

ВАТАНПАРВАР

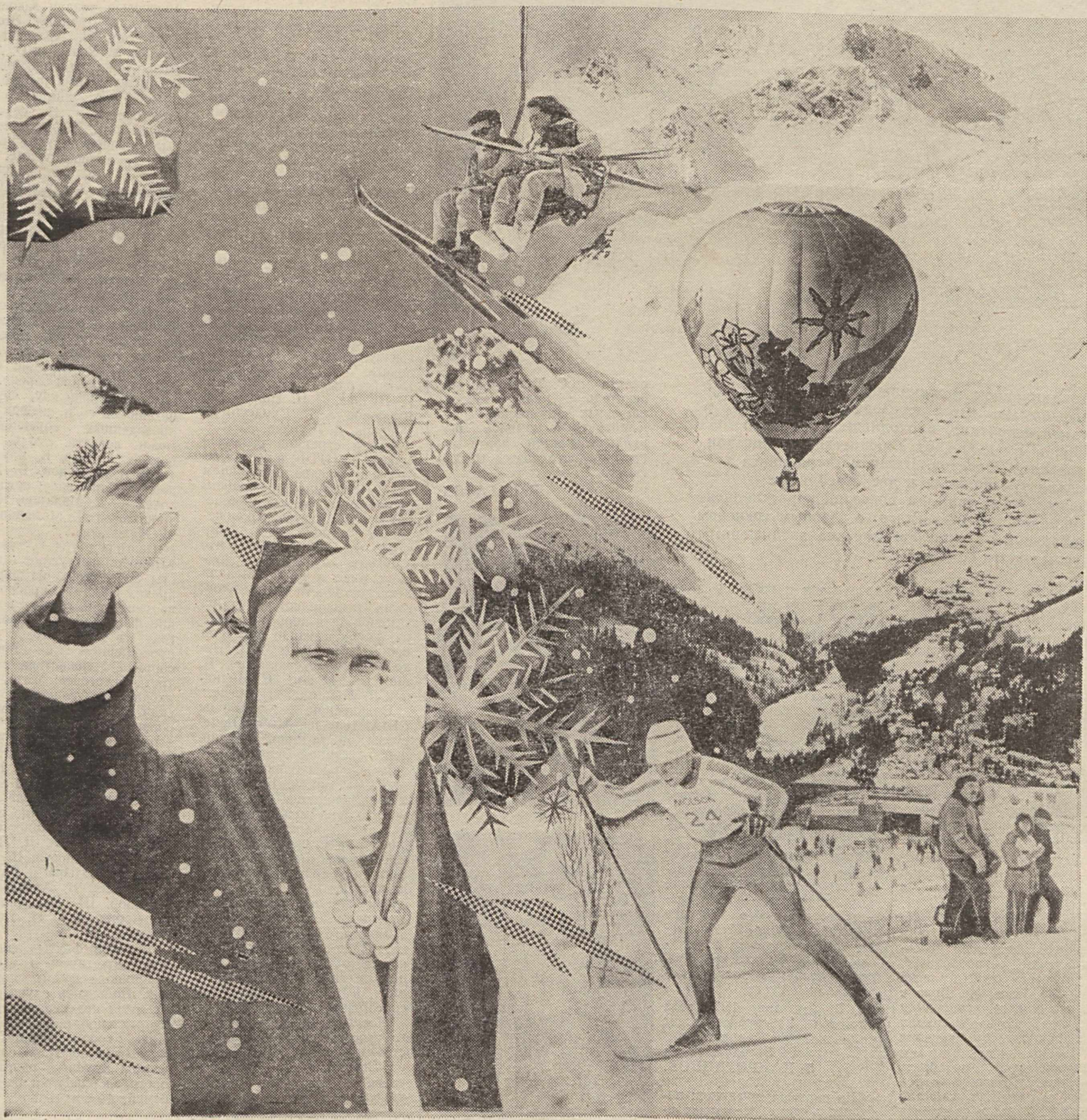
ЕДИНОБОРСТВА

Спортсмены

ДЕСЯТЫЙ СПЕЦВЫПУСК ЦЕНТРАЛЬНОГО ПЕЧАТНОГО ОРГАНА МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН ГАЗЕТЫ «ВАТАНПАРВАР», КАФЕДРЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «АЛЬТАИР».

● ● Декабрь 1993 г. № 180 (313)

● ЦЕНА
ДОГОВОРНАЯ



С НОВЫМ ГОДОМ!

ОТКРЫТКА

Новогодней ночью по моим законам
Нарисуй сердечко на стекле туманном,
В нем увидишь правду. Правду без обмана.
Будут в том сердечке хлопья падать с неба,
Вдалеке увидишь — я стою под снегом.
К твоему окошку протяну я руки,
Руки не пустые. В каждой — по разлуке.
Зазвенит поземка. Закружится буря,
Ты гляди в сердечко, пока видно будет.

А. ФАЙНБЕРГ.



СЛОВО К ЧИТАТЕЛЯМ

КАКИМ БЫЛ ГОД УХОДЯЩИЙ

Специальный выпуск «Ватанпарвара» «Спортивные единоборства» помогал читателям быть в курсе выступлений наших атлетов на соревнованиях различного ранга. Но сегодня, в канун Нового года, отрядно вспомнить об их достижениях, вспомнить, каким был год уходящий для наших спортсменов. Давайте еще раз посмотрим на календарь 1993 года.

Апрель. Чемпионат мира по боксу в финском городе Тампере. Миллионы любителей спорта аплодировали нашим спортсменам, впервые выступавшим отдельной командой. Наши атлеты могли приостановить только кубинские боксеры. Восьмое итоговое место на соревнованиях такого ранга и серебряная медаль Хикматуллы Ахмедова — неплохой результат. А октябрьский первый международный турнир по боксу «Кубок независимого Узбекистана», проходивший в столице, открыл новые имена. Не случаен был и итог — 1-е командное место. Хорошо выступили узбекистанцы и на традиционном турнире памяти основоположника узбекского бокса Сиднея Джексона.

Июль — август. Высоких результатов добились наши борцы вольного стиля на первенстве и чемпионате мира. С золотыми медалями первенства вернулись Рамиль Исламов и Хуршид Урусов, бронзовыми призерами чемпионата мира в Торонто стали Руслан Хинчагов и Рамиль Атаулин.

Ноябрь. Результативным было выступление и наших «классиков» на международном турнире по греко-римской борьбе памяти легендарного полководца Великой Отечественной войны генерала Сабера Рахимова. Девять наших атлетов поднялись на высшую ступень пьедестала почета: Г. Абдуллаев, Ш. Худайбердыев, Ш. Кузиев, Г. Пуляев, И. Ниязов, В. Курбанов, Р. Сундеев, Д. Сабиров, Д. Жураев.

Новая страница развития таэквон-до (ИТФ) в республике была вписана в уходящем году. Настоящим праздником спорта стал первый чемпионат стран Азиатско-Тихоокеанского региона. Весь мир еще раз убедился, что Ташкент — город дружбы, мира и тепла. Медали всех достоинств завоевали наши таэквондисты и на чемпионате и первенстве мира. Успех команде принесли наши спортсмены В. Николаев, Б. Кулахматов, В. Маметов, Е. Ли, С. Якунина, Л. Гольцман и другие.

Сильнейшие команды США, Канады, Кубы, Венесуэлы, Коста-Рики, Финляндии, Австрии, Великобритании, все республики бывшего СССР, кроме Казахстана и Туркменистана, приняли участие на международном турнире по каратэ-до, проходившем в Санкт-Петербурге. Спортсмены Республики Узбекистан продемонстрировали высокое мастерство как среди мужчин, так и среди женщин.

Братья Шухрат и Шавкат Иловы, Дильшот Усманов стали победителями турнира в своих весовых категориях, Батыр Шералиев стал серебряным призером.

И еще один эпизод надолго запомнился всем присутствовавшим тогда на турнире. Наша землячка Ольга Гареева в финальном поединке одержала нелегкую победу над соперницей-американкой. Огромную волю и му-

жество Ольги оценила прежде всего тренер нашей соперницы, обладательница 4-го дана Кристина Канцлер. Ее ученица до этого никому не проигрывала. Известная в спортивном мире спортсменка и тренер в знак уважения вручила Ольге свою спортивную куртку.

Неплохих результатов стали добиваться и кикбоксеры. Федерация кикбоксинга в республике создана недавно. Тем не менее эти мужественные атлеты уже хорошо заявили о себе на престижных соревнованиях. Кикбоксеры Узбекистана участвовали на открытом чемпионате Азии, проходившем в Челябинске. Одну золотую, одну серебряную и три бронзовые медали завоевали узбекские атлеты. Это М. Таласбаев, Б. Аразбаев, В. Земцов, Р. Узаков и О. Джурраев. Пока что кикбоксинг среди женщин в республике не получил широкого распространения. Но серебряная медаль Д. Ходжиевой, выступившей на этом чемпионате в личном зачете, говорит о том, что поклонниц кикбоксинга будет еще больше.

Наверное, самой молодой спортивной организацией является Федерация рукопашного боя Узбекистана. Она развивается, набирает обороты. Проведены в этом году первые чемпионаты города Ташкента и области, республиканский турнир. Пока рано говорить о результатах рукопашников на большой спортивной арене. Но подающих надежду, первых чемпионов и победителей проведенных соревнований можно назвать. Это С. Асанов, К. Ганиев, Е. Баумгертнер, К. Ахмедов, Б. Толпилов, Р. Сарманов; среди девочек — Е. Малкина, Н. Овчинникова, М. Мамадалиева, М. Мелибаева.

