Темы, подсказанные жизнью

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

Рассказывает Юрий Дадиванян, главный гериатр Министерства здравоохранения Армянской ССР.

В Армении, население которой более трех миллионов человек, живет сегодня 6,5 тысячи долгожителей, то есть примерно каждый 500-й житель республики отметил свое 90-летие, а 850 человек переступили столетний рубеж. Что касается 80-летних (это официальный порог долголетия), то их в республике более 30 тысяч.

Не только склонные к красному словцу журналисты, но и видные ученые называют Армению одним из «эпицентров долголетия» в нашей стране. Армянские долгожители, их образ жизни стали объектом пристального внимания и изучения со стороны специалистов-геронтологов. Главный вопрос, интересующий ученых, формулируется просто: «Что в конечном счете позволяет человеку продлить жизнь?..»

Еще сравнительно недавно бытовало довольно широко распространенное мнение, будто в Армении продлению жизни способствует весь комплекс природных условий среднегорья, с такими его важными составляющими, как чистый воздух, несколько повышенная (но не слишком высокая) солнечная радиация и родниковая вода. То есть условия, характерные для сельского образа жизни. Это расхожее представление держалось долго, вплоть до того времени, когда в республике начался широкий и активный процесс урбанизации. Сегодня уже две трети населения Армении живет в городах, а городские жители, как известно, лишены такого важного преимущества, как непосредственное общение с природой. И тем не менее исследования, проведенные в последнее время, свидетельствуют, что 80-летних горожан и жителей села — примерно одинаковое количество. Кроме того, немало людей, достигших 100-летнего возраста, живут (причем постоянно) в городе.

Статистические выкладки, как известно, вещь упрямая. В данном случае они показали, что если окружающая среда и играет определенную роль в продлении жизни человека, то далеко не основополагающую, как считали раньше. Причины долголетия необходимо искать и в других факторах.

Пока наука еще не в состоянии дать исчерпывающее объяснение феномену долгожительства. К тому же взгляды признанных авторитетов в области геронтологии зачастую расходятся. Например, некоторые исследователи склонны считать нынешнюю среднюю продолжительность жизни (70-75 лет) величиной, с биологической точки зрения заниженной. Они утверждают, что человеческий организм в принципе способен функционировать приблизительно вдвое дольше. Однако даже сторонники такой концепции признают, что достижение 100-летнего возрастного рубежа является весьма и весьма редким исключением.

Проводимые в республике исследования позволяют сделать предварительный вывод: в основе долгожительства лежит, по крайней мере, несколько главных причин. Причем решающей, по всей вероятности, следует считать генетический код организма долгожителя, полученный им в наследство от предков. Очень важное условие долголетия — также постоянные занятия физическим трудом. Большинство долгожителей, выйдя на пенсию и не испытывая необходимости в дополнительном заработке, тем не менее продолжают трудиться, находя работу по силам. Таким образом, долгие годы неизменным остается динамический и психологический стереотип существования.

Многое зависит и от питания. У долгожителей рацион сбалансирован, он богат природными витаминами — фруктами (особенно абрикосами и виноградом), овощами, орехами и медом. 105-летняя Селиф Карапетян, например, утверждает, что в течение всей своей жизни она старалась за обедом есть столько, чтобы только заглушить чувство голода — и не больше. Почти все долгожители скептически относятся к жирной пище, масло употребляют в основном растительное, по вечерам отдают предпочтение мацуну (кислому молоку). Большинство из них не курит, хотя здесь есть и исключения. Однако курящие долгожители - мужчины предпочитают домашний табак и трубку, а к сигаретам относятся отрицательно. Спят они по 9-10 часов в день, хорошо высыпаются. Как правило, имеют увлечение, хобби. Для многих из них любимое занятие — воспитание внуков и правнуков. По мнению специалистов, это во многом помогает людям преклонного возраста избегать стрессов.

Наши медики упорно трудятся над расшифровкой «кода долголетия». Все долгожители находятся под специальным наблюдением по месту жительства. Организованы хорошо оснащенные гериатрические кабинеты, число которых постоянно растет; есть специализированные курсы для подготовки врачей - гериатров; выходят научные труды, посвященные особенностям лечения и профилактики заболеваний в старческом возрасте.

Впрочем, постоянное внимание и интерес к долгожетлям вряд ли можно объяснить одним лишь медицинским аспектом. Ведь в Армении люди преклонного возраста традиционно пользуются всеобщим уважением. Слово старших до сих пор является решающим аргументом, например, при разрешении споров. Их авторитет непререкаем в семейной жизни, в воспитании детей. Жизненный опыт стариков и по сей день рассматривается как ценное достояние. Что же говорить в таком случае о долгожителях — людях, чья память хранит события 80-100-летней давности!

