

Все лучшее — детям

Хотелось бы узнать, как будет проводиться в городе в Международном году ребенка?

Р. АЧИЛОВА.

1979 год Организации Объединенных Наций провозгласила Международным годом ребенка. Он будет проходить под девизом «Здоровье ребенка — здоровое будущее». В связи с этим мы обратились к заместителю председателя исполкома Ташгоссовета Х. Я. Якубжановой с просьбой рассказать о тех мероприятиях, которые будут осуществляться в городе по дальнейшему улучшению охраны здоровья матерей и детей.

Ленинский лозунг — «Все лучшее — детям» был и остается в нашей стране основным в деле воспитания подрастающего поколения. Проблема охраны здоровья детей, имеющая огромное социаль-

ное значение, находится в центре внимания партийных и советских органов, медицинской службы. Только за последние годы принят ряд постановлений ЦК КП Узбекистана, Совета Министров республики, направленных на коренное улучшение медицинского обслуживания женщин и детей.

Ныне в нашем городе функционирует 17 детских больниц, 18 специализированных детских поликлиник, пять поликлинических отделений при детских больницах, 30 женских консультаций, в которых ведется настойчивая, последовательная борьба с заболеваниями. Важным фактором в снижении ранней детской смертности играет введение в родильных домах ночных дежурств микропедиатров. Благодаря заботе партии и правительства о здоровье подрастающего поколения расширилась в последние годы сеть специализированных детских учреждений.

При научно-исследовательских институтах и профильных диспансерах организованы стационарные и поликлинические отделения для детей с заболеваниями крови, нарушением опорно-двигательного аппарата. В связи с ростом аллергических заболеваний при НИИ педиатрии создан лечебно-консультационный центр со стационарным отделением. Эти и другие мероприятия, осуществляемые в городе, позволяют снизить заболеваемость, улучшить качество медицинского обслуживания.

Ташкентский городской комитет КП Узбекистана и исполком горсовета разработали план мероприятий по дальнейшему улучшению охраны здоровья матерей и детей в связи с проведением в 1979 году Международного года ребенка. Что предусматривает этот план?

— Осуществление широкого круга

вопросов, начиная с обеспечения детских лечебно-профилактических учреждений современным медицинским оборудованием и инструментарием и заканчивая введением в строй новых роддомов, поликлиник, больниц.

К претворению этого плана в жизнь привлечены райкомы партии, главные управления здравоохранения, торговли и благоустройства, горжилуправление, горно, ГУКС Ташгосполкома, Глазгошкентстрой.

— Назовите, пожалуйста, что конкретно планируется сделать и что из намеченного уже выполнено?

— Наму с того, что уже сделано. В предновогодние дни главным событием явилось открытие поликлиники для маленьких пациентов на массиве Юнусабад с физиотерапевтическим и плавательным бассейном. Там же сейчас возводится многопрофильная больница на 300 коек.

Справила новоселье в новом здании детской поликлиники № 9. В ближайшее время вступят в строй две детские стоматологические поликлиники, открывающиеся в Куйбышевском и Кировском районах. А в перспективе — строительство двух роддомов в Октябрьском и Сергеевском районах, организации стационара для лечения матери и ребенка, строительство загородных дач для дошкольных учреждений, открытие специализированного магазина детского питания, а в гастрономе и крупных продовольственных магазинах каждого района — специализированных отделов по продаже продуктов детского питания.

Намечается также строительство молочных кухонь на 25 тысяч порций в день в Сабир-Рахимовском и Хамзинском районах и многих других.

— Забота о подрастающем поколении, ес-

тественно, не ограничивается только улучшением медицинского обслуживания, а предусматривает целый комплекс оздоровительных мероприятий, развитие физической культуры.

— Чтобы наши дети росли физически крепкими, конечно же, нужны занятия спортом, игры на свежем воздухе, ежедневная зарядка, правильное питание и разумный режим дня. Родители, учителя, воспитатели детских садов, работники спортивных обществ делают многое в этом направлении. А улучшить эту работу поможет расширение сети спортивных сооружений на 14 залов, ввод в строй еще четырех плавательных бассейнов.

В наступившем 1979 году в загородных здравницах побывает свыше 77 тысяч ребят, в городских — 34,1 тысячи. Кроме того, многие из них будут совмещать труд и отдых, 93 тысячи побывают в

походах и экскурсиях. Новый год только начался, а уже сейчас около тысячи ребят проводят свои каникулы в зимних пионерских лагерях. Более 10 тысяч отправилось по путевкам Ташкентского бюро путешествий на экскурсии по городам Советского Союза.

В Международном году ребенка и последующие годы большое внимание будет уделено строительству детских садов, расширению сети групп продленного дня, внедрению во всех школах горячего питания по абонементу. В целях усиления педагогической и санитарно-просветительной работы в каждой школе будут созданы народные университеты или лектории для родителей, расширится сеть «Университетов здоровья», школ молодой матери в трудовых коллективах, детских поликлиниках и по месту жительства.

В заключение остается еще раз повторить, что дети — предмет особой заботы нашего государства, которое создает им все условия для гармонического развития.

ОТ НАШЕГО ГЛАВНОГО КОРРЕСПОНДЕНТА



Мамини рук.

Фотохуд. В. Михайлова.

Новости культуры

НАВСТРЕЧУ ЮБИЛЕЮ ТЕАТРА

В новом, 1979 году Государственный академический Большой театр Узбекистана имени А. Навои будет отмечать свой столетний юбилей. Одной из значительных работ юбилейного года станет опера Ленинградского композитора лауреата Госу-

дарственной премии СССР Андрея Петрова — «Петр Первый». Для художественного оформления спектакля приглашен главный художник Ленинградского театра оперы и балета имени С. М. Кирова, народ-

ный художник РСФСР И. В. Севастьянов. Вот что он сказал в связи с постановкой этой оперы:

— Мне очень приятно работать в творческом содружестве с главным режиссером ташкентского театра

Ф. Сафаровым и главным дирижером Д. Абдурахмановым, а также со всем коллективом театра, с которым я познакомился в прошлом сезоне при постановке на сцене оперы П. И. Чайковского «Пиковая дама».

Б. АНДРЕЕВ.

История Архангельска

КОГДА «РОДИЛСЯ» ТАШКЕНТ

На обширной территории Средней Азии на протяжении многих тысячелетий жили многочисленные племена и народы, создавшие высокую цивилизацию и оставившие бесценные памятники культуры различных эпох. Кто был в Самарканде, Бухаре, Ургенче или Мерве, тот не забудет величественных памятников древнего зодчества — Гур-Эмир и Шах-и-Зинда, мавзолее Исмаила Саманида и минарета Калаян.

Задача историков, археологов, архитекторов — изучить это наследие, использовать его и обогатить науку новыми достижениями.

У каждого города свое лицо, своя биография. Одни жили тихой, спокойной жизнью, в стороне от военных и политических событий, другие — наоборот, в самой гуще, на перекрестках столбовых дорог истории.

Длины и богата биография Ташкента. За 20 столетий своего существования город выдержал сотни пожаров, десятки войн, о чем говорят письменные источ-

ники, остатки тех «тепей», которые сохранились на территории города и его окрестностей. Уже с конца XIX века накапливается фактический материал, позволяющий познакомиться с историей Ташкента, а в истории формирования древних городов — Русские ученые Д. Д. Букнич, В. Л. Вяткин, А. Г. Динаев, М. Г. Малицкий, Н. А. Маев, в последние десятилетия советские ученые М. Е. Массон, В. А. Шнишкин внесли неоценимый вклад в изучение истории Ташкента. Так, доктором археологии М. Е. Массоном составлена историко-топографическая схема города. В 1967 году создается археологический отряд Института истории и археологии АН Узбекской ССР, перед которым была поставлена задача — восстановить историю формирования Ташкента на различных этапах его жизни.

Откуда произошло название города — Ташкент? Впервые мы встречаем его в сочинении средне-

азийского историка XI в. Абу-Райхана аль-Беруни. Другой арабский историк пишет, что Ташкент — это Шаш, но существует и другое название — Таркан. Арабские географы X в. называют главный город области Шаш городом Бинкетом. Топонимика слова проста, и народ истолковывает его как «каменный город». Бытуют и многочисленные легенды о названии города. Одна из них гласит, что некогда жил богатырь по имени Таш, который, завоевав город, назвал его «городом Таш».

Однако более вероятно, что первая половина имени нашего города связана с древним названием области — по-арабски Шаш, по-киргизски Чже-Шин, или просто Шин, по местному произношению Согдийского языка Чат, что означает «бугоро». Центром этой области был Шашкент, название которого турки перенесли в Ташкент, вкладывая в это слово особый смысл: трудность завоевания города.

Несмотря на то, что первые упоминания о городе относятся к X веку, история его началась на много веков раньше. Уже в китайской хронике эпохи Хань в конце II—начале I вв. до н. э. упоминается о городе в долине Чирчика — он фигурирует под названием Юни. В более поздний период, в эпоху Тан (VII—X вв.) говорится, что на месте Юни находится город Шин-Ше.

