

№ 245 (4044). СРЕДА. 24 ОКТЯБРЯ 1979 г. Издаётся с 1 июля 1966 г. Цена 2 коп.

# Вечерний Ташкент

ОРГАН ТАШКЕНТСКОГО ГОРКОМА КП УЗБЕКИСТАНА И ТАШГОРСОВЕТА

## Автотранспорту — полную нагрузку ВЫСОКИЙ РУБЕЖ ВОДИТЕЛЕЙ

По ударному трудится в эти предпраздничные дни бригада коммунистическо...  
План грузоперевозок за три года и девять месяцев выполнен на 140 процентов...  
В эти дни колледж широко развернул социалистическое соревнование за достижение высокого социалистического обязательства — выполнения пятилетнего задания грузоперевозок к 110-й годовщине со дня рождения В. И. Ленина.

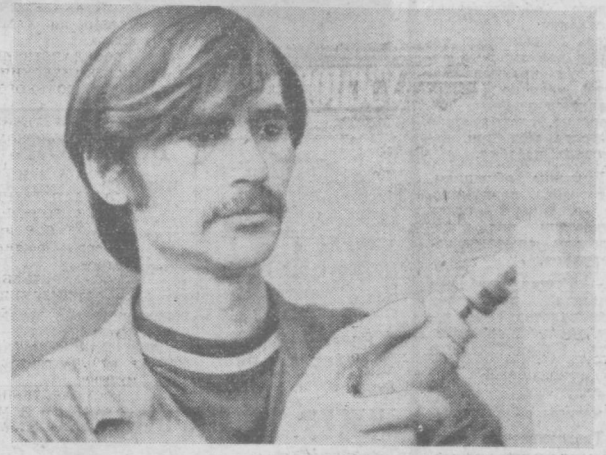
Колонка комментатора  
За мирное будущее человечества  
С 24 октября во всем мире проводится неделя действий за разоружение.

## КУРС — ЭФФЕКТИВНОСТЬ И КАЧЕСТВО

## БРИГАДЕ — ЕДИНЫЙ НАРЯД

Численность рабочих не изменилась, прежним осталось и оборудование. А годовое задание бригады коммуниста Людмила Мороз выполнила почти на три месяца раньше срока.

РАБОТНИКИ ТЯЖЕЛОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И МАШИНОСТРОЕНИЯ! ПОВЫШАЙТЕ ТЕХНИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ ПРОИЗВОДСТВА, ПОЛНЕЕ ОБЕСПЕЧИВАЙТЕ ПОТРЕБНОСТИ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА В ТОПЛИВЕ, ЭНЕРГИИ, МЕТАЛЛЕ, СЫРЬЕ, ВЫСОКОПРОИЗВОДИТЕЛЬНЫМ ОБОРУДОВАНИИ.



По ударному несет трудовую вахту в честь Великого Октября Аркадий Кожаяев — слесарь механического цеха Ташкентского авиационного производственного объединения имени Чкалова.

## СЕЛУ — ЭФФЕКТИВНУЮ ПОМОЩЬ ШЕФЫ В СОВХОЗЕ

Не один раз побывали на совхозных полях Мирзачульского района Джизакской области представители предприятий и организаций, партийных и советских органов Фрунзенского района Ташкента.

## НА СТРОИТЕЛЬНЫХ ПЛОЩАДКАХ

## ВСЕ ЛУЧШЕ — ДЕТЯМ

Так считают члены комплексной бригады Станислава Вараткина из шестого треста Главташкентстроя. Только в нынешнем году рабочие сдали в эксплуатацию отличную школу на 1.568 учащихся в микрорайоне ТашПИ — ТашМИ.

## ЧЕСТВУЮТ ВЕТЕРАНОВ

В первой дистанции задания по сооружению Ташкентской железной дороги сегодня прошел традиционный вечер чествования ветеранов труда, передовых рабочих.

## Жизнь Советов

## ПОД КОНТРОЛЕМ — СТОЛОВЫЕ

Вопрос об организации питания студентов и учащихся высших и средних специальных учебных заведений, школ и дошкольных учреждений рассмотрен на очередном заседании исполкома Куйбышевского районного Совета народных депутатов.

## В вузах города

## СОДРУЖЕСТВУ — КРЕПНУТЬ

В торжественной обстановке подписан договор о социалистическом сотрудничестве в творческом содружестве на 1980 год между Ивановским текстильным институтом имени М. В. Фрунзе и Ташкентским институтом текстильной и легкой промышленности.

## ПО УЗБЕКИСТАНУ

Мурунтау. Наладка оборудования началась на строительстве третьей очереди местного завода. На предприятии завершено сооружение нового блока медальки.

## СОДРУЖЕСТВУ — КРЕПНУТЬ

В торжественной обстановке подписан договор о социалистическом сотрудничестве в творческом содружестве на 1980 год между Ивановским текстильным институтом имени М. В. Фрунзе и Ташкентским институтом текстильной и легкой промышленности.

## ПОВЫШАТЬ РОЛЬ КОМСОМОЛЬСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ

В решении XXV съезда КПСС подчеркивается растущая роль Ленинского комсомола в осуществлении задач, намеченных на десятилетнюю программу. В значительной мере повышение роли ВЛКСМ зависит от подготовки личности комсомольского актива.

## ВКЛАД МАСТЕРОВ СЛОВА

«Систематически показывать положительный опыт участия в охране порядка трудовых коллективов и общественности, самозащитный труд работников правоохранительных органов по защите интересов государства и прав граждан от посягательства, эти строки издается, эти строки издается, эти строки издается»



## НОВИНКИ ХУДОЖНИКОВ

Красивые керамические наборы с эмблемой Олимпиады-80, значки, сувениры, посвященные 1000-летию юбилею Авиценны, подготовили художники Государственного специального художественно-конструкторского бюро.

## С телетайпной ленты ТАСС

Многочисленные фотографии распевают о различных сторонах жизни советских людей, о дружбе и сотрудничестве между СССР и Кубой.

## ПО СТРАНИЦАМ УТРЕННИХ ГАЗЕТ

Столица Узбекистана 23 октября сердечно приветствовала Генерального секретаря ЦК Именской социалистической партии, Прессе-дателя Президиума Верховного Совета Народной Республики Имен Абдель Фаттах Исмаила.

## ИРЛАНДИЯ

Памятник Джинну Ларину — видному профессиональному деятелю и талантливому вождю ирландского пролетариата — открыт недавно на центральной улице Дублина.

Лекционная пропаганда, проводимая Чиланзарской районной и первичными организациями общества «Знание» стала важным средством коммунистического воспитания трудящихся, идеологического обеспечения выполнения народнохозяйственных задач. В проведении лекций и бесед участвуют руководители рабочих, учебных, специальных, деловых, специалистов, деятели литературы и искусства, переводчики и новаторы производства — более 1.500 человек. Обеспечены в 75 первичных организациях общества «Знание».

### ИЗ ОПЫТА ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

# МОБИЛИЗУЕТ СЛОВО ЛЕКТОРА

Важнейшим средством коммунистического воспитания трудящихся, идеологического обеспечения выполнения народнохозяйственных задач. В проведении лекций и бесед участвуют руководители рабочих, учебных, специальных, деловых, специалистов, деятели литературы и искусства, переводчики и новаторы производства — более 1.500 человек. Обеспечены в 75 первичных организациях общества «Знание».

## Годовой план — досрочно

# РАБОТАТЬ БЕЗ ОТСТАЮЩИХ

Основные показатели производственной деятельности заводов, фабрик, объединений трех районов за девять месяцев 1979 г. следующие. Промышленные предприятия Ленинского района на выполнении плана января-сентября по объему реализованной продукции на 102,4 процента, Фрунзенского — на 100,9, Сергелийского — на 97,4 процента; по выпуску валовой продукции соответственно: 101,1, 88,7 и 96,9 процента; темп роста общего объема производства составил: 101,9, 99,7 и 113,4 процента.

## Соревнуются Ленинский, Фрунзенский и Сергелийский районы

# РАБОТАТЬ БЕЗ ОТСТАЮЩИХ

План по росту производительности труда предприятий Ленинского района выполнен на 102,2 процента, Фрунзенского — на 102,2 процента, Сергелийского — на 98,3, Сергелийского — на 97,9 процента; темп роста производительности труда к тому же периоду прошлого года составил соответственно: 111,4, 100,1 и 92,6 процента; промышленностью Ленинского и Фрунзенского районов 106 процентов прироста объема производства обеспечено за счет повышения производительности труда.

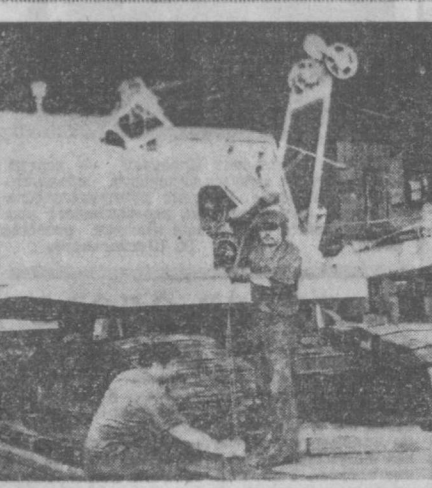
В самом начале пятилетия на ряде предприятий Фрунзенского района зародилось патристическое движение — «Работать без отстающих». Сейчас в районах нет таких коллективов, где бы не трудился под этим девизом. Участники соревнования стали более активно оказывать передовым бригадам помощь, осваивать смежные специальности, передавать свой опыт рабочим, особенно молодым производственникам.

В Ленинском районе три предприятия не выполнили задание по реализации продукции. Это теплоэнергетический завод (Ленинский район), объединение «Промстройинвест» (Фрунзенский), завод кузнечной сварки и металлообработки (Сергелийский район).



## ОХРАНА ПРИРОДЫ — ЗАБОТА ОБЩАЯ

Проблема переработки и утилизации осадков городских сточных вод является важной составной частью общей проблемы охраны окружающей среды и воспроизводства природных ресурсов. Ее решение имеет большое народнохозяйственное значение. Воды непрерывно строятся и расширяются.



## НЕ ОСТАНАВЛИВАЯСЬ НА ДОСТИГНУТОМ

Важнейшим средством коммунистического воспитания трудящихся, идеологического обеспечения выполнения народнохозяйственных задач. В проведении лекций и бесед участвуют руководители рабочих, учебных, специальных, деловых, специалистов, деятели литературы и искусства, переводчики и новаторы производства — более 1.500 человек.

## ДЛЯ СЛУЖБЫ БЫТА

Службой хорошего настроения называют сегодня службу быта. Но чтобы ее работники выполняли свое дело умело, приходится людям радость, они должны быть подлинными мастерами своего дела. Именно этому мастерству учит служба быта Ленинского района.

## ИЩУТ «БЛАГОДЕТЕЛЕЙ»

ЛОНДОН. Оказавшись в международной организации ЮАР ищут «благодетелей» в странах, где власти стоят реакционными режимами. Как сообщают газеты «Морнинг стар», главным местом паломничества эмиссаров из Претории стали сейчас такие государства Латинской Америки, как Чили и Парагвай.

## БОЛЬШОЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

БЕРЛИН. «Самым богатым рабочим» в судьях называют коллег Райнера Майера, электрика завода высокотехнологических изделий им. В. Маяковского. Почти четверть миллиона марок с начала этого года — таков экономический эффект от внедрения

## «Мир неуправляемой сложности»

Многие люди не видят, как в полноте на гору, чтобы покориться космосу, «взломать» его. Если бы они не пролили слезы, детей и матерей, матерей, как во Франции.



## ВОЗДУШНЫЕ ВОРОТА

БАМАКО. «Воздушными воротами» Мали называют новый международный аэропорт «Бамако-Сену», расположенный в 15 км от столицы. Этот проект реализовывается французскими авиационными компаниями. Аэропорт приобретает все большее значение для развития экономики и международного сотрудничества.

# Здоровье. Как его сберечь?

## ЭКСПОЗИЦИЯ МЕДСАНЧАСТИ НА ВДНХ СССР

Медицинская часть Ташкентского авиационного производственного объединения имени Чкалова — участница тематической выставки «Развитие здравоохранения от первой пятилетки до наших дней». Ее экспозиция развернута в павильоне «Здравоохранение» на ВДНХ СССР. Она знакомит посетителей с мед-

# СТРЕСС И СЕРДЦЕ

Уменьшение физической активности и увеличение нагрузки на нервную систему человека — эти оборотные стороны научно-технической революции привели к значительному росту сердечно-сосудистых заболеваний, которые стали проблемой номер один современной медицины.

## «САЙЕНС ДАЙДЖЕСТ» НЬЮ-ЙОРК

Большинство исследователей согласны с тем, что стресс играет определяющую роль в зарождении болезни коронарных сосудов. Четкая зависимость между ним и болезнью сердца установлена пока что лишь в одной ситуации — при «важдине автомобиля» — в результате работы доктора Питера Таггара и его группы из Миддлсекской больницы в Лондоне.

Они определили, что стресс влечет за собой поступление в кровь больших количеств гормонов — норэпинефрина. Эта реакция сопровождается повышением содержания жирных кислот, связанных с образованием атеросклеротической субстанции, за которую артерия, в конечном счете, ведет к атеросклерозу и тромбозу.

## Когда случается несчастье

Статистика свидетельствует о том, что наиболее драматическая связь между стрессом и сердечно-сосудистыми патологиями проявляется после потери близких родственников. Около 5 процентов взрослых в возрасте старше 45 лет умирают в первые шесть месяцев после смерти жены главным образом от болезни сердца — это почти в буквальном смысле жертвы разбитых сердец.

Этот факт послужил для психиатра Ричарда Гейла «катализатором», с которым он связывает стресс, создаваемый рядом других жизненных ситуаций. Он разработал ряд вопросов для своих пациентов и на основании их ответов вычислил стрессовый индекс.

Ученый установил, что средний стрессовый индекс равен 30 и что у людей, страдающих заболеваниями коронарных сосудов, наблюдается его увеличение. В последние 2 года перед сердечными приступами, при этом острота сердечных приступов пропорциональна конечному уровню стрессовых индексов. Интересно — и важно — отметить, что он приняла во внимание предположение о том, что стресс не всегда связан с традиционными негативными событиями. Продвижение по службе, повышение заработной пла-

ты, отпуск, рождение ребенка — все это признано, как способствующее стрессовым нагрузкам событиями.

Тесты на стресс проводились сейчас в составленную часть медицинскими обследованиями и многие миллионы людей в США прошли через них. Процедура проста: врач измеряет давление крови, расширяет в сторону к уху и утолщению спиртных напитков, определяет содержание холестерина в крови, оценивает соотношение жира и мышц в организме пациента и, конечно, снимает электрокардиограмму. Она представляет собой электрическую запись деятельности сердца в период, когда человек подвергается растущим нагрузкам.

Нагрузка создается с помощью «требания» (бегущей дорожки), который через несколько лет станет одним из наиболее привычных предметов в кабинете врача. Регулируя скорость «требания», можно пройти весь диапазон от самой медленной ходьбы до бега в гору.

Перед тем, как пациент ступит на «требание», его подключают к электрокардиографу в афу, требуется примерно 10 минут, чтобы довести человека до предела его возможностей — до его «максимального уровня сердечной деятельности» к концу этих 10 минут он, вероятно, испарится и будет задыхаться так, как если бы забирался в гору.

После этого упражнения может показаться неожиданным даже опасным для людей с потенциальными сердечными заболеваниями, но на самом деле это не так. Ведь если человек давно болен или очень плохо себя чувствует, то он просто не сможет устоять на «требании». Каково бы ни было его состояние, врач может, используя тонкие показания электрокардиографа, остановить пациента до того, как он выветится из сил или окажется в опасном для себя состоянии.

Некоторые изменения происходят у человека с самым сердцем — при выполнении упражнений тренированными конечностями она бьется несколько медленнее, чем при выполнении упражнений нетренированными (у тренированных людей частота сердечных сокращений меньше в состоянии покоя). Регулярные физические упражнения уменьшают нагрузку на сердце как за счет снижения скорости сердечных сокращений, так и за счет уменьшения степени повышения давления крови.

## Необходима тренировка

Для изучения влияния регулярных физических упражнений на работу мышц и сердца человека исследователи тренировали у участников эксперимента одну или обе ноги, а затем изучали реакцию сердца и кровяных сосудов на упражнения, выполняемые тренированными и нетренированными конечностями.

## ПО ВАШЕЙ ПРОСЬБЕ КРАПИВА

Используете ли крапиву как лечебное средство?

В. Юдасевич.

Яблоки отягощают и число самых полезных фруктов. Они богаты витаминами, минераль-

ными солями, таннином. Их рекомендуют больным податрой, атеросклерозом, ревматизмом, желудочно-кишечными заболеваниями. Кислые яблоки полезны больным диабетом. Врачи признают за яблони и полезное свойство «промывать» почки. Используют их

и как средство против простудных заболеваний и бессонницы. Одно яблоко, съеденное перед сном, действует успокаивающе, а съеденное утром повышает аппетит и возбуждает деятельность желудка.

Уже за несколько тысяч лет до нашей эры в древнем Египте, Вавилоне, Индии, Китае и Греции люди интересовались свойствами и методами использования крапивы. Интересно то, что переносы в снах возникают раньше появления самих первых признаков болезни. Это могло бы оказать существенную помощь в диагностике. Вот типичные примеры сна, связанные с болезнью сердца, чувством страха, и угрюмым видом, что указывает на сердечную патологию (вызванные жужжащие звуки в сердце). Различные неврозы вызывают повторяющиеся сны о неудачах, опозданиях на работу или на поезд, войне и пожарах, наводнениях или бурях.

Внешние факторы оказывают большое влияние на сны. Если вы спите в неудобном положении, в жарком или холодном месте, при ярком свете или сильном шуме, частота и содержание сновидений резко меняются. Сильное влияние на характер сна оказывают и запахи. Запах табачного дыма, например, может вызвать сны о пожаре, чувство удушья.

## С НОВИДЕНИЕМ ВОЗНИКАЕТ В МОЗГУ

Сновидение возникает в мозгу, чувство удушья.

## ИЗ ВОСТОЧНОЙ КУРИТЬ — СЕБЕ ВРЕДИТЬ МУДРОСТИ

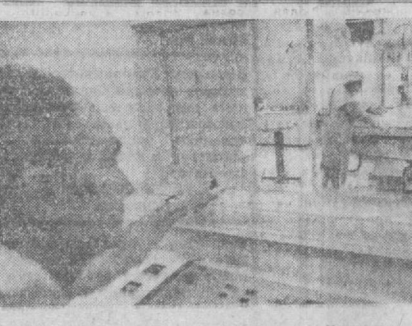
Когда купцы впервые привезли на базар табак, сведущий в курении человек объяснил: «Табак вреден для здоровья». Послушав его, люди перестали его покупать. Это огорчило купца, и он стал уговаривать умного изменить свое мнение о табаке. «Хорошо», сказал ученый. — Люди Курящие не кушают табака, а в дом к нему не лезут воры и в том же курящий не стареет.

## А ЕЩЕ БЫЛ СЛУЧАЙ...

Запрет на охоту в водоплавающей птице был, наконец, снят. Лишь бы охоты захлопотали. Заселили места заповедника и увеличили в довершение отдал на лоне природы. Голосил к первой охоте и научивший охотник с опытно-механического завода имени Ильича Михаил Едукин.

## ПЕРНАТЫЙ «ОХОТНИК»

Михаил не обиделся, когда в первый раз попал в сторуку. Он сразу же вылез из скрада, осмотрелся на берегу, вынул из кармана охотничьи очки, вынул из кармана охотничьи очки, вынул из кармана охотничьи очки.



## НОВОСТИ НАУКИ

МОСКВА. В рентгенологическом отделении клинической больницы им. С. П. Вокитина установлено новое современное оборудование. Специализированный рентгенодиагностический аппарат «Урограф» и универсальный аппарат «Сиреграф-А» позволяют эффективно выполнять все комплексные исследования. С помощью аппарата можно исследовать сосуды, сделать члуннофармадную флюорографию.

## КОМПОЗИТОР ИЗ ТРЕТЬЕГО КЛАССА

Горько аллоцировали юные любители музыки и профессиональные музыканты. Десятилетняя музыкальная деятельность юного Виктора Пудова выдвинула его в первых рядах юных талантов. В своей жизни авторский концерт.

## ТОРТ С АВТОГРАФОМ

Каждому, кто ищет в Телави, древний культурный центр Грузии, обязательно покажут величественные архитектурные памятники и уютный добрый винный дом. А с некоторыми гостями здесь стали получать еще и тортом.

## ПРОЕКТИРУЕТСЯ ОТДЫХ

Приэльбрусские — традиционное место паломничества туристов — стало объектом пристального внимания ученых и проектировщиков Кабардино-Балкарии.

## ПРОЕКТИРУЕТСЯ ОТДЫХ

Приэльбрусские — традиционное место паломничества туристов — стало объектом пристального внимания ученых и проектировщиков Кабардино-Балкарии.



## НОВЫЙ ПРЕПАРАТ

Еще один препарат, обладающий противоспазматическими свойствами, синтезирован в экспериментальной технологической лаборатории Института химии растительных веществ АН УССР. Он создан на основе растения перламутр германе или адриан.

## СПРАШИВАЮТ — ОТВЕЧАЕМ

## ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЯБЛОКИ?

Яблоки малокалорийны, от них не полнеют, а содержащиеся в них витамины способствуют укреплению сосудов и почек.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

## КОЕ-ЧТО О СНАХ И СНОВИДЕНИЯХ

Сновидение возникает в мозгу, чувство удушья.

## ИЗ ВОСТОЧНОЙ КУРИТЬ — СЕБЕ ВРЕДИТЬ МУДРОСТИ

Когда купцы впервые привезли на базар табак, сведущий в курении человек объяснил: «Табак вреден для здоровья».

## А ЕЩЕ БЫЛ СЛУЧАЙ...

Запрет на охоту в водоплавающей птице был, наконец, снят. Лишь бы охоты захлопотали.

## ПЕРНАТЫЙ «ОХОТНИК»

Михаил не обиделся, когда в первый раз попал в сторуку. Он сразу же вылез из скрада, осмотрелся на берегу, вынул из кармана охотничьи очки.

## ПРОЕКТИРУЕТСЯ ОТДЫХ

Приэльбрусские — традиционное место паломничества туристов — стало объектом пристального внимания ученых и проектировщиков Кабардино-Балкарии.

### Справочное бюро

ОТВЕЧАЕМ НА ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ

И. МАЙСКИЙ: Смысл, что пчелы могут совершать многокилометровые перелеты. Так ли это?

Ответ. Пчелы могут летать от улья почти до восьми километров и беззаботно возвращать дорогу обратно. Но такие дальние перелеты опасны для жизни пчелы и невыгодны с точки зрения продуктивности ее работы. Поэтому радиус полета пчелы принято считать два километра. Даже улья для сбора меда и пыльцы на такое расстояние, пчелы ежедневно облетают территорию площадью около 1,250 гектаров. На таком большом пространстве пчелы всегда находят в изобилии медоносные растения.

С. ДЬЯЧЕНКО: Безвредна ли губная помада? Не оказывает ли она каких-либо отрицательных воздействий?

Ответ. Губные помады так же, как и все средства декоративной косметики, выпускаемые отечественной промышленностью, безвредны. Они проходят тщательную экспериментальную и клиническую проверку. Прежде всего изучается токсичность составляющих помаду компонентов, их способность оказывать раздражающее, аллергизирующее действие, вызывать фармакологические, биохимические нарушения. Затем помада проходит клинические испытания и только после этого она выпускается промышленностью.

В продажу поступают губные помады двух видов — гигиенические и декоративные. Гигиенические предохраняют губы от обветривания и шелушения. В состав таких помад входят выскокачественные жиры (сметанное, восточное, кокосовое, миндальное, абрикосовое, персиковое, вишневое, абрикосовое, персиковое, вишневое, абрикосовое).

Декоративные помады (их выпускают более 60 тонов), придавая губам медовый цвет, губки смягчают и предохраняют их от обветривания. Но у некоторых женщин, особенно в летний период, ультрафиолетовых лучей, повышается чувствительность к красителям, входящим в помаду, если единственная оболочка губ покрывается, ослепит, надо прекратить пользоваться помадой.

В. МАХМУДОВ, младший научный сотрудник Института химии растительных веществ АН УССР.

Т. МАХМУДОВ, младший научный сотрудник Института химии растительных веществ АН УССР.

В. ЮДАСЕВИЧ.

В. РОДОМОН.

Н. ВОХТИНА.

Р. ФАРХАД.

Б. АНСАНЧИ.

А. КОКАЯ, КОРР. ТАСС.

Т. МАХМУДОВ.

С. М. КАРАМАНОВ.

3 ВЕЩАЮЩИЙ С Т. ТАШКЕНТ

24 октября 1979 г.

Музыкальная школа, где обучаются будущие музыканты, занимается около 400 детей. В программу их обучения входят музыкальные игры, танцы, музыкальные сказки, музыкальные театры, музыкальные конкурсы. Это, считают педагоги, повышает творчество детей, воспитывает в них музыкальный вкус.

Способов приготовления тортов существует огромное количество. Как их только готовят в кулинарной книге! Но ни один из них не предлагает в качестве компонентов или красной скелды или настоя чая. Они то и являются изобретением фирмы Англии, ФРГ, Японии, Канады. По решению грузинского кондитера, уроженца округа Ирема, приоткрылись с такими добавками, сохраняется в виде теста, остается мягким и сладким. Свой торт Аванш Самхарадзе назвал «Грузия».

Создание нового рецепта по методу специалистов, стало изобретением в кондитерском деле. А Самхарадзе получил авторское свидетельство. Патент на него приобрела несколько фирм Англии, ФРГ, Японии, Канады. По решению грузинского кондитера, уроженца округа Ирема, приоткрылись с такими добавками, сохраняется в виде теста, остается мягким и сладким. Свой торт Аванш Самхарадзе назвал «Грузия».

Интересен и разнообразен репертуар коллектива художественной самодеятельности Ташкентского эксплуатационно-технического узла связи. Артисты-любители часто выступают перед рабочими и служащими предприятия.

На снимке: выступление участниц художественной самодеятельности на вечернем эстафете труда, учебы, культуры и спорта, проведенном по инициативе Ташкентского областного производственно-технического управления связи.

# БЛЮДА ИЗ... ХЛЕБА



«ЛОМОТЬ ХОРОШО ПРОПЕЧЕНОГО ХЛЕБА — ОДНО ИЗ САМЫХ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИЗОБРЕТЕНИЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РАЗУМА». ЭТИ СЛОВА ПРИНАДЛЕЖАТ ВЕЛИКОМУ РУССКОМУ УЧЕНОМУ К. ТИМИРЯЗЕВУ.

КАК БЫ НИ БЫЛ БОГАТ И РАЗНООБРАЗЕН НАШ СТОЛ, О ХЛЕБЕ ЗАБЫВАТЬ НЕЛЬЗЯ. НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В МЫ ПОЛУЧАЕМ ИМЕННО ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА. ОН СОДЕРЖИТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО НЕЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТ, ЛИЗИНА И ТРИПТОФАНА. А ТАКЖЕ НЕОБХОДИМУЮ ДЛЯ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГЛЮТАМИНОВУЮ КИСЛОТУ. ЧЕРСТВЫЙ ХЛЕБ НЕ ВЫРАСЫВАЕТ — ИЗ НЕГО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА.

## ПРЕДЛАГАЕМ НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ БЛЮД ИЗ ЧЕРСТВОГО ХЛЕБА.

### ИЗ ЧЕРНОГО ХЛЕБА

**ЧЕРНЫЕ СОЛЕННЫЕ СУХАРИКИ.** Нарежьте оставшиеся черствые кусочки маленькими кубиками, посыпьте мелкой солью и подсушите в духовке. Их можно подать к овощному супу и чаю, да и просто похрустеть — одно удовольствие!

Вкусен и тертый черствый хлеб, поджаренный на сливочном масле. Его подают с вареным, взбитым яйцом.

**ХЛЕБНЫЙ СУП.** Куски ржаного хлеба отварите в небольшом количестве воды, можно добавить яблочную кожуру или ломтики яблока. Пропустите через дуршлаг, добавьте по вкусу сахар, какое-нибудь варенье или лимонный сок, лимонную цедру, изюм. Когда суп будет готов, хорошо положить в него несколько взбитых желтков. На стол подать со сметаной.

**ЗАПЕКАНКА.** Смажьте форму маслом или маргарином, посыпьте панирочными сухарями и кладите слоями мелко нарезанные ломтики зачерствелого хлеба, дольки яблок, груш и другие фрукты, посыпьте их сахаром. Сверху — слой хлеба. На хлеб накрошите кусочки масла. Взбейте 1—2 яйца с небольшим количеством сахара, добавьте немного молочки и полученную смесь вылейте в форму так, чтобы она покрыла содержимое. Выпекайте в духовке 45—50 минут. На стол подавайте с молоком.

Запеканку можно приготовить и другим способом. Поджарьте на масле натертый ржаной хлеб и укладывайте его в форму слоями, перемежая фруктовым пюре либо вареньем. Можно добавить промытый изюм. Залейте смесью из взбитых яиц и молока, выпекайте.

**СЛОЕННЫЙ ХЛЕБ.** В стеклянную посуду поместите слоеный в определенном порядке тертый ржаной хлеб, взбитые с сахаром сливки, джем, снова хлеб и так далее. Взбитые сливки можно смешать со взбитым творогом.

### ИЗ БЕЛОГО ХЛЕБА

**ХЛЕБНЫЙ ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ.** Снимите с черствого батона корку, разрежьте вдоль, каждую часть нарежьте на ломтики толщиной 3—4 сантиметра. Яйца взбейте с молоком и сахарным песком, намочите ломтики хлеба и уложите на противень, предварительно смазанный маслом и обсыпанный панирочными сухарями.

Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте ломтиками, опустите в кипящий сахарный сироп на 3—4 минуты, выньте и дайте остыть. Приготовленные яблоки уложите на слой хлеба, сверху накройте начинку таким же слоем хлеба и запекайте в духовке. Немислые яблоки можно не отваривать, просто пересыпать сахарным песком.

**На батон белого хлеба:** 3—4 яблока, 2—3 яйца, стакан молока, подстаканка сахарного песка.

**ПУДИНГ.** Черствый хлеб замочите в молоке на 40—50 минут, разотрите, добавьте взбитые яйца, сахар. Можно добавить еще варенье или консервированные ягоды (без косточек) или изюм. Выложите в форму (противень, сотейник, глубокую кастрюлю или специальную форму), предварительно смазанную маслом и обсыпанную сухарями, и запекайте в духовке.

Подавать, полив ягодным сиропом или вареньем, посыпав сахарной пудрой.

**На батон белого хлеба:** полтора стакана молока, 2 яйца, 100 г ягод.

**КЕКС.** Черствый белый хлеб без корки натрите на терке, положите в кастрюлю, залейте молоком и дайте постоять 30—40 минут. Затем размешайте, чтобы получилась однородная масса. Желтки разотрите с сахаром, а белки взбейте. Все это соедините с хлебной массой, добавьте столовую ложку расплавленного сливочного масла или сливочного маргарина, подстаканка изюма. Выложите в форму и выпекайте в духовке.

**На батон белого хлеба:** 0,5 л молока, столовую ложку масла, 1/2 стакана изюма, 3—4 яйца.

**КАРАВАЙ.** Городские булочки или батон без корки натрите на терке, положите в кастрюлю, залейте кипящим молоком, дайте постоять час, а потом разотрите до однородной массы, добавьте сахар, сливочное масло, яйца. Размешайте массу, выложите в форму и поставьте в духовку на 30—40 минут. Готовый каравай можно обсыпать сахарной пудрой.

**На батон или 2 булочки:** 1,5 стакана молока, 4 яйца, 100 г сливочного масла.



ТЕЛЕПРЕССАГЕНТСТВО «УЗОРРЕКЛАМА».

**ТЕХНИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ № 11**  
Государственного комитета Узбекской ССР по профессионально-техническому образованию  
**ОБЪЯВЛЯЕТ ПРИЕМ УЧАЩИХСЯ**

из числа юношей, уволенных в запас из рядов Вооруженных Сил СССР, с сокращенным сроком обучения и выплатами повышенной стипендии в размере 76 рублей.

Училище готовит высококвалифицированных специалистов по профессиям: электромонтажник по освещению, осветительным и силовым сетям и электрооборудованию, электросварщик ручной сварки.

Срок обучения с 10-классным образованием — 7,5 месяца; с 8-классным образованием — 10,5 месяца.

Время обучения засчитывается в трудовой стаж. Обучение ведется на русском и узбекском языках. Предоставляется общежитие. В период прохождения производственной практики учащиеся получают 50% заработной платы. По окончании учебы, выпускники направляются для работы на важнейшие народнохозяйственные объекты республики. Окончившие училище с отличием направляются для продолжения учебы в средние специальные и высшие учебные заведения.

В училище имеется хорошая спортивная база, работают секции бокса, вольной борьбы, самбо, велоспорта, легкой атлетики, гребли, имеются различные кружки технического творчества, а также вокально-инструментальный ансамбль.

Поступающие сдают документы: заявление (автобиографию, документ об образовании, справки медицинскую, с места жительства; 4 фотографии (3x4 см), характеристику.

Прием заявлений — ежедневно с 9 до 17.00.

**Начало занятий — по мере укомплектования групп.**

Адрес училища: г. Ташкент, Фрунзенский район, ул. Ивановских ткачей, 8 (автобусы: 2, 3, 18, 33, 34, 45, 54, 58, 66, 70, 79; трамваи: 7, 9, 11, 14, 24, 28; троллейбусы: 2, 6, 13, 15, 16, остановка «Техстилькомбинат»).

## НИ ДОЖДЬ, НИ ВЕТЕР

Не страшны настоящим любителям туризма, если они своевременно позаботились об одежде осенне-зимнего сезона.

**УВАЖАЕМЫЕ ПОКУПАТЕЛИ!**  
**ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПОСЕТИТЬ МАГАЗИНЫ «УЗСПОРТТОРГА».**



**ЗДЕСЬ ВАМ ПРЕДЛОЖАТ:**

мужские куртки яркого зеленого, красного, синего цветов и более теплых приглушенных тонов. Они изготовлены из ткани «болонья», отделаны строчкой, трикотажем, искусственным мехом, с прорезными и накладными карманами; полушерстяные и шерстяные спортивные костюмы производства трикотажных фабрик Гомеля, Пинска и ташкентского производственного трикотажного объединения «Малика».

Любителям зимнего отдыха в горах советуем заглянуть в магазин. Если выехали в горы, вы возьмете с собой детей, то для них можно приобрести лыжи детские, а для самых маленьких — «Малюкочку».

Здесь же имеются и мужские, и женские лыжные ботинки производства фирмы «Вотас» (Чехословакия). Размеры — 35—44.

Тем, кто предпочитает катание на коньках, магазины «Узспортторга» предлагают кожаные коньки.

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МАГАЗИНЫ «УЗСПОРТТОРГА»!**

**ОБЪЕДИНЕННАЯ ОПТОВО-РОЗНИЧНАЯ БАЗА «УЗСПОРТТОРГА».**  
**ТЕЛЕПРЕССАГЕНТСТВО «УЗОРРЕКЛАМА».**

**УПРАВЛЕНИЕ МЕХАНИЗАЦИИ № 2 ТРЕСТА «СТРОЙМЕХАНИЗАЦИЯ»**  
Главатшкентострой  
**ПРОВОДИТ ПРИЕМ НА КУРСЫ**

по подготовке электрослесарей по ремонту и эксплуатации башенных кранов. Срок обучения — 3 месяца; **машинистов башенных кранов.** Срок обучения — 4,5 месяца; **машинистов автокранов.** Срок обучения — 3 месяца (из числа водителей).

Принимаются лица с 8-классным образованием в возрасте 18 лет.

Обучение ведется на русском языке.

Время обучения засчитывается в трудовой стаж.

Стипендия — 75 руб. в месяц.

Одиноком предоставляется общежитие.

Обращаться: г. Ташкент-115, Юго-Западная промзона (метро «Стандия», С. Рахимовича) автобуса 103, остановка «7-я автобаза».

г. Ташкент, ул. Ш. Руставели, 19, учебный комбинат Главатшкентострой (напротив магазина «Радость»).

**КОМБИНАТ «ФОТОРЕКЛАМА»**  
**ОБЪЯВЛЯЕТ ПРИЕМ НА ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ФОТОКУССТВУ**

с последующей работой по вновь открываемой фотостудии «Эшлик».

Приглашаются девушки и юноши в возрасте 18—25 лет, имеющие среднее образование.

Заявления принимаются до 1 декабря.

Обращаться по адресу: г. Ташкент, Ц.Д. Дом быта, комбинат «Фотореклама», отдел кадров.

Справки по телефону 32-34-19.

**ТЕЛЕПРЕССГРУППА КОМБИНАТА «ФОТОРЕКЛАМА».**

## ПОМОЩНИК В БЫТУ

Химия давно стала незаменимой помощницей во всех наших делах: она вместе с нами моет, стирает, выводит блеск, словом, честно делит пополам с хозяйкой бесконечные домашние хлопоты.

Среди многочисленных препаратов, выпускаемых Алмалыкским заводом бытовой химии, заслуженно популярностью пользуются чистящие пасты

«УНИВЕРСАЛЬНАЯ-2», «ВОСТОЧНАЯ», «ПАРМА».

Эти средства помогут вам идеально почистить ванну, раковину, кастрюли, сковороды, кафель.

Паста «Парма» рекомендуется также для чистки чугунных и эмалированных плит.

Купить чистящие средства можно в магазинах по продаже хозяйственных товаров.

**АЛМАЛЫКСКИЙ ЗАВОД БЫТОВОЙ ХИМИИ.**  
**ТЕЛЕПРЕССАГЕНТСТВО «УЗОРРЕКЛАМА».**

## ТЕЛЕВИДЕНИЕ

**СРЕДА — 24 ОКТЯБРЯ**  
Программа Центрального телевидения «Восток»

18.30 «Жизнь науки». 19.00 «Веселые нотки». 19.15 «Сегодня в мире». 19.50 «Жоржес восточный». Выступление ансамбля «Сон» колхоза «Даринава» Латвийской ССР. 19.45 Почта программы «Время». Ведущий — комментатор Е. Синицын. 20.20 Премьера телевизионного многосерийного художественного фильма «Время вышло нас». 3-я серия. 21.30 «Время». Информационная программа. 22.00 Спортивная программа. В передаче (22.45) — информационный выпуск «Сегодня в мире».

Программа Узбекского телевидения

18.15 Программа передач. 18.20 «Мач и мальчик». Мультифильм для детей. 18.30 «Дети мира». 19.00 «Сегодня — Международный

день ООН». 19.30 «Ахборот». Информационная программа (рус.). 19.45 К Международному фестивалю театров кукол стран Азии. «Культовый мастер». Телевизионный фильм. 19.55 «Писатель и время» (рус.). 20.30 «Ахборот». Информационная программа. 20.50 «Голоса молодежи». Концерт. 21.30 Москва. «Время». Информационная программа. 22.00 «Идет хлопотная страда». 22.15 Телегоспел «Романтика». Дж. Абдуллаханов. «Дорога». Части 3-я, 22.15 «Паша семейный альбом». Телевизионный документальный фильм. 23.40 Программа передач.

**ЧЕТВЕРГ — 25 ОКТЯБРЯ**  
Программа Центрального телевидения «Восток»

9.00 «Время». Информационная программа. 9.40 Утренняя гимнастика. 10.05 «Роботам о зверятах». Передача из Ленинграда. 10.35 «Время вышло нас». Телевизионный многосерийный художественный фильм. 3-я серия. 11.45 Концерт народного ансамбля песни и танца им. Е. Сауруни Дворца культуры Госкомитета Армянской ССР по профтехобразованию. 12.15 Новости. 13.00 Новости. 15.20 «Тот самый Головачев». Фильм-призер Всесоюзного

фестиваля телевизионных фильмов «Наш советский образ жизни» производится в г. Владивосток. 18.15 «Русская речь». 18.45 «Творчество С. Прокофьева». 19.30 «Шахматная школа». Класс разрядников. Эпизоды. 18.00 «Отзовитесь, горнисты!». 18.30 «Ленинский университет миллионов». «Социальное сотрудничество в борьбе за мир». 19.00 «Стихи — детям». 19.15 «Сегодня в мире». 19.30 «Спутник инноваторов». 20.00 Спортивная программа. 21.30 «Время». Информационная программа. 22.05 «Что? Где? Когда!». Телевизионная викторина. В передаче (22.45) — информационный выпуск «Сегодня в мире».

Программа Узбекского телевидения

11.25 Программа передач. 11.30 «Материальное понимание истории». Учебная передача по обществознанию. 12.00 «Дорога к мечте». Телевизионный документальный фильм. 12.30 «Материальное понимание истории». Учебная передача по обществознанию (рус.). 13.00 «Индия — страна старик со старухой». Художественный фильм. 2-я серия. 14.05

«Ленин и Узбекистан». Телевизионный документальный фильм. Фильм 2-я.

18.15 Программа передач. 18.20 «Один осенний день». Телевизионный фильм для детей. 18.35 Почта «Голубого экрана». 19.05 К Международному фестивалю театров кукол стран Азии. «Турханбаба». Телевизионный фильм. 19.30 «Ахборот». Информационная программа (рус.). 19.45 «Писатели о писателях». Художественный фильм. 20.30 «Ахборот». Информационная программа. 20.50 Лирический концерт. 21.30 Москва. «Время». Информационная программа. 22.05 «Идет хлопотная страда». 22.20 Торжественное открытие Международного фестиваля театров кукол стран Азии. В записи из Государственного академического Большого театра имени А. Навои. По окончании — программа передач.

Программа для г. Ташкента и Ташкентской области

18.35 Программа передач. 19.10 «Еще раз про газ». 19.30 «Экран — учителю». 20.00 Ташкентские новости. 20.20 «Участники VII Всесоюзного симпозиума по мезохимии у нас в гостях» (рус.).

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ТЕАТРОВ КУКОЛ СТРАН АЗИИ**  
в г. ТАШКЕНТЕ

**РЕПЕРТУАРНЫЙ ПЛАН:**

**В ПОМЕЩЕНИИ РЕСПУБЛИКАНСКОГО ТЕАТРА КУКОЛ**  
(парк им. В. И. Ленина)

26 октября в 19.00 — спектакль театра кукол Вьетнама.  
27 октября в 19.00 — спектакль театра кукол Бангладеш.  
30 октября в 19.00 — спектакль театра кукол Монголии.

**В ПОМЕЩЕНИИ ТЕАТРА ИМ. ХАМЗЫ**

26 октября в 14.30 — спектакль театра кукол Казахской ССР.  
27 октября в 14.30 — спектакль театра кукол Киргизской ССР.  
28 октября в 15.30 — спектакль театра кукол Башкирской АССР.  
29 октября в 15.30 — спектакль театра кукол Армянской ССР.  
30 октября в 14.30 — спектакль театра кукол Таджикской ССР.  
31 октября в 14.30 — спектакль театра кукол Азербайджанской ССР.

**В ПОМЕЩЕНИИ КОНЦЕРТНОГО ЗАЛА «БАХОР»**

26 октября в 17 и 19.00 — спектакли театра кукол Индии.  
27 октября в 17 и 19.00 — спектакли театра кукол Лососа.  
28 октября в 18 и 19.30 — спектакли театра кукол Филиппин.  
29 октября в 18 и 19.30 — спектакли театра кукол Пакистана.  
30 октября в 17 и 19.00 — спектакли театра кукол Таиланда.  
31 октября в 17 и 19.00 — спектакли театра кукол Грузинской ССР.

**ТЕАТР**  
24 ОКТЯБРЯ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ БОЛЬШОЙ ТЕАТР УЗБЕКСКОЙ ССР им. А. НАВОИ — премьера. Спектакль «Красавица».

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УЗБЕКСКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ТЕАТР ДРАМЫ ИМ. ХАМЗЫ — Бунт невесток.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РУССКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ТЕАТР ДРАМЫ ИМ. М. ГОРЬКОГО — Жестокое игровое.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕАТР МУЗЫКАЛЬНОЙ КОМЕДИИ — Сильва.

25 ОКТЯБРЯ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ БОЛЬШОЙ ