

Хорошо испеченный хлеб

- одно из величайших изобретений человеческого ума

В последнее время во всем мире находят все более широкое распространение изделия диетического и лечебного назначения, а также продукция, позволяющая составить сбалансированный режим питания.

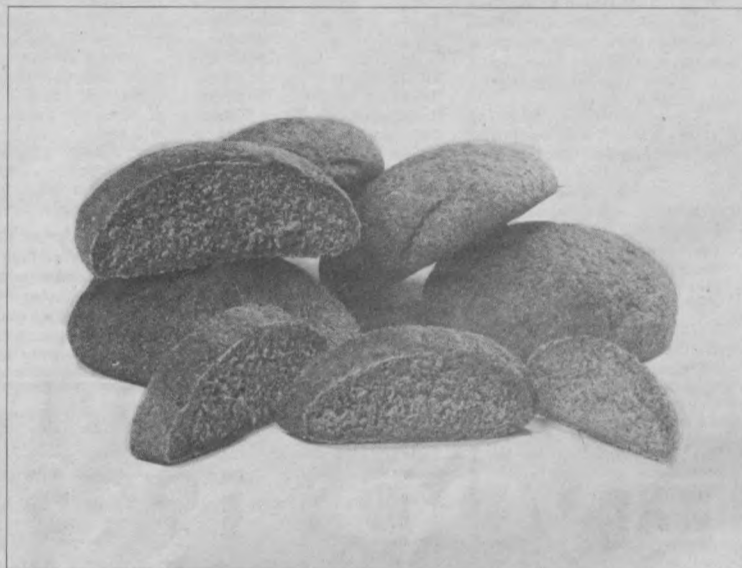
Известно, что хлебобулочные изделия являются одним из важнейших продуктов питания, так как потребляются повсеместно и ежедневно в достаточно большом количестве. В связи с этим пищевые вещества хлебобулочных изделий оказывают большое

влияние на биологическую ценность рациона человека. Она определяется содержанием необходимых организму человека основных пищевых веществ, таких, как белки, жиры, углеводы, незаменимые аминокислоты, витамины, минеральные вещества, и зависит от усвояемости хлеба организмом человека.

Наиболее ценные в биологическом отношении виды хлеба из ржаной и низких сортов пшеничной муки с использованием отрубей и могут быть рекомендованы для более широкого использования в питании людей всех возрастов.



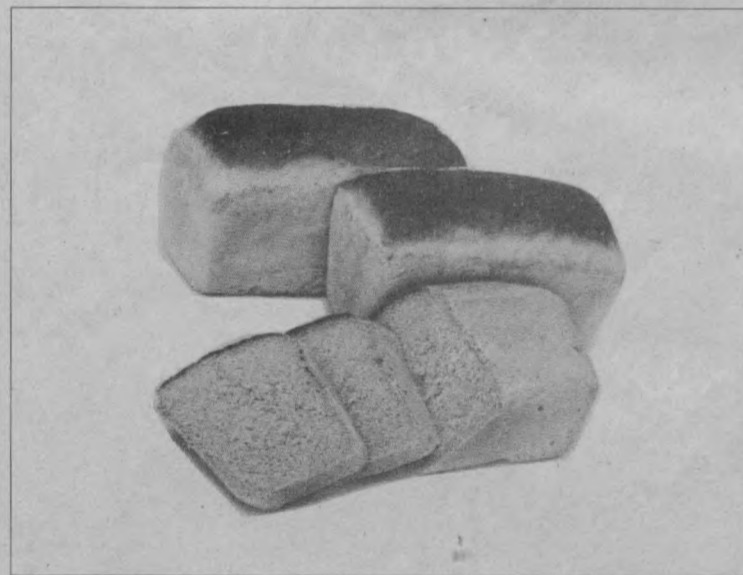
ХЛЕБ БЕССОЛЕВОЙ ОБДИРНЫЙ - вырабатывается из муки ржаной обдирной, на молочной сыворотке, без соли. Рекомендуется для включения в рацион больных с заболеваниями почек, сердечно-сосудистой системы, гипертонии и находящихся на гормонотерапии.



