Лиепайский МИЛЛИОН

ЛИЕПАЯ, 10. (Корр. «Правды» Я. Британс). Промысловики Лиепайской базы «Океанрыбфлота» выловили с начала года миллион центнеров рыбы. Такой улов со дня основания базы достигнут впервые.

...В 1954 году на просторы Атлантического океана вышел первый рыболовецкий рефрижератор Латвия. Сегодня флотилию базы составляют более шестидесяти промысловых судов, среди них семь крупнотоннажных. Впереди — экипаж судна «Комсомол Латвии», который под руководством капитан-директора Бориса Пахомова за два последних рейса дал 680 тысяч рублей прибыли.

Лиепайские труженики моря третий квартал подряд держат переходящее Красное знамя Совета Министров СССР и ВЦСПС.

Через всю страну

ВЛАДИВОСТОК, 10. (Сотрудник газеты «Красное знамя» Г. Климов). К городам Черноморского побережья отправился в путешествие туристический поезд «Тихий океан». Свыше трехсот сельских тружеников побывает во многих городах страны.

ДЕНЬ ГАЗЕТНОЙ СТРОКИ

В КРЕПОСТИ — МУЗЕЙ

ТАЛЛИН, 10. (Корр. «Правды» И. Рейдм). Огнем минувшей войны город Нарва был буквально сметен с лица земли. Немного осталось и от Германовской крепости XIII века, которую фашисты сильно повредили при отступлении. От полного разрушения крепость спасла случайность — почти восемь тонн авиабомб и артиллерийских снарядов, заложенных под главной башней, не взорвались.

Сейчас в крепости развернулись реставрационные работы. Здесь решено разместить музей истории Нарвы. В одной из башен откроется кафе.

На другом берегу реки Нарвы, в Ленинградской области, идет реставрация Ивангородской крепости, где намечено создать туристскую базу, кемпинг, гостиницу.

Снимается на Иссык-Куле

ФРУНЗЕ, 10. (Корр. «Правды» В. Федотов). На берегах голубого Иссык-Куля и бурного Нарына, где возводится гигант гидроэнергетики — Токтогульская ГЭС, коллектив «Мосфильма» приступил к съемкам кинокартины «Я — Тянь-Шань» по мотивам повести Чингиза Айтматова «Тополек мой в красной косынке». Создатели фильма намерены рассказать о нелегком труде хозяев горных трасс.

Судьба Тани Савичевой

ГОРЬКИЙ, 10. (Корр. «Правды» К. Погодин). Известно, что в дни блокады Ленинграда в одном из домов был найден дневник одиннадцатилетней девочки Тани Савичевой. Записи, сделанные детской рукой в блокноте, со страшной последовательностью рассказывали, как один за другим погибли от голода все члены большой семьи Савичевых. Последняя запись гласила: «Савичевы умерли. Умерли все».

Следы самой Тани, которую вывезли по льду Ладожского озера на Большую землю, затерялись. И вот горьковская областная комсомольская газета «Ленинская смена» опубликовала рассказ о ее дальнейшей судьбе. Оказывается, Таню Савичеву полуживой привезли в Красноборский детдом № 48 Шатковского района Горьковской области. Много месяцев шла борьба за ее жизнь. Но спасти девочку не удалось: 1 июля 1944 года она умерла. Все эти подробности узнали юные следопыты Шатковской средней школы. Они же разыскали, где похоронена Таня Савичева. Рядом с ее могилой будет установлен обелиск.

НЕОБЪЯТНЫ просторы нашей Родины. На Сахалине уже наступила зима, и школьники поселка Нефтегорск прокладывают лыжню по глубокому снегу, а в Гальском районе Абхазии собирают мандарины.

Фото В. Кругликова и Б. Соколова.

СПОРТ

СРЕДИ СИЛЬНЕЙШИХ — ЧЕТЫРЕ СОВЕТСКИЕ СПОРТСМЕНКИ

Пятнадцатилетняя школьница из Австралии, мировая рекордсменка в плавании Шейн Гоулд названа лучшей спортсменкой мира 1971 года. Таков итог традиционной анкеты спортивной редакции ТАСС, в которой участвовали обозреватели телеграфных агентств семнадцати стран Европы, Америки и Азии.

Гоулд, установившая в этом году мировые рекорды в плавании вольным стилем на 200, 400 и 800 метров, набрала 134 очка. Она названа первой девятью агентствами.

