

* ДЕВИЗ ДНЯ: РАБОТАТЬ БЕЗВОЗМЕЗДНО В ФОНД ПЯТИЛЕТКИ! ИЗГОТОВИТЬ ИЗДЕЛИЯ ИЗ СЭКОНОМЛЕННЫХ МАТЕРИАЛОВ И СЫРЬЯ * ПУСТЬ ГРОМЧЕ ЗВУЧАТ МУЗЫКА, РЕВОЛЮЦИОННЫЕ ПЕСНИ, МАРШИ!



«Коммунистические субботники необыкновенно ценны как фактическое начало коммунизма».

И. Урицкий (Москва)

Планет художника В. Сурьянинова (издательство «Агитплакат»). Фотохроника ТАСС.

Ленинский район

Дружно, организованно

День коммунистического субботника пройдет у нас на высоком уровне. Поручки тому успешное завершение плана первого квартала и принятых повышенных социалистических обязательств в честь XXIV съезда КПСС.

Большинство предприятий будет трудиться на экономленном сырье, материалах, топливе и электроэнергии. В этот день с конвейера фирмы «Красная заря» сойдут 2,5 тысячи мушкетеров, женских и детских пальто.

лей, сделанных руками рабочих завода электронной техники. 51 тысяча квадратных метров ткани поковойной, 6 тонн кабельной пряжи, 2 тонны веревки хозяйственной, произведенной труженниками менафной фабрики, четыре машины «ОВХ-14» с приспособлением «ОПХ-14», запчастей на сумму 4 тысячи рублей, слесарно-монтажный инструмент, выпущенный на заводе «Ташхимсельмаш», 50 листов и панелей, около 6 тысяч пакетов выключателей и переключателей с маркой электротехнического завода и много различной другой продукции будет передано в фонд новой пятилетки.

Куйбышевский район

В ЗАВОДСКОМ ДВОРЕ ИГРАЕТ ДУХОВОЙ ОРКЕСТР...

Штаб по проведению коммунистического субботника на заводе холодильников [директор предприятия И. Тагиров] проверил готовность к трудовому дню коллектива на завтра. Из цехов и служб поступили короткие рапорты: «К красной субботе готовы!».

Октябрьский район

ПОРАБОТАЕМ С ОГОНЬКОМ

Бригада наша небольшая — в ней всего 12 человек. Но работают все слаженно и дружно, успешно справляясь с планом. Сейчас на Чукотском заводе работают бригады из октябрьского района, выполняющие работы по сооружению больницы, спортивной на площадке двух- и трехэтажных зданий.

Вечерний ТАШКЕНТ. ОРГАН ТАШКЕНТСКОГО ГОРКОМА КР УЗБЕКИСТАНА И ТАШГОРСОВЕТА. Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

Кировский район

СМОТР ТРУДОВОЙ ДОБЛЕСТИ

«Мы обращаемся ко всем работникам промышленных предприятий Ташкента, ко всем трудящимся Узбекистана с призывом: «Объявить 17 апреля 1971 года днем коммунистического субботника!».

ходят на работу в день «красной субботы», как на праздник, как на смотр трудовой доблести. Завтра будут работать около 77 тысяч человек.

По предварительным данным, ожидаемый объем выпущенной промышленной продукции составит 370 тысяч рублей, а объем строительно-монтажных работ — 108 тысяч рублей.

К коммунистическому субботнику сэкономлено сотни тонн металла, бетона, тысячи метров ткани и т. д. Сбережено столько электроэнергии, что ее хватит для работы за-

Хамзинский район

Торжество труда

Деятельно готовятся к Всесоюзному коммунистическому субботнику труженники Хамзинского района.

Повсеместно проведены собрания, выпущены специальные номера многотиражных и стеновых газет, расклеены плакаты, лозунги.

Торжественно начнется завтрашний день на домохозяйственном комбинате № 1. Праздничной музыкой встретит духовой оркестр заводчан.

Учащиеся ГПТУ-14 решили отработать бесплатно на «Ташсельмаше».

Чиланзарский район

СДЕЛАТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО

Сегодня, в канун коммунистического субботника, только и разговору на комбинате о том, как более эффективно провести его. Каждому рабочему хочется сделать больше, чем обычно, перевыполнить сменные задания.

