

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

# Вечерний Ташкент

ОРГАН ТАШКЕНТСКОГО ГОРКОМА КП УЗБЕКИСТАНА И ТАШГОРСОВЕТА

№ 8 (3807)  
СРЕДА,  
10 ЯНВАРЯ 1979 г.  
Издается с 1 июля 1966 г.

Цена 2 коп.

Монолитную сплошность советских людей вокруг родной Коммунистической партии, торжество социалистической демократии ярко демонстрирует нынешняя избирательная кампания. Первыми своими кандидатами в Верховный Совет СССР они единодушно называют Генерального секретаря ЦК КПСС, Президента Верховного Совета СССР Л. И. Брежнева, других руководителей КПСС и Советского государства. На предвыборных собраниях трудающих кандидатами в депутаты

## ВЫСОКОЕ ДОВЕРИЕ

ты Верховного Совета СССР выдвинуты передовые представители народа.

Кандидатом в депутаты Совета Национальностей Верховного Совета СССР по Ташкентскому — Ленинскому избирательному округу № 603 выдвинут министр торговли СССР, дважды Герой Социалистического труда Николай Семёнович Патоличев.

Ташкентской обувной фабрики № 2 кандидатом в депутаты Совета Союза Верховного Совета СССР по Ташкентскому — Чиланзарскому избирательному округу № 603 выдвинут министр внешней торговли СССР, дважды Герой Социалистического труда Николай Семёнович Патоличев.

На предвыборном собрании коллектива

избирательных участков. Все управление и отделы Ташгорсполкома утвердили конкретные мероприятия по подготовке к выборам в Верховный Совет СССР. В настоящее время идет оборудование избирательных участков и агитационных пунктов, обеспечение их наглядными пособиями, литературой.

В музее Дружбы народов СССР началась работа выставки, посвященной дружбе тружеников Ташкентской области и Хасковского округа Болгарии.

Здесь собраны экспонаты, рассказывающие о сотрудничестве в области промышленности, строительства, сельского хозяйства, культуры и искусства. Посетители могут ознакомиться с изделиями болгарских умельцев, увидеть картины, рисунки, посвященные этой братской стране, сделанные нашими узбекскими художниками, побывавшими в Болгарии. На выставке представлены материалы, наглядно показывающие тесные узы дружбы, которые связывают с болгарскими тружениками наших рабочих, земледельцев, студентов. Это сувениры, альбомы, подарки, присланые болгарскими друзьями в адрес совхоза «Хасково». Ташкентской области пионарам ташкентской школы № 9 им. Дмитрова, работникам швейного объединения «Красная заря», а также образцы изделий ташкентских предприятий, которые экспонируются в братскую страну.

## О дружбе нерушимой

## ПОСТУПЬ ИНДУСТРИИ ГОРОДА

Осуществляя решения XXV съезда КПСС об усилении борьбы за повышение эффективности производства и качества работы, труженики столицы Узбекистана, досрочно, 20 декабря, завершили государственный план третьего года пятилетки по реализации продукции в выпуску большинства важнейших видов изделий.

Выполнение плана и темпа роста промышленного производства по районам города характеризуются следующими данными:

Районы города	Выполнение плана по реализации в %		Темп роста и соответствующий период прошлого года в %		Выполнение соц. обязательств за январь-декабрь 1978 г. в %
	за декабрь 1978 г.	за январь-декабрь 1978 г.	по реализации	по объему производственных цехов	
Всего по городу	103,2	103,0	107,4	107,1	105,7
Кировский район	104,3	104,0	105,4	105,3	104,4
Куйбышевский	97,1	101,5	102,9	104,5	103,2
Ленинский	102,5	102,7	109,4	110,8	110,1
Октябрьский	104,9	104,5	105,8	104,8	103,8
Сабир-Рахимовский	104,7	103,2	106,0	108,0	105,8
Сергелийский	95,7	101,2	103,4	106,4	104,2
Фрунзенский	101,9	101,7	103,0	102,8	104,7
Чиланзарский	106,2	104,4	109,1	109,3	104,9
Хамзинский	105,8	104,1	113,4	110,2	107,1
					103,0

За 1978 год промышленность Ташкента реализована продукции сверх плана на 82 миллиона 839 тысяч рублей; в том числе: Кировский район — на 8.833 тысячи рублей, Куйбышевский — на 7.010 тысяч рублей, Ленинский — на 5.364 тысячи рублей, Октябрьский — на 6.998 тысячи рублей, Сабир-Рахимовский — на 6.617 тысяч рублей, Сергелийский — на 1.707 тысяч рублей, Фрунзенский — на 3.644 тысячи рублей, Чиланзарский — на 6.461 тысячи рублей, Хамзинский — на 31.712 тысяч рублей.