На территории города есть памятники, относящиеся к раннему средневековью. Это усадьбы и поселения, такие как Актеле и Шан-Куларик на Чинайзаре, Ногай-тепе на Катартеле, Актеле на Лунарском шоссе, Ногай курган, Товкат-тепе, Бут-тепе на Карасуйской дороге. Исследования этих памятников помогут обрисовать историю нашего города и более ранние этапы его жизни в предрассветное время (до начала VIII века).

М. АМИНДЖАНОВА, кандидат исторических наук.

• В лабораториях ученых ЖИВАЯ ВОДА

Из заколдованного леса, преодолев все козни, чинимые злыми силами, выезжает на коней рыцаря. Он бережно держит в руках хрустальный сосуд — с прозрачной, сверкающей алмазами живой водой, добытой для людей.

Старая добрая сказка обернулась для меня наяву. Нового года было: я увидела «живую воду», узнала о ее могуществе. Правда, она не сверкала алмазами, а представляла собой зеленоватую жидкость, и называли ее не сказочным, а собственным именем: суспензия хлореллы. Да и запечатлена она в обыкновенный стеклянный колбу.

Но все же, говоря о ней, без сказочных эпитетов не обойтись. Я почувствовала это с первых же слов заведующего лабораторией военных культур институт микробиологии доктора биологических наук Туркменбаева Таубаевича Таубаева, в течение двадцати лет изучающего хлореллу и отрывающегося ей путь в производство.

— В некоторых хозяйствах Ташкентской, Сырдарьинской, Андижанской областей по рекомендациям нашей лаборатории и лабораторий почвенной микробиологии института идут производственные испытания в этой области. Суспензия обрабатывается семенами, в определенные сроки, в течение вегетационного периода, она вносится в почву, что способствует обогащению пахотного слоя питательными веществами. Урожайность повышается на пять-шесть центнеров с гектара.

— В новом году такие производственные испытания начнутся в хозяйствах Чирчикской области, а со временем распространятся по всем климатическим районам республики. Занимается Туркменбаев Таубаевич.

Широкая дорога открывается перед микроскопической водорослью, ставшей трудным узлом для ученых доброй половины человечества. В борьбе за повышение эффективности сельского хозяйства.

М. СКРИПНИК.

3 Вечерний
СТР. ТАШКЕНТ

2 января 1979 г.

ПО МЕСТАМ ЗАПОВЕДНЫМ В ДОМЕ ХУДОЖНИКА

Еще четверть века назад ташкентцы хорошо знали двухэтажный особняк, что стоит на пустыре жилого массива Чирчик-горный. Здесь в квартире номер один часто проходили встречи мастеров кисти с писателями, музыкантами. Душой этих встреч чаще всего был Виктор Иванович Уфимцев — народный художник республики, человек с богатой творческой биографией, любитель рассказывать, мастер художественного чтения.

На встречах у Уфимцева не раз бывал академик живописи Урал Тансыкбаев. Они дружили, вместе ездили на этюды, говорили о музыке, поэзии.

«Чем бы ни занимался Уфимцев, — вспоминал потом У. Тансыкбаев, — во всем проявлялась живая и страстная, темпераментная и очень шумная натура художника. Он всегда стремился к деятельной общественной работе. Одно время он возглавлял Союз художников республики, был бессменным председателем живописной секции... А главное, на его глазах и при непосредственном участии шло становление искусства Узбекистана.

Поистине священными местами в квартире были мастерская, где Уфимцев создавал лучшие свои работы, и гостиная, где за круглым столом, под голубой лампой собиравшиеся друзья и гости. Сегодня здесь располагается оригинальная «книжечка-маркер», где под оловянной крышей художника хранятся редкие архивные снимки, альбомы, фонограммы, рисунки, этюды с автографами и давними подписями.

И когда сегодня приходишь сюда, невольно вспоминаешь о многих интересных встречах. Нередко здесь незримо присутствовал Владимир Владимирович Мавзоков. И не только потому, что Виктор Иванович был влюблен в поэта, художник декламировал его произведения, — художник встречался с Мавзоковым и в чем-то даже подражал ему всю жизнь. При встречах в гостинице постоянно вспоминали о поэте и обязательно что-нибудь рассказывали о нем. Здесь я впервые услышал воспоминания Михаила Вольдемаровича

Рейха о неожиданной встрече с Мавзоковым. — Я работал тогда, — вспоминал М. В. Рейх, — нештатным художником издательства «Новая Москва». Сюда однажды в издательстве. В дверь прозвучала чья-то голова и спросила: «Сашкин здесь?» Речка шла, как я потом узнал, об Александре Жарове и Александре Безыменском. Отвечая, что в помещении никого нет. Человек скрылся за дверью, но вскоре появился снова. Он прикрикнул к стене листок бумаги и поспешно ушел. Это был Владимир Мавзоковский.