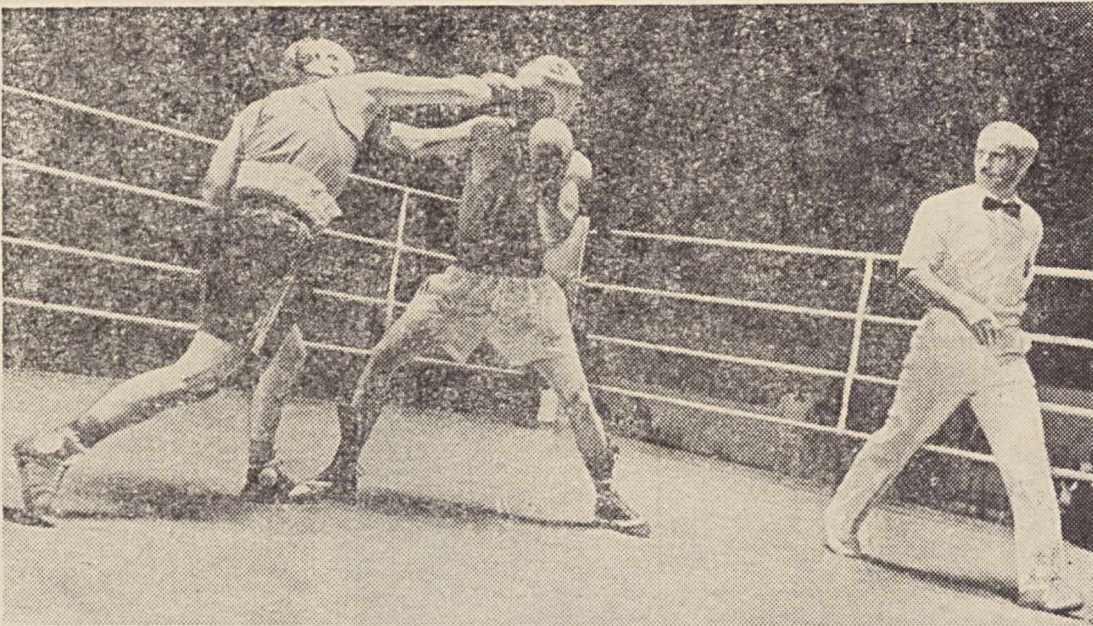
Из года в год все результативнее выступают самбисты Узбекистана на мировой арене. Об этом красноречиво свидетельствуют вот такие факты: если в прошлом году на чемпионате мира, проходившем в Минске, сборная Узбекистана заняла третье итоговое место, то в уходящем году наши и мужская, и женская команды обошли спортсменов 20 стран мира, в том числе сильнейшие команды России, Монголии, Испании, Казахстана, и завоевали 1-е место. Спортивный флаг Узбекистана многократно поднимался в честь наших спортсменов Р. Кима, Д. Парманова, З. Шарипова, Ш. Джурраева, Баходыра и Бахрома Хасановых, Б. Арзиева, Ю. Янкиной, Ш. Ташпулатовой, О. Корняковой, И. Пономаревой.

Все эти факты еще раз свидетельствуют о высоком потенциале наших спортсменов. Пользуясь случаем, мы от души поздравляем наших спортсменов с наступающим Новым годом. Желаем им успехов и побед на соревнованиях мирового ранга, крепкого здоровья и большого семейного счастья!

ОБОЗРЕВАТЕЛЬ.

БОКС

«АЛТЫН БЫЛЫ» ДОСТАЛИСЬ УЗБЕКИСТАНЦАМ



На традиционном международном турнире «Алтын былы», что в переводе означает «Золотые перчатки», проходившем в начале декабря в Улан-Удэ, от Узбекистана принимали участие пять боксеров. Наши мастера ринга завоевали три золотые и две серебряные награды. После приезда боксеров корреспондент «Ватанпарвара» встретился с главным тренером национальной сборной Узбекистана заслуженным мастером спорта В. Шином.

— Эти соревнования — традиционные, как правило, собирают ведущих спортсменов стран Содружества и талантливых новичков, кого впоследствии называют мастерами кожаной перчатки. Узбекистанские боксеры впервые участвовали в этих соревнованиях, нас пригласила Федерация бокса Бурятии, представившая сильную команду на первый международный турнир «Кубок независимого Узбекистана», проходивший в Ташкенте.

В Улан-Удэ не спасовал перед авторитетами дебютант нашей сборной Садир Ташматов, выступавший в весовой категории до 60 кг. Победа в финале, конечно, была не из легких. Садир с каждым поединком боксировал лучше, разнообразнее. Его не могли обойти даже известные боксеры. Дело в том, что каждому сопернику Ташматов противопоставлял неудобную манеру ведения боя. Противник никак не мог приоровиться, подобрать «ключик», потому порой злился и атаковал, забывая о защите. Этого и добивался наш атлет. Он тут же кон-

траковал и набирал важные очки для победы.

Ринг свел земляков — мастера спорта международного класса Игоря Буннина и мастера спорта Дильшота Ярбекова, выступавших в весе до 75 кг, в финальном бою. Принципиальным стал их поединок. Но тут опыт взял верх. Со счетом 3:2 победу одержал Игорь Буннин.

Уверенную победу одержал наш супертяжеловес Олег Маскаев. Он поднялся на высшую ступень пьедестала почета. Второе место завоевал ташкентец Абдували Хафизаткиев (недавно завоевавший почетное звание мастера спорта — Авт.), дебютировавший в составе сборной команды Узбекистана. С минимальным преимуществом в финале его обыграл россиянин мастер спорта Андрей Гусев.

...В январе 1994 года боксеров Узбекистана ждет чемпионат республики.

Беседу записал
З. ХАИРИДИНОВ.

На снимках: поединок; победитель двух международных турниров мастер

спорта С. Ташматов; победитель ряда международных турниров, неоднократный чемпион республики, мастер спорта международного класса О. Маскаев.

Фото В. БАГАЕВА.



● ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

МЫСЛЬ ПЛЮС ДВИЖЕНИЕ

(Продолжение. Начало в №№ 2, 3, 5—9 «СЕ»).

Уважаемые любители тайцзицюань, приступить к занятиям пятнадцатой формы «Наклонный полет» нужно лишь после того, как освоите предыдущие четырнадцать. «Наклонный полет» состоит из трех движений. Но каждое из них требует тщательной шлифовки, многократного повторения.

(Движение 1). Центр тяжести по-прежнему приходится на левую ногу. Поясница и тело немного поворачиваются вправо, а линия между животом и грудью стоит прямо на восток. Левый носок немного поджимается. Правая ступня немного отрывается от земли и подбрасывается назад (момент силы приходится на ее большой палец) и встает горизонтально (по прямой) с левой ступней, расстояние между ступнями составляет примерно одну ступню. Подошва ступни слегка касается земли либо не касается ее.

Одновременно левая ладонь постепенно поворачивается влево вверх до уровня плеча, затем — вверх дугообразно на среднюю линию, кончики пальцев сопоставлены с макушкой головы, затем опускается, сгребается в полукруг и встает перед грудью, причем ладонь обращена

вниз, внимание сконцентрировано на кончиках пальцев. Локоть опущен и стоит ниже кисти, отстоит от ребер на 2 кулака. Большой палец левой руки отстоит от грудной впадины на 3 кулака.

Правая ладонь опускает локоть и подбрасывается отводным движением, кисть посажена, ладонь смотрит вниз, внимание обращено на кончики пальцев, она дугообразно «протирает» вниз вправо, кисть отворачивается и идет влево дугообразно мимо переда груди и ладонь смотрит вверх, причем правая и левая ладони противопоставлены сверху-низу, как бы обнимая что-либо. Большой палец правой руки отстоит от пояса примерно на 2 кулака, острие правого локтя отстоит от ребер тоже примерно на 2 кулака. Взгляд вслед за поворотом тела горизонтально перемещается вперед (на юго-восток) (рис. 77).



Рис. 77



Рис. 78

/вид спереди/
Рис. 79

(Движение 2). Поясница и тело немного поворачиваются вправо так, чтобы линия между животом и грудью смотрела на юг. Правая ступня делает небольшой шаг назад (на юго-запад), носок ее смотрит на юго-запад, причем сначала пятка слегка встает на землю, затем центр тяжести постепенно перемещается на правую ногу. Подошва ступни и пальцы полностью встают на землю. Левый носок еще подворачивается вовнутрь. Правая нога сгибается, левая нога поднимается, и тело встает в левую стойку лучника.

«Цель» находится наискосок на юго-западе, а линия между грудью и животом обращена на юг. Затем центр тяжести перемещается вперед. Правая ладонь не-

много отворачивается, так, чтобы большой палец был вправо вперед (на юго-запад) и на уровне лба. Момент силы приходится на лучевую кость, ладонь смотрит вовнутрь вверх, внимание обращено на кончики пальцев, кончики пальцев обращены вперед вверх. Одновременно левая ладонь идет влево вниз наискосок дугообразно и встает у левого бедра, ладонь смотрит вниз, большой палец отстоит от бедра примерно на 1 кулак.

Когда правая рука выставляется, центр тяжести переместится вперед, только тогда левый носок может немного податься вовнутрь, это нужно для того, чтобы сила Ци собралась в нижней области живота. Взгляд — наискосок на

юго-запад. Взгляд, кисть, носок ступни направлены в направлении исходящей внутренней силы (рис. 78, 79).

ВНИМАНИЕ!

1. Левая и правая руки делают дугообразные округлые обнимающие движения, левая рука лежит поверх, правая — внизу — все это относится к способу сваливания (противника). Круговые движения вокруг тела должны быть скоординированы. Левая нога должна устойчиво подпирать, исходящая же сила поясницы должна быть сильной.

2. Когда правая нога при обороте вовне делает небольшой шаг вправо назад, относительно трудно удержать равновесие тела. Следует сначала полностью сесть на левую ногу, поясницу повернуть вправо, одновременно поворачивая поясницу и делая шаг правой ногой, тогда только получится «искусство котенка, ступающего назад». Туловище должно избегать наклона вперед, следует также следить за тем, чтобы скорость выполнения была равномерной, движение непрерывным.

3. Когда правая рука выставляется, сила исходит из ступни, затем через ногу, поясницу и спинной хребет поуставно доходит до лучевой кости.

X. ИСМАИЛОВ.

● МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Анализ состояния мирового спорта показывает, что неуклонно повышающийся уровень спортивных достижений выдвигает все новые проблемы. Одной из таких наиболее актуальных является проблема повышения функциональных возможностей организма спортсмена, его спортивной работоспособности. Это значит, что все большее значение приобретает дальнейшее качественное улучшение учебно-тренировочного и воспитательного процессов, и в первую очередь совершенствование форм управления ими.

Проблема повышения эффективности системы управления подготовкой спортсменов требует полного соответствия средств и методов тренировки целям, устанавливаемым на всех этапах многолетнего процесса спортивной подготовки. Данный вопрос постоянно находится в центре внимания научных исследований, проводимых в нашей стране и за рубежом. Один из путей ее решения — научное моделирование как самого организма спортсмена, так и различных факторов, определяющих спортивный ус-

ЧТО МОЖЕТ ДАТЬ НАУКА

Коренные организационные и технические преобразования, внедрение принципиально новых прогрессивных методов, форм и средств подготовки спортсменов высокого класса требуют глубоких научных исследований и в области спорта. Своими мыслями о перспективах научных исследований в спортивных единоборствах делится заведующий кафедрой спортивной борьбы УзГИФК, доцент, кандидат педагогических наук Ф. КЕРИМОВ.

В этом случае многолетнюю тренировку целесообразно рассматривать как единый процесс подготовки от новичка до спортсмена высокой квалификации. Исходя из этих соображений, профессор А. А. Новиков (Россия) разработал систему управления подготовкой в спортивных единоборствах, носящую иерархический характер. В ней описаны практически все стороны подготовки спортсмена в их количественном представлении и выделены три уровня: первый — соревновательная деятельность (или соревновательная модель), второй — основные сторо-

ны подготовки спортсмена (или модель спортивного мастерства), третий — система организма спортсмена (или модель потенциальных возможностей). Соподчиненность уровней в такой иерархии для подготовки высококвалифицированных спортсменов не вызывает сомнений.

Для практического решения задач, стоящих перед внедрением трехуровневой системы управления, на кафедре спортивной борьбы УзГИФК разработан исследовательский комплекс, включающий следующие методики исследования.