Высоких темпов роста объема производства превзошли все районы города.

Им недореализовано промышленной продукции на сотни тысяч рублей.

Коллективы предприятий промышленности, транспорта и связи Ташкента, делом отважившимся на решения новьянского горького (1978 г.) Планума ЦК КПСС, начали ударную вахту четвертого года пятилетки. Разрабатывая и принимая встречные планы и социалистические обязательства, они намерены взять новые высоты в соревновании за досрочное выполнение государственных заданий.

Осуществляя свои договорные обязательства, большинство предприятий успешно справились с заданиями по выпуску важнейших народнохозяйственных изделий. Вместе с тем за 1978 год одно предприятие города — «Узатривестмет» — не справилось с плановым заданием по реализации продукции, затратами!.

Достойный пример в социалистическом соревновании показывают водители С. Халиков, Т. Мирджалиев, А. Касымов, В. Пименов. Сменные задания они перевыполняют на 25—30 процентов, добиваются высокой культуры обслуживания.

Сегодня

Всего по городу

103,2

103,0

107,4

107,1

105,7

103,5

Кировский район

104,3

104,0

105,4

105,3

104,4

110,4

Куйбышевский

97,1

101,5

102,9

104,5

103,2

87,6

Ленинский

102,5

102,7

109,4

110,8

110,1

109,6

Октябрьский

104,9

104,5

105,8

104,8

122,8

Сабир-Рахимовский

104,7

103,2

106,0

108,0

105,8

101,8

Сергелийский

95,7

101,2

103,4

106,4

104,2

48,8

Фрунзенский

101,9

101,7

103,0

102,8

104,7

107,3

Узатривестмет

106,2

104,4

109,1

109,3

104,9

127,2

Хамзинский

105,8

104,1

113,4

110,2

107,1

103,0

Хамзинский

# Пятидневное задание - за четыре дня ЭФФЕКТ рабочей инициативы

...Несколько лет тому назад молодой слесарь моторного цеха аваремонтного завода гражданской авиации Виктор Капранов, присматриваясь к работе своих товарищей, увидел скрытые резервы роста производительности труда. Он подсчитал, что, если слесари будут сами для себя изготавливать нужный инструмент, опираясь на высокую квалификацию, начнут совмещать профессии, организуют на разборке моторов взаимопомощь (выполнит свою операцию — помогут товарищу), короче, отгадут выполнению операций все 420 минут рабочего времени, — пятидневное задание можно выполнить за четыре дня.

Это предложение нашло поддержку прежде всего в самой бригаде Капранова. Затем инициатива рабочих была поддержана в партийном ко-

митете, одобрена городским комитетом партии.

Минуло два года. Какова судьба почины В. Капранова в моторном цехе и в целом на заводе? Вот что говорит бригадир комсомольско-молодежной бригады по ремонту цилиндров моторов Сергей Ганькин:

— Пожалуй, мы в числе первых в нашем моторном цехе подхватили инициативу, стали соревноваться под девизом «Пятидневку — за четыре дня» и пошли той же самой дорогой экономии времени, совмещения профессий, укрепления рабочей дисциплины.

В 1978 году мы взяли на себя социалистическое обязательство выполнить план трех лет по ремонту цилиндров и первой годовой планы Конституции ССР. Обязательство выполнено досрочно —

к 15 сентября прошлого года рабочими руководству завода и парткомом на том, что свое слово сдержали.

Сергей называет наиболее отличившихся товарищами слесарей Ивана Покребышева, Бориса Перецовикова, Александра Курзина и других. Именно их самотворческий труд явился первоосновой производственного успеха.

Замечу, что слесари бригады Сергея Ганькина за три года отремонтировали сверхплан 1.466 цилиндров и другие слесарии много лет трудятся на аваремонтном предприятии и имеют высокую квалификацию.

Это обстоятельство

далеко за пределы рабочих и должны быть щадительно законсервированы и упакованы. А перед этим — еще «прогонка» цилиндров горячим маслом; проверка зазоров и т. д. Все это предусмотрено технологией. Но у казаков слесарей есть свои «секреты», которые позволяют им ежедневно выполнять полторы и более норм за смену. Хатын Гизатуллин, Владимир Шахров, Чугуевин и Ельков, Эльгиз Абдулин и другие слесарии много лет трудятся на аваремонтном предприятии и имеют высокую квалификацию.