И вот, что еще представляется интересным. Старикам в Армении в большинстве своем удается счастливо избежать таких, казалось бы, постоянных спутников людей преклонного возраста, как эгоизм, скупость, брюзгливость. Трудно сказать, в чем тут причина. Может быть, всеобщее уважение к сединам и возрасту, воспитываемое с детства, заставляет стариков держаться с особым чувством собственного достоинства, сохранять молодость души, ощущать нужность обществу.

Интервью взял

Армен ХАНБАБЯН.

(АПН)

К СВЕДЕНИЮ АБОНЕНТОВ, ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ПРИРОДНЫМ ГАЗОМ ДЛЯ ОТОПЛЕНИЯ ЖИЛОЙ ПЛОЩАДИ

С наступлением морозов наблюдается резкое повышение расхода газа и падение его давления в газопроводах города. Между тем проверкой на местах установлено, что большинство абонентов г. Цхинвали, которые для отопления жилых помещений пользуются природным газом, из-за халатности или по незнанию расходуют в большом количестве газ бесплатно.

Почти у всех проверенных абонентов полностью открыты заслонки (шиберы), установленные на отопительных котлах, в результате чего образующаяся тяга в дымоходах высасывает почти все тепло из котла.

Более того, большинство абонентов сняли в автоматиках котлов форсунки и газ без ограничения, без полного сгорания и бесполезно уходит через дымоходы.

Ясно, что такое отношение к расходу газа приводит к явной его нехватке, потому и сложилось такое положение, что на некоторых улицах и домах давление газа падает ниже допустимых пределов.

У многих же абонентов обнаружены самодельные неучтенные отопительные приборы, в которых также расходуется газ в колоссальном количестве.

Трестом газификации со своей стороны принимаются всевозможные меры, однако без активной поддержки жильцов трудно добиться резкого улучшения газоснабжения города.

Поэтому трест газификации просит всех абонентов привести свои отопительные приборы в порядок, не допускать бесцельного расхода газа.

Впредь за такие нарушения будут применяться штрафные санкции.

ТРЕСТ ГАЗИФИКАЦИИ ЮГО-ОСЕТИИ.

ПРИГЛАШАЕМ НА ЭКСКУРСИЮ

Юго-Осетинский областной совет по туризму и экскурсиям предлагает туристские путевки в Москву в туркомплекс **«Измайлово»** сроком на 6 и 12 дней на март месяц:

с 9 марта по 14 марта — цена 72 руб.

с 6 марта по 17 марта — цена 284 руб., путевка 2-х местная.

с 30 марта по 10 апреля — цена 284 руб., 2-х местная

с 15 марта по 20 марта — цена 72 руб.

с 24 марта по 29 марта — цена 144 руб., 2-х местная

Ленинград — Москва сроком на 15 дней

с 3 марта по 17 марта — цена 166 руб.

В стоимость путевки входит проживание, трехразовое питание и туристско-экскурсионное обслуживание.

За путевками обращаться по адресу: **г. Цхинвали, ул. Московская, 4, телефоны 2-41-59, 2-64-58.**

Юго-Осетинский областной Совет по туризму и экскурсиям.

* * *

Цхинвальское бюро путешествий и экскурсий организует турпоезд дальнего следования с 11 по 24 мая 1986 г. по маршруту: Цхинвали — Харьков — Минск — Вильнюс — Калининград — Рига — Таллин — Ленинград — Новгород — Ростов — Цхинвали.

Стоимость путевки — 173 руб.

В стоимость путевки входит проезд в оба конца в мягких купейных вагонах, трехразовое питание в вагонах - ресторанах, экскурсионное обслуживание.

Принимаются коллективные и индивидуальные заявки. Обращаться по адресу: **г. Цхинвали турбаза «Осетия», тел. 2-41-21, 2-52-59.**

ЦХИНВАЛЬСКОЕ БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ И ЭКСКУРСИЙ.

Спорт

Соревнуются самбисты

Начало этого года было насыщено различными соревнованиями. Вот и теперь в нашем городе «высадился» спортивный десант — позавчера в спортивной школе спортобщества «Колмеурне» начался чемпионат Грузии по борьбе самбо. Соревнования такого ранга давно не проводились в нашем городе. В турнире участвуют 250 борцов из 22 команд. Среди них чемпионы мира, Европы, СССР, призеры различных турниров. Эти соревнования любопытны еще и тем, что победители будут включены в состав сборной Грузии, которая будет принимать участие в летней Спартакиаде народов СССР. Поэтому каждый участник старается показать себя с лучшей стороны.

