



Много лет трудится на Ташкентской обувной фабрике № 2 швей-мотористка Александра Кавкина. Она систематически перевыполняет сменные задания и трудится сейчас в счет 1976 года.

ВЫПОЛНЯЕТСЯ ВАЖНЫЙ ЗАКАЗ

За декаду, посвященную XVIII съезду ВКП(б), коллектив экспериментальной и механической заводов Главстройиндустрии и реализовал продукцию дополнительно к десятидневному плану на 10 тысяч рублей.

В первые дни декабря труженники предприятия приступили к выполнению одного из важных заказов завершающего года девятой пятилетки — изготовлению технологического оборудования для производства сборных железобетонных изделий для новостроек — Наманганского и Ургенчского домостроительных комбинатов.

За декаду первенство в социалистическом соревновании завоевали коллективы бригады коммунистического труда, которыми руководят Г. Абдурахманов и И. Катков.

На любой вкус

Вчера в помещении базы «Узультор» открылась оптовая ярмарка по продаже товаров культурно-бытового, спортивного назначения, галантерей и хозяйственного обихода образца 1976 года.

В 15 торговых залах разместились около 7 тысяч наименований товаров. Их выставили четыре базы — «Узультор», «Узонтгалтерия», «Узхохотер», «Узспорттор», «Узультор». Здесь представлены все изделия, выпускаемые предприятиями Узбекистана, заводами из других республик и из-за рубежа. Это и телевизоры

Сегодня в столице нашей республики

ЕСТЬ ГОДОВОЙ!

Коллектив Ташкентского швейного объединения имени 50-летия УзССР и Компартии Узбекистана, развернув социалистическое соревнование за досрочное выполнение

Плюс 300 тысяч рублей

на. За оставшиеся двадцать дней водители автохозяйства решили перечислить в фонд государства еще 300 тысяч рублей.

Идут впереди

По итогам декады, посвященной XVIII съезду ВКП(б), лучшие результаты в автопредприятии № 56 управления «Узэлектротранс» добился коллектив автоколлектива № 4, возглавляемый Ташулатом Абдиалимовым. Задание десяти дней здесь выполнено за девять.

Водители колонны

начали трудиться в счет 1976 года.

На любой вкус

Вчера в помещении базы «Узультор» открылась оптовая ярмарка по продаже товаров культурно-бытового, спортивного назначения, галантерей и хозяйственного обихода образца 1976 года.

Встреча прошла в атмосфере дружбы, полного взаимопонимания и характеризовалась единством взглядов по всем обсуждавшимся вопросам.

Речь товарища Л. И. Брежнев

НА VII СЪЕЗДЕ ПОЛЬСКОЙ ОБЪЕДИНЕННОЙ РАБОЧЕЙ ПАРТИИ

Уважаемые товарищи! Делегация Коммунистической партии Советского Союза признательна Центральному Комитету Польской объединенной рабочей партии за приглашение на ваш съезд, за возможность участвовать в его работе.

Вечерний ТАШКЕНТ

№ 286 (2878) СРЕДА, 10 ДЕКАБРЯ 1975 г. Издается с 1 июля 1966 г. Цена 2 коп.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ОРГАН ТАШКЕНТСКОГО ГОРКОМА КП УЗБЕКИСТАНА И ТАШГОРСОВЕТА

Реставраторы делятся опытом

ИНТЕРВЬЮ ДНЯ

Сегодня

В Ташкенте открылась межреспубликанская конференция по изучению и реставрации монументальной живописи Средней Азии на тему «Сохранение и развитие живописи и глиняной скульптуры». В ее работе участвуют видные ученые, реставраторы, археологи Москвы, Ленинграда, Киева, Душанбе, Вильнюса, Тбилиси, Ташкента и других городов страны.

ОСВОИЛИ НОВЫЙ МЕТОД

На вагоноремонтном заводе трамвайно-троллейбусного управления освоили литье цветного металла под давлением. По новому методу уже успешно изготавливаются запчасти контактной сети троллейбусов.

Работники предприятия успешно справились с пятилетним заданием и решили до конца года реализовать программу еще на 474 тысячи рублей. Тон в социалистическом соревновании задают бригады В. Маркова и Н. Нимощанова.

В счет 1976-го

Высококвалифицированные специалисты выполняют здесь сложные работы, средние и капитальный ремонт двигателей. Тон в соревновании задают А. Галилов, В. Абрамов, Р. Юнусов, С. Салыков, А. Курбанов, которые успешно завершили свои пятилетние задания.

От барака...

«В 1868 году в Ташкенте образовано общество любителей драматического искусства, которое с декабря стало называться «Ташкентский драматический клуб».

...до дворцов

Сегодня в столице действуют пять театров, в том числе Государственный академический драматический театр имени Хамзы, Узбекский государственный академический театр имени Красной Звезды, Большой театр оперы и балета имени Алишера Навои и другие.

Благоустривают улицы

Более трех тысяч квадратных метров дорожного покрытия улиц Ташкента в этом году обновили работники Фрунзенского районного управления благоустройства.

Услуги «ТАШКЕНТСКОГО СЕРВИСА»

В квартале П-27 открылся новый прокатный пункт фирмы «Ташкентский сервис». Здесь большой выбор различных товаров.

ПОГОДА

Сегодня ночью и завтра днем в Ташкенте и области будет преобладать небольшая облачность, без осадков.

Большим трудолюбием отличается старшая ткачиха кондитерской фабрики «Уртак» В. Яндрич. Перевыполнила сменные задания, она выдает продукцию высокого качества.

НАСТОЙЧИВАЯ БОРЬБА ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ СОЦИАЛИСТИЧЕСКИХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ КАЖДЫМ ТРУДОВЫМ КОЛЛЕКТИВОМ ГОРОДА — ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ДОЛГ ВСЕХ ТАШКЕНТЦЕВ!



Многие труженники завода «Ташхимсельмаш» работают с большим опережением времени. НА СНИМКЕ (слева направо): передовик производства А. Дроздов, Г. Кучурин, С. Бабанов, А. Костринов и У. Худайкулов. Все они работают в счет последней недели 1975 года.

На строительных площадках

Слово сдержали

К концу 1975 года закончили строительные работы на сооружении второго блока семнадцатиэтажного здания института «Узгипроветхоз» и передали объект субподрядчикам — также обязательства брали коллективы передвижной механизированной колонны № 3 треста «Промжилводстрой» Министерства меллиорации.

За месяц — четыре этажа

С месячным опережением графика ведется строительство десятиэтажного 64-квартирного дома на улице Поля Лафарга в Куйбышевском районе столицы. Возводит его комплексная бригада Георгия Почеваева из МУ-2 Ташкентского домостроительного комбината.

С НОВЫМ РИСУНКОМ

Продукция фабрики художественных изделий пользуется большим спросом. Она демонстрировалась на многих международных выставках и ярмарках. За высшее мастерство вышвып на раз удостоилась медали ВДНХ СССР.

От барака...

«В 1868 году в Ташкенте образовано общество любителей драматического искусства, которое с декабря стало называться «Ташкентский драматический клуб».

...до дворцов

Сегодня в столице действуют пять театров, в том числе Государственный академический драматический театр имени Хамзы, Узбекский государственный академический театр имени Красной Звезды, Большой театр оперы и балета имени Алишера Навои и другие.

Услуги «ТАШКЕНТСКОГО СЕРВИСА»

В квартале П-27 открылся новый прокатный пункт фирмы «Ташкентский сервис». Здесь большой выбор различных товаров.

ПОГОДА

Сегодня ночью и завтра днем в Ташкенте и области будет преобладать небольшая облачность, без осадков.

ОСВОИЛИ НОВЫЙ МЕТОД

На вагоноремонтном заводе трамвайно-троллейбусного управления освоили литье цветного металла под давлением. По новому методу уже успешно изготавливаются запчасти контактной сети троллейбусов.

Работники предприятия успешно справились с пятилетним заданием и решили до конца года реализовать программу еще на 474 тысячи рублей. Тон в социалистическом соревновании задают бригады В. Маркова и Н. Нимощанова.

В счет 1976-го

Высококвалифицированные специалисты выполняют здесь сложные работы, средние и капитальный ремонт двигателей. Тон в соревновании задают А. Галилов, В. Абрамов, Р. Юнусов, С. Салыков, А. Курбанов, которые успешно завершили свои пятилетние задания.

От барака...

«В 1868 году в Ташкенте образовано общество любителей драматического искусства, которое с декабря стало называться «Ташкентский драматический клуб».

...до дворцов

Сегодня в столице действуют пять театров, в том числе Государственный академический драматический театр имени Хамзы, Узбекский государственный академический театр имени Красной Звезды, Большой театр оперы и балета имени Алишера Навои и другие.

