



# ОЩУТИМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Широкий пролет красильного цеха. Во всю его длину — одна из сушильных — шпиральных стабилизационных машин. Это участок бригады Р. Сабитовой. Вот к столу возле машины подкатили большую тележку с рулоном влажной ткани. Рулон подхватывают ловкие крепкие руки работницы. Ткань легла на стол. Сама бригада закрепила концы материи на специальных иглах сушильного агрегата и запустила агрегат.

Ткань мерно «шпелет» в машину. А тем временем две другие работницы достали из тележки новый рулон и опять разложили его на столе. Минута — и конец первого рулона «аверлов» мастерский шит с вторым рулоном. Бесконечным мерным потоком струится ткань. А на финише складывается в волны готового полотна.

— Ткань проходит три этапа обработки,

— рассказывает бригадир Р. Сабитова — Операции весьма сложные, требующие строгого соблюдения технологических параметров. Это и температура в камере машины, и скорость движения полотна. Именно здесь формируется качество ткани.

— Коллектив бригады, — говорит начальник смены С. Сайдазимов, — работает стабильно. План, как правило, выполняется с некоторым опережением, качество выпускаемой продукции отвечает требованиям ГОСТа и техническим условиям.

На участок пришла секретарь партийной организации цеха М. Пулатова. Она тепло отзывается о коллективе Р. Сабитовой — бригадная форма организации производства здесь дала ощутимые результаты. На участке немало ударников коммунистического труда, ряд производственников имеет высокое звание «Почетный ра-

ботник», а тем более прогуду рассматривается как ЧП, ведь нарушения бьют по общему результату.

Ни одно отступление от дисциплины не осталось без внимания организации бригады Р. Сабитовой, каждый проступок разбирается на совете или собрании бригады. Принимались меры. И одна из них — у самого провинившегося за счет воздействия коллег — аффинента трудового участия снижалась заработная плата. Как-то неукротимо стало нарушаться на участке.

Производственники отмечают: бригадная форма рождает новые, более совершенные возможности для равномерного распределения работы, способствуя умелой расстановке людей на участке. Перед коллективом встал вопрос — надо овладевать смежными специальностями. Для тех, кто проработал в цехе немало, не составило особой трудности. Зная характер работы, технологию, они в корот-

кий срок овладели необходимыми дополнительными навыками труда. И несколько слов о «защитном» органе бригады — ее совете. В него входит Р. Сабитова, Н. Николаенко, Л. Борисова, Л. Лаптева, М. Хаббулина. Совет осуществляет общее руководство коллективом, определяет коэффициенты трудового участия каждого работника, распределяет премии между членами бригады. Он взял под свой контроль не только производственные, но и бытовые вопросы. Ветеран бригады в открытой космос. На тротуарах собирались толпы прохожих, чтобы обобщить опыт бригады в отношении производства и объединения «Малика». Коллектив цеха выпускает около 40 видов тканей: ацетатная, крапчатая, кристалл, лавсан, кристалл, кружева трех видов и другие. 23 изделия маркируются государственным знаком качества. И в том, что основная часть продукции отмечена высшей категорией качества, немалая заслуга бригады Р. Сабитовой.

А. САВЕЛЬЕВ.



## 52. ВЕРНЫ СЛАВНЫМ ТРАДИЦИЯМ

Абдусамр Туляганов возглавляет партийную организацию Ташкентского института культуры. Каждый год вместе с коллективом выезжает на уборку «белого золота». С ним мы встретились в центральном поселке совхоза имени Волкова, Ильичевского района.

— В этом хозяйстве мы убирали хлопок в 1978 году, — вспоминает он. — В конце октября выпал снег, а затем пошел дождь. Трудно было выйти на поле. И тогда решили испытать мужество молодежи.

• Маршрутами шести миллионов

## 52. ВЕРНЫ СЛАВНЫМ ТРАДИЦИЯМ

Собрали всех в совхозном клубе и рассказали о самоотверженности и героизме комсомольцев 20-х, 30-х годов. Многие студенты решили до конца бороться за каждый грамм хлопка, проявить несгибаемую волю в этот сложный период. Мы подчеркнули тогда на собраниях, что дело это добровольное: кто считает нужным, тот и выйдет на поле. Около 50 студентов вывались, несмотря на непогоду, приступить к сбору хлопка. Эту бригаду стали называть «корчагинской». Об инициативе студентов мы сообщили через газету.

С тех пор прошло пять лет. Однако традиции корчагинцев продолжают жить и развиваться в коллективе вуза. В этом мы еще раз убедились в ходе нынешней поездки. У студентов библиотечного факультета мы побывали в полдень.