Это обстоятельство

позволяет им или в авангарде социалистического соревнования. — говорит бригада А. Казаков, — план трех лет десятой пятилетки выполнена в октябре на оплётке жгутов

1978 года и выдана продукции сверх плана на 7.907 рублей. Если к этому добавить, что и сама бригада В. Капранова завершила план трех лет в ноябре 1978 г., то станет ясным, почему моторный цех по результатам работы является одним из самых передовых. Сверхплановая продукция, изготовленная коллективом, превышает один миллион 140 тысяч рублей.

На аваремонтном

заводе вступили в четвертый год пятилетки рабочие передовой бригады Виктора Капранова, которая, как и прежде, служит примером высокопроизводительного труда. И хорошо, что на заводе есть последователи «автора почины», которые уже перекрывают его показатели. В этом смысле труда и смысла труда.

На оплётке жгутов

впереди бригада Хабибуллы Абдуразакова. И таких примеров на заводе множество.

Одна инициатива рождает другую. Немало аваремонтников подхватили призы передовых коллективов «Сегодня работать лучше, чем вчера, а завтра — лучше, чем сегодня». Нашел своих последователей и девиз «Пятидневки эффективности и качества — рабочую гарантиню». Какова их отдача? Если говорить в частности, о моторном цехе, то здесь за весь 1978 год не было ни единой рекламации от заказчиков.

Хорошо трудятся аваремонтники. Досрочно выполнен план третьего года пятилетки.

...С хорошим настроением вступили в аваремонтном предприятии и имеют высокую квалификацию.

Это обстоятельство

позволяет им или в авангарде социалистического соревнования. — говорит бригада А. Капранова, — план трех лет по ремонту цилиндров и первой годовой планы Конституции ССР. Обязательство выполнено досрочно —



МОЛОДОСТЬ ГАВАНЫ  
НА СНИМКАХ: в новом микрорайоне; юный кубинец.  
Фото А. Землянченко. Фотохроника ТАСС.

СООБЩАЮТ КОРРЕСПОНДЕНТЫ ТАСС И АПН

## Огромные достижения

ВАШИНГТОН. Американская газета «Вашингтон пост» опубликовала серию статей, посвященную советским среднеизвестиям республикам. Газета обращает внимание на те огромные перемены, которые произошли здесь за годы Советской власти.

Советская Средняя Азия сегодня, пишет газета, представляет собой район с бурно развивающимися тяжелой промышленностью, различными отраслями хозяйства. Здесь строятся крупнейший в мире по пролетарийству строительный гигант. Их производство включает в себя нефтегазо-

запасов результатов коллегиев комплекса добились благодаря плодотворному сотрудничеству с коллегами из братских социалистических стран, и прежде всего Советского Союза.

ЗАВОДЫ ГАВАНЫ

БУДАПЕШТ. Завершено сооружение одного из крупнейших объектов пятой пятилетки венгерской промышленности.

СОВЕТСКАЯ СРЕДНЯЯ АЗИЯ

АЗИЯ СЕГОДНЯ, пишет газета, представляет собой район с бурно разви- вавшимися тяжелой

промышленностью, различными отраслями хозяйства. Здесь строятся крупнейший в мире по пролетарийству строительный гигант. Их производство включает в себя нефтегазо-

запасов результатов коллегиев комплекса добились благодаря плодотворному сотрудничеству с коллегами из братских социалистических стран, и прежде всего Советского Союза.

ЗАВОДЫ ГАВАНЫ

БУДАПЕШТ. Завершено сооружение одного из крупнейших объектов пятой пятилетки венгерской промышленности.

СОВЕТСКАЯ СРЕДНЯЯ АЗИЯ

АЗИЯ СЕГОДНЯ, пишет газета, представляет собой район с бурно разви- вавшимися тяжелой

промышленностью, различными отраслями хозяйства. Здесь строятся крупнейший в мире по пролетарийству строительный гигант. Их производство включает в себя нефтегазо-

запасов результатов коллегиев комплекса добились благодаря плодотворному сотрудничеству с коллегами из братских социалистических стран, и прежде всего Советского Союза.