Последующие места заняли: рекордсменка мира по прыжкам в высоту Илона Гузенбауэр (Австрия) — 117 очков, мировая рекордсменка в метании диска Фаина Мельник (СССР) — 101, абсолютная чемпионка мира и Европы по гимнастике Людмила Турищева (СССР) — 76, победительница Уимблдонского теннисного турнира, открытого чемпионата США и других крупнейших состязаний Ивонн Гулагонг (Австралия) — 71, обладательница «Кубка мира» горнолыжница Аннемари Прель (Австрия) — 54, мировая рекордсменка в беге на 800 метров Хильдегард Фальк (ФРГ) — 42, абсолютная чемпионка мира по художественной гимнастике Мария Гигова (Болгария) — 32, чемпионка мира и Европы по фигурному катанию Беатрис Шуба (Австрия) — 25, десятое — двенадцатое места разделили с 24 очками мировая рекордсменка в барьерном беге Карин Бальцер (ГДР), мировая рекордсменка в толкании ядра Надежда Чижова (СССР) и чемпионка мира и Европы по копьям Нина Статкевич (СССР).

ПРЕИМУЩЕСТВА НЕ УДЕРЖАЛИ

ВОРОШИЛОВГРАД, 10. (ТАСС). Победой гостей завершились здесь соревнования по гимнастике между мужскими командами СССР и ГДР. Немецкие спортсмены набрали 550,85 балла. У команды СССР, выступавшей без сильнейших, уехавших в Японию, на полтора балла меньше — 549,35. Во второй день соревнований, перед выступлениями на перекладине советские гимнасты ровно настолько же — на полтора балла опережали гостей, но растеряли свое преимущество. Лишь Вячеслав Фогель получил оценку выше 9 баллов. Остальные выступили неудачно. Это и определило исход командной борьбы.

В личном зачете победил Клаус Кесте — 112,7 балла. У Фогеля — 112 баллов.

Клаус Кесте успешнее других выступил и на отдельных снарядах. Он занял первые места в вольных упражнениях, на брусьях и перекладине. Победителями в соревнованиях на других снарядах стали советские спортсмены Александр Филатов (конь), Владимир Щукин (кольца), Вячеслав Фогель (прыжки).

ТУРНИРНЫЕ ВЕСТИ

◆ **ХОККЕЙ.** Команда «Крылья Советов» во встрече чемпионата страны с горьковскими торпедовцами, закончившейся в московском Дворце спорта ЦСКА поздно вечером 9 декабря, добилась победы — 5:2.

Хоккеисты сборной СССР вчера в товарищеском матче выиграли у ЦСКА — 5:3.

◆ **ШАХМАТЫ.** В финальном матче претенденток на звание чемпионки мира по шахматам счет стал 5,5:2,5 в пользу Аллы Кушнир. Как уже сообщалось, ее восьмая партия с Наной Александрией была отложена с преимуществом у Кушнир, но этого оказалось недостаточно для победы. Соперницы согласились на ничью, не приступая к доигрыванию.

На шахматном турнире памяти Алехина сегодня при доигрывании партии Штейн — Бирн закончилась ничьей. В перенесенных из предыдущих туров партиях Корчной выиграл у Спасского, а Парма согласился на ничью с Олафссоном. (ТАСС).

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ.

ЧИТАТЕЛЬ ПРОСИТ РАССКАЗАТЬ

КАКАЯ ДИЕТА ЛУЧШЕ?

Дорогая редакция! Опубликуйте, пожалуйста, советы ученого, какую лучше соблюдать диету, чтобы «быть всегда в форме». Это интересно не только для меня...

Г. Никифорова.
г. Ленинград.

...Однажды, посмотревшись в зеркало, вы вдруг замечаете излишнюю свою полноту. По всей видимости, это открытие не слишком радует вас. В самом деле: во-первых, не очень красиво. А во-вторых, что еще важнее, ученые-медики располагают сегодня несомненными сведениями о неблагоприятном влиянии избыточного веса на здоровье: он способствует, например, развитию раннего атеросклероза и даже влияет на продуктивность труда...

Полнота вызывается многими причинами, начиная от элементов наследственности и кончая закрепленными привычками. Среди них можно выделить две главных: гипокинезию и переедание. Гипокинезия — это малоподвижность и резкое снижение физической нагрузки на организм. Пояснять, что такое переедание, как будто бы нет надобности. Но это лишь на первый взгляд. На самом деле вопрос о том, как следует питаться при наступившей полноте, не прост.

Прежде всего — о режиме питания. Установлено, что редкое (например, два раза в день), но обильное питание особенно способствует накоплению в организме жира. Тем более, если оно сдвинуто на вторую половину дня — на поздний обед или на ужин. Поэтому для полнеющих лучше питаться четыре или даже пять раз в день, но понемногу.