Мимо нас проехал трактор с прицепом, нагруженным хлопком. Кто-то из преподавателей заметил, что это уже третий прием, с сегодняшнего утра. 80 студентов каждый день собирают по 4—4,5 тонны хлопка. К подбору здесь приступили дней 10—15 назад, когда испортилась погода. Сейчас повсеместно идет тщательная уборка хлопка, который опад на землю. Юноши и девушки отличились тем, что до наступления осадков необходимо полностью убрать ценнейшее «белое золото».

Среди высших учебных заведений широко используется метод коллектива САМПИ. Он заключается в четкой организации работы в сборе до сменной уборки урожая. Вместе с бригадиром Улугобеком Саидовым мы посетили грядки, где работали Мунавар Атаева, Зухумор Рустамова, Хабуба Абдурахманова, Колмурад Алтибаев, Венера Низаметдинова. Ничего не скажешь: потрудились они добросовестно — последние полные очитены от хлопка. Юноши и девушки, о

которых мы рассказали, по праву являются лучшими в институте культуры. Они собрали по 150—200 килограммов хлопка, а уборку подбора довели до 250—300 килограммов. Из по праву можно назвать корчагинцами наших дней.

Коллектив вуза прибыл в совхоз имени Волкова 7 октября. С того дня студенты, не забывая темпов, ведут уборку урожая и собирали уже свыше 1.500 тонн хлопка.

НА СНИМКЕ: студенты института культуры на хлопковом поле совхоза имени Волкова Ильичевского района Сырдарьинской области.

Фото С. Махмамова.



КУРЬШЕВ. Обитатели горных рек — радужную форель — приручили волжские рыбаки. На прилавки магазинов пруды запущено несколько сот тысяч мальков.

ТБИЛИСИ. Отвоевано у болот Колхиды еще 1.300 гектаров земель.

БОР (Горьковская область). Дольную установку для лесоперспективы института «Горноспецсельхозстрой». Она сможет выдавать одновременно от шести до восьми животных в текущей пятiletке.

В последние десятилетия болгарская химическая промышленность превратилась в мощную базу народного хозяйства. Ее быстрое развитие позволило увеличить химизацию, повысить эффективность производства, в большей мере удовлетворить потребности страны. В этой отрасли сосредоточено 9,7 процента основных фондов материального производства НРБ, 2,9 процента рабочей силы, создается 16,1 процента трудовой продукции и 20,9 процента совокупной прибыли.

## Гидроэнергетическое строительство в республиках Средней Азии

По гидроэнергетическим ресурсам Средняя Азия занимает второе место в стране после Сибири. Подсчеты показывают, что в четырех республиках — Узбекистане, Киргизии, Таджикистане и Туркменинии — технически возможно задействовать гидроэнергоресурсы мощностью 28 миллионов киловатт, что составило свыше 14 процентов имеющихся в стране.

Сейчас мощность среднеазиатских ГЭС превышает 6 миллионов киловатт, сооружаются новые гидростанции еще на 5 миллионов киловатт. Все они создаются по проектам, разработанным в Среднеазиатском отделении проекта — исследовательского и научно-исследовательского института «Гидропроект». Условия региона настолько специфичны, что при возведении плотин и гидростанций приходится применять технические решения, которые никогда прежде не

использовались в мировой практике. Корреспондент АПН Федор Овечкин посетил директора отделения института Грания Корнакова, рассказывает о развитии гидроэнергетики в Средней Азии.

— Чтобы лучше представить себе объем выполненных работ, — говорит Грания Корнаков, — скажу, что до установления Советской власти здесь не было ни одной гидростанции. Первая ГЭС — Вазуская — дала ток в 1926 году. А к настоящему времени в среднеазиатских республиках действуют 53 ГЭС.

Наше отделение «Гидропроект» создано в 1930 году. В его задачу входит проектирование не только ГЭС, но и крупных гидроузлов, а также составление комплексного использования водных ресурсов региона. Назовите наиболее значительные объекты, построенные по проектам Среднеазиатского отделения «Гидропроект».

— В Узбекистане это прежде всего кас-

кад из девятнадцати станций на реке Чирчик и ее притоках. Главнейшая — мощная Чарнакская — мощностью 600 тысяч киловатт. Уникальна по своей конструкции 168-метровая плотина станции. Это самое крупное в стране сооружение, выполненное каменно-набросным способом.

На реке Нарын в Киргизии построена Токтогульская ГЭС мощностью 1,2 миллиона киловатт. Здесь впервые в мировой практике возведена 215-метровая гравитационная плотина в сейсмически активной зоне.

В 1979 году полностью введена в эксплуатацию Нурекская ГЭС на Вахше в Таджикистане. Ее общая мощность 2,7 миллиона киловатт. 300-метровая плотина построена из местных материалов (в основном из гальки). На сегодняшний день это самая высокая в мире плотина.