Услуги «ТАШКЕНТСКОГО СЕРВИСА»

В квартале П-27 открылся новый прокатный пункт фирмы «Ташкентский сервис». Здесь большой выбор различных товаров.

ПОГОДА

Сегодня ночью и завтра днем в Ташкенте и области будет преобладать небольшая облачность, без осадков.

Большим трудолюбием отличается старшая ткачиха кондитерской фабрики «Уртак» В. Яндрич. Перевыполнила сменные задания, она выдает продукцию высокого качества.

Речь товарища Л. И. Брежнев

Окончание. Начало на 1-й стр. Здесь, на съезде, товарищ Герек очень тепло сказал о нашей партии, о нашем советском народе, высоко оценил политику КПСС. Мы искренне благодарны за эти добрые слова. (Продолжительные аплодисменты). Хочу заверить уважаемый съезд, что единство, дружба и братство были, есть и будут сутью отношений ленинской партии и Советского государства к Польше. (Продолжительные аплодисменты).

Товарищи! Наша страна активно готовится сейчас к XXV съезду Коммунистической партии Советского Союза. В идеальном будущем состоят дружба и братство других партий, дружественных коммунистическим странам. Социализм сблизит народы, соединит их в единую семью, которая живет по законам и нормам социалистического интернационализма.

Содружество социалистических государств — вот одно из самых замечательных порождений нашей эпохи. Фактор, который налагает все более яркий и всегрядущий отпечаток на всю современную международную жизнь.

Социалистическое содружество — это союз равноправных, суверенных и независимых государств, которые, будучи государствами социалистическими, черпают свою мощь и благосостояние только из свободного труда своих народов, не зная эксплуатации у себя, не эксплуатируя ни трудящихся, ни богатств других стран и народов.

Социалистическое содружество — это союз совершенно нового типа. Он основан не просто на общности государственных интересов группы стран, а представляет собой братскую семью народов, руководимых марксистско-ленинской партией, спланивших общий мирозоренный, общими высокими целями, отношениями товарищеской солидарности и взаимной поддержки. (Аплодисменты). Это — союз, который опирается на непреходящее единство позиций и действий, что дает дополнительную силу каждому из его участников для решения национальных задач и многократно увеличивает их социальный вес и влияние на мировые дела.

Социалистическое содружество — это самая надежная опора сил свободы и прогресса во всем мире. Именно поэтому его так охотно пытаются чернить империалистическая реакция, буржуазный мир с помощью идеологического проповедания и использования экономических рычагов упорно, но безуспешно пытается расшатывать наше единство, пробует подорвать устои социализма в одной, то в другой братской стране. Изменения дела социализма позволяют наше содружество теснить, сближать и характер наших взаимоотношений друг с другом, и нашу общую политику.

Но народы, свободлюбивые народы всех континентов объединились на собственном опыте там, где речь идет об отпоре замыслам агрессоров, предотвращении опасности войны и упрочении мира, о развитии мирного равноправного сотрудничества между государствами, о борьбе за свободу и социальный прогресс, — там они могут рассчитывать пре-

жде всего на поддержку стран социализма. (Продолжительные аплодисменты). Наша совместная политика была и есть последовательная ленинская политика защиты мира, свободы и независимости народов, защиты справедливого дела трудового народа.

Как и во всем другом историческом явлении, содружество социалистических государств находится в процессе развития. Креннут и развиваются входящие в его состав братские страны, углубляется их союз. Все более многоплановыми и глубокими становятся объединяющие их связи, совершенствуются их сотрудничество и взаимодействие в различных сферах внутренней и внешней политики. Одновременно эти связи становятся более активными и действенными благодаря взаимному влиянию нашего содружества на ход современной истории. И нет сомнения, что с дальнейшим развитием событий все яснее будет раскрываться, все полнее будет оцениваться великая и благородная роль, которую играют для человечества само существование социалистического содружества и проводимая им политика. (Продолжительные аплодисменты).

Мне хотелось бы здесь сказать, что мы, коммунисты Советского Союза, считаем для себя высокой честью вместе с нашими братьями в народной Польше и в других социалистических государствах быть строителями международного социализма. Мы считаем своим долгом делать все от нас зависящее, чтобы социалистическое содружество крепло и процветало. (Продолжительные аплодисменты).

Уважаемые товарищи! При всей сложности и противоречивости обстановки в современном мире ее доминирующей чертой вот уже на протяжении ряда лет является разрядка напряженности, утверждение принципов мирного сосуществования государств с различным социальным строем, развитие взаимовыгодного международного сотрудничества.

Сейчас, после Совещания по безопасности и сотрудничеству в Европе, есть реальная возможность продвигаться дальше по этому пути. Мы — за то, чтобы последовательно выполнять конкретные пункты заключительного акта совещания. Хотелось бы при этом подчеркнуть, что очень важно видеть и понимать значение этого документа в целом, во всех его частях, не поддаваться соблазну вырвать из него отдельные куски, которые кто-то считает тактичными для себя более удобными.

В этой связи возникает и вопрос об ознакомлении Заключительного акта широким общественным кругом. Надо прямо сказать: во многих западных странах дело с этим обстоятельством не в порядке. Если в Советском Союзе, в Польше и в других социалистических странах полный текст документа совещания издан многотиражными тиражами и известен практически каждому читающему человеку, то в западных странах его тиражируются тысячами, и он остается малоизвестным.

Мы полагаем, что все, кто поставил свои подписи под Заключительным актом, намерены прилагать усилия для претворения его в жизнь. А это требует прежде всего создания соответствующей морально-политической атмосферы, укрепления духа

взаимного доверия и конструктивного сотрудничества. К сожалению, как раз после встречи в Хельсинки некоторые влиятельные круги в западных странах стали действовать в прямо противоположном направлении. Наминистры деинформации, клеветы по адресу социалистических стран, всякого рода булавочные уколы, раскаты на то, чтобы вызвать открытую реакцию и спровоцировать обстановку — все это, конечно, отнюдь не отвечает духу решений, принятых на общепартийном совещании.

Давая решительный отпор противникам международного сотрудничества, их прямым и косвенным пособникам, социалистические государства проявляют постоянную готовность к конкретным действиям в интересах углубления позитивных процессов на мировой арене.

По нашему мнению, немало полезного можно было бы сделать уже в ближайшее время. Думается, что положительные результаты имели бы, например, проведение общеевропейских конгрессов или межгосударственных совещаний по вопросам сотрудничества в области охраны окружающей среды, развития транспорта, энергетики.

Особую актуальность имеют, конечно, вопросы военного разрядки. Продвижение вперед в этой области может существенно способствовать прогрессу на переговорах о сокращении вооружений и вооруженных сил в Центральной Европе, к чему мы искренне стремимся.

Следуя принципам, выработанным в Хельсинки, шаг за шагом претворяя в жизнь достигнутые там договоренности, страны-участницы общеевропейского совещания могли бы прийти к конкретным позитивным результатам к встрече в Белграде, намеченной на 1977 г. А самое главное — постоянное и последовательное продвижение вперед, но уже найденному совместно пути привело бы к укреплению взаимного доверия, без которого не может быть и речи о подлинном расцвете международного сотрудничества.

Теперь уже мало что открывает, что первые добрые выходы, подвигшие на почву мирного осуществления и разрядки, связаны прежде всего с усилением социалистических стран. Мы, коммунисты, и дальше будем делать все от нас зависящее, чтобы земля никогда не была обречена на ядерный пожар (аплодисменты), чтобы народы могли жить, развиваться, решать свои задачи в условиях прочного мира, независимости и свободы. (Продолжительные аплодисменты).

В заключение, дорогие товарищи, позвольте пожелать плодотворной работы вашему съезду, полного успеха в осуществлении решений, которые будут приняты. Да здравствует Польская объединенная рабочая партия — боевой авангард народа в строительстве новой Польши! (Бурные аплодисменты). Пусть все более крепнет и углубляется братская советско-польская дружба! (Бурные аплодисменты). Пусть одерживают все новые и новые победы великие идеи Маркса — Энгельса и Ленина! (Бурные аплодисменты). Да здравствует мир! Да здравствует коммунизм! (Бурные аплодисменты, все встает, возгласы: «Да здравствует Коммунистическая партия Советского Союза!»).

Социальное развитие коллектива Проблемы и опыт

5. ШКОЛА ТРУДОВОГО МАСТЕРСТВА

Если проследить развитие коллектива авиационников на протяжении нескольких десятилетий, то нетрудно заметить такой характерный факт: здесь родилось много замечательных трудовых почв.

Так, в далеком 1942 году в широком размахе на предприятии началась борьба за звание «трехсотников» и «пятистотников». Среди инициаторов этого почин были товарищи С. Дедов и газосварщик М. Ломова, выполнявшие сменно-суточные задания на 300 процентов. Их примеру последовали тысячи заводчан.