Большинство диет, направленных на снижение веса тела, предусматривает резкое ограничение углеводов и снижение калорийности питания до такого уровня, *когда количество* энергии, поступающей с пищей, оказывается несколько меньше затрат ее организмом. Предполагается, что возникающий при этом энергетический дефицит будет покрываться за счет «сгорания» накопившегося в организме избыточного жира. На этом — количественном — принципе разработан ряд диет, широко используемых в клинической и амбулаторной практике.

В последнее время получили распространение так называемые «очковые диеты». В них каждый пищевой продукт оценивается определенным количеством очков, причем наименее получают продукты, не влияющие на образование жира. Предельная суточная сумма очков обеспечивает минимальную калорийность пищи. Например, в этих диетах предусмотрено, что людям умственного труда следует питаться так, чтобы не выходить за пределы 40 очков в сутки. Если же их работа сопряжена с некоторой физической нагрузкой, можно «подняться» до 60 очков. Здесь также предусматривается резкое сокращение потребления углеводов, почти полностью исключаются из меню сахар, мед, варенья, кондитерские изделия. По «очкам» выходит так, что одно пирожное или кусок торта исчерпывают большую часть суточной нормы.

В сущности в основе этих диет лежит тот же количественный принцип. И они не вызывали бы возражений, если бы количество «очков», присваиваемых тем или иным пищевым продуктам, было правильным, научно обоснованным. Между тем именно здесь наиболее часто допускаются неоправданные новшества. В некоторых «очковых диетах» принята такая оценка алкогольных напитков, которая позволяет ежедневно употреблять их в значительном количестве. Необоснованно низко оценены ветчина, яйца и некоторые мясные продукты. Напротив, неправомерно высоко оценены молочнокислые продукты, завышены также очки, начисляемые овощам. Главный же недостаток упомянутых диет заключается в том, что они не учитывают общей сбалансированности рациона, витаминной полноценности и щелочной ориентации питания. Именно поэтому они не могут быть рекомендованы для широкого использования.

Диеты, базирующиеся только на количественном ограничении, в большинстве случаев дают временный эффект. Значительные преимущества перед ними имеют те, что основаны на целенаправленном использовании биологических свойств пищевых веществ. Они позволяют воздействовать на обмен веществ в организме в заданном направлении и могут применяться без ущерба для здоровья и трудоспособности сколь угодно долго.

К сожалению, диетология в наука о питании еще не разработали в подробностях умеренно ограниченные диеты длительного применения, специально приспособленные для борьбы с избыточным весом. Пока что в этом смысле можно высказать лишь общие рекомендации.

Создание высокоэффективных комбинированных диет возможно только на основе углубленного изучения биологических свойств всех компонентов, входящих в состав пищевых продуктов. В первую очередь необходима наиболее полная информированность о веществах, способствующих образованию и отложению жира в организме и сдерживающих этот процесс. Тогда можно учитывать особенности биологического действия многих веществ, входящих в состав *тех или иных продуктов питания.* Например, известно, что витамин B_1, если он потребляется в избыточном количестве, способствует превращению углеводов в жир. В связи с этим можно предполагать, что углеводы грубых видов хлеба, богатых этим витамином, столь же энергично превращаются в жир, как и углеводы сортового хлеба. Таким образом, необходимо ввести коррективы в старые рекомендации и предусмотреть в диетах для полнеющих ограничение и хлеба.

В составе пищевых продуктов имеются и вещества, задерживающие жирообразование и в организме. Пока известно, что в наибольшей мере они представлены в овощах и плодах. Одно из таких веществ — тартроновая кислота, которая содержится в белокочанной капусте и некоторых других сырых овощах. Именно в сырых, так как при тепловой обработке эта кислота разрушается. По-видимому, в диеты, направленные на стабилизацию и снижение веса тела, сырые овощи и фрукты должны включаться ежедневно — в виде салатов из свежей и квашеной капусты, яблок, моркови, огурцов и помидоров, зеленого и репчатого лука, редиса, редьки, репы и брюквы. Столь же полезны фруктовые и овощные соки, приготовленные в домашних условиях.

Специалистам по питанию следовало бы провести более глубокое изучение свойств тартроновой кислоты. Желательно выявить и другие вещества, задерживающие жирообразование. Надо также разработать новые рецептуры блюд из сырых овощей и плодов.

