

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

по почину
СВЕРДЛОВЧАН

Не числом, а умением

по УЗБЕКИСТАНУ
СТРОКИ ДОБРЫХ
НОВОСТЕЙ

Вечерний Ташкент

ОРГАН ТАШКЕНТСКОГО ГОРКОМА КП УЗБЕКИСТАНА И ТАШГОРСОВЕТА

№ 158 (3937)
ПОНЕДЕЛЬНИК.
18 ИЮНЯ 1979 г.

Издается с 1 июля 1966 г.
Цена 2 коп.

Переговоры Л. И. Брежнева с Дж. Картером

17 июня в посольстве СССР в Австрии были про- должены переговоры Генерального секретаря ЦК КПСС, Председателя Президиума Верховного Совета СССР Л. И. Брежнева с Президентом США Дж. Картером.

В переговорах участвуют с советской стороны — А. А. Гречко, Д. Ф. Устинов, К. У. Черненко, Н. В. Огарков; с американской стороны — С. Вэнс, З. Бикенский, Г. Браун, Д. Джонсон.

Было продолжено рассмотрение вопросов сдерживания гонки вооружений и разоружения.

С советской стороны было отмечено, что в нынешней международной обстановке единственный обоснованный и правильный путь является линия на укрепление мира, упрочение процесса разрядки, прекращение гонки вооружений.

Успех в этом деле может быть обеспечен только при строгом соблюдении принципов равенства и одинаковой безопасности.

Обе стороны были единодушны в том, что после вступления в силу договора ОГВ-2 необходимо идти дальше по пути дальнейшего сокращения арсеналов ядерного и иного оружия и уменьшения угрозы ядерной войны.

Президент Дж. Картер и Л. И. Брежнев изложили соответственно свои конкретные соображения насчет того, какие вопросы в этом плане могли бы быть совместно изучены обеими сторонами не предмет достижения новых соглашений — как в рамках ОСВ-2, так и вне их.

Л. И. Брежнев, в частности, подчеркнул необходимость поиска новых эффективных решений, чтобы остановить гонку вооружений и повернуть ее вспять. Он принял внимание предложение Советского Союза о прекращении производства ядерного оружия и о постепенном сокращении ядерных запасов до полной их ликвидации и выразил надежду, что Соединенные Штаты высажутся в поддержку этого предложения.

Руководители двух государств отметили важность укрепления режима нераспространения ядерного оружия путем присоединения к договору о нераспространении как можно большего числа стран и усиления контроля за поставками ядерных материалов, оборудования и технологий, которые могут быть использованы для создания ядерного оружия. Была подчеркнута особая опасность появления такого оружия в районах, где существует острая конфликтная ситуация.

Стороны высказались за завершение разработки договора о полном и всеобщем запрещении испытаний ядерного оружия.

Должное внимание было уделено обсуждению положения, сложившегося на переговорах о взаимном сокращении вооруженных сил и вооружений в Центральной Европе, проходящих в Вене. Было условлено изучить возможность принятия мер, которые способствовали бы продвижению вперед на этих переговорах. Была также высказана общий надежда, что подписание договора об ОСВ-2 даст подъёмный импульс обмену мнениями по другим вопросам, который в настящее время проводится в рамках многосторонних или двусторонних переговоров.

Л. И. Брежнев и Дж. Картер подчеркнули, что проведенный обмен мнениями был полезным и деловым. Он позволил лучше уяснить позиции сторон и, используя успех подписанного договора об ОСВ-2, облегчить продвижение вперед на некоторых других направлениях ограничения гонки вооружений.

В переговорах принимали также участие:

С советской стороны — А. М. Александров — помощник Генерального секретаря ЦК КПСС, А. Ф. Добрынина — посол СССР в США, Л. М. Замятин — заместитель



Л. И. Брежнев и Дж. Картер отвечают на приветствия жителей австрийской столицы.

Фото спец. корр. ТАСС В. Мусаэльянца и В. Соловьева.

дующий Отделом международной информации ЦК КПСС, Г. М. Корниенко — первый заместитель министра иностранных дел СССР, В. Г. Комплектов — заведующий отделом МИД СССР.

С американской стороны — Г. Джордан — помощник Президента США, М. Тув — посол США в СССР, Дж. Науэлл — пресс-секретарь Белого дома, Р. Бартоломью — сотрудник аппарата Совета национальной безопасности США.

