

В ЭТИХ папках — сотни протоколов, служебных писем, рапортов, газетных заметок и других документов, посвященных накануне принятия первого пятилетнего плана и во время его осуществления. Выявленные в хранилищах работников республиканского архивного управления, они ведут рассказ о зарождении и развитии индустрии Узбекистана.

Короткие записки и сегодня читаются с волнением. «Первого мая 1926 года в Ташкенте открыта Восзвешенная ГЭС — первая социалистическая индустрия в республике».

Опираясь на друга

республике». «Пущен первый в Средней Азии цементный завод в Хилково». «Начато строительство текстильной фабрики в Фергане». «В Ташкенте начато сооружение завода сельскохозяйственного машиностроения».

А вот письмо управляющего текстильным трестом, помещенное сентябрем 1929 года. Разговор о том же — о квалифицированных рабочих. Но характер помощи на этот раз иной.

И рядом с этими рапортами — адреса далеких и вместе с тем очень близких городов, взятых на себя заботу и о Ташкенте, и о Фергане, и о других преобразуемых районах узбекской земли.

Протокол заседания правления «Турнишела» от 4 октября 1928 года. Слушали — о специалистах. Постановили — «договориться с соответствующими организациями о переброске в Среднюю Азию не менее 30 металлургов, работающих на фабриках в Москве, заключить с ними договоры. По мере освобождения объектов, на этих фабриках пополнить такие же не менее чем двадцатью учениками основных национальностей».

В одной из папок введующая отделом архивного управления Валентина Ивановна Кузьменко находит информацию, опубликованную в сентябре 1925 года журналом «Народное хозяйство Средней Азии». Автор сообщает, что работницы силикатной промышленности Украины оказывают помощь новостройкам Узбекистана.

По законам дружбы открываются в пролетарских центрах все новые и новые школы, где дети дехан и мелких ремесленников становятся квалифицированными текстильщиками, хлопковниками, металлантами, пи-

шевиками. Их учат здесь не одним лишь законом профессионального мастера. «Для узбеков, прибывших на фабрику, организованы курсы по ликвидации неграмотности. На них уже обучаются 210 человек».

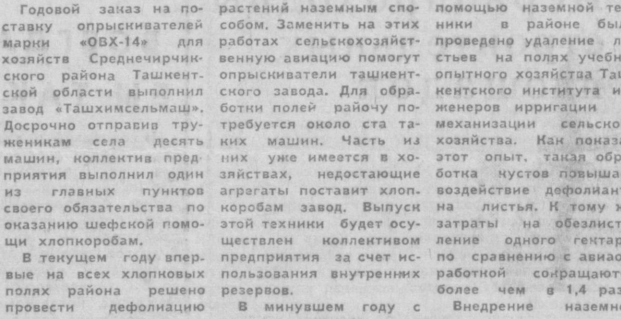
9 января 1929 года орготдел Усовпрофа фиксирует, что текстильщики Москвы, Ленинграда и Иваново-Вознесенска, взяв шефство над узбекскими фабриками, направляют им на три месяца двадцать одну ремонтную бригаду и пятнадцать передвижных кузниц. «Состав бригад — десять человек в каждой. Все расходы... берут на себя шефы».

А бивальньо через одиннадцать дней Московский областной отдел Союза текстильщиков шлет в Узбекистан письмо, в котором говорится о шефстве в более широком плане. Чтобы скорее решить проблему хлопковой независимости страны, москвичи рабочие берутся усилить помощь и работникам хлопководческой промышленности, и земледельцам Узбекистана.

«Участие рабочих-текстильщиков в политической жизни Средней Азии не только обеспечит возможность более быстрого темпа осуществления пятилетки по хлопководству, но и значительно усилит роль пролетарской общественности в области перевода хлопкового хозяйства на социалистические коллективные начала, укрепит смычку трудящихся сельского хозяйства с пролетариями всего Союза».

Г. КЛИМЕНТЬЕВ, корр. УэТАГ.

ГОРОД ДЕТСТВА



Каждое утро сюда, в детскому саду № 336 Чиланзарского района, стекаются ребятишки.

— Ну, пока! — торопливо делал их, говорит мамы и папы и спешат к автобусам, троллейбусам, трамваям, чтобы успеть на работу.

— Доброе утро! — приветствует их воспитательница Кина Борисовна Гандиу-миц.

— Здравствуйте, ей ребятишки и тут же интересуются, — а чем мы сегодня будем заниматься? Скажу про спящую царевну дождиком?

— Обязательно дочитася. А сейчас марш переодеваться и на зарядку!

Так начинается для малышей день, полный радостных открытий. В каждой группе свой план. У самых маленьких — это лепка, игры, наблюдения над природой, прогулки, утренняя гимнастика, у тех, кто постарше, к играм прибавляются занятия по родному языку, счету, рисованию, лепке.

раз в первый класс, и надо, чтобы они умели и считать, и строить предложения, и пересказывать литературные текст...

Звучит музыка. Это ребята под руководством И. А. Рахматулаевой разучивают новую песню к своему концерту.

Обязательно дочитася. А сейчас марш переодеваться и на зарядку!

Так начинается для малышей день, полный радостных открытий. В каждой группе свой план.

Дефеклазии в районе, где хлопчатником занято более 20 тысяч гектаров, обременят хозяйствам около двухсот тысяч рублей.

В течение лета объявлено предприятию об- ластного института инженеров ирригации и механизации сельского хозяйства.

Музыка с первых дней пребывания в детском саду входит в мир ребят.

Пришло лето. И ребята ближе знакомятся с природой, и чем богаче, интереснее бываю наблюдения, тем ярче отображаются они в их рисунках.

Играют, рисуют, составляют альбомы, придумывают рассказы, и всегда с ними в эти часы их воспитатели — заведующая детсадом Надежда Галаева, Турсунбаева, методист Юлия Владимировна Малолеткова.

Играют, рисуют, составляют альбомы, придумывают рассказы, и всегда с ними в эти часы их воспитатели — заведующая детсадом Надежда Галаева, Турсунбаева, методист Юлия Владимировна Малолеткова.