ботнике примут участие 250 рабочих, служащих и инженерно-технических работников комбината. Будут работать все цеха. За две смены намечено выпустить 160 тонн цельномолочной продукции в широком ассортименте — молоко, творог, сметана, ряженка, сливки, катык на сумму 36 тысяч рублей.

Фрунзенский и Серелийский районы

Наш вклад — 200 тысяч рублей

Поддерживая инициативу коллектива Московского автотомового предприятия и учреждения Фрунзенского и Серелийского районов все, на один, изъявили желание принять участие в коммунистическом субботнике 17 апреля.

Хамзинский район

Планы партии — планы народа

С ЧУВСТВОМ огромного удовлетворения восприняли трудящиеся Узбекистана исторические решения XXIV съезда КПСС.

Хамзинский район

На страницах Фрунзенских газет

14 апреля состоялся встреча Генерального секретаря ЦК КПСС тов. Л. И. Брежнев с делегацией Партии трудящихся Вьетнама, принимавшей участие в XXIV съезде КПСС.

Хамзинский район

Планы партии — планы народа

Характерной особенностью XXIV съезда КПСС было исключительное единство делегатов. Вся работа съезда прошла в подлинно ленинском стиле, в атмосфере полного единства взглядов и высокого делового настроя.

Хамзинский район

Планы партии — планы народа

Характерной особенностью XXIV съезда КПСС было исключительное единство делегатов. Вся работа съезда прошла в подлинно ленинском стиле, в атмосфере полного единства взглядов и высокого делового настроя.

Гости из Индии

В Ташкент прибыли присутствующие на XXIV съезде КПСС члены делегации Коммунистической партии Индии.

Гости пробудут в Узбекистане несколько дней. Они ознакомятся с жизнью трудящихся республики, с их достижениями в хозяйственном и культурном строительстве.

Хамзинский район

14 апреля состоялся встреча Генерального секретаря ЦК КПСС тов. Л. И. Брежнев с делегацией Партии трудящихся Вьетнама, принимавшей участие в XXIV съезде КПСС.

Хамзинский район

14 апреля состоялся встреча Генерального секретаря ЦК КПСС тов. Л. И. Брежнев с делегацией Партии трудящихся Вьетнама, принимавшей участие в XXIV съезде КПСС.

Хамзинский район

14 апреля состоялся встреча Генерального секретаря ЦК КПСС тов. Л. И. Брежнев с делегацией Партии трудящихся Вьетнама, принимавшей участие в XXIV съезде КПСС.

Хамзинский район

14 апреля состоялся встреча Генерального секретаря ЦК КПСС тов. Л. И. Брежнев с делегацией Партии трудящихся Вьетнама, принимавшей участие в XXIV съезде КПСС.

Хамзинский район

14 апреля состоялся встреча Генерального секретаря ЦК КПСС тов. Л. И. Брежнев с делегацией Партии трудящихся Вьетнама, принимавшей участие в XXIV съезде КПСС.

Сабир Рахимовский район

Большие планы

Работники, служащие промышленных предприятий и учреждений, строки и автомашины нашего района долго и тщательно готовились к коммунистическому субботнику. Об участии в этом субботнике самых широких масс рабочих, служащих и студентов и об обширности объема будущих работ свидетельствуют многие примеры.

Хамзинский район

Планы партии — планы народа

Учащиеся ГПТУ-14 решили отработать бесплатно на «Ташсельмаше».

Хамзинский район

Планы партии — планы народа

Характерной особенностью XXIV съезда КПСС было исключительное единство делегатов. Вся работа съезда прошла в подлинно ленинском стиле, в атмосфере полного единства взглядов и высокого делового настроя.

Хамзинский район

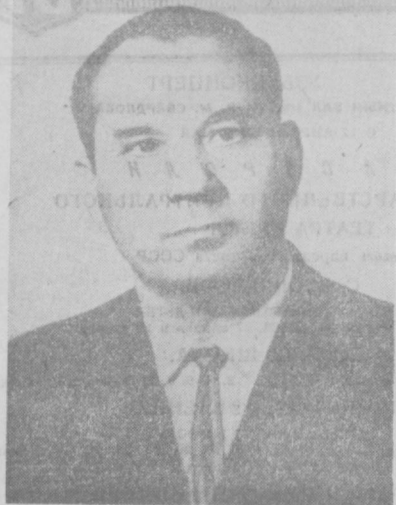
14 апреля состоялся встреча Генерального секретаря ЦК КПСС тов. Л. И. Брежнев с делегацией Партии трудящихся Вьетнама, принимавшей участие в XXIV съезде КПСС.