С советской стороны — А. М. Александров — помощник Генерального секретаря ЦК КПСС, А. Ф. Добрынина — посол СССР в США, Л. М. Замятин — заместитель

Совета СССР Л. И. Брежнев и Президент США Дж. Картер. Были рассмотрены актуальные международные и региональные проблемы.

Особое внимание было уделено европейским делам, положению на Ближнем Востоке, юге Африки, Юго-Восточной Азии, а также в некоторых других районах мира.

Президент Картер в своих высказываниях опровергал известную политику, проводимую США на Ближнем Востоке, в Намибии и Родезии, заявляя, в частности, что в ряде районов мира, причем весьма удаленных от американской территории, США, как и их союзники, имают «живущие враждебные интересы». Происходящие в мире перемены, вызванные

стремлением народов к национальному освобождению и независимости, к экономическому и социальному прогрессу, Дж. Картер признался вмешательству других государств.

С советской стороны было указано на необъективный характер американского толкования политики Советского Союза в некоторых регионах Азии и Африки. Советский Союз, подчеркнул Л. И. Брежнев, последовательно выступает за полную ликвидацию всех остатков колониализма и расизма, за уважение прав всех без исключения народов на самостоятельное и независимое развитие. При этом СССР не ищет для себя ни экономических, ни стратегических

выгод, не пытается учреждать чь-то законные интересы.

Л. И. Брежнев высказал уверенность в том, что, если у СССР и США будет общий интерес в международных делах и если достигаемые договоренности будут выполняться независимо от внутренних или иных контекстов, то не будет недоверия в областях сотрудничества — в вопросах как регионального, так и общемирового значения.

При обсуждении европейских проблем стороны отметили значительное улучшение политического климата на этом континенте. Л. И. Брежнев подчеркнул необходимость дальнейшего укрепления в Европе и в Азии, в Африке и в Южной Америке. СССР и США в международных делах в интересах всеобщего мира и безопасности народов.

(ТАСС).

димость дополнения политической разрядки в Европе разрядкой военной. В Европе, сказал он, уже давно сложилось и продолжает сохраняться примерное военное равновесие сил обеих противоположных военно-политических группировок Советский Союз это равновесие признает, не нарушая его и не намереваясь нарушать.

Единственный путь к безопасности и прочному миру в Европе — сохранить нынешнее равновесие сил и снижать их уровень с обеих сторон, не меняя соотношения.

По вопросу положения на Ближнем Востоке Л. И. Брежнев констатировал, что заключение израильско-египетского договора не только не успокоило обстановку в этом районе, но сделало ее еще более острой и опасной.

Советский Союз убежден, что прочного мира на Ближнем Востоке не может быть без всеобщемлющего урегулирования проблем с участием всех заинтересованных сторон. Основой такого урегулирования может быть только полное освобождение арабских земель, оккупированных в 1967 году, предоставление возможности для палестинцев создать свое собственное государство, обеспечив независимости и безопасности в тех странах этого региона.

Президент Дж. Картер изложил свою позицию относительно кэмп-дэвидских соглашений.

С обеих сторон было выражено мнение о желательности дальнейших консультаций в целях расширения сферы согласия между СССР и США в международных делах в интересах всеобщего мира и безопасности народов.

Состоявшийся обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

(ТАСС).

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

(ТАСС).

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Составленный обмен мнениями был полезным в плане более ясного понимания позиций друг друга по актуальным проблемам международной жизни.

Сост

ГРАНИ КОМПЛЕКСНОГО ПЛАНА

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ЦК КПСС «О ДАЛЬНЕЙШЕМ УЛУЧШЕНИИ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ, ПОЛИТИКО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ» ДЛЯ КОММУНИСТОВ ТАШКЕНТСКОГО ТРАКТОРНОГО ЗАВОДА СТАЛО КЛЮЧЕВЫМ В РЕШЕНИИ ВАЖНЕЙШИХ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ЗАДАЧ

Идет сборка новых машин. Молодые рабочие быстро и ловко управляются с гаеквертами. А рядом шум стройки. Поднимаются стены нового производственного корпуса. Для Ташкентского тракторного завода эта картина сегодня — самая обычная. Предприятие работает и одновременно растет, поднимается новыми кадрами, осваивает современное оборудование. Большой и сложный процесс нашел свое отражение в комплексном плане. Пока это первая попытка слить воедино задачи научно-технического и социального экономического развития коллектива.

Например, планируется в кузинском цехе повысить производительность труда на участке молотов, скрепить сверхформатные пространства обработки. Это мероприятие подкрепляется разработкой и внедрением автоматизированной системы проектирования технологических процессов. В расчет принимается внед-

рение щекинского метода совершенствования организации труда, личные планы работы, повышение их квалификации, основе смежных профессий. И так по каждому вопросу.

