

# Вечерний ТАШКЕНТ

ОРГАН ТАШКЕНТСКОГО ГОРНОМА КП УЗБЕКИСТАНА И ТАШГОРСОВЕТА

№ 71 (5062) СРЕДА.  
30 МАРТА 1983 г.  
Цена 3 коп.  
Издаётся с 1 июля 1966 г.

СОЗДАН  
ФОНД  
ЭКОНОМИИ

СЕГОДНЯ

штаб по подготовке и проведению праздника труда на предприятиях городского автобуса централизованного перевозок подвел итоги первого этапа соревнования за создание специального материального фонда экономики на день коммунистического субботника. Предварительные итоги таковы: с начала года уже сэкономлено около 200 тонн горючего. А этого количества бензина вполне хватит, чтобы отработать полный рабочий день 16 апреля всему автомобильному парку автопредприятий треста.

Более чем сто бригад работающих на единый наряд, выведут рано утром на трассы города и Ташкентской области свои автомобили, чтобы обеспечить четкое обслуживание транспорта. Спортсмены предприятий организаций и учреждений столицы Узбекистана. Прорабатываются наиболее рациональные маршруты ведения подвижного состава, при этом намечается широко использовать прицепы, а также контейнеры и поддоны.

Наиболее высокие обязательства на 16 апреля приняли коллективы автокомбината № 3, автопредприятия № 103, автоколхоз № 2521, 2515 и другие.

Тон в соревновании за обеспечение в этот день наибольшего объема перевозимых грузов задали опытные бригады, мастера автомобильного транспорта — Георгий Мезников (автопредприятие № 127), Алексей Болхов (автопредприятие № 39), Абдулбаки Муталов (автоколхоз № 2521) и другие. Они обещали в третью субботу апреля перекрыть дневное задание в два раза.

Автомобилисты треста наметили в третью субботу апреля перекрыть рекордное количество — до 100 тысяч тонн — народнохозяйственных грузов. Напряженный план работ на этот день и у авторемонтиров. Решено восстановить и подготовить к выходу на линию не менее 92 машин, отремонтировать 27 двигателей.

Намечено также собрать и транспортировать на базы «Вторчермета» до 50 тонн металлолома, образцов благоустроить территории автопредприятий и прилегающих к ним площадей, посадить не менее двух тысяч деревьев, до 4,3 тысячи корней кустарников и цветов.

Все заработанные деньги (а это 27 тысяч рублей) безвозмездно отчисляются в фонд пятилетки.

## СЕГОДНЯ В СТОЛИЦЕ РЕСПУБЛИКИ



ЮБИЛЕЮ ТАШКЕНТА— ЗВУЧАТ ПОЗЫВНЫЕ ДОСТОЙНУЮ ВСТРЕЧУ «КРАСНОЙ СУББОТЫ» ХОРОШЕЕТ, БЛАГОУСТРАИВАЕТСЯ СТОЛИЦА УЗБЕКИСТАНА

### РАПОРТУЕТ ИНДУСТРИЯ ГОРОДА: ЕСТЬ КВАРТАЛЬНЫЙ ПЛАН!

Производственные коллективы столицы Узбекистана взяли важный рубеж в социалистическом соревновании за достойную встречу 113-й годовщины со дня рождения В. И. Ленина и 2000-летия Ташкента.

СЕГОДНЯ сударственного плана первого квартала по реализации промышленной продукции и выпуску основных видов продукции

индустрия Ташкента рапортовала о достижении в первом квартале 2000-летия Ташкента. На нем были заслушаны вопросы о ремонте фасадов жилых домов и административных зданий, а также итоги благоустроительных работ.

В 1982 году были отремонтированы фасады 93 многоквартирных домов на сумму 631,1 тысячи рублей и 682 фасада одноэтажных домов на сумму 895,3 тысячи рублей по улице

Мухоморова, в районе Юности, в районе Юности, в районе Юности. Это позволит промышленности города выпустить сверх задания январь-марта товарной продукции на несколько миллионов рублей — изделий машиностроения, приборостроения, строительных материалов, продукции пищевой, легкой и местной промышленности.

Высоких результатов в социалистическом соревновании достигли коллективы производственных объединений — авиационного имени В. П. Чкалова, «Ташкентский тракторный завод имени 50-летия СССР», «Среднеазиатский» имени 60-летия СССР, швейных — «Красная заря», имени 50-летия Узбекской ССР и Компартии Узбекистана, завода «Компрессор» и других предприятий.

### ДЛЯ ВЕСЕННЕГО ПОЛЯ

СЕГОДНЯ С начала года, готовясь вместе с земледельцами к посевной, узбексельмашевцы трудятся по-ударному, стремясь не только выполнить плановое задание, но и перевыполнить его. По-ударному трудились лидеры соревнования — слесари-оборонки Ш. Арипов, В. Левашов, электросварщик В. Сисунов и другие.

### Концертные программы

СЕГОДНЯ «Бахор» состоялся концерт Государственного симфонического оркестра Узбекской ССР с участием народного артиста РСФСР лауреата международных конкурсов Б. Гутникова. Фоликлорная группа Узгосфилармонии «Достон» побывала в Востанском районе, где дала несколько концертов для школьников. Артисты ансамбля «Гузаль» выступили перед труженниками Паркентского района. В этих концертах принимает участие заслуженная артистка республики О. Хатива.

### ЛЮСТРЫ, СВЕТИЛЬНИКИ, БРА

СЕГОДНЯ на заводе «Электробытприбор» приступили к выпуску трех новых видов люстр, которые скоро появятся в прилавках магазинов. Сейчас на предприятии выпускается несколько десятков видов товаров для народа. Это различные люстры, светильники, бра. Часть этой продукции маркируется Государственным Знаком качества. В первом квартале заводчане выпустили сверх плана продукции на 70 тысяч рублей.