— Какие новые технические решения заложены в ваших проектах?

— На реке Вахш, выше города Нурука,

Для натурального изучения особенностей данного метода нами был проведен экспериментальный взрыв в горном ущелье на реке Бурлык. Мы взорвали 800 тонн взрывчатки, что позволило возвести плотину высотой 60 метров. На ней были проведены опытные замеры и эксперименты, показавшие, что сооруженная таким способом плотина надежна.

Проведенный взрыв заинтересовал многих зарубежных гидроэнергетиков. Например, на этот эксперимент приезжали специалисты итальянской фирмы «Электроникон», которые дали ему высокую оценку. С результатами эксперимента ознакомились и специалисты из Индии. Они заключили с нами договор, по которому будут разрабатывать технику — экономическое обоснование возведения экспериментальной плотины с использованием метода направленного взрыва на реке Барари в штате Химачал-Прадеш.

В результате будет создана плотина длиной 3 километра и высотой 250 метров. По нашим расчетам, такой взрыв позволит сократить сроки сооружения плотины на два года. Кроме того, стоимость строительства уменьшится примерно на 200 миллионов рублей.

В качестве технических советников специалисты нашего отделения работали и работают на Кубе, в Алжире, Перу, Иране, Мозамбике, Вьетнаме, Афганистане. У нас стажировались гидроэнергетики из многих стран Европы, Азии, Африки.

(АПН).

# НОВОСТИ ПЛАНЕТЫ

СООБЩАЮТ КОРРЕСПОНДЕНТЫ ТАСС И АПН

## НА ПУТИ К НОВОЙ ЖИЗНИ

Когда немногим более месяца назад на Кабульских улицах появился троллейбус, за рулем которого сидела молодая чернокожая афганка, это произошло не случайно. Это произошло в результате усилий бригады, которая контролирует не только производственные, но и бытовые вопросы. Ветеран бригады в открытой космос. На тротуарах собирались толпы прохожих, чтобы обобщить опыт бригады в отношении производства и объединения «Малика».

Коллектив цеха выпускает около 40 видов тканей: ацетатная, крапчатая, кристалл, лавсан, кристалл, кружева трех видов и другие. 23 изделия маркируются государственным знаком качества. И в том, что основная часть продукции отмечена высшей категорией качества, немалая заслуга бригады Р. Сабитовой.

А. САВЕЛЬЕВ.

не могли выйти за пределы своей половины дома. Уровень грамотности среди них — лишь пять процентов — был гораздо ниже, чем среди мужчин. Причем в сельской местности и среди молодежи вообще невозможно было найти желающих, умеющих читать и писать.

За пять лет апрельской революции в Демократической Республике Афганистан сделано много, чтобы вовлечь женщин в общественное производство. Однако сфера приложения их труда оставалась ограниченной: преподавание в школах, медицина, секретарская работа в учреждениях. И вот девушка за рулем. Она самостоятельно управляет троллейбусом.

Это маленький, но весьма характерный шаг в жизни сегодняшней ДРА, провозглашающей равноправие женщин и мужчин.

Естественно, что за столь короткий исторический период нельзя предельно влиять на складывавшиеся предрассудки. Но первые шаги уже сделаны. Государство решительно стало на защиту прав женщин: принят закон об охране материнства, на производстве работницы получают за равный труд с мужчинами равную заработную плату. Расширяется сеть женских учебных заведений, открываются курсы ликвидации неграмотности для женщин, создаются курсы для их профессионального обучения.

Такие курсы были созданы и при Кабульском управлении городского транспорта «Милли бас», где за три месяца обучения учащиеся получают специальность водителя троллейбуса. Сначала здесь занима-

лись женщины, а теперь и мужчины. В троллейбусном парке сейчас о Шафике и ее подругах отзываются как об опытных водителях.

Работают они очень аккуратно. — говорит их наставник Несар Ахмад — один из старших водителей парка, — и, самое главное, надежно, без аварий. Заработки у них хорошие, не хуже, чем у водителей-мужчин. Следуя их примеру, на курсах занимаются уже 20 женщин. Здесь созданы детские комнаты, где они могут оставить своих детей на время занятий и работы.

Жители столицы ДРА начинают привыкать к женщине за рулем троллейбуса. Некогда беспарные афганки уверенно и гордо ведут свои машины по кабульским улицам.

А. СУХОПАРОВ. Кабул.