«СЮ СВОЮ ЗВОНКУЮ СИЛУ ПОЭТА ТЕБЕ ОТДАЮ, АТА-КЮЩИНА КЛАСС».

В. МАЯКОВСКИИ.

ПИСАТЕЛЬ, ПУБЛИЦИСТ, ПЕРЕВОДЧИК

(К 50-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ АСКАДА МУХТАРА)



«З АСТАВИТЬ литературу служить народу или обратиться к средству массовой информации в средстве массовой информации и в средстве массовой информации и в средстве массовой информации...»

стоит особо остро, и потому пример такого коренного его решения, как у нас, особо привлекателен.

О большом росте художественного мастерства писателя свидетельствует книга «Наркаллапская повесть», появившаяся в период борьбы за Советскую власть, формирование народа в социалистическую нацию в первые годы революции.

Жизнь на одной из крупнейших промышленных строек Узбекистана показывает писателя в романе «Рождение». Повести о революционном прошлом Узбекистана и его сегодняшнем дне, роман по-новому осветил проблемы современности, явившись достижением не только узбекской прозы, но и всей многонациональной советской литературы.

свой вклад в создание будущего и потому оказывается вровень со своей эпохой. Таков замысел книги. Проблемы гражданственности, коммунистической партийности, высокой идейности, моральной чистоты нашего современника поднимают это произведение писателя до аналогичных обобщений.

Новый роман «Чинара» решает близкую по внутреннему смыслу задачу, хотя и на другом материале, в рамках другого сюжетной, иной композиции. Здесь изображена история большой трудовой семьи, которая оказывается связанной всеми нитями с большой историей народа.

К решению этой темы писатель подходит, помня ленинский принцип пролетарской партийности. Новая работа писателя — это не просто переход от одной темы к другой, а движение вперед, движение, этапы которого тесно связаны друг с другом. И каждый шаг перед нами еще более углубленное проникновение в жизнь, что и является основным принципом творческого подхода к действительности, основным принципом социалистического реализма.

Ведения. В одной из своих статей «Ленин — наша светлая судьба» писатель утверждает мысль, «что дело Ленина, идея Ленина — везде и во всем...»

Гений Ленина вдохновил и А. Мухтар на создание поэмы о Ленине. Эпиграфом в своей поэме «К бессмертию причастен» Мухтар взял слова исторического документа — телеграммы, адресованной Туркестанской республике во вражеских — тисках.

Ташкент отрезан в момент смертельной опасности. Каждый слышит Ваш голос». Выдающийся узбекский писатель и переводчик А. Мухтар переводил узбекского читателя со многими произведениями русских, советских и зарубежных писателей. Он перевел на узбекский язык произведения Ф. Шиллера, А. Пушкина, М. Лермонтова и В. Маяковского, К. Симонова и А. Корнейчука и других.

Писатель принимает большое участие в литературной и общественной жизни страны, отдавая ей много сил и энергии. Ныне работает главным редактором журнала «Гулистан», является членом правления Союза советских писателей, членом президиума правления Союза писателей Узбекистана.

З. САТТАРОВА, аспирантка ТашГУ.

Движение дает «мышечную радость», без которой нет здоровья, нет полноценного умственного труда.



В стране "здоровье"

Никогда не пожалеете

В ПОСЛЕДНИЕ годы спорт властно вошел в нашу жизнь. Не увлекается им сейчас современно. В ряды спортсменов вступают ребята из детских садов и те, кто уже давно на пенсии. Но особенно он нужен тем, кто учится или трудится. Ведь жизнь сейчас очень требовательна к нам. Работаете — значит, умеете быстро соображать, принимать верные решения, быть, как говорится, скорым в любом деле. Необходимо нам спорт и тогда мы отдыхаем: ведь так приятно поиграть вечером в волейбол или провести час с ракеткой.