В начале десятилетия пятилетки вся республика унадела о новом трудовом почине авиационников, с которыми выступила фрезеровщица Цехов № 3 Альбина Девятова, обязавшая выполнять пятилетнее задание по производительности труда за 4 года.

Мы встретились с Альбиной Александровной, когда уже было известно, что обязательство свое она выполнила досрочно. — Альбина Александровна, сейчас, когда все сомнения уже позади, скажите, что находило вас на принятие столь высоких обязательств?

— Знаете, когда любишь свою работу, — говорит А. Девятова, — невольно стараешься экспериментировать, искать возможности сделать лучше, больше, быстрее.

Если говорить откровенно, то и восьмью пятилетку я выполняла досрочно, то есть раньше срока. Ну, а в начале нынешней пятилетки я почувствовала, что могу улучшить свои показатели. Да и дел не только во внутренней уверенности, хотя это очень существенный момент. Мое решение

стало почти на 20 процентов производительнее, чем в предыдущие образцы, которую при необходимости можно было удлинить или укоротить. Значительно увеличена емкость грейфера для сыпучих грузов. В результате новизна агрегатов

стали почти на 20 процентов производительнее, чем в предыдущие образцы, которую при необходимости можно было удлинить или укоротить. Значительно увеличена емкость грейфера для сыпучих грузов. В результате новизна агрегатов

стали почти на 20 процентов производительнее, чем в предыдущие образцы, которую при необходимости можно было удлинить или укоротить. Значительно увеличена емкость грейфера для сыпучих грузов. В результате новизна агрегатов

стали почти на 20 процентов производительнее, чем в предыдущие образцы, которую при необходимости можно было удлинить или укоротить. Значительно увеличена емкость грейфера для сыпучих грузов. В результате новизна агрегатов

стали почти на 20 процентов производительнее, чем в предыдущие образцы, которую при необходимости можно было удлинить или укоротить. Значительно увеличена емкость грейфера для сыпучих грузов. В результате новизна агрегатов

стали почти на 20 процентов производительнее, чем в предыдущие образцы, которую при необходимости можно было удлинить или укоротить. Значительно увеличена емкость грейфера для сыпучих грузов. В результате новизна агрегатов

стали почти на 20 процентов производительнее, чем в предыдущие образцы, которую при необходимости можно было удлинить или укоротить. Значительно увеличена емкость грейфера для сыпучих грузов. В результате новизна агрегатов

стали почти на 20 процентов производительнее, чем в предыдущие образцы, которую при необходимости можно было удлинить или укоротить. Значительно увеличена емкость грейфера для сыпучих грузов. В результате новизна агрегатов

стали почти на 20 процентов производительнее, чем в предыдущие образцы, которую при необходимости можно было удлинить или укоротить. Значительно увеличена емкость грейфера для сыпучих грузов. В результате новизна агрегатов

стали почти на 20 процентов производительнее, чем в предыдущие образцы, которую при необходимости можно было удлинить или укоротить. Значительно увеличена емкость грейфера для сыпучих грузов. В результате новизна агрегатов

ПО РОДНОЙ СТРАНЕ

Дизельэлектрические железнодорожные вагоны «ИДЗ-163» и «ИДЗ-253» — основной продукции Кировского машиностроительного завода имени 1 Мая при освоении государственного Знака качества. Эти механизмы успешно работают на многих стройках, в том числе на Байкало-Амурской магистрали. Готовы агрегаты и аттестации, конструкторы предприятия усовершен-

ВАРШАВСКИЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ

В канун VII съезда ПОРП в польской столице открыт новый железнодорожный вокзал. Он и в самом деле центральный: выходишь и сразу попадаешь в сердце Варшавы. Прямо — Мясницкая улица, направо — Аллея Ерузельская. Рядом высочайший дворец культуры и науки, дар советского народа польской столице, тут же крупнейший в столице торговый центр. Перед вокзалом — «верстовой столб», показывающий, что отсюда рукой подать до всех европейских столиц: Москва — 1122 километра, Брюссель — 1122, Стокгольм — 808, Вена — 665, Прага — 518 километров.

Тридцать лет ждал обновления старейший Центральный вокзал, разрушенный во время войны. А ведь он, если хочите, — визитная карточка города. Автор проекта архитектор Арсенюш Романович расцветывает: — Перед нами стояла

ПИСЬМА С КОММЕНТАРИЯМИ

На законном основании

В отделении связи № 93 при приеме обштой почты вынул 10 копеек за услуги. Если к тому же посылу обязательство шлагом, то берут 30 копеек. Правильно ли это? В. МОСОВИЧ, А. ТЕРЕЩЕНКО.

Сообщив о содержании письма начальнику городского производственно-технического управления почтовой связи С. Х. Хатамову, мы получили следующий ответ: — В приведенном примере не было допущено никакого нарушения, — сказал С. Х. Хатамов. — В каждом почтовом отделении имеется свой курьер, составленный на основании тарифа, утвержденного Госкомитетом цен Совета Министров УССР и Министерством связи республики. В нем, в частности, указано, что прием писем без оплаты дополнительных услуг стоит 10 копеек, с обязательной — 30 копеек и т. д. Но ввиду отсутствия в отделе писем курьера, за такие услуги берется плата и в каких размерах.

Счетчик не для квартиры Из состава нашей семьи выбыл один человек. В райгазе Ленинского района, потребовав справку об этом, так как без соответствующего документа, объяснил мне, плата за пользование его-любимым счетчиком не уменьшается. Правы ли в райгазе? И почему бы в таком случае не установить счетчики, как это делается для контроля за расходом электроэнергии. В. ТРИФАНОВ.

Это письмо мы пока-зали заместителю начальника управления «аппа» Ф. И. Бегиншеву. — В домах, где газовое отопление, плата в зимний период берется из такого расчета: за расход с одного кубического метра жилой площади 4 копейки плюс определенная сумма с каждого лица за пользование плитой и колонкой. — говорит

получен ответ «ВОЛОКИТА» Под таким заголовком 10 октября была опубликована заметка. В ней говорилось, что в ведомственных домах № 18, 20 по улице Рабочей долгое время не производят капитального ремонта. Заместитель директора Ташкентского текстильного комбината А. Аюпов сообщил нам, что в настоящее время готовится проектно-сметная документация на капитальный ремонт домов, в том числе и центрального отопления. Как только документы будут готовы, ИЭН комбината организует ремонт.

Нью-Йорк. «Финансовый кризис отсрочен, социальный кризис углубляется» — так оценивает общественность Нью-Йорка положение этого крупнейшего города страны. Рост налогов, увеличение заработной платы, новые увольнения трудящихся, проводимая ими экономия за счет сокращения сферы услуг свидетельствуют о том, что с кризисом далеко не покончено, заявила представительница комитета борьбы против сокращения городского бюджета К. Анкерман. Она осудила решение мэра Нью-Йорка А. Бика продлить увеличение муниципальных рабочих и служащих. Мэр объявил, что в рамках политики «сбалансирования» бюджета до 30 июня 1976 года в городе лишится работы еще 8.247 трудящихся. Она раздает участь 35 тысяч человек, оказавшихся «лишними» с начала кампании увольнения этого года. Таким образом, с каждым днем становится все более очевидным, что средства, которые мэра Нью-Йорка получают за счет повышения налогов и

из фондов федерального правительства, власти отнюдь не намерены использовать для облегчения доли десятков тысяч трудящихся, ставших жертвами финансового кризиса. В выигрыше окажутся главным образом крупнейшие банки, которые по-прежнему будут получать от муниципалитета сотни миллионов долларов в виде процентов по ценным бумагам, выпущенным властями в целях покрытия долгов и скупленных в основном частным капиталом.

Призыв ВФП

ПРАГА. Всемирная федерация профсоюзов (ВФП) обратилась и трудящимся и профсоюзам стран и мировой общественности с призывом выступить с осуждением новой волны репрессий против трудящихся и демократов, развязанной уругвайскими властями.

УСПЕХ ФОТОВЫСТАВКИ

БУДАПЕШТ. В венгерской столице завершилась выставка «Советский Союз в фотографии ТАСС». Она продемонстрировала огромный интерес венгерской общественности к жизни и трудовым свершениям советского народа. Менее чем за месяц в залах галереи «Мючарнио», где были выставлены работы советских фотомастеров, побывало около 55 тысяч будапештцев и гостей столицы. Люди самых разных возрастов и профессий с большим интересом знакомились с экспозицией, оживленно обменивались впечатлениями. Сотни записей в мини-книжке «Советский Союз в фотографии ТАСС» получили высокую оценку гостей галереи «Мючарнио». Посетители выставки отмечали разнообразную тематику представленных фотографий, подчеркивали, что смогли еще лучше узнать Советский Союз, с которым Венгрия связывает узы дружбы. Об успехе выставки неоднократно сообщали венгерская печать, радио и телевидение.