ЗАВОДЫ ГАВАНЫ

БУДАПЕШТ. Завершено сооружение одного из крупнейших объектов пятой пятилетки венгерской промышленности.

СОВЕТСКАЯ СРЕДНЯЯ АЗИЯ

АЗИЯ СЕГОДНЯ, пишет газета, представляет собой район с бурно разви- вавшимися тяжелой

промышленностью, различными отраслями хозяйства. Здесь строятся крупнейший в мире по пролетарийству строительный гигант. Их производство включает в себя нефтегазо-

запасов результатов коллегиев комплекса добились благодаря плодотворному сотрудничеству с коллегами из братских социалистических стран, и прежде всего Советского Союза.

ЗАВОДЫ ГАВАНЫ

БУДАПЕШТ. Завершено сооружение одного из крупнейших объектов пятой пятилетки венгерской промышленности.

СОВЕТСКАЯ СРЕДНЯЯ АЗИЯ

АЗИЯ СЕГОДНЯ, пишет газета, представляет собой район с бурно разви- вавшимися тяжелой

промышленностью, различными отраслями хозяйства. Здесь строятся крупнейший в мире по пролетарийству строительный гигант. Их производство включает в себя нефтегазо-

запасов результатов коллегиев комплекса добились благодаря плодотворному сотрудничеству с коллегами из братских социалистических стран, и прежде всего Советского Союза.

ЗАВОДЫ ГАВАНЫ

БУДАПЕШТ. Завершено сооружение одного из крупнейших объектов пятой пятилетки венгерской промышленности.

СОВЕТСКАЯ СРЕДНЯЯ АЗИЯ

АЗИЯ СЕГОДНЯ, пишет газета, представляет собой район с бурно разви- вавшимися тяжелой

промышленностью, различными отраслями хозяйства. Здесь строятся крупнейший в мире по пролетарийству строительный гигант. Их производство включает в себя нефтегазо-

запасов результатов коллегиев комплекса добились благодаря плодотворному сотрудничеству с коллегами из братских социалистических стран, и прежде всего Советского Союза.

ЗАВОДЫ ГАВАНЫ

БУДАПЕШТ. Завершено сооружение одного из крупнейших объектов пятой пятилетки венгерской промышленности.

СОВЕТСКАЯ СРЕДНЯЯ АЗИЯ

АЗИЯ СЕГОДНЯ, пишет газета, представляет собой район с бурно разви- вавшимися тяжелой

промышленностью, различными отраслями хозяйства. Здесь строятся крупнейший в мире по пролетарийству строительный гигант. Их производство включает в себя нефтегазо-

запасов результатов коллегиев комплекса добились благодаря плодотворному сотрудничеству с коллегами из братских социалистических стран, и прежде всего Советского Союза.

ЗАВОДЫ ГАВАНЫ

БУДАПЕШТ. Завершено сооружение одного из крупнейших объектов пятой пятилетки венгерской промышленности.

СОВЕТСКАЯ СРЕДНЯЯ АЗИЯ

АЗИЯ СЕГОДНЯ, пишет газета, представляет собой район с бурно разви- вавшимися тяжелой

промышленностью, различными отраслями хозяйства. Здесь строятся крупнейший в мире по пролетарийству строительный гигант. Их производство включает в себя нефтегазо-

запасов результатов коллегиев комплекса добились благодаря плодотворному сотрудничеству с коллегами из братских социалистических стран, и прежде всего Советского Союза.

ЗАВОДЫ ГАВАНЫ

БУДАПЕШТ. Завершено сооружение одного из крупнейших объектов пятой пятилетки венгерской промышленности.

СОВЕТСКАЯ СРЕДНЯЯ АЗИЯ

АЗИЯ СЕГОДНЯ, пишет газета, представляет собой район с бурно разви- вавшимися тяжелой

промышленностью, различными отраслями хозяйства. Здесь строятся крупнейший в мире по пролетарийству строительный гигант. Их производство включает в себя нефтегазо-

запасов результатов коллегиев комплекса добились благодаря плодотворному сотрудничеству с коллегами из братских социалистических стран, и прежде всего Советского Союза.

ЗАВОДЫ ГАВАНЫ

БУДАПЕШТ. Завершено сооружение одного из крупнейших объектов пятой пятилетки венгерской промышленности.