ХЛЕБ МОЛОЧНО-ОТРУБНОЙ - вырабатывается из смеси пшеничной муки первого сорта и отрубей с добавлением молочной сыворотки и растительного масла. Относится к группе диетических изделий и предназначен для взрослых и людей с избыточным весом, а также для улучшения деятельности кишечника и нормализации обмена веществ. Пищевая, биологическая и лечебная ценность хлеба молочно-отрубного обусловлена содержанием в нем минеральных соединений, незаменимых аминокислот, играющих определенную роль в защитных реакциях организма. При постоянном употреблении молочно-отрубного хлеба снижается содержание холестерина в крови, нормализуется жировой обмен, улучшается работа органов пищеварения.

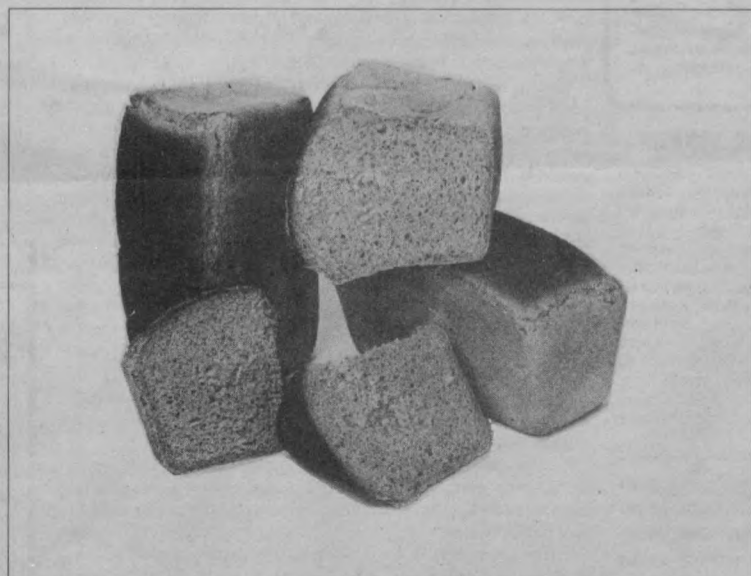


ХЛЕБ "БОРОДИНСКИЙ" - вырабатывается из смеси пшеничной муки 2 сорта и ржаной обойной, с добавлением солода, сахара, патоки, кориандра. Хлеб имеет высокую пищевую ценность, богат витаминами и минеральными веществами. Участвует в белковом, жировом, углеводном обменах. Нормализует секреторную, моторную функции кишечника и желудка, регулирует секрецию и состав сока поджелудочной железы, улучшает функцию печени.



Особую группу изделий для рационального питания составляют изделия из муки специального помола - "Узбекистанская", производство которой впервые начато в нашей республике. Эта мука содержит в себе все компоненты, которыми богато зерно пшеницы. Хлеб, выпеченный из нее, придает людям силу, укрепляет здоровье.

ХЛЕБ "ЖАНУБИЙ" - с использованием этой муки значительно лучше по объемному выходу, состоянию мякиша и формоустойчивости, обладает повышенной питательной ценностью, содержит больше белков, витаминов (группы В, РР), минеральных веществ, меньше углеводов, ниже калорийность хлеба.



ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ" - по своему составу и влиянию на организм идентичен с хлебом "Бородинским", однако отличается от последнего вкусовыми качествами за счет отсутствия сахара, патоки, кориандра. Он более мягко действует на кишечник.

Специалисты отрасли следят за потребительским спросом населения и стараются удовлетворить первоочередные нужды потребителя.

Где вы можете купить этот хлеб?

Фирменный магазин "Колос", 2-й Сельмашский проезд, дом 33. Тел. 67-78-31.
Фирменный магазин БКК "Горячий хлеб", массив Чиланзар, квартал 26. Тел. 72-01-55.
Фирменный магазин "Горячий хлеб", ул. Мовароуннахр, дом 24. Тел. 33-72-65.

Люди искусства

НЕЗАБЫВАЕМАЯ



МАРЬЯМ-ОПА

Творчество народной артистки Узбекистана Марьям Якубовой - это история не только театра, но и телевидения, радио и кино...

Уйгур, Абдор Хидоят, Абид Джамилов и кто-то четвертый, вроде знакомили, а узнать не могу. Абдор-ака познакомил: - Это Марьям Якубовая, актриса. Я узнала - Хамза. - А в память о ней, она в Бухарском народном доме в моих пьесах играла. А теперь, что собираешься делать? - Она актрисой кино хочет стать, - отвечает за меня Хидоят. - Надо идти в драматический, там мало женщин, - заметил Хамза и, обернувшись к Уйгору, мягко попросил: - Не отпускаяй ее.