### Хорошо отдохнули

В течение нескольких дней в Ташкенте отдыхала большая группа ребят из Кустарько, Куйбышева и Чаркенто. Каждый из них получил по традиции республиканская детская экскурсионно-туристическая станция. В течение нескольких дней в Ташкенте отдыхала большая группа ребят из Кустарько, Куйбышева и Чаркенто. Каждый из них получил по традиции республиканская детская экскурсионно-туристическая станция.



### ПО СТРАНИЦАМ УТРЕННИХ ГАЗЕТ

Центральный Комитет КПСС и Совет Министров СССР, исходя из задач, поставленных XXVI съездом партии, майским и ноябрьским (1982 г.) Пленумами ЦК КПСС по неуклонному повышению благосостояния советских людей, приняв постановление «О дальнейшем развитии и улучшении бытового обслуживания населения», в постановлении отмечается, что в целях улучшения условий жизни трудящихся в стране осуществляются крупные мероприятия по развитию бытового обслуживания населения.

Центральный Комитет КПСС и Совет Министров СССР выражают твердую уверенность в том, что партийные, советские, государственные, профсоюзные и комсомольские организации, все работники службы быта примут необходимые меры к обеспечению безусловного выполнения заданий по развитию и улучшению бытового обслуживания населения, достигнут новых успехов в осуществлении намеченных мероприятий.

### ШАГНУЛИ В АПРЕЛЬ СЕГОДНЯ

Коллективы предприятий Ташгорместропа рапортовали о достижении в первом квартале 2000-летия Ташкента. На нем были заслушаны вопросы о ремонте фасадов жилых домов и административных зданий, а также итоги благоустроительных работ.

### Шагнули в апрель сегодня

Коллективы предприятий Ташгорместропа рапортовали о достижении в первом квартале 2000-летия Ташкента. На нем были заслушаны вопросы о ремонте фасадов жилых домов и административных зданий, а также итоги благоустроительных работ.

### РАЙОН СТАНЕТ КРАШЕ

Большой объем работ предстоит выполнить на площади имени Акмата Икрамова в ходе подготовки к 2000-летию Ташкента. Здесь будет разбита новая зона отдыха площадью около семи гектаров.

СЕГОДНЯ коллектив управленческого персонала, торгового училища. Ежедневно они выходят на традиционные хашары. Немало внимания в районе уделяется ремонту дорог и тротуаров. В срок и с хорошим качеством выполнят работы его бригада К. Абдуназарова. Быстро меняются адреса работ ремонтников: улицы Тукмачи, Г. Гуляма, Фархадская.

### ПЕРЕДОВЫЕ КОЛЛЕКТИВЫ

Претворяя в жизнь решения XXVI съезда КПСС, ноябрьского (1982 г.) Пленума ЦК КПСС, большой объем капитального строительства в городе ведут подразделения строительств № 159 Главшанстройа. Между управлениями и бригадами треста широко развернулось социалистическое соревнование, в числе победителей которого называют бригаду монтажников В. Миллера из строительного управления № 9.

### Хорошо отдохнули

В течение нескольких дней в Ташкенте отдыхала большая группа ребят из Кустарько, Куйбышева и Чаркенто. Каждый из них получил по традиции республиканская детская экскурсионно-туристическая станция.

### ЗАДАЧИ БЛАГОУСТРОИТЕЛЕЙ

Более 200 работников РСУ-1 треста «Гордорстройремонт» будут трудиться на улицах города в день «красной субботы». И в этот день, несомненно, поставятся значительные задания, работать на них будут бригады И. Макропулоса и другие.

СЕГОДНЯ коллектив управленческого персонала, торгового училища. Ежедневно они выходят на традиционные хашары. Немало внимания в районе уделяется ремонту дорог и тротуаров. В срок и с хорошим качеством выполнят работы его бригада К. Абдуназарова. Быстро меняются адреса работ ремонтников: улицы Тукмачи, Г. Гуляма, Фархадская.

### Хорошо отдохнули

В течение нескольких дней в Ташкенте отдыхала большая группа ребят из Кустарько, Куйбышева и Чаркенто. Каждый из них получил по традиции республиканская детская экскурсионно-туристическая станция.

### Хорошо отдохнули

В течение нескольких дней в Ташкенте отдыхала большая группа ребят из Кустарько, Куйбышева и Чаркенто. Каждый из них получил по традиции республиканская детская экскурсионно-туристическая станция.

### ОТ МИНИСТЕРСТВА ФИНАНСОВ СССР И ГОСУДАРСТВЕННОГО БАНКА СССР

29 марта 1983 года выпускается в обращение памятная монета достоинством в 1 рубль в связи со 165-летием со дня рождения Карла Маркса и 100-летием со дня его смерти. Памятная монета достоинством в 1 рубль изготавливается из медно-никелевого сплава белого цвета и имеет форму круга диаметром 31 мм.

Монета с лицевой и оборотной стороны имеет выступающий кант по окружности. На лицевой стороне монеты расположены рельефное изображение Карла Маркса и слева от него даты «1818» и «1883», а в нижней части имеется надпись «Карл Маркс».

### Хорошо отдохнули

В течение нескольких дней в Ташкенте отдыхала большая группа ребят из Кустарько, Куйбышева и Чаркенто. Каждый из них получил по традиции республиканская детская экскурсионно-туристическая станция.

### Хорошо отдохнули

В течение нескольких дней в Ташкенте отдыхала большая группа ребят из Кустарько, Куйбышева и Чаркенто. Каждый из них получил по традиции республиканская детская экскурсионно-туристическая станция.