Концентрация кваса имеет одну особенность: он не может храниться дольше восьми месяцев.

Хотя кваса была открыта в 1838 году, но в Узбекистане она появилась только в 1920-е годы.

ВНИМАНИЕ: ИНТЕРЕСНЫЙ ОПЫТ

НА СМЕНУ КРЫЛАТОМУ ПОМОЩНИКУ

Годовой заказ на поставку опрыскивателей марки «ОХ-14» для хозяйств Среднехлебопосевного района Ташкентской области выполнен завод «Ташхимсельмаш».

растений наземной спонсором. Заменить на этих работах сельскохозяйственную авиацию помогут опрыскиватели ташкентского завода.

дефеклазии в районе, где хлопчатником занято более 20 тысяч гектаров, обременят хозяйствам около двухсот тысяч рублей.

Со всех концов планеты. Сообщают корреспонденты ТАСС и АПН.

ХОРОШИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Подписанные Генеральным секретарем ЦК КПСС Л. И. Брежневым и Президентом США Р. Никсоном советско-американские соглашения остаются в центре внимания международной общественности.

Коротко

ГАВАНА. Химическая промышленность на Кубе — молодая, но быстро развивающаяся и наиболее перспективная отрасль национальной экономики.

Они учатся у друзей

Садат неоднократно подчеркивал значение этой бескорыстной помощи как проявления подлинной дружбы между АРЕ и СССР.

Надежные рычаги мира

Ассамблея общественных сил за безопасность и сотрудничество в Европе является событием, которое без преувеличения можно назвать историческим.

К Международному дню защиты детей



НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА БОЛГАРИЯ. «Кто — кого?». Снимок сделан в одном из детских садов Плевны.

„ПОКА НЕ УЙДЕТ ПОСЛЕДНИЙ СОЛДАТ“...

Индийская газета «Нью эвид» опубликовала интервью с членом ЦК Африканской партии независимости Ганены и островов Зеленого Мыса (ПАИФК) Фрумом Пинто.

Сломить борцов за свободу, Пинто заметил, что, как и раньше, португальцы ведут премию, которую возмущают войну.

ТЕЛЕУРОКИ ДЛЯ СЕЛА

БЕРЛИН. В Германской Демократической Республике непрерывно растет число труженников полей, получающих специальное образование.

ЗАКАЗ

Еще 27 марта я направил письмо в адрес фирмы «Ташкентский сервис» с просьбой выполнить ряд услуг.

БЕСПОКОЙНОЕ СОСЕДСТВО

В нашем доме № 1 по улице Волгоградской находится лагманная и шампанья. Из-за этого соседства жители лишены нормальной атмосферы.

КЛУБ

ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА

● КАК ЗАПИСАТЬСЯ В ЧЛЕНЫ КЛУБА?

● «ЛЕКАРСТВО» ПРИНИМАТЬ ОСТОРОЖНО

● В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ УЧЕНЫХ

ВЫПУСК №4

Если вы решили бегать

Итак, вами сделаны первые «шаги» в беге трусцой, и, получив разрешение врача, вы бегаете, придерживаясь наших первых советов.

Предлагаем вам несколько следующих методических советов. Перед началом бега необходима разминка. В течение 5—10 минут проделайте несколько простых упражнений для рук и ног и начинайте бег. Не напрягайтесь, свободно держите руки, слегка их согнув, делайте во время бега небольшие шаги. Дышать нужно

ровно, ритмично, вдох делайте на 2—3 шага, выдох на 3—4 шага. Дышите так, как вы привыкли — либо через нос, либо через рот. Ни в коем случае в первые месяцы занятий не увеличивайте темп бега. Для людей пожилого возраста скорость бега вообще не должна превышать 3 метра в секунду. Нагрузку вы можете контролировать сами следующим образом. После занятий частота пульса не должна быть выше исходной величины более чем на 60—70 процентов. Окончив бег, рекомендуем

вам принять теплый душ. Принимать душ следует через 40—60 минут после окончания занятий. Для людей с избыточным весом желательно наряду с бегом стараться прием мучной пищи, стараться есть не позже, чем за три часа до сна. Возникающее в первые дни чувство голода утоляйте фруктами, овощами или фруктовыми соками. Помните, что «режим ограничений и нагрузок» — режим здоровья.

А. ЗИЛЬБЕРШТЕЙН, врач.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Сверхмарафонская дистанция привлекала много любителей спорта, бывших мастеров спорта и любителей бега, людей различных возрастов и специальностей, одиночек и группы бегунов. В частности, эстонский бегун Юла Вельдер пробегал из Кокля-Ляве в Москву — 900 км.

Сорокалетний австралийский марафонец Билл Элертом за 19 дней и 10 часов пробегал 1.534 км.

Двадцативосьмилетний будапештский таксист Дьердь Ширилла в 1967 году совершил сверхдальний марафон из Будапешта в Москву — 2.215 км за 35 беговых дней, пробегая за день в среднем 64 км. Олег Лось и Григорий Калашников вышли к нему навстречу в Ленинграде и, встретившись в Киеве, составили команду до Москвы, пробегая в общей сложности 2.125 км.

Летом 1968 года Олег Лось, В. Терновский и Б. Гришарев совершили сверхдальний пробег: Волгоград — Унгора протяженностью 2.314 км за 35 беговых дней, пробегая за день в среднем 64,3 км. 1 км они пробегали за 5 мин. 17 сек.

В 1968 году в одиночку Андрей Романович Иваненко пробегал от Киева до Львова через Ужгород 1.050 км. Следующим летом он уже покорил расстояние в 2.700 км от Киева до Ульяновска. Самое примечательное то, что на груди у 49-летнего Андрея Романовича вместо обычного номера (бегать по одному) была надпись: «Бегайте! Берите сердце!».