Изучение соревновательной деятельности борцов. С этой целью разработаны специальные символы, позволяющие регистрировать соревновательные и тренировочные схватки с последующей обработкой их на компьютере. Для этого нами была разработана оригинальная программа, дающая на выходе 24 показателя соревновательной деятельности борца.

Потенциальные же возможности организма борца изучаются на специальном тренажере — «имитаторе борца», разработанном на кафедре. Данный тренажер позволяет моделировать соревновательные схватки борца. В результате в лабораторных условиях можно определить функциональное состояние отдельных систем организма на предстоящую специфическую нагрузку.

Все полученные в проводимых исследованиях данные мы пытаемся внедрить в систему подготовки единоборцев. Для этого используем периодические публикации в научном сборнике статей «Спортивные единоборства Узбекистана».

В МИРЕ МУДРЫХ МЫСЛЕЙ

Люди, которым всегда некогда, обыкновенно ничего не делают.

Г. Лихтенберг.

Не верьте словам — ни своим, ни чужим, верьте только делам — и своим, и чужим.

Л. Н. Толстой.

Мудрость есть дочь опыта. Леонардо да Винчи.

Все жалуются на свою память, но никто не жалуется на свой ум.

Ф. Ларошфуко.

Хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и переставать говорить, когда нечего больше сказать.

И. Лафатер.

Гибкость ума может заменить красоту.

Стендаль.

Не желай невозможного. Хилон.

...хотеть недостаточно, надо действовать.

Гёте.

Пусть покинет меня все, только бы не покинуло мужество.

И. Фихте.

Истинное мужество есть не только воздушный шар подъема, но и парашют падения.

Берге.

Плохо, если у человека, нет чего-нибудь такого, за что бы он был готов умереть.

А. Толстой.

Все почести этого мира не стоят одного хорошего друга.

Вольтер.

Большой популярностью в республике пользуется международный учебно-методический центр «Сиявуш» по подготовке и переподготовке специалистов по ушу. А школа «Альтаир», созданная при этом центре, с каждым днем привлекает своих поклонников и поклонниц на занятия уникальным видом спорта — ушу.

Традиционным стало здесь и проведение внутриклубных соревнований. В канун Нового года около 150 юных спортсменов и спортсменок приняли участие на первенстве спортклуба по ушу-саньда.

Лучшими были признаны И. Ахметова, Э. Халбекова, Н. Хасанова, М. Адылов, Р. Гусьманов, Р. Жуматов (инструктор А. Кондаков), Е. Матюхин, Е. Ставц(в. И. Хвон, М. Турханов (инструктор А. Хаттапов).

На снимке: идет поединок по ушу-саньда.

Фото В. БАГАЕВА.



● ДОМАШНИЙ ДОКТОР

КАК
ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ПРОСТУДЫ?

Если больной испытывает сильный озноб, его укрывают, а к ногам кладут грелку. Ее наполняют горячей водой (для детей — не выше 45°C) на три четверти, верхнюю часть зажимают, чтобы вышел воздух, и только тогда завинчивают пробку. Чтобы не обжечься, грелку заворачивают в полотенце или салфетку. Учтите: грелка противопоказана при острых воспалительных заболеваниях брюшной полости, кровотечениях, менструациях, в первые часы после ушибов.

Горчичники обычно ставят на грудь — справа и слева и на спину — под лопатками. При насморке можно наклеить узкую полоску горчичника на переносицу. Помогают при простуде и горчичники, наложенные на нижнюю треть голени с внутренней стороны. Людям с повышенной чувствительностью кожи, а также детям под горчичники на тело кладут смоченную в теплой воде оуагу. Держат их 10—15 мин. После кожу обмывают теплой водой, вытирают насухо и смазывают кремом, вазелином, если она раздражена.

Врач назначает больному все необходимые лекарства. Большинство из них принимают за 15—20 мин. до еды, аспирин же — во время еды и после нее, предварительно размельчив таблетку. Лекарства запивают кипяченой водой, ни в коем случае чаем, кофе, соками. Сульфаниламидные препараты — этазол, сульфадиметоксин — рекомендуются запивать щелочными растворами (подогретой минеральной или содовой водой); это уменьшит раздражающее действие препаратов на слизистую желудка. Нельзя глотать все лекарства сразу, только поочередно, с интервалом хотя бы в пять минут.

Для полоскания горла используют растворы соды (1 чайная ложка на стакан воды), марганцово-кислого калия (2—4 кристаллика на стакан), поваренной соли (1—2 чайные ложки на стакан), перекиси водорода (1—2 чайные ложки на стакан). Полезно полоскать горло соком овощей. Например, развести в стакане теплой воды 1—2 чайные ложки свежего капустного сока. Или 200 г свеклы натереть на терке, залить водой так, чтобы она только покрывала свекольную кашку, кипятить в эмалированной посуде на медленном огне 5—7 мин., затем процедить.

Подойдут для этой цели и настои лекарственных трав. Липовый цвет (2 чайные ложки) заливают стаканом крутого кипятка, настаивают час, процеживают, добавляют еще 1/2 чайной ложки питьевой соды; аптечную ромашку, листья шалфея, эвкалипта — по 2 чайные ложки сухих листьев на стакан кипятка. Горло надо полоскать как можно чаще — не менее 5—6 раз в день.

Детям хорошо помогают от простудных явлений горчичные обертывания. Столовую ложку сухой горчицы заливают 0,5 л теплой воды, тщательно размешивают и процеживают. В этом растворе смачивают пеленку или простыню, отжимают и обертывают ею тело ребенка или только грудную клетку. Сверху уку-

тывают больного сухой простыней и одеялом. Процедура длится от 5 до 15 минут.

Эффективны и ножные горчичные ванны: 50 г сухой горчицы разводят в небольшом количестве воды, а потом выливают раствор в ведро с горячей (но не слишком, чтобы больному было приятно) водой и опускают туда ноги на 15—20 мин., подливая понемногу горячую воду. После ванны ложатся в постель. Нельзя делать эту процедуру при кровотечениях и менструациях.

При ангине полезны согревающие компрессы. Кусок марли или льняного полотенца складывают в несколько раз, смачивают в воде комнатной температуры и слегка отжимают. Ткань прикладывают к шее там, где болит, накрывают клеенкой или компрессной бумагой — она должна быть больше, чем ткань, на клеенку слой ваты, все это забинтовывают. Можно еще обмотать шею теплым шарфом. Делают компрессы и со спиртом (1 часть спирта и 2—3 части воды), с уксусом (1 чайная ложка на 0,5 л воды). Хороша для компресса и смесь меда (1 столовая ложка) с соком алоэ (2 ложки) и водкой (1 ложка). Даже безобидные водные компрессы нельзя повторять изо дня в день без перерывов — они могут вызвать опрелости кожи. Водные компрессы меняют не чаще двух раз в сутки, спиртовые — по мере высыхания. Сняв компресс, кожу протирают водой, а затем насухо — полотенцем.

При простудных заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой, нужно больше пить — это способствует выведению из организма микробных токсинов. Если нет хронических сердечно-сосудистых заболеваний, можно выпивать в день до двух литров жидкости — чай с лимоном, малиной, теплого молока, клюквенного морса, щелочной минеральной воды.

При лечении простудных заболеваний полезно пить чай или молоко с медом. Можно смешать 100 г меда и сок одного лимона и принимать по 2—3 чайные ложки несколько раз в день.

При кашле хороша такая смесь: неочищенный лимон варить 10 мин., разрезать, выжать сок, добавить 2 столовые ложки глицерина и перемешать, чтобы получилась однородная масса. Принимать по 2 чайные ложки в день. Можно пить настой мать-и-мачехи, в равных пропорциях смешанный с медом. Настой принимают в теплом виде по столовой ложке 3 раза в день.

Подготовила
С. КУЛДАШЕВА.



Сравнительно недавно открылся спортивный клуб дзюдо «Черный пояс» при республиканском физкультурно-спортивном обществе «Динамо». Тем не менее уже обрел известность, хорошие отзывы о себе. Члены этого клуба — тренеры и их воспитанники — видят свою задачу в том, чтобы пропагандировать борьбу дзюдо как средство гармоничного развития личности, укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни молодежи.

Ведущие борцы, готовые бороться за медали на чемпионатах мира и Олимпийских играх, тренируются именно здесь. Это — первый мастер спорта международного класса по дзюдо в Узбекистане Шух-

рат Гафуров, мастера спорта Армен Багдасаров, Батыр Джумакудиев, Джурат Парманов, Одил Хушваков, Владимир Шмаков, Максим Васильев и другие атлеты.

На снимках: мастер спорта Армен Багдасаров (верхний снимок) — бронзовый призер первенства Европы среди юниоров, двукратный победитель первенства СССР и победитель первенства СНГ среди юниоров, победитель международного турнира нынешнего года; мастер спорта Владимир Шмаков (нижний снимок) — чемпион и победитель Кубка Узбекистана, победитель международного турнира по дзюдо на призы газет «Вечерний Ташкент» и «Тошкент окшоми» этого года.

Фото В. БАГАЕВА.

● ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА
МЕМОРИАЛ
САБИРА
РАХИМОВА

Буквально на следующий день, 25 ноября, после завершения второго чемпионата Узбекистана по вольной борьбе в спорткомплексе Вооруженных Сил республики открылся традиционный турнир по греко-римской борьбе памяти славного сына узбекского народа Героя Советского Союза генерала Сабир Рахимова. На этот раз мемориал, можно сказать, получил статус международного: в Ташкент приехали спортсмены из соседних республик — России, Казахстана и Кыргызстана. 110 борцов собрал турнир. О выступлениях армейских спортсменов на этих соревнованиях рассказывает наш специальный корреспондент.

На чемпионате Узбекистана по вольной борьбе ЦСКА представлял рядовой Рустам Миршанов, завоевавший титул чемпиона и показавший результат мастера спорта. На турнире от армейского клуба выступа-

ли мастера спорта прапорщик Ш. Худайбердыев (52 кг) и младший сержант сверхсрочной службы Г. Пуляев (68 кг).

Соперничество на ковре проходило в острой борьбе. Лишь трем из прошлогодних



победителей — Гайрату Абдуллаеву (48 кг), Шамситдину Худайбердыеву (52 кг) и супертяжеловесу Шермухамеду Кузиеву (130 кг) — удалось сохранить почетный титул. В остальных весовых категориях их потеснила молодежь.

Очень эффектно выглядел в ходе турнира представитель ЦСКА Григорий Пуляев. Со стороны казалось, что он ничуть не устал от поединков. Более того, боролся все лучше и лучше. В числе проигравших ему оказались явные претенденты на высшую награду

● МЕЖДУ
ДЗЮДО

СЕУЛ. В комплексе спортивный между по дзюдо, принимали участие атлеты. Победил обладатель двух медалей мира, чемпион Сергей Косинский. Он выиграл 71 кг нов из Москвы. Владислав (Москва) и Кристиан (Корея) — олимпийский чемпион в тал Ковачевич (все — Корея) (Италия) (Корея).

САМБО

КРАСНОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ. Всероссийский самбо памяти П. И. Яковлева собрался в Пермь. Особенно интересна борьба в тегориях, где выполняются спортивные нормы. В итоге 9 человек стали чемпионами (Пермь), А. Угольников (Иркутск), Петров (оба — Сайфутдинов) (Т. Модзгвр).