В комплексном плане на первом месте — вопросы перспективных с дальним прицелом.

Это строительство линейного комплекса, которое позволяет предпринять решить большую проблему снабжения металлом. Основное новое производство, основанное на различных мероприятиях, должен составить 700 тысяч рублей.

Можно назвать десятки других впечатляющих цифр и направлений. Все они также выверены, обсуждены, упор делается прежде всего на социальное развитие коллектива, сознательное средство. На Бессоновской Выставке достижений народного хозяйства экспериментальная модель получила высокие оценки специалистов. Система имела успех не только в Узбекистане, но и в Российской Федерации, Казахстане, многих других республиках, где выращивают хлеб.

План дал «путевку в жизнь». 21 научно-исследовательской работе с общим объемом почти 600 тысяч руб-

лей. По сравнению с первым годом пятилетки этот показатель возрос более чем в 7 раз. Экономический эффект от изобретений и рационализаторских новинок, обозначенных в различных мероприятиях, должен составить 700 тысяч рублей.

«Советский человек», говорится в постановлении ЦК КПСС, — должен ясно сознавать общественную значимость своего личного участия в выполнении народнохозяйственных планов, усвоение научно-технического прогресса как решавшего условия дальнейшего могущества Родины, победы коммунизма».

Степень участия в решении общепроизводственных задач коммунисты технических служб хорошо понимали в ходе последнего партийного собрания, где подводились итоги выполнения комплексного плана за первый квартал.

В ходе подготовки к собранию, партиком разослал специальным вопросам, на которые каждый должен был дать ответ, признать, что выполненено, что пока нет. Тогда собранию задало выступление главного инженера завода И. П. Волиного: Он подробно проанализировал техническую экономическую настройку прозвучала и в

перспективами

развития родного завода, наити инженерную поддержку своим трудовым наставкам.

«Советский человек», говорится в постановлении ЦК КПСС, — должен ясно сознавать общественную значимость своего личного участия в выполнении народнохозяйственных планов, усвоение научно-технического прогресса как решавшего условия дальнейшего могущества Родины, победы коммунизма».

Степень участия в решении общепроизводственных задач коммунисты технических служб хорошо понимали в ходе последнего партийного собрания, где подводились итоги выполнения комплексного плана за первый квартал.

В ходе подготовки к собранию, партиком разослал специальным

вопросам, на которые

каждый должен был

дать ответ, признать,

что выполненено, что

пока нет. Тогда собранию задало выступление главного инженера завода И. П. Волиного: Он подробно проанализировал техническую экономическую настройку прозвучала и в

перспективами

развития родного завода, наити инженерную поддержку своим трудовым наставкам.

«Советский человек», говорится в постановлении ЦК КПСС, — должен ясно сознавать общественную значимость своего личного участия в выполнении народнохозяйственных планов, усвоение научно-технического прогресса как решавшего условия дальнейшего могущества Родины, победы коммунизма».

Степень участия в решении общепроизводственных задач коммунисты технических служб хорошо понимали в ходе последнего партийного собрания, где подводились итоги выполнения комплексного плана за первый квартал.

В ходе подготовки к собранию, партиком разослал специальным

вопросам, на которые

каждый должен был

дать ответ, признать,

что выполненено, что

пока нет. Тогда собранию задало выступление главного инженера завода И. П. Волиного: Он подробно проанализировал техническую экономическую настройку прозвучала и в

перспективами

развития родного завода, наити инженерную поддержку своим трудовым наставкам.

«Советский человек», говорится в постановлении ЦК КПСС, — должен ясно сознавать общественную значимость своего личного участия в выполнении народнохозяйственных планов, усвоение научно-технического прогресса как решавшего условия дальнейшего могущества Родины, победы коммунизма».

Степень участия в решении общепроизводственных задач коммунисты технических служб хорошо понимали в ходе последнего партийного собрания, где подводились итоги выполнения комплексного плана за первый квартал.

В ходе подготовки к собранию, партиком разослал специальным

вопросам, на которые

каждый должен был

дать ответ, признать,

что выполненено, что

пока нет. Тогда собранию задало выступление главного инженера завода И. П. Волиного: Он подробно проанализировал техническую экономическую настройку прозвучала и в

перспективами

развития родного завода, наити инженерную поддержку своим трудовым наставкам.