Паскуале - "Овечь источник", Огулалова - "Бесприданница", Хонзода - "Бай и батрак", Мастура - "Холосхон". Сниматься на "Узбекфильме" она начала только в 1953 году - так затянулось для нее ожидание подождавшего киносценария. Первой известной киноролью Якубовой была Хонзода в фильме "Бай и батрак". Затем последовали роли в фильмах "Новоселье", "Сестры Рахмановы", "Очарован тобой".



Новогодний фоторепортаж

БОЛЬШАЯ ЕЛКА БОЛЬШОГО ТЕАТРА



Федор Андреев. Фото Леонида Гусенинова.

Пешком в историю ТАЙНЫ ДРЕВНИХ РУДОЗНАТЦЕВ

В Центральной Азии множество холмов с названием Актепа. Только в Ташкенте так называют два крупных археологических памятника. Почему Актепа? Разговор об этом еще предстоит. Сегодня же речь о городище с таким названием, расположенном в восточной части Кураминского хребта, близ кишлака Ризак.

Поднимаясь к перевалу Камчик со стороны Ферганы, мы свернули с асфальтовой ленты шоссе влево и долго шли вдоль русла горной речки. Красивая долина, по сторонам то тут, то там группы каменных курганов. Вскоре показался небольшой шахтерский поселок. Здесь нас встретил геолог Лена Эргашева. Ей уже пришлось работать с археологами, и дальше она едет с нами. Наконец стали лагерем.

Этот отдаленный район Ферганской долины нас привлекло сочетание геологов о следах древних рудоискателей. Обнаружены ведущие к району месторождений вьючные тропы, обогатительные площадки. Всего зафиксировано около двухсот открытых и закрытых выработок, объединенных в несколько узлов. Но это, возможно, не все - изучение только началось.

Обо всем этом поведала Лена Эргашева - знаток своего дела, увлеченный человек. Она показала, каким образом были найдены древние разработки. Во время поиска рудных месторождений геологов заинтересовали небольшие завалы на горных склонах, свидетельствующие о том, что когда-то здесь работали шахтеры. Рядом валялись черепки, камни, обработанные рукой человека. Присели археологи: раскопали несколько завалов, составили общую картину наклонной шахты. Когда бульдозер убрал лишнюю породу и все расчистили, открылась интересная картина - технология поиска жилы. Как объяснила Лена, древние рудокопы делали сначала пробные закладки. При удаче закопашку расширяли в штыльно, идущую по жиле. Закончив разработку одного участка, рудокоп шел к другому, оставляя пустую породу для попорки.

Археологические материалы с Актепа - кирпичи, каменные молоты (еще один нашли и передали нам геологи), слепки пробных плавков, фрагменты сосудов для руги, котлы, кувшинки, трехгранные наконечники стрел, хумы - позволили доктору исторических наук Юрию Федоровичу Бурякову датировать разработку рудников VI-VII веками нашей эры. Подтверждением послужила найденная здесь монета X века - медный фельс Мансура ибн Нуха, чеканенный в 974 году в Бухаре.

Труд шахтера тяжел и сейчас. Каким же он был в средние века! Рудокопы жили рядом с рудниками, в небольших уютных комнатах, сложенных из камня. В нескольких комнатах полы были выложены кирпичом, и это позволило предположить, что на рудниках работали не рабы, а свободные люди - хотя, конечно, зависящие, как от произвола хозяев, так и просто от шахтерского форта. Но, видимо, был в этой работе особый резон - большой заработок. Ведь здесь разрабатывалось серебро. Причем масштабы разработок свидетельствуют о значительном его количестве.

Прежде в Центральной Азии был широко известен рудник Кушим, который находится в Илаке (бассейн реки Ахангаран). И вот - новый район добычи, открывающий неизвестные страницы древней истории.

Сервер Аширов. Внештатный инспектор Республиканского общества охраны памятников истории и культуры, участник пешей экспедиции по Узбекистану.

Так называется театрализованное представление, которое идет в эти новогодние дни в залах и на сцене ГАБТа им. Алишера Навои. Три праздничных спектакля ежедневно встречают сразу пять Дедов Морозов и популярные персонажи почти всех сказок мира. Тут и начинается разглагольствование. Увлеченные интересным сюжетом, все затем переходят в большой зал, где на блестящей яркими огнями сцене продолжается занимательная сказка о похождениях забавного мальчишки Теодораша.