БОКС

ПУЭРТО-РИКО. Несуэла).

● ДЗЮДО
НА ТАТАРИИ
ПОДРОСТКОВ

В спортивном комплексе «Татария» прошли соревнования по борьбе дзюдо среди подростков 1978—1983 годов рождения. Победители получили ценные призы. В числе победителей — Александр Костинский (Калининград), Александр Костинский (Калининград), Александр Костинский (Калининград) и другие спортсмены. Победитель международного турнира нынешнего года; мастер спорта Владимир Шмаков (нижний снимок) — чемпион и победитель Кубка Узбекистана, победитель международного турнира по дзюдо на призы газет «Вечерний Ташкент» и «Тошкент окшоми» этого года.

Соперничество на ковре проходило в острой борьбе. Лишь трем из прошлогодних победителей — Гайрату Абдуллаеву (48 кг), Шамситдину Худайбердыеву (52 кг) и супертяжеловесу Шермухамеду Кузиеву (130 кг) — удалось сохранить почетный титул. В остальных весовых категориях их потеснила молодежь. Очень эффектно выглядел в ходе турнира представитель ЦСКА Григорий Пуляев. Со стороны казалось, что он ничуть не устал от поединков. Более того, боролся все лучше и лучше. В числе проигравших ему оказались явные претенденты на высшую награду — кандидат в мастера спорта Евгений «классики» Махмуд Урохременко, ев. Финал в дзюдо длился минуты; он с честью выдержал атаку соперника. Соперничество на ковре проходило в острой борьбе. Лишь трем из прошлогодних победителей — Гайрату Абдуллаеву (48 кг), Шамситдину Худайбердыеву (52 кг) и супертяжеловесу Шермухамеду Кузиеву (130 кг) — удалось сохранить почетный титул. В остальных весовых категориях их потеснила молодежь. Очень эффектно выглядел в ходе турнира представитель ЦСКА Григорий Пуляев. Со стороны казалось, что он ничуть не устал от поединков. Более того, боролся все лучше и лучше. В числе проигравших ему оказались явные претенденты на высшую награду

НАРОДНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

тличном спор-
шел крупней-
родный турнир
котором при-
е именные
красно высту-
ть трех бронзо-
чемпионатов
он Европы-93
нии из Мину-
веренно обыг-
ников в катего-
Алексей Шару-
него Тагила и
ачко из Поу-
или пятое ме-
ю технику по-
ийский чемпион
ира венгр Ан-
95 кг). В дру-
х победили Е.
и До Син Йон
Мишель Мон-
Ким Ку Сон

АМСК (Перм-
). Прошел XX
й турнир по
летчика-космо-
Беляева, кото-
100 атлетов.
порной была
весовых кате-
можно было
норматив мас-
России, и в
век сумели сле-
рвые. Победите-
и Д. Дуснаев
Миргалауов, В.
(оба — Крас-
С. Базаров, В.
Кудымкар), М.
(Краснокамск),
швили (Пермь).

ЛА-КРУЗ (Ве-
Состоялся оче-

МИ —
ГКИ

омплексе «Дина-
и соревнования
здюдо среди под-
3—1980 и 1981—
рождения, посвя-
вой годовщине
и нашей респуб-
е 200 юных атле-
ных добровольных
обществ столи-
этот турнир.
чество на бор-
гами получилось
и захватываю-
да, не всем хвата-
тва. Но огромное
обедить, азартные
оников во многом



ат в мастера спор-
й Ким, опытные
» мастера спорта
рманов, Александр
о, Шавкат Шафи-
и же для Пуляе-
всего лишь 3 ми-
с явным преиму-
выиграл у Юрия

редной конгресс Всемирной
боксерской ассоциации
(ВБА). В его работе участ-
вовали президент Федера-
ции профессионального
бокса России Виктор Аге-
ев и впервые — руководи-
тель казахстанских профи
популярный спортсмен Се-
рик Конакбаев. На конгр-
ессе единогласно переизб-
ран на новый срок президент
ВБА Джильберто Мендоса.
Отметим также, что впер-
вые в рейтинг этой орга-
низации включены два мос-
ковских боксера из клуба
«Русские звезды» — Е.
Бурчак (61,2 кг) под номе-
ром 11 и А. Датув (69,9)
под номером 12.

ТОКИО. Россиянин Юрий
Арбачаков вновь завоевал
звание чемпиона мира по
версии Всемирного боксер-
ского совета (ВБС) в ве-
совой категории до 51 ки-
лограмма. В 11-раундовом
поединке, проходившем в
японском городе Киото, он
победил южнокорейского
боксера Ча Нам Хуна.

ФЕХТОВАНИЕ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. «Пе-
тербургская рапира-93» —
международные соревнова-
ния высшего класса с участ-
тием ведущих фехтоваль-
щиков 16 стран. Лидеры ро-
зыгрыша Кубка мира под-
твердили свой класс. Укра-
инец Сергей Голубицкий, по-
бедитель первого этапа
Кубка мира, и бронзовый
призер итальянец Алек-
сандро Пучини, оставив по-
зади 98 претендентов, скре-
стили рапиры в финале. На-
пряженный бой принес ус-
пех Голубицкому — 15:13.

компенсировали это и сде-
лали турнир впечатляющим.
Победителями первой воз-
растной группы в своих ве-
совых категориях стали Г.
Аиносян, Х. Ходжаев, О.
Куприсов (все из спортклуба
«Белый пояс»), С. Га-
лимзянов (профсоюз), Н.
Садиков («Динамо»), С.
Хамраев (СКА) и В. Поно-
марев («Труд, резервы»). В
младшей возрастной
группе первыми стали юные
динамовцы С. Петракин, Т.
Атаджанов, С. Юлдашев и
представители спортклуба
«Белый пояс» Р. Миносян и
А. Мурадов.

А. ЗОЛОТАРЕВА,
кандидат в мастера спорта.

для его безоговорочной по-
беды в финальном поединке
с андижанцем кандидатом в
мастера спорта Халилом Зи-
ятдиновым.

Победителями первого
международного турнира
памяти легендарного полко-
водца генерала Сабера Ра-
химова в своих весовых ка-
тегориях также стали Ильхом
Ниязов (57 кг), Баходыр
Курбанов (62 кг), Рустам
Сундеев (74 кг), представит-
ель Кыргызстана Аран
Аюпян (82 кг), Даврон Са-
бидов (90 кг) и Дильшот Жу-
раев (100 кг).

Технические результаты.
Серебряные призеры:
Азат Садриев (48 кг), Шух-
рат Жураев (57 кг), Аслет-
дин Худайбердыев (62 кг),
Валерий Милов (74 кг), Сер-
гей Красильников (82 кг),
Абдували Якубов (90 кг),
Арзу Умаров (100 кг),
Эмиль Жаманкулов (130 кг);
Бронзовые призеры: На-
рим Казаков (48 кг), Вахид
Якубаев (52 кг), Олим Хол-
баев (57 кг), Баходыр Кур-
банов (62 кг), Шавкат Шах-
риев (68 кг), Нанль Садрие-
ев (74 кг — Башкортостан),
Александр Татаренко (82
кг), Руслан Каложный (90
кг), Отабек Усманов (100
кг), Хусен Туралов (130 кг).

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

ВПЕРЕДИ —
БУДАПЕШТ,
СТАМБУЛ,
ХИРОСИМА..

Более ста атлетов собрал
второй чемпионат Узбеки-
стана по вольной борьбе,
прошедший в демонстра-
ционном зале спортком-
плекса ЦСКА. В нем приня-
ли участие как именитые
атлеты, так и талантливые
новички.

Высокое спортивное ма-
стерство продемонстриро-
вали на этот раз многие
борцы из второго эшелона.
Оно и понятно — финали-
стам присваивали звание
мастера. Поэтому привыч-
ный для ряда лидеров путь
к верхней ступеньке пьед-
естала оказалась нынче весь-
ма тернистым.

Практически решающей
для наманганца Рустама
Мамаджанова (весовая ка-
тегория до 52 кг) стала
одна из предварительных
схваток: андижанец мастер
спорта Икром Гапуров —
борец физически сильный,
техничный. Но энергичный
напор, хорошая спортпод-
готовка и молодость взяли
здесь верх... Победа в фи-
нале над кандидатом в ма-
стера спорта ташкентцем
Вячеславом Шулбаевым да-
лась Икраму уже куда лег-
че.

Титул чемпиона и звание
мастера спорта завоевал и
армейский спортсмен Руст-
ам Миршанов (до 74 кг).
Выиграл он в финале очень
трудную схватку у много-
кратного чемпиона Узбекис-
тана Ильбека Гогаева. Пра-
во на заветный значок заво-
евали также Мамаджан Ма-
тякубов (до 100 кг) из Хо-
резма и ташкентский супер-
тяжеловес Шавкат Абдуса-
гатов, выигравшие, соответ-
ственно, у кандидата в ма-
стера спорта Марса Бакиева
и мастера спорта Султана
Сулейманова.

В остальных весовых ка-
тегориях верх был за опыт-
ными атлетами. Чемпионами
стали мастер спорта Адхам
Ачилов (48 кг), мастер спор-
та международного класса,
победитель первенства мира
1993 года Рамиль Исмаилов
(62 кг), призеры чемпионата
мира нынешнего года Ра-
миль Атаулин (68 кг) и Ру-
слан Хинчагов (82 кг), сере-
бряный призер первенства
Европы Мелут Карабраги-

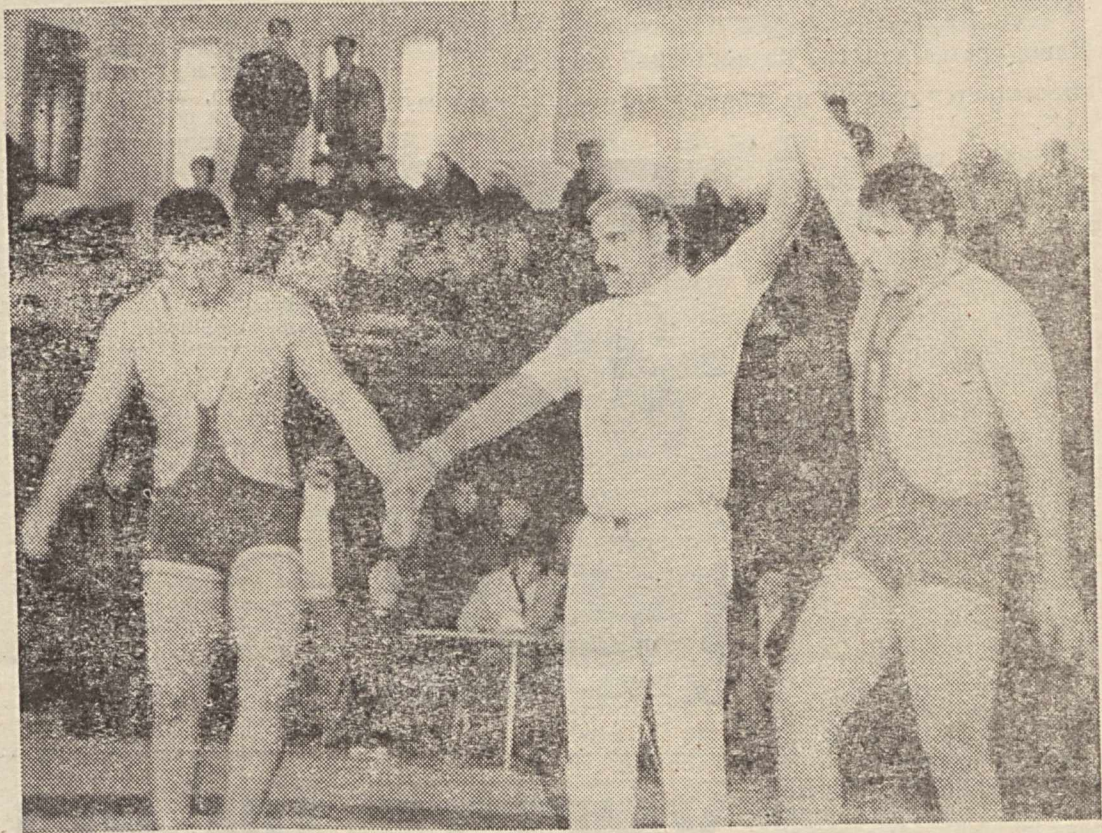
Сабир-Рахимовский хоки-
мят, носящий имя генера-
ла, для победителей состя-
заний учредил памятные
призы — хрустальные вазы.