«Советский человек», говорится в постановлении ЦК КПСС, — должен ясно сознавать общественную значимость своего личного участия в выполнении народнохозяйственных планов, усвоение научно-технического прогресса как решавшего условия дальнейшего могущества Родины, победы коммунизма».

Степень участия в решении общепроизводственных задач коммунисты технических служб хорошо понимали в ходе последнего партийного собрания, где подводились итоги выполнения комплексного плана за первый квартал.

В ходе подготовки к собранию, партиком разослал специальным

вопросам, на которые

каждый должен был

дать ответ, признать,

что выполненено, что

пока нет. Тогда собранию задало выступление главного инженера завода И. П. Волиного: Он подробно проанализировал техническую экономическую настройку прозвучала и в

перспективами

развития родного завода, наити инженерную поддержку своим трудовым наставкам.

«Советский человек», говорится в постановлении ЦК КПСС, — должен ясно сознавать общественную значимость своего личного участия в выполнении народнохозяйственных планов, усвоение научно-технического прогресса как решавшего условия дальнейшего могущества Родины, победы коммунизма».

Степень участия в решении общепроизводственных задач коммунисты технических служб хорошо понимали в ходе последнего партийного собрания, где подводились итоги выполнения комплексного плана за первый квартал.

В ходе подготовки к собранию, партиком разослал специальным

вопросам, на которые

каждый должен был

дать ответ, признать,

что выполненено, что

пока нет. Тогда собранию задало выступление главного инженера завода И. П. Волиного: Он подробно проанализировал техническую экономическую настройку прозвучала и в

перспективами

развития родного завода, наити инженерную поддержку своим трудовым наставкам.

«Советский человек», говорится в постановлении ЦК КПСС, — должен ясно сознавать общественную значимость своего личного участия в выполнении народнохозяйственных планов, усвоение научно-технического прогресса как решавшего условия дальнейшего могущества Родины, победы коммунизма».

Степень участия в решении общепроизводственных задач коммунисты технических служб хорошо понимали в ходе последнего партийного собрания, где подводились итоги выполнения комплексного плана за первый квартал.

В ходе подготовки к собранию, партиком разослал специальным

вопросам, на которые

каждый должен был

дать ответ, признать,

что выполненено, что

пока нет. Тогда собранию задало выступление главного инженера завода И. П. Волиного: Он подробно проанализировал техническую экономическую настройку прозвучала и в

перспективами

развития родного завода, наити инженерную поддержку своим трудовым наставкам.

«Советский человек», говорится в постановлении ЦК КПСС, — должен ясно сознавать общественную значимость своего личного участия в выполнении народнохозяйственных планов, усвоение научно-технического прогресса как решавшего условия дальнейшего могущества Родины, победы коммунизма».

Степень участия в решении общепроизводственных задач коммунисты технических служб хорошо понимали в ходе последнего партийного собрания, где подводились итоги выполнения комплексного плана за первый квартал.

В ходе подготовки к собранию, партиком разослал специальным

вопросам, на которые

каждый должен был

дать ответ, признать,

что выполненено, что

пока нет. Тогда собранию задало выступление главного инженера завода И. П. Волиного: Он подробно проанализировал техническую экономическую настройку прозвучала и в

перспективами

развития родного завода, наити инженерную поддержку своим трудовым наставкам.

«Советский человек», говорится в постановлении ЦК КПСС, — должен ясно сознавать общественную значимость своего личного участия в выполнении народнохозяйственных планов, усвоение научно-технического прогресса как решавшего условия дальнейшего могущества Родины, победы коммунизма».

Степень участия в решении общепроизводственных задач коммунисты технических служб хорошо понимали в ходе последнего партийного собрания, где подводились итоги выполнения комплексного плана за первый квартал.

В ходе подготовки к собранию, партиком разослал специальным

вопросам, на которые

каждый должен был

дать ответ, признать,

что выполненено, что

пока нет. Тогда собранию задало выступление главного инженера завода И. П. Волиного: Он подробно проанализировал техническую экономическую настройку прозвучала и в

перспективами

развития родного завода, наити инженерную поддержку своим трудовым наставкам.

«Советский человек», говорится в постановлении ЦК КПСС, — должен ясно сознавать общественную значимость своего личного участия в выполнении народнохозяйственных планов, усвоение научно-технического прогресса как решавшего условия дальнейшего могущества Родины, победы коммунизма».

Степень участия в решении общепроизводственных задач коммунисты технических служб хорошо понимали в ходе последнего партийного собрания, где подводились итоги выполнения комплексного плана за первый квартал.