## ВНЕДРЕТСЯ ПЕРЕДОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

В последние десятилетия болгарская химическая промышленность превратилась в мощную базу народного хозяйства. Ее быстрое развитие позволило увеличить химизацию, повысить эффективность производства, в большей мере удовлетворить потребности страны. В этой отрасли сосредоточено 9,7 процента основных фондов материального производства НРБ, 2,9 процента рабочей силы, создается 16,1 процента трудовой продукции и 20,9 процента совокупной прибыли.

В целях интенсификации производства на предприятиях отрасли обновляются технологии, в том числе вводятся безотходные, монтируются высокопроиз-

водительное оборудование. В этом нам помогают как научные знания химической промышленности, так и институты болгарской Академии наук и высшие учебные заведения.

Претворяется в жизнь программа широкого внедрения микропроцессорной техники. На ее базе сейчас ведется работа по налаживанию системы автоматизации производства и управления на химических комбинатах в городах Ямбол, Враца, Бургас. На комбинате в Разраге испытывается система управления биосинтезом.

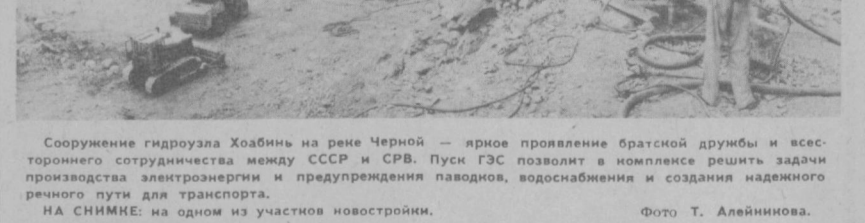
Значительно расширилось производство различных средств бытовой химии. В числе новых полимерных продуктов — листовый полиэтилен шириной 12 метров для нужд сель-

ского хозяйства, искусственные кожи с новыми свойствами, полипропиленовые мешки.

Направлены усилия на установление более тесной связи исследовательской работы с производством. В минувшем году, например, в практику внедрены 654 научно-технические разработки, давшие экономический эффект на сумму более 120 миллионов левов. За пятилетку эти цифры возрастут соответственно до девяти тысяч и четырехсот миллионов.

В движении по изучению и внедрению передового опыта участвуют 249 коллективов отрасли.

Б. АНДРЕКОВ, болгарский журналист. София.



Сооружение гидроузла Хоабин на реке Черной — яркое проявление братской дружбы и всестороннего сотрудничества между СССР и СРВ. Пуск ГЭС позволит в комплексе решить задачи производства электроэнергии и предупреждения паводков, водоснабжения и создания надежного речного пути для транспорта.

НА СНИМКЕ: на одном из участков новостройки.

Фото Т. Алейнинова.

## коротко о разном

СМОТР СПОРТИВНЫХ ФИЛЬМОВ. В будущем прошел седьмой международный фестиваль фильмов о спорте. Вниманию зрителей и компетентного жюри были представлены 130 кинометров из 24 стран мира. Первую премию завоевал фильм «Все ниже, чем медаль», пишет журнал «Бозма».

ВЛАГОМЕТР ДЛЯ ЗЕРНА. Институт электроинженерии Болгарской Академии наук разработал микроволновый влагометр «МВМ-3» для определения влажности семян и зерна в полевых и лабораторных условиях. Принцип действия устройства основан на затухании электромагнитных волн, проходящих через определенное количество семян или зерна. На приборе имеется передвижная таблица, позволяющая определять влажность для разных культур.

Устройство невелико по размеру, имеет небольшой вес и автономное питание. КОЛЛЕКЦИЯ ВОЗВРАЩЕНА. Уникальная коллекция глиняных табличек с клинописными текстами на языках древней Месопотамии вернулась в Ирак после более чем полувекового пребывания в Венском музее. В коллекции 53 таблички, вывезенных в 1930 году английскими археологами.

ДУНАЙ ОБМЕЛЕТ. Неправильную карту вывезли в эти дни Дунай и его берега в окрестностях Вены. Великая река заметно обмелела, обнажились каменистые отмели. Большие суда, лодки и плавучие пристани остались на сухих камнях в ожидании желанного прилива. Времено прекращено судоходство по Дунаю в его течении по территории Австрии, что связано с большими убытками для экономики. Геологи отмечают, что такого обмеления в XX веке на Дунае еще не наблюдалось. Они объясняют это явление прежде всего тем, что в нынешнем году в Центральной Европе стоит необычно долгая и сухая осень — дождя почти не выпало.