351 км за двое с половиной суток (60 часов) прошел английский ходок-марафонец Джон Синклер, не сделав ни одного перерыва. Даже питаясь ему приходилось на ходу. Синклер улучшил собственный «мировой рекорд» и мечтает теперь пройтись без остановки 438 км.

Заполярный — Ленинград — по таному маршруту пробегали трое молодых рабочих Эрнест Краченко, Сергей Урсов и Николай Буагин протяженностью в 1.276,9 км за 18 беговых дней (118 часов 32 мин), преодолевая за сутки 71 км со скоростью 11 км/час.

Самый большой «мировой рекорд» сверхмарафонца принадлежит шотландскому бегуну Брюсу Таллоу, который пробегал «Великий американский марафон» от Сан-Франциско до Нью-Йорка (от Тихого до Атлантического океана) протяженностью 3.000 миль (4.824 км) за 66 беговых дней, преодолевая за день 72 км со скоростью 14,4 км/час.

Каждый год в Карловых Варах по инициативе объединения бывших бегунов на длинные дистанции проводится международное соревнование ветеранов старшего возраста. С 1965 года, регулярно через год, организуется марафон, а в промежуточный период — бег на 25 км. В этом году в составлении участвовал 441 бегун из 22 стран. Победителем стал Артур Антонелли из Великобритании.

Собрал Б. АЛИМОВ.

КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ НА «СТАРТЕ»

Пишет вам любитель трусцы. Начал заниматься ею 1 апреля 1971 года. Бегаю ежедневно, кроме субботы и воскресенья.

Преодолеваю утром 4—5 км. Скорость — один километр за 5 минут. К концу дистанции «тащит» ноги. В начале занятий я обращался к врачу. Это было в Москве. Хотелось бы и теперь посоветоваться с врачом, но где это можно сделать?

Ю. ДОЛГОВ.

Письмо такого же содержания прислал к нам Ю. Иванов. Ежедневно почта приносит нам большое количество писем от жителей Ташкента с просьбой рассказать им о клубе, его работе, где и как можно пройти медицинское обследование. В предыдущих выпусках (смотри газету «Вечерний Ташкент» от 17 февраля, 17 марта и 19 апреля) мы частично рассказали о клубе, его уставе.

В настоящее время Ташкентский клуб любителей бега «Трусца» базируется на стадионе «Старт», расположенном на улице Новомосковской. Ежедневно члены клуба собираются по воскресеньям, чтобы провести совместные тренировки, обменяться опытом, проконсультироваться у врачей. В нашем распоряжении теплые беговые дорожки вокруг стадиона (протяженность 1 километр), оборудованные спортивные площадки (волейбольная, баскетбольная и другие), различные спортивные инвентари. После проведения совместных тренировок можно принять душ.

А наковы же усло-

Как председатель одного из клубов любителей бега я хочу поделиться некоторыми своими выводами. Надеюсь, они будут полезными и для других бегунов.

Главная опасность состоит в том, что физическая перегрузка, которой нетренированному человеку легко подвергнуться, при определенных условиях может вызвать и перенапряжение сердечной мышцы. Отсюда каждый начинающий занятия должен помнить: «Осторожно, трусца!». Тем более, что у многих новичков имеется более или менее выраженный атеросклероз. Поэтому форсирование, то есть слишком быстрое повышение длительности и темпа бега, — занятие весьма рискованное.

По моим наблюдени-

ям, для практически здоровых людей будет оптимальным наращивание длительности бега по одной минуте в неделю. Начинать надо с 2—3 минут.

Тем же, кто начал заниматься, уже не обладая полноценным здоровьем, для практической безопасности будет оптимальным наращивание длительности бега по одной минуте в неделю. Начинать надо с 2—3 минут.

Тем же, кто начал заниматься, уже не обладая полноценным здоровьем, для практической безопасности будет оптимальным наращивание длительности бега по одной минуте в неделю. Начинать надо с 2—3 минут.

окажут результаты. А при разумной методике занятий результаты эти действительно велико-

Расскажу о нашем клубе. Среди его членов немало тех, кто до начала занятий перенес тяжелые заболевания, в том числе сердечно-сосудистые и легочные. Через полтора-два года они стали практически здоровыми людьми и сейчас ежедневно бегают по 30—60 минут. Кроме трусцы, мы проводим четыре раза в неделю занятия гимнастикой (для желающих). Занятия идут на открытом воздухе под наблюдением

врача-специалиста по физкультуре.

Летом на базе Центрального городского парка работают секции тенниса и бадминтона, волейбола и легкой атлетики. Члены клуба находят под постоянным контролем врачей

в ряды Советской Армии. Вообще это очень важная проблема, поскольку в армии ребята приходится сразу встречаться с серьезными нагрузками, и у физически неподготовленных эти нагрузки могут вызвать сложности при

Поспешай медленно

ровнем, не имея разрешения врача, следует прибавлять по одной минуте в две недели, а начинать подчас с одной минуты. При этом скорость, по крайней мере в первые месяцы, не должна превышать у здоровых людей 7—9, а у ослабленных — 4—6 км/час.

Особенно хотелось бы подчеркнуть необходи-

реутомления, болезни, бессонной ночи и т. д. Будет полезно, если вы отдохнете.

Нужно стремиться к регулярным занятиям. Эпизодические тренировки скорее могут принести вред, чем пользу.

Сразу так чем медленнее идет процесс наращивания длительности и темпа бега трусцой, тем лучше в итоге

перестройке сердечно-сосудистой системы. Вот почему надо активнее и шире пропагандировать бег трусцой среди школьников.

В заключение несколько слов о себе. Мне 35 лет, бегать начал около трех лет назад. Бегаю я в любую погоду ежедневно один час, а по воскресеньям — два часа. Трусца доставляет

мне истинное наслаждение. Кстати, я не одиночек. Надо сказать, что, во всему прочему, бег позволяет стабилизировать нервную систему, бегать утром, но и когда и перед сном, и могу подтвердить, что это действительно спортивное. Уже много лет ничем не болею.

Словом, как вы уже поняли, я — за трусцу, считаю ее одним из самых выдающихся достижений в области физической культуры.