За последние 10—20 лет на исключительную диетологическую высоту поднят творог. Его включают во все диеты, нередко даже рассматривают как лечебное, противосклеротическое средство. Многие считают обязательным видеть его в своем меню ежедневно. Но творог — вовсе не лекарство. Это действительно ценный и полезный продукт питания, содержащий 16 процентов молочного белка, высокоактивного в биологическом и ростовом отношении. Природа адресовала его детям, он нужен им для энергичного роста и развития. Возникает вопрос, насколько научно обоснованно чрезмерное потребление ростового белка взрослыми людьми, у которых процессы роста уже *давно завершены?*

В диетах, предназначенных для нормализации веса, как известно, должны исключаться или жестко нормироваться концентрированные изделия. К ним, наряду с крепкими бульонами, жареным мясом, паштетами и прочим, надо относить и творог. Ведь 200 граммов творога в сутки — это 30 граммов белка, что равнозначно 5 яйцам, или двум бутылкам молока (кефира), или 250 граммам любительской колбасы (ветчины). Между тем некоторые пожилые люди ежедневно съедают до полукилограмма творога, дополняя меню бутылочкой кефира. В итоге создается определенное напряжение в ряде систем организма, призванных быстро освоить столь значительное количество белка и кальция. Это не может быть признано полезным для здоровья.

Подобные излишества иногда пытаются оправдать тем, что в состав белков творога входит метионин — аминокислота, которая определяет его противосклеротические свойства. Но ведь не меньше метионина и в таких пищевых продуктах, как рыба — треска, щука, судак или сельдь, мясо кур, уток, индеек, кролика, белок яйца. Много метионина также в белках сои и семян подсолнуха. В связи с этим целесообразно включать в дневной рацион не более 100—150 граммов творога и стакан молока или кефира.

Растительное масло, как и творог, нередко также считают чуть ли не лечебным средством. В нем содержатся высокоактивные в биологическом отношении полиненасыщенные жирные кислоты (витамин F). Они участвуют в жировом и холестериновом обмене, оказывая при этом противосклеротическое действие.

Растительное масло должно непременно входить в ежедневный рацион умеренно ограниченного питания. Однако его полезно сочетать с животными жирами. 25—30 граммов растительного масла вполне удовлетворяют суточную потребность в витамине F. Интересно, что в свином сале естественное соотношение витамина F с другими жирными *кислотами наиболее* благоприятно для организма.

Центральной проблемой в диетах, направленных на снижение веса тела, остается ограничение сахара и всех содержащих его продуктов. Однако представляется неправильным и нереальным длительно лишать человека ощущения сладкого. Наверное, следует пойти по пути использования таких сладких веществ, которые не задерживаются в кровяном русле и не перенасыщают кровь сахарами. Сейчас, например, широкое распространение получили сорбит и ксилит, совершенно безвредные и минимально влияющие на уровень сахара в крови.

Таким образом, можно достичь желаемого эффекта не прибегая к голоданию или к системе «очковых диет» и вместе с тем с максимальной пользой для здоровья.

К. ПЕТРОВСКИЙ
Профессор

Телевидение с 13 по 19 декабря

Понедельник, 13 декабря

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА. 17.00 — Для школьников. «Ветер странствий». 17.30 — Отрывок из романа А. Фадеева «Разгром». 18.10 — «Это было в Орше». Документальный телефильм. 19.05 — «Шаги пятилетки». 19.15 — «По вашим просьбам». Поет заслуженная артистка РСФСР Л. Русланова. (Цв. тел.). 19.50 — «Директор». Художественный фильм. 1-я серия. (Цв. тел.). 21.00 — «Время». 21.30 — «Композитор А. Спендиаров». К 100-летию со дня рождения.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА. 19.05 — Для школьников. «Музыкальный альбом». 19.30 — Документальный телефильм о делах и людях совхоза «Вороднянский» Свердловской области. 19.45 — Играет лауреат международных конкурсов А. Наседкин. 20.30 — В эфире — «Молодость». 21.15 — «Воздушный извозчик». Художественный фильм.

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА. 18.00 — Для студентов-заочников III курса. Сопротивление материалов. «Построение эпюр изгибающих моментов и поперечных сил». 19.20 — Для студентов-заочников II курса. Физика. «Основы термодинамики». 20.40 — Для студентов-заочников. История КПСС. «Дальнейшее развитие В. И. Лениным теории и программы партии по национальному вопросу». 21.35 — Для поступающих в вузы. Физика. «Силы трения. Статика».

ЧЕТВЕРТАЯ ПРОГРАММА. 19.40 — «Московские вечера поэзии». 20.15 — По страницам музыкальных спектаклей. 21.15 — «Себя преодолеть». Премьера документального телефильма.