# УЗБЕКСКИЕ ХИМИКИ — СЕЛУ

Хлопок был и остается главной заботой коллектива отдела удобрений Института химии Академии наук Узбекской ССР. Если оказание помощи в уборке сырья сотрудниками считают своим патристическим откликом на Обращение правительства республики, то забота о повышении урожайности хлопчатника, улучшение качества волокон и семян — их прямой служебный долг. Ведь именно здесь разрабатываются высокоэффективные минеральные удобрения, гербициды, средства борьбы с сельскохозяйственными вредителями, оптимальные варианты дефоли-

антов, играющих важную роль в решении задачи, выдвинутой Продовольственной программой СССР. Мы встретились с руководителем отдела Шавкатом Саттаровичем Намазовым в его кабинете, имеющем выход непосредственно в лабораторию, блестящую стерильной чистотой установленного в ней оборудования, лабораторных сосудов. Наш отдел, — рассказывает Шавкат Саттарович, — занят сейчас внедрением в практику хлопководства малотоксичного дефолианта «УДМ», разработанного под руководством академика АН УзССР Малика

Набевича Набиева при участии заведующего лабораторией микробиологов кандидата химических наук С. Тухтаева, кандидата сельскохозяйственных наук А. В. Киселева, доктора медицинских наук В. Б. Данилова и других. Дефолиант, о котором идет речь, имеет ряд преимуществ перед существующими препаратами. Он содержит в своем составе минеральные удобрения, что позволяет увеличивать выход волокна, повышать содержание жира в семенах, поднимать урожайность хлопчатника на 2—3 центнера с каждого гектара. Ток-

сичные вещества в дефолианте сведены до минимума, что немаловажно для охраны окружающей среды. В настоящее время отдел ведет исследования по десяти темам, утвержденным координационным научно-исследовательским работ. Большинство этих тем имеет прямое отношение к разработке новых «эликсиров» высокого урожая не только хлопчатника, но и других сельскохозяйственных культур. Исследованиям путей повышения урожайности хлопчатника в условиях дефолианта, а также получения сложных полимерных удобрений на основе мочевиноформальдегидов в оро раствора и аммофосной пыли. В группу входит директор Ин-

## В братской семье народов

# Корейцы на Сахалине

Союз «Краснопольский» на Сахалине — крупное по эдним масштабам многоотраслевое хозяйство, специализирующееся на производстве мяса и овец. Здесь работают люди единнадцати национальностей — всего 328 человек, 50 из них — корейские.

Братья Ли Чун Уни Ли Чан Хо родились здесь же, на острове, в многодетной крестьянской семье. Оба окончили среднюю школу, затем профессионально — техническое училище по специальности механиков широкого профиля. Старший начал работать в совхозе трактористом, младший — шофером. Работали старательно, инициативно. Вот почему уже через несколько лет руководство совхоза направило младшего брата в Иркутск, учиться — за счет хозяйства — в сельско-хозяйственный институт. Старший же брат, который и тому времени обвлекся семей, поступил на зоологическое отделение того же института.

Получив вузовские дипломы, оба брата остались работать в совхозе. Сегодня они — уважаемые люди не только у себя в хозяйстве, но и во всей Сахалинской области. Почти одновременно оба получили правительственные награды — медали «За трудовую доблесть». И оба избраны в местные Советы народных депутатов.

На Сахалине растет уже второе и третье поколение корейцев. Они считают Советский Союз своей настоящей родиной. Но как, однако, оказались корейцы на Сахалине? Как известно, до 1945 года южная часть острова была оккупирована Японией. Для освоения этой

территории не хватало рабочих рук. И вот, чтобы решить эту проблему, сюда начали переселять население из Кореи, тоже находившейся тогда под японской оккупацией. Когда в 1945 году Советская Армия освободила южную часть острова, корейское население было предоставлено право выбора: либо уехать на родину, либо остаться. Некоторые, воспользовавшись этим правом, уехали. Но большинство осталось, убедившись, что Советское государство стремится создать им все возможности для плодотворного труда и учебы. Здесь для них были открыты школы с преподаванием на родном языке. При оккупантах же корейцев заставляли говорить только на японском.

В советское время многие корейцы на Сахалине получили доступные им прежде профессии. Целлюлозно-бумажный завод в городе Макарове — крупное предприятие области. Около двух тысяч работающих — представители 20 национальностей. Примерно четверть рабочих и инженеров здесь — корейцы. Среди них Ким Ги Хан — начальник конструкторского бюро, Ю Дин Ир — начальник электроцеха, Ли Де Габ — мастер.

Вот еще несколько судеб. Вера Ба, окончив институт, работает старшим техником вычислительного центра. К. КИМ, редактор газеты «По-ленинскому пути» (на корейском языке). (А.ПН.)

## Здоровье. Как его сберечь?

«Все лучшее — детям!» — этот лозунг, провозглашенный В. И. Лениным на заре Советской власти, стал законом нашего социалистического общества. В нашей стране забота о подрастающем поколении является одной из важных функций государства.