В ходе подготовки к собранию, партиком разослал специальным

вопросам, на которые

каждый должен был

дать ответ, признать,

что выполненено, что

пока нет. Тогда собранию задало выступление главного инженера завода И. П. Волиного: Он подробно проанализировал техническую экономическую настройку прозвучала и в

перспективами

развития родного завода, наити инженерную поддержку своим трудовым наставкам.

«Советский человек», говорится в постановлении ЦК КПСС, — должен ясно сознавать общественную значимость своего личного участия в выполнении народнохозяйственных планов, усвоение научно-технического прогресса как решавшего условия дальнейшего могущества Родины, победы коммунизма».

Степень участия в решении общепроизводственных задач коммунисты технических служб хорошо понимали в ходе последнего партийного собрания, где подводились итоги выполнения комплексного плана за первый квартал.

В ходе подготовки к собранию, партиком разослал специальным

вопросам, на которые

каждый должен был

дать ответ, признать,

что выполненено, что

БЕГОМ ОТ СТАРОСТИ

Общезнанственна польза физических упражнений для здоровья человека. С их помощью, в частности, у многих можно «отодвинуть» старость, продлить период трудоспособности. Особенно это относится лицам умственного труда, которые постоянно испытывают недостаток двигательной активности.

Начинать заниматься физическими упражнениями, как утверждают врачи, никогда не поздно — даже самом преклонном возрасте, — но, конечно, чем раньше, тем лучше. Однако эти занятия [что недостаточно] часто разыскиваются в статьях из американского журнала] можно проводить только с разрешения врача, под его строжайшим контролем. Никакая самостоятельность здесь недопустима, поскольку она может быть опасной не только для здоровья, но и в некоторых случаях даже для жизни.

Майл КЛАРК.
(«ПЭРИД», Вашингтон).

86-летняя женщина принимает участие в марафонском беге и успешно преодолевает всю 42-километровую дистанцию. Другая, тоже старше восемидесяти, после перенесенного удара начинает поглощенному заняться ходьбой, вскоре переходит на бег и в конце концов приобретает прыжку по 5 километров. 70-летний мужчина, который выглядит на 20 лет моложе, по выходным дням совершает 80-километровые прогулки на велосипеде.

«Клубы здоровья»

По всей Америке небывалое число людей, давно отпраздновавших свое 50-летие, выходят на беговые дорожки, занимаются гимнастикой, записываются в «клубы здоровья». Солидные граждане, когда-то считавшие ниже своего достоинства заниматься физическими упражнениями, теперь конкурируют с молодежью за места в классах современного танца и гимнастических занятий.

Люди начинают осознавать, что рано или поздно к ним придёт старость. Они не хотят оказаться в положении, в котором сегодня оказываются многие старики, — говорит Раймонд Харрис, кардиолог-геронтолог, президент Центра по изучению проблем старения. Эта некоммерческая организация с штаб-квартирой в Объединенных штатах Нью-Йорк занимается исследованиями механизма старения. При этом учёные исходят из предположения, согласно которой наступление старости хотя и нельзя предотвратить, но можно в значительной степени замедлить.

«Я обнаружил, что свыше половины пациентов, обращающихся ко мне к врачу, жалуются на симптомы и недомогания, которые они ошибочно приписывают процессам и болезням, связанным со старением», — указывает Харрис. — По моему мнению, эти недуги — скорее следствие неразумности, мыши и хронической недогружики, сведания. Таким пациентам Харрис прописывает программу физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки, которая имеет целью со временем заставить их снова усиленно двигаться. Боли в мышцах, пояснице, высокое кровяное давление, сонечные спазмы — все это поддается лечению специальными подобраными упражнениями.

Современная «мода» на физкультуру, если она удается, обещает принести поразительные плоды к тому времени, когда нынешние 30-, 40- и 50-летние достигнут возраста в 60, 70 и 80 лет. Появляется улучшение здоровья пожилых для страны очевидно. В 1900 году в США насчитывалось чуть более 3 миллионов людей в возрасте 65 лет и старше. Благодаря успехам медицины и здравоохранения к 1970 году эта цифра подскочила до 20 миллионов. По расчетам специалистов, в 1990 году число американцев старше 65 лет составит около 30 миллионов.

В связи с увеличением пожилого населения и головокружительным ростом стоимости медицинского обслуживания проблема поддержания здоровья лиц старше 65 лет в возможно лучшем состоянии приобретает первостепенное значение. 27,5 миллиона больных в больницах и домах для престарелых способны довести до банкротства всю систему здравоохранения. Нынешние занятия физкультурой — это капитальное вложение, помещение денег в банк на будущее.