Спорт нужен нам как воздух. Слишком уж трудно теперь человеку, не обладающему достаточным запасом физических сил, добиться большого успеха в любой области деятельности. Духовное здоровье — вот, пожалуй, еще одно качество гармонически развитого человека. Физкультура и спорт дают ему радость азартных страстей, преодоления какого-либо препятствия, остроту реакции, чувство локтя товарища по команде. Кроме физических упражнений соревнования делают нашу жизнь полнее, разнообразнее, интереснее. Никаким спортивным разрядом не измерить того, что дает человеку спорт. Поэтому в каком бы возрасте вы ни были — занимайтесь спортом. Никогда потом об этом не пожалеете.

Подспорье в работе

Много ли у нас в Ташкенте людей, занимающихся бегом ради здоровья? На этот вопрос определенно ответить трудно: такой статистики нет. Но беже в городе по утрам и вечерам можно встретить людей самого разного возраста. Порой даже очень солидных, трущихся по улицам, аллеям парков, некоторых из них мы попросили ответить на вопросы, как они стали заниматься бегом, и что он им дает?

ЕВГЕНИЙ ЛЕБЕДИНСКИЙ — геолог, тридцать лет, живет по улице Белинского, дом 37.

Два года назад я заболел гриппом. Затем произошло осложнение на верхние дыхательные пути. Носоглотка была настолько повреждена, что я не мог дышать. Лежал в постели два месяца, и врачи по секрету сказали матери, что я безнадёжен.

Но моя мама, сама в прошлом хорошая спортсменка, верила в чудесную силу бега. Она где-то достала книгу знаменитых норвежцев Лидьярда и Гилморера. Я прочитал ее, не отрываясь, и стал понемногу бегать.

И вот я опять в строю. В прошлом году с женой выезжал в горы на мотоцикле, собирал материалы

для диссертации. Когда я в Ташкенте, мы ежедневно ездим на стадион «Старт» и бегаем там минимум 1.200 метров. В хорошую погоду занимаемся в районе улицы Тимирязева и Шорса. Здесь сравнительно чистый воздух и мало автомашин.

МИХАИЛ ЯНОВЛЕВИЧ ПЕТРОВ — преподаватель биологии. Живет на Чиланзаре, 11-й квартал.

В 1941 году после окончания первого курса биологического факультета Среднеазиатского государственного университета я ушел на фронт. Был ранен. После войны вернулся домой очень истощенным, чувствовал себя невыносимо.

Врач посоветовал мне заняться зарядкой и бегом, бросить курить и не пить. Я все это сделал и вот с

тех пор каждый день по утрам «играю» с гантелями, а затем медленно бегаю в течение 15—20 минут вокруг детского сада и школы № 74. После этого принимаю душ — вода имеет комнатную температуру.

Я считаю, что занятия спортом помогли мне вернуть здоровье, укрепить мои слабые легкие и восстановить нормальную работоспособность. Чувствую себя так хорошо, что опять вернулся в вечернюю школу, работаю в химической лаборатории и преподаю любимую биологию. В июне мне исполнилось 61 год, но старости я не замечаю.

Советую всем заниматься бегом. Для этого совсем не надо ходить на стадион. Можно бегать около домов — на Чиланзаре, да и на других массивах, места мно-



го и каждую дорожку можно превратить в свой «домашний» стадион.

БОХАДЫР АБДУРАСМУЛОВ — студент Ташкентского электротехнического института связи.

Я занимаюсь бегом на стадионе «Нахтакор» под руководством тренера Г. Васильева. Тренировка проводится четыре раза в неделю вечером (я учусь в 1-ю смену). В занятиях легкой атлетики мне очень здорово помогают утренние пробежки (с 6 до 7 часов) продолжительностью 15—20 минут. Бегаю я в спокойной темпе, делаю элементарные дыхательные упражнения, тренирую руки и туловище. После этого чувствую себя очень бодрым и вечером на стадионе бегаю с особым удовольствием.

Гимнастикой по радио не занимаюсь: упражнения для меня слишком легки.

Я С БОЛЬШИМ вниманием прочитал материал клуба «В стране «Здоровье» в газете «Вечерний Ташкент» за 11 марта, в котором очень правильно, на мой взгляд, поднимается вопрос о физическом состоянии людей и способах укрепления здоровья.

