



атах. Созданные декретом СНК, подписанным В. И. Лениным 60 лет тому назад, военные комиссары прошли славный путь, и всегда главным в их деятельности была подготовка умелых и стойких защитников Отечества.

В статье 30 проекта Конституции Узбекской ССР говорится об участии республики в обеспечении безо-

Мне, фронтовику и кадровому генералу, дороги строки проекта Конституции Узбекской ССР о защите Отечества. Из 36 лет службы в Советской Армии, 33 года я отдавал делу служения Родине в местных органах военного управления — в военных комиссари-

С. ИРГАШЕВ,
генерал-майор, военный комиссар
Узбекской ССР.

на СНИМКЕ: токарь
гидропрессового цеха
Валерий Иванович Бе-
рутин ежедневно вы-
полняет задания на
110—115 процентов
сдаёт продукцию с пе-
рого предъявления.
Фото Г. Панюшина.

Есть и другие
чины. Трест вед
кие важные пу
объекты, как а
ный и плодот
комбинаты,
«Ташсельмаш»
мо того, что у
тива не на уров
ганизация труда
Главташкентстр

Выполнение планов школ	100
Выполнение планов дошкольных учреждений	100
Выполнение планов Советов	100
Количество объектов, введенных в эксплуатацию с начала года	100
Средняя оценка качества работы	4,5
Количество бригад, работающих в бригадном режиме	100

ана по строительству
ана по строительству дет
учреждений
ана по объектам местных
ектов, сданных в эксплу
года
а (в баллах)
ингда, работающих по ме
подряда

133	—	259
т. руб.		т. руб.
45	118	—
т. руб.	проц.	
1.762	133,9	988
т. руб.	проц.	т. руб.
—	—	—
—	—	—
10	16	10

109.5
проц.
82.3
проц.

2 Вечерний
СТР. ТАШКЕНТ

29 марта 1978 г.

Исполкомы районов, коллективных городских предприятий городского транспорта, еще не работают над улучшением и совершенствованием деятельности всех городских хозяйственных с решением их проблемы в общегородской публикации.

ство сни-
медленно.
рганизация
предприя-
того транс-
портных Со-
предприя-
составско-
недостат-
лучением
визмом дел-
с служб го-
ва, связан-
транспорт-
толице рес-

1. улучшить социалисти-
 ческое освоение за вы-
 плана и социали-
 стическое обязательство чак-
 вым коллективом,
 работником;
 2. обеспечить выполне-
 ние мероприятий по даль-
 нейшему улучшению обу-
 стройки населения пасса-
 жирского транспорта;
 3. обеспечить дополни-
 тельное улучшение на-
 правлений маршрутов;
 4. обеспечить регулярности

— принять действующие по созданию необходимых санитарно-бытовых условий на конечных диспетчерских пунктах;

Председатель

Секретарь

исполкомы городов
районных Советов
лективы транс-
предприятий, пос-
миссии Советов и
под руководством
партийной органи-
заций все необходи-
мое для развития
сажирского трансп-
городе Ташкенте и
ния культуры ос-
на населения.

исполкома В. А. КАЗИМОВ
М. М. МАРТЯНОВ

в и кол-
портных
инные ро-
депутаты
городской
ции сле-
мое для
ия пас-
орта в
повыше-
служива-

2 Вечерний
СТР. ТАШКЕНТ
29 марта 1978 г.

Председатель исполкома В. А. КАЗИМОВ.
Секретарь М. М. МАРТЬЯНОВА.

Справочное Бюро

ОТВЕЧАЕМ НА ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ

С. МОЛОДИНА: Совершенно особый вкус приобретают кремы, пудры, различные мучные блюда, когда в них добавляются ванилин. Хотелось бы знать, почему его получают?

