





# ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ ПРЕДУПРЕДИ СТАЖИРЕНИЕ!

## СОВЕТЫ ВРАЧА

**ВО ВСЕ** времена люди дележили надежду дожить до глубокой старости, сохраняя здоровье, ясность мысли, физическую и умственную работоспособность. Но это оставалось мечтой. Оди из основоположников науки о долголетию И. И. Мечников писал:

«А как сильное желание жить находится в противоречии с немощью старости и иррациональностью человеческого природо».

Нарушить несправедливую дисгармонию, создать условия для подлинно долгой, плодотворной жизни — такую задачу впервые в мире взяло на себя Советское государство. Однако, как бы ни были велики усилия, как бы ни были могущественны средства и методы профилактики и лечения заболеваний, желаемые результаты могут быть достигнуты лишь при самой активной заботе каждого из нас о собственном здоровье и о благополучии окружающих.

Достижения науки дали человечеству множество новых высокоэффективных лекарств и методов предупреждения и лечения недугов, некоторые из которых еще не столь давно считались роковыми. Спасены сотни тысяч людей. Но хочется тут же с огорчением заметить: иные из нас слишком увядают на препараты и таблетки. Между тем со всей очевидностью доказано, что долгая жизнь, высокая работоспособность отнюдь не зависят от старости, лишь в очень редких случаях могут быть достигнуты лишь при самой активной заботе каждого из нас о собственном здоровье и о благополучии окружающих.

«Движение, как танец», еще в XVIII веке заметил знаменитый французский врач Лавуазье, но по своему величю заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить движение». Наряду с нормальным, физиологически обусловленным, постепенным угасанием существует старость преждевременная, патологическая. Вызывают ее болезни и недостаток мышечной нагрузки. В какой-то мере ограничение двигательной активности — примета века. Академик А. И. Берг подчитал, что 100 лет назад 94 процента в свободной работе на Земле выполняли люди за счет своих физических усилий, сегодня таким образом обеспечивается лишь 1 процент работы, остальные делают машины. Параллельно с механизацией и автоматизацией производственных процессов возрастает и ухудшается бытовая сервис, а он, как правило, тоже снижает необходимость в движении. Значит, надо учитывать все это и «дооборудать» недостающее для здоровья количество движений — долг каждого: ведь здоровье у нас — категория общественная.

Ограничение движений приводит к габоличному нарушению в сердечно-сосудистой системе, отягощает дыхание, печень, почки, желудочно-кишечный тракт, нервную мышечную аппаратуру, в конечном счете, становится причиной преждевременного старения организма. Это доказано экспериментально. Профессор И. В. Муравов помещал подопытных животных в условия, при которых движения их были принудительно сокращены, и срок жизни их резко уменьшился — с обычных 529 до 82 дней.

Характерно, что наиболее чувствителен к недостатку движений организм именно в преклонном возрасте. Длительное бездвижение вызывает гибель 33,3 процента старых крыс, тогда как среди молодых погибает только 16,6 процента. Покой вреден в любом возрасте, особенно губителен для пожилых.

В последние десятилетия врачи все чаще регистрируют заболевания, которые не было известно медицине — гипокинезия. Под этим названием скрывается целый комплекс нарушений, вызываемых длительным ограничением движений. Прежде всего страдает от этого система кровообращения, а ведь от нее зависит работоспособность и продолжительность жизни. Именно в наши дни повисла и термин «детренированное сердце», или еще более красноречиво — «сердце деятельного бездельника». У людей умственного труда в 2—3 раза чаще, чем у рабочих, наблюдается инфаркт миокарда, вместе с тем атеросклероз значительно реже поражает сосуды людей, систематически занимающихся физической культурой.

В СССР свыше 21.000 людей, переступивших порог 100-летия. Самые тщательные исследования не могут зарегистрировать у большинства из них признаков артериальной гипертонии, сахарного диабета, ишемической болезни сердца. В чем дело? Все объясняется тем, что люди умственного труда в 2—3 раза чаще, чем у рабочих, наблюдается инфаркт миокарда, вместе с тем атеросклероз значительно реже поражает сосуды людей, систематически занимающихся физической культурой.

**ОЩЕДРОЙ** натуре руководителем Дирекции по эксплуатации холодильно-компрессорных установок И. А. Мельников рассказывалось в фельетоне, опубликованном в «Правде Востока» 16 сентября минувшего года. Напомним его содержание.

И. А. Мельников пригласил на работу людей, историю не имея ничего общего с холодильно-компрессорными установками. Многие из них работали в совхозах, где приходилось в дирекцию только в день зарплаты.

Вспомогательные и другие нарушения дисциплины в финансовом управлении Ташгорисполкома, которому подчинена дирекция. Но там не торопились вынести в дело. Тем временем Мельников всеми правдами и неправдами пытался избавиться от строптивого главу.

Когда Б. В. Кременчук обратился в Министерство финансов, то в результате проверки и наказания виновных лиц и ответственности.

«Решительный герой», которому предпринимать в начальнике жилищного управления



Хорошеет и растет Красная Варшава, поднимаясь после войны из руин и пепла. Ее новые районы соперничают по красоте и удобству планировки улиц с центром города. На снимке: один из самых новых районов Варшавы.