## Дружат города - побратимы МИР, ДРУЖБА — ДА! НЕТ — ВОЙНЕ!

В гостях у самых маленьких ташкентцев — в детском саду № 448 — побывали туристы из города-побратима Сиязла. Они познакомились с юной смелой, посмотрели выступление ребят, увидели, как они проводят время в дошкольном учреждении. Затем члены общественной организации «Таргит-Сиязла» побывали на заводе «Ташсельмаш», где приняли участие в митинге общественности города, посвященном борьбе за предотвращение ядерной войны. Митинг открыл председатель республиканского комитета защиты мира, председатель Госкомтруда Узбекской ССР М. А. Зайдов. Он приветствовал жителей города-побратима Сиязла и сказал, что советский народ неизменно находится в первых рядах защитников мира. На митинге выступили участники Великой Отечественной войны, токарь-расточник завода «Ташсельмаш» В. Яновский, сварщик предприятия Б. Идришский, начальник отдела В. Хабибуллин, директор завода Х. Гулямов, доктор технических наук, профессор, заведующий кафедрой ТашМИ С. С. Касымова. От имени общественной организации «Таргит-Сиязла» выступил ее председатель Алдон Белл. Он сказал, что для членов комитета огромное счастье побывать в Ташкенте. Сердечные встречи с ташкентцами навсегда останутся в их сердцах. Он сообщил, что десятки тысяч жителей Сиязлы подписались под воззванием по предотвращению ядерной войны. На митинге была принята резолюция, содержание которой — «Мы народом планеты!» «Не дадим свершиться ядерной катастрофе!». Делегация Сиязла побывала на встрече с активистами Узбекского общества дружбы и культурной связи с зарубежными странами, в школе № 110, посмотрела спектакль ГАБТА «Поэма двух сердец». Сегодня делегацию из города-побратима приняла председатель Узсовпрофа Н. М. Махмудова. Туристы посетили ТашГУ, побывали во Дворце дружбы народов СССР имени В. И. Ленина на празднике «Саньат байрами», участниками которого — школьники Ташкента и других городов республики.



# ПРИГЛАШАЮТ ПАРКИ КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА

В парках культуры и отдыха Ташкента завершается подготовка к открытию нового сезона. В нынешнем году она велась с учетом того, что в сентябре будет отмечаться 2000-летие Ташкента.

Чем порадовать парки культуры и отдыха своих посетителей в нынешнем сезоне, что представляет на сегодняшний день сеть этих популярнейших мест проведения досуга трудящихся? На эти вопросы отвечает начальник управления культуры Ташгорисполкома Ирина Ивановна МЕЛЬНИКОВА.

— Сегодня в городе насчитывается 16 парков культуры и отдыха. Только в прошлом году их посетило более шести миллионов человек. Эта цифра наглядно свидетельствует о том, что парки культуры и отдыха все более становятся центрами досуга, самодельного творчества трудящихся, центрами общения для все большего числа людей.

Особенно активизировалась их деятельность в связи с предстоящей знаменательной датой — 2000-летним юбилеем Ташкента. Еще с прошлого года в парках культуры и отдыха стали широко проводиться агитационно-художественные вечера, тематические вечера, устные журналы, театральные постановки, различные выставки.

Так, с большим успехом прошли в парках культуры и отдыха имени Тельмана, имени Пушкина, имени Кирова, имени Ленина, «40 лет ЛКСМ Узбекистана» и других «Дни братских союзных республик», театральные постановки «Победная поступь Отчизны», «Ташкент — маяк мира и дружбы на Востоке», «Любимый город мой» и многие другие мероприятия. Регулярными стали политические обзоры «Неделя нашей планеты», «Знамя мира реют над землей», выступления лекторов — международных.

Хочется отметить, что одно из главных направлений в деятельности парков культуры и отдыха мы видим в работе с подрастающим поколением. В работе целенаправленной, регулярной. Так, в парках культуры и отдыха имени Ленина, имени Горького созданы постоянно действующие лектории для молодежи «Решения XXVI съезда КПСС — в жизни!», «В мире прекрасного», функционирует клуб «Подрастает». Все эти мероприятия — и для взрослых, и для подростков активизированы в нынешнем, юбилейном году нашего города. Посетители парков встречаются с передовыми производителями, ветеранами войны и труда, заслуженными Ташкента, местно будут проводиться тематические вечера, устные журналы, театральные постановки, посвященные 2000-летию Ташкента.

У людей, пришедших в наши парки, должно быть праздничное, приподнятое настроение, они должны и хорошо отдохнуть здесь, и интересно провести свой досуг. Сегодня в парках насчитывается около 100 аттракционов, шесть «зеленых театров», 15 баз проката, 6 лодочных станций, около 30 спортивных площадок и шахматно-шашечных павильонов. В нынешнем году их сеть расширится. Так, будет установлено восемь новых аттракционов, а также семь комплектов детских городков, где самые юные посетители смогут интересно и с пользой провести свой досуг.

Одно из главных направлений в работе с подрастающим поколением. В работе целенаправленной, регулярной. Так, в парках культуры и отдыха имени Ленина, имени Горького созданы постоянно действующие лектории для молодежи «Решения XXVI съезда КПСС — в жизни!», «В мире прекрасного», функционирует клуб «Подрастает».

Все эти мероприятия — и для взрослых, и для подростков активизированы в нынешнем, юбилейном году нашего города. Посетители парков встречаются с передовыми производителями, ветеранами войны и труда, заслуженными Ташкента, местно будут проводиться тематические вечера, устные журналы, театральные постановки, посвященные 2000-летию Ташкента.