Но, повторю, знайте меру; принимайте это «лекарство» осторожно, со знанием дела.

А. БЕСКРОВНЫЙ, кандидат биологических наук, председатель Харьковского клуба любителей бега.



Регулярное занятие бегом, безусловно, требует от человека усилий воли, настойчивости, упорства. Но однажды это становится приятной необходимостью. И уже без особых усилий можно пробегать за одну тренировку более десяти километров.

На этом снимке члены КЛБ врач И. Матвеев и инженер А. Лутфуллаев, которые, несмотря на свои уже немалые годы, приняли участие в марафоне Чирчи-Ташкент и с успехом пробегали почти всю дистанцию.

Фото В. Белоплотовца.

Лет до ста без старости

Борьба за долголетие — одна из самых гуманных целей медицины. В нашей стране проявилась постоянная забота о повышении материального благосостояния и охране здоровья советских людей, продолжительность жизни увеличивается из года в год. Если в начале века средняя продолжительность жизни в царской России составляла 32 года, то сейчас она поднялась до 70 лет. По данным переписи 1970 года, в стране насчитывается более 36 миллионов лиц пенсионного возраста. Среди них около 300 тысяч долгожителей — людей, переживших порог 90 лет.

О научном интересе к проблеме долголетия свидетельствует, в частности, обсуждение ее на заседании президиума Академии наук СССР. Корреспондент ТАСС С. Хромова попросила одного из докладчиков

акademika Академии медицинских наук СССР, директора Института геронтологии Академии медицинских наук СССР Д. Ф. Чеботарева рассказать о вкладе советских ученых в эту науку.

— Советские ученые-медики, — сказал он, — совместно с биологами, физиологами, физиками, химиками, математиками, социологами постоянно предпринимать усилия, чтобы разгадать сложнейшие механизмы старения и отодвинуть барьер, поставленный природой. Классические исследования Мечникова, Павлова, Богомолова, Нагорного определили важнейшие направления в геронтологии. Ценные достижения по научным советским ученым в минувшее десятилетие.

Специалисты установили, что следует строго разграничивать старость как возрастной период и старение как длительный биологический процесс, начинающийся задолго до старости. Удалось выяснить, что ряд тяжелых патологических процессов, вследствие которых развивается преждевременное старение, наступает у человека в возрасте от 35—40 до 60 лет. Именно в этот период следу-

ет активно использовать ряд профилактических средств, влияющих на преждевременное старение, в том числе и бег.

Одна из центральных задач геронтологии — изучение приспособительных возможностей стареющего организма. Оказалось, что с возрастом ослабляется нервное влияние на ткани, но растет их чувствительность к ряду химических веществ. Исследованиями доказано, что старение — внутренне протекательный процесс: в этот период неразумно угасанием обменной функции возникают важные приспособительные механизмы, именно от них, от их мощи зависит продолжительность жизни организма. Значит, активирование их — один из путей увеличения длительности жизни. Вот почему особое внимание ученые уделяют поиску приспособительных механизмов на разных уровнях жизнедеятельности организма, и особенно в генетическом аппарате клетки. Для раскрытия его сущности необходимо познать механизмы на молекулярном, клеточном, системном и других уровнях. Изучение продолжительности жизни чело-

ВСЕМ НА УДИВЛЕНИЕ...

Рубрика, под которой мы публикуем этот обзор писем, присланных в адрес клуба, необходима для наших выпускников. Мы привыкли уже в основном писать о хорошем, но сейчас приходится писать о сатирическом перо. И объекты нашей критики — черствость, равнодушие, невоспитанность некоторых руководителей спортивных наших граждан. Обратимся к фактам, о которых сообщают наши читатели — любители бега.

Собаки по праву считаются друзьями человека. Но вот для бегунов они с некоторых пор стали злейшими врагами.

«Я живу в 23-м квартале Чиланзара, рядом со школой № 44, — пишет Н. Я. Зотов. — Здесь есть неплохой стадион с бассейном. Летом утренние занятия гимнастикой с пробежкой и мои друзья делаем именно на этой спортивной базе. Но все беда в том, что собаки не дают нам заниматься беговыми дорожками. Бывает так: вы неторопливо трусите по дорожке, а вам навстречу несет, окаянная песь, и рычит, волочит. Представьте, какие чувства мы испытываем каждое утро...»

Сделать это совсем нетрудно. По-видимому, тут не только неубеждает ни инфаркта, а, наоборот, скорее его получают. И любителям бега приходится уступать дорогу сво-

Рядом с академгородком есть стадион завода «Ташкенткабель», но там нам бегать запрещают. Беговые дорожки здесь есть, а по полю факт. Невероятно, но факт — сидеть, смотреть на футбол можно, выпить водку на стадионе можно, а вот побегать среди населения этой части города.

Подобные письма, к сожалению, не единичны. Во многих кварталах исчезают спортивные площадки, а на их месте появляются огороды и гаражи. И тут одним призывами к совести «огородников» обойтись. Нужны

четыреугольные друзья волюнтеристами, а порой просто невоспитанными гражданами, которые, завидя бегунов, начинают насмехаться над ними. Вот что пишет нам чиланзарец Сергей Стройкин:

«Я бегаю поздно вечером, потому что стесняюсь. Но даже редкие в эту пору прохаживают меня то насмешливым, то удивленным (иногда зло и зря) взглядом. А лохматые парни с гитарками обычно хохочут, улыбаются вслед. Правда, попадаются и такие, которые говорят: «Молодец, парень!».

Тут, конечно, сказывается неосведомленность многих горожан о значении бега — и как следствие — пренебрежительное отношение к тем, кто им занимается. Еще лет десять назад так же примерно смотрели на людей, ходивших в Ташкенте с лыжами на плечах. Они казались чудачками. Потом лыжный спорт стал нормой. Привыкнул и к бегунам. Конечно, члены Клуба должны постоянно вести разъяснительную работу среди населения и решительно привлекать к занятиям бегом ташкентцев. Тогда и косность, и неуместность будет легче победить.