Ответ. Ванильный сахар, который мы покупаем в магазинах под названием ванилина, — синтетический продукт, содержащий ванильное масло. «Ваниль» — полнотелый стручок — разновидность орхидеи. Привезена она из Мексики испанцами. Чтобы вкус и аромат ванили передавался кушанью, стручок разрезают вдоль, удаляют его содержимое и наполняют сахаром. Это и есть ванильный сахар.

С. СВЕШНИКОВ: На банках с кофе часто можно увидеть надпись «с цикорием» или «без цикория». Хотелось бы подробнее узнать, что же такое «цикорий»?

Ответ. Цикорий — многолетник из семейства сложноцветных, с толстым и длинным корнем, похожим на редьку, широко распространен в центральной и восточной Европе. Цикорий дикий — ценное лекарственное растение. Настой и отвары из его корня применяются для возбуждения деятельности органов пищеварения. Специалисты считают, что цикорий не просто заменяет кофе, но и дополняет его целебные свойства, способствуя улучшению кровообращения, выведению желчных камней, повышению работоспособности. Поэтому цикорий широко культивируют в ряде районов СССР — Белорусии, республиках Прибалтики, в Сибири.

А. ТИТОВА: Расскажете, пожалуйста, о зверине мутрия. Где он обитает, каковы его мех и почему его называют обезьянкой?

Ответ. Мутрия — земноводный грызун. В СССР мутрия акклиматизирована в Закавказье и южном Таджикистане и разводится на специальных фермах.

Мех мутрии ценный, довольно короткий, однако теплозащитные свойства у него слабые. При выделении шерсти грубый осяевой волос выпадает, остаются ровный бархатистый пушовой волос. Из-за этого мех мутрии и называют осяевым.

М. МАСЛЕННИКОВА: Можно ли пойти учиться на чертежника после восьми классов? Если можно, то куда?

Ответ. Чертежников-конструкторов, выполняющих по заданию инженеров — архитекторов рабочие чертежи и графические работы, оформляющих техническую документацию, готовят технические училища № 124 (ул. Хуршуда, 45). Но сюда принимают девушек и юношей 17 лет и старше, имеющие среднее образование. Зачисление осуществляется в размере 30 рублей, отличникам — 40 рублей.

Улица Саган определена как главная по отношению к перекрестку ее с улицей Давабая и Хасанова.

Ограничена скорость движения до 30 километров в час на всем протяжении улицы Фараби и на улице Джахан Абидовой на участке в 200 метров у здания СМШИ.

Все изменения в организации движения выделены соответствующими дорожными знаками.

какой вид спорта выбрать для детей?

Одним из надежных путей к сохранению здоровья детей является спорт. Им, естественно, нравятся игры. Но и спорт — тоже игра. Главное — привлечь их к нему, предлагая то, что им действительно интересно.

Каким же образом должны выбирать родители подходящий вид спорта для малышей? В каком возрасте они могут им заняться? Собственно говоря, до четырех лет не может быть и речи о спорте, а лишь о различных физических упражнениях: игры с мячом, прогулки и т.д. Прыжки через препятствие — естественное движение ребенка, т.к. они способствуют формированию равновесия. Плавание остается тем видом спорта, который можно посоветовать для этого возраста.

От 4 до 8 лет — особенно плавание и водные игры на свежем воздухе. Но внимание! Продолжительные нагрузки и «принудительные» физические упражнения запрещены.

От 8 до 12 лет наступает период, когда формируются рефлексы и техника групповых видов спорта. Здесь предпочтение отдается мини-волейболу, мини-футболу, мини-гандболу, мини-баскетболу. Можно начать гимнастику, теннис, фехтование, натанье на коньках, лыжах, тем более если они ранее уже были испробованы.

От 12 до 16 лет — период ориентации на коллективный или индивидуальный спорт, начиная с плавания до атлетизма, но с одним условием: медицинский контроль, который должен подтверждать и разрешить выбор того или иного вида спорта. Врач должен наблюдать и далее за подростком, посещающим секции спортивными составом.