Перед началом чемпионата состоялся парад открытия. Участников приветствовал заведующий отделом спортивно-массовой работы Юго-Осетинского обкома ЛКСМ Грузии Владимир Тибилов. Он пожелал им успехов как в спорте, так и в жизни. Спортсменам и болельщикам пожелал удачи старший судья чемпионата, судья всесоюзной категории Анзор Зурабаули. Слышны звуки Гимна Грузинской ССР. Чемпионы республики во главе с двукратным чемпионом мира Сергеем Тернехом подняли флаг. Танцевальная группа областного Дворца пионеров и школьников преподнесла участникам чемпионата цветы, показала свое мастерство.

После этого начались соревнования. На двух коврах проходила упорная борьба. С хорошей стороны показали себя представители нашей области. Например, болельщиков порадовал Сосо Хачапуридзе. Он соревновался с борцами весовой категории до 48 кг. В первый день соревнований у него не было достойного соперника. Сосо чисто выиграл у Г. Еквтимешвили (Ахмета), С. Ростиашвили (Душети) и Г. Тутберидзе (Зугдиди). В весовой категории до 58 кг выступали наши спортсмены Гоча Блиадзе и Лео Лазарашвили. Они оба проиграли.

Как всегда болельщиков порадовал Гоча Надирадзе. В весовой категории до 68 кг он в первый же день одержал победу над Сулеймановым (Марнеули), Гасаняном (Рустави) и Квашилава (Зугдиди). В этой же весовой категории успехов добился Гия Чуткерашвили. Он победил В. Гогадзе (Они), Т. Тваури (Гори) и З. Мохевишвили (Поти).

В весовой категории до 82 кг нашу область представляет Владимир Санакоев. Он победил П. Джикадзе (Поти), но проиграл зугдидцу О. Шамугяну. В этой же весовой категории борется Алан Туриев. Он одержал победу над О. Шетекаури (Тбилиси).

Упорная борьба проходила между борцами весовой категории до 100 кг. В этом весе следует отметить Зураба Титирашвили, который в первый же день состязаний добился победы над Т. Аксашвили (Рустави) и Т. Арабаули (Лентехи).

Соревнования продолжаются.

Г. ДОГУЗОВ.

В МИРЕ ИНТЕРЕСНОГО

СВИДЕТЕЛЬСТВА ПИСАНЫЕ И НЕПИСАНЫЕ

Два с половной тысячилетия назад на территории нынешней Алма-Атинской области жили племена саков.

Саки были не только пастухами, как писал об этом один из древних авторов Хэрил, но и искусными мастерами по изготовлению оружия, предметов домашнего обихода и украшений из бронзы и золота.

Греческий историк Геродот, живший 2500 лет назад, сообщает, что над могилой Зарины, умной и храброй царицы одного из сакских племен, был сооружен курган высотой до 250 метров. Размеры кургана, конечно, преувеличены.

Где могилы легендарных сакских вождей? Этот вопрос всегда стоял перед археологами, изучающими культуру саков.

✦ ✦ ✦

Пески и пески. Зной и миражи. Кзыл-Кумы, вечная пустыня... Вечная? Оказывается нет. В Кзыл-Кумах найдены памятники скифских племен. Особенный интерес представляют погребальные сооружения, из которых удалось извлечь множество ювелирных изделий, изготовленных с большим мастерством, металлическую посуду, а также большое количество останков людей. Вблизи высохшего русла реки Джа-Дарья вскрыта группа больших стоянок каменного века.

✦ ✦ ✦

Грандиозный храм с пышными пропилеями, залом шириной без малого пятьдесят метров возвели в первом и втором веках римляне в долине Бекаа. Такого не было даже в самом Риме!

Храм, построенный на искусственном холме и посвященный Юпитеру, занимал более 7 тысяч квадратных метров. Крышу подпирал лес из 62 колонн высотой 20 метров.

Фасадные блоки храма весили по 20-25 тонн. У римлян не было винтовых домкратов и тем не менее они доставили блоки невредимыми на 20-метровую высоту.

Стеновые каменные монолиты были высотой 434 сантиметра и средний вес каждого из них составлял примерно 830 тонн.

✦ ✦ ✦

Гигантская пирамида-гробница была воздвигнута для первого фараона IV династии Хуфу (Хеопса), жившего за 2 900 лет до нашей эры. Она имеет высоту 146 метров, а длина каждого ее ребра 227 метров.

Объем пирамиды выражается баснословным числом — 2,6 миллиона кубических метров.

Сейчас потребовалось бы только для перевозки строительного материала 20 тысяч товарных составов, по 30 вагонов в каждом!

✦ ✦ ✦

Календарь в общественную практику введен на основании исчисления времени египтянами еще в четвертом тысячилетии до нашей эры. С древнейших времен у них были развиты начальные формы астрономии, тесно связанные с нуждами земледелия, определением времен года, периодов хозяйственных работ, связанных с разливами Нила.

Египеский год, как и наш, равнялся 365 дням, но высокосного года у них не было. Началом нового года египтяне считали 19 июля нашего календаря, день, когда при восходе солнца на восточном горизонте появляется яркая звезда Сириус.

По именному указу Петра I в России в 1699 году началось новое летоисчисление. Петр I изменил прежний обычай, по которому летоисчисление вели, от так называемого «сотворения мира», произвольно отнесенного к 5508 году до нашей эры.

В 1918 году, когда различие григорианского календаря (нового стиля) достигло с юлианским календарем (старым стилем) 13 дней, у нас, в СССР, 14 февраля (1 февраля по старому стилю) было введено летоисчисление по григорианскому календарю.

Улыбка художника



— Чем он отличился?
— На этот раз не опоздал на работу.

«Победитель и призеры»...

Рис. Р. Кулумбегова

Редактор П. ТЕДЕЕВ

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

ПОКАЗЫВАЕТ МОСКВА (по местному времени)

СУББОТА, 15 февраля.

9.00 Время. 9.40 Играет квартет арф. 10.00 «Простые — сложные истины». Тележурнал для родителей. 10.30 АБВГДейка. 11.00 Академия здоровья. 12.00 Советское изобразительное искусство — Е. А. Кибрик. 12.45 Для всех и для каждого. 13.15 Фотоконкурс. «В объективе — Родина». 13.20 Народное творчество. Телеобозрение. 14.05 Дневник субботника. 14.15 Телеочерк. 14.45 И. Штраус — Вальс из темы оперетты «Цыганский барон». 14.55 «Город и подросток». Передача 2-я. 15.30 Новости. 15.45 В мире животных. 16.45 Содружество. 17.15 «О времени и о себе». 17.30 Премьера док. телефильма «Красное Сормово». 18.25 Говорит и показывает Москва. Концерт солистов и музыкальных коллективов Гостелерадио СССР. В перерыве — Дневник субботника. 20.20 Премьера мультфильмов. 20.40 Новости. 20.45 Впервые на экране ЦТ. Худ. фильм. «Смотри в оба». 22.00 Время. 22.40 В субботу вечером. 24.10 Чемпионат мира по конькобежному спорту. Мужчины. 24.40 Новости.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 16 февраля.

9.00 Время. 9.40 Ритмическая гимнастика. 10.10 «Восточная Сибирь». Киножурнал. 10.20 7-й тираж «Спортлото». 10.30 Будильник. 11.00 Служу Советскому Союзу! 12.00 Утренняя почта. 12.30 Клуб путешественников. 13.30 Музыкальный киоск. 14.00 Сельский час. 15.00 Детский юмористический киножурнал «Ералаш». 15.10 «Обломок империи». Худ. фильм. 16.40 «Как мы отдыхаем». 17.05 Новости. 17.10 Мультфильмы. 18.00 Мастера оперной сцены. Ф. И. Шаляпин. 19.00 Международная панорама. 19.45 Концерт. 20.00 «От всей души». 22.00 Время. 22.45 «Зеркало сцены». Театральное обозрение. Ведет передачу народный артист СССР Р. Плятт. 24.05 Чемпионат мира по конькобежному спорту. Мужчины. 24.35 Новости.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 17 февраля

9.00 Время. 16.25 Сегодня и завтра подмосковного села. 16.55 Призвание. 17.25 Новости. 17.30 «Мы все за мир». Музыкально-литературная композиция. 18.00 Наука и жизнь. 18.30 «Счастливое детство». Концерт. 19.00 Ускорение. 19.30 Мультфильм. 19.45 Сегодня в мире. 20.00 Трезвость — норма жизни. 20.30 М. Глинка — «Неоконченная соната». 20.45 Премьера телеспектакля «Дождь будет». 22.00 Время. 22.40 Продолжение телеспектакля «Дождь будет». 23.45 Спорт за неделю.