В. КАБУЛОВ.

НЕ ПУСКАЮТ НА СТАДИОН НА БЕГОВЫХ ДОРОЖКАХ — СОБАКИ

А КАК ЖЕ БЫТЬ С УВАЖЕНИЕМ К БЕГУНУ?

как-то радикальные меры и, в первую очередь, со стороны работников ЖЭК, которым необходимо заботиться о развитии спортивно-оздоровительной работы среди населения. Это им, между прочим, положено делать по штату.

Пора решить вопрос и с тем, где и как прогуливать собак. Пока в этом деле нет никакого порядка. На-

указание руководителям спорта города о том, чтобы членам Клуба любителей бега разрешили тренироваться, но, конечно, в определенное время. Хлопот они больших



Рис. М. Воробейникова.

ТАБЛИЦА ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

И	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Ю							
Н							
Б							

Примечание: В каждую клеточку записывать: пульс до бега; после бега (сразу); время пробега в минутах или расстояние в км. Каждый месяц присылать заполненные карточки в КЛБ для анализа результатов.

Почтовый ящик КЛБ

Главное — регулярность

Уважаемые товарищи из Клуба любителей бега! Мне тридцать пять лет.

Три года назад прочитав книжку Гилмора «Бег ради жизни» и получив одобрение врача, я стала заниматься бегом. Причем нагрузку увеличивала постепенно. С тех пор бегаю 15—20 минут в день трусцой или на месте, правда, с перерывами (неделя, месяц).

Полгода назад лечащий врач установил для меня диагноз — кардиотонизирующий синдром. Я перестала бегать.

Посоветуйте, пожалуйста, можно ли бегать при таком диагнозе?

Н. МАЙЛОНОВА, инженер-проектировщик института ТашЗНИИЭП.

зе, который вы нам сообщаете. Ведь хорошо известно, что у разных людей одно и то же заболевание может протекать в разной форме и давать те или иные осложнения. Это зависит от индивидуальных особенностей организма.

Все же постараемся ответить.

Если вы страдаете частыми ангинами, то прежде, чем начать бегать, необходимо удалить гланды или пройти курс лечения у отоларинголога. Состояние вашей сердечной мышцы необходимо периодически контролировать (в нашем Клубе такие исследования проводятся). И последнее. Начав бегать, старайтесь не делать перерывов. Эффективность бега проявляется лучше всего при постоянных занятиях.

Бег с препятствиями

Бег полезен для людей, в нем от точности спасения, и на улице своей стартовал и в воскресенье. Но едва пустился в бег, Речь прохочил заводит. Мол, солидный человек. А бежит, когда все ходит. Лишь старушка

мой престиж Под защиту взять решилась: — Без нужды не побились. Видно, что-нибудь случилось...

Я прибавил было шаг, И желал слушать задора, Вдруг найной-то всеобщим Заорал: «Держите вора!!!» Вмиг со мной включилась

в яросс Членов примерно двести; Финишировать пришлось. Нам в милиции всем вместе. Словом, бегать тяжело. Вся эта подобен пытке. Но зато я три кило Сбросил в первой же попытке.

Соревнования, турниры, встречи

ВПЕРВЫЕ — ОТКРЫТЫЙ ЖЕНСКИЙ ЧЕМПИОНАТ ПО СТОКЛЕТЧНЫМ ШАШКАМ • КУБКИ СССР ПО ВОЛЕЙБОЛУ И БАСКЕТБОЛУ • НА ПРИЗ «ЮНОСТЬ»

Как обычно, июнь насыщен многими крупными соревнованиями. Приближаются XX Олимпийские игры в Мюнхене, и все всесоюзные соревнования являются как подготовительными к отбору спортсменов для участия в этих ответственных стартах. Многие мастера спорта нашей республики также усиленно готовятся для того, чтобы быть включенными в составы сборных команд СССР.

В этом месяце по календарю спортивных мероприятий Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров УзССР предусмотрено проведение более десяти первенств и чемпионатов республики. Уже 2 июня Фергана станет местом чемпионата Узбекистана по ружью мячу среди мужских команд, а в Коканде 5 июня начнутся игры волейболистов. В Бекабаде с 16 июня пройдут сразу два первенства — по академической гребле и гребле на байдарках и каноэ. В Чирчике и Бухаре с 10 июня начнутся игры полуфиналов на приз ЦК ЛКСМ Узбекистана по футболу. Будет разыгран кубок «Юность».

В Ташкенте закончился XXX чемпионат Узбекистана по шахматам среди женщин. Для них сейчас готовится еще одно крупное мероприятие. Решено в целях развития шахмат среди женской молодежи проводить ежегодно республиканские соревнования с участием сборных коллективов областей, Каракалпакской АССР и Ташкента. И вот I шахматный фестиваль будет проведен в столице республики с 20 по 30 июня.

Теннисисты продолжают свой календарь с 13 по 17 июня в Ташкенте пройдет розыгрыш кубка Узбекистана с участием мужских и женских сборных ДСО и ведомств, а с 23 июня возьмет старт лично-командное первенство Узбекистана среди юношей и девушек. В Самарканде съедутся сильнейшие юные шахматисты нашей республики для участия в V лично-командном первенстве, первый тур начнется 27 июня. Еще одно крупное состязание по шахматам проводится у нас впервые — открытый чемпионат Узбекистана по столеточным шахкам для женщин, в котором ожидается участие 8 мастеров спорта из различных городов СССР и 6 сильнейших кандидатов в мастера от Узбекистана.

Этот турнир состоится в Чирчике с 11 по 27 июня. Чемпион республики по шахматам мастер спорта из Ташкента Л. Маслов направится в Челябинск, где примет участие с 16 июня в полуфинале XXX чемпионата СССР, а два победителя XXX чемпионата республики среди женщин и мастер спорта СССР А. Мкртычан примут участие с 21 июня в полуфиналах чемпионата страны.