Прежде всего меня интересует бег. Дело в том, что я уже 2 года занимаюсь бегом. А все началось в 1969 году, когда на очередной медкомиссии в Москве меня неожиданно признали полностью негодным в летной работе в ВВС Советской Армии. В 46 лет — инвалид? И это я, который никогда не обращался к врачам и вообще на сердце, да и вообще на здоровье. Но грозное предписание, состоящее из нескольких абзацев, так обобщил медицинский персонал, что я себя и действительно, за два с половиной месяца обследований и меня появились сильные боли в области сердца, почему-то стало тяжело дышать и т. д.

Когда меня демобилизовали, врач напоследок дал обширную консультацию,

Болезнь отступила

ной 1969 года пошел как-то на наш стадион и захотелось мне познакомиться: там бегают молодые, и я попробовал — пробежал 400 метров. Пот лил у меня градом, дышал тяжело, а сердце билось, как у воробья. Но удивительно — никаких неприятных ощущений! Пришел домой, повеселел. Затем поговорил с одним своим знакомым, он дал мне книгу Гилморера «Бег ради жизни». Так я «заболел» бегом. Затем статьи в «Литературной газете», и я

совсем уверовал в силу бега. Но как начать? И начал я так, как советовала «Литгазета». Вначале бегаю по 4—7 минут 2—3 месяца. Затем прибавляю по 1—2 минуты. И вот сейчас наконец

дое утро, а летом по вечерам я пробегаю на стадионе по 10—15 кругов, то есть 4—6 км, в субботу и воскресенье — по 20—25 кругов.

Что это мне дало? Ну, прежде всего чувствую не хуже, чем до списания меня с «воздуха на землю». Боли в области сердца редкие, пульс с 80 стал 66—68, давление стабилизировалось в пределах 120—125 на 70—75 (иногда 80). Но главное, как только чувствую тяжесть на сердце,

обязательно ставуюсь победить (боль пропадает).

Бег помог стабилизировать и вес. Раньше мой вес был 88 кг, а сейчас 90—91 кг, летом 78—79 кг. Я ничего не сказал о медицине. К сожалению, врач, с которым я беседовал и советовался, смотрел на меня испуганно и быстрее старался выписать мне какое-либо средство, чтобы я перестал от медиков ныть «да», ни «против». Зато часто я слышал такие замечания: «Напрасно вы это делаете, не стоит экспериментировать».

Н. К. ГЛАЗОВ, бывший военный летчик.



РЕЦЕПТ БОДРОСТИ

ЧЕЛОВЕК издавна стремился избавиться от физических перегрузок. Наука и техника сделали это возможным, но благо обернулось бедой. Хроническое ограничение движений породило новую серьезную болезнь — гипокинезию. Исследования ее занимаются ученые Института физиологии Сибирского отделения Академии наук СССР.

Установлено, что двигательная активность одного человека — величина постоянная. Так же, как объем веществ и количество съеденной пищи, она характеризует его состояние. Но у разных людей двигательная активность существенно отличается. Под наблюдением сибирских физиологов некоторые время находились их коллеги — студенты Новосибирского Академгородка. На вопрос о числе шагов в день они отвечали с помощью простого прибора — шагомера. Ока-

залось, что одни делают 15—25 тысяч шагов в день, другие — только 2—3 тысячи. Аспирант, младший научный сотрудник, экспериментатор делают в день больше шагов, нежели теоретик, доктор, академик.

Как влияет пониженная мышечная активность на живой организм? Большую серию опытов на животных ученые физиологи поставили вместе с сотрудниками Новосибирского государственного медицинского института. Они помещали крыс в специальные камеры-пеналы, где возможность двигаться практически равнялась нулю. Эксперимент продолжался 90 суток. За это время были детально изучены многие сдвиги в организме подопытных животных.

Уже на тридцатые сутки деятельность коры надпочечников животных была сильно угнетена. В крови снизилась концентрация отдельных ферментов, изме-

нились клетки печени, сердечных мышц. Изучение последствий гипокинезии на животных позволило перейти к оценке ее влияния на человека.

Главная опасность гипокинезии в том, что она понижает сопротивляемость человека к различным заболеваниям, — рассказывает профессор Константин Смирнов. — Большинство «фактически здоровых» людей несет в себе различные микробы и не болеет. Но само по себе неподвижность в течение нескольких суток способна подавить сопротивляемость организма и вызвать заболевание.