Волнующей и торжествен-
ной была церемония закры-
тия турнира. Вместе с че-
мпionsами здесь чувствовали
ветеранов спорта. На арену
были приглашены настав-
ники, отдавшие много сил
подготовке достойной спор-
тивной смены. Среди них —
заслуженные тренеры Юрий
Зеленин, Владимир Гуляш-
кин, Георгий Крапивин. От
имени республиканской Фе-
дерации борьбы им вручены
ценные подарки.

Турнир показал: сегодня
у нас есть кому продолжить
добрые традиции, достойно
защитить спортивную честь
республики. Впереди еще
ряд отборочных состязан-
ний, которые позволят окон-
чательно определить состав
национальных сборных ко-
манд для участия в чемпи-
онате мира и Азиатских иг-
рах 1994 года.

Старший лейтенант
Х. ЗАЙНИЛОВ,
мастер спорта.

На снимке: заслуженный
тренер Ю. Зеленин (справа).
Фото Г. ТЮРЯЕВА.



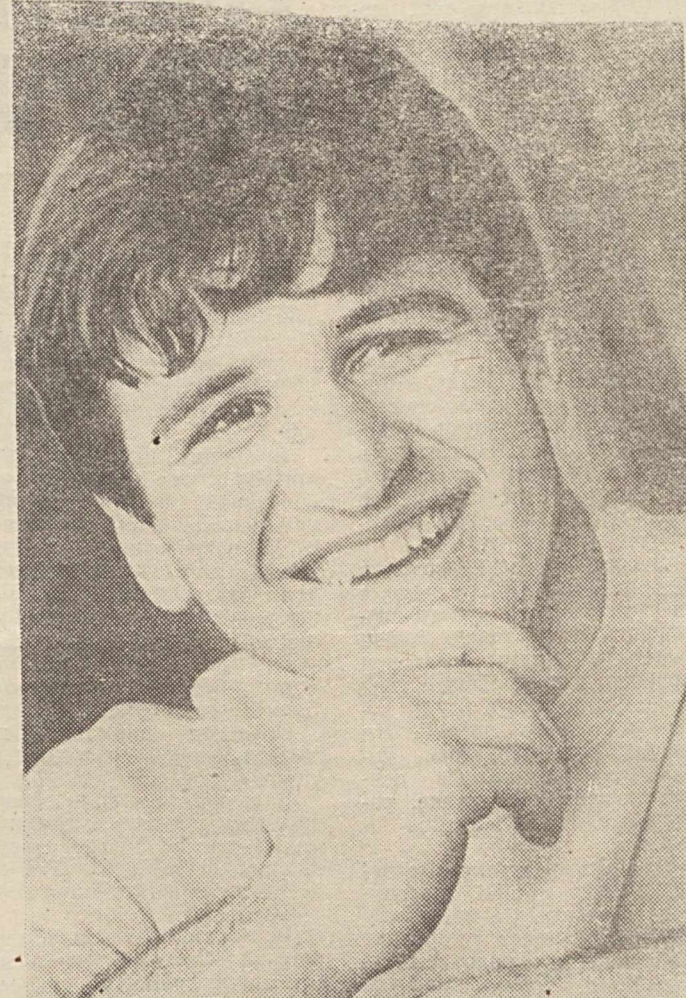
мов (57 кг) и мастер спорта
Алихан Ибрагимов (90 кг).
Вот так выглядят техниче-
ские результаты.

Серебряные призеры:
Гайрат Юлдашев (48 кг),
Абдулхай Зупаров (57 кг),
Мурод Ашуров (62 кг), Ну-
рулло Жаксальков (68 кг),
Бахрам Саидов (82 кг), Ни-
колай Телегин (90 кг).

Бронзовые призеры: Жак-
сальк Юлдашев (48 кг),
Икром Гапуров (52 кг), Да-
мир Захардинов (57 кг),
Уткам Нураатов (62 кг),
Баходир Рахимов (68 кг),
Баходир Бердикулов (74 кг),
Рашид Салимов (82 кг), Ха-
шим Хакимов (90 кг), Кон-
стантин Айтжанов (100 кг),
Тимур Нокоев (130 кг).

По итогам турнира ото-
браны кандидаты во взросло-
ую и юношескую националь-
ные сборные. В июне следу-
ющего года молодые борцы
соберутся в Будапеште на
очередное первенство мира.
Взрослые будут оспаривать
титлы чемпионов планеты
в сентябре в Стамбуле. В
октябре сильнейшим бор-
цам вольного стиля предсто-
ит поездка в Хиросиму на
Азиатские игры. А перед
этими ответственными стар-
тами наши атлеты намере-
ны принять участие в не-
скольких крупных междуна-
родных турнирах, которые
помогут прийти в наилучшей
форме к главным соревнова-
ниям.

Старший лейтенант
З. ХАЙРИТДИНОВ,



На снимках: победу одер-
жал Ш. Абдусгаатов; Рус-
лан Хинчагов, бронзовый
призер чемпионата мира,

неоднократный чемпион Ре-
спублики Узбекистан.
Фото Г. ТЮРЯЕВА
В. БАГАЕВА

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Зеркало нужно вешать в
таком месте, чтобы свет па-
дал на человека равномерно.
Многие вешают зеркало
поближе к свету, ошибочно
предполагая, что, чем лучше
освещено зеркало, тем лучше
в него видно. Следует
делать наоборот — хорошо
освещено должно быть не
само зеркало, а то, что оно
отражает. Зеркало не следу-
ет вешать в тех местах, куда
падают прямые солнечные
лучи. От солнечных лучей и
высокой температуры оно
быстро тускнеет.

Протирать зеркало следу-
ет ватой, смоченной в одеко-
лоне или водке. После того
как очищена вся поверх-
ность, уголки рекомендуется
промыть ватой, накрученной
на спичку или тонкую па-
лочку. Затем нужно тща-
тельно протереть стекло бу-
мажной салфеткой.

Сильно загрязненное зе-
ркало рекомендуется промы-

вать следующим составом:
на стакан воды берут столо-
вую ложку нашатырного
спирта и смешивают с ме-
лом или зубным порошком
до образования кашицы, ко-
торой и протирают зеркало
при помощи мягкой тряпки.
После этого зеркало нужно
протереть бумагой. Сильно
мочить тряпку не рекомен-
дуется, так как попавшая на
зеркало вода может испор-
тить его.

Чистое зеркало рекомен-
дуется промывать холодной
водой с примесью бельевой
синьки. Это придаст ему
приятный блеск. Для этой
цели можно воспользоваться
и разбавленным настоем
чая.

Пятна от мух на зеркалах
удаляют при помощи разре-
занной сырой луковицы. По-
сле обработки луковицей
зеркало нужно хорошо про-
тереть, лучше всего тканью
с крученой ниткой, которая

не оставляет на стекле во-
локна. Зеркало, натертое
сырой луковицей, мухи не
засаживают.

Кухонную клеенку лучше
всего мыть, не мудрствуя
лукаво, теплой водой с мы-
лом и насухо вытирать мя-
кой тряпкой. Для того что-
бы клеенка дольше служила,
иногда протирайте ее сыры-
м молоком.

Чернильное пятно на кле-
енке можно удалить так:
смочить пятно водой и по-
сыпать зубным порошком, ме-
ленно втирая его в поверх-
ность пятна. Мел впитывает
в себя чернила.

Быстрее всего клеенку
прорывающуюся в тех местах,
где она огибает углы стол-
ов, можно заклеить. Это ре-
комендуется на соответст-
вующих местах клеенки с о-
ратной стороны наклеить
кусочки материи или лейко-
пластыря.

● ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Наше третье занятие по восточной гигиене посвящается одному из важных органов — глазам.

Издревле известно, что глаза — зеркало души, поскольку они отражают здоровье человека. Издревле, «читая» по глазам, врачи Востока умели распознать тот или иной недуг. «Живые», лучистые глаза не только придают лицу своеобразную выразительность, но и притягивают. «Стеклянные» или, напротив, «очень жгучие» — достоверный признак физического или психического неблагополучия. Изменение радужной оболочки, формы зрачков, блеск, быстрота и ясность взгляда — признаки, которые древние врачи учитывали при постановке диагноза.

Глаза — очень чувствительный и деликатный орган. По данным современной медицины, больший процент информации из окружающей среды мы получаем посредством зрения. Половина энергии, вырабатываемой организмом за счет биохимических процессов, расходуется на физиологические функции — пищеварение, дыхание, движение, мышление и др., остальная энергия потребляется глазами.

Поэтому-то здоровье глаз зависит от питания, мышечного тонуса и нервной полноценности. Если что-либо из этого комплекса нарушается, то на успех глазной гигиены остается очень маленький шанс. Образ жизни, способствующий общему здоровью, будет способствовать и здоровью зрения. Кто хочет сохранить зрение, должен соблюдать не только гигиену глаз, но и общую физическую и умственную гигиену.

Забота о глазах должна начинаться прежде всего с восстановления общего здоровья. Тем не менее можно выделить приемы глазной гигиены, тренировки глаз с целью сохранить и совершенствовать зрение. Это ежедневный комплекс упражнений, солнечные ванны, массаж, обмывание, растирание, расслабление и т. д.