СОВЕТСКАЯ СРЕДНЯЯ АЗИЯ

АЗИЯ СЕГОДНЯ, пишет газета, представляет собой район с бурно разви- вавшимися тяжелой

промышленностью, различными отраслями хозяйства. Здесь строятся крупнейший в мире по пролетарийству строительный гигант. Их производство включает в себя нефтегазо-

запасов результатов коллегиев комплекса добились благодаря плодотворному сотрудничеству с коллегами из братских социалистических стран, и прежде всего Советского Союза.

ЗАВОДЫ ГАВАНЫ

БУДАПЕШТ. Завершено сооружение одного из крупнейших объектов пятой пятилетки венгерской промышленности.

СОВЕТСКАЯ СРЕДНЯЯ АЗИЯ

АЗИЯ СЕГОДНЯ, пишет газета, представляет собой район с бурно разви- вавшимися тяжелой

промышленностью, различными отраслями хозяйства. Здесь строятся крупнейший в мире по пролетарийству строительный гигант. Их производство включает в себя нефтегазо-

запасов результатов коллегиев комплекса добились благодаря плодотворному сотрудничеству с коллегами из братских социалистических стран, и прежде всего Советского Союза.

ЗАВОДЫ ГАВАНЫ

БУДАПЕШТ. Завершено сооружение одного из крупнейших объектов пятой пятилетки венгерской промышленности.

СОВЕТСКАЯ СРЕДНЯЯ АЗИЯ

АЗИЯ СЕГОДНЯ, пишет газета, представляет собой район с бурно разви- вавшимися тяжелой

промышленностью, различными отраслями хозяйства. Здесь строятся крупнейший в мире по пролетарийству строительный гигант. Их производство включает в себя нефтегазо-

запасов результатов коллегиев комплекса добились благодаря плодотворному сотрудничеству с коллегами из братских социалистических стран, и прежде всего Советского Союза.

ЗАВОДЫ ГАВАНЫ

БУДАПЕШТ. Завершено сооружение одного из крупнейших объектов пятой пятилетки венгерской промышленности.

СОВЕТСКАЯ СРЕДНЯЯ АЗИЯ

АЗИЯ СЕГОДНЯ, пишет газета, представляет собой район с бурно разви- вавшимися тяжелой

промышленностью, различными отраслями хозяйства. Здесь строятся крупнейший в мире по пролетарийству строительный гигант. Их производство включает в себя нефтегазо-

запасов результатов коллегиев комплекса добились благодаря плодотворному сотрудничеству с коллегами из братских социалистических стран, и прежде всего Советского Союза.

ЗАВОДЫ ГАВАНЫ

БУДАПЕШТ. Завершено сооружение одного из крупнейших объектов пятой пятилетки венгерской промышленности.

# Здоровье. Как его сберечь?

Отличные условия у рабочих Никне-Тагильского металлургического комбината для активного отдыха. В распоряжении шахтеров — пансионат «Аист» в сосновом бору на горе Долгой, лыжные базы, хорошо оборудованные сплавом трассы, трамплины. В выходные дни вместе с семьями отправляются горняки на речку Полудненку. Разводят костер, готовят уральские пельмени, катаются на санках, лыжах. Словом, отдыхают на славу!

НА СНИМКЕ: скоро будут готовы пельмени.

Фото А. Грахова.  
Фотохроника ТАСС.

Можно ли лечить болезни голоданием?  
Р. ИКРАМОВ.

Издания замечено, что кратковременное голодание является основой сохранения здоровья и молодости. Известные греческие философы Сократ и Платон проводили систематически 10-дневное голодание, которое помогало, по их мнению, достичнуть высшей степени умственного проникновения. Великий врач Востока Абу Али ибн Сина (Авиценна) всем больным предписывал свой любимый рецепт: голодание в течение 3—5 недель, а также движение, гимнастика, ванны, массаж и баню. Известный американский писатель Элтон Синклер, испытавший на себе этот метод, в книге «Лечение голоданием» писал: «Я нашел не только хорошие, но и прекрасные здоровье. Я нашел новое состояние бытия, новую жизнь, чувство света, чистоты и радости, которого не знало человеческое существование». Элтон Синклер прожил 90 лет, причем до конца своих дней чувствовал себя здоровым, бодрым и энергичным. Лечение голоданием практикуется в настоящее время в Центральном научно-исследовательском институте курортологии и физиотерапии, который



терапии, Институте питания АН СССР и некоторых других лечебных учреждениях.

В чем же сущность его положительного влияния на организм?