Сердце подростка необходимо беречь. Сердце подростка, занимающегося спортом, должно быть предметом постоянной заботы. В период половой созревания оно испытывает определенную слабость, и усиленные тренировки могут ее увеличить. Может так случиться, что врачи после определенных тренировок могут заметить нарушение ритма. Это может привести к состоянию постоянной сердечной слабости.

Если такое расстройство не повторяется в период отдыха или в период умеренной физической деятельности, особенно «трудных» подростков. Что же касается тех, кто занимается в спортивной секции, им могут пригодиться занятия в борьбе.

Существуют ли противопоказания? В спортивных состязаниях у детей может возникнуть переутомление — из-за сверхтренировок: как правило, отходящий от нормы сигнал (усталость, беспокойный сон, снижение продуктивности в учебе) должны заниматься такими видами спорта, которые бы не развивали выносливость — результаты скрупулезно, упорно, развитие грудной клетки. Нежелательно, чтобы девочки занимались гимнастикой, плаванием, волейболом и т.д.

В каком возрасте можно начать игры в спортивные команды? С 12 лет мальчики могут более усиленно заниматься футболом, регби, хоккеем. Часто спорт является прекрасным средством самовыражения для некоторых детей, особенно «трудных» подростков. Что же касается тех, кто занимается в спортивной секции, им могут пригодиться занятия в борьбе.

Существуют ли противопоказания? В спортивных состязаниях у детей может возникнуть переутомление — из-за сверхтренировок: как правило, отходящий от нормы сигнал (усталость, беспокойный сон, снижение продуктивности в учебе) должны заниматься такими видами спорта, которые бы не развивали выносливость — результаты скрупулезно, упорно, развитие грудной клетки. Нежелательно, чтобы девочки занимались гимнастикой, плаванием, волейболом и т.д.

Здоровье. Как его сберечь?

Высококвалифицированную медицинскую помощь оказывают работникам и служащим Главгосинспекции коллективом ведомственной медицины. На вооружении медиков современное оборудование и аппаратура, позволяющие квалифицированно ставить диагноз, проводить лечение.

НА СНИМКЕ: доктор первой хирургической помощи Г. И. Фролов, ассистент Т. М. Мирзакаринов ведут разбор рентгенограммы.

Фото А. Хачатурьяна.

Слово «стресс» давно уже вошло в обиход. Оно почти обиходное, стало понятием, которое за ним скрывается, для многих остается непонятным и вместе с тем угрожающим, несторажающим.

Интересна история стресса. В годы второй мировой войны американские военные зрели обращали внимание на плохую приспособленность к фронтовым условиям некоторых солдат, особенно пехотинцев, многие из них имели психические и физические нарушения, которые даже заставляли их покинуть фронт. Это были так называемые «солдаты-стрессеры».

Еще до войны, слушая в Геттисберге курс внутренних болезней, канадский врач Г. Селье с удивлением заметил, что опытный профессор, психиатр и гениальный исследователь для данной болезни симптомов (обобщая язык, боли в суставах, потеря веса и т.д.), обходя вниманием другие, даже вполне явные, но «неспецифические» (и значит «обеспокоенные» для врача) изменения в состоянии больных. Раздумывая над всем этим, Селье пришел к выводу, что самые разнообразные воздействия — интоксикация, ожог, холод, травмы, эмоциональные потрясения и т.д. — вызывают в организме, кроме характерных для данного фактора, также и иные одинаковые реакции, которые он назвал общим адаптационным синдромом, или стрессом.

В буквальном переводе стресс означает напряжение. В медицине и психологии этим термином обозначают сегодня стереотипный комплекс реакций организма на воздействие фактора стресса.

В последние годы слово «стресс» стало употребляться очень широко, но почти всегда как синоним чего-то плохого, нежелательного. Объясняется это, видимо, особенностями субъективной оценки слова «напряжение», его ассоциацией с дискомфортом. Ведь не секрет, что любые чрезвычайные раздражители определяют способность выжить, гипертония, болезни желудка, нарушения работы сердца и других органов.