Спортивный комитет УзССР в этом году проводит розыгрыш Кубка СССР по волейболу для мужских и женских команд и по баскетболу для мужчин. Волейболисты Чирчикского «Динамо» направляются на зональные игры в Чирчике, где с 6 по 9 июня проведут матчи с командами «Буревестник» (Москва), «Буревестник» (Алматы) и «Алга» (Фрунзе). Волейболисты ташкентского «Автоболиста» в Душанбе с 10 по 14 сыграют с командами Свердловска, Фрунзе и хозяевами площадки. По два победителя допускаются и в очередные игры. У мужчин по баскетболу организована группа Средней Азии и Казахстана. Ташкентцы смогут посмотреть игры 19 июня с алмаатинцами, 22 — с душанбинцами, 25 — с ашхабадцами и 4 июля — с киргизскими спортсменами. Четыре игры наши баскетболисты проведут на выезде.



Члены альпинистской секции спортивного клуба «Текстильщик» прокладывают нынешним летом новые трассы на гребнях Западного Тянь-Шаня.

НА СНИМКЕ: электрик первойрядильной фабрики П. Шумилов на тренировке по скалолазанию.

Фото В. Жукова.

СПОРТИВНАЯ ХРОНИКА

В Самарканде закончился чемпионат Узбекистана по ружью мячу среди женских команд. В первой группе, где соревновались сильнейшие, успешно выступили гандболистки Ташкентского ДСО и ведомств в завоевал первое место.

лично-командное первенство Узбекистана по современному пятиборью. Достойным «рыцарем пятиборья» оказался спартаковец из Ташкента С. Филиппов. Он набрал 4.135 очков и завоевал первое место.

НОВАЯ НАУКА И ТЕХНИКА

НУЛЬСВОРЫЙ — ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

ФИЗИКАМИ ДУБНЫ ОТКРЫТ 105-й ЭЛЕМЕНТ

16 мая 1972 года Комитет по делам изобретений и открытий при Совете Министров СССР внес в Государственный реестр еще одно открытие — образование 105-го элемента. Его авторы — группа ученых, во главе которой находился академик Георгий Флоренский.

Синтез нового элемента № 105 был осуществлен в ядерной реакции при облучении мишени из америция (атомный номер 95) ионами неона (атомный номер 10), ускоренными на мощном циклотроне тяжелых ионов в Дубне. Образование нового элемента является чрезвычайно редким процессом, и для его обнаружения была создана высококачественная аппаратура, позволяющая проводить эксперименты непрерывно в течение многих недель.

105-го элемента, как и предсказывалось периодическим законом Менделеева, подобны свойствам тантала (элемент номер 73). Несколько позже 105-й элемент был синтезирован и в радиационной лаборатории имени Лоуренса в США при облучении мишени из калифорния (атомный номер 98) ионами азота (атомный номер 7). Результаты американских ученых практически подтвердили данные, полученные ранее в Дубне.

ВОДИТЕЛЬ И ДОРОГА

Первую крупную работу завершила недавно созданная при Донецком медицинском институте лаборатория психофизиологии и гигиены труда водителей автомобильного транспорта. Впервые исследование психофизиологических функций человека «за баранкой» проведено непосредственно на трассе, с учетом конкретных дорожно-транспортных условий.

Для этого была создана уникальная передвижная лаборатория. В автобусе с помощью новейшего медицинского оборудования и специальных приборов определяется степень усталости водителя на протяжении всей рабочей смены, его реакция на различные дорожные ситуации, многие другие явления.

Выводы ученых помогут выявить причины дорожных происшествий, зависящих от водителя, устранить недостатки в организации труда.

Комментируя эту новость, главный специалист Министерства электротехнической промышленности Б. В. Забродин рассказал корреспонденту ТАСС о преимуществах новочеркасского локомотива. По сравнению с другими электровозами он обладает почти в полтора раза большей мощностью — 8000 киловатт. Это достигнуто за счет применения электродвигателя нового типа. В отличие от прежних конструкций он значительно сильнее при тех же габаритах. Часовая скорость

ИНФОРМАЦИЯ И КОММЕНТАРИИ

Богатыри стальных магистралей

Машинисты депо Батайск Северо-Кавказской железной дороги вывели в первый рейс новый электровоз «ВЛ-80В» с бесколесными тяговыми двигателями. Этот локомотив, изготовленный Новочеркасским электровозостроительным заводом, создан впервые в мировой практике.

Донецк. (Корр. ТАСС).

Редaktor С. М. КАРАМАТОВ.

Реклама и объявления ВТ

Театр

1 ИЮНЯ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ БОЛЬШОЙ ТЕАТР им. А. НАВОИ — Амулет любви. КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ им. СВЕРДЛОВА — концерты Государственного Академического ансамбля народного танца СССР под руководством народного артиста СССР Игоря Моисеева. КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ «БАХОР» — вечера еврейской песни.

2 ИЮНЯ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ БОЛЬШОЙ ТЕАТР им. А. НАВОИ — Дом Карлос. КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ им. СВЕРДЛОВА — концерты Государственного Академического ансамбля народного танца СССР под руководством народного артиста СССР Игоря Моисеева. КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ «БАХОР» — вечера еврейской песни.

Кино

1 ИЮНЯ

Зимние Батына: «УЗБЕКИСТАН», им. НАВОИ (днем и вечером). Его величество — товарищ принц: «30 ЛЕТ КОМСОМОЛА» (днем и вечером). Вчера, сегодня и всегда: «ХАМЗА» (днем и вечером). Чрезвычайный комиссар (в 7, 9 ч. вечера). Берег ветров (в 6, 8 ч. 30 м. вечера): «СПУТНИК». ЛЕТНИЕ Батына: «ХИВА».

2 ИЮНЯ

Зимние Бунтарь в маске: «УЗБЕКИСТАН» (днем и вечером). Батына: «25 ЛЕТ УЗБЕКИСТАНА», «30 ЛЕТ КОМСОМОЛА» (днем и вечером). Два дня чудеса: «ХАМЗА» (днем и вечером). ЛЕТНИЕ Батына: «ХИВА».