При голодании активизируется весь комплекс защитных приспособительных реакций, выработанных человеком в процессе его многове-

ся. Переход от лечебного голодания к нормальному питанию происходит постепенно, и весь тело постепенно восстанавливается. Многие исследователи указывают, что лечебное голодание оказывает даже омолаживающий эффект. Являясь обще-

противопоказано курение и применение различных медикаментов. Более продолжительное лечебное голодание проводят только в стационарных условиях, после всестороннего обследования и под контролем врача. Длительность полного воздержания от пищи зависит от возраста, здоровья человека.

Восстановительный

период после голодания

длится примерно

столько же, сколько и период голодания. Питание строится по принципу постепенного увеличения количества пищи и его калорийности. В комплекс лечебного голодания входит также целый ряд мероприятий, способствующих выведение из организма вредных продуктов распада, а также вызывающих активизацию защитных сил организма. К ним относятся: гимнастика, подвижные игры, физический труд, дыхательные упражнения, водные процедуры и т. д. Применением всего комплекса лечебных процедур можно добиться излечения многих заболеваний, поскольку они оказывают оздоровляющее влияние на весь организм.

Э. МАХМУДОВ,  
зав. лаборатории  
Института физиологии АН УзССР,  
профессор.

ходует и скигает не ковой эволюции. Голодание особенно полезно для пищеварительных органов, которые могут функционировать с минимальным напряжением. В органах, расположенных в брюшной полости, улучшается циркуляция крови и устраняются явления застойных явлений, обычно наблюдавшиеся у человека, постоянно злоупотребляющего пищей. При лечебном голодании сохраняется нормальный состав крови и уравновешивается деятельность центральной нервной системы. Всем тела в первые времена интенсивно снижается, затем постепенно потери его уменьшают-

оздоровительным методом, оно мобилизует защитные силы организма. Наиболее показано при болезнях обмена веществ — ожирении, подагре, некоторыми аллергическими заболеваниями. Небезопасно применять голодание и при лечении некоторых нервно-психических болезней, но здесь эффективность зависит от формы, стадии болезни и реактивности организма. Кратковременное перерывы голодания (1—2 дня в неделю) можно с успехом применять в домашних условиях в дни, когда человек свободен от работы. Однако в этом случае

всегда остороженность необходима. Кратковременные перерывы голодания (1—2 дня в неделю) можно с успехом применять в домашних условиях в дни, когда человек свободен от работы. Однако в этом случае

## Лечение голоданием

Письмо просьба

С ПРАШИВАЮТ — ОТВЕЧАЕМ

## МИНДАЛЬ ПРИ АНЕМИИ

Я слышала, что миндаль отличное средство для тех, кто хочет поправиться. Так ли это? И в сочетании с какими продуктами он полезен? И. ФОМЕНКО.

Миндаль содержит от 45 до 60 процентов жиров, 20 процентов белков, от 2 до 3 процентов углеводов. Из молотого миндала, пчелиного меда, муки шаповника в сливочном масле (в разных количествах) приготавливают паштет, который

рекомендуется худым, страдающим анемией детям и взрослым. Но прежде чем его употреблять, надо посоветоваться с врачом. И, конечно, следует помнить о том, что ядро горького миндаля содержит миндальное масло, которое используется как легкоусвояемое и хорошо действующее средство при заболеваниях кишечного тракта. Миндальное масло является одним из самых ядовитых веществ — цианистодородная кислота, нарушающая дыхание клеток и очень опасная для жизни. Болезнен-

ные расстройства может вызвать также и чрезмерное употребление сладкого миндаля. Миндаль используется в кондитерской промышленности, а масло из него — в фармацевтической и парфюмерии. В современной медицине миндальное масло используется как легкоусвояемое и хорошо действующее средство при заболеваниях кишечного тракта. Миндальное масло является сладким, болеутоляющим и противоспалительным средством.

Г. ЛЕБЕДЕВА.

Укроп содержит эфирное масло, обладающее ароматом и вкусом. Листья укропа богаты витаминами: до 150 мг-процентов витамина С. В 50-процентном экстракте витамина А. Мелконарезанную зелень добавляют в мясные, рыбные и савочные блюда, а также в салаты. Создавший укроп употребляется в пищу.

Листья при засолке, квашении и мариновании различных овощей для придания им приятного аромата.

Из семян выделяют укропное масло, которое используют для приготовления укропной воды, применяемой для усиления функции кишечника и уменьшения метеоризма (скопления газов в кишечнике), чаще у детей грудного возраста. Детям по назначению врача дают внутрь по чайной ложке 3—6 раз в день.