В обычной жизни мы нередко неправильно пользуемся зрением. Чаще всего глаза фиксируют короткую дистанцию и продолжительное время. Людям, занятым умственным трудом, для предупреждения заболеваний глаз необходимо каждые 3—4 часа переключать на 5—10 минут зрение на фокусирование вдаль, к горизонту. При этом закрывать глаза для отдыха на



2. Закройте глаза и сделайте ими круговые движения налево, вверх, направо, вниз, потом повторите их в обратном направлении. Движения нужно делать в медленном темпе, по 5—10 раз в каждом направлении. После этого слегка подушечками пальцев погладьте веки, откройте глаза и сделайте несколько быстрых мигательных движений.

3. Вытяните правую руку перед собой, разогнув ее в кисти. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Затем, не поворачивая головы и сопровождая нитью взглядом, поверните руку вправо так, чтобы она составила с правым плечом одну линию. Теперь перемещайте руку по горизонтали в направлении левого плеча. Повторите упражнение пять раз, используя и левую руку.

4. Вытяните правую руку перед собой, разогнув ее,

кусирование глаза приводит к различным заболеваниям.

Это может быть исправлено регулярной практикой глазных упражнений, предусматривающих правильное координирование, развитие мышц, фокусирующих глаз.

Центральная фиксация. Ее суть — в фокусировании глаза на специальном предмете вдали или вблизи примерно в течение минуты. Глаза открыты, но не мигают, пока не начнут течь слезы. Расстояние до предмета не менее 48 см, поза удобная, расслабленная. Например, можно фиксировать взгляд на вершине пламени свечи, на маленьком черном кружочке, приколотом к стене. Чем меньше предмет для фиксации, тем лучше.

После нескольких месяцев практики можно перейти к созерцанию чистой воды. Для этого налейте воду

Повторите упражнение несколько раз. Если вы утратили концентрацию, прекратите упражнение. Если вы устали, то можете дать глазам отдых, направив взгляд к линии горизонта или на какой-либо отдаленный предмет. Данное упражнение укрепляет глазные мышцы и повышает способность к концентрации.

Фиксация взгляда на плече. Продержитесь в таком состоянии в течение 1 мин., дышите при этом нормально. Затем направьте взгляд влево, не поворачивая головы, и фиксируйте его на левом плече в течение того же времени. Постепенно увеличивайте время до 3 мин. не уставая.

Вращение глазами. Направьте взгляд в верхний левый угол глаза, затем по диагонали — в нижний правый угол, нижний левый и верхний правый угол. В конце упражнения направьте взгляд вверх, как будто вы делаете попытку увидеть свою грудь. При каждом вращении глазами задерживайтесь на какое-то время, дышите при этом нормально и не двигайте головой. Лицо должно быть расслаблено.

Ежедневно рекомендуем утром погружать лицо в таз, наполненный слегка подсоленной кипяченой водой, и смотреть в воде широко открытыми глазами.

Массаж. Хорошее тонизирующее влияние на циркуляцию крови, на нервы и нервные окончания могут оказывать очень простые манипуляции: поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание.

Промывание. Холодная вода стимулирует органы зрения. После мускульных упражнений можно погрузить лицо в холодную воду 3—4 раза на 3—4 сек. или, взяв воду в ладони, бросать ее несколько раз в открытые глаза. Никогда не упускайте возможности контакта глаз с чистой холодной водой — у ручейка, родника, у горной речки, у водопада. Если есть спокойная заводья с блестящей зеркальной поверхностью отраженного естественного света, спокойно посидите и посмотрите на водную гладь.

И еще помните. Если вы увлекаетесь йогой, то упражнения по совершенствованию тела лучше всего проводить с закрытыми глазами: сохраненная таким образом энергия станет резервом для укрепления здоровья.

В. ВОСТОКОВ,
академик-востоковед.

На снимке: ведущий рубрики «Здоровый образ жизни» Виктор Востоков.
Фото Г. КАЗЕНОВА.

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СОЗЕРЦАТЬ СОЛНЦЕ?

1—2 мин. Это простое упражнение снимает усталость, дает временное расслабление мышцам глаз и в то же время является хорошей профилактикой болезней, связанных с нарушением внутриглазного давления.

В Индии и Китае для профилактики глазных заболеваний, улучшения зрения, уменьшения утомления глаз разработана система упражнений — гимнастика для глаз. Она не только улучшает кровоснабжение глазных яблок и нормализует тонус мышц, но и помогает быстро снять зрительное утомление.

Обратите внимание на четыре очень эффективных упражнения.

Для начала сядьте поудобнее, голову держите прямо, взгляд должен быть направлен вперед. Таково исходное положение для всех упражнений.

1. Закройте глаза. Положите слегка согнутые ладони на глазницы, не касаясь глазных яблок. При этом центр ладони должен находиться в центре зрачка. Представьте себе, что тепло ваших рук сконцентрировалось в центре ладони. Затем в течение 1 мин. направляйте это тепло в глаза.

как в предыдущем упражнении. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Затем медленно приближайте кисть к носу, а также медленно приведите ее в исходное положение. Повторите движение 10—15 раз.

Созерцание солнца. Для совершенствования зрения в древней восточной медицине большое внимание уделялось созерцанию солнца. Такое созерцание, по наблюдениям, оказывает на органы зрения более значительное воздействие, чем простое наблюдение горизонта. Солнечные лучи стимулируют и излечивают. Они оживляют зрение, убыстряют циркуляцию крови, нейтрализуют инфекцию, убивают микробы.

Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, глазами широко открытыми, но не напряженными. И смотреть столь долго, как возможно, или пока на глазах не появятся слезы. Лучшее время это упражнение выполнять на восходе и заходе солнца.

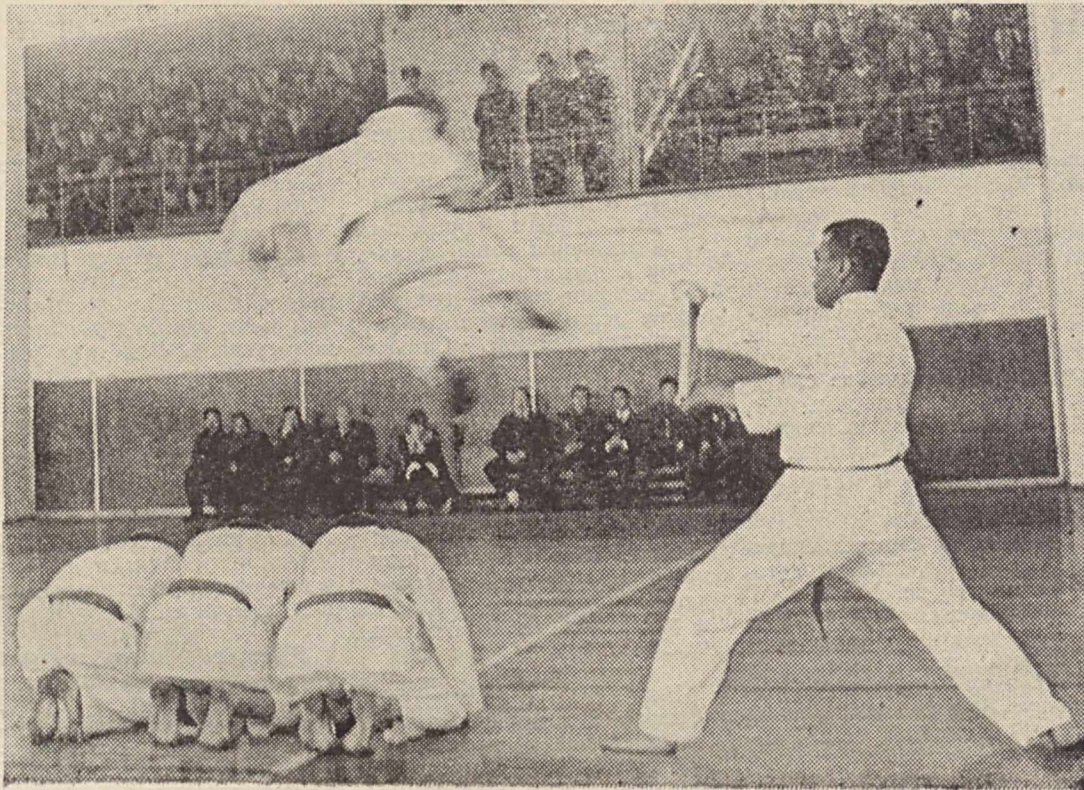
Мускульная нагрузка. В обычном состоянии глаза не получают достаточно мускульных нагрузок. Одна группа мышц постоянно перегружена, другая — расслаблена. Неправильное фо-

в красивую вазу и созерцайте около 10 мин. центр отражения, создаваемого обычным светом, т. е. блестящую поверхность. При этом вазу расположите так, чтобы фокус отражения был в центре.

Центральную фиксацию на водном отражении, на вершине огня свечи древняя наука йогой рассматривает как успокоительную процедуру для глаз. Универсальный прием центральной фиксации — созерцание воды, неба.

Фиксация взгляда на межбровном промежутке. Направьте взгляд между бровей. Продержитесь в таком состоянии, не мигая и нормально дыша, до тех пор, пока ваши глаза не устанут и не начнут слезиться — вначале не более 1 мин. Увеличивайте постепенно время сосредоточения. Если появляется усталость или рассеянность, прекращайте упражнение. Упражнение повышает способности исполнителя к сосредоточению, помогает при лечении глазных болезней.

Фиксация взгляда на кончике носа. Примите удобную позу и направьте взгляд на кончик носа. Продержитесь в таком состоянии, не мигая, в течение 1 мин.



Спортивное таэквон-до — это красивый, мужественный вид спорта, это гармоничное развитие духа и тела. Он вселяет уверенность в свои силы, развивает физически, укрепляет волю, здоровье.

Исполнение тылей (тыль — это специальная техника) настоящими мастерами таэквон-до — совершенно неопишное, фантастическое зрелище. А в соревнованиях по тэги (тэги — разбивание предметов) атлеты зависают в воздухе над помостом и одним ударом ноги разбивают доску, закрепленную на высоте до 3 метров.

Все успешнее выступают наши таэквондисты на чемпионатах и первенствах мира, различных международных турнирах, словом, у наших спортсменов идет рост мастерства. Яркий тому пример — первый чемпионат стран Азиатско-Тихоокеанского региона, проходивший в Ташкенте. Личь спортсменам из Кореи уступили наши атлеты и заняли второе итоговое место.

Говоря об этом, нельзя не отметить, что порой молодым хочется как можно скорее стать мощными, уверенными в себе, непобедимыми. И бросаются юноши и девушки в различные сомнительные спортклубы, секции, где готовят доморощенных «чемпионов», которых почти никто не знает.

А между тем в Ташкенте работает Республиканская федерация таэквон-до (ИТФ), которая не противопоставляет себя другим школам восточных видов единоборств, действующим у нас. Здесь уважают труд своих товарищей. И протестуют против халтуры. Радуются, что молодежь начинает четче разбираться в серьезном деле.

На снимке: доля секунды... и массивная доска разлетится вдребезги.

Фото В. БАГАЕВА.

● ДАИДЖЕСТ: УРОКИ Д. КАРНЕГИ

ПОМНИТЕ И ПОСТУПАЙТЕ ТАК...



Семь способов, позволяющих приобрести мир и счастье

1. Не забывайте восемь слов, которые могут изменить Вашу жизнь.