▲ ПРОИСШЕСТВИЯ

ОТВАЖНАЯ КОМСОМОЛКА

В сумерках младший сержант милиции Халида Усерова совершила обход вверенного ей объекта — Ташкентского научно-исследовательского института вакцины и сывороток. Внезапно она обратила внимание на подозрительную вспышку в столовой. Войдя в помещение, младший сержант увидела там человека, который заметил милиционера, попытался скрыться.

Усерова решила задержать подозрительного человека, но встретила яростное сопротивление. Вступив в неравную борьбу, девушка погибла от рук убийцы. Благодаря принятым оперативным мерам задержник был вскоре задержан работниками уголовного розыска.

Комсомолке Халиде Усеровой было всего 22 года. Но ее короткая жизнь прозвучала страстью призыва: всегда и всюду смело вступать в борьбу со злом.

Г. АМВАРЦУМОВ,
сотрудник управления внутренних дел Ташкентской области.

НАШ АДРЕС: 700000, ТАШКЕНТ-П. УЛИЦА ЛЕНИНА, 41.

телефоны отделов секретариата — 335-702; партийной жизни — 325-537; промышленности — 330-874; строительства — 325-885; городского воспитания — 325-632;

козырева — 325-683; советского строительства вправа — 325-415; науки, школ и вузов — 325-765; литературы в искусстве — 325-680; информации — 322-895; спорта в военно-патриотическом воспитании — 322-050.

● ЭТО ИНТЕРЕСНО

ПЕРЕКЛЧКА ЧЕРЕЗ ВЕКА

«Нашедший» свою записку пусть добрым словом вспомнит тех, кто строил этот храм... Запечатанная сургутом бутылка, в которой хранилось это послание, продолжала замурованной в стене двести лет.

Она обнаружена во время реставрации памятника архитектуры и истории первой половины XVIII века — Староармянской церкви в Кишиневе. Горожане подарили ей армянскую общину, нашедши здесь убежище от преследования язычников. Восстановление здания, где разместится туринский центр, поручено бригаде белоказахстанцев во главе с их старейшиной Н. Морозовым.

На счету старого мастера — воспроизведение многих памятников Кишинева: арки Победы, капеллы бывшей жиженской гимназии, построенной по проекту

известного архитектора А. Бернардации, и других.

В обработке камня трудней специалиста, равного Морозову. Точности его руки и глаза завидуют молодые строители. Знание камня, умение «почувствовать» его мастер передает ученикам. Среди них — и трое его сыновей.

Уже сейчас видны результаты кропотливого труда белоказахстанцев. Лиши в нескольких местах осталась потертая армянская обшивка, нашедшая здесь убежище от преследования язычников. Восстановление здания, где разместится туринский центр, поручено бригаде белоказахстанцев во главе с их старейшиной Н. Морозовым.

Г. АМВАРЦУМОВ,
сотрудник управления внутренних дел Ташкентской области.

Зам. редактора
В. Г. ЧЕБОТИН.

«Для меня нет никаких сомнений, что должным образом спланированные упражнения улучшают как физическое, так и психологическое состояние человека, — отмечает Харрис. — Однако начинать лучше позже».

Бонни Прядден, руководитель института общеспортивной подготовки в Стокбридже (штат Массачусетс), начала заниматься физкультурой достаточно рано. Сегодня, в свои 55 лет, она и не собирается прекращать занятия. Задолго до того, как общеспортивные тренировки приобрели массовый характер она же позаимствовала из изменения отношения к физическим упражнениям у молодежи, и у студентов. 50-х годах Прядден провела обследование школьников пришла к выводу, что свыше половины американских подростков не имеют даже минимальной общеспортивной подготовки.

Прядден также обнаружила, что люди старше 55 лет, которых она называет «последними физически развитыми поколениями американцев», показывали после одинаковых тренировок лучшие результаты в соревнованиях с подростками. За последние 30 лет, утверждает исследовательница, техники, облегчающие жизнь американцам, но за это им пришлось заплатить дорогой ценой. «Главное условие сохранения хорошей физической подготовки — сбалансированная и непрерывная программа занятий физкультурой», — говорят она. — Начинать никогда не поздно.