У людей, пришедших в наши парки, должно быть праздничное, приподнятое настроение, они должны и хорошо отдохнуть здесь, и интересно провести свой досуг. Сегодня в парках насчитывается около 100 аттракционов, шесть «зеленых театров», 15 баз проката, 6 лодочных станций, около 30 спортивных площадок и шахматно-шашечных павильонов.

В нынешнем году их сеть расширится. Так, будет установлено восемь новых аттракционов, а также семь комплектов детских городков, где самые юные посетители смогут интересно и с пользой провести свой досуг.

Одно из главных направлений в работе с подрастающим поколением. В работе целенаправленной, регулярной. Так, в парках культуры и отдыха имени Ленина, имени Горького созданы постоянно действующие лектории для молодежи «Решения XXVI съезда КПСС — в жизни!», «В мире прекрасного», функционирует клуб «Подрастает».

Все эти мероприятия — и для взрослых, и для подростков активизированы в нынешнем, юбилейном году нашего города. Посетители парков встречаются с передовыми производителями, ветеранами войны и труда, заслуженными Ташкента, местно будут проводиться тематические вечера, устные журналы, театральные постановки, посвященные 2000-летию Ташкента.

У людей, пришедших в наши парки, должно быть праздничное, приподнятое настроение, они должны и хорошо отдохнуть здесь, и интересно провести свой досуг. Сегодня в парках насчитывается около 100 аттракционов, шесть «зеленых театров», 15 баз проката, 6 лодочных станций, около 30 спортивных площадок и шахматно-шашечных павильонов.

В нынешнем году их сеть расширится. Так, будет установлено восемь новых аттракционов, а также семь комплектов детских городков, где самые юные посетители смогут интересно и с пользой провести свой досуг.

Одно из главных направлений в работе с подрастающим поколением. В работе целенаправленной, регулярной. Так, в парках культуры и отдыха имени Ленина, имени Горького созданы постоянно действующие лектории для молодежи «Решения XXVI съезда КПСС — в жизни!», «В мире прекрасного», функционирует клуб «Подрастает».

Все эти мероприятия — и для взрослых, и для подростков активизированы в нынешнем, юбилейном году нашего города. Посетители парков встречаются с передовыми производителями, ветеранами войны и труда, заслуженными Ташкента, местно будут проводиться тематические вечера, устные журналы, театральные постановки, посвященные 2000-летию Ташкента.

У людей, пришедших в наши парки, должно быть праздничное, приподнятое настроение, они должны и хорошо отдохнуть здесь, и интересно провести свой досуг. Сегодня в парках насчитывается около 100 аттракционов, шесть «зеленых театров», 15 баз проката, 6 лодочных станций, около 30 спортивных площадок и шахматно-шашечных павильонов.

В нынешнем году их сеть расширится. Так, будет установлено восемь новых аттракционов, а также семь комплектов детских городков, где самые юные посетители смогут интересно и с пользой провести свой досуг.

Одно из главных направлений в работе с подрастающим поколением. В работе целенаправленной, регулярной. Так, в парках культуры и отдыха имени Ленина, имени Горького созданы постоянно действующие лектории для молодежи «Решения XXVI съезда КПСС — в жизни!», «В мире прекрасного», функционирует клуб «Подрастает».

Все эти мероприятия — и для взрослых, и для подростков активизированы в нынешнем, юбилейном году нашего города. Посетители парков встречаются с передовыми производителями, ветеранами войны и труда, заслуженными Ташкента, местно будут проводиться тематические вечера, устные журналы, театральные постановки, посвященные 2000-летию Ташкента.

У людей, пришедших в наши парки, должно быть праздничное, приподнятое настроение, они должны и хорошо отдохнуть здесь, и интересно провести свой досуг. Сегодня в парках насчитывается около 100 аттракционов, шесть «зеленых театров», 15 баз проката, 6 лодочных станций, около 30 спортивных площадок и шахматно-шашечных павильонов.

В нынешнем году их сеть расширится. Так, будет установлено восемь новых аттракционов, а также семь комплектов детских городков, где самые юные посетители смогут интересно и с пользой провести свой досуг.

Одно из главных направлений в работе с подрастающим поколением. В работе целенаправленной, регулярной. Так, в парках культуры и отдыха имени Ленина, имени Горького созданы постоянно действующие лектории для молодежи «Решения XXVI съезда КПСС — в жизни!», «В мире прекрасного», функционирует клуб «Подрастает».

Все эти мероприятия — и для взрослых, и для подростков активизированы в нынешнем, юбилейном году нашего города. Посетители парков встречаются с передовыми производителями, ветеранами войны и труда, заслуженными Ташкента, местно будут проводиться тематические вечера, устные журналы, театральные постановки, посвященные 2000-летию Ташкента.

У людей, пришедших в наши парки, должно быть праздничное, приподнятое настроение, они должны и хорошо отдохнуть здесь, и интересно провести свой досуг. Сегодня в парках насчитывается около 100 аттракционов, шесть «зеленых театров», 15 баз проката, 6 лодочных станций, около 30 спортивных площадок и шахматно-шашечных павильонов.

В нынешнем году их сеть расширится. Так, будет установлено восемь новых аттракционов, а также семь комплектов детских городков, где самые юные посетители смогут интересно и с пользой провести свой досуг.

Одно из главных направлений в работе с подрастающим поколением. В работе целенаправленной, регулярной. Так, в парках культуры и отдыха имени Ленина, имени Горького созданы постоянно действующие лектории для молодежи «Решения XXVI съезда КПСС — в жизни!», «В мире прекрасного», функционирует клуб «Подрастает».

Все эти мероприятия — и для взрослых, и для подростков активизированы в нынешнем, юбилейном году нашего города. Посетители парков встречаются с передовыми производителями, ветеранами войны и труда, заслуженными Ташкента, местно будут проводиться тематические вечера, устные журналы, театральные постановки, посвященные 2000-летию Ташкента.