Наши мысли делают нас тем, кто мы есть. Наше мышление определяет нашу судьбу. Эмерсон сказал: «Человек — это то, над чем он думает на протяжении дня».

Основная наша проблема — правильный выбор направления мысли. Римский философ Марк Аврелий заключил это в восьми словах, которые могут изменить нашу судьбу: «Наша жизнь такова, какой ее делают наши мысли». Нужно понять: Вы не то, что о себе думаете, Вы то, о чем Вы думаете».

Если Вы хотите обрести спокойствие души и счастье, следуйте правилу: «Думайте о светлом, бодритесь, и Вы будете чувствовать себя веселыми и бодрыми».

2. Дорого обходитесь попыткой расквитаться.

Основной чертой характера лиц, больных гипертонией, является обидчивость. За постоянно переживаемой обидой следуют повышенное давление и болезнь сердца. Есть старая поговорка: «Человек, который не способен рассердиться, — дурак, а человек, который не позволяет себе сердиться, — мудрец».

Поэтому не надо пытаться расквитаться с врагами, так как это выходит себе дороже. Давайте поступать, как делал генерал Эйзенхауэр:

эр: не тратить время на людей, которых мы не любим.

3. Не ждите от кого-то благодарности.

В природе человека — забывать быть благодарным, так что если мы настроим себя на получение каждый раз благодарности, то многократная головная боль нам обеспечена. Если мы хотим обрести счастье, давайте не будем думать о чьей-то благодарности или неблагодарности, а просто получайте радость, давая что-то.

Неблагодарность естественна, как сорняк. Благодарность — как роза. Ее нужно поливать, растить, любить и защищать. Если наши дети неблагодарны, то кого винить в этом? Видимо, нас.

4. Считайте благодати, в чем Вам повезло! Возьмете ли Вы миллион долларов в обмен на то, что имеете?

Подарите ли Вы оба глаза хоть за миллион долларов? За сколько бы отдали Вы свои ноги? Свои руки? Ваших детей? Семью? Посчитайте, и Вы поймете, что то, что имеете, не отдадите за все золото Рокфеллера, Фордов, Морганов, вместе взятых.

А ценим ли мы это? Как сказал Шопенгауэр, мы редко думаем о том, что у нас есть, зато всегда о том, чего недостает нам.

...И Вам, и мне надо стыдиться себя. Все дни мы живем в окружении сказочной красоты, но мы так слепы, что не видим этого. Если мы хотим обрести спокойствие и начать жить полноценной жизнью, то будем помнить правило: «Считайте благодати, в чем Вам повезло, а не Ваши несчастья!»

5. Найдите себя и будьте самим собой. Помните, что нет на земле второго такого человека, как Вы.

...Желание быть самим

собой старо, как мир, и универсально, как человеческая жизнь. Нежелание быть самим собой — это скрытая причина многих неврозов и комплексов. Нет несчастнее человека, жаждущего быть кем-то другим, а не тем, что он есть по складу ума и телосложения. Чтобы обрести спокойствие от тревог, следуйте правилу: «Не подражайте другим. Найдите себя и будьте самим собой».

6. «Если Вам достался лимон, сделайте из него лимонад».

Чтобы преодолеть чувство беспокойства, нужно из лимона, если он Вам достался, сделать лимонад. Если лимон достается дураку, то он отказывается от него и говорит: «Я невезучий. Это судьба. У меня нет никакого шанса». Если лимон достается умному человеку, он думает: «Как я могу превратить этот лимон в лимонад?»

Великий педагог Альфред Адлер, посвятивший жизнь изучению человека и скрытых его резервов, заявил, что одной из самых поразительных способностей человека является умение «обратить минус в плюс».

Предположим, что мы подавлены и чувствуем, что не можем обратить свой лимон в лимонад. Но есть две причины, по которым мы должны все же попытаться сделать это. Во-первых, мы можем добиться успеха. Во-вторых, даже если мы не добьемся успеха, просто попытка превратить минус в плюс заставит нас посмотреть вперед, а не назад, она заменит нам отрицательные эмоции положительными, она высвободит творческую энергию и займет Вас так, что у Вас не останется времени на то, чтобы оплакивать прошлое и навеки ушедшее.

7. Избавляйтесь от чувств

ва подавленности.

Знаменитый психиатр Альфред Адлер имел обыкновение говорить своим пациентам, страдающим от чувства подавленности: «Вы можете вылечиться сами, если последуете совету — постарайтесь ежедневно думать о том, чем Вы можете кого-либо обрадовать». Автор рекомендует каждый день делать «доброе дело». А что это такое? «Доброе дело, — говорит пророк Магомет, — это то, которое осветит улыбой чье-то лицо».

Почему доброе дело оказывает такой поразительный благотворный эффект на того, кто его сделал? Потому что желание порадовать других снимает постоянные мысли о себе — самую главную причину, которая вызывает чувство беспокойства, страха и подавленности. Если Вы хотите преодолеть чувство подавленности, обрести покой и счастье — не думайте о себе, проявляйте интерес к другим лицам, старайтесь ежедневно сделать что-то доброе, что принесет радость другим.

Семь правил, как обрести покой и счастье.

Правило 1. Наполняйте голову мыслями о мире, смелости, здоровье, надежде, так как «наша жизнь такова, какой ее делают наши мысли!»

Правило 2. Не старайтесь расквитаться с Вашими врагами, так как в противном случае мы принесем

больше вреда себе, чем сможем им досадить. Давайте поступать так, как генерал Эйзенхауэр: ни минуты не думать о людях, которых мы не любим.

Правило 3. а) вместо того чтобы расстраиваться по поводу чьей-то неблагодарности, будем считать это за норму. Будем помнить о том, что Иисус Христос вылечил 10 прокаженных и только один поблагодарил его. Почему мы должны рассчитывать на большую благодарность?

б) будем помнить о том, что единственный путь обрести счастье состоит в том, чтобы не ожидать благодарности, а получить счастье, отдавая, делая добро;

в) помните о том, что чувство благодарности воспитывается. Если мы хотим, чтобы наши дети обладали им, мы должны привить им это чувство.

Правило 4. Считайте благодати, а не свои несчастья!

Правило 5. Не подражайте другим. Будьте самим собой, так как «зависть есть невежество, а подражание — самоубийство».

Правило 6. Если судьба вручает Вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.

Правило 7. Чтобы забыть свои болячки, старайтесь принести хотя бы немного радости другим. Когда Вы делаете добро другим, Вы, в первую очередь, приносите добро самому себе.

Как не расстраиваться из-за критики.

1. Неспредвзятая критика зачастую ни что иное, как скрытый комплимент, она означает, что Вы вызвали ревность или зависть.

Помните, что никогда не пинают дохлую собаку.

2. Старайтесь сделать дело как можно лучше, а затем берите в руки Ваш старый зонтик и следите за тем, чтобы капли критицизма не затекли Вам за шиворот.

3. Ведите запись глупостей и ошибок, которые Вы совершили, будьте самокритичны, поскольку мы не можем рассчитывать на собственное совершенство. Сами просите непредвзятой конструктивной критики.

● ИНФОРМБЮРО «СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ»

АЙКИДО — ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

До недавнего времени почти не было переведенной литературы об этом древнем искусстве. Поэтому энтузиасты айкидо переводили, как могли все, что им попадало под руку.

Самое краткое толкование «айкидо» было бы таким: «путь к достижению гармонии со Вселенной».

Дальнейший анализ этого перевода показывает, что айкидо означает достижение гармонии движений физической и умственной энергии человека с общей динамикой природы — универсум.

Иероглиф «ай», в значении «гармония», очень похож на иероглиф, означающий «любовь». Поэтому Морихей Уйешиба, создатель современного айкидо, решил назвать созданное им искусство «айкидо», полагая, что настоящая работа — это работа, выполняемая с любовью. Стычки, драки, войны и убийства чужды айкидо.

Любовь — хранитель всего, говорит Уйешиба. Она дает жизнь всему живому. Айкидо — воплощение любви.

Как же достигается гармония с природой, ее процессами и законами?

Прежде всего, движением. Айкидоист должен неустанно трудиться, искать, тысячи

раз повторять одно и то же движение, постоянно совершенствуя его, шлифуя до тех пор, пока не почувствует, что оно отточено до такой степени, что не отличается от движений, происходящих в природе. Когда он этого достигнет, когда сольется с естественным течением энергии, он станет практически непобедимым, несмотря на силу и скорость противника. Однако вопрос о скорости здесь вообще не стоит, так как всякая борьба заканчивается еще до ее начала.

Что это значит?

Дело вот в чем. Сама мысль об агрессии — потеря контроля, акт дисгармонии, который не может нарушить гармонию всей природы, составной частью которой является айкидоист. Здесь не существует измерения времени или скорости действия. Айкидо не представляет собой противопоставления силы силе. Оно направляет силу противника на него самого.

Таким образом, айкидо —

всегда победитель. Между тем было бы ошибкой характеризовать айкидо как вид борьбы, которая ставит своей целью только победу над противником.

Айкидо гораздо выше этого.

Айкидо — прежде всего дорога любви, дорога, ведущая к единственной цели — объединению рода человеческого без господства и разобщенности в общество равновесия и любви. Поэтому те, которые хотят нападать, не могут далеко продвинуться в айкидо. Почему? По той простой причине, что проведение приемов, борьба, победа, поражение не дают правильного понятия об айкидо.

Когда в айкидо говорят о победе или поражении, имеется в виду одно — избежать поражения. Каким образом? Что это значит в айкидо? Быть непобедимым — значит никогда не бороться, значит никогда не одержать победу над своей собственной дисгармонией. Это путь тренировок и применения айкидо.

Все, кто начнет заниматься айкидо, быстро начнут ощущать и понимать силу природы. Когда вы поймете, что являетесь частью этой великой природы, что вы гармонируете с ней, для вас больше нет противника. Вы играючи победите его.

Легендарные Айки Джитсу и Кендо подтверждают это тремя своими, давно усвоенными принципами:

— не смотри противнику в глаза, утонешь в них;

— не смотри на меч противника, он тебя зарубит;

— не смотри на него вообще, и ты будешь реагировать на его настоящую атаку, он не сможет обмануть тебя ложными движениями.

В своем развитии айкидо сделало огромный скачок от физического мастерства к духовному искусству. Когда сегодня говорят, что в айкидо блистает дух, что он движет айкидоистом, а не мышечная сила, имеется в виду использование эмоциональных особенностей, эластичности и безграничности человеческого гения. Поэтому всегда говорят, что айкидо могут заниматься только те люди, сила которых заключается в уме (духе) и воле.

Занимаясь айкидо, человек воспитывает свою личность собственной силой воли и восприятием окружающего его мира. Сформировавшийся айкидоист — тот, от кого исходит спокойствие и презрение к насилию. Одно только появление его может предотвратить начало насилия.

Многие ошибочно думают, что цель айкидо — стать таким сильным, чтобы быть в состоянии победить любого неприятеля. Это не так. Нужно быть таким сильным, чтобы у тебя не было врагов.