На недавней конференции специалистов по вопросам здравоохранения, организованной Институтом «Человек и наука» в Ренселеевилле (штат Нью-Йорк), сотрудники Прядден, молодые и пожилые, танцевали, прыгали, бегали, демонстрируя упражнения, способные «адоковать» большинство людей. В основном показывалась методика, с помощью которой специалисты могли помочь сохранить форму своим пациентам. Прядден даже пропагандировала пользоваться спортивной скамьей для ходьбы. Она рекомендует длительные прогулки. «Энергично работайте руками. Двигайтесь быстрым шагом. Не задерживайтесь. При ходьбе в ускоренном темпе и резких движениях руками затрачивается не меньше энергии, чем при медленном беге трусцой». В Европе опытные «ходяне» определяют степень нагрузки по рукам: они должны уставать не меньше ног.

Свой практик терапевта Нэглер встречал немало пожилых пациентов, которые отказались от физических нагрузок из опасения, что несчастный случай наяву выведет их из строя. Им он прописывает несложные, легковыполнимые упражнения. «Обязанность терапевта — руководить занятиями физкультурой своего подопечного», — подчеркивает Нэглер. В основе его программы — несложные элементы художественной гимнастики, игры, не требующие особых физических усилий. «Играть в теннис под силу и семидесятилетним», — говорит он. — Они сохраняют способность к движению, и для них это много значит. Игры вроде тенниса помогают сохранить уверенность в себе и не расслабляться».

И Харрис, и Нэглер говорят о неизбежных физиологических изменениях, сопровождающих старение. Кости становятся хрупкими, кровь трудно добьется до самых органов, включая мозг, мышцы теряют былую пружинистость и эластичность. «Приходится больше тружиться, чтобы разогреться, а потом сильно остынуть», — отмечает Нэглер. К счастью, немалую часть отрицательных изменений в организме можно застопорить с помощью физических упражнений, которые усиливают приток крови ко всем органам и мышцам. А увеличивая частоту дыхания, они увеличивают количество кислорода, доставляемого мозгу.

Когда пожилой человек теряет форму, мышцы, поддерживающие тело, уменьшающие суставы, ослабляются. «Ослабление мышц спины и плеч приводит к сутулости, в свою очередь, снижающей объем и число видов физической деятельности, которые под силу пожилому», — комментирует Харрис. Соответствующими упражнениями это можно предотвратить. «Даже если эти изменения уже произошли», — подчеркивает Харрис, — можно частично улучшить форму и другие функции одревесневшего организма путем специальных физических упражнений в течение долгого времени под наблюдением врача».

Но главную пользу, приносимую физическими упражнениями, нельзя измерить обычными средствами. У людей, занимающихся физкультурой, повышается уверенность в себе, снижается напряжение. Физическая активность приносит им ощущение прилива сил, причастности ко всему происходящему вокруг. И в конечном итоге они начинают играть более активную роль в жизни общества.

Харрис полагает, что нынешняя «мода» удержится недолго. Он предсказывает, что энтузиасты физкультуры будут сохранять активность даже длительное время после выхода на пенсию. «Думаю, к 2000 году крепкие здоровые 85-летние благодаря науке и медицине будут обладать такими же реакциями и общим здоровьем, которым сейчас находятся у 65-летних. А тем, кому исполнится 65 лет, будут выглядеть 50 летними».

«Музыка расказывает о человеке, — считает Прядден. — Под громкую музыку не думешь, как ты выглядишь. Она подавляет и блокирует смущение. Человек полностью отдается упражнениям».

Для повышения жизненного тонуса

Но важно ставить себе реальные задачи. Чтобы сохранить форму, вовсе не обязательно совершенствовать упражнения под стать Герцогу. Нетрудно, быть в лаунж-клубе, участвовать в веселках или продлывать до 100 приседаний за раз, считает Уильямс Нэглер, главный терапевт Корнелльского медицинского центра. В разумных пределах для повышения тонуса пожилого человека, участвующего в спортивных занятиях, вполне достаточно упражнений с подростками. За последние 30 лет, утверждает исследовательница, техники, облегчающие жизнь американцам, но за это им пришлось заплатить дорогой ценой. «Главное условие сохранения хорошей физической подготовки — сбалансированная и непрерывная программа занятий физкультурой», — говорят она. — Начинать никогда не поздно.

Прядден также обнаружила, что люди старше 55 лет, которых она называет «последними физически развитыми поколениями американцев», показывали после одинаковых тренировок лучшие результаты в соревнованиях с подростками. За последние 30 лет, утверждает исследовательница, техники, облегчающие жизнь американцам, но за это им пришлось заплатить дорогой ценой. «Главное условие сохранения хорошей физической подготовки — сбалансированная и непрерывная программа занятий физкультурой», — говорят она. — Начинать никогда не поздно.