Редакция газеты «ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ» ПРИГЛАШАЕТ на временную работу МАШИНИСТКУ.

За справками обращаться по адресу: Ташкент, Дзержинского, 15.

УТЕРЯННОЕ

свидетельство о восьмилетнем образовании за № 525826, выданное школой № 161 г. Ташкента на имя Индиятуллиной З. К., считать недействительным.

Издательство ЦК КП Узбекистана ПРИГЛАШАЕТ

ПРИГЛАШАЕТ

юношей, демобилизованных из рядов Советской Армии, для обучения специальности печатника в типографии. Учащиеся обеспечиваются бесплатным проживанием в общежитии и бесплатным питанием на период обучения, кроме того, выплачивается стипендия. А также требуются: инженеры-технологи, старшие бухгалтер-

УЗБЕККОНЦЕРТ

КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ ИМЕНИ Я. М. СВЕРДЛОВА 1, 2, 3, 4 июня в 8 ч. вечера

«ПРАЗДНИК ИСКУССТВ», ПОСВЯЩЕННЫЙ 50-ЛЕТИЮ ОБРАЗОВАНИЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА.

КОНЦЕРТЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО АКАДЕМИЧЕСКОГО АНСАМБЛЯ НАРОДНОГО ТАНЦА СССР (состав 150 человек). Руководитель и постановщик танцев — народный артист СССР, лауреат Ленинской и Государственных премий

ИГОРЬ МОИСЕЕВ. Главный дирижер — заслуженный артист РСФСР Николай НЕКРАСОВ.

Продажа билетов в кассе концертного зала им. Я. М. Свердлова с 2 ч. дня.

КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ «БАХОР» 1, 2 июня в 8 ч. вечера

ВЕЧЕРА ЕВРЕЙСКОЙ ПЕСНИ. Исполнительница — Анна ШЕВЕЛОВА.

В концерте принимают участие Т. Страдзе и Р. Курц. Партия фортепиано — Татьяна СТРАДЗЕ.

Билеты продаются в кассе концертного зала «Вахор» с 12 ч. дня.

ТАШКЕНТСКАЯ МЕЖДУГОРОДНАЯ ТЕЛЕФОННАЯ СТАНЦИЯ ПРИГЛАШАЕТ ДЛЯ РАБОТЫ

на станции в г. Ташкенте в качестве телефонистки девушек в возрасте от 16 лет и старше с 8—10-классным образованием. Оплата труда сдельно-премиальная.

На станции имеются курсы по обучению этой специальности. Обращаться: г. Ташкент, ул. Навои, 28, новое здание МТС, отдел кадров, телефон 44-34-34.

Поздательство ЦК КП Узбекистана ПРИГЛАШАЕТ

21 июня в 2 ч. дня на заседании ученого совета лечебного факультета Ташкентского ордена Трудового Красного Знамени медицинского института (ректорат, зал № 3) на соискание ученой степени кандидата медицинских наук: Э. А. Ториним на тему: «Морфо-физиологические особенности приспособительных процессов в надпочечной железе после субтотальной резекции желудка»; И. В. Овчинников на тему: «Биохимические основы цитотоксического действия противосердечных антигет».

21 июня в 2 ч. дня на заседании ученого совета санитарно-гигиенического и стоматологического факультетов Ташкентского ордена Трудового Красного Знамени медицинского института (ректорат, зал № 5) на соискание ученой степени кандидата медицинских наук: Э. А. Турсунов на тему: «Морфо-функциональные особенности тонкого кишечника при резекции его проксимального отдела»; У. Т. Вахабов на тему: «Динамика изменения активности некоторых ферментов белкового и углеводного обмена при резекции печени».

21 июня в 2 ч. дня на заседании ученого совета педиатрического факультета Ташкентского ордена Трудового Красного Знамени медицинского института (ректорат, зал № 4) на соискание ученой степени кандидата медицинских наук: Ю. А. Куликов на тему: «Морфофункциональные изменения сосуда русла почечной артерии в условиях нарушенного кровотока и лимфообращения».

С диссертациями можно ознакомиться в библиотеке института (ул. К. Маркса, 103).

БЮРО ПО ТРУДОУСТРОЙСТВУ И ИНФОРМАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

НА ТАШКЕНТСКИЙ ЗАВОД ЭЛЕКТРОННОЙ ТЕХНИКИ ИМЕНИ В. И. ЛЕНИНА (ул. Пролетарская, 13) слесари: ремонтников, сантехников, инструментальщиков; радиомонтеры, электромонтеры, токарей, фрезеровщики, трактористы, автослесари, монтеры связи, монтеры КИПа, лаборанты, аппаратчики, настройщики, резчики, заготовщики деталей, заточники, грузчики, сборщики.

НА ЛАКОКРАСОЧНЫЙ ЗАВОД аппаратчики, слесари, токарей, фрезеровщики, грузчики, упаковщики, мойщики возвратной тары, рабочие по дёру, кладовщики, уборщица.

В СПЕЦИАЛЬНОМ УПРАВЛЕНИИ «ЭНЕРГОМОНТАЖ» слесари: набельщиков по изготовлению металлоконструкций, монтажников технологического оборудования; газосварщиков.

В КРУПНОПАНЕЛЬНЫЙ ДОМОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОМБИНАТ № 3 ТРЕСТА «ЖИЛСТРОЙ» ГЛАВТАШКЕНТСТРОЯ бетонщики, красочники мастовых кранов, тампонажники, операторы, слесари, арматурщики, электросварщики.

В СТРОИТЕЛЬНО-МОНТАЖНОМ УПРАВЛЕНИИ ТРЕСТА «ПРОМСТРОЙ» плотники, электросварщики, газовщики, монтажники, бетонщики, маляры, арматурщики.