Иные зарубежные исследователи так и пишут: «В условиях цивилизованного общества бедство или борьба, как правило, невозможны. Нельзя же из-за каких-то неприятностей драться с женой или начальником, нелегко убежать с работы или из дома». И следуют пессимистический вывод: «Не найдя адекватной реакции, человек становится стрессером». В подтверждение этой теории приводят пример: некий мужчина, оказавшись в очень трудной ситуации, забил своего брата и таким способом снял свое артериальное давление на целый 40 миллиметров ртутного столба. Как не вспомнить возмущенное замечание литературного персонажа: «Александр Македонский — герой, но зачем же стулья ломать».

СТРЕСС: ХОРОШО ЭТО ИЛИ ПЛОХО? Полезно знать

ак оружие» свои защитные механизмы. Если внешнее воздействие продолжается, наступают вторые стадии. Характерна ее особенность — увеличение запаса «прочности» организма, повышение его сопротивляемости, усиление секреторной функции, гранулы в крови начинают поступать в организм, усиливая интенсивность восстановительных процессов в тканях, и т.д. Если холода, интоксикация, эмоциональное напряжение продолжается, то запас организмов истощается — меньше выделяется стрессовых гормонов, нарушается питание тканей и работа самой «фабрики» гормонов — надпочечников. Все это приводит к развитию стресса.

В таком случае становится особенно важным и актуальным главный вопрос: а что же делать?

Следователи так и пишут: «В условиях цивилизованного общества бедство или борьба, как правило, невозможны. Нельзя же из-за каких-то неприятностей драться с женой или начальником, нелегко убежать с работы или из дома». И следуют пессимистический вывод: «Не найдя адекватной реакции, человек становится стрессером». В подтверждение этой теории приводят пример: некий мужчина, оказавшись в очень трудной ситуации, забил своего брата и таким способом снял свое артериальное давление на целый 40 миллиметров ртутного столба. Как не вспомнить возмущенное замечание литературного персонажа: «Александр Македонский — герой, но зачем же стулья ломать».

СПРАШИВАЮТ — ОТВЕЧАЕМ

ПОЛЫНЬ ЛЕЧИТ... Какие лекарственные растения можно использовать, чтобы предупредить расширение вен, и как ими пользоваться?

С. СЕВЕРЬЯНОВА.

При расширенных венах хорошо помогают полынью, мужской папоротник, помидоры. Как ими пользоваться? Врач С. Чоловава предлагает с этой целью три рецепта.

1. Только что сорванные листья и цветочные головки полыни тщательно растирают в ступке. Столовую ложку полученного порошка соединяют с таким же количеством кислого молока, размешивают и наносят ровным слоем на марлю, которую затем укладывают на участок с расширенными венами. Лечение проводят в течение 3-4 дней.

2. Источником наземной части только что сорванного мужского папоротника, смешать столовую ложку порошка с таким же количеством кислого молока. Дальше действовать как с полынью.

3. Помимо лекарственных трав, для лечения расширенных вен можно использовать хорошо созревший помидор. Его разрезают на ломтики и прикладывают к расширенным венам.

Весна идет, весне дорогу! Необходимы просторы нашей Родины. В Узбекистане уже пришла весна, одея земля в светлую фату цветущей миндалей. А это время Камчатка еще носит снежный наряд, красиво искривляясь на мартовском солнце.

Фото А. Усманова и В. Вайнштейна. Фотохроника ТАСС.

ЦЕЛЕВНОЕ ДЕЙСТВИЕ ВАНН

Какие ванны оказывают целебное действие на организм? Их эффект зависит от температуры воды и содержания в ней лекарственных веществ. При загрязненных ранах, ожогах, язвах применяют дезинфицирующие вещества — марганцовый калий, борную кислоту, риванол.