Анвар Эргашева, где органично сочетаются все сценические жанры - от мюзикла до балета и оперы. При входе, в мраморном зале, у новогодней елки, по сценарию, детей встречают сразу пять Дедов Морозов и популярные персонажи почти всех сказок мира. Тут и начинается разглагольствование. Увлеченные интересным сюжетом, все затем переходят в большой зал, где на блестящей яркими огнями сцене продолжается занимательная сказка о похождениях забавного мальчишки Теодораша.

Детскому восторгу нет предела, когда настоящая мельница начинает вертеться, тысячами разнообразных огней загорается большая елка.

В музее хранятся личные документы, награды, рецензии из газет и журналов, книги, фотографии и негативы фильмов, в которых снималась М. Якубовая. Эту красивую, яркую женщину помнят многие. Даже в небольшой эпизодической роли Марьям Якубову нельзя было не заметить. Недавно телевидение повторило фильм "Сыны Отечества", и вновь мы встретились с любимой в народде актрисой. Она прожила яркую жизнь и в большом искусстве. Якубовая родилась в Бухаре, в рабочей семье, рано лишилась родителей. В Москве во время учебы в Коммунистическом университете трудящихся Востока встретила Марьям свое счастье. Талантливая от природы, беззастенчиво влюбленная в искусство, она в конце двадцатых училась на курсах подготовки киноактеров, куда ей рекомендовал поступить режиссер Гаранин. Еще в 1925-м Марьям сыграла эпизодическую роль в фильме "Ледяной дом" (киностудия "Межрабпром-Русь"), а затем в лентах "Родные", "Дама Треф" - в главной роли. В Узбекистане Якубовая стала актрисой республиканского передвижного театра - будущего театра драмы имени Хамзы. Хамза дважды благоволил меня в начале сценического пути, - вспоминала Марьям-опа. Первая их встреча произошла в 1926-м, когда актриса из Москвы приезжала на каникулы в Бухару и играла в "Народном доме", как в те годы принято было говорить. Ей сразу понравились три роли в трех одноактных пьесах Хамзы. Тогда она познакомилась также с Файзулло Ходжаевым, М. Уйгуром, А. Хидоятовым. На первой в жизни театральной премьере Якубовой присутствовал Хамза. Вторая их встреча произошла незадолго до гибели поэта. - Как-то иду, а навстречу мне, - рассказывает актриса, - Манон

DAEWOO 1995
Многонациональный коллектив СП "УздЭУ Электроникс" поздравляет народ Узбекистана
НОВЫМ 1995 годом!
Желаем дальнейших успехов в экономических реформах и укреплении независимости, счастья каждой семье в 1995 году.

ПОЛВЕКА НА СЦЕНЕ
В канун Нового года Кокандский драматический театр имени Хамзы порадовал зрителей и гостей древнего города новой работой - спектаклем "Шуглиный царь". В его основе комедия молодого талантливого драматурга Хайлара Мухаммада, написанная по мотивам "Тысячи и одной ночи". Постановку осуществили два - молодой и всдушний - режиссера театра С. Эргашев и Э. Мурад. В спектакле приняли участие заслуженный артист Узбекистана К. Махмудов, старшая актриса театра С. Сайфутдинова, известные актеры Б. Рахимов, К. Халилов, Р. Джурасев и другие.

ЛЮБОВЬ И ВЕЧНОСТЬ

В Кашкадарье завершается строительство уникального мемориального комплекса "Тахир и Зухра"

Пожалуй, у каждого народа существуют герои, символизирующие самое светлое и волнующее чувство, - любовь. Тахир и Зухра - излюбленные персонажи национального узбекского эпоса, на котором выросло не одно поколение. Но особенно близки они гузарцам. Ведь именно здесь, в районе кишлака Ковчин Гузарского района, по преданию, жили и любили друг друга много веков назад сказочные влюбленные. Каждую весну приходят молодые к скромной могиле, где, как говорят старики, похоронены Тахир и Зухра. Увидев два сплетенных цветка и черную колючку меж ними, приносят они клятву любви и верности.

Много лет местные жители мечтают создать памятник Любви. И вот три года назад областной комитет издал специальное распоряжение о строительстве комплекса. Проект разработал каршинский архитектор Мурод Хидиров - победитель специального творческого конкурса, а воплотить его взялись строители управления "Строительство Талимарджанской ГРЭС".