В ТАШКЕНТСКИЙ ОТДЕЛ СРЕДНЕАЗИАТСКОЙ ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГИ помощники машинистов тепловозов, слесари, осмотрщики вагонов, главные кондукторы грузовых поездов, составителей поездов, дежурных по станциям, стрелочников, башмачников.

В ТАШКЕНТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ главных бухгалтеров, старших бухгалтеров, старших инженеров, старших ревизоров, кассира-счетовода, машинистку, вахтера.

В СТРОИТЕЛЬНОМ УПРАВЛЕНИИ № 7 СТРОИТЕЛЬСТВА № 6 ГЛАВТАШКЕНТСТРОЯ плотников, электросварщиков.

В ТАШКЕНТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ главных бухгалтеров, старших инженеров, старших ревизоров, кассира-счетовода, машинистку, вахтера.

В СТРОИТЕЛЬНОМ УПРАВЛЕНИИ № 7 СТРОИТЕЛЬСТВА № 6 ГЛАВТАШКЕНТСТРОЯ плотников, электросварщиков.

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

ЧЕТВЕРГ — 1 ИЮНЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

Первая программа. Ташкент. На узбекском языке: 18.00 «Будьте счастливы, дети!». Передача, посвященная Международному Дню защиты детей. 18.30 РЕШЕНИЯ XXIV СЪЕЗДА КПСС — В КНИЖКИ «Ахборот» (на русском языке). 19.00 Поэт-защитник артист Узбекской ССР Ариф Алимахов. Москва. 20.00 Похищенный. На вопросы телезрителя отвечает политический обозреватель газеты «Правда» Ю. А. Жуков. Ташкент. На узбекском языке: 20.30 «Ахборот», 20.45 «Клар д'аванс». Москва. 22.00 «Время». Ташкент. 22.30 «Преступление и наказание». Худ. фильм, 1-я серия (на узбекском языке).

Вторая программа. Москва. 18.25 Новости. 18.30 Для детей. «Путешествие в сказку». 19.00 Док. фильм. 19.10 Музыкальная афиша. 20.00 «Полдень» Тележурнал. Передать передачу писателя С. С. Мирной. 20.45 «Как едят мушкетеры». Худ. фильм. Ташкент. 22.00 Концерт инструментальной музыки (на узбекском языке). Москва. 22.30 В эфире «Молодость». 23.15 Концерт хора русской песни Всесоюзного радио и Центрального телевидения.

Третья программа. Ташкент. 20.00 Страницы советской классической музыки (на узбекском языке). На русском языке: 20.40 «На волне — «02», 21.10 «Вся королевская рать». Телевизионный худ. фильм. 3-я серия.

Суббота — 3 ИЮНЯ

Первая программа. Ташкент. На узбекском языке: 10.00 За научно-технический прогресс. «Сила стандарта». Научно-популярный фильм. 10.20 Телевизионный театр миниатюр. Москва. 11.05 Новости. 11.10 Для детей. Программа мультфильмов. 11.40 «Музыкальный вестник». 12.10 В эфире «Молодость». «Город мастеров», 13.10 Проблемы совершенствования управления народным хозяйством на основе применения экономико-математических методов и вычислительной техники. 13.40 «Огни цирка». 14.25 Для детей. «Солнечный принц». Мультфильм. 15.40 «Полдень». Телевизионный альманах. 16.10 «Музыка для всех нас». 17.25 Международная панорама. Ташкент. 18.00 «Ахборот» (на русском языке).

Вторая программа. Москва. 12.35 Новости. 12.45 Для детей. «Сила и граница». Спортивная передача. 13.15 «Ташир и Бухара». Худ. фильм. Ташкент. На русском языке: 17.00 ТОРЖЕСТВЕННОЕ ЗАКРЫТИЕ ВТОРОГО ТАШКЕНТСКОГО МЕЖДУНАРОДНОГО КИНОФЕСТИВАЛЯ СТРАН АЗИИ И АФРИКИ. По окончании концерта ма-

стеров искусств Узбекистана. Трансляция из Дворца искусств. В перерыве «Ахборот». 19.30 «Призвание». Творческий портрет В. Зинатуллиной. На узбекском языке: 20.10 «Ахборот», 20.25 «Рабабление». Худ. фильм. 21.45 Для работников сельского хозяйства. «Июнь — решающий месяц». Москва. 22.00 «Время». Ташкент. На узбекском языке: 22.30 К 50-ЛЕТИЮ ОБРАЗОВАНИЯ СССР. «Коммунизм». Телевизионный журнал. 23.10 «Звезда Улугбека». Худ. фильм.

Третья программа. Ташкент. На узбекском языке: 10.00 За научно-технический прогресс. «Сила стандарта». Научно-популярный фильм. 10.20 Телевизионный театр миниатюр. Москва. 11.05 Новости. 11.10 Для детей. Программа мультфильмов. 11.40 «Музыкальный вестник». 12.10 В эфире «Молодость». «Город мастеров», 13.10 Проблемы совершенствования управления народным хозяйством на основе применения экономико-математических методов и вычислительной техники. 13.40 «Огни цирка». 14.25 Для детей. «Солнечный принц». Мультфильм. 15.40 «Полдень». Телевизионный альманах. 16.10 «Музыка для всех нас». 17.25 Международная панорама. Ташкент. 18.00 «Ахборот» (на русском языке).

Пятница — 2 ИЮНЯ

Первая программа. Москва. 12.35 Новости. 12.45 Для детей. «Сила и граница». Спортивная передача. 13.15 «Ташир и Бухара». Худ. фильм. Ташкент. На русском языке: 17.00 ТОРЖЕСТВЕННОЕ ЗАКРЫТИЕ ВТОРОГО ТАШКЕНТСКОГО МЕЖДУНАРОДНОГО КИНОФЕСТИВАЛЯ СТРАН АЗИИ И АФРИКИ. По окончании концерта ма-

Управление кинофикации Ташгорисполкома и коллектив объединения дирекции кинотеатра «Искра» выражают глубокое соболезнование старшему кинохану Ш. Шансханову по поводу смерти матери.

Шарафат ИСЛАМОВА.