Особый интерес ученых вызывают эмоциональные реакции у людей с хронической пониженной мышечной активностью. Каждый наш шаг связан с эмоциями: мы огорчаемся, возмужаем, радуемся. Все же эмоции связаны с движениями мышц. Так было и у наших предков, так же протекают эмо-

циональные реакции и у человека космического века. Но с разными эмоциональными бурями мы справляемся хуже, чем наши предки: сердечно-сосудистые заболевания они почти не знали. В чем причина?

По мнению специалистов, в нашем сидячем образе жизни, когда нет «мышечной разрядки», всякое волнение может грозить бедой. Туризм, спорт, даже и обычная утренняя гимнастика помогут современному человеку справиться с «бедой цивилизации» — гипокинезией.

В. КРАСНОВА, (АПН).

Редактор

С. М. КАРАМАТОВ.

3 стр. ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ

16 апреля 1971 г.

Со всех концов планеты

Сообщают корреспонденты ТАСС и АПН

В странах социализма

Большие задачи

ПРАГА. Материалы XXIV съезда КПСС продолжают находиться в центре внимания чехословацких коммунистов и всех трудящихся. XXIV съезд КПСС стал предметом интереса Страны Советов, пишет в газете «Новая свобода» бригадир бригады социалистического труда завода «Телса» в Ронново Т. Ногавица. Наш трудящийся, отсталый дед Т. Ногавица, высоко оценивает большие задачи, поставленные новой

советской партией. Для рабочего класса всего мира XXIV съезд КПСС явился событием огромного значения, заявил корреспонденту агентства ЧТК секретарь Иглаского городского национального комитета Э. Гошек. Форум советских коммунистов, отметил Э. Гошек, наглядно показал всему миру,

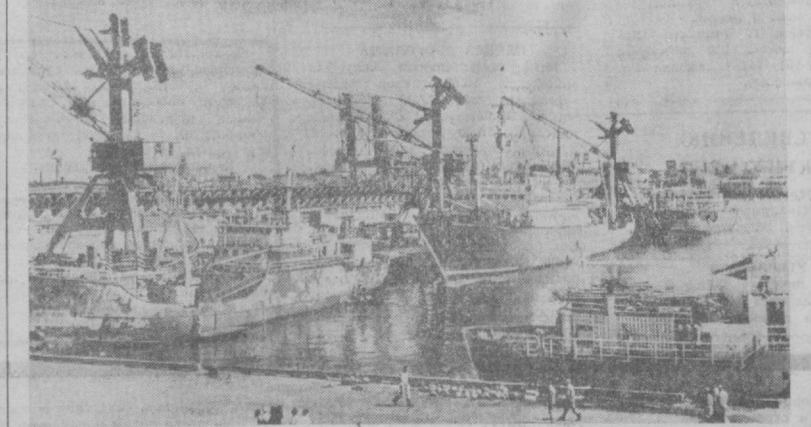
что единство коммунистических и рабочих партий постоянно укрепляется. Вызывает восхищение, пишет работница бранслаского завода И. Крайновичова на страницах «Руде право», что КПСС делает такой большой упор на существенное повышение материального и культурного уровня народа.

Намечены реальные планы

ВЕНА. Представители демократической общественности Австрии дают чрезвычайно высокую оценку итогам XXIV съезда КПСС, расценивая этот съезд как самое важное событие общественно-политического значения. Как заявил в беседе с корреспондентом ТАСС член По-

литбюро ЦК Компартии Австрии Л. Хорак, предельно ясно, направленные на осуществление прочного мира, содействующие в докладе Л. И. Брежнева, нашли живой отклик среди широких слоев австрийских трудящихся. Даже наши политические противники вынуждены признать,

что миролюбивая внешняя политика КПСС получила на съезде дальнейшее развитие. 53-летняя история Советского государства свидетельствует, что все народнохозяйственные планы неуклонно выполняются. Нет сомнения в том, что и новая пятилетка, задачами которой были убедительно и реально изложены на съезде, будет претворена в жизнь, сказал Л. Хорак.



КУБА. У причалов Гаванской рыбной гавани швартуются траулеры, транспортные суда, плавучие рыбоперерабатывающие базы. Рыбный порт, холодильники, рассчитанные на одновременное хранение десяти тысяч тонн рыбы, судоремонтные мастерские и другие объекты были построены при помощи СССР.

Фото Пренса Латина — ТАСС.