С этими словами художник положил на стол листок, и мы увидели бланк служебной записки редакции литературно-художественного журнала «Комсомолец», на котором было начертано пародийное изображение отрывка из поэмы Мавзокова о наполеоновском издательстве о своевременной выплате гонорара.

Листок, о котором идет речь, не дошел до «Сашки». Он, как редкий автограф поэта, тут же был передан хозяину квартиры и хранится ныне в архиве Виктора Ивановича Уфимцева, который тщательно собирал материалы о своем любимом поэте. В библиотеке художника, например, есть редкая книга Ю. Я. Зильбермана «Воспоминания о будущем» (сейчас она экспонируется в ташкентском Музее искусства).

— Что послужило толчком к написанию этой картины? — спросил я у него.

— Было это в начале 1925 года, — пояснил Виктор Иванович, — с группой художников готовил оформление народного дома в Бухаре. Нашу мастерскую посетил Михаил Иванович Калинин. Он просто и задумчиво беседовал с нами о работе. С тех пор я храню мечту написать картину об этой встрече. Долго вынашивал ее в мыслях, пока не нашел его композиционное воплощение.

На полотне изображен момент, когда М. И. Калинин и Юлдаш Ахунбаев пришли на поле, где крестьянин пахал землю. И тут между Михаилом Ивановичем и деканом изобразилась разговору о земле, о будущем. Картина проста по композиции, но ее действующие лица здесь показаны неповторимыми. Живописные полотна, созданные В. Уфимцевым, красноречивее всяких слов говорят о том, что он неизменно оставался художником-патриотом, всецело посвятившим свое творчество великому делу служения народу.

О. АЛУПТИН.

Снимок на фотографии автора, публикуется впервые.

В народном университете

Продолжается учебный год в народном университете военно-патристического воспитания при ташкентском Дворце культуры железнодорожников. В 600 его постоянных слушателей — труженники железнодорожного транспорта изучают материалы XXV съезда КПСС, последующих пленумов ЦК партии, слушают лекции ученых и специалистов, перед ними с беседами выступают ветераны войны и труда.

Регулярно проходят в народном университете и встречи с депутатами Верховного Совета республики, местных Советов.

М. ДРАПКИН.

В гости к школьникам

В школе № 21 им. А. Ходжаева прошли дни науки. В гостях у ребят побывали ученые, лекторы общества «Знание», сотрудники различных научных — исследовательских институтов. В день математики гостями школьников стала группа научных сотрудников Института математики Академии наук во главе с академиком М. Салахитдиновым.

Ученые рассказали ребятам о деятельности коллектива института, о достижениях специалистов республики в области науки и техники.

Р. АКИМОВ.

В народном университете

Ранним воскресным утром заместителем председателя Коркинского райисполкома Михаил Матвеевич Пестиков и его зять К. Горбунов, известный орнитолог, приехавший из Москвы в гости к родственникам, пошли на прогулку к озеру Верхнее. Погода была солнечная, тихая. Выйдя к берегу, путники выбрали в кустах укромное местечко, разложили на земле плащ и прилегли отдохнуть. Дальняя дорога изрядно утомила людей, и они тотчас заснули.

Вдруг сон отдыхающих нарушили какие-то странные звуки, доносившиеся со стороны озера. Пестиков осторожно раздвинул кусты и увидел необычную картину. Издавая боевые крики, стая диких уток поднялась в воздух.

В. ПАШИН.

• Удивительное рядом Атака пернатых

САТИРА И ЮМОР

Эту уникальную историю мы попросили прокомментировать орнитолога К. Горбунова. Вот что он рассказал нашему корреспонденту. Случай нападения уток на человека чрезвычайно редки. Во всяком случае, в мировой охотоведческой литературе описание подобных происшествий не встречается. Объяснить же агрессивность уток в данном случае, по-видимому, следует так. Озеро Верхнее уже много лет является заповедным водоемом,

где птицы чувствуют себя полными хозяевами. И, естественно, появление в их владениях незнакомых людей, да еще в период, когда охота на водоплавающих дичь запрещена, вызвало отрицательную реакцию пернатых. Инстинкт защиты своего родного гнездовья заставил их быть смелыми и беспощадными. Если бы не находчивость М. М. Пестикова, на берегу озера могла разыгаться трагедия с человеческими жертвами.

В. ПАШИН.



На репетиции.

Фотохуд. Н. Козинского.

Если хочешь быть здоров...