Вторник, 14 декабря

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА. 10.15 — Для школьников. «Клуб красных следопытов». 10.45 — «На подмостках сцены». (Цв. тел.). 12.10 — Телеочерк о Герое Социалистического Труда, бригадире слесарей Львовского автобусного завода В. Н. Миляне. 12.25 — «Музыкальный киоск». 17.05 — О проблемах строительства новых городов. 17.35 — Для школьников. «Костер». 18.10 — Для детей. «Петя и Красная Шапочка». Мультфильм. (Цв. тел.). 18.30 — «Ленинский университет миллионов». «О выработке решений и проверке исполнения». (Ответы на вопросы телезрителей). 19.00 — «Книжная лавка». 19.30 — «Директор». Художественный фильм. 2-я серия. (Цв. тел.). 20.45 — Д. Шостакович — «Испанские песни». 21.00 — «Время». 21.30 — «Утро делового человека». «Тяжба». Телеспектакль. 22.10 — «Три периода большого хоккея». К 25-летию советского хоккея.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА. 19.00 — «В мире животных». (Цв. тел.). 20.00 — «Справочное бюро». 20.30 — «Рабочий». Тележурнал. 21.00 — Опера П. И. Чайковского «Иоланта».

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА. 10.35 и 12.40 — Для учащихся 10-х классов. Обществоведение. «Колхоз». 11.05 — Немецкий язык. 11.45 — Для учащихся 4-х классов. История. «В. И. Ленин — вождь Великой Октябрьской социалистической революции». 13.10 — «Сельскохозяйственная школа». «Кормление молочных коров». 18.00 — Для студентов-заочников II курса. Теоретическая механика. «Скорости и ускорении точек тела при плоскопараллельном движении». 19.20 — Для студентов-заочников I курса. Общая химия. «Электролитическая диссоциация в водных растворах». 20.40 — Экран — учителю. 21.25 — Для поступающих в вузы. Математика. «Площадь круга и его частей».

ЧЕТВЕРТАЯ ПРОГРАММА. 19.30 — Третий Всесоюзный конкурс дирижеров. 20.30 — «Здоровье». 21.00 — В эфире — «Молодость». 21.30 — «Я купил папу». Художественный фильм.

Среда, 15 декабря

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА. 10.15 — «Пионерия на марше». 10.45 — «Зося». Художественный фильм. 11.50 — «Танцует «Запорожец». 12.20 — «Шаги пятилетки». 17.00 — Для школьников. К 70-летию со дня рождения А. Фадеева. 17.30 — «Пятилетка, наука, жизнь». Тележурнал. 18.10 — Для детей. «Растрепанный воробей». Мультфильм. (Цв. тел.). 18.35 — «Струны вещие Бояна». Концерт. (Цв. тел.). 19.20 — «Обвиняются в убийстве» Художественный фильм. 21.00 — «Время». 21.30 — М. Анчаров «День за днем». Премьера телеспектакля. Глава 3-я — «Март. 17-е, четверг». 22.30 — Спортивный дневник.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА. 18.40 — Для детей. «Приходи, сказка!». 19.15 — Народная артистка СССР Тамара Ханум. 20.30 — «Подмосковье». Телеобозрение. 21.00 — «Огни цирка». 21.45 — «Качели». Художественный телефильм. (Цв. тел.).

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА. 10.35 и 12.40 — Для учащихся 10-х классов. Общая биология. «Мейоз». 16.00 — Экран — врачу. 18.00 — Для студентов-заочников I курса. Высшая математика. «Поверхности второго порядка». 19.20 — Для студентов-заочников III курса. Высшая математика. «Поверхности и поверхностные интегралы». 20.40 — Для студентов-заочников. Политэкономия. «Ленинская теория империализма и современность». 21.35 — Французский язык.

ЧЕТВЕРТАЯ ПРОГРАММА. 19.30 — Третий Всесоюзный конкурс дирижеров. 20.30 — В эфире — «Молодость». 21.10 — «Ираклий Андроников рассказывает...»

Четверг, 16 декабря

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА. 10.15 — Для школьников. «Праздник в детской музыкальной школе имени В. Мурадели». 10.45 — «Про Клаву Иванову». Художественный телефильм. (Цв. тел.). 12.05 — «Шаги пятилетки». 16.45 — Концерт молодых солистов Государственного академического театра оперы и балета Латвийской ССР. 17.30 — Полевая почта «Подвига». 18.10 — Для детей. «Вовка в тридевятом царстве». Мультфильм. (Цв. тел.). 18.30 — «Ленинский университет миллионов». «Научно-технический прогресс в условиях развитого социалистического общества». 19.00 — Соревнование сильнейших фигуристов СССР. Парное катание. Передача из Риги. 20.00 — «Время». 21.35 — М. Анчаров «День за днем». Премьера телеспектакля. Глава 4-я — «Апрель. 7-е, среда». 22.50 — Концерт.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА. 19.00 — Для школьников. По страницам наших передач. 19.30 — «Качество столичной продукции». 20.30 — «Элегия». Концерт. (Цв. тел.). 21.15 — «В те дни». Художественный фильм.