НА СНИМКЕ: хирург-стоматолог детской стоматологической поликлиники № 5 Сабир-Рахимовского района С. Каланхоиджаев и медсестра Н. Мухамедова за оказанием помощи юной пациентке. Фото Х. Шадиева.



Еще один шаг на пути к созданию искусственного сердца сделали советские ученые: найдены препараты, препятствующие разрушению крови при взаимодействии с пластиковыми материалами. Из них будут изготавливаться в недалеком будущем протезы важнейшего вентрального органа человека.

Искусственное сердце пока, к сожалению, не может заменить естественное сердце надолго. Американец Барни Кларк прожил с пластиковым протезом 112 дней — это и много, и мало. Одна из причин, которая сдерживает временные этих сложнейших конструкций, — так называемое травмирование крови при соприкосновении с синтетическими материалами.

Нежная это жидкость — кровь. Находясь в ней мельчайшие клетки — эритроциты, тромбоциты, лейкоциты — хрупки, как элочные ирришки. И стоит им из эластичных естественных сосудов попасть в пластиковое сердце, которое должно быть естественным и чужеродно организму, как кровяные тельца начинают травмироваться. И тогда начинают в крови накапливаться токсичные продукты, нарушается ее смертность, что ведет к

## ЧТОБЫ БИЛОСЬ ИСКУССТВЕННОЕ СЕРДЦЕ

Таким образом был найден ряд кремнеорганических и других веществ, при введении которых в кровь в два раза меньше количество «млячей» попадает при ударе о жесткие синтетические материалы. Но работа продолжается, и мы надеемся получить такие препараты, при которых эритроциты, тромбоциты, лейкоциты станут еще устойчивее.

— Найдены вещества, облегчают эксперименты по пересадке искусственного сердца животным, кровь которых «слабее», чем у человека, и помогут в будущем использовать протезы, — подключается к разговору руководитель отделения экспериментальной хирургии Всесоюзного научного центра хирургии АМН СССР профессор В. Гигаур.

— Более того, они найдут практическое применение уже в ближайшее время. Конкретно — при проведении операций, когда необходимо подключить аппараты искусственного кровообращения. Облегচিতся работа врачей, а главное — введение в организм пациента «будет содействовать благоприятному исходу операции.

А. КАЗАКОВ. («Труд» от 18 ноября 1983 г.).

## БЕРЕГИТЕ СВОИ НЕРВЫ

Современная медицина советует: необходимо уметь беречь свои нервы. «Расшатанные» нервы приводят к заболеваниям: нарушению сердечной деятельности, пищеварения, появлению прыщей на коже и к другим. Беда в том, что, когда «сдают» нервы, обычно прибегают к различным таблеткам — успокоительным, снотворным. Но в лечении неврозов не существует трафарета, ибо оно зависит от чисто индивидуальных особенностей каждого больного, от типа его высшей нервной деятельности. Поскольку в основе невротических состояний лежит перенапряжение нервной психических процессов, то основной принцип лечения — создание условий, обеспечивающих отдых и покой нервным клеткам головного мозга.

Частенько сами больные пытаются изменить на себе различные виды лечения. Такое самолечение опасно: что хорошо одному — другому вредно, а третьему — бесполезно.

Лекарства должен назначать только врач после тщательного обследования больного.

Необходимо также помнить, что причиной нервного перенапряжения может явиться злоупотребление табаком и кофе, ибо если никотин и кофеин в малых дозах стимулируют нервную систему, то в больших — наоборот, ее вредит. Для тех, кто большую часть своего рабочего времени проводит за столом или на сиденье автомобиля, лучшей тренировкой мобильности нервной системы являются различные упражнения, игры и туризм.

Старайтесь, чтобы ваш организм получал регулярно достаточное количество кальция — естественного успокоительного средства. Кальций находится в изобилии в молоке и молочных продуктах, различных сырах, брынзе. Желательно брынзу и кислое молоко употреблять ежедневно. Один стакан молока способен дать организму достаточно количество кальция, а если выпьете молоко перед сном, то почувствуете дополнительное благотворное воздействие естественного снотворного. Полезен для организма магний. Это микроэлемент, который содержится при сильном переутомлении или «стрессовом» состоянии. Он оказывает благотворное влияние на нервную, сердечно-сосудистую системы, кожу. Находится он в определенных количествах в бобовых, орехах, какао, миндале. Однако соблюдающие диету не должны забывать, что многие продукты, богатые магнием, очень калорийны, в частности это относится к какао. В таких случаях лучше употреблять лекарства, содержащие магний.