МИР ХРОНИКА И ПРОБЛЕМЫ

СООБЩАЮТ КОРРЕСПОНДЕНТЫ ТАСС И АПН

ДРВ. На полях завершена уборка урожая быстрозревающего риса. Урожайность хорошая — в среднем по 27 центнеров, а в отдельных полях — по 33-35 центнеров с гектара. Выращиванием риса занято ныне на четыре процента больше площадей, чем в прошлом году. НА СНИМКЕ: уборка риса в сельскохозяйственном кооперативе в провинции Хайнань.





Выпуск № 18

На ваше обсуждение

Главный приз — здоровье

ПРАВИЛА НОВОЙ ИГРЫ НА СТАРТ МОЖЕТ ВЫЙТИ КАЖДЫЙ И ПОДАРОК В ВЫИГРЫШЕ БУДУТ ВСЕ

С каждым месяцем на улицах города можно увидеть все больше любителей бега. Чтобы привлечь их к систематическим занятиям трусцой, мы приглашаем их с будущего года принять участие в своеобразной игре «Километры эдонара». Если расшифровать слово «эдонара», это будет означать здоровье, настроение, работоспособность. На старт могут выйти и члены нашего клуба, и новички. Сегодня мы выносим на обсуждение читателей правила новой игры.

Прежде чем включиться в игру, надо приобрести открытки номиналом 15 копеек. Каждая из них дает право на получение одного зачетного очка определенной контрольной дистанции. Для участников во всех районах города будут определены дистанции различной протяженности. На старт можно выходить в любое удобное для участника время. Судья и контролер — собственная совесть. Ведь главный приз «эдонара» — крепкое здоровье. Преодолев дистанцию, вы заполняете открытку по форме и опускаете ее в любой почтовый ящик. При этом указываете свою фамилию, имя, отчество, возраст, домашний адрес, расстояние в километрах, преодоленное в этот день, время, затраченное на бег.

Если вы 10 раз выйдете на трассу здоровья (это минимальный норматив), то будете награждены значком клуба. Участвуете в игре 25 раз — вам вручается диплом

Администрация клуба «Кентавр»

«Кентавр» собирается в путь

14 декабря в 9.00 от площади имени Пушкина члены клуба «Кентавр» отправятся в свой очередной пробег. На сей раз они решили направиться в 60-километровый путь до Алматы. Этот пробег любители бега посвящают предстоящему XXV съезду КПСС.

Вот уже в третий раз люди разного возраста в одном ряду преодолевают эту сверхмарафонскую дистанцию.

Пробег, как и все предыдущие, организуют наши шефы — Ташкентской областной советской Федерации бегового спорта и областного спортивного общества «Мехнат». Принцип пробега прежний — олимпийский. На сей раз будет всего три этапа — по 20 километров каждый.

Желающих пробежать по этой трассе много, но медицинская комиссия дает «добро» только самым выносливым — тем, кто уже не первый год встречает рассветы на беговых дорожках стадионов.

Вот так, плотной группой совершают обычно свои пробеги члены клуба «Кентавр».

На снимке момент традиционного весеннего пробега по улицам Чиланзара в «день здоровья».

Фото А. Гусейнова.

Известный австралийский тренер П. Черутти в возрасте 50 лет пробежал 100 миль (160 км) за 21 час.

Обтекая Тихого океана до Атлантического, через хребты Скалистых гор, безбрежные равнины Техаса и Оклахома, от Лос-Анджелеса до Нью-Йорка пробежал британец Брюс Талло. 21 апреля 1969 года он начал свой путь, равный 3.000 миль (4.824 км). «открытия» в течение 66 дней по 45 миль.

А, собственно, зачем вы это

сделали? — На этот вопрос репортера он ответил: «Моя цель — вытиснить американцев из комфортабельных квартир для бега ради жизни...»

Гарольд Уиллс, 72-летний фермер из Гаверн, в день своего рождения пробежал 21 километр за 3 часа 15 минут. Врач, осмотревший иппоника в тот же день, отметил отличное его самочувствие.

По данным лондонского общества страхования жизни, люди «за

ПО НОВЫМ И СТАРЫМ МАРШРУТАМ

Заканчивается еще один год «междугородних» стартов ташкентских любителей бега. Начали мы его необычно — 23 февраля в честь Дня Советской Армии и Военно-Морского Флота мы совершили пробег в Аккурган, где возложили цветы к воинскому мемориалу в честь погибших героев. Несмотря на дождливый, холодный день в одной группе бежали и ветераны, и молодежь. Промежуточный финиш был в Янгиюле. Здесь состоялся митинг. Короткие встречи, беседы. И опять мы слышали один и тот же удивительный вопрос: «Как, из Ташкента? Так было в каждом городе, где мы побывали в этом году...»

Здесь нет надобности останавливаться на всех наших пробегах. По традиции бежали и по кольцевой ташкентской дорожке, и в столицу Казахстана, и по улицам родного города в День здоровья.

Кое-кто может усомниться в необходимости столь длительных пробегов, да еще в другие города. Зачем бегать так далеко? Что, в Ташкенте места мало? Но ведь тут же можно задать и такие вопросы: «Зачем штурмовать недоступные вершины, зачем покорять рекорды во всех видах спорта?». В сорок лет начал тренироваться преподаватель школы В. Коляндис, а сейчас он легко преодолевает марафонскую дистанцию. Говорит недавно: «Хочу в день пятидесятилетия одолеть 50 километров».

Ему уже действительно стали вестись широкие ташкентские проспекты. Л. Бабусин, инструктор ДСО

«Мехнат», в прошлом учитель, узнав в 1972 году, что «кентавры» совершают свой первый марафонский пробег, «пристроился к автобусу и тоже приехал из Чирчика в столицу республики. А ему ведь было уже за шестьдесят!»

«Лучше гор могут быть только горы», — поется в песне. А что лучше быть может для того, кто дружит с бегом? Складывается минуты, часы, километры. И, к счастью, человек преобращается. Появляется желание пробежать чуть больше, чем вчера, и дальше. И вот эмблема ташкентского «Кентавра» мелькает на улицах Чиланзара, Джамбула, Фрунзе, Аккургана, Алма-Аты, Янгиюла, Чирчика, Самарканда и многих других городов и поселков Узбекистана. Когда человек занимается

спортом, в прошлом журналист, ежедневно после работы проходит пешую пробежку по семи километрам. Путь лежит от театра имени Навои на восьмом квартале Чиланзара. Замечу сразу, что у него семья, стало быть есть немалые домашние заботы. Изначально сло в а м и, побывав в последний раз в Ленинском музее, он не ощущает. Каждый день он меняет свой маршрут. То направляется до дома по улице Шота Руставели, где можно по-прежнему, чем из окна трамвая, разглядеть дома, заглянуть в магазин «Радость» и выбрать игрушку для сына. Любит он побродить по тенистым аллеям парка имени Ленинского комсомола, а в летний день и искупаться в озере. На неторопливые размышления настраивает улица Педагогическая, тихая и какая-то по-старинному уютная. Могут называть здесь «его» снайперку, где он любит посидеть весной, выходя утром цветущих вишней, а осенью — горьковатый и такой волнующий запах ошавицы листьев.

Не хочу называть кому-либо опыт моего знакомого. Каждый может гулять, исходя из своих склонностей, привычек, и маршрут выбирать такой, какой ему нравится. Нет времени на эту прогулку? Просто мы не знаем, а порой и не хотим, правильно распорядиться своим временем. И потом, платим за это президентским марафонским орденом.

Несколько зарубежных медиков утверждают, что если человек не желает «приобрести» болезнь сердца или сосудов, то в день он должен проходить не менее 20—30 км. Насколько эти цифры правильны? — трудно сказать, ведь нагрузка должна быть строго индивидуальной. Но бесспорно одно: для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний надо как можно больше двигаться, а не надеяться только на силу валидола или нитроглицерина. Об этом должна помнить и молодежь. Всем хорошо известно, что в последние годы болезни сердца «молодеют».

У прогулок по городу, кроме оздоровительного, есть и другой аспект. Один мой

В. КАБУЛОВ.



Цифра «81» неспроста на майке у этого ветерана бега. 81-й год пошел Николаю Золотому из города Сочи. Он участник всесоюзного кросса на приз газеты «Правда», а также 49-го традиционного всесоюзного пробега г. Пушкин — Ленинград на приз газеты «Вечерний Ленинград».

Дистанция 5 километров в возрастной группе свыше 60 лет вместе с ним бежали Н. Соколов из Горького, И. Шаев из Калининграда, Н. Горский из Москвы, Ю. Дверницкий и Б. Корддорф из Ленинграда. Всего в этой возрастной группе в соревнованиях участвовало двадцать человек.