У людей, пришедших в наши парки, должно быть праздничное, приподнятое настроение, они должны и хорошо отдохнуть здесь, и интересно провести свой досуг. Сегодня в парках насчитывается около 100 аттракционов, шесть «зеленых театров», 15 баз проката, 6 лодочных станций, около 30 спортивных площадок и шахматно-шашечных павильонов.

В нынешнем году их сеть расширится. Так, будет установлено восемь новых аттракционов, а также семь комплектов детских городков, где самые юные посетители смогут интересно и с пользой провести свой досуг.

Одно из главных направлений в работе с подрастающим поколением. В работе целенаправленной, регулярной. Так, в парках культуры и отдыха имени Ленина, имени Горького созданы постоянно действующие лектории для молодежи «Решения XXVI съезда КПСС — в жизни!», «В мире прекрасного», функционирует клуб «Подрастает».

Все эти мероприятия — и для взрослых, и для подростков активизированы в нынешнем, юбилейном году нашего города. Посетители парков встречаются с передовыми производителями, ветеранами войны и труда, заслуженными Ташкента, местно будут проводиться тематические вечера, устные журналы, театральные постановки, посвященные 2000-летию Ташкента.

У людей, пришедших в наши парки, должно быть праздничное, приподнятое настроение, они должны и хорошо отдохнуть здесь, и интересно провести свой досуг. Сегодня в парках насчитывается около 100 аттракционов, шесть «зеленых театров», 15 баз проката, 6 лодочных станций, около 30 спортивных площадок и шахматно-шашечных павильонов.

В нынешнем году их сеть расширится. Так, будет установлено восемь новых аттракционов, а также семь комплектов детских городков, где самые юные посетители смогут интересно и с пользой провести свой досуг.

Одно из главных направлений в работе с подрастающим поколением. В работе целенаправленной, регулярной. Так, в парках культуры и отдыха имени Ленина, имени Горького созданы постоянно действующие лектории для молодежи «Решения XXVI съезда КПСС — в жизни!», «В мире прекрасного», функционирует клуб «Подрастает».

Все эти мероприятия — и для взрослых, и для подростков активизированы в нынешнем, юбилейном году нашего города. Посетители парков встречаются с передовыми производителями, ветеранами войны и труда, заслуженными Ташкента, местно будут проводиться тематические вечера, устные журналы, театральные постановки, посвященные 2000-летию Ташкента.

У людей, пришедших в наши парки, должно быть праздничное, приподнятое настроение, они должны и хорошо отдохнуть здесь, и интересно провести свой досуг. Сегодня в парках насчитывается около 100 аттракционов, шесть «зеленых театров», 15 баз проката, 6 лодочных станций, около 30 спортивных площадок и шахматно-шашечных павильонов.

В нынешнем году их сеть расширится. Так, будет установлено восемь новых аттракционов, а также семь комплектов детских городков, где самые юные посетители смогут интересно и с пользой провести свой досуг.

Одно из главных направлений в работе с подрастающим поколением. В работе целенаправленной, регулярной. Так, в парках культуры и отдыха имени Ленина, имени Горького созданы постоянно действующие лектории для молодежи «Решения XXVI съезда КПСС — в жизни!», «В мире прекрасного», функционирует клуб «Подрастает».

Все эти мероприятия — и для взрослых, и для подростков активизированы в нынешнем, юбилейном году нашего города. Посетители парков встречаются с передовыми производителями, ветеранами войны и труда, заслуженными Ташкента, местно будут проводиться тематические вечера, устные журналы, театральные постановки, посвященные 2000-летию Ташкента.

# ЗДОРОВЬЕ. КАК ЕГО СБЕРЕЧЬ?

## Резервы долголетия

Начну с далекой поры. Когда-то спросил великого мудреца Сократа: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни — богатство или слава?» Мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый и счастливый человек — богатство и слава».

Хорошее здоровье — один из важных источников бодрости человека, его радости, трудоспособности. Это несомненное богатство. Оно всецело зависит от нас. В этом, пожалуй, не надо убеждать никого из тех, кто занимается в группах здоровья, что функционируют при спортивном клубе «Текстильщик». Их здесь 22. Занимаются в них около 400 человек. Это рабочие, служащие, инженерно-технические работники, пенсионеры.

Вот уже 20-й год со времени образования спортклуба идут сюда люди, чтобы укрепить или поправить свое здоровье, получить заряд бодрости. Для этого тут есть все необходимое: городок «Здоровье» с комплексом гимнастических снарядов, полосу препятствий, спортивные площадки, бассейн. Занятия проводят квалифицированные тренеры. С одним из них, Ларисой Михайловной Потаповой, у нас и состоялась беседа.

В прошлом Лариса Михайловна занималась

спортивной гимнастикой, выступала за сборную Узбекистана на различных соревнованиях. Закончила институт физической культуры. Став тренером-педагогом, сейчас работает инструктором спортивного клуба «Текстильщик», пятый год руководит двумя группами здоровья.

— О целях группы, — объясняет Л. Потапова, — говорит само ее название — «Здоровье». А задача известная: привлечь как можно больше людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, которые являются нашими верными помощниками и друзьями в борьбе за здоровье человека, за его производительный труд и повышение долголетия. Занятия проводятся три раза в неделю. Продолжительность их полтора часа. За это время занимающиеся получают достаточную физическую нагрузку. Разумеется, дифференцированную. Ведь возраст «подопечных» различен. Есть люди преклонных лет и значительно моложе. Давать всем одинаковую нагрузку, конечно, нельзя. Однако в процессе занятий для всех обязательно включается бег, комплекс гимнастических упражне-

ний, плавание в бассейне. Занимаются все с большим удовольствием, старательно и добросовестно. И результаты в конечном итоге радуют.