Хорошее действие на нервную систему оказывает чай из лекарственных трав: ромашки, липы, цветов, апельсины, листья вербы. Эти лекарственные средства совсем не дань моде, а отличная замена многих синтетических препаратов, на основе которых изготавливаются лекарства.

Больше двигайтесь, бывайте на свежем воздухе, пейте лекарственные травы и не мучьте себя мрачными мыслями, научитесь обращать внимание на то, что вас раздражает, и будьте здоровы.

По материалам зарубежной печати подготовил Ю. МИХАНЛОВ.

## ПОЧЕМУ УМЕНЬШАЕТСЯ ЧИСЛО КУРАЩИХ?

В Англии все меньше становится куриц. А те, которые продолжают это делать, курят гораздо меньше. Проведенные исследования показали, что за последние 10 лет эта новая и благоприятная для здоровья мода охватывает все большее число людей. Сейчас на острове курят только 38 процентов мужчин и 33 процента женщин. Причем число куриц сокращается во всех возрастных группах и даже среди молодежи — от 16 до 19 лет. Единственная социальная группа, в которой процент куриц остается неизменным — это женщины, выполняющие некачественную и нудную ручную работу.

Интересно, что начиная с 1976 года продана сигарет в Англии уменьшилась на 22 процента. Как же случилось, что курение из всеобщего распространения превратилось в аутсайдер? Может, это из-за нарастающей популярности для здоровья ходьбы и бега? Или усиливается пропаганда вреда курения для здоровья? А может, всему виной рост цен на сигареты?

Перевод с болгарского.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Не скупитесь на эмоции. Участники составили недавно в Амстердаме (Голландия) медицинского симпозиума обсудили зависимость между раковыми заболеваниями человека и стрессовыми ситуациями. Внешне спокойные люди, способные подавлять свои эмоции, гораздо больше подвержены раку, чем эмоциональные, бурно реагирующие. По мнению ряда медиков, это происходит потому, что рак является антиподом сердечно-сосудистых заболеваний, сообщает австрийская газета «Фольксштамме».

## ТОЛЬКО НОВОСТИ В МУЗЕЕ ЕСЕНИНА

В ташкентском музее Сергея Есенина состоялась встреча любителей поэзии. Председатель клуба кинотелевизионного музея В. Марквич ознакомил гостей с рукописью дочери поэта — Татьяны Сергеевны Есениной, которую она недавно подарила музею. В книге описаны воспоминания отца об отце и

## В ТВОРЧЕСКОМ СОДРУЖЕСТВЕ

Более 20 лет коллектив Музея природы Узбекистана поддерживает тесные творческие связи с биологическим музеем имени Тимирязева в Москве, считаясь методическим центром для специалистов всех музеев природоохранного направления в нашей стране. Сюда приезжают на стажировку научные сотрудники отделов природы, в том числе и из Ташкента, чтобы пополнить свои знания в области охраны природы, создания и организации выставок.

## КАРТОШКА С СЮРПРИЗОМ

Перепахивая огород, жительница белорусского поселка Бегомль Тамара Баруто увидела крупную клубню необычной формы. Взглянув в руки и ахнула: сбоку круглой картошки присоединились еще три, похуже на растопыренные пальцы. На одном из них зацепилась золотая сережка. Та самая — старинной, ручной работы, которую Тамаре когда-то подарила бабушка. Прошлой весной потеряла сережку в огороде. Всей семьей искали — напрасно. И вот теперь поле вознаградило хозяйку не только замечательным урожаем картофеля, но и долгожданной находкой.

Л. ЛОМСАДЗЕ, Витебск.

## ПОМОГЛИ АРХАРЫ

Обнаружить большие запасы соли на Центральном Тянь-Шане людям помогли архары. Старожилы этих мест заметили, что, как ни странно, охотничья удача сопутствует им именно на склонах горы, лишенной всякой растительности. Самые любопытные проследили путь горных баранов и обнаружили несколько пещер, уходящих вглубь на сотни метров. Здесь животные лакомилась солью. Заинтересовавшись находкой, ученые Киргизии установили, что древним колам более тысячи лет. Соль из них брали еще воины Чингисхана. Для возращения шавты не потребовалось больших затрат. Отныне в Нарынской области — главной овцеводческой зоне Киргизии — животные будут полностью обеспечены необходимым количеством соли.

В. КРЮЧКОВ, корр. ТАСС. Нарын.

## ЗВУЧАТ НАРОДНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

МОЛДАВСКАЯ Чарующие звуки молдавских народных инструментов — кобзы, флуэры, наяс, чимбал — можно услышать на свадьбах, торжествах и праздниках. Оркестры народных инструментов существуют почти в каждом селе. В этом большая заслуга мастеров, возродивших старинные музыкальные инструменты. Инструменты, изготовленные народными мастерами прикладного искусства Молдавской ССР Любомиром Михайловичем Поргой (слева) и Жаном Ильичем Визитиу из Кишинева, пользуются доброй славой у самодеятельных и профессиональных музыкантов. Фото М. Потырнике. Фотохроника ТАСС.