# НОВАЯ ВАРШАВА

**17 ЯНВАРЯ** польский народ и все его друзья торжественно отмечают знаменательную дату — 25-ю годовщину со дня освобождения Варшавы от гитлеровских оккупантов Советской Армией и частями Войска Польского. Этот совместный подвиг навсегда вошел в историю боевого союза воинов двух братских стран.

В юго-западной части Варшавы, в районе, который был освобожден в результате героической борьбы польского народа, в настоящее время возводятся новые жилые районы. Это свидетельствует о том, что Варшава восстанавливается и развивается. В настоящее время в Варшаве проживает около 2 миллионов человек. Город активно строится, возводятся новые жилые районы, школы, детские сады, больницы, спортивные сооружения. Это свидетельствует о том, что Варшава восстанавливается и развивается.

# СЪЕЗД ХИРУРГОВ ЗАКОНЧИЛ РАБОТУ

**ЧЕТЫРЕ** дня в Ташкенте продолжал свою работу первый съезд хирургов Средней Азии и Казахстана, на который были приглашены видные специалисты — медики всех союзных республик, Москвы и Ленинграда. На пленарных и сессионных заседаниях этого представительного медицинского форума сделано около двухсот докладов и сообщений по различным проблемам современной хирургии.

16 января после обсуждения докладов были приняты рекомендации по различным разделам современной хирургии.

# ЩЕДРАЯ НАТУРА ПОД ЗАЩИТОЙ

В своем протесте, направленном начальнику горжидуправления К. Х. Бурханову, он просит признать и, о начальнике управления об увольнении Кременчук от должности главного бухгалтера Дирекции по эксплуатации холодильных установок, вынужденного прогула (за 20 рабочих дней); г. инженеру горжидуправления А. Аванова за незаконное увольнение г-жи Кременчук привлечь к дисциплинарной ответственности; протест рассмотреть в установленный срок и о результатах сообщить в прокуратуру города Ташкента.

«Давно прошел десятилетний срок, но т. Кременчук на работе не восстановлен. Чем еще вмешательство нужно? Разве своевременное исполнение закона не обязательно для К. Х. Бурханова?»

**А. РОГОВИЧ.**

**ОТ РЕДАКЦИИ.** Когда от редакция уже был подготовлен к печати, редакция получила сообщение о том, что т. Кременчук на работе восстановлен. Однако редакция сочла необходимым опубликовать материал. Думается, что случай беззакония и несправедливого, беспринципного отношения к критике станет предметом обсуждения в соответствующих организациях, а предложения прокурора будут полностью осуществлены.

# ДВЕРЬ НА КНИЖНОЙ ПОЛКЕ В МИР МЕТАЛЛОВ

**НА УЗБЕКСКОМ** языке издаются оригинальные и переводные учебники и учебные пособия по математике, начертательной геометрии, теоретической механике, сопротивлению материалов, теории механизмов и машин, деталям машин и др. Это учебники, написанные на узбекском языке, но с учетом требований к учебникам, написанным на русском языке. Это учебники, написанные на узбекском языке, но с учетом требований к учебникам, написанным на русском языке.

В книге много сведений о новейших методах и их применении. Более обширный материал в области физики, химии, биологии и др. В книге много сведений о новейших методах и их применении. Более обширный материал в области физики, химии, биологии и др.

# Встреча в Ассоциации иракско-советской дружбы

**БАГДАД,** 16 января. (ТАСС). Столетие со дня рождения Владимира Ильича Ленина мы отмечаем в дружбе и сотрудничестве с народом Ирака. Мы отмечаем в дружбе и сотрудничестве с народом Ирака.

Встреча в Ассоциации иракско-советской дружбы. Встреча в Ассоциации иракско-советской дружбы.

# К положению в Нигерии

**ЛАГОС,** 16 января. (ТАСС). Делегация восточно-африканской организации прибыла сюда вчера для ведения переговоров с главой Федеральное правительство Нигерии Ф. Говоном.

На этой неделе воиска Федеральное правительство прибыла сюда вчера для ведения переговоров с главой Федеральное правительство Нигерии Ф. Говоном.

# ЗЛОДЕЙСКОЕ ПОКУШЕНИЕ

**РИМ,** 16 января. (ТАСС). Находясь в Иерусалиме, члены ЦК Иорданской коммунистической партии Наима аль-Ашхаба 7 января совершили покушение на Тель-Авива. Только вмешательство других заключенных спасло жизнь аль-Ашхаба.

Находясь в Иерусалиме, члены ЦК Иорданской коммунистической партии Наима аль-Ашхаба 7 января совершили покушение на Тель-Авива.

# ТЕЛЕТАЙПЫ СТРОКИ

**15 ЯНВАРЯ** в Доме международных конференций на авеню Клевер в Париже состоялось заседание Парижского совещания по Вьетнаму.

15 января в Доме международных конференций на авеню Клевер в Париже состоялось заседание Парижского совещания по Вьетнаму.

Вашингтон, 16 января. (ТАСС). Национальное управление по аэронавтике и исследованию космического пространства (НАСА) объявило, что в целях экономии средств будет отменена программа «Спейсер» в рамках программы «Спейсер».

Вашингтон, 16 января. (ТАСС). Национальное управление по аэронавтике и исследованию космического пространства (НАСА) объявило, что в целях экономии средств будет отменена программа «Спейсер» в рамках программы «Спейсер».