У КОЛЛЕГ Рядом с Уральским хребтом

Ташкентский клуб любителей бега, пожалуй, один из самых южных в стране. Недавно стало известно, что создано объединение пенсионеров трусцы на Крайнем Севере — в поселке Ягодное Магаданской области. В нем состоят геологи, работники спортивных организаций, милиционеры и другие. А сегодня мы знакомим наших читателей с деятельностью Челябинского клуба. О нем рассказывает инженер С. ШЕНКМАН.

Более 10 лет на нашем заводе существует группа здоровья. Чуть больше двух лет назад в жизни этой группы произошло важное событие: часть ее членов «заболела» тусцой. Инициатором этой акции стал опытный тренер Е. Н. Асхапов. Человек от творческой, своей энергией и оптимизмом умеет заразить любого. Нагрузку выполнял такую же, что и я. По этому, если нам трудно, то мы не ропщем, хотя у нашего характера и силовости.

Люди у нас собрались разные. А. Павлов — начальник цеха, Н. Тиняков — старший инженер отдела, А. Вехозин — начальник лаборатории и другие. Есть среди нас доктор и кандидаты технических наук. И всех объединяет любовь к бегу.

Все мы сегодня живем при острым дефиците времени. И нам приходится беречь его. По хорошему, как бы ни хотелось, беречь его. По хорошему, как бы ни хотелось, беречь его. По хорошему, как бы ни хотелось, беречь его.

У всех членов нашего клуба отмечается за прошедшие годы улучшение кардиоработы. Наш опыт убеждает, что люди среднего возраста могут регулярно заниматься бегом.

С. ШЕНКМАН, инженер.



Нашего полка прибыло

Популярность «Кентавра» не только в столице Узбекистана, но и в других крупных промышленных городах и районах. Недавно по его образу создан клуб любителей бега в Андижане, получивший название «Оптимист». Председатель правления клуба В. Усаев сообщил, что в его рядах пока 30 человек. Но есть надежда, что «длинный бегун» в скором времени примкнет к «организованным». Ташкентцы оказывают коллегам помощь. Высланы различные методические статьи.

Прослышав, что в Ташкенте много любителей трусцы из Ташкентского района, что в Ферганской области, недавно приехал Убайдулла Фузалов. Любитель и бегун принял ему старший брат Ахмад, который преподал физкультуру в школе. Убайдулла увлек за собой еще трех ребят. Ежедневная норма — 2 километра. Иногда делают пробежки на 10—15 километров.

Хотим организовать у себя клуб, — говорят Убайдулла, — за советами и помощью будем обращаться к вам, в Ташкент. Надеемся участвовать во всех ваших пробегах. Популярность клуба растет. Даже скептики стали понимать, что бегать лучше организованно.

Ф. ИОФЕ, член клуба «Кентавр».

«В выпусках «Кентавра» вы много рассказываете о том, как надо правильно бегать ради здоровья. Я лично предпочитаю ходьбу. Хотелось бы узнать, что она дает для организма человека и как лучше ходить? Не удивляйтесь последнему вопросу. Некоторые мои сослуживцы тоже увлекаются пешими прогулками, но делают это все по-разному: одни ходят быстро, другие медленно и на короткие дистанции. Что по этому поводу рекомендуют специалисты?»

К. АРУСТАМОВ.

Т. Е. КТО бывал в санаториях, хорошо знают, что там широко применяют терренкур — дозированную ходьбу. Поначалу новичку бывает нелегко пройти заданное расстояние за определенное время. Но уже примерно через неделю он без заметного утомления преодолевает «свой» 8—10 километров, а то и больше. Так, ходьба рекомендуется врачами для лечения, улучшения самочувствия пациентов. Но вернувшись с курорта домой, многие довольно быстро забывают о полезности ходьбы и предпочитают уютной прогулке после работы набитый людьми автобус или вагон трамвая.

Научно доказано, что ходьба — самый простой и общедоступный вид тренировки организма. Не случайно в народе родилась поговорка: много ходить — долго жить. Немногие прогулки ежедневно важны в наши дни, когда доля физических усилий в труде и в быту постоянно сокращается.

В этом привычном для человека виде движения участвует большинство скелетных мышц, суставов, связок. Даже медленная ходьба стимулирует деятельность сердца. А если ускорить темп, то можно довольно точно регулировать работу и самого сердца, и всей кровеносной системы.

Свободная, непринужденная ходьба улучшает также дыхание. Работаящие мышцы нуждаются в большом количестве кислорода, потому дыхание становится более глубоким. Когда человек находится в состоянии

покоя, его легкие «пропускают» 6—8 литров воздуха в минуту, при ходьбе в умеренном темпе — вдвое, а при быстрой ходьбе — в несколько раз больше. Эта своеобразная дыхательная гимнастика увеличивает емкость легких, помогает дольше сохранять их упругость эластичной.

Прогулки благотворно влияют на обмен веществ. Установлено, что даже спокойное передвижение со скоростью до 50 метров в минуту увеличивает обмен веществ на 75—85 процентов, а интенсивное (150 метров в минуту) — в 10 раз! Ходьба укрепляет нервную систему и создает ощущение удовольствия, так называемой «мышечной радости».

Как правильно ходить? Важно следить за тем, чтобы шаг был свободным, ритмичным. Не нужно делать поперечных движений руками или поднимать их до уровня груди. Грудная клетка не должна быть стеснена, не надо горбиться, скрывать голову. На 2—3 шага следует растянуть вдох, на 3—4 шага — выдох. Если трудно сочетать дыхание со счетом шагов, то надо просто не задерживать, не сбавлять естественного дыхания. Начинать прогулку

можно с небольшой дистанции, чтобы не вызвать особого утомления. Ватем, в зависимости от самочувствия, ее можно увеличить и постепенно ускорить темп движения. Когда мышцы ног перестанут напрягаться, пройдет сытость, рекомендуется шагать шире. Сперва следует ходить по ровной поверхности, а потом, если, конечно, позволяют условия, менять профиль маршрута. Минимум рекомендуемых специалистами шагов для поддержания здоровья людей

порт, то он приступает к делу уже утомленным, что, конечно, сказывается на производительности труда. А ведь повседневное можно наблюдать такую картину: человек до работы десять минут быстрой ходьбы, а он на остановке идет автобуса. Транспорт тинютирует современных горожан. А ведь есть пожилые люди, которые в свое время просто стеснялись сесть в трамвай, если им надо было проехать 3—4 остановки. И, наверное, правильно поступали.

Никто, конечно, не призывает к некоему бойкоту транспорта. Но, прежде чем сесть в трамвай или автобус, подумайте, а не можете ли без них сегодня обойтись?

Кстати, нет более простого и доступного средства потери веса, как ходьба, свидетельствует известный советский врач профессор В. С. Фарфель. При беге, конечно, расходуется больше энергии. Плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах тоже хорошо снижают избыточный вес. Но, во-первых, надо овладеть этими видами спорта, а, во-вторых, разве удастся пользоваться ими каждый день? Поэтому ходьбу можно рекомендовать как отличное для всех средство избавления от лишнего килограмма.

Пусть не пугают худощавые. От ходьбы они не сбавят вес, к тому же это прекрасное средство повышения аппетита, и любой человек легко и быстро может восполнить свои энергетические затраты.

У прогулок по городу, кроме оздоровительного, есть и другой аспект. Один мой

25 марта специальный выпуск «Кентавра» мы посвятили женщинам. При этом администрация клуба просила сообщить, о чем бы они хотели прочитать в последующих выпусках бега. Редакция получила несколько писем от наших женщин, которые совсем недавно увеличились бегом. Сегодня мы отвечаем на их вопросы.

«В чем целесообразно свое бегать?» — спрашивает в своем письме тридцатилетняя домохозяйка Вера Федоровна Кудрякова.

Регулярные занятия бегом активизируют сердечную мышцу, усиливают работу сердца, начиная до 20—40 литров крови в минуту, тогда как в покое поступает в работу не более 9—4 литров в минуту. Как говорит известный физиолог Вильгельм Рудольф, «функция творит организм». Чем больше мы будем нагружать сердечную мышцу равномерной работой, тем мощнее она станет. А бег, хорошо известно, тем, что мы сами можем регулировать его темп, или, иначе говоря, нагрузку на сердечную мышцу. Недаром один из виднейших нидерландских профессоров Альберт Волленбергер утверждает: «При регулярных занятиях бегом в равномер-

ном невысоком темпе инфаркт практически невозможен».

«Расскажите, насколько эффективно занятие бегом и как быстро после начала пробега можно ждать положительного результата?» — интересуется инженер К. Надирова.