Роза Шагареева впервые пришла на занятия группы здоровья в тахтентский Дворец водного спорта два месяца назад. Сегодня Роза Шагареева говорит: — С каждым занятием я ощущаю, что становлюсь бодрее, а получаемое удовольствие трудно и описать. Думаю, что отныне заниматься здесь буду постоянно. Шаббар Шаббаров Кузубаев: — Я тоже начал за-

Голубой исцелитель

ниматься здесь совсем недавно, но уже сейчас чувствую себя гораздо лучше. К тому же после не легкой работы вода бодрит и освежает. — А я занимаюсь в

по водному поло, масса различных городских, республиканских и всесоюзных соревнований. Как же увеличить продуктивность и ую способность бассейна, как удовлетворить желание тахтентцев заниматься во Дворце водного спорта им. Митрофанова?

— Нужно построить хотя бы еще один бассейн, — отвечает заместитель директора по учебно-спортивной работе И. И. Сайфутдинов. — На принадлежащей Дворцу земле, что находится рядом с ним, можно построить не одну такую ванну. Тем более, что средства на строительство комплекса есть.

За чем же дело стало? — Никак нам не удается начать работу, — говорит Ильхам Насретдинов. — Лишь первые траты на всякие согласования, на оформление документов. А время идет...

— На сколько возрастает число занимающихся в группах здоровья при вводе в строй еще одного бассейна? — спросил я у Сайфутдинова.

— По моим приблизительным подсчетам, более чем в три раза — ответил он. — Плюс создание новых детских абонементных групп. Да и окупит себя этот комплекс скоро — через два-три года.

Учили в разведку члены группы здоровья Нины Рахмановой. Вода бассейна гостеприимно приняла занимающихся в другой группе. Людям нравится плавать. Люди хотят быть здоровыми.

В. ПЛЕТИНСКИЙ. НА СНИМКЕ: И. Рахманова дает советы своим подопечным.



• А у нас во дворе...

НИКТО НЕ ХОЧЕТ ПОМОЧЬ

Мы живем в квартале Ц-6 ЖЭК-12 Кировского района столицы республики. Очень любим спорт — особенно хоккей. Зимой прошлого года мы принимали участие в соревнованиях на призы клуба «Золотая шай-

ба», выступали за сборную команду Кировского района. У нас не было тренера, хоккейных доспехов, и соревнования мы окончили неподготовленными и выбыли из борьбы за награды. Прошел год. Мы

вновь хотим заняться любимым видом спорта. Не раз обращались к руководству ЖЭК № 12 с просьбой помочь нам найти тренера — обществу не лишнее, прикрепить педагога, организатора. Но все напрасно. Ник-

то из руководства ЖЭК не обращает на нас внимания. Более того, нас гонят со всех площадок, не разрешают заниматься. А у нас в этом году создавалась сильная команда, которую мы называли «Данко»...

От имени ребят квартала Ц-6 капитан команды «Данко» Сергей АРШАНИЦА.

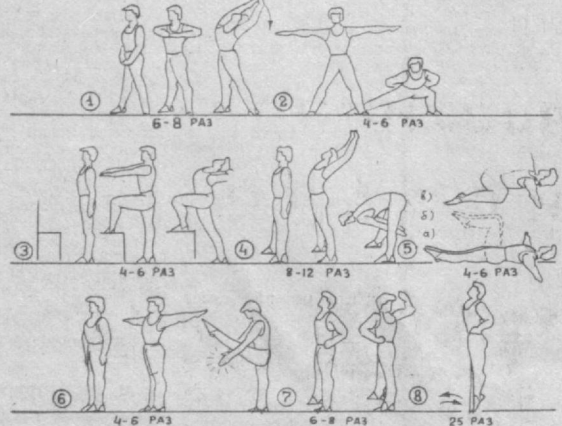


Искрящийся снег, свежий чистый воздух, горное солнце — все это привлекает на склоны урочища Чимган тысячи тахтентцев, которые проводят здесь свои выходные дни. Фото П. Боровкова.

Начните сегодня

В редакцию приходят письма, в которых читатели В. Изюмков, А. Турсунова, семья Иоффе просят напечатать примерный комплекс утренней зарядки. Выполняем эти просьбы.

Вначале ходьба на месте — 40-60 секунд.



1. Исходное положение — ноги врозь, руки опущены, пальцы перпендикулярны. 1 — согнуть руки перед грудью — вдох. 2 — выпрямить руки вверх ладонями, потянуться — продолжать вдох. 3 — опустить руки через стороны вниз — и. п. — выдох.

2. И. П. — ноги врозь, руки подтянуты в стороны. 1 — 2 — присесть на левую ногу, туловище наклонить вперед к левой ноге, руки согнуть за спиной — выдох. 3 — вернуться в и. п. — вдох. То же, наклоняясь к правой ноге.