Коллектив Узбекского научно-исследовательского института онкологии и радиологии в течение ряда лет занимается выделением легкорасторвимых веществ из растений с целью диагностики и лечения онкологических болезней. В настоящее время интенсивно проводится исследование по выделению из красной свеклы биологически активных препаратов и возможности их применения в онкологической практике.

К. АРИПДЖАНОВ, старший научный сотрудник научно-исследовательского института онкологии и радиологии.

Органы здравоохранения Америки учили опыт советских врачуологов и спустя два года стали применять живую вакцину против кори и свинки одновременно на создание наиболее действенной защищенной вакцины против ожидаемых возбудителей этой инфекции.

Известный ленинградский невропатолог профессор Евгений Давиденков возводил клинические испытания живой вакцины, введенной непосредственно в верхние дыхательные пути. Ее вводят с помощью безыгольной аппаратурой, которая позволяет безболезненно проводить до тысячи прививок в час.

Удачным способом применения новой живой вакцины оказалось ее сочетание с предварительной прививкой убитой вакцины. В этом случае вакцинация против гриппа гарантирует оптимальный результат — защиту от болезни подавляющего процента населения. Сейчас Ленинградский институт имени Пастера занят внедрением в практику ассоциированной иммунизации против кори и свинки всем детям, достигшим одного года.

Одной из сложных проблем мирового здравоохранения является до недавних пор полипломия.

Разработка и внедрение в практику советской вакцины против этой опасной болезни спасли десятки тысяч детей во всем мире.

Детский паралич еще недавно был тяжелым последствием полиомиелита во всех экономически развитых стра-

## Целебные свойства свеклы

Ляющие действие на кишечник; малина используется для лечения простудных заболеваний, сок капусты — при язвенной болезни.

В последние годы усилился интерес к красной свекле, которая благодаря большой пищевой ценности, довольно высокой урожайности, простоте приемов и большого разнообразия форм и наличия скоропревспелых сортов получила широкое распространение от тропиков до Крайнего Севера. По данным «Марльян из Гоби», Особую привлекательность свекле придают ягоды, яблочки, винные, морковные, лимонные и кислимонные.

Особенная ценность красной свеклы состоит в том, что она содержит больше, чем картофель, другие полезные вещества:

погонный, противокислотный, противобактериальный и ободряющий.

Снижает артериальное давление, активизирует клеточное дыхание, благоприятно действует на кроветворение, снижает вредное действие (токсическое действие) препаратов и рентгеновского облучения, улучшает кровообращение и движение, стимулирует функции почек.

В последние годы в Европе и Америке получили широкое распространение красная свекла и ее производные.

К. АРИПДЖАНОВ, старший научный сотрудник научно-исследовательского института онкологии и радиологии.

Борьба ученых против вирусных инфекций продолжается. Полное исчезновение многих заболеваний уже не является утопией.

Детский паралич еще недавно был тяжелым последствием полиомиелита во всех экономически развитых странах.

Самая острая проблема, над решением кото-

ройся овощи и плоды, а также продукты их переработки занимают важное место в питании человека. С древнейших времен используются они с пасечной целью. Известно из возбуждающее действие на деятельность пищеварительных желез и печени. При употреблении овощей и плодов с мясом, яичными, рыбой, творогом и другой белковой пищей почти вдвое увеличивается выделение желудочного сока, а сам белок лучше усваивается.

Обладают они и многими другими и лечебными свойствами. Так, черника и груша оказывают закрепляющее, а слива — послаб-

ляющее действие на кишечник; малина используется для лечения простудных заболеваний, сок капусты — при язвенной болезни.

В последние годы усилился интерес к красной свекле, которая благодаря большой пищевой ценности, довольно высокой урожайности, простоте приемов и большого разнообразия форм и наличия скоропревспелых сортов получила широкое распространение от тропиков до Крайнего Севера. По данным «Марльян из Гоби», Особую привлекательность свекле придают ягоды, яблочки, винные, морковные, лимонные и кислимонные.

Особенная ценность красной свеклы состоит в том, что она содержит больше, чем картофель, другие полезные вещества:

погонный, противокислотный, противобактериальный и ободряющий.

Снижает артериальное давление, активизирует клеточное дыхание, благоприятно действует на кроветворение, снижает вредное действие (токсическое действие) препаратов и рентгеновского облучения, улучшает кровообращение и движение, стимулирует функции почек.