Беспокоило некогда предвзвешенность комбината Раису Михайловну Тусунину сердце. Обращалась к врачам. Лекарства принимала. Мало помогало. И вот узнала она о группе здоровья, что при спортивном клубе комбината. Решила записаться. Но вот оказалось, что после работы начала занятий надо было почти два часа. И все же за год ни одной тренировки не пропустила. Усердно занималась под наблюдением врача спортивного клуба и руководителя группы. Сейчас Тусунина чувствует себя гораздо лучше. В этом году ей на пенсию, но бросить заниматься оздоровительной физкультурой не собирается.

Или вот другой пример. Страдала серьезным сердечным заболеванием Галина Ивановна Камышанская. На учете в поликлинике состояла. Посоветовавшись с врачом, решила приобрести и заниматься физкультурой. С 1979 года она регулярно посещает стадион «Текстильщик».

Восстановила свое здоровье, окрепла. А совсем недавно Камышанская участвовала в зимнем первенстве по комплексу ГТО, выступая за команду «Текстильщик» в старшей возрастной группе.

Исцелением стали занятия физкультурой, общегимнастической подготовкой в группе здоровья и для супругов Тюковых, работающих на Ташкентском заводе спецмеханики. А ведь в то время, когда Борис Владимирович и Тамара Владимировна Тюковы часто брали больничные листки по состоянию здоровья. Ныне этого

Известно, что наша планета совершает оборот за оборотом вокруг своей оси, вращаясь по орбите вокруг Солнца. Каждый оборот приносит смену дня и ночи. Таков суточный цикл Земли. Естественно, все живое за миллионы лет эволюции не могло не приспособиться к этому циклу. Наука в настоящее время зарегистрировала уже более ста различных физиологических процессов, для которых характерна суточная ритмичность. И вот что интересно: суточные их колебания у человека выражаются в том, что большинство функциональных показателей, характеризующих работу органов и систем, повышается утром и вечером и падает в ночное время; минимального уровня они достигают где-то в 3—5 часов ночи. Правда, отдельные показатели, такие, как, например, количество эритроцитов и гемоглобина в крови, содержание гликогена в печени, и некоторые другие, наоборот, ночью выше, чем днем.

Но это лишний раз подтверждает суточные колебания наших физиологических процессов. Установлено также, что независимо от того, спит человек ночью или занимается напряженной работой, у него все равно изменяется интенсивность физиологических процессов по сравнению с дневным периодом. Так, с 2 до 4 часов заметно снижается память, замедляется мышечная сила, снижается становится выше редким, понижаются кровяное артериальное давление и температура тела.

В общем, природа предусмотрительно позаботилась о том, чтобы жизненно важные функции людей соответствовали времени суток: днем все силы организма мобилированы для работы, ночью он подготовлен для покоя и сна.

Четкая ритмичность процессов обеспечивает всему живому возможность не только постоянно адаптироваться к меняющимся условиям окружающей среды, но и бесперебойно совершенствовать свои основные функции.

Как видите, человек хорошо приспособлен к ритмичности природных явлений — смене дня и ночи. И этот ритм он внес в свою трудовую деятельность, в отдых, в питание и другие сферы жизни. Иными словами, режим — одно из важнейших условий сохранения и работоспособности и продолжительности жизни.

Оказывается, по 1 рублю за каждую упаковку, второе выше, чем по государственной цене.

На суде А. Хакимов искренне раскаялся



Восстановила свое здоровье, окрепла. А совсем недавно Камышанская участвовала в зимнем первенстве по комплексу ГТО, выступая за команду «Текстильщик» в старшей возрастной группе.

Исцелением стали занятия физкультурой, общегимнастической подготовкой в группе здоровья и для супругов Тюковых, работающих на Ташкентском заводе спецмеханики. А ведь в то время, когда Борис Владимирович и Тамара Владимировна Тюковы часто брали больничные листки по состоянию здоровья. Ныне этого

Известно, что наша планета совершает оборот за оборотом вокруг своей оси, вращаясь по орбите вокруг Солнца. Каждый оборот приносит смену дня и ночи. Таков суточный цикл Земли. Естественно, все живое за миллионы лет эволюции не могло не приспособиться к этому циклу. Наука в настоящее время зарегистрировала уже более ста различных физиологических процессов, для которых характерна суточная ритмичность. И вот что интересно: суточные их колебания у человека выражаются в том, что большинство функциональных показателей, характеризующих работу органов и систем, повышается утром и вечером и падает в ночное время; минимального уровня они достигают где-то в 3—5 часов ночи. Правда, отдельные показатели, такие, как, например, количество эритроцитов и гемоглобина в крови, содержание гликогена в печени, и некоторые другие, наоборот, ночью выше, чем днем.

Но это лишний раз подтверждает суточные колебания наших физиологических процессов. Установлено также, что независимо от того, спит человек ночью или занимается напряженной работой, у него все равно изменяется интенсивность физиологических процессов по сравнению с дневным периодом. Так, с 2 до 4 часов заметно снижается память, замедляется мышечная сила, снижается становится выше редким, понижаются кровяное артериальное давление и температура тела.

В общем, природа предусмотрительно позаботилась о том, чтобы жизненно важные функции людей соответствовали времени суток: днем все силы организма мобилированы для работы, ночью он подготовлен для покоя и сна.

Четкая ритмичность процессов обеспечивает всему живому возможность не только постоянно адаптироваться к меняющимся условиям окружающей среды, но и бесперебойно совершенствовать свои основные функции.

