

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

Вечерний Ташкент

Орган Ташкентского горкома КП Узбекистана и Ташгорсовета

№ 163 (3962)
18 СРЕДА,
июля 1979 г.
Издается с 1 июля 1966 г.
Цена 2 коп.

Если бы перед новым микрорайоном Сергели-3 было настолько символическая ленточка, то ее бы по праву перерезали жители дома № 19. Ведь именно члены семидесяти семьи, которые сейчас склоняют ключами открытыми двери квартир, стали первыми жителями нового микрорайона.

Пятиэтажное здание сверкает чисто вымытыми окнами, перед дверьми — благоустроенные детские площадки. Здесь же новоселы задорными мелодиями и веселыми песнями встречают вокально-инструментальный ансамбль. На фасаде — красочные транспаранты — «С новосельем!», «Строители — сергелийцы».

И вот к дому подъезжает первый автобус. Из него, удивленно побывав, выходят новоселы. Удивление их можно понять: не часто заселение домов происходит так, как это стало в последнее время практиковать Сергелийский райисполком.

Мы хотим, — рассказывает заместитель председателя райисполкома Леонид Андреевич Костин, — чтобы этот день навсегда остался в памяти наших новоселов. Но торжество — это ведь не только музыка и добрые напутствия. Новоселье должно быть ничем не омрачено. Я имею в виду работу строителей.

90 тысяч квадратных метров жилой площади (а это 14 пятиэтажных домов) — вот что представляет собой Сергелийский район.

3. И все дома в микрорайоне возводят генеральный подрядчик — коллектив СУ-31 Ташкентского домостроительного комбината № 1 Глашашкентстроя. Главное не то, что рабочие успешно спрашиваются с плановым заданием (место запланированных первом полугодии 42 тысячи квадратных метров жилья в эксплуатацию сдано 48 тысяч), а то, что каждый из 14 объектов построен на совесть, без недоделок. Каждому дому заходят корреспонденты, благородно подведя к квартире № 9. Придирчиво осматривают коммуникации: есть горячая и холодная вода, газ, проверена система

каждый день на стеснитесь, называйте.

Я запишу, и строители все устранит в ближайшие дни. Такой у нас порядок.

— Передайте им огромное спасибо, — говорит Виктор Яковлевич.

— Замечаний нет.

Проходим вместе с хозяевами по квартире. Три живые комнаты оклеены разноцветными «веселыми» обоями. Паркетный пол настелен ровно, не скрипит. Рамы подогнаны. Просторная эстакадная лоджия. «Хозяйским» глазом Надежда Васильевна оценивает просторную удобную кухню. Чувствуется — она довольна.

— А это что там?



Наш адрес — Сергели-3...

Репортаж

теплоснабжения.

Вот почему первое новоселье в Сергели-3 — настоящий праздник. Послушаем, что говорят сами новоселы.

Алексей ОБУХОВ, старший мебельной фабрики № 4 производственного мебельного объединения «Ташкент»:

— Я и мои жены Надежда работают на фабрике не первый год.

Здесь же более двадцати лет трудятся и наши родители. Нам, рабочим людям, приятно видеть, что строители привнесли добросовестно, так же, как мы, доделки, пожалуйста, не

меньшиков — инструктор Ташкентского авиа-предприятия. Обучает авиаторов пилотировать лайнер «ТУ-154». Его жена Надежда Васильевна также трудится в системе Аэрофлота. Два сына: Сергей и Саша. Первый готовится поступать летное училище, младший пойдет в 4-й класс.

Одновременно с нами в квартиру заходит техник-смотритель ЖЭК № 57.

— С новосельем вас! — говорит он. — Если есть какие-нибудь неудобства, поговорим.

— С новосельем вас! — говорит он. — Если есть какие-нибудь неудобства, поговорим.

Меньшиков — инструктор Ташкентского авиа-предприятия. Обучает авиаторов пилотировать лайнер «ТУ-154». Его жена Надежда Васильевна также трудится в системе Аэрофлота. Два сына: Сергей и Саша. Первый готовится поступать летное училище, младший пойдет в 4-й класс.

Одновременно с нами в квартиру заходит техник-смотритель ЖЭК № 57.

— С новосельем вас! — говорит он. — Если есть какие-нибудь неудобства, поговорим.

— С новосельем вас! — говорит он. — Если есть какие-нибудь неудобства, поговорим.