На этот вопрос мы постараемся ответить членам нашего клуба. Первое слово — Е. Марининой. «Ночью я никак не могла заснуть, а к утру не более 9—4 литров в минуту. Как говорит известный физиолог Вильгельм Рудольф, «функция творит организм». Чем больше мы будем нагружать сердечную мышцу равномерной работой, тем мощнее она станет. А бег, хорошо известно, тем, что мы сами можем регулировать его темп, или, иначе говоря, нагрузку на сердечную мышцу. Недаром один из виднейших нидерландских профессоров Альберт Волленбергер утверждает: «При регулярных занятиях бегом в равномер-

Спрашивают — отвечаем

НАДЕЖНЫЙ ДРУГ

Сердечная мышца укрепляется бегом в сердце прекращается, стал хроническим, и если раньше в мучительной страдале кислородная недостаточность, то теперь дыхание полное и легкое. Избавились и от лишнего веса. При росте 160 см мой вес 64 кг, записан 110,70.

А вот что рассказывает о результатах своего увеличения тусцы экономист А. Н. Даутова. «Помню, в первый раз не смогла пробежать более 100 метров. Это меня не смущало, и я стала регулярно тренироваться каждое утро и в любую погоду. Теперь пробегаю 7—8 километров без отдыха, чувствую себя хорошо и к докторам почти не обращаюсь. Грива меня не берет. А ведь бегом я увлекаюсь всего шестой месяц и раньше была далека от спорта. Знаю, что времени, как и старонимы клуба «Кентавр», я тоже смогу участвовать в марафонских пробегах. Мечтаю в будущем году принять участие в традиционном пробеге

Чирчик — Ташкент, который посвящается Дню Победы. А участницей Великой Отечественной войны, поэтому хочется ответить этот радостный день по-беговому! Как приятно быть снова в строю, снова чувствовать себя бодрой и счастливой.

Не стоит, конечно, превращать трусцу в стелу! Включи-выключи! Тем не менее опыт последних лет говорит о том, что бег стал для многих членов клуба надежным другом в борьбе за здоровье.

Члены клуба «Кентавр».



ЭТО ИНТЕРЕСНО

каждые лишние 2,5 см окружности талии по отношению к груди платят двумя годами жизни, и у людей, вес которых превышает среднюю норму для их возраста на 45 и более процентов, смертность в полтора раза больше средней. Когда же окружность груди при полном вдохе более чем на 5 см, смертность повышается еще на 50 процентов».

Агесилай, король Спарты, продолжал оставаться в строю и не принимал в ней непосредственного участие в 80-летнем возрасте. Питание в те дни состояло главным образом из ячменя, оливы, небольшого количества рыбы, а по большим праздникам — небольшого количества вина и мяса.

Advertisement for 'НАДЕЖНЫЙ ДРУГ' (Reliable Friend) featuring a running club and a testimonial from a member.

Здесь рождается красота

БЕЛОРУССКАЯ ССР. Издавна славилось село Опово, что в Изяславском районе, ремеслом своих столяров и художников, мастеровых, добрым людям на загляденье свадебные сундуки, шкатулки и другие нарядные поделки, которые в цене были на всем Полесье. Узнайте овоские изделия легко по букетам полевых цветов, рассыпанных по крышке и бокам сундуков. Смотрели на них люди, и назалось им, что варту светлей и краше стало в горнице. Но время бежало, и стал угасать народный промысел. Молодые белорусские художники, изучившие народные промыслы Полесья, решили возродить замечательную роспись.

НА СНИМКЕ: молодая мастерица номосемка Раиса Кучинская с сундуками овоской росписи. Фото Э. Койба. (Фотокроника ТАСС).



ПОМНИТ ЗЕМЛЯ ОРАНИЕНБАУМА

Памятный нагрудный знак в честь великого подвига, совершенного в январе 1944 года защитниками Ораниенбаумского плацдарма воинами Второй ударной армии при прорыве блокадного кольца вокруг города Ленына, учредил совет ветеранов армии. Сегодня 40 тысяч знамен вручены ташкентцам — бывшим воинам Второй ударной армии Э. Саринскому, И. Арънову, Ф. Сачно, З. Валитову, Р. Нуруллаеву, Д. Тажнину, А. Сандахмедову и другим.

У ТАШКЕНТСКИХ КРИГОЛЮБОВ

Встреча с писателем — фронтовиком

«Говорит Москва», «Умирали стои». «Люди в броне» — эти и другие произведения белорусского писателя Е. Вайнура, вышедшие в «Советском воине» и других издательствах страны, хорошо известны ташкентскому читателю.

В библиотеке имени Фурката состоялась встреча криголюбвов с писателем Е. Вайнуром. На нее пришли ветераны войны и труда, учащаяся и рабочая молодежь Чиланзарского и Фрунзенского районов.

Писатель поделился фронтовыми воспоминаниями, рассказал о работе над новыми произведениями на военно-патристическую тему.

Энергия излучения

НОВЫЕ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ЭТАЛОНЫ

Солнце и звезды, обычные лампы накаливания и плазма искусственно излучение, называемое оптическим. Для определения его интенсивности Госстандарт СССР утвердил комплекс государственных эталонов, которые в энергетических единицах измеряют яркость и степень освещенности непрерывного излучения на всех участках спектра. Комплекс, состоящий из трех эталонов, разработан Всесоюзным научно-исследовательским институтом оптико-физических измерений. Интерес к оптическому излучению, — сказал корреспонденту ТАСС, комментируя новость, доктор физико-математических наук Б. М. Степанов, — вызван, прежде всего, практическими потребностями людей. Хорошо известно, что на принципе излучения работают лампы для освещения помещений. В народном хозяйстве излучение широко используется для нагрева веществ с помощью высокотемпературных источников. С этим процессом в тесном связано ускорение фотохимических реакций в металлургии, а современные плазменные установки — получение важной информации о ходе технологических процессов. Широко применяется оптическое излучение в медицине, биологии, сельском хозяйстве. Специальные лампы уничтожают вредные бактерии в хирургических кабинетах, стерилизуют воду, молоко, продукты в пищевой промышленности, помогают сельским труженикам выращивать овощи в теплицах.

До сих пор в науке и технике основные параметры оптического излучения измерялись различными методами. Это породило многочисленные проблемы. Например, измерительные приборы, применяемые в медицине, не могут использоваться в биологии и так далее. Ученые установили, что объективным критерием интенсивности излучения служит его энергия, выраженная в ваттах на единицу площади или объема. Разработанный комплекс эталонов применим для контроля во всех областях оптического излучения — от ультрафиолетового до инфракрасного. Он воспроизводит размер энергетических единиц, например, для освещенности излучения излучательной метры, и передает их образцовым средствам, по которым затем аттестуются рабочие приборы. Внедрение комплекса эталонов в практику позволит с высокой точностью регулировать технологические процессы в промышленности, определять необходимые дозы полезного облучения в медицине, биологии, сельском хозяйстве, других отраслях. Народное хозяйство резко сократит материальные и энергетические потери в производстве, где применяется оптическое излучение.

СОРЕВНУЮТСЯ ЛУЧНИКИ

ТЕРМЕЗ, 8 декабря. (УТАП). Три дня в Термезе проходило открытое первенство Сурхандарьинской области по стрельбе из лука. В составленных приемах участие и представители Ташкента, Ашхабада, Душанбе, Андирана.

В командном зачете победили душанбинцы. Они стали первыми обладателями переходящего приза Сурхандарьинского облисполкома. Хозяева соревнований заняли второе место. У мужчин лучших результатов добились мастера спорта из Андирана А. Донин, а среди женщин — Л. Руденко из Душанбе, выполнявшая норматив мастера спорта СССР.

Т. САШЕНКОВА, кандидат медицинских наук.

Редактор С. М. КАРАМАТОВ.

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ



СРЕДА — 10 ДЕКАБРЯ

Первая программа. Ташкент. На узбекском языке: 17.30 Для школьников. «Интересные встречи». 18.30 «Ахборот» (рус.). 18.45 Показывает студия «Эшани», «Ровесники». 19.15 «Ленинский университет миллионов». «Труд в развитии социалистического общества». 19.25 «Ахборот». Москва, 19.45 «От съезда и следую». Советский Белорусский, 22.00 «Время». Ташкент. На узбекском языке: 22.30 «Табе» репортажем, XXV съездом. На русском — Министерство связи Узбекской ССР. 23.00 Концерт Уйгурского ансамбля Узбекского телевидения и радио.

Вторая программа. Москва, 17.45 «Наука — это жизнь». 18.15 «Открытие», «Горизонт». 19.00 Новости. 19.15 «Говорят депутаты Верховного Совета РСФСР». 19.30 Г. Свиридов. «Триптих» для симфонического оркестра. Исполняет Большой симфонический оркестр Центрального телевидения и Всесоюзного радио. Ташкент. 19.45 «Сельская жизнь» (рус.). На узбекском языке: 20.15 «Выдающиеся композиторы мира». Д. Россини. Передача 1-я. 20.45 «Лодка», «Человек». Худ. фильм. 2-я серия. 22.05 Фрэнк документальный кино. Москва. 22.30 «Театр одного актера». Н. В. Гоголь. «Старостетние помещики».