Как видите, человек хорошо приспособлен к ритмичности природных явлений — смене дня и ночи. И этот ритм он внес в свою трудовую деятельность, в отдых, в питание и другие сферы жизни. Иными словами, режим — одно из важнейших условий сохранения и работоспособности и продолжительности жизни.

Оказывается, по 1 рублю за каждую упаковку, второе выше, чем по государственной цене.

На суде А. Хакимов искренне раскаялся

Известно, что наша планета совершает оборот за оборотом вокруг своей оси, вращаясь по орбите вокруг Солнца. Каждый оборот приносит смену дня и ночи. Таков суточный цикл Земли. Естественно, все живое за миллионы лет эволюции не могло не приспособиться к этому циклу. Наука в настоящее время зарегистрировала уже более ста различных физиологических процессов, для которых характерна суточная ритмичность. И вот что интересно: суточные их колебания у человека выражаются в том, что большинство функциональных показателей, характеризующих работу органов и систем, повышается утром и вечером и падает в ночное время; минимального уровня они достигают где-то в 3—5 часов ночи. Правда, отдельные показатели, такие, как, например, количество эритроцитов и гемоглобина в крови, содержание гликогена в печени, и некоторые другие, наоборот, ночью выше, чем днем.

Но это лишний раз подтверждает суточные колебания наших физиологических процессов. Установлено также, что независимо от того, спит человек ночью или занимается напряженной работой, у него все равно изменяется интенсивность физиологических процессов по сравнению с дневным периодом. Так, с 2 до 4 часов заметно снижается память, замедляется мышечная сила, снижается становится выше редким, понижаются кровяное артериальное давление и температура тела.

В общем, природа предусмотрительно позаботилась о том, чтобы жизненно важные функции людей соответствовали времени суток: днем все силы организма мобилированы для работы, ночью он подготовлен для покоя и сна.

# РИТМЫ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ

К сожалению, некоторые люди не придают режиму должного значения, нарушают его, и сами у себя вызывают болезненные состояния. Скажем, человек систематически ложится и встает в разное время, недосыпает. В первую очередь на это реагируют чувствительные клетки коры головного мозга, нервная система. Вскоре у такого человека неизбежно наступит переутомление и нервное истощение. От недосыпания пострадают сердечно-сосудистая система, органы пищеварения. Значит одно из важнейших условий предохранения клеток мозга от истощения — ложиться и вставать всегда в одно и то же время, спать ночью не менее 8 часов.

Утро. Оно хоть и несет нам бодрость, но после сна функции организма еще ослаблены, работоспособность понижена. Человек как-то время чувствует себя вялым, движения его скованы. Из такого состояния помогает ему выйти утренняя гимнастика. Кажется, всего несколько минут, но они задают организму определенный положительный ритм на целый день. Один из крупнейших советских ученых — медиков академик Г. Н. Сперанский, проживший долгую жизнь и до конца своих дней сохранявший ясность ума и необыкновенную работоспособность, говорил, что он ни разу за 91 год (зарядку он начал делать с 4 лет) не пропустил утренней гимнастики, что за свое жизни он ни разу серьезно не болел — видимо, помогала физкультура.

Главная потребность каждого — работа. В современном обществе труд можно разделить на умственный и физический. Правда, подобное деление относительно: условно: почти любой профессии сопутствует, хотя и в разных соотношениях, оба вида деятельности. Визуально правила гигиены и режима жизни работников умственного и физического труда содержат общие элементы: постепенное вхождение в работу, соблюдение определенного ритма труда, последовательность и систематичность деятельности, чередование работы и отдыха, смена одних форм труда другими. Все эти правила, предложенные русским

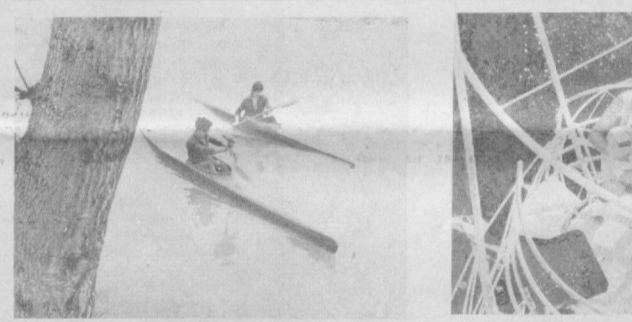
физиологом Н. Е. Введенским, направлены на повышение работоспособности и сохранения здоровья. Вчитайтесь внимательно в них: в основе — здоровый трудовой ритм, способствующий выработке прочного динамического стереотипа. При беспорядочной же работе деятельность коры головного мозга направлена на регулирование каждого раз нового, заранее неизвестного действия, что приводит к постоянному напряжению нервной системы и утомлению. Некоторые люди, чувствуя утомление, пытаются искусственно повысить работоспособность с помощью так называемых стимуляторов (лекарств и др.). Как ни горько, но чаще всего на вооружение берет алкоголь и никотин. Под их действием временно наблюдается некоторое оживление деятельности человека, усталость как бы снимается. Однако эти стимуляторы — по-настоящему истощают организм, нарушают нормальную работу всех органов и тканей, в результате чего ломается сложившийся стереотип.

Общезвестно, что в режим труда обычно входит производственная гимнастика. Так вот, регулярные физкультурные паузы не только снимают, но и предупреждают утомление, служат надежной гарантией профилактики многих заболеваний.

Иные неправильно используют обеденный перерыв: поедая асухмятку, а оставшееся время играют в домино или шахматы. Между тем рациональный прием пищи в обеденный перерыв — весьма существенный элемент правильного режима жизни. По современным научным данным, рациональным считается такое питание, которое полностью обеспечивает потребность организма в основных питательных веществах (в соответствии с полом, возрастом, профессией, климатическими условиями).