Меньшиков — инструктор Ташкентского авиа-предприятия. Обучает авиаторов пилотировать лайнер «ТУ-154». Его жена Надежда Васильевна также трудится в системе Аэрофлота. Два сына: Сергей и Саша. Первый готовится поступать летное училище, младший пойдет в 4-й класс.

Одновременно с нами в квартиру заходит техник-смотритель ЖЭК № 57.

— С новосельем вас! — говорит он. — Если есть какие-нибудь неудобства, поговорим.

— С новосельем вас! — говорит он. — Если есть какие-нибудь неудобства, поговорим.

Меньшиков — инструктор Ташкентского авиа-предприятия. Обучает авиаторов пилотировать лайнер «ТУ-154». Его жена Надежда Васильевна также трудится в системе Аэрофлота. Два сына: Сергей и Саша. Первый готовится поступать летное училище, младший пойдет в 4-й класс.

Одновременно с нами в квартиру заходит техник-смотритель ЖЭК № 57.

— С новосельем вас! — говорит он. — Если есть какие-нибудь неудобства, поговорим.

Меньшиков — инструктор Ташкентского авиа-предприятия. Обучает авиаторов пилотировать лайнер «ТУ-154». Его жена Надежда Васильевна также трудится в системе Аэрофлота. Два сына: Сергей и Саша. Первый готовится поступать летное училище, младший пойдет в 4-й класс.

Одновременно с нами в квартиру заходит техник-смотритель ЖЭК № 57.

— С новосельем вас! — говорит он. — Если есть какие-нибудь неудобства, поговорим.

Меньшиков — инструктор Ташкентского авиа-предприятия. Обучает авиаторов пилотировать лайнер «ТУ-154». Его жена Надежда Васильевна также трудится в системе Аэрофлота. Два сына: Сергей и Саша. Первый готовится поступать летное училище, младший пойдет в 4-й класс.

Одновременно с нами в квартиру заходит техник-смотритель ЖЭК № 57.

— С новосельем вас! — говорит он. — Если есть какие-нибудь неудобства, поговорим.

ДОЛГ КАЖДОГО ИЗ НАС

В развернувшемся движении за превращение Ташкента в город коммунистического труда, высокой культуры и образцового общественного порядка важное место при надлежит правильному содержанию жилищного фонда. Жилищные организации уделяют этому вопросу особое внимание. Ежегодно обновляются фасады домов, создаются новые игровые площадки, разбиваются скверы. Активное участие в осуществлении этих мероприятий принимают сами жители. Они выходят на массовые харьи, высаживают деревья, чистят парковые сети, убирают территории вокруг домов, благоустраивают детские площадки.

Больше распространение получает движение за приведение в порядок фасадов, облицовка

и сносение ненужных конструкций.

Все это движение стало массовым. Лучше все-

го об этом говорят цифры: 151 дом столицы республики сегодня является образцовым. Жители более 200 домов борются за это почетное звание.

В ближайшее время начинается общественный смотр жилого фонда. В подготовке к смотру почти все мэроприятия выполняются самими жильцами, работающими под девизом «Наши дома нам и братьям».

При этом говорят

цифры: 151 дом столицы республики сегодня является образцовым. Жители более 200 домов борются за это почетное звание.

В ближайшее время начинается общественный смотр жилого фонда. В подготовке к смотру почти все мэроприятия выполняются самими жильцами, работающими под девизом «Наши дома нам и братьям».

При этом говорят

цифры: 151 дом столицы республики сегодня является образцовым. Жители более 200 домов борются за это почетное звание.

В ближайшее время начинается общественный смотр жилого фонда. В подготовке к смотру почти все мэроприятия выполняются самими жильцами, работающими под девизом «Наши дома нам и братьям».

При этом говорят

ГЛАВНОЕ — КОМФОРТ

Во всех секциях квартиры, архитектурные элементы и узлы унифицированы. В соответствии с номенклатурой сюда включены в основном двух- и трехквартирные секции. Большинство квартир имеет двухстороннюю ориентацию и сквозное проветривание. В каждой квартире есть передняя, общая комната, кухня, летнее помещение, спальня и кладовая с антресолями. В отдельных планировках общая комната может объединяться с холлом-передней. Летние помещения размещены при общих комнатах и кухнях, а в трех- и четырехкомнатных квартирах — близ основной спальни.

В кухнях предусмотрено место для ходильника, ванных

— для стиральной машины. В домах новой серии будет центральное отопление, горячая вода, электрооборудование, телефон, мусоропровод и элементы диспетчеризации инженерного оборудования.

Проектное решение

данной серии предусматривает меньший расход металла и бетона, а также снижение затрат труда при строительстве по сравнению с действующими нормативами.

М. СЕРОВ.

НА СНИМКЕ: макет 16-этажного экспериментального 126-квартирного дома, который возводится сегодня по проспекту В. И. Ленина. Проект создан специалистами института ТашЭНИИЭП.

— для стиральной машины. В домах новой серии будет центральное отопление, горячая вода, электрооборудование, телефон, мусоропровод и элементы диспетчеризации инженерного оборудования.

М. СЕРОВ.

НА СНИМКЕ: макет 16-этажного экспериментального 126-квартирного дома, который возводится сегодня по проспекту В. И. Ленина. Проект создан специалистами института ТашЭНИИЭП.

— для стиральной машины. В домах новой серии будет центральное отопление, горячая вода, электрооборудование, телефон, мусоропровод и элементы диспетчеризации инженерного оборудования.

М. СЕРОВ.

НА СНИМКЕ: макет 16-этажного экспериментального 126-квартирного дома, который возводится сегодня по проспекту В. И. Ленина. Проект создан специалистами института ТашЭНИИЭП.

— для стиральной машины. В домах новой серии будет центральное отопление, горячая вода, электрооборудование, телефон, мусоропровод и элементы диспетчеризации инженерного оборудования.

М. СЕРОВ.

НА СНИМКЕ: макет 16-этажного экспериментального 126-квартирного дома, который возводится сегодня по проспекту В. И. Ленина. Проект создан специалистами института ТашЭНИИЭП.

— для стиральной машины. В домах новой серии будет центральное отопление, горячая вода, электрооборудование, телефон, мусоропровод и элементы диспетчеризации инженерного оборудования.

М. СЕРОВ.

НА СНИМКЕ: макет 16-этажного экспериментального 126-квартирного дома, который возводится сегодня по проспекту В. И. Ленина. Проект создан специалистами института ТашЭНИИЭП.

— для стиральной машины. В домах новой серии будет центральное отопление, горячая вода, электрооборудование, телефон, мусоропровод и элементы диспетчеризации инженерного оборудования.

М. СЕРОВ.

НА СНИМКЕ: макет 16-этажного экспериментального 126-квартирного дома, который возводится сегодня по проспекту В. И. Ленина. Проект создан специалистами института ТашЭНИИЭП.

— для стиральной машины. В домах новой серии будет центральное отопление, горячая вода, электрооборудование, телефон, мусоропровод и элементы диспетчеризации инженерного оборудования.

М. СЕРОВ.

НА СНИМКЕ: макет 16-этажного экспериментального 126-квартирного дома, который возводится сегодня по проспекту В. И. Ленина. Проект создан специалистами института ТашЭНИИЭП.

— для стиральной машины. В домах новой серии будет центральное отопление, горячая вода, электрооборудование, телефон, мусоропровод и элементы диспетчеризации инженерного оборудования.

М. СЕРОВ.

НА СНИМКЕ: макет 16-этажного экспериментального 126-квартирного дома, который возводится сегодня по проспекту В. И. Ленина. Проект создан специалистами института ТашЭНИИЭП.

— для стиральной машины. В домах новой серии будет центральное отопление, горячая вода, электрооборудование, телефон, мусоропровод и элементы диспетчеризации инженерного оборудования.

М. СЕРОВ.

НА СНИМКЕ: макет 16-этажного экспериментального 126-квартирного дома, который возводится сегодня по проспекту В. И. Ленина. Проект создан специалистами института ТашЭНИИЭП.

— для стиральной машины. В домах новой серии будет центральное отопление, горячая вода, электрооборудование, телефон, мусоропровод и элементы диспетчеризации инженерного оборудования.

М. СЕРОВ.

НА СНИМКЕ: макет 16-этажного экспериментального 126-квартирного дома, который возводится сегодня по проспекту В. И. Ленина. Проект создан специалистами института ТашЭНИИЭП.

— для стиральной машины. В домах новой серии будет центральное отопление, горячая вода, электрооборудование, телефон, мусоропровод и элементы диспетчеризации инженерного оборудования.

М. СЕРОВ.

НА СНИМКЕ: макет 16-этажного экспериментального 126-квартирного дома, который возводится сегодня по проспекту В. И. Ленина. Проект создан специалистами института ТашЭНИИЭП.

— для стиральной машины. В домах новой серии будет центральное отопление, горячая вода, электрооборудование, телефон, мусоропровод и элементы диспетчеризации инженерного оборудования.

М. СЕРОВ.

Здоровье. Как его сберечь?

На жилом массиве Юнусабад открылась новая детская поликлиника №5. Она оснащена современной медицинской аппаратурой, лечебно-физкультурными снарядами.

На СНИМКЕ: маленькие пациенты принимают лечение.

Фото Р. Альбекова.



• Советует врач

ЗЕЛЕНЫЙ щит ЗЕМЛИ

Приятно и полезно провести выходные на лоне природы, в лесу: укрыться в тени деревьев и любоваться их красотой, неповторимостью цветов, слушать шебет птиц и чувствовать полную уютворенность. А как дышится в лесу — ведь это поистине кла-довая кислорода. Но, к сожалению, не так уж редко человек сам ее разрушает — ломает ветки кустарникам, выносит охапками цветы. Не по-хозяйски, нерас-чительно, не подружески порой относимся мы к зеленым насаждениям. А они, как вы знаете, ограждают здоровье человека от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Это наш зеленый щит!

Но то общезвестная истинка, в частности? Разложим на составные: почему полезна растительность? Прежде всего она защищает людей от кислородного голодаания, от удушья. Дело в том, что растительность разлагает углекислоту и выделяет кислород, без которого нет жизни на Земле. Но данное явление природы привычное, и мы порой забываем об этом. Интенсивность выделения кислорода зелеными насаждениями зависит от их породы, больше живительного газа выделяют те кустарники и деревья, которые быстро растут, например, тополь, верба, ива, бересклет, сирень, орех.

Летом зеленые дру-

зы берегут нас от перегрева. В тени зеленных насаждений снижается скорость ветра широком, чем в тени зданий, и намного ниже, чем на открытой, облучаемой солнцем поверхности.

Еще больше такая разница между зеленением территории и застроенной зданиями. Судите сами: температура листьев стволов деревьев, почвы в лесу на 15—20° ниже, чем температура нагретого солнцем асфальта и стен зданий.

К примеру, в Москве в летние безоблачные дни асфальт нагревается до 38°С, а в южных районах — еще больше. А ведь нагреваются и здания. При такой окружающей температуре у человека может нарушиться процесс теплоотдачи, что вызывает влажность, одышку, жажду, сердцебиение.

Чтобы оградить от ветра небольшую площадку, скажем, детскую, можно ограничиться двумя-тремя посадками полуметровых деревьев с разрывом между ними 0,5—1 м.

Еще «забота» зеленных насаждений очищает воздуха от пыли. Вы знаете, что пыль оседает на их стволах и листьях. Причем, шерохавые листья, например, вяза, и ворсинчатые — сирени, задерживают больше пыли, чем гладкие листья клена, тополя или дуба. На одном квадратном метре поверхности листьев может быть от 1,5 до 10 г пыли. Только один гектар молодых тополей собирает за лето около 340 кг пыли. Надо

посадки ее плотно-

стать, кустарник лучше захватывает из воздуха пыль, чем деревья с подстиженной короной. И, конечно, чем плотнее посадка, тем больше она задерживает пыли.

Очень важно, что ра-

стительность очищает

воздух не только от твердых примесей, но и от газообразных токсичных соединений, поглощая из воздуха и накапливая в листьях сурьму, фтор, цинк, медь, мышьяк, марганец и другие вредные для здоровья людей химиче-

ские соединения. Широкие же полосы зеленых насаждений, в частности, вдоль дорог, могут поглощать выхлопные газы автотранспорта. Так, полоса шириной 15—20 м снижает загазованность воздуха автотранспортом в два раза.

Что касается мест высоких выбросов газов (промышлени- пред- приятий, электростанций), то там следует со- здавать широкие зелененные полосы, примерно 500—600 м, лучше несколько таких полос с разрывами между ними, разными дескриптивными высотами посадки.

Зеленные насаждения защищают нас также от сильного ветра. Под кронами деревьев и кустарников его скорость значительно снижается.

Стихия он и перед посадками и за ними. Это особенно чувствуется с подветренной стороны.

Степень затухания ветровых растений зоны зависит от высоты ветра зависит от высоты посадки ее плотности.

Способность зеленных насаждений снижать скорость ветра широко используется сегодня в целях защиты от него населенных пунктов, зданий, площадок и других объектов. Наиболее целесообразно это в районах, для которых характерны сильные ходовые ветры, снежные заносы, пыльные бури. Ветрозащитные посадки более эффективны, если разрывы между ними сопоставимы с шириной ветрового щита.

В заключение — о са-

мом главном, пожалуй.

Мы уже говорили, что зеленные насаждения защищают людей от кислородного голодаания.

Растительность, кроме того, выделяет летучие соединения — фитонциды, способные облегчить или даже убить бактерии, особенно те, которые вызывают инфекционные заболевания. Доказано, что возбудители, например, дифтерии, туберкулеза, ангины, гигибут от фитонцидов и кустарников — сосны, ели, туи, можжевельника.

Благодаря летучим фитонцидам улучшается электрическое состояние воздуха — он обогащается легкими ионами. Легкие ионы, помимо всего, — показатель чистоты воздуха, благотворно влияющие на здоровье людей, улучшающие работу органов нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Е. ЛАХНО.

— Торможение в центральной нервной системе и улучшение настроения, говоря в целом, объем движений за сутки должен исчезнуть не минутами, а 2—3 часами.

Салернский кодекс, который существовал в Европе 500 лет тому назад, указывал, что для того, чтобы быть здоровым и долго жить, необходимо соблюдать три условия:

— как можно больше двигаться, как можно меньше есть и быть всегда в хорошем настроении. Так что одни движения еще не все — в еде, как и во всем другом, нужна мера. Здоровый человек не должен ничего исключать из своего меню, еда должна быть вкусной и разнообразной. Наша должна в основном содер- жать два необходимых элемента: белок и витамин С. Поддержание нормального веса тела — это основа доброго здоровья и организмов.

В арсенале медиков сейчас немало средств, удлиняющих жизнь человека, но самым, по- жалуй, действенным из них все же являются сильные, но и самым естественным стимулатором защитных сил организма.

Большинство из великих ученых проявили в двигательной активности, не случаен. Мышечная работа является не только наиболее важной, но и самой естественным стимулатором защитных сил организма.

Автоматизация труда, развитие транспорта, научно-техническая революция, цивилизация в целом резко со- кратили мышечные усилия человека. Человек стремится в комфортную, покоя, но этот покой опасен теми последствиями, которые он вызывает, — появляются ряд симптомов, стимулирующих различные болезни.

Здоровье, работоспособность и особенности старения организма человека зависят во многом от образа

жизни. В пожилом возрасте нарушается структура внутренних органов, снижается их функция, затухает процесс самоизнования тканей, идет атрофия (съмирование) орга- нов и тканей, появляются застои в венозных сосудах. Между тем всескороподъемная функциональная нагрузка на органы и системы стареющего организма осуществляется самыми обычными и простыми раздражителями — двигательной активностью, которая приводит к основлению тканей и органов.

В арсенале медиков сейчас немало средств, удлиняющих жизнь человека, но самым, по- жалуй, действенным из них все же являются сильные, но и самой естественным стимулатором защитных сил организма.

Большинство из великих ученых проявили в двигательной активности, не случаен. Мышечная работа является не только наиболее важной, но и самой естественным стимулатором защитных сил организма.

Автоматизация труда, развитие транспорта, научно-техническая революция, цивилизация в целом резко со- кратили мышечные усилия человека. Человек стремится в комфортную, покоя, но этот покой опасен теми последствиями, которые он вызывает, — появляются ряд симптомов, стимулирующих различные болезни.

Здоровье, работоспособность и особенности старения организма человека зависят во многом от образа

жизни. В пожилом возрасте нарушается структура внутренних органов, снижается их функция, затухает процесс самоизнования тканей, идет атрофия (съмирование) орга- нов и тканей, появляются застои в венозных сосудах. Между тем всескороподъемная функциональная нагрузка на органы и системы стареющего организма осуществляется самыми обычными и простыми раздражителями — двигательной активностью, которая приводит к основлению тканей и органов.

В арсенале медиков сейчас немало средств, удлиняющих жизнь человека, но самым, по- жалуй, действенным из них все же являются сильные, но и самой естественным стимулатором защитных сил организма.

Большинство из великих ученых проявили в двигательной активности, не случаен. Мышечная работа является не только наиболее важной, но и самой естественным стимулатором защитных сил организма.

Автоматизация труда, развитие транспорта, научно-техническая революция, цивилизация в целом резко со- кратили мышечные усилия человека. Человек стремится в комфортную, покоя, но этот покой опасен теми последствиями, которые он вызывает, — появляются ряд симптомов, стимулирующих различные болезни.

Здоровье, работоспособность и особенности старения организма человека зависят во многом от образа

жизни. В пожилом возрасте нарушается структура внутренних органов, снижается их функция, затухает процесс самоизнования тканей, идет атрофия (съмирование) орга- нов и тканей, появляются застои в венозных сосудах. Между тем всескороподъемная функциональная нагрузка на органы и системы стареющего организма осуществляется самыми обычными и простыми раздражителями — двигательной активностью, которая приводит к основлению тканей и органов.

В арсенале медиков сейчас немало средств, удлиняющих жизнь человека, но самым, по- жалуй, действенным из них все же являются сильные, но и самой естественным стимулатором защитных сил организма.

Большинство из великих ученых проявили в двигательной активности, не случаен. Мышечная работа является не только наиболее важной, но и самой естественным стимулатором защитных сил организма.

Автоматизация труда, развитие транспорта, научно-техническая революция, цивилизация в целом резко со- кратили мышечные усилия человека. Человек стремится в комфортную, покоя, но этот покой опасен теми последствиями, которые он вызывает, — появляются ряд симптомов, стимулирующих различные болезни.

Здоровье, работоспособность и особенности старения организма человека зависят во многом от образа

жизни. В пожилом возрасте нарушается структура внутренних органов, снижается их функция, затухает процесс самоизнования тканей, идет атрофия (съмирование) орга- нов и тканей, появляются застои в венозных сосудах. Между тем всескороподъемная функциональная нагрузка на органы и системы стареющего организма осуществляется самыми обычными и простыми раздражителями — двигательной активностью, которая приводит к основлению тканей и органов.

В арсенале медиков сейчас немало средств, удлиняющих жизнь человека, но самым, по- жалуй, действенным из них все же являются сильные, но и самой естественным стимулатором защитных сил организма.

Большинство из великих ученых проявили в двигательной активности, не случаен. Мышечная работа является не только наиболее важной, но и самой естественным стимулатором защитных сил организма.

Автоматизация труда, развитие транспорта, научно-техническая революция, цивилизация в целом резко со- кратили мышечные усилия человека. Человек стремится в комфортную, покоя, но этот покой опасен теми последствиями, которые он вызывает, — появляются ряд симптомов, стимулирующих различные болезни.

Здоровье, работоспособность и особенности старения организма человека зависят во многом от образа

жизни. В пожилом возрасте нарушается структура внутренних органов, снижается их функция, затухает процесс самоизнования тканей, идет атрофия (съмирование) орга- нов и тканей, появляются застои в венозных сосудах. Между тем всескороподъемная функциональная нагрузка на органы и системы стареющего организма осуществляется самыми обычными и простыми раздражителями — двигательной активностью, которая приводит к основлению тканей и органов.

В арсенале медиков сейчас немало средств, удлиняющих жизнь человека, но самым, по- жалуй, действенным из них все же являются сильные, но и самой естественным стимулатором защитных сил организма.

Большинство из великих ученых проявили в двигательной активности, не случаен. Мышечная работа является не только наиболее важной, но и самой естественным стимулатором защитных сил организма.

Автоматизация труда, развитие транспорта, научно-техническая революция, цивилизация в целом резко со- кратили мышечные усилия человека. Человек стремится в комфортную, покоя, но этот покой опасен теми последствиями, которые он вызывает, — появляются ряд симптомов, стимулирующих различные болезни.

Здоровье, работоспособность и особенности старения организма человека зависят во многом от образа

жизни. В пожилом возрасте нарушается структура внутренних органов, снижается их функция, затухает процесс самоизнования тканей, идет атрофия (съмирование) орга- нов и тканей, появляются застои в венозных сосудах. Между тем всескороподъемная функциональная нагрузка на органы и системы стареющего организма осуществляется самыми обычными и простыми раздражителями — двигательной активностью, которая приводит к основлению тканей и органов.

В арсенале медиков сейчас немало средств, удлиняющих жизнь человека, но самым, по- жалуй, действенным из них все же являются сильные, но и самой естественным стимулатором защитных сил организма.

Большинство из великих ученых проявили в двигательной активности, не случаен. Мышечная работа является не только наиболее важной, но и самой естественным стимулатором защитных сил организма.

Автоматизация труда, развитие транспорта, научно-техническая революция, цивилизация в целом резко со- кратили мышечные усилия человека. Человек стремится в комфортную, покоя, но этот покой опасен теми последствиями, которые он вызывает, — появляются ряд симптомов, стимулирующих различные болезни.

Здоровье, работоспособность и особенности старения организма человека зависят во многом от образа

жизни. В пожилом возрасте нарушается структура внутренних органов, снижается их функция, затухает процесс самоизнования тканей, идет атрофия (съмирование) орга- нов и тканей, появляются застои в венозных сосудах. Между тем всескороподъемная функциональная нагрузка на органы и системы стареющего организма осуществляется самыми обычными и простыми раздражителями — двигательной активностью, которая приводит к основлению тканей и органов.

В арсенале медиков сейчас немало средств, удлиняющих жизнь человека, но самым, по- жалуй, действенным из них все же являются сильные, но и самой естественным стимулатором защитных сил организма.

Большинство из великих ученых проявили в двигательной активности, не случаен. Мышечная работа является не только наиболее важной, но и самой естественным стимулатором защитных сил организма.

Автоматизация труда, развитие транспорта, научно-техническая революция, цивилизация в целом резко со- кратили мышечные усилия человека. Человек стремится в комфортную, покоя, но этот покой опасен теми последствиями, которые он вызывает, — появляются ряд симптомов, стимулирующих различные болезни.

Здоровье, работоспособность и особенности старения организма человека зависят во многом от образа

жизни. В пожилом возрасте нарушается структура внутренних органов, снижается их функция, затухает процесс самоизнования тканей, идет атрофия (съмирование) орга- нов и тканей, появляются застои в венозных сосудах. Между тем всескороподъемная функциональная нагрузка на органы и системы стареющего организма осуществляется самыми обычными и простыми раздражителями — двигательной активностью, которая приводит к основлению тканей и органов.

В арсенале медиков сейчас немало средств, удлиняющих жизнь человека, но самым, по- жалуй, действенным из них все же являются сильные, но и



СПАРТАКИАДА: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

Как маленький снежный шарик, пущенный с горы, превращается в громадный ком, так и спартакиадная программа соревнований ширится в эти юбилейные дни.

Первый комплект спартакиадных медалей был разыгран мастерами репризы 9 июля. А к 17 июля уже определились обладатели тридцати комплектов спартакиадных наград в фехтовании, борьбе самбо, греко-римской борьбе, на байдарках и каноэ. Первые медали и заслуженные очки появились и в копилке сборного коллектива Узбекистана.

• Двое в одной лодке

Едва забрезжил рассвет над Москвой, как на канале в Крылатском уже бурлит весенняя вспеска юношеского спорта. С раннего утра здесь начинаются предварительные заседы, разыгрываются путевки в полуфиналы и финалы, которые в этот же день проходят в вечерние часы.

В предварительных заездах байдарок-одиночек на дистанцию 500 метров у мужчины очень мы рассчитывали на опытного мастера спорта международного класса Николая Ищенко из Бекабада. В упорной борьбе Николай сумел-таки пройти в финал. А вот здесь подобралась уже «могучая кучка» гребцов, каждый из которых мечтал взойти на спартакиадный пьедестал. С результатом 1 минуты 49,8 секунды на дистанции победил В. Перфенович из Белоруссии, значительно опередивший норвежца Э. Расмуссена и Ю. Полянса из Эстонии. А. Н. Ищенко, чуть уступив на финише Анатолию Чудинову из команды РСФСР и украинцу В. Каю, занял шестое призовое место.

Более удачно для узбекистанцев сложился заезд на эту же дистанцию у мужских байдарок-двоек, где наши земляки В. Бураков и А. Киякин, преодолев трассу на одну секунду хуже чемпионов Н. Астаповича и В. Романовского из Белоруссии, и на одну десятую секунду хуже украинского экипажа,

заняли третье призовое место и получили бронзовые медали.

На пятом призовом месте оказались и дуэт узбекских спортсменов на каноэ-двойке, уступивший экипажу — сборной ССР, Румынии, Польши и сборной команды РСФСР.

• Бронза самбистов

Пожалуй, еще никогда поединки самбистов не приносили столько сенсационных результатов, как нынешний спартакиадный турнир. Молодые атлеты, которым едва исполнилось по 18–20 лет, смело давали бой мастым мастерам и без всякой робости прокладывали себе путь на ковре к медалям чемпионата и призеров Спартакиады.

Еще два бронзовых медали в упорнейших поединках самбистов добили наши земляки. В весовой категории до 100 кг награду такого достоинства заслужил Тахир Дурдыев, а в весе более ста килограммов третье место занял ташкентец Сосо Гонгадзе.

• Вверх на четыре ступени

Заслуженный мастер спорта, неоднократный победитель первенств Олимпиад мира, крупных международных турниров Марик Мидлер, который в сборной команде ССР тренирует Сабира Рузмэву, комментируя итоги соревнований фехтовальщиков на спартакиадных дорожках, сказал: «Мастера клиники из Узбекистана на нынешней VII летней Спартакиаде народов ССР

сделали несомненный шаг вперед. Бюрою, это движение вперед у фехтовальщиков нашей республики наметилось еще давно, и из года в год ступени вели только вперед. Если на первой Спартакиаде сборная команда Узбекистана была четырнадцатой, на прошлой Спартакиаде — девятой, то теперь (по предварительным подсчетам) ваши мушкетеры уверенно закрепились на пятом месте в общекомандном зачете. Это большой успех!

Мне лично очень понравились в узбекистанской команде, кроме уже известного мастера рапиры С. Рузмэву, молодой рапирист П. Железнов, очень энергичная фехтовальщица В. Печоро, выступавшие в финале. Отлично зарекомендовали себя также шпажисты В. Феофанов и Б. Либерман. Кстати, последний, показав незаурядное мастерство, сумел занять в финале шестое почетное место.

Несколько слабее выступили ваши саблисты. Но и здесь у вас есть с кем работать. Есть одаренные спортсмены, которые при соответствующих углубленных тренировках могут вырасти в отменных мастеров клиники.

Ну, а главное, сказал М. Мидлер, в Узбекистане сейчас сложилась своя самобытная школа фехтования. Со своим почерком, традициями. Есть у вас и хорошие педагоги в этом виде спорта. Это заслуженный тренер республики И. Миркин, мастера спорта Н. Николаева, А. Парахин, В. Разаляев и другие. А раз так, то значит быть новым шагом по лестнице, ведущей к победам.

Сборная команда Узбекистана, в напряженном поединке победив ветеранов Литвы, вместе с командами Казахстана и Белоруссии вышла в полуфинал.

Продолжаются соревнования по шахматам. Узбекские мастера «клетчатой доски» сыграли вничью 4,5:4,5 со сборной Туркмении и победили шахматистов Киргизии с результатом 5:4.

На кортах Рижского взморья, в Юрмале, сборная Узбекистана в упорной борьбе уступила теннисистам Литвы, вместе с командами Казахстана и Белоруссии вышла в полуфинал.

(Наш спец. корр.).

ИЗ ЗАЛА СУДА

МОШЕННИЧЕСТВО С ВАРИАНТАМИ

Когда в дверь по-спрашивали, дома ли стучали, М. Ахмедова хозяин.

— Хозяин дома? — спросила она мужской голос.

— Нет, Талат ушел на работу.

— Ах, как жаль, — ответили за дверью.

— Веди Талата просил ме-

ня доставить ковер.

Это слово подействовало, как волшебство. Хозяйка открыла дверь. На пороге, улыбаясь, стоял молодой мужчина.

— Вы меня не узнаете? Я Рахимджан.

В прошлый раз купил у вас плов. Ваш муж, — и он снова назвал его по имени, — просил доставить ему ковер.

Ведь я работаю на торговой базе. Как раз догадалась, что со-

ответствовало действительности. Разговор продолжался. Незнакомец повторился, но хозяйка решила поехать за ковром вместе с неизвестным.

Доехали до здания горисполкома. Молодой человек взял 820 рублей и велел ждать. Всё уже догадалась, что она направила томилась в квартире М. Р. Юдальевой, называя ее мужа Уткуром, что соответствовало действительности.

Разговор повторился. Но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка решила поехать за ковром, чтобы увидеть, что она направила томилась в квартире М. Р. Юдальевой, называя ее мужа Уткуром, что соответствовало действительности.

Разговор повторился. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.

Незнакомец растерялся. Бахтияр снял с руки преступнику и в таком виде передал его привычному оператору.

Чаепитие продолжалось. Незнакомец повторился, но хозяйка вернулась за ковром, обижаясь.

Когда была вымыта и вторая пицца, гость поднялся, чтобы уйти, но хозяйка неожиданно преградил ему дорогу.