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА. 17.15 — Для учащихся старших классов. «Трудовая четверть». 18.20 — Экран — учителю. 19.05 — Актуальные проблемы науки и техники. «Коммунизм и культурное наследие». 20.10 — Английский язык. 20.45 — Мамина школа. 21.10 — Французский язык. 21.40 — Научно-популярный кинофильм «Не на легких хлебах».

ЧЕТВЕРТАЯ ПРОГРАММА. 19.30 — Третий Всесоюзный конкурс дирижеров. 20.30 — «Двое». Художественный телефильм. 21.05 — По страницам музыкальной программы «Артлото». 22.05 — «Когда я слушаю слова». Документальный телефильм.

Пятница, 17 декабря

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА. 10.15 — Для школьников. «Репортер». 10.45 — «Тема с вариациями». Фильм-балет. (Цв. тел.). 11.50 — «Самоцветы». Тележурнал. 16.50 — Концерт самодеятельных ансамблей танца «Ятрань» (Кировоград) и «Таврийчанка» (Херсон). 17.30 — Международный турнир по хоккею на приз газеты «Известия». СССР — Швеция (3-й период). (Цв. тел.). 18.15 — «Возвращайся с солнцем». Художественный фильм. 19.30 — «Время». 20.00 — Международный турнир по хоккею на приз газеты «Известия». СССР — Финляндия. (Цв. тел.). 22.15 — Соревнования сильнейших фигуристов СССР. Мужчины. Произвольная программа. (Запись).

ВТОРАЯ ПРОГРАММА. 18.30 — Концерт детской хоровой студии г. Железнодорожного Московской области. 19.15 — «Письма в юность». Передача посвящена 70-летию со дня рождения А. Фадеева. 20.30 — «Химкинский — Балашихинский». Перекличка соревнующихся районов Подмосковья. 21.00 — «Венецианский мавр». Фильм-балет. (Цв. тел.).

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА. 10.40, 12.40 и 14.30 — Для учащихся 5-х классов. История. «Поэма Гомера «Илиада». 11.10 — Французский язык. 11.45 — Для учащихся 2-х классов. Природоведение. «Наши зимующие птицы». 13.20 — Для учащихся 10-х классов. Литература. «Майаковский-драматург». 16.40 — Для учащихся средней школы. Телевизионный исторический театр. «Бунташный июль». 18.00 — Для студентов-заочников III курса. Физика. «Квантовая теория атома водорода». 19.20 — Для студентов-заочников II курса. Высшая математика. «Приближенное вычисление определенных интегралов». 20.40 — Немецкий язык. 21.20 — Для поступающих в вузы. Математика. «Решение планиметрических задач».

ЧЕТВЕРТАЯ ПРОГРАММА. 19.00 — Заключительный концерт Третьего Всесоюзного конкурса дирижеров.

Суббота, 18 декабря

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА. 9.45 — «Карусель». (Цв. тел.). 10.25 — Для детей. «Откуда пришли игрушки». 10.55 — «Здоровье». 11.25 — В эфире — «Молодость». 12.20 — «Ночной звонок». Художественный телефильм. 13.45 — «По вашим письмам». 14.00 — Международный турнир по хоккею на приз газеты «Известия». СССР — ЧССР. (Цв. тел.). 16.15 — На вопросы телезрителей отвечает первый заместитель Генерального прокурора СССР М. П. Маляров. 16.45 — Концерт. 17.30 — «Проблемы совершенствования управления народным хозяйством на основе применения экономико-математических методов и вычислительной техники». 18.10 — «Алло, мы ищем таланты!» 19.50 — «США: опасность справа». Передачи 1-я — «Фюрер из Луизианы». 20.20 — Соревнование сильнейших фигуристов СССР. Спортивные танцы. Произвольная программа. 21.20 — «Время». 21.50 — М. Анчаров «День за днем». Премьера телеспектакля. Глава 5-я — «Май, 9-е, воскресенье». 23.00 — Концерт хора русской песни Всесоюзного радио и телевидения.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА. 14.00 — «Край наш песенный». 14.30 — «Отряд Трубачева сражается». Художественный фильм. 16.00 — Передача для киолюбителей. 16.45 — Для юношества. «От 14 до 18». 17.45 — «Цирк в гостях у ребят». 18.15 — «Москва научная». Телевизионный журнал. 19.00 — «Добрый и злой». Научно-популярный киноочерк. 19.30 — Международный турнир по хоккею на приз газеты «Известия». Швеция — Финляндия. 3-й период. (Цв. тел.). 20.30 — «Молодые на эстраде». Концерт. 21.15 — «Алло! Вы ошиблись номером». Художественный фильм.