ПОКАЗЫВАЕТ ТБИЛИСИ

СУББОТА, 15 февраля.

8.50 Программа телепередач. 9.00 Время. 9.35 Моамбе. 10.10 На экранах тбилисских кинотеатров. 10.20 Детский юмористический киножурнал «Ералаш». 10.30 Изучим грузинский язык. 11.00 Академия здоровья. 12.00 Утренняя развлекательная программа. 12.30 Пять минут поэзии. 12.35 Грузинский документальный телефильм «Рабочая гордость». 13.05 Дневник субботника. 13.15 Летопись грузинского спорта — Ш. Ломидзе. 13.45 Пять минут поэзии. 13.50 Грузинский документальный телефильм. 14.15 Народное творчество. 14.35 Навстречу XXVII съезду КПСС. Встреча мастеров искусств со строителями Жинвали ГЭС (повторно). 15.40 Изучим русский язык. 16.10 Информационный выпуск. 16.25 Пять минут поэзии. 16.30 На страже южных рубежей. 17.15 Мультпанорама. 18.00 Пять минут поэзии. 18.05 Для школьников. Театр и дети. 18.50 Концерт старинной музыки. 19.35 Дневник субботника. 19.45 Навстречу XXVII съезду КПСС. Диалог с делегатом съезда (передача 2-я). 20.00 Моамбе. 20.45 Пять минут поэзии. 20.50 Театр и жизнь. Встреча с режиссером Г. Лордкипанидзе (повторно). 22.00 Время. 22.40 Художественная программа «Фильм, тер, роль».

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 16 февраля.

8.50 Программа телепередач. 9.00 Время. 9.35 Моамбе. 10.20 Программа Грузинского ТВ (подготовлена для общесоюзной программы ЦТ). 12.05 Киноафиша. 12.35 Телекурс. Грузинский язык и литература. 13.05 Воскресная выставка. 13.10 Рассказы о настоящих людях. Художественный фильм «Послесловие». 14.55 Народное творчество. Концерт. 15.35 Вестник. 16.05 Воскресная выставка. 16.10 Тбилиси и тбилисцы. 16.45 Актуальный экран. 17.15 Воскресная выставка. 17.20 Навстречу XXVII съезду КПСС. Наше село. 18.15 Творческие портреты — М. Патаридзе. 18.55 Воскресная выставка. 19.00 Международная панорама. 19.45 Шкатулка сказок. 20.00 Моамбе. 20.45 Навстречу XXVII съезду КПСС. Диалог с делегатом съезда (передача 3-я). 21.05 Концерт по нашим просьбам (Программа составлена по заявкам тружеников Кобулетского района). 22.00 Время. 22.45 Зеркало сцены. Театральное обозрение.

Дети Яков, Венера, Валико, Белла, Этери, сестры Кето, Нина, Дуся, Асинет, Настя, невестки Софья, Лена, зятья Лада, Петя, Нугзар. Важа извещают о кончине **Нади Бестаевой-Елдзаровой.**

Похороны — 18 февраля, с. Керей.

Коллектив Квансинского рудоуправления выражает соболезнование сотруднице Фатиме Кумаритовой по поводу кончины ее отца **Василия.**

Работники юношеской спортивной школы спорткомитета Юго-Осетии выражают соболезнование сотруднику Василию Гатикоеву по поводу кончины его матери **Нины.**

НАШ АДРЕС
ЮГО-ОСЕТИНСКАЯ АВТОНОМНАЯ ОБЛАСТЬ
383570, г. ЦХИНВАЛИ,
УЛИЦА МОСКОВСКАЯ, № 5.
Дублям газеты «Советов Ирыстон»
ТЕЛЕФОНЫ
Редактор — 2-42-72, заместитель редактора — 2-22-70, 2-23-45, отв. секретарь — 2-23-74, секретариат — 2-23-29, партийный отдел — 2-22-56, отдел пропаганды теории марксизма-ленинизма — 2-22-75, отдел промышленности и транспорта — 2-35-30, отдел сельского хозяйства — 2-32-73, отдел культуры — 2-50-86, отдел писем трудящихся — 2-42-76, переводчики — 2-50-45, соб. корреспондент — 2-50-81, корректоры — 2-22-27, издательство — 2-02-77, бухгалтерия — 2-49-54.
Цхинвальская типография, улица Московская, № 5.