В последние годы в Европе и Америке получили широкое распространение красная свекла и ее производные.

К. АРИПДЖАНОВ, старший научный сотрудник научно-исследовательского института онкологии и радиологии.

Борьба ученых против вирусных инфекций продолжается. Полное исчезновение многих заболеваний уже не является утопией.

Детский паралич еще недавно был тяжелым последствием полиомиелита во всех экономически развитых странах.

С. ГИЯЗОВ: Мне часто приходится ездить в командировки, в связи с этим — пользоваться корреспонденцией по почте. Хотелось бы узнать срок хранения таковой корреспонденции на почте.

Ответ. В отделениях связи почтовые отправления, адресованные по востребованию, хранятся один месяц. Однако в отдельных случаях этот срок может быть продлен до двух месяцев. Например, если адресат в отпуске.

А. ГЕРАСИМЕНКО: Как удалять масляную краску с линолеума и как привинить ее на ухаживать?

Ответ. Пята на линолеуме защищена пленкой, которую можно удалить бензином, шелочью, горячей водой. Лучше всего счистить пятно цемозой, смазать линолеум маслом и отполировать мягкой тряпкой.

Мы линолеум рекомендуется теплой водой с добавлением уксуса. Высохнув, он выпадает на поверхность. Для того чтобы он сохранился в хорошем состоянии, рекомендуется один раз в месяц пропаривать его тряпкой, смоченной сливками молоком, после чего натереть до блеска.

З. Вечерин  
СТ ТАШКЕНТ  
10 января 1979 г.

В течение десяти дней в Ташкенте проходила учебно-производственную практику большая группа стипендиатов ООН из 15 развивающихся стран Азии, Африки и Латинской Америки по теме «Народонаселение и планирование развития в советских республиках Средней Азии».

Практика проходила на базе проблемной научно-исследовательской лаборатории народонаселения Ташкентского государственного университета им. В. И. Ленина, где изучаются вопросы воспроизводства, расселения и миграции населения в тесной связи с урбанизацией.

Стипендиаты ООН прошли циклы лекций видных ученых и высококвалифицированных специалистов по проблемам развития на-

нашего хозяйства и народонаселения. Особое внимание было уделено рациональному использованию трудовых ресурсов в общественном производстве и в других сферах жизни социалистического общества, а также охране здоровья населения и подготовке квалифицированных кадров для народного хозяйства.

Наряду с изучением общепрактических вопросов познакомились с практикой планирования народного хозяйства, с работой отдельных предприятий и учреждений, высших и средних специальных учебных заведений Ташкента.

Вот она, эта книга, выпущенная издательством «Еш гвардия» пришло

в адреса монгольских революционеров во главе с боярдом народа Сухо-Батором, направившись в Москву, к В. И. Ленину. Владимир Ильин тепло принял монгольских товарищей и дал много ценных советов по укреплению обороны государства, хозяйственному и культурному строительству.

В стране началось строительство новой жизни, открылись первые школы, возведены больницы и клубы. Однако старое не пришло само по себе. Помощь монгольским народам пришла из-за границы. Сейчас вдоль Халхин-Гола раскинулись хлебные поля, цветут сады.

А советские люди с благодарностью вспоминают бессмертную борьбу монгольских друзей, оказавшихся в трудных грозах. Сейчас вдоль Халхин-Гола раскинулись хлебные поля, цветут сады.

Среди монгольских народов, в которых вспоминают борьбу с японской империей, есть и японцы. Их предки, в том числе и японский император, были побеждены в битве при Сэкигахара в 1600 году.

Сейчас японцы живут в Монголии, но они не забыли о своей истории. Их предки, в том числе и японский император, были побеждены в битве при Сэкигахара в 1600 году.

Мы линолеум рекомендуется теплой водой с добавлением уксуса. Высохнув, он выпадает на поверхность. Для того чтобы он сохранился в хорошем состоянии, рекомендуется один раз в месяц пропаривать его тряпкой, смоченной сливками молоком, после чего натереть до блеска.

Мы линолеум рекомендуется теплой водой с добавлением уксуса. Высохнув, он выпадает на поверхность. Для того чтобы он сохранился в хорошем состоянии, рекомендуется один раз в месяц пропаривать его тряпкой, смоченной сливками молоком, после чего натереть до блеска.

З. Вечерин  
СТ ТАШКЕНТ  
10 января 1979 г.