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА. 10.40 и 12.40 — Для учащихся 7-х классов. Зоология. «Развитие земноводных». 11.10 — Английский язык. 11.45 — Для учащихся 4-х классов. Литература. «М. Ю. Лермонтов — «Бородино». 12.15 — Научно-популярный кинофильм «В начале пути». 13.10 — Для студентов-заочников 1 курса. Начертательная геометрия. «Кривые поверхности». 14.30 — Научно-популярное обозрение «В мире науки и техники». 15.35 — Французский язык.

ЧЕТВЕРТАЯ ПРОГРАММА. 19.20 — «Женитьба Вальзаминова». Художественный фильм. (Цв. тел.). 20.45 — «Узоры». Телеочерк о мастерах прикладного искусства. (Цв. тел.). 21.15 — Оперетта Ж. Оффенбаха «Званый вечер с итальянцами». Телевизионный фильм-спектакль. (Цв. тел.).

Воскресенье, 19 декабря

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА. 9.30 — «Будильник». 10.00 — «Музыкальный киоск». 10.30 — «Тебе, юность!» 11.15 — «Замечательные полотна». 11.45 — Концерт. 12.15 — «Человек и закон». 12.30 — «Горе от ума». Фильм-спектакль. 14.55 — Музыкальная программа. 15.25 — Геологическая наука и размещение производительных сил СССР на современном этапе развития нашего общества. 16.10 — Соревнования сильнейших фигуристов СССР. Женщины. Произвольная программа. 17.15 — «Семь дней завода ГПЗ-1». 17.30 — Труженики села. 18.10 — «Клуб кинопутешествий». 19.45 — «Подозревается доктор Рот». Художественный фильм. 21.00 — «Время». 21.50 — «Введение со словом». Читает Н. Ильинский. Фильм-концерт. (Цв. тел.). 22.15 — Авторский вечер поэта С. Васильева.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА. 13.45 — Концерт участников художественной самодеятельности колхоза имени В. И. Ленина Кашкадарьинской области Узбекской ССР. 14.15 — «Актуальная камера». 15.00 — Для школьников. «Дружные ребята». 15.45 — «Ко мне, Мухтар!» Художественный фильм. 17.05 — «Справочное бюро». 17.15 — Для старшеклассников. «Турнир СК». 19.00 — Л. Леонов «Нашествие». Спектакль. 21.40 — В эфире — «Молодость». 22.10 — Международные соревнования по борьбе.

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА. 10.25 — «Сельскохозяйственная школа». «Кормление молочных коров». 11.10 — Экран — учителю. 12.15 — Экран — врачу. 14.10 — Научно-популярный кинофильм «Художники Константин Юон». 15.35 — Французский язык.

ЧЕТВЕРТАЯ ПРОГРАММА. 18.50 — «Шахматная школа». 19.30 — «КВН-72». (Повторение от 11 декабря). (Цв. тел.). 21.30 — «Клуб холостяков». (Цв. тел.). 22.55 — Новости.

НА ЭКРАНАХ ТЕЛЕВИЗОРОВ

11 декабря

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА. 9.05 — Гимнастика для всех. 9.30 — Новости. 9.40 — Выступает ансамбль народного танца «Шленск». (Польша). 10.00 — Программа Усть-Каменогорской студии телевидения. 10.45 — Для детей «Мы рады знакомству». Концерт. (Цв. тел.). 11.15 — «Здоровье». 11.45 — Концерт народного ансамбля песни и танца Дигорского Дома культуры Северо-Осетинской АССР. 12.35 — «Человек в законе». (Новый кодекс о труде). 13.05 — «Насыпь». Художественный телефильм. 14.20 — Международная панорама. 14.50 — Поет народная артистка СССР лауреат Государственной премии Белла Руденко. 15.45 — «Поиск». Тележурнал. 16.30 — «В мире животных». «Зоопарки и заповедники мира». (Цв. тел.) 17.30 — «Экономико-математические методы и модели оптимального отраслевого и территориального планирования». 18.00 — Международные соревнования по художественной гимнастике на Кубок Интервидения. (Венгрия). 19.20 — Н. Дунаевский «Сын клоуна». Сцены из спектакля Свердловского театра музыкальной комедии. 20.35 — «Время». Информационная программа. На VI съезде Польской объединенной рабочей партии. 21.00 — «КВН-72». Открытие сезона. (Цв. тел.). По окончании — Новости.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА. 15.30 — Московские новости. 15.40 — История создания трех картин И. Е. Репина. 16.10 — Концерт лауреатов Московского конкурса оркестров и ансамблей народных инструментов. 16.55 — Телевизионная пресс-конференция о жилищном строительстве в Москве. 17.35 — Для школьников. Л. Кассиль «Будьте готовы, ваше высочество!» Телеспектакль. 18.15 — Для юношества. «От 14 до 18». 20.30 — «Инспектор и ночь». Художественный фильм. 22.00 — Концерт. 22.45 — Московские новости.