## ТАШКЕНТЦЫ СТАНОВЯТСЯ НА ЛЫЖИ

В урочище Чимган, давно уже привлекало внимание специалистов, которые считают, что чимганские склоны словно самой природой созданы для того, чтобы проложить на них горнолыжные трассы, соответствующие стандартам международного спорта. На его создание израсходовано 20 млн. рублей. Урочище



## Физкультура и спорт

Строительство чимганского комплекса началось в 1979 году, а в начале 1983 года девятиэтажная гостиница, состоящая из трех корпусов и 700 мест, приняла первых гостей. К их услугам прокатная лыжная станция, кинозал и прочие удобства. В суботние и воскресные дни отдохнуть в урочище выезжают до 12 тысяч любителей горнолыжного спорта. Они уже привычно пользуются канатно — кресельной и подъемной дорожкой, доставляющей лыжников за считанные минуты к началу трасс спуска. С открытием комплекса спортивные организации Узбекистана организовали секции горнолыжного спорта. Популяризация горных лыж в республике способствовала таким крупным соревнованиям, как розыгрыш Кубка СССР и международного турнира на «Кубок Дружбы», проведенные в Чимгане в январе-февреле этого года. В соседнем урочище Бельдерсай в скором времени появится трасса скоростного спуска, отвечающая международным стандартам. На вершину горы Кумбель (высота 2.308 м.) лыжник доставит вторая канатно-кресельная дорога. Сейчас разрабатывается проект еще од-

## Будда из Дальверзинтепа



Завершила свой очередной сезон по работе на раскопках искусствоведческая экспедиция Института искусствознания им. Хамзы Министрства культуры УзССР. Работы одного отряда были сосредоточены на одном из древних памятников юга Узбекистана — Дальверзинтепа. Развалины городища находятся на территории колхоза «30 лет Октября» Шурчандаринской области и занимают более 35 га. Этот памятник известен всему научному миру благодаря находкам в 1972 году золотого клада и древнейших в мире шахматных фигур. В течение 16 лет экспедицией были исследованы дома ремесленников и керамистов, городской храм и буддийские ступицы, а также мощные оборонительные стены царского дворца и города.

В ходе раскопок найдено второе буддийское сооружение с величественной скульптурой Будды. Конечно, отыскать среди сотен развалин былых строений какое-либо парадное или культовое здание, а тем более с произведениями искусства трудно. Лишь планомерные и терпеливые работы археологов приносят успех. Так было и на этот раз. Вот несколько лет изучаются дом за домом, условно обозначенный участок на городище «квартал богатых горожан» и прилегающая к ним территория с улицами и площадями.

Среди находок имеются два миниатюрных скульптурных изображения обезьянок, морды льва и гепарда (?), а также совершенно неожиданная находка — чудовище. Возможно, дракон. Он выполнен в профиль, выделен один глаз. Волнистое туловище длиной до 0,5 метра и зубы окрашены в черный цвет.

Когда оставались считанные дни до завершения раскопочного сезона, неожиданно в одном из помещений обнаружили фрагменты глиняной скульптуры. И вот долгожданная находка — крупная статуя Будды, выполненная из глины. Она изображена в традиционной стоячей позе — в позе Будды-поведника (известны еще другие две позы: сидящая — Будда-созерцатель, возлежащая — Будда уснувший).

Глиняного Будду постигла та же участь, что и гипсовые — голова была отсечена от туловища и слегка повреждена (это скорее всего связано с захватом города арабами).

Довольно хорошо сохранились многочисленные складки одежды и сверху накинута какой-то материал, ноги, стоящие на твердом, особо выделенном из сырцового

кирпича основании. Все это покрыто очень ярким красным цветом. Волосы Будды в основе черные, а поверхность покрыта красным цветом, брови и зрачки оконтурены также красной краской. Сравнивая дальверзинского Будду с другими скульптурами, найденными в целом ряде памятников юга Узбекистана, приходим к заключению, что она пока первая наиболее хорошо сохранившаяся и довольно уникальная статуя, выполненная из простого материала — глины. Относительно времени изготовления предпринять судить в первую очередь по монетным находкам — I в. до н. э. Окончательные выводы по всему буддийскому комплексу можно будет сделать после вскрытия всех помещений.

Б. ТУРГУНОВ, начальник экспедиции, старший научный сотрудник Института искусствознания им. Хамзы.

НА СНИМКЕ: голова Будды. Фото автора.