А главное — чтобы питание и все процессы жизнедеятельности совершались в определенное время и в определенных интервалах.

Д. ПАШКАУСКЕНЕ (ЦНИИ санитарного просвещения).



В парках города созданы все условия для активного отдыха.

НА СНИМКАХ: на озере; на «колесе обозрения».

Фото М. Нуритдинова и Н. Сурникова.

## СООБЩАЕТ ПРЕСС-БЮРО СОЮЗА ПИСАТЕЛЕЙ УЗБЕКСКОЙ ССР

### ПОДВЕДЕНЫ ИТОГИ

Завершен объявленный конкурс на лучший короткий рассказ, посвященный 60-летию образования СССР. В конкурсе участвовало более 300 произведений малолетних писателей из различных городов и сел Узбекистана.

Жюри конкурса первой премии присудило

определены победители. Как известно, по условиям конкурса рукописи объемом не более двух с половиной страниц машинописного текста принимались без подписей авторов и поэтому рассматривались в жюри только по заголовкам рассказов.

Три третьих премии — по 75 рублей — авторам рассказов под заголовками «Здравствуйте, дядя!», «Письмо друга к матери», «Почувствовать надо». Почетных дипломов удостоены рассказы

«Сайфи-шарх от детства», «Думы о «Калта минаре», «Здесь откуда видны просторы», «Долг сердца», «По всем правилам».

Жюри конкурса поощряет авторов пересказанных рассказов и просит их прислать в адрес Союза писателей республики вторые экземпляры своих произведений, но уже с указанием фамилии, профессии и адреса.

Здесь используется новый прибор — спектроанализатор. Рядом оборудованы детские площадки. Для взрослых и детей организованы соревнования семейных команд, различные игры, концерты самодельных артистов.

Штаб выходного дня, созданный при

здесь используется новый прибор — спектроанализатор. Рядом оборудованы детские площадки. Для взрослых и детей организованы соревнования семейных команд, различные игры, концерты самодельных артистов.

Штаб выходного дня, созданный при

здесь используется новый прибор — спектроанализатор. Рядом оборудованы детские площадки. Для взрослых и детей организованы соревнования семейных команд, различные игры, концерты самодельных артистов.

Штаб выходного дня, созданный при

здесь используется новый прибор — спектроанализатор. Рядом оборудованы детские площадки. Для взрослых и детей организованы соревнования семейных команд, различные игры, концерты самодельных артистов.

Штаб выходного дня, созданный при

здесь используется новый прибор — спектроанализатор. Рядом оборудованы детские площадки. Для взрослых и детей организованы соревнования семейных команд, различные игры, концерты самодельных артистов.

Штаб выходного дня, созданный при

здесь используется новый прибор — спектроанализатор. Рядом оборудованы детские площадки. Для взрослых и детей организованы соревнования семейных команд, различные игры, концерты самодельных артистов.

Штаб выходного дня, созданный при

здесь используется новый прибор — спектроанализатор. Рядом оборудованы детские площадки. Для взрослых и детей организованы соревнования семейных команд, различные игры, концерты самодельных артистов.

Штаб выходного дня, созданный при

здесь используется новый прибор — спектроанализатор. Рядом оборудованы детские площадки. Для взрослых и детей организованы соревнования семейных команд, различные игры, концерты самодельных артистов.

Штаб выходного дня, созданный при

здесь используется новый прибор — спектроанализатор. Рядом оборудованы детские площадки. Для взрослых и детей организованы соревнования семейных команд, различные игры, концерты самодельных артистов.

Штаб выходного дня, созданный при

здесь используется новый прибор — спектроанализатор. Рядом оборудованы детские площадки. Для взрослых и детей организованы соревнования семейных команд, различные игры, концерты самодельных артистов.

## БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ ОТ КОКЛЮША

Впервые коклюш описал в XI столетии великий ученый врач и философ Востока (Абу Али ибн-Сина (Авиценна). С тех пор прошло много столетий. Но только в последние десятилетия достигнуты успехи в борьбе с этим заболеванием.

Активная иммунизация с прививочными вакцинами значительно снизила заболеваемость коклюшем и привела к уменьшению числа случаев его тяжелого течения, но все же эта инфекция мало еще шадит ранний детский возраст.

Что же такое коклюш? Это острое инфекционное заболевание из группы каплевидных инфекций, поражающее преимущественно младший детский возраст.

Заболевание характеризуется поражением дыхательных путей, нервной, сердечно-сосудистой систем. При нем наблюдается цикличность течения и своеобразные приступы судорожного кашля. По своему клиническому течению коклюш отличается от других отсутствием первичного токсикоза и характерной температурной реакции, постепенным нарастанием основного болезненного синдрома спазматического кашля.

Здесь используется новый прибор — спектроанализатор. Рядом оборудованы детские площадки. Для взрослых и детей организованы соревнования семейных команд, различные игры, концерты самодельных артистов.

Штаб выходного дня, созданный при

здесь используется новый прибор — спектроанализатор. Рядом оборудованы детские площадки. Для взрослых и детей организованы соревнования семейных команд, различные игры, концерты самодельных артистов.

Штаб выходного дня, созданный при

здесь используется новый прибор — спектроанализатор. Рядом оборудованы детские площадки. Для взрослых и детей организованы соревнования семейных команд, различные игры, концерты самодельных артистов.

Штаб выходного дня, созданный при

здесь используется новый прибор — спектроанализатор. Рядом оборудованы детские площадки. Для взрослых и детей организованы соревнования семейных команд, различные игры, концерты самодельных артистов.

## ЧАШКА КОФЕ...

Кофе — напиток, приготавливаемый из семян кофей