На недавней конференции специалистов по вопросам здравоохранения, организованной Институтом «Человек и наука» в Ренселеевилле (штат Нью-Йорк), сотрудники Прядден, молодые и пожилые, танцевали, прыгали, бегали, демонстрируя упражнения, способные «адоковать» большинство людей. В основном показывалась методика, с помощью которой специалисты могли помочь сохранить форму своим пациентам. Прядден даже пропагандировала пользоваться спортивной скамьей для ходьбы. Она рекомендует длительные прогулки. «Энергично работайте руками. Двигайтесь быстрым шагом. Не задерживайтесь. При ходьбе в ускоренном темпе и резких движениях руками затрачивается не меньше энергии, чем при медленном беге трусцой».

И Харрис, и Нэглер говорят о неизбежных физиологических изменениях, сопровождающих старение. Кости становятся хрупкими, кровь трудно добьется до самых органов, включая мозг, мышцы теряют былую пружинистость и эластичность. «Приходится больше тружиться, чтобы разогреться, а потом сильно остынуть», — отмечает Нэглер. К счастью, немалую часть отрицательных изменений в организме можно застопорить с помощью физических упражнений, которые усиливают приток крови ко всем органам и мышцам. А увеличивая частоту дыхания, они увеличивают количество кислорода, доставляемого мозгу.

Когда пожилой человек теряет форму, мышцы, поддерживающие тело, уменьшающие суставы, ослабляются. «Ослабление мышц спины и плеч приводит к сутулости, в свою очередь, снижающей объем и число видов физической деятельности, которые под силу пожилому», — комментирует Харрис. Соответствующими упражнениями это можно предотвратить. «Даже если эти изменения уже произошли», — подчеркивает Харрис, — можно частично улучшить форму и другие функции одревесневшего организма путем специальных физических упражнений в течение долгого времени под наблюдением врача».

Но главную пользу, приносимую физическими упражнениями, нельзя измерить обычными средствами. У людей, занимающихся физкультурой, повышается уверенность в себе, снижается напряжение. Физическая активность приносит им ощущение прилива сил, причастности ко всему происходящему вокруг. И в конечном итоге они начинают играть более активную роль в жизни общества.

Харрис полагает, что нынешняя «мода» удержится недолго. Он предсказывает, что энтузиасты физкультуры будут сохранять активность даже длительное время после выхода на пенсию. «Думаю, к 2000 году крепкие здоровые 85-летние благодаря науке и медицине будут обладать такими же реакциями и общим здоровьем, которым сейчас находятся у 65-летних. А тем, кому исполнится 65 лет, будут выглядеть 50 летними».

Прядден также обнаружила, что люди старше 55 лет, которых она называет «последними физически развитыми поколениями американцев», показывали после одинаковых тренировок лучшие результаты в соревнованиях с подростками. За последние 30 лет, утверждает исследовательница, техники, облегчающие жизнь американцам, но за это им пришлось заплатить дорогой ценой. «Главное условие сохранения хорошей физической подготовки — сбалансированная и непрерывная программа занятий физкультурой», — говорят она. — Начинать никогда не поздно.

* РЕКЛАМА * РЕКЛАМА * РЕКЛАМА * РЕКЛАМА *

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК — 18 ИЮНЯ

Программа Центрального телевидения «Восток»

17.10 Телепередача. 17.45 «Мамы школы». 18.15 «Дорогами пионерского лета». 18.45 «Патриот». 19.00 «Показывает студия «Шильки». «Студентик» — олимпиады. 19.30 «Ахборот». Информационная программа (русс.). 19.45 К выборам народных депутатов. Героя Социалистического Труда, лауреата Ленинского премии народного артиста СССР, композитора Ю. Караваева. 20.15 «Верность слову». Телевизионный документальный фильм (русс.). 20.30 «Ахборот». Информационная программа (русс.). 20.45 Концерт. Государственный фольклорно-хореографический ансамбль «Хоровод». 21.30 «Заповеди». Информационная программа (русс.). 22.15 «Хлеб на пасхий». А. Арипов. 23.50 Программа передач.

Программа для г. Ташкента и Ташкентской области

18.35 Программа передач. 18.45 «Ваш звездный адрес». Телевизионный документальный фильм (русс.). 18.55 «Забытый». Телевизионный художественный фильм (русс.). 19.00 «Коммунистическое воспитание труда». 19.30 Для детей. «Мы внесли и ради этого живем». 19.45 «Помощь». Новости.