Читает народный артист СССР И. Ильинский. 23.15 Чемпионат мира по гандболу. Передача из Киева. 23.45 Новости.

Третья программа. Ташкент. 19.05 Фильм — детям. «Сказки М. Горького» (рус.). На узбекском языке: 19.25 «Содержание и форма в искусстве». Учиба передача по эстетике. 20.10 Ташкентские новости. 20.25 Телепрограмма «Ташкент». «Маршрутами паритети». 20.55 «Литовский наярет». Телевизионный фильм-концерт (рус.). 21.25 Для студентов-заочников. Теоретическая механика.

ЧЕТВЕРГ — 11 ДЕКАБРЯ

Первая программа. Москва, 10.00 Новости. 10.10 Утренняя гимнастика. 10.30 «Открытие», «Горизонт». 11.15 Н. В. Гоголь. «Старостетние помещики». Читает народный артист СССР И. Ильинский. 13.30 «Пять миллионов земного шара». Телевизионный документальный фильм. 13.55 «Изобретатель». 16.25 «Рисунки А. С. Пушкина». 17.25 «Шахматная школа». Класс разрядный. Середина игры. Ташкент. На русском языке: 18.00 Для юношества. «Рассказы о профессиях». «Теннисистки». Передача 3-я. 18.30 «Ахборот». 18.45 Встречу XXV съезду КПСС. Показывает студия «Эшани». «Наш ударный труд» (узб.). Москва, 19.15 «Ленинский университет миллионов». «Воспитание молодежи рабочих на революционных, боевых и трудовых традициях советского народа». На опыты работы коллектива комбината «Трёхгорная мануфактура». Ташкент. На узбекском языке: 19.45

«Международный год женщины». Программа «Нобель». «На жизни наших поэтов». 20.10 Эфир народного контроля. 20.40 «Ахборот». 21.00 «Животноводство — ударный фронт». 21.20 Концерт по заказам телезрителей. Москва, 22.00 «Время». 22.30 Кубок УЕФА по футболу. В перерыве — тиражи «Спортлото». 00.10 Новости.

Вторая программа. Ташкент. На русском языке: 11.30 «Социалистический способ производства». Учебная передача по общественно-политическим вопросам. Телевизионный документальный фильм. На узбекском языке: 12.30 «Социалистический способ производства». Учебная передача по общественно-политическим вопросам. 13.00 «Я вас люблю». Худ. фильм. Москва, 17.53 «Рабочая семья». Телевизионный очерк. 18.25 «Мастера искусств — детям». А. Барто. 19.00 Новости. Ташкент. 19.15 «Выдающиеся композиторы мира». Д. Россини. Передача 2-я. (узб.). Москва, 19.45 «Музыкальные вечера для юношества». Передача из Коллежного зала Дома союзов. Ташкент. На узбекском языке: 22.00 Эфир Экономической радиостанции. Худ. фильм.

Третья программа. Ташкент. На русском языке: 19.05 Фильм — детям. «Площадки горняков». 19.35 Для студентов-заочников. Высшая математика. 20.35 Эстрадный концерт. 21.05 Ташкентские новости. 21.20 «Приглашаются на работу». Реклама. 21.30 Для студентов-заочников. Начертательная геометрия (узб.).

НАЗЛОСЬ бы, ревматизм — болезнь хорошо знакомая. Вот бабушка снова жалуется: «Опять все суставы болят, быть непогодой...» Мы привыкли к тому, что ревматизм как бы «принадлежит» преклонным годам. Действительно, болезнь эта, точнее — в основном ее разновидность, которую врачи определяют как системный ревматизм, часто досаждают пожилым людям. Однако «приобретается» она задолго до того, как голову украсит седина. Медицинская статистика свидетельствует: ревматизм — болезнь, скорее, молодости. Подвешивающее число случаев заболевания (80 процентов) падает на детский возраст, а точнее — на младший школьный.

Болезнь эта известна с древних времен. Описание ее симптомов встречается еще у Гипократа. Но и в древности и даже в более близкое нам время — в XIX и начале XX века — чаще всего фиксировались случаи заболевания суставов и не отмечались те формы, когда поражаются другие органы. Между тем ревматизм всегда был и, к сожалению, остается коварным врагом, который бьет неожиданно и отнюдь не только по суставам, но прямо в сердце.

У ВРАЧА

РЕВМАТИЗМ АТАКУЕТ СЕРДЦЕ

симптомов, характер течения — значительно изменился по сравнению с прошлыми десятилетиями. Ревматизм как бы приспособился к современным условиям, потому и распознать его стало значительно сложнее. Когда запоздало госпитализируют, поздно начинают лечение. Это чревато печальными последствиями. При неблагоприятном течении ревматизм становится причиной порока сердца в среднем у пятнадцати детей из ста впервые заболевших. А latero из тысячи таких больных погибает. Ревматизм является сегодня не только очень опасной, но и распространенной детской болезнью. Об этом свидетельствуют хотя бы такие цифры: один процент городских детей школьного возраста имеет ревматические пороки сердца.

Порок сердца — это необратимые изменения в нем, возникающие уже в первые две недели активного ревматического процесса. Из всех видов ревматических пороков самым распространенным является недостаточность митрального клапана. Надо отметить, что при этом заболевании ребенок не испытывает неприятных ощущений, даже чувствует себя вполне здоровым, так как нет нарушения функций внутренних органов, не нарушается и кровообращение. Но даже при таком легком течении болезни нужно относиться к ней серьезно. Как говорят специалисты, прогноз зависит от тяжести течения. Возможны и новые обострения ревматизма, что обычно значительно ухудшает состояние больного. При рецидивах страдают и другие области сердца. К недостаточности митрального клапана может присоединиться и другая порок, например, митральный стеноз, когда из-за сужения отверстия между предсердием и левым желудочком развивается сердечная недостаточность.

Обычно ревматизму лечатся специальными препаратами. Но при прогрессирующем стенозе медикаменты, конечно, и не помогают. И тогда больных оперируют. За прошлые десятилетия у нас в стране

было сделано около пятнадцати тысяч таких операций. В настоящее время разработаны рекомендации к оперативному лечению этого заболевания у детей.

Но лучше, как говорится, не доводить до такой крайности и предпочесть энергичную, длительную терапию на ранних стадиях, когда болезнь можно обуздать с помощью ранней госпитализации, лекарств, рационального питания, специально разработанного режима. Большое значение при-

дается также лечебной физкультуре и физиотерапевтическим процедурам.

Надо всегда иметь в виду, что ревматический порок может формироваться не только в момент обострения, но и когда уже стихли острые симптомы болезни. Поэтому период после выписки ребенка из больницы считается не менее ответственным. Наступает этап пассивного, укрепляющего лечения, обычно ребенка направляют в местный противоревматический санаторий, где ведется ежедневное, систематическое наблюдение за его здоровьем, а при ухудшении (что возможно) активное лечение возобновляется. Должна сказать, что неблагоприятно поступают те родители, которые стремятся вывезти ребенка в санаторий другой климатической зоны, считая, что так будет лучше.

Смена климата обычно плохо сказывается на общем состоянии и может даже спровоцировать обострение. А больным со сложными пороками сердца дальние поездки вообще противопоказаны.

Но вот после санатория забнок возвратился домой. И в домашних условиях наблюдение за ним продолжает врач-кардиолог местной поликлиники. Если школьник чувствует себя хорошо, дано нет обострения ревматического процесса, ему разрешают посещать школу. Но как бы ни были эффективны современные методы лечения, предупредить рецидивы можно лишь с помощью активной профилактики. Греть, активная, любая другая стрептококковая инфекция — это фундамент для очередной ревматической атаки. Как уберечь детей от этой беды? Нельзя забывать о том, что ревматизм, как и многие другие болезни, для своих ударов выбирают холодное, сырое время года: конец зимы, раннюю весну, промозглую осень, когда легко охватить простуду. Но против простуды есть верное лекарство — закалывание. Врачи особое значение придают закалыванию естественного иммунитета — сопротивляемости организма ин-

фекциям. Обливание, обтирание, плавание, занятия физической культурой — главные барьеры на пути стрептококковой инфекции. Даже умелое составленное режим дня, которым в домашних условиях обычно пренебрегают, правильное распределение умственной и физической нагрузки, хорошо организованного отдыха и рациональное питание мобилизуют защитные силы организма, повышают сопротивляемость и оздоровление ребенка, как посоветует лечащий врач. Кроме того, дважды в год, весной и осенью, больному проводится профилактическое лечение бициллином.

Несколько слов о питании. Все понимают, что необходимо молоко детям, но почему пастеризованное молоко считается противоревматическим средством, знают не многие. Все дело в лактине — веществе, подавляющем деятельность стрептококков. При кипячении лактина, к сожалению, разрушается. Значит — предпочтительнее пастеризованное молоко. Столь же незаменимы в питании и куриные яйца, желток которых содержит вещества, участвующие в формировании противострептококкового иммунитета.