Ножные ванны оказывают целебное действие на организм. Их эффект зависит от температуры воды и содержания в ней лекарственных веществ. При загрязненных ранах, ожогах, язвах применяют дезинфицирующие вещества — марганцовый калий, борную кислоту, риванол.

Ножные ванны оказывают целебное действие на организм. Их эффект зависит от температуры воды и содержания в ней лекарственных веществ. При загрязненных ранах, ожогах, язвах применяют дезинфицирующие вещества — марганцовый калий, борную кислоту, риванол.

ЦЕЛЕВНОЕ ДЕЙСТВИЕ ВАНН

Какие ванны оказывают целебное действие на организм? Их эффект зависит от температуры воды и содержания в ней лекарственных веществ. При загрязненных ранах, ожогах, язвах применяют дезинфицирующие вещества — марганцовый калий, борную кислоту, риванол.

Ножные ванны оказывают целебное действие на организм. Их эффект зависит от температуры воды и содержания в ней лекарственных веществ. При загрязненных ранах, ожогах, язвах применяют дезинфицирующие вещества — марганцовый калий, борную кислоту, риванол.

Ножные ванны оказывают целебное действие на организм. Их эффект зависит от температуры воды и содержания в ней лекарственных веществ. При загрязненных ранах, ожогах, язвах применяют дезинфицирующие вещества — марганцовый калий, борную кислоту, риванол.

ПО РОДНОЙ СТРАНЕ

Тбилиси. Весенние посевы лесов начались в Грузии. Особое внимание уделяется созданию защитных полос в колхозах и совхозах под них отведены 1.400 гектаров — почти в два раза больше, чем в прошлом году. Обширные площади зарыты посадками ценных пород деревьев — грецкого ореха, дуба, бука, липы, сосны.

АЛМА-АТА. Взяв под контроль химический состав подземных вод в районе северных отрогов Тянь-Шаня, где отмечаются повышенная соленость и минерализация, ученые начали работу по изучению гидрогеологии республиканского регулярного анализа пресмы влаги, до-

Витамины группы «В»

Мне врачи рекомендовали провести курс лечения витаминами группы «В». Какое влияние они оказывают на организм? В чем их эффективность и в каких продуктах они содержатся?

Т. ГОРНА.

Витамины группы «В» по-разному участвуют в деятельности организма. При труде, связанном с нервным напряжением, наибольшее значение имеют витамин В₁. Он содержится в хлебе и в основном зерном и чер-

научный поиск

ЭКСПЕРИМЕНТ НА ИССЫК-КУЛЕ

Теплоход казался неуловимым: он то ложился в дрейф, то рассекал воды, непрестанно меняя курс.

«Морское приключение» — так и называется эксперимент, проводимый на озере Иссык-Куль киргизскими гидрографами. Они изучают силу и направление течений высокогорного озера, проплывающего на 182 километра. Летят за борт пакеты с почтовыми карточками, на которых нанесена инвентарная схема Иссык-Куля и указан адрес. Уносятся пакеты, возвращаются в лагерь — с указанием места на побережье, где была «получена» необычная почта.

Уследовали в ней есть и практическая цель. На Иссык-Куле открыт промысел форели. Завезенная несколько десятилетий назад, из озера Севан, она прижилась и размножилась. Знание гидродинамики озера поможет уточнить районы скопления форели.

(Корр. ТАСС).

Прижевальск, Киргизская ССР.

ТОВАРЫ НАРОДУ

На конвейере — «Комета-212»

Коллектив Новосибирского завода точного машиностроения в 1978 году обжался выпустить более 160 тысяч магнитофонов «Комета-212». Серийное производство бытового четырехдорожечного, двухскоростного стереофонического магнитофона предприятия освоило в прошлом году и изготовило 60 тысяч таких изделий.

В этом году коллектив решил не только увеличить выпуск «Кометы-212», но и добиться присвоения ей высшей категории качества. Это объясняет отличию трудящихся на каждом участке производства.