3. И. П. — стоя лицом к сиденью стула на расстоянии шага, ноги вместе, руки опущены. 1 — поставить левую ногу на сиденье стула, руки поднять вперед — вдох. 2 — перевести ладони на затылок, прогнуться — продолжать вдох. 3 — выпрямиться, руки вперед — выдох. 4 — и. п. — продолжать выдох. То же, поставив правую ногу на стул.

4. И. П. — ноги врозь, руки опущены. 1 — 2 — поднять руки через стороны вверх, пальцы переплести. 3 — наклонить туловище вперед, протянуть руки между ногами. 4 — и. п. Дыхание произвольное.

5. И. П. — лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны ладонями вниз; 1 — согнуть ноги, 2 — по-

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

ложить согнутые ноги влево. Дыхание произвольное.

6. И. П. — ноги вместе, руки опущены. 1 — поднять руки в стороны — вдох. 2 — взмахнуть левой ногой вперед, хлопнуть под ней в ладоши — выдох. 3 — опустить ногу, руки в стороны — вдох. 4 — и. п. — выдох. То же руками и правой ногой.

7. И. П. — ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот туловища влево, левую руку в сторону ладонью вверх — рывок назад. 2 — и. п. 3 — то же вправо. Дыхание произвольное.

8. И. П. — ноги вместе, руки на поясе. 1 — прыжок на обеих ногах вперед. 2 — прыжок на обеих ногах назад. Прыжки выполняются в быстром темпе. Затем ходьба с постепенным замедлением — 1-2 минуты.

Е. ВАСИЛЬЕВА, кандидат медицинских наук, кандидат в мастера спорта.

Редактор С. М. КАРАМАНОВ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ ПОПРОБУЙТЕ И ВЫ НЕ ПОЖАЛЕЕТЕ...

Уже три года бегать каждое утро. До 1975 года меня бы в ужас привела мысль, что надо преодолеть бегом 3 километра. Теперь это расстояние я легко пробегаю вместо 15 минут. Если вспомнить, что самым трудным в начале — это не физическая усталость после пробежки, не потерянные из виду ноги. Это — неопределенные реплики прохорных, настороженности домашних: «За чем тебе это надо? Никто из нашего дома не бегает... Смотри, похудел...». А хорошо ли быть полным, иметь лишние килограммы веса? С распылившейся внешностью смириться можно, но смириться ли собственное сердце с тупеющим «привеском» в 10-15 кг? На этот привесок ему приходится дополнять его работами, чтобы обеспечить его жизненными ресурсами.

Чтобы приписать себя к бегунам, потребовалась и борьба с расстоянием и собственной ленью. Иные ссылаются на занятость: «Я бы бегал (бегала), только нет времени...». Но мы же «выкраиваем» время на прием пищи, сон, кино. Убедите себя, что бег необходим для здоровья, что он значит для вас не менее, чем прием пищи, и найдется время тренироваться. Через несколько месяцев регулярных занятий вам понравится утром «окуныться» в свежий утренний воздух улиц, почувствовать приятное «гудение» мышц после нагрузки. Вы узнаете, что среди чудес жизни на первом месте — хорошее здоровье, ваше хорошее самочувствие — без рецептов и лекарств. Вам захочется побороться со своими прежними привычками — повалиться утром в постели, закутить перед завтраком. Захочется вместо 2-3 км пробежать 5, а то и 10 километров. И вы их преодолите, эти километры.

Вы будете читать о 70-летних бегунах и перестанете удивляться их способности ускоряться в красках и пробегать 10 километров. К вам придет хорошая заветь, вам захочется стать крепким и выносливым. И вы станете таким, вы станете заданным бегуном. С друзьями вы будете обсуждать «прелести» алмазных трассы, преимуществ «ботасов» перед кедами. И все это недорого стоит, гораздо дешевле ваших былых расходов на лекарства.

После опробования многих рекомендаций я остановился на следующем комплексе. Проснувшись, делая зарядку для ног («велосипед») в течение 1-2 минут и потягивания («волевая гимнастика» по А. А. Миклушину). На воздухе 8-10 минут выполняю упражнения для разогревания мышц, после чего 30-50 минут неспешно (1 км за 5 минут) бегу. Бег в этом темпе заканчиваю 3-4-минутным бегом в медленном темпе, чтобы усложнить дыхание и частоту пульса. Эти тренировки настолько укрепили мои мышцы и волю, что однажды я смог преодолеть 42-километровое расстояние. Разумеется, не без помощи коллег по клубу любителей бега, в котором состою вот уже полтора года. За это время познакомился и сблизился с активными его членами — Н. Г. Валовым, В. И. Подкозным, Л. И. Сайфидиновым и другими. С ними советуюсь о беге, режиме питания, да мало ли какие вопросы обсуждаются в коллективе бегунов. В клуб приходит и новички, и опытные «кентауры», набравшие не одну тысячу километров. Начинается день с пробежки — и весь день чувствуешь себя бодрим. Работаете в ожидании чего-то хорошего. Вспомните: да ведь утром будет «пробежка»! Дерзайте, бегайте, укрепляйте свое здоровье! Не пожалейте.