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА. 10.40 и 12.40 — Для учащихся 7-х классов. Зоология. «Класс «Земноводные». Внешнее строение и образ жизни земноводных». 11.10 — Английский язык. 11.45 — Для учащихся 10-х классов. Химия. «Взаимное влияние атомов в молекулах». 12.10 — Научно-популярный кинофильм «Рассказ о высшей школе». 13.10 — Для студентов-заочников I курса. Начертательная геометрия. «Кривые линии». 14.30 — «Русская речь».

ЧЕТВЕРТАЯ ПРОГРАММА. 19.25 — Новости. 19.30 — Концерт эстрадно-симфонического оркестра Всесоюзного радио и телевидения. По окончании — Новости.

ЧТО ПЕРЕДАСТ РАДИО

11 декабря

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА. 8.45 — Взрослым — о детях. Т. Аристова «Дети едут в школу». 9.15 — «Юность». 10.05 — Радио — малышам. «В гостях у куклы». Концерт. 10.20 — «Дорога — автомобиль — пешеход». 10.30 — «Для вас, ветераны труда». 11.00 — «О вас и для вас». Радиожурнал для женщин. В передаче принимает участие депутат Верховного Совета РСФСР механизатор Грузовского района Находкинского рыбного промыслового порта Н. В. Шилкина. 11.20 — «Из сокровищницы мирового музыкального искусства». Л. Ветховен — Пятая симфония. 12.10 — «Музыкальная мозаика». 12.30 — «Современники». Радиожурнал 13.00 — «Музыка Российской Федерации». Радиоальманах. 13.45 — «Трибуна международника». 14.00 — Выступает академическая хоровая капелла Дворца культуры имени Горбунова. 14.30 — «Искусство чтеца». Новая программа П. Вишнякова. 15.15 — «Музыкальный глобус». 16.00 — Для детей. «В стране литературных героев». «Сказки, выросшие на асфальте». 16.30 — «На струнах и клавишах» «О чем рассказала музыка». 17.00 — «Юность»: «Рабочее содружество». Передача 2-я: «Спортивная обитель». 18.30 — «Народный календарь и русская песня». 19.20 — Наши комментарии 19.30 — Концерт Н. С. Козловского. 20.25 — «Международный дневник». 20.40 — Концерт симфонического оркестра Всесоюзного радио и телевидения. 21.30 — «Сокровища нашей фонотеки». Поэты читают свои стихи. 22.30 — Музыкальная программа. 00.03 — «Юность».

СЕГОДНЯ В ТЕАТРАХ

КРЕМЛЕВСКИЙ ДВОРЕЦ СЪЕЗДОВ — утро — Эстрадный концерт, вечер — Дон Карлос.

БОЛЬШОЙ ТЕАТР — Чио-Чио-Сан.

МХАТ им. М. ГОРЬКОГО — Чайка.

ФИЛИАЛ МХАТ им. М. ГОРЬКОГО — Последние.

МАЛЫЙ ТЕАТР — Старик.

ФИЛИАЛ МАЛОГО ТЕАТРА — утро — Стакан воды, вечер — Криминальное танго.

ТЕАТР им. Евг. ВАХТАНГОВА — утро — Принцесса Турандот, вечер — Здравствуй, Крымов.

КАКАЯ БУДЕТ ПОГОДА

Сегодня днем в Москве и Подмосковье ожидается *облачная погода* с прояснениями, небольшой снег, ветер юго-западный, слабый до умеренного, температура минус 2 — минус 4 градуса.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 125867, ГСП, Москва, А-47, ул. «Правды», 24. ● ТЕЛЕФОНЫ: Справочное бюро редакции — 251-73-60. Издательство — 255-11-63. ● Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография газеты «Правда» имени В. И. Ленина 125865, ГСП, Москва, А-47, ул. «Правды», 24. ● Б 06105. 50102. Изд. № 2510.