Те, кто собирается заниматься айкидо, должны усвоить эти рекомендации и использовать их в своей дальнейшей жизни. Нужно понять величие пути к гармонии, научиться воспринимать общечеловеческие принципы как свои собственные, без каких-либо оговорок. Только тогда вы будете преуспевать не только в айкидо, но и в жизни вообще.

Основателю айкидо неоднократно задавали вопрос: не взял ли он принципы айкидо из религии. Ответ был отрицательным.

Главные принципы, на которых основывается айкидо, включают все понятия, ведущие к совершенству. Вы должны всегда быть спокойны, даже когда на вас нападают. Вы должны освободиться от навязчивых мыслей о жизни и смерти, так как человек по-настоящему действовать может лишь тогда, когда его рассудок ясен и свободен от какого-либо страха.

В айкидо мы контролируем ход мыслей противника еще до того, как столкнемся с ним. Тем самым мы подчиняем его себе еще до того, как он бросился в атаку. Мы заканчиваем схватку еще до того, как она началась. Каким образом?

Мы хотим, чтобы схватка вообще не начиналась. Вспомните: насилие — это дисгармония, и оно противоречит гармонии, к которой стремится айкидоист.

Айкидо — путь устранения зла твердостью своего духа, а не мечом. Это путь замены иррационального мира иллюзий и непоследовательности рационального мира человеческого гения и чувств.

● ИЗ ИСТОРИИ СПОРТА

ТАК СОСТЯЗАЛИСЬ
ДРЕВНИЕ

Цирки-ипподромы в Риме славились грандиозными размерами. Самый большой вмещал около 400 тысяч зрителей. Кроме колесничных гонок там проводились разные виды скачек и конные упражнения. Возникли выступления в туниках установленного цвета — белого, красного, зеленого и голубого. При императоре Домициане прибавилось еще два цвета — золотой и пурпурный. По цвету одежды образовывались партии и клубы, заключавшие между собой во время скачек самые отчаянные пари. На трибунах бушевали страсти. После выигрыша или проигрыша той или иной колесницы нередко вспыхивали стычки, переходящие в битвы с применением оружия.

Сами императоры были

заражены спортивным азартом и не терпели поражений. Известен случай, когда был освящен возничий, которому покровительствовал император Каракалла. Вознесенный, он приказал своей страже наказать свистунов. Не утруждая себя поисками «возмутителей спокойствия», оруженосцы принялись убивать всех, кто попадался им под руку.

Спортивные призы состояли из серебряных денег, медалей и кубков, к которым добавлялись венки и пальмовые ветви. Победителей щедро одаривали. Знаменитому призеру Энтихусу император Калигула пожаловал две тысячи сестерций — по тем временам огромная сумма.

В конце второго века Септимий Север соорудил в Византии величественный

цирк-ипподром, где были собраны шедевры скульптуры античного мира. В жаркую пору для защиты от солнца над цирком натягивали гигантский тент. На манеже бились гладиаторы, схватывались дикие звери, мерялись силами борцы.

Особое внимание у зрителей вызывали колесничные гонки. Все население Византии делилось по цвету одежды колесничных на «зеленых» и «голубых». Как и в Риме, редкие состязания обходились без массовых потасовок. Правда, трибуны враждующих партий из предосторожности разделялись стеной, однако и это не всегда помогало. В 501 году на ипподроме разгорелось сражение, в котором погибло три тысячи человек.

Победителям состязаний в Византии преподносили золотую цепь, которую они вешали на шею, и фунт золота в виде семидесяти двух золотых монет.

Б. НИКОЛЬСКИЙ.

● УГОЛОК ТУРИСТА

Зимние
советы

Пришла к нам настоящая зима — со снегом, морозами и даже метелями. В горах уже метровый слой снега. Кое-где замерзли водоемы. Словом — зима. Это, конечно, не лучшее время для туризма. Но существует зимний туризм, а значит, есть и туристы, которые с нетерпением ждали зимы. Им и адресуются эти советы.

Если зимой на пути встретится водоем (река, озеро), не спешите ступить на лед: у берегов он бывает непрозрачным. Особенно тонким лед бывает в местах впадения ручьев в реку или озеро. Прозрачный лед — самый прочный. При перегрузке он трещит, выгибается и только после этого может сломаться. Белый лед, в котором присутствуют снег и воздух, хрупок и ломается сразу.

Прежде чем ставить палатку зимой, надо утоптать снег лыжами, а не сгребать его с земли: на мерзлой земле спать холоднее. Если вы путешествуете в горах, ставьте палатку на площадке нелавинноопасной. В лавинноопасных местах не стреляйте из ружей и ракетниц.

Солнечный свет, отраженный снегом, вызывает раздражение глаз, сопровождающееся слезотечением, светобоязнью, покраснением белков и даже временной потерей зрения. Чтобы избежать так называемой «снежной слепоты», пользуйтесь защитными очками — зелеными или дымчатыми. Ну а если раздражение все же появилось, сделайте холодный компресс из натертой (или раздавленной) сырой картофелины или яблока. Годятся для обработки глаз и остатки заваренного чая.

При начальных стадиях обморожения (побеление кожи) необходимо восстановить кровообращение в пострадавшем участке, растирая его до покраснения и по-

тепления кожи. Нельзя растирать снегом, так как снежные кристаллы могут оцарапать ее. Если при обморожении появляются пузыри на коже, то растирание исключено. На обмороженное место положите утепляющую повязку и покажитесь врачу. При обморожении полезны горячая пища и чай.

Картофель, свежие овощи и фрукты укладывайте в рюкзак к стороне, обращенной к спине, — здесь они не подморозятся. Если, к примеру, картофель все же подморозился, не нужно его выбрасывать. Опустите его на пару часов в холодную воду (+4 ... +10°C). Здесь он оттаяет, но неприятный запах еще сохранится. Избавиться от этого «букета» легко посредством неоднократного промывания картофеля в свежей воде. Кстати, сладковатый привкус тоже исчезнет.

Если захочется пить в походе зимой, не пытайтесь утолить жажду снегом или льдом. Сделайте привал, растопите снег на небольшом костре. Утоляйте жажду постепенно, выпивая через каждые 10—20 минут по несколько глотков воды.

Зимний туризм в безлюдной местности требует особо точного ориентирования и постоянного уточнения маршрута и местонахождения. Это необходимо для того, чтобы в экстремальной ситуации в кратчайший срок сориентироваться на выход к источникам жизнеобеспечения.

Н. БОДРОВ.

● ИНФОРМАЦИЯ
В НОМЕРТУРНИР
РУКОПАШНИКОВ

В канун Нового года, 25 декабря, Федерация рукопашного боя Узбекистана проводит республиканский турнир. В нем примут участие сильнейшие спортсмены областей республики.

Соревнования начнутся в спортзале Узгипровхоза в 10.00.

Участники этого турнира предоставят любителям рукопашного боя возможность убедиться в красоте, зрелищности этого вида спорта.

А. РОМАНОВА.

● ЭТО ЛЮБОПЫТНО!
ФУТБОЛИСТ...
НИЛЬС БОР

Знаменитый физик Эрнст Резерфорд недолюбливал чистых теоретиков. Лишь к одному из них — Нильсу Бору — питал большое уважение. Когда его спросили, почему он делает исключение для датского физика, Резерфорд ответил: «Бор — совершенно другой, он — футболист». Понятие «футболист» применительно к Бору у Резерфорда ассоциировалось не столько с голкиперским искусством, сколько с определенными чертами характера, определенным образом мышления.

Никто из сотрудников Копенгагенского института физики, которым руководил Бор, не мог обыграть его в пинг-понг. Он водил автомобиль на бензиновых скоростях. И это был его стиль, проявившийся и в научной работе: Бор азартно брался за решение сложнейших проблем ядерной физики.

У коллег порой создавалось впечатление, что и в повседневной жизни, и в спорте Нильс Бор как бы «моделировал» ситуации, которые часто возникают в научной деятельности, когда необходимо принять быстрое решение, мгновенно опровергнуть аргумент оппонента.

Словом, спортивный характер!

Да, спорт — не просто килограммы, метры, секунды, очки, баллы. В спорте действительно моделируются различные жизненные ситуации, причем такие, в которых человек должен напрягать все свои физические и духовные силы.

● ВЗГЛЯД



— Кто сказал, что легки первые шаги?

НА ЛЫЖНЕ

Обгоняя ветер,
быстро мчишься,
Спуск с горы и резкий поворот.
Ты крутых обрывов не боишься,
Радует тебя трамплинов взлет.
Ты их сам неутомимо ищешь,
Напряжком стремительно

летишь.

Только ветер над ушанкой свищет,
Да лицо румяное горит.
Снова спуски, снова повороты,
Крепнет твой неукротимый бег...
Любит с детства лыжные полеты
Венчанный морозом человек.
М. ДОКторов.

● ПОЧЕМУ?

БАДМИНТОН

Игра названа так по имени английского города Бадминтон, где она впервые в Европе стала культивироваться.

Это спортивная игра с оперенным мячом и ракеткой. Мяч называется здесь воланом — от французского слова «летающий».

Зародился бадминтон еще в древней Малайе. Позднее

он стал популярен и в других странах Азии. В 1872 году игра была продемонстрирована в Англии приехавшими из Индии англичанами.

Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке — на лужайке, на пляже — сделали бадминтон в последние годы одной из популярных спортивных игр.

Н. НИКОЛАЕВ.

● ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

ЧТОБЫ БЛЮДА БЫЛИ
ВКУСНЫМИ

При закупке овощей нужно знать: цветная капуста должна быть белой и твердой, морковь — оранжевой, гладкой, с нежной мякотью, огурцы — тонкими, с гладкой поверхностью, от среднего до светло-зеленого цвета.

Чем дольше хранятся свежие овощи, тем меньше витаминов в них остается. Поэтому старайтесь не запасать их надолго, храните в прохладном сухом месте, например, в холодильнике или погребе.

Очищайте и режьте овощи непосредственно перед приготовлением блюда и не держите их в воде. Часть витаминов и минеральных солей в воде разрушается или растворяется. Очищенная картошка, например, за день теряет почти 20 процентов витамина С, а нарезанный шпинат только за час — 24 процента.

Очищенные и нарезанные овощи старайтесь немедленно поставить на огонь.

Овощи кладите не в холодную, а в кипящую воду — так сохраняется больше витаминов. Много витаминов переходит в отвар, поэтому не выливайте его, старайтесь использовать для соусов или супов.

Не варите овощи несколько часов и не наливайте в кастрюлю больше воды, чем нужно. Кастрюлю плотно закройте крышкой — тогда кислород вытесняется паром и витамины не окисляются. В тушеной капусте, например, если не соблюдать это правило, сохраняется около 30 процентов витамина С, в картофельном пюре — около 20 процентов. Если же и то, и другое готовить под крышкой, витаминов останется вдвое больше. Исключение — фасоль. Тушите ее в открытой кастрюле, иначе она почернеет.

Спецвыпуск подготовили
Х. ЗАЙНИЛОВ, М. НИКОНОВ.

И. о. редактора
И. К. АБДУКАРИМОВ.