Е. СОЛДАТОВ.

РЕКЛАМА РЕКЛАМА РЕКЛАМА РЕКЛАМА

ШКОЛА-МАГАЗИН «ЁШЛИК»

ГЛАВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ТОРГОВЛИ ТАШГОРИСПОЛКОМА

ПРОВОДИТ ОЧЕРЕДНОЙ ПРИЕМ НА 6-МЕСЯЧНЫЕ КУРСЫ ПО ПОДГОТОВКЕ ПРОДАВЦОВ ПРОДОВОДОВ.

Принимаются без экзаменов девушки в возрасте от 16 до 25 лет с 8-10-классным образованием, имеющие постоянную прописку в г. Ташкенте.

ОДНОВРЕМЕННО ПРОВОДИТСЯ ПРИЕМ НА ОДНОМЕСЯЧНЫЕ КУРСЫ

по подготовке КАСИРОВ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ВОЗРАСТА.

Учащимся выплачивается стипендия в размере от 50 до 64 рублей в месяц, и время обучения засчитывается в трудовой стаж.

Учащиеся одновременно могут учиться в вечерней школе или торговом техникуме. Окончившие школу-магазин направляются на работу в крупные магазины, и им предоставляется возможность на льготных условиях поступить на вечернее отделение техникума советской торговли.

Обращаться: г. Ташкент, ул. Кафанова, 65 (трамвай: №№ 2, 5, 8, 9, 10, 12, 1, 24, 28, автобусы: №№ 2, 3, 9, 22, 55, 80, остановка «Госпитальный рынок»). Справки по телефону 33-75-48.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РУССКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ТЕАТР ДРАМЫ им. М. ГОРЬКОГО

НА ДНЯХ ПРЕМЬЕРА

М. Шатров.

МОИ НАДЕЖДЫ.

Драма в 2-х частях. Режиссер-постановщик — народная артистка Узбекской ССР О. А. Чернова.

Художник-постановщик — заслуженный деятель искусств Грузинской ССР Г. В. Мещишвили.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ БОЛЬШОЙ ТЕАТР УЗБЕКСКОЙ ССР им. А. НАВОИ

3 января в 19.00

АННА КАРЕНИНА (балет).

УЧАСТВУЮТ:

народная артистка СССР, лауреат Государственной премии Узбекской ССР им. Хамзы — Б. КАРИЕВА, С. ГРЕБЕНКИН и В. МУХАМЕДОВ.

Дирижер — народная артистка СССР, лауреат Государственной премии Узбекской ССР им. Хамзы — Д. Абдурахманова.

Билеты продаются в кассе театра с 11.00.

ДЕПО «КРАСНОВОСТОЧНОЕ» ТАШКЕНТСКОГО ТРОЛЛЕЙБУСНОГО УПРАВЛЕНИЯ

ПРОВОДИТ ПРИЕМ НА КУРСЫ ПО ПОДГОТОВКЕ ВОДИТЕЛЕЙ ТРОЛЛЕЙБУСА И ТРАМВАЯ.

Срок обучения водителей трамвая — 5 месяцев, водителей троллейбуса — 6 месяцев. За время обучения выплачивается стипендия — 60 руб. в месяц. Работники городского электротранспорта пользуются бесплатным проездом в трамваях и троллейбусах и форменным обмундированием. Единным предоставляется общежитие, которое расположено вблизи депо.

Адрес: г. Ташкент, ул. Красновосточная, 3 «а» (трамвай: 13, 22; троллейбусы 18, автобусы: 17, 62, 69, 71, 73, остановка «Депо «Красновосточное»»). Телефоны: 62-12-12, 62-12-13.

В ПРОЕКТНО-КОНСТРУКТОРСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ХАМЗИНСКОГО РАЙОНА

на проектно-исследовательские работы по проектированию предприятий и сооружений автомобильного транспорта

ТРЕБУЮТСЯ:

строители, сантехники, теплотехники, электрики, технологи, геологи, топографы на должности главных конструкторов, ведущих секторами, старших инженеров, старших архитекторов, архитекторов.

На конструкторско-технологические работы по проектированию нестандартизированного оборудования и технологических процессов ремонта на должности:

заведующих секторами, ведущих инженеров, старших инженеров, технологов, конструкторов I, II и III категорий.