Свыше пятидесяти рабочих третьего стройучастка под руководством начальника Абдулазара Бозорова и прораба Нарзулло Абдуллаева поработали на славу. И уже сегодня на трассе Карши - Камати, на площади в один гектар, словно сказочное видение, возник изысканный мемориальный комплекс. Девятнадцать панно в национальном стиле передают историю любви и смерти Тахира и Зухры. Вот поэт читает книгу, повествующую о любви. А вот падишах нарекает именами двух младенцев. И, конечно, злой корбатар. По этим сюжетам можно проследить, пролистать страницы легенды. Здесь же возвышается скульптурное изображение Зухры, глаза которой устремлены на волную гряд, по которой уплывает судок с влюбленным.

В архитектурном сооружении прекрасно использованы красный камень, белоснежный кирпич и местный мрамор. Золотые руки и вдохновение резчиков по мрамору Уктыма Иргашева, Элмурада Норина, штукатуров-маляров Сабилы Амировой, Елизаветы Зайтшевой, каменщиков Гиса Рузиматова, Курбона Хантова и их товарищей создали волнующий образный памятник Любви.

Соперничает с небом воздушные купола. Строго очерчен дорожки, тридцать оригинальных фонарей освещают сооружение. Весной здесь появится сад из черных тополей, японской сакуры, вавилонских ив и сербских елей.

Рядом с комплексом будут построены чайхана, торговый центр и автостанция. Несомненно, мемориальный комплекс "Тахир и Зухра" станет вскоре излюбленным местом паломничества жителей окрестностей, да и просто случайных путников.

Юрий Гентшке. Соб. корр. "Правды Востока".

ФУТБОЛ

ТУРНЕ АРМЕЙЦЕВ

Новый спортивный сезон футболисты армейской команды МХСК открыли... в дальнейшем заработали в канун Нового года отправки в Индию на традиционный международный турнир, куда съехались многие ведущие азиатские футбольные клубы.

И первые матчи, которые провели ташкентцы после завершения третьего национального чемпионата Республики Узбекистан, говорят, что команда полна решимости штурмовать новые, самые высокие спортивные вершины. Хотя и минувший сезон нельзя назвать неудачным: армейцы заняли почетное четвертое место в итоговой турнирной таблице, оставив позади себя таких признанных ташиксинских клубы, как "Пахтакор", "Трактор" и "Политотдел" из столицы области.

Спортсмены МХСК уверенно прошли групповые турниры: с крупным счетом - 6:0 они взяли верх над футболистами Мадраса, затем с минимальным счетом - 1:0 переиграли спортсменов Пенджаба и Калькутты. Теперь в полуфинале им предстоит встретиться с командой Ирана.

(УзА).

Коллектив Спецстроительного треста ирригации, ГТС и озеделения с глубоким прискорбием извещает о смерти зам. управляющего трестом ирригации ТРЕХАНОВА Леонида Александровича и выражает искреннее соболезнование родным и близким покойного. Коллектив АО ПФ "Созружество" Губо скорбит по поводу кончины ответственного сотрудника ЧОПОВИЧА Венедикта Леонидовича и выражает глубокое соболезнование родным и близким покойного.

Главный редактор Р. А. Сафаров
Редакционная коллегия: И. Абдукаримов, В. Аллуни (зам. главного редактора), А. Анохин, В. Даттарев (зам. секретаря), С. Зинин, Л. Кабинов, Д. Камалов, П. Ким, С. Мансуров-Ковчиничко, Ф. Муминов, О. Филимонов (зам. главного редактора), М. Газраткулов, Ю. Халимов, Р. Шагульмов.

Редакция рукописей не рецензирует и не возвращает. Мнения авторов публикуемых материалов могут не отражать позиции редакции.

Наш адрес: 700000, Ташкент, ГСП, ул. Матбуотчилар, 32. Телефон для справок: 33-15-20. РЕКЛАМА, ОБЪЯВЛЕНИЯ: Рекламная фирма "НС". Тел.: 33-58-90, 32-54-72, ком. 442, факс (3712) 33-58-90. Рекламное агентство "Адалис". Тел. 32-54-59, ком. 250.

Выходит 5 раз в неделю. Способ печати - офсетный, формат А-2, объем 2 п.л. Время подписания в печать по графику 21.00

Индекс: 64572 Per. No 3