НА СНИМКЕ: упаковщик магнитофонов В. Л. Егоренко готовит продукцию к отправке.

Фото А. Полякова. (Фотохроника ТАСС).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЧТЕНИЯ

Педагогические чтения в честь 90-летия со дня рождения выдающегося советского педагога А. С. Макаренко прошли в 98 организациях и учреждениях Чкаловского и Акмал Чирчинского районов столицы.

С лекциями в трудовых коллективах районных педагогических секций совместно с областным научно-методическим советом по пропаганде педагогических знаний организовала лекторий районной организации «Знание» доценты, преподаватели, руководители педагогического института иностранных языков им. Ф. Энгельса Ф. А. Абдуллаева, И. И. Теджибаев, М. С. Демидова, старшие преподаватели кафедр педагогики, психологии М. А. Исмаилов, Е. З. Закурская, Л. М. Лукина, преподаватель школы № 189 Т. Н. Максимов и другие.

Всего лекторами педагогической секции районной организации общества «Знание» за два месяца 1978 года прочитано 141 лекция, а за 1977 год — 1.038. Использовались также формы лекционной пропаганды, как конференции, диспуты, тематические вечера, беседы, кинолектории. В этом году педагогическая секция совместно с областным научно-методическим советом по пропаганде педагогических знаний организовала лекторий районной организации «Знание» доценты, преподаватели, руководители педагогического института иностранных языков им. Ф. Энгельса Ф. А. Абдуллаева, И. И. Теджибаев, М. С. Демидова, старшие преподаватели кафедр педагогики, психологии М. А. Исмаилов, Е. З. Закурская, Л. М. Лукина, преподаватель школы № 189 Т. Н. Максимов и другие.

Наиболее активными лекторами педагогической секции являются доцент Х. Г. Гафуров, старшие преподаватели К. Кадыров и И. И. Живаев.

Сообщают «Вечерки»

Вкусные напитки

Вкусные фруктовые напитки пользуются спросом круглый год. Сейчас к уже известным напиткам прибавились еще один вид «сладкой воды» — «Тоник». Прозрачный, приятный на вкус напиток можно добавлять в различные фруктовые коктейли. О его благотворном влиянии на организм говорит уже само название.

На Октябрьском заводе фруктовых вод разработана такая технология изготовления напитков с добавлением консервантов. Небольшая добавка вещества, полученного из растений, позволяет увеличить срок хранения фруктовых вод в течение 6 месяцев. («Вечерняя Москва».)

Информация

Новости • События • Факты

О творчестве С. Аини

Отдел пропаганды и агитации Ташкентского горкома партии городского общества «Знание», Институт языка и литературы АН Узбекской ССР имени Пушкина и институт усовершенствования учителей провели научно-практическую конференцию, посвященную 100-летию со дня рождения выдающегося советского писателя, основоположника таджикской советской литературы Саидриддина Аини, крупного ученого, педагога и общественного деятеля.

Ученые, выступавшие на конференции, рассказали о жизни писателя, затронули проблемы формирования человека, которые раскрывает этот художник в своем творчестве.

Маски смеются

Необычная выставка открылась в фундаментальной библиотеке Академии наук Узбекской ССР. Называется она — «Маски думают, смеются, страдают», а экспонаты ее — фигуры из обожженной и раскрашенной акварелью глины. В основном это выразительные персонажи — Карабас-Барабас, Магистриса козлан, Баба-Яга, старик Хоттабыч. Автор всех этих интересных изделий — сотрудник библиотеки Наталья Буланова. Работы самодельного художника отличаются причудливостью форм и яркостью красок, сделаны с большой фантазией и умением.

Уследовали в ней есть и практическая цель. На Иссык-Куле открыт промысел форели. Завезенная несколько десятилетий назад, из озера Севан, она прижилась и размножилась. Знание гидродинамики озера поможет уточнить районы скопления форели.

(Корр. ТАСС).

Прижевальск, Киргизская ССР.