Обращаться по адресу: г. Ташкент, ул. Пролетарская, 4, подъезд 3, комната 5 — центральный пункт по трудоустройству и информации населения и к инспекторам при райисполкомах г. Ташкента.

ТЕАТР

2 ЯНВАРЯ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ БОЛЬШОЙ ТЕАТР УЗБЕКСКОЙ ССР им. А. НАВОИ — в 19.00 Пиковая дама.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УЗБЕКСКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ТЕАТР ДРАМЫ им. ХАМЗЫ — в 19.30 Мотылек.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РУССКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ТЕАТР ДРАМЫ им. М. ГОРЬКОГО — в 19.30 Фантазия Фархатова.

ЦИРК

2 ЯНВАРЯ в 19.30

новогодние представления «Елка в цирке».

КИНО

2 ЯНВАРЯ

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ ФИЛЬМЫ:

«ГРИГОРИЙ ИВАНОВИЧ ПЕТРОВСКИЙ» — Гунча.

«ДОМ, ГДЕ РОЖДАЮТСЯ АТРАКЦИОННЫ» — им. Навои.

«ГОРИЗОНТ» — Янгиабад.

«ХУДОЖНИК ИЛЬЯ ГЛАЗУНОВ» — Кучка.

«ТИХИЕ АМЕРИКАНЦЫ» — Фестиваль.

ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ ФИЛЬМЫ:

«ЧЕРНАЯ БЕРЕЗА» — Дворец искусств, Чайка, Нукус, Восток, Москва.

«КУТИТАНСКАЯ ТРАГЕДИЯ» — Восток (малый зал), им. Г. Гуллама, Гунча.

«ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС» — Кучка, Тинчли, Янгиабад.

«ТЕНИ ИСЧЕЗАЮТ В ПОЛДЕНЬ» (1-2 серии) — Искра.

ПРОГРАММА ХРОНИКАЛЬНЫХ И НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫХ ФИЛЬМОВ — им. Г. Гуллама, Гунча, Понер, Нукус, им. 50-летия Ташкента, Назархан, Кучка, Чайка, Искра, им. Навои, им. 25-летия УзССР, Фестиваль, Мир, им. Лисунова, Янгиабад.

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

ВТОРНИК — 2 ЯНВАРЯ

Программа Центрального телевидения «Восток»

17.45 Премьера телевизионного многосерийного худ. фильма «Синпли» (Австралия). 1-я и 2-я серии. 18.35 «В режиме экономии». Телевизионный очерк. 19.05 «Варенка». Мультифильм. 19.15 Концерт фестиваля искусств «Русская зима». 19.50 «По вашим просьбам». «Ирония судьбы, или с легким паром!». Телевизионный худ. фильм. 1-я серия («Москва-фильм»). По заказу Гостелерадио (1975 год). 21.30 «Время». 22.05 «Документальный экран». Ведущий — поэт Р. Родригес. 23.25 Новости.

Программа Узбекского телевидения

18.00 «Белый верблюдокон». Мультифильм для детей. 18.15 «Синпли» (Австралия). «Намалая». 18.45 «Ахборот» (рус.). 19.00 «Водопад Саян». Телевизионный лок. фильм (Красноярск). 19.10 «Ленинский университет миллионы». «Верьность» марксистско-ленинскому и его творческое развитие — закон деятельности КПСС». 19.30 «Фериннад Великолепный». Телевизионный художественный фильм (Ленинград) (рус.). 20.30 «Ахборот». 20.50 «Мунокат». Телевизионный фильм-концерт (Ташкент). 21.30 Москва. «Время». 22.05 М. Байджиев. «Праздник в найдет доме». Телевизионный спектакль. 23.15 «Горы, горы». Телевизионный док. фильм (Тбилиси).

Программа для г. Ташкента и Ташкентской области

Ташкент. 20.10 Реклама и объявления. 20.25 «Поет Рано Шарипова». Телевизионный фильм-концерт (Ташкент). 20.55 Ташкентские новости.

Ректорат, партийная и профсоюзная организации Ташкентского политехнического института им. А. Р. Беруни выражают искреннее соболезнование старшему преподавателю кафедры общепедagogических дисциплин вечернего факультета Н. Ф. Овчаровой по поводу смерти ее мужа

Алексей Никитича ОВЧАРОВА.

Ленинский район и педагогический коллектив школы № 110 выражают глубокое соболезнование инженеру школы Д. Т. Анипову по поводу кончины его матери

Надежды Андреевны МОРОЗОВОЙ.

Ленинский район и педагогический коллектив школы № 110 выражают глубокое соболезнование преподавателю школы Д. Х. Дубицкой по поводу кончины ее матери

Аллы Самойловны ДУБИЦКОЙ.