А углеводами (сахаром, хлебом) злоупотреблять не следует. Излишек их в питании может привести к усилению аллергической активности, следовательно, — к обострению ревматических симптомов.

Но профилактика ревматических атак не будет эффективной, если оставить в покое сами очаги инфекции, например, хронический тонзиллит. Большие миндалины являются хранилищем стрептококков, которые при определенных условиях (резкое охлаждение) готовы начать новое наступление на здоровье.

Успехом отечественной ревматологии можно считать тот факт, что за последние десять лет первичная заболеваемость ревматизмом у детей снизилась почти в два раза. Разработана целая система профилактических мер. Создано немало специализированных санаториев, в которых, пионерских лагерей санаторного типа для детей с ревматическими заболеваниями. Наступление на болезнь идет широким фронтом, возможно, поэтому ревматизм стал значительно реже встречаться и более благоприятно протекать. Катастрофическое течение, которое приходило ребенку и гибель быловажно за несколько дней, отмечается теперь крайне редко. Меньше бывает и обострений, реже формируются пороки. Бывают даже случаи, когда ревматическая атака, даже повторная, не вызывает изменений в сердце.

Но все же проблема ревматизма с повестки дня не снимается. Педиатры и отоларингологи, кардиологи и биологи, генетики и фармакологи — вся большая армия медицинских работников продолжает свою работу в поисках новых средств, против недуга человека.



КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ «БАХОР»

13 декабря в 19.30 ВЕЧЕР ВОКАЛЬНОЙ МУЗЫКИ

Соллист Государственного Академического театра СССР, народный артист СССР Иван ПЕТРОВ. В ПРОГРАММЕ: АРИИ ИЗ ОПЕР. СТАРИННЫЕ РОМАНСЫ, РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПЕСНИ.

Партиту фортепьяно исполняет заслуженный артист РСФСР С. Стучевский.

ВЕЧЕРА ОРГАННОЙ МУЗЫКИ.

Соллист — заслуженный артист Армянской ССР Ваагн СТАМВОЛЦЯН.

15 ДЕКАБРЯ И. Бах — прелюдия и fuga си-минор, шесть хоральных прелюдий.

Ежмадия — обработки армянских духовных песнопений XII века.

И. Бах — Токката фа-мажор.

16 ДЕКАБРЯ И. Бах — прелюдия и fuga до-мажор, фантазия с имитацией си-минор.

Комитас — обработки армянских духовных песнопений XII века.

И. Бах — прелюдия и fuga ля-минор.

Начало в 19.30.

Билеты продаются с 14.00.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РУССКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ТЕАТР ДРАМЫ ИМ. М. ГОРЬКОГО РЕПЕРТУАРНЫЙ ПЛАН

с 13 по 21 декабря 13 декабря — Браки заключаются в небесах.

14 декабря — днём Похожий на льва, вечером Комедия ошибок.

16 декабря — Четыре капли.

17 декабря — Царь Федор Иоаннович.

18 декабря — Хозяйка Авлабара.

19 декабря — Дело.

20 декабря — днём Рождество, вечером Маленькая докторша.

21 декабря — днём Рождество, вечером Маленькая докторша.

Предварительная продажа билетов в кассе театра с 11.00 до 19.00, телефон 33-51-65 и в центральных театральном кассах.

ТРЕСТУ «ТАШКЕНТДОРСТРОЙ» ТРЕБУЮТСЯ

квалифицированная машинистка и заместитель главного бухгалтера, имеющих опыт работы в строительстве.

Обращаться: г. Ташкент, ул. Пролетарская, 4. — бюро по трудоустройству и информации населения и в инспектора при районных комитах г. Ташкента.



РУКОВОДИТЕЛЯ УЧРЕЖДЕНИЙ, ОРГАНИЗАЦИЙ, ПРЕДПРИЯТИЙ

В связи с увеличением годового потока пересылаемых почтовых отправок прием партийных посылок

ПОСЛЕ 20 ДЕКАБРЯ ОТ УЧРЕЖДЕНИЙ, ОРГАНИЗАЦИЙ, ПРЕДПРИЯТИЙ ПРЕКРАЩАЕТСЯ.

Ташкентское городское производственно-техническое управление почтовой связи.

ТАШКЕНТСКАЯ НАРОДНАЯ ФИЛАРМОНИЯ

ОБЪЯВЛЯЕТ ПРИЕМ

В ПЛАТНУЮ ТЕАТРАЛЬНУЮ СТУДИЮ.

Принятые в студию проходят следующие дисциплины: мастерство актёра, сценическая речь, сценическое движение.

Поступающие в студию проходят подготовительные испытания: чтение профессионального и сценического произведений, этюд на заданную тему.

Прошедшие полный курс обучения получают свидетельства об окончании театральной студии.

Наш адрес: г. Ташкент, ул. Буденного, 123 (старое здание школы № 93, автобусы: 3, 25, 31, 68, 80, остановка «ГАН»).

ТЕАТР

10 ДЕКАБРЯ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УЗБЕКСКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ТЕАТР ДРАМЫ ИМ. ХАМЗИ — Золотые окошки.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РУССКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ТЕАТР ДРАМЫ ИМ. М. ГОРЬКОГО — Саша Белова, Ташкентский государственный театр оперетты (в помещении театра) — в 18.00 Прощения цирка.

11 ДЕКАБРЯ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УЗБЕКСКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ТЕАТР ДРАМЫ ИМ. ХАМЗИ — Мои милые матушки.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РУССКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ТЕАТР ДРАМЫ ИМ. М. ГОРЬКОГО — Трамвай «Меланже».

ТАШКЕНТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕАТР ОПЕРЕТТЫ (в помещении ОДО) — в 18.00 Донна Люция, или здравствуй, а ваша тетя!

ВИНО

11 ДЕКАБРЯ Благородный сорт «РУЖИВА» (по нечетным часам), «МОСВА», «ЧАЙКА» (днем и вечером), Марина; «УЗБЕКИСТАН», «НУ-КУС» (днем и вечером).

Дорогой мальчик: «50 ЛЕТ ТАШКОБЕТА» (днем и вечером). Бюббл: им. НАВОН (в 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, на узбекском языке).

Белый клан: «30 ЛЕТ КОМСОМОДА» (днем и вечером). Показание фотографий: «КАЗАХСТАН» (днем и вечером).

Коллектив Ташкентского электротехнического института связи выражает соболезнование старшему преподавателю кафедры физики М. И. Исмаилову по поводу смерти его отца

Исмаила АРИФОВА.

Руководство, партийная и профсоюзная организации обувной фабрики «5-е Декабря» — Управления бытового обслуживания населения Ташкентского района с глубоким прискорбием извещают о смерти старшего сотрудника, участника Великой Отечественной войны

Лопия Павловича НИКИТИНА

и выражают соболезнование родным и близким покойного.

Руководство, партийная и профсоюзная организации треста «Специальгормельстрой» Министерства строительства Узбекской ССР выражают глубокое соболезнование заместителю начальника группы подготовки производства Р. И. Нураевой по поводу смерти ее отца

Ивана Трофимовича КУЗНЕЦОВА.

Коллектив Узбекского филиала Центра научной организации труда в химической промышленности извещает о кончине сотрудника филиала, участника Великой Отечественной войны

Николая Васильевича СУЧОВА

и выражает искренние соболезнования семье покойного.

Руководство, партийная и профсоюзная организации Ленинского отделения Строймонтажа выражают глубокое соболезнование начальнику отдела финансирования союзных министерств А. И. Арбузову по поводу кончины ее матери

Екатерины Ильиничны ЛИНДЯЕР.

ДОМ ЗНАНИЙ УЗБЕКСКОЙ ССР

(ул. Вирова, 24) 11 декабря в 18.30 в большом зале

МЕЖДУНАРОДНИКИ ЗА «КРУГЛЫМ СТОЛОМ»

УСПЕХИ СОВЕТСКОЙ ПРОГРАММЫ МИРА

КРЕПНУЩИЕ СИЛЫ МИРОВОГО СОЦИАЛИЗМА.

АКТИВНАЯ ПОМОЩЬ НАРОДАМ, БОРЮЩИМСЯ ПРОТИВ ИМПЕРИАЛИЗМА И РЕАКЦИИ.

ОТ КОНФРОНТАЦИИ И «ХОЛОДНОЙ ВОЙНЫ» К РАЗРЯДКЕ И ДИАЛОГУ.

ВЗАИМОВЫГОДНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО СПОСОБСТВУЕТ УПЛОТНЕНИЮ МИРА.

ВЫСТУПАЮТ: кандидат исторических наук — С. Ш. Курбанов; кандидаты эвонимических наук: Г. Н. Скопцев, М. К. Аралбаев.