

Вечерний ТАШКЕНТ

ОРГАН ТАШКЕНТСКОГО ГОРКОМА КП УЗБЕКИСТАНА И ТАШГОРСОВЕТА

№ 3 (4994)
СРЕДА.
5 ЯНВАРЯ 1983 г.
Цена 3 коп.
Издается с 1 июля 1966 г.

ВО ВСЕХ КОЛЛЕКТИВАХ ДОЛЖНА БЫТЬ СОЗДАНА АТМОСФЕРА ВЫСОКОЙ ВЗАИМНОЙ ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ПРИНЦИПАЛЬНОСТИ, СОЗНАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ЧЕТКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА, НЕТЕРПИМОСТИ К ЛЮБЫМ НАРУШЕНИЯМ ПРИНЦИПОВ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА И СОВЕТСКОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. НУЖНО АКТИВНЕЕ ПРИМЕНЯТЬ МЕРЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ К НЕРАДИВЫМ РАБОТНИКАМ.

[Из постановления ЦК КП Узбекистана «О дальнейшем укреплении партийной, государственной и трудовой дисциплины»].

•Трибуна передовика производства Будем трудиться лучше

Атабай РАХМАНОВ,
бригадир отделочников СУ-25 ДСК-2

Третий год подряд бригада отделочников СУ-25 ДСК-2 (1982 г.) Плехуме ЦК КПСС. Генеральный секретарь ЦК КПСС Ю. В. Андропов подчеркнул: «Наведение порядка в капитальном строительстве — одна из центральных народнохозяйственных задач».

Мы горячо поддерживали начин передовиков коллективов всех отраслей народного хозяйства Москвы и приняли обязательство направить на усиление трудовой дисциплины, улучшение организации труда, борьбу с бесхозяйственностью. Это непременно даст свои результаты в улучшении производительности и качества труда.

Нынешний год приоткрывает для жителей Ташкента особую окраску — город готовится отпраздновать свое 2000-летие. В подготовке к этому событию особая ответственность лежит на нас, строителях. Немало юбилейных объектов должны мы возвести в текущем году, и мы прилагаем все силы к тому, чтобы еще краше стал наш родной город.

Вот и настала пора, когда мы должны показать, что мы достойны этого имени. Мы должны показать, что мы достойны этого имени. Мы должны показать, что мы достойны этого имени.

ПОЧИНУ МОСКВИЧЕЙ—ВСЕОБЩУЮ ПОДДЕРЖКУ



ПРАВОФЛАНГОВЫЕ

Много самоотверженного труда, высокого мастерства и энтузиазма приложили машинистры завода «Ташсельмаш», чтобы в год 60-летнего юбилея Страны Советов поставить на линейку готовности более 9.850 хлопкоборочных машин, из них свыше 50 — сверх плана. Они проделали большую работу по повышению технического уровня нужной сельхозтехники и в новом году полны стремления решать большие задачи, поставленные перед труженниками сельскохозяйственного машиностроения ноябрьским (1982 г.) Пленумом ЦК КПСС.

Ташсельмашевцы приняли высокие социалистические обязательства на третий год пятилетки. Они обязались дополнительно к плановым 10.000 изготовить 35 хлопкоборочных комбайнов, выпустить первую промышленную партию машин марки «ХВН-18» для уборки тонковолокнистого хлопчатника, довести до 48 процентов выпуск изделий, аттестованных государственным Знаком качества.

Свою основную ставку, как и в предыдущие годы, ташсельмашевцы делают на дальнейший технический прогресс — внедрение новой техники и модернизацию действующего оборудования. Они в числе первых в нашем городе поддержали инициативу рабочих Москвы по укреплению трудовой и технологической дисциплины, видя в этом важный резерв повышения производительности труда. И уже наметили конкретные мероприятия по борьбе с прогулами, текучестью кадров, пьянством. Если раньше в цехах несколько снижались темпы по плану и пропуски, то теперь каждый случай такого рода нарушает трудовой дисциплины обсуждается на собрании, принимаются меры по улучшению работы заводского наркологического диспансера. Общественный отдел кадров усиливает воспитательную работу с так называемыми «летунами», которые сегодня устраняются на работу, завтра увольняются и, как правило, не дорожат честью заводской марки, не стараются овладеть профессиональным мастерством.

На снимке запечатлены те, кто активно борется за претворение в жизнь почину москвичей (внизу слева направо): токарь цеха № 2 Э. Маматкулов, наладчик цеха № 14 О. Карпова, сварщик цеха № 10 Б. Идрисходжаев, инженер отдела главного конструктора Р. Орешкина; сверху — бригадир токарей-автоматчиков цеха № 15 делегат XXVI съезда КПСС Ю. Степаненко, сварщик цеха № 6 М. Аббасходжаев, сверловщица цеха № 15 кавалер ордена Трудовой славы III степени З. Зотова, инженер подготовки производства цеха № 6 Т. Исупова, заместитель начальника цеха № 6 М. Гильмизиров.

В заключение выпускникам института вручили дипломы, цветы.

Г. ХАЧИЕВ.

С проинформированными словами напутствия к собравшимся обратились заведующий кафедрой бухгалтерского учета ТИНХ, заслуженный деятель науки Узбекской ССР, профессор С. К. Кадыраханов, заместитель заведующего отделом Госплана Узбекской ССР В. Д. Дворкин и др.

В заключение выпускникам института вручили дипломы, цветы.

Важным направлением работы партийных организаций является контроль за деятельностью администрации. В партийных документах указывается на необходимость более полного и лучшего использования права контроля деятельности администрации, предоставления первичным парторганизациям.

Фрунзенский районный комитет КПСС, первичные партийные организации постоянно совершенствуют формы и методы партийного руководства всеми сторонами производственной и общественной жизни коллективов трудящихся, уделяя основное внимание вопросам выполнения планов и обязательств XI пятилетки, повышению эффективности производства и качества работы, росту производительности труда, экономии сырья, материалов и энергоресурсов.

Важную роль в этом играют комиссии контроля за деятельностью администрации и за работой аппарата, которые обеспечивают связь партийной работы с практическими делами экономического и социального развития, воспитание у руководителей чувства высокой ответственности за порученное дело.

•Партийный, действенный контроль ГЛАВНОЕ— ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Важным направлением работы партийных организаций является контроль за деятельностью администрации. В партийных документах указывается на необходимость более полного и лучшего использования права контроля деятельности администрации, предоставления первичным парторганизациям.

В настоящее время в первичных и цеховых партийных организациях района действует более 320 комиссий, осуществляющих постоянный контроль деятельности администрации предприятий, цехов, участков и других структурных подразделений промышленности, строительства, транспорта, научно-исследовательских и проектных институтов, торговли и общественного питания, а также контролирующей деятельности аппарата министерств, ведомств и других учреждений. К участию в их работе привлечены 1.360 ком-

мунистов, причем свыше 60 процентов из них — рядовые рабочие и специалисты. Особое внимание уделяется работе комиссий в строительных организациях и в организациях, имеющих непосредственное отношение к повышению качества хлопка.

Вместе с тем в деятельности комиссий контроля ряда парторганизаций имеются еще недостатки и упущения, в результате чего важные участки хозяйственного и культурного строительства оказываются без партийного влияния.

Райком партии и первичные партийные организации принимают меры к тому, чтобы расширить сеть комиссий контроля деятельности администрации, особенно в цеховых партийных организациях, укрепить их составы принципиальными, добросовестными коммунистами из числа рабочих и рядовых специалистов.

П. АЛЕКСАНДРОВ, инструктор организационного отдела Фрунзенского райкома партии.

Путевка в жизнь

Торжественное вручение дипломов в институте народного хозяйства

Новый отряд выпускников Ташкентского ордена Дружбы народов института народного хозяйства в праздничной, торжественной обстановке получил дипломы о высшем экономическом образовании.

Один из крупнейших экономических вузов страны, недавно отмечавший пятидесятилетие своей деятельности, на сей раз дал на родному хозяйству 650 молодых специалистов в области планирования, финансов, кредита, материально-технического снабжения, экономики промышленности, многих других отраслей народного хозяйства.

Сейчас в институте действуют 12 факультетов, 40 кафедр. Здесь работают более 650 преподавателей, 500 сотрудников, обладающих не только необходимыми экономическими знаниями, но и высокой идейной убежденностью, настоящих проводников хозяйственной политики партии.

В торжественном вручении дипломов принимали участие видные ученые — экономисты страны, которые были в составе делегации республиканской конференции по проблемам совершенствования материально-технического снабжения.

Открывший торжественное собрание ректор института доктор экономических наук, заслуженный деятель науки Узбекской ССР, профессор М. Ш. Шарифходжаев подчеркнул, что коллектив вуза отмечает нынешнее событие в знаменательное время, когда усилия советского народа направлены на претворение в жизнь исторических решений XXVI съезда КПСС, ноябрьского (1982 г.) Пленума ЦК партии.

С проинформированными словами напутствия к собравшимся обратились заведующий кафедрой бухгалтерского учета ТИНХ, заслуженный деятель науки Узбекской ССР, профессор С. К. Кадыраханов, заместитель заведующего отделом Госплана Узбекской ССР В. Д. Дворкин и др.

В заключение выпускникам института вручили дипломы, цветы.

Г. ХАЧИЕВ.

ПОЧИН МОСКВИЧЕЙ — В ДЕЙСТВИИ

Тепловоз закреплен за бригадой

Счет сбереженному дизельному топливу в этом году уже открыли машинисты Ташкентского тепловозного депо пассажирских перевозок — депутат Верховного Совета УзССР Хабиб Исмаилов, Виктор Улатов, Николай Грачев и другие.

Первые рейсы этого года из Ташкента в Арысь, Хамакт, Ангрэн они провели точно по графику, при этом сэкономили 7,5 тонны дизельного топлива.

Труженики депо в числе первых в Среднеазиатской железной дороге поддержали почин московских железнодорожников по укреплению трудовой и технологической дисциплины. Теперь перед каждой поездкой машинисты — инструкторы производственно-технического осматривают локомотивы и инструктаж экипажей. В депо развернуто социальное соревнование за улучшение содержания подвижного состава. С этой целью тепловозы частично уже закреплены за бригадами. Назначены старшие машинисты, которые будут нести ответственность за его техническое состояние.

Т. МАЛИКОВА.

ПОДВЕЛИ ИТОГИ, НАМЕТИЛИ НОВЫЕ ПЛАНЫ

В Ташкентском горкоме партии состоялось заседание ревизионной комиссии городской партийной организации.

Его открыл председатель комиссии Э. Бакибаев. На заседании были рассмотрены итоги работы комиссии за минувший год, утверждены планы работы на 1983 год.

Г. ХАЧИЕВ.

РАБОТА—РАДОСТЬ, РАБОТА—ГОРДОСТЬ

ОЧЕРК

Как свое кровное дело, поддержал коллектив Куйлюнского экспериментального завода мостовых и железобетонных конструкций инициативу москвичей о дальнейшем укреплении трудовой и производственной дисциплины. В развитии почину труженики предприятия видят важный резерв повышения производительности труда, качества выпускаемой продукции.

ТВОРЕЦ завода... Не всегда услышишь столь емкое определение в адрес руководителя предприятия. Такую характеристику дают директору Куйлюнского экспериментального завода мостовых и железобетонных конструкций «Заслуженному строителю Узбекской ССР», депутату Хамзинского районного Совета народных депутатов коммунисту Владимиру Михайловичу Бадалову ветерану предприятия. Под его руководством завод более чем в 20 раз увеличил объем выпускаемой продукции. Сегодня в ассортименте изделия 53 наименований — от бетонированных лотков для арычных систем до многотонных мостовых конструкций, большинство из которых предназначено для

нефтяников Тюмени. Пятый год завод носит звание «Предприятие коммунистического труда» и ежегодно подтверждает свое право на него. Сегодня это завод-сад, благоустроенный и утопающий летом в зелени и цветах.

Недавно предприятие было награждено почетным Красным знаменем ЦК Компартии Узбекистана, Совета Министров Узбекской ССР, Усовпрофа и ЦК ЛКСМ Узбекистана за успехи в социалистическом соревновании в честь 60-летия образования СССР.

Наш рассказ — о месте коммуниста-руководителя в становлении и развитии завода, о стиле и методах его работы.



ДИРЕКТОР

современного предприятия. Должность сегодня — многогранная. По роду своей деятельности он обязан досконально знать производство. Знать нужды и заботы каждого участка, цеха, потому что зачастую именно ему приходится принимать окончательное решение. Давать жизнь тем или иным начинаниям и при этом учитывать целую цепь обстоятельств, которые тесно переплетаются и прочно взаимосвязаны между собой: это и материальные возможности своего завода, и возможности смежных предприятий-поставщиков, и развитие предприятия в перспективном плане, и психологический климат в коллективе. Одним словом, приходится связывать порой такие, на первый взгляд, далекие друг от друга моменты, что это не под силу даже самым современным ЭВМ. А подчас приходится принимать решения, требующие не только обширных эрудиции, опыта, но и завидного мужества, находчивости, воли и глубокой веры в творческие способности коллектива.

Вспоминается такой случай. Было это в начале осени. Завод выполнял трудный заказ тюменских дорожных строителей — поставил плиты дорожного покрытия, конструкции для мостов. Стало известно, что смежники Тюмени форсируют запланированные работы со значительным опережением. Они обратились к заводчанам с просьбой увеличить выпуск продукции, обеспечить дополнительный фронт работ. Коллектив завода понял и горячо поддержал инициативу смежников. Но неожиданно все застопорилось из-за нехватки металла, особых марок, без которого нельзя делать конструкции для северных дорог. (Завод весь год выполнял заказы с опережением и к тому времени уже почти исчерпал плановый лимит этого металла). Как быть? Неужели приостановить дело, сказать тюменцам: так, мол, и так, нет металла, заказ выполнить не можем... Такой «выход» был решительно отвергнут.

Начался трудный поиск. Снабженцы завода сбивались с ног в поисках нужного металла, но безуспешно. Ситуация становилась критической. И за дело взялся директор. Конечно, можно сказать, что плох тот руководитель, который начинает поднимать работу своих подчиненных. Но в этом случае трудно винить снабженцев. Любая производственная работа, такое среди года выбить сверхформовое сырье. В эти дни он был весь сломан горючий клубок нервов.

Разговоры шли то дипломатически спокойные, то взволнованно взрывные.

(Окончание на 2-й стр.)

ДИРЕКТОР

современного предприятия. Должность сегодня — многогранная. По роду своей деятельности он обязан досконально знать производство. Знать нужды и заботы каждого участка, цеха, потому что зачастую именно ему приходится принимать окончательное решение. Давать жизнь тем или иным начинаниям и при этом учитывать целую цепь обстоятельств, которые тесно переплетаются и прочно взаимосвязаны между собой: это и материальные возможности своего завода, и возможности смежных предприятий-поставщиков, и развитие предприятия в перспективном плане, и психологический климат в коллективе. Одним словом, приходится связывать порой такие, на первый взгляд, далекие друг от друга моменты, что это не под силу даже самым современным ЭВМ. А подчас приходится принимать решения, требующие не только обширных эрудиции, опыта, но и завидного мужества, находчивости, воли и глубокой веры в творческие способности коллектива.

Вспоминается такой случай. Было это в начале осени. Завод выполнял трудный заказ тюменских дорожных строителей — поставил плиты дорожного покрытия, конструкции для мостов. Стало известно, что смежники Тюмени форсируют запланированные работы со значительным опережением. Они обратились к заводчанам с просьбой увеличить выпуск продукции, обеспечить дополнительный фронт работ. Коллектив завода понял и горячо поддержал инициативу смежников. Но неожиданно все застопорилось из-за нехватки металла, особых марок, без которого нельзя делать конструкции для северных дорог. (Завод весь год выполнял заказы с опережением и к тому времени уже почти исчерпал плановый лимит этого металла). Как быть? Неужели приостановить дело, сказать тюменцам: так, мол, и так, нет металла, заказ выполнить не можем... Такой «выход» был решительно отвергнут.

Начался трудный поиск. Снабженцы завода сбивались с ног в поисках нужного металла, но безуспешно. Ситуация становилась критической. И за дело взялся директор. Конечно, можно сказать, что плох тот руководитель, который начинает поднимать работу своих подчиненных. Но в этом случае трудно винить снабженцев. Любая производственная работа, такое среди года выбить сверхформовое сырье. В эти дни он был весь сломан горючий клубок нервов.

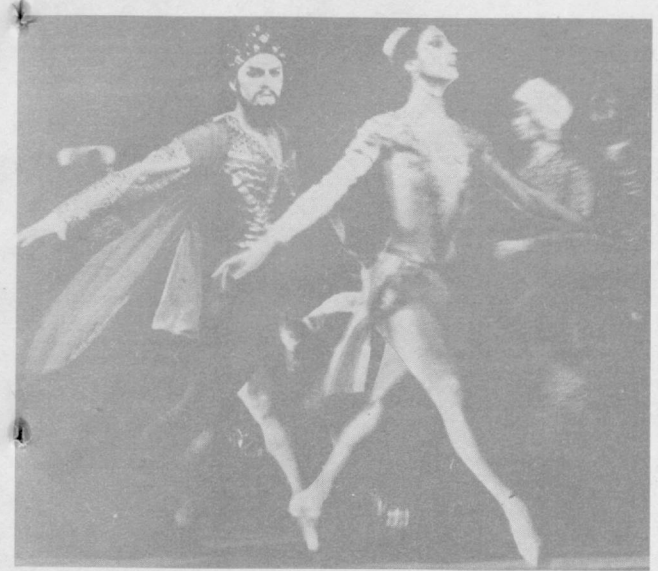
Разговоры шли то дипломатически спокойные, то взволнованно взрывные.

(Окончание на 2-й стр.)

любы, претензии и просьбы к местным властям.

Составление этого редикторского образца эпистолярного жанра потребовало у его автора трех суток! Неизвестно, сколько суток заняло у бургомистра чтение адресованного ему письма и, тем более, сколько времени будет необходимо для решения всех поставленных в нем вопросов.

гав.



ПРЕМЬЕРА ГИМН ТОРЖЕСТВУ ЛЮБВИ И СПРАВЕДЛИВОСТИ

Балет в последние годы особенно смело обращается к самому разнообразному материалу. А балетная литература, литература, поднимающая самые важные и актуальные проблемы современности, стала основным источником его развития.

Это еще раз доказал новый спектакль театра имени Алишера Навои «Поэма двух сердец», в основу которого положено произведение выдающегося советского писателя Шафара Рашидова «Книга двух сердец».

Автором музыки и либретто балета «Поэма двух сердец» является талантливый советский композитор народный артист азербайджанской ССР Ариф Меликов, известный нам как автор многочисленных произведений, в числе которых — песни и танцы, симфонии и инструментальные концерты, оперы и балеты.

Герои балета Комде и Модан, предельно органично воплощенные музыкально-пластическими образами балетмейстером-постановщиком, заслуженным деятелем искусств РСФСР Игорем Чернышевым, прекрасно передают глубокое философское содержание произведения, его высокий общечеловеческий смысл. В песнях и танцах Комде и Модана, в красоте и содержательности двух юных влюбленных душ, в торжестве их гуманистических идеалов воплощены известные представления людей о счастье и добре.

В танцевальной лексике Чернышева мы встречаемся с поэтичной метафорой, символикой, пластическими, скульптурными формами, передающими многозначность и многогранность образов героев.

В балете «Поэма двух сердец» много выразительных разноречивых дуэтов и монологов, тщательно выстроенных образов народных сцен. Четкий хореографический рисунок каждого образа выстроен и продуман балетмейстером до деталей. Но это не только не ограничивает возможности исполнителей, наоборот,



оставляет простор для проявления их артистической индивидуальности.

Удивительно подольная роль Комде молодой балерине театра имени Алишера Навои, лауреату премии Ленинского комсомола Узбекистана Раю Каримовой. Ее Комде — это сама поэзия, поэзия без слов, воплощенная в пластических образах. Каримова создает образ огромной трагической силы. Образ танцовщицы Комде емкий и многозначный.

Х. Бозоров удивительно музыкален и живописен в своем танце, его мягкая пластика помогает создать образ поэтичного, влюбленного юноши. Его Модан обаятелен и полон нежности и Комде. Музыка и поэзия — сама любовь и само счастье.

И уже первый дуэт Р. Каримовой и Х. Бозорова (в первом акте) — это гимн любви, зримое выражение прекрасных строк Ш. Рашидова из «Книги двух сердец».

— Я так смущен, что путаю теперь, где разум, а где безумия дверь. Любовь настала, молнией меня, Смятенная наполнила меня... — И воздухом твоей любовью дышу, Но сломанными крыльями машу, Готова я, как ты, всегда идти Вслед за тобой по твоему пути, И смерти не боюсь, я... Поэзия слова, неведомая в поэзию

танца, не теряя своего богатства, своей идеи, служит теме вечного обновления жизни, торжеству всего живого на земле.

В рождение этого нового хореографического произведения много сил и творческой энергии вложила азербайджанский художник Солам Ахвердиев.

Музыка Арифа Меликова нашла чуткого интерпретатора в лице главного дирижера театра имени Алишера Навои народной артистки СССР, лауреата Государственной премии имени Хамзы Дильбар Абдурахмановой. Абдурахманова увлеченно, на одном дыхании ведет весь спектакль, прекрасно раскрывая психофизиологическую и тембровую драматургию всей партитуры. Звучание оркестра красочно, сочно, богато по нюансам. Под руководством своего дирижера оркестр добивается подлинной слаженности звучания, единства ансамбля.

Новый балетный спектакль, горячо встреченный зрителями, является бесспорно удачной работой театра имени Алишера Навои, заметным событием во всем советском балетном искусстве.

А. РАХИМОВ, хореограф, главный консультант творческого отдела Театрального общества Узбекистана.

НА СНИМКАХ: сцены из спектакля «Поэма двух сердец».

Л. ЖИХАРЕВА, г. Москва.

посвящен истории, народному хозяйству, здравоохранению, науке и культуре, росту материального благосостояния трудящихся Советского Узбекистана.

Л. ЖИХАРЕВА, г. Москва.

«СОЮЗ НЕРУШИМЫЙ»

Так называется новый справочник, вышедший в Издательстве политической литературы (Москва). Авторы А. Акбарова, Э. Ахмедов, А. Бабаева и других авторов, яркие цветные иллюстрации, обширный цифровой и фак-

тический материал раскрывают о развитии и достижениях 15-летних союзных республик во всех областях общественной и коммунистической строительства. Отдельный раздел посвящен истории, народному хозяйству, здравоохранению, науке и культуре, росту материального благосостояния трудящихся Советского Узбекистана.

Л. ЖИХАРЕВА, г. Москва.

по пути ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА

АСУ и кинопроизводство

О киностудии «Узбекфильм» мы знаем по художественным, телевизионным, документальным, национальным фильмам и номерам сатирического киножурнала «Наши». Но все знают, что здесь же имеется специальная лаборатория по обработке киноклетчатной и позитивной пленки.

Опираясь на решения XXVI сессии КПСС, Государственный комитет по кинематографии СССР принял решение о создании 10 базовых лабораторий по обработке всех видов кинопленки (для киностудий и телевидения).

Одна из них, оснащенная самой современной техникой, будет в Ташкенте. Рядом с нашим действующим корпусом уже началось строительство нового. Уже подсчитано, что маленькая лаборатория нерентабельна. Из-за небольшого объема работы невозможно полностью использовать дорогостоящее оборудование.

Уже получена часть техники. Для сравнения старые машины обрабатывают 400 метров негативной и 500 метров позитивной пленки в час. Новые соответственно 1.200 и 2.000 метров. Появится возможность вып-



Здоровье. Как его сберечь?

В молодом возрасте, когда болезни не беспокоят, человек не думает о своем здоровье и поэтому пренебрегает рациональным режимом труда, отдыха, физической культурой, закаливанием организма и особенно вопросами питания. Недостаточная двигательная активность, излияния в еде, неблагоприятные условия труда и быта приводят к развитию ожирения, атеросклероза. Особую тревогу вызывает тот факт, что за последние десятилетия существенно возросло ожирение и среди молодых людей. Основными факторами его развития в этом возрасте являются: малоподвижный образ жизни, нерациональный режим питания, употребление алкоголя, курение.

Необходимо помнить, что в настоящее время ожирение классифицируется на 4 группы: первичное или экзогенно-конституциональное и вторичное ожирение, возникающее в связи с нарушением секреции желез внутренней секреции (гипоталамической и эндокринной); смещенное ожирение и ожирение редкой формы.

Чтобы определить истинные и стандартные показатели ожирения, можно исходить из данных предложенных простых методов Брока. По показателям Брока нормальная масса человека в килограммах должна быть равна росту в сантиметрах минус 100. Если рост 170 см, то масса человека должна равняться 70 килограммам. По данным американского кардиолога Уайта, соотношение человека к росту — залог долгой и здоровой жизни. Однако, утверждают, что ожирение — это не болезнь. Такая постановка вопроса не только усугубляет лечение, но и приводит к такому осложнению, как инфаркт миокарда и инсульт.

В большинстве случаев у тех, кто злоупотребляет едой, в сосудах различных органов и тканей развивается атеросклероз. В сосудах происходит отложение особого вещества — холестерина. Это приводит к уплотнению и сужению сосудов организма, нарушению питания всех органов и тканей.

Исследования, посвященные изучению участия углеводов (сахаристых соединений) в нарушении жирового обмена, весьма многочисленны, но все они свидетельствуют о том, что повышение в рационе количества простых сахаров усиливает биосинтез жирных кислот, замедляет утилизацию жиров крови. Необходимо также указать и на воздействие углеводов на обмен холестерина: усвоение углеводов в составе пищи в организме холестерина и усиление его синтеза, образование более стойких, длительно циркулирующих в крови комплексов, замедленное превращение в желчные кислоты, уменьшение количества секретируемой желчи, замедление желчеотделения, снижение растворимости в ней холестерина и уменьшение выделения последней из организма.

Чрезмерное поступление в организм углеводов приводит к активации еще одного отрицательного фактора, развивающегося атеросклероз, — увеличению тромбозного потенциала крови. Нарушение углеводного и жирового обмена отрицательно сказывается на свертывающую и противосвертывающую

ЧТОБЫ ПРОДЛИТЬ ГОДЫ ЖИЗНИ...

К усиленному развитию ожирения — часто ведет регулярное и избыточное употребление спиртных напитков, которое, в свою очередь, приводит к повышению аппетита и приему больших количеств жирной пищи. От алкоголя в первую очередь страдает нервная система. Это объясняется тем, что клетки мозга человека — жироподобные вещества. Жирные легко растворяются в спирте. Благодаря этому алкоголь проникает внутрь нервной клетки и изменяет ее функцию. Алкоголь губительно действует на функциональное состояние печени и почек. Под воздействием его даже снижается содержание гемоглобина и эритроцитов в крови. Это все влияет на работоспособность и ведет к ухудшению самочувствия.

Однако надо всегда помнить о том, что среди факторов, обуславливающих развитие ожирения — конституционального ожирения, на первое место следует поставить наследственность. Соединяясь с белками, ренин действует на артерии тела, сужает их, и кровяное давление повышается на длительный срок.

Порой даже некоторые медицинские работники утверждают, что курение помогает предотвратить увеличение массы тела. Это является опасным заблуждением. Никотин — табачный яд, который, попадая вместе с дымом в организм курильщика, оказывает вредное действие на нервную систему, разрушает ее деятельность, сильно раздражает сосудистые центры головного мозга и это ведет к усилению атеросклеротического процесса в стенках сосудов и тем самым к повышению кровяного давления.

Питание должно быть сбалансированным. При этом суточный рацион должен составлять 100—110 г белков, 70—80 г жиров (преимущественно растительного происхождения), углеводов 120—200 г со строгим ограничением количества поваренной соли (до 5—7 г) и жидкости (до 1,2—1,5 литра). Диета должна быть 5-разовой: 1-й завтрак составляет 20—25 процентов суточного калорийности, 2-й завтрак — 10—15, обед — 35—40, полдник — 10—15, ужин — 15—20 процентов.

Основным профилактическим направлением при ожирении является правильное, сбалансированное, рациональное питание в сочетании с разумной физической нагрузкой.

Движение — важное свойство жизни. Постоянная мышечная деятельность тренирует и совершенствует деятельность организма. Поэтому нельзя забывать о хождении пешком, которое ежедневно должно быть не менее 6 км.

А. АЗИЗХОДЖАЕВ, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник Узбекского научно-исследовательского института санитарии, гигиены и профзаболеваний.

Спрашивают—отвечаем

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЖИРЫ

Почему врачи так настойчиво рекомендуют в пожилом возрасте больше употреблять растительных жиров?

Н. АМИЛЖИНА.

Животные и растительные жиры являются важным источником энергии в организме. В чем же их польза и вред для человека? Животные жиры (говяжий, бараний, свиной) содержат «тугоплавкие» жирные кислоты и холестерин, который при нарушении обмена в сосудах откладывается на внутренних стенках кровеносных сосудов, вызывая заболевание, известное под названием атеросклероз, при котором просвет сосудов уменьшается, сосуды становятся хрупкими. Растительные жиры или масла (подсолнечное, кукурузное, хлопковое, соевое, льняное, оливковое) широко применяются для непосредственного употребления в пищу (в салаты, винегреты, для приправы соусов и поджарок, подлив, оливок и т. д.). Они содержат 40—70 процентов ненасыщенных жирных кислот и токоферолов, которые выполняют важную роль в жировом обмене. Эти кислоты образуют с холестеринем легкорасстворимые соединения, усиливающие его выведение из организма, что имеет важное значение в профилактике развития атеросклероза.

Включение в пищу растительных жиров, особенно в пожилом возрасте, достаточного количества растительных жиров снижает количество холестерина в крови. Жирные кислоты растительных жиров благотворно воздействуют и на стенки кровеносных сосудов, повышают их эластичность, уменьшают хрупкость и проницаемость. Ненасыщенные жирные кислоты активизируют физиологическое действие аскорбиновой кислоты и других витаминов. Фосфатиды, содержащиеся в растительных жирах, участвуют в процессах клеточного обмена, влияют на интенсивность всасывания жира и накопление в организме жиров и белков.

Широкое использование в питании человека растительных масел значительно повышает физиологическое полноценность питания, особенно в зрелом и пожилом возрасте. А вообще же в питании человека следует сочетать животные и растительные жиры, так как они дополняют друг друга жизненно важными веществами (60—70 процентов животного и 40—30 процентов растительного жира). В пожилом возрасте это соотношение должно быть изменено в сторону повышения удельного веса растительного масла. В день человеку требуется 20—30 граммов растительного масла. Не рекомендуется длительное время жарить в одном и том же масле пирошки, пончики и другие, так как наступает окисление жирных кислот, вызывающее изжогу.

П. ЛИТВИНЕНКО, врач.

КАК ПОМОЧЬ ЗАИКАЮЩЕМУСЯ РЕБЕНКУ?

«С каждым днем мне становилось все труднее. Я стала меньше говорить, сторонилась подруг и знакомых...» «В классе меня драли. Я часто плакала...» «Из-за недостатка речи я всегда была в стороне от всего. Даже из школы хотела уйти...» Это отрывки из писем, в разное время адресованных Владимиру Селиверстову — доценту кафедры логопедии Государственного педагогического института имени В. И. Ленина. Ныне их авторы говорят нормально...

Заканание — самый распространенный из встречающихся дефектов речи. И не только дефект. Недуг скрывается на характере человека, рождает чувство неполноценности, одиночества, оторванности от жизни. Но, к счастью, при соответствующей помощи все это можно предотвратить. Советские дефектологи добиваются успеха в абсолютном большинстве случаев, точнее, в тех случаях, когда дефект не осложнен психическим заболеванием.

Известная истина: чем раньше обнаружено заболевание и начато его лечение, тем гарантированнее успех. Поэтому логопеды начинают работу уже с двухлетними малышами. Для более позднего возраста созданы специальные школы и санатории. Еще в июле 1920 года в стране было принято решение, по которому подготовка дефектологов считалась важнейшей государственной задачей, осуществленной в высших учебных заведениях. И сейчас 14 вузов, имеющих факультеты дефектологии, ежегодно выпускают 12 тысяч специалистов. Кстати, они оказывают помощь не только детям, но и взрослым.

...Один из старейших научных и педагогических центров факультета дефектологии Государственного педагогического института имени В. И. Ленина. На четырех его кафедрах — олигофренопедиагогики, сурдопедиагогики, логопедии и анатомофизиологии — четыре основных дефектологических — ведется обширная лекционно-кон-

сультативная работа с педагогами-дефектологами из различных городов нашей страны, из зарубежных стран, действуют курсы повышения квалификации, разрабатываются учебные планы и программы для других отечественных вузов. Но, конечно, главная задача факультета — подготовка высококвалифицированных специалистов, профессионально и нравственно подготовленных к работе с больными детьми. Немалая роль в этом отводится студентам вузов. Они участвуют в научной работе (СНО), где у молодых людей формируются первые научные интересы, первые навыки самостоятельных исследований. Примечательно, что школу СНО прошли многие нынешние преподаватели факультета.

Недавно под руководством Владимира Селиверстова группа студентов — членов СНО завершила интересную научную работу, связанную с особенностями психики малышей с недостатками речи. Предметом исследования детей стали три психологических процесса, составляющие основу познавательной деятельности человека: внимание, память, мышление.

Работа получила высокую оценку, а молодые экспериментаторы стали лауреатами студенческого научного конкурса.

Т. БАСОВА, (АПН).



На спортивных аренах

МОСКВА

ОПРЕДЕЛИЛИСЬ ЛАУРЕАТЫ

Ежегодный «Футбол — хоккей» провел традиционный референдум среди спортивных журналистов с целью определения лучшего футболиста 1982 года. В анкетах были названы фамилии 24 футболистов из 11 клубов высшей лиги.

Наибольшее число очков — 400 — набрал вратарь московского «Спартака» и сборной команды страны Ринат Дасаев. Второе место занял защитник киевского «Динамо» и сборной страны Анатолий Демьяненко — 120 очков. На третьем месте — полузащитник ташкентского «Пахтакора», лучший бомбардир чемпионата Андрей Якубин, получивший 117 очков.

П. ЛИТВИНЕНКО, врач.

ЛЕНИНГРАД

ЧЕМПИОНЫ — ДОСРОЧНО

Досрочно, за тур до финиша, хоккеисты сборной молодежной СССР по хоккею завоевали звание чемпионов мира. Это стало известно после игры с финскими спортсменами, которую советские игроки выиг-

рали со счетом 7:2. Причем и в середине второго периода счет был 2:0 в пользу финнов. Но затем в игре наступил перелом, и наши спортсмены забросили подряд семь шайб.

ДЗЕРЖИНСК

САМБИСТЫ ЗАВЕРШИЛИ СПОР

Завершился чемпионат добровольных спортивных обществ профсоюзов по борьбе самбо. Призом за лучшую технику отмечен представитель «Труда» Г. Перов. В остальных весовых категориях победителями стали И. Мухомедов (в «Буревестнике»), З. Хабиров, В. Алексеев (оба «Труда»), Ю. Талдонов («Зенит»), С. Назаров («Труда»), В. Кириллов, А. Зудков, С. Зверев (все — «Зенит»).

БЕРЛИН

ПОБЕДА В РЕШАЮЩЕМ МАТЧЕ

Одержав в решающем матче победу над клубом «Эмпер» (Росток) со счетом 17:6, сборная игроков Москвы стала победительницей традиционной международной турнира по ручному мячу.

• Волейбол

НЕ ПОВТОРИТЬ СРЫВОВ

Мужские волейбольные дружины высшей лиги открыли 45-й чемпионат СССР. Шесть из них играли в Вильнюсе, другие шесть — у нас в Ташкенте, на арене спортивного комплекса «Трудовые резервы». В столице Литвы спор вел российский «Радиотехник», ленинградский «Авангард», «Искра» из подмосковного города Одинцово, МВТУ, киевский «Локомотив» и местная «Дукла» из Житомира. А в гости к ташкентскому «Динамо» приехали многократный чемпион СССР ЦСКА, харьковский «Локомотив», подмосковные «Динамо», одесский «Политехник» и алма-атинский «Дорожник». Всем этим командам в ходе чемпионата по два раза предстоит встретиться между собой. Перекрестовый турнир и подведет итог 45-му первенству Советского Союза.

Ташкентские динамовцы всего третий сезон проводят в высшей лиге (в двух предыдущих они занимали девятые места), поэтому пока высоких целей перед собой не ставят. Главная задача, которую вновь предстоит решать нашим землякам, — сохранение прописки среди сильнейших команд. По силам ли узбекстанцам ее решение? Ответа на этот вопрос, хотя бы частичного, любители волейбола ждали уже от игр в «Трудовых резервах». Но, думается, и по окончании тура однозначно сказать еще ничего нельзя. И дело тут не столько в весьма скромном результате, показанном «Динамо» в «родных стенах», сколько в качестве игры наших ребят, изобилующей срывами.

Возьмем, к примеру, самую первую встречу ташкентцев с их одноклубниками из Московской области. Наши ребята вырвали победу в первом сете (15:13), затем в третьем вновь вышли вперед, а в четвертом, который мог стать заключительным, вели в счете — 10:6, 11:8. Но... Одна потеря, другая, и игра ташкентской команды разладилась. Разладилась настолько, что после

проигрыша четвертой партии (12:15) ташкентцы практически не боролись в пятой (4:15). Неожиданные провалы были и в играх динамовцев с харьковчанами (1:3) и одесцами (0:3), и даже в выигранной встрече с алмаатинцами (3:2). Уступило «Динамо» и ЦСКА — 1:3. Таким образом, на «своем поле» ташкентцы набрали всего одно очко из пяти возможных и опередили лишь алмаатинцев.

Мы попросили поделиться мнением о ташкентском «Динамо» заслуженного тренера РСФСР, старшего тренера ЦСКА В. Кингера. Вот что он сказал: — Ташкентцы уже долгое время играют практически в одном составе. Поэтому они должны нарабатывать мощь команды в первую очередь за счет тактики и сыгранности. Пока же можно отметить разве что их самоотверженную игру в защите в матче с одноклубниками из Московской области.

Итак, определенные резервы у ташкентского «Динамо» есть и сейчас. Вести их в действие — важнейшая задача, если команда не хочет покинуть высшую лигу.

С. ДАНИЛОВ.

• Уголок астронома

Небо в январе

Вечернее январское небо украсит лунная Венера, самая яркая планета нашего неба. Она будет видна на юго-западе после захода Солнца. Венера будет перемещаться по созвездиям Козерога в прямом направлении — с запада на восток. Недалеко от Венеры можно отыскать планету Марс, а в первой декаде месяца — и Меркурий.

С середины ночи до утра в восточной части неба, в созвездии Скорпиона, будет виден Юпитер, а в соседнем созвездии Девы — Сатурн.

В первые дни января Луна после полнолуния пойдет на

ушиб. 6 января будет последняя четверть, 14 — новолуние, 22 — первая четверть, 28 — полнолуние.

1 января Солнце взошло в Ташкенте в 8 часов 49 минут, а зашло в 18 часов 04 минуты. 31 января восход Солнца — в 8 часов 37 минут, заход — в 18 часов 37 минут.

З. КОРОВОВА, старший научный сотрудник Астрономического института Академии наук Узбекской ССР, кандидат физико-математических наук.

РЫБА НА ВАШЕМ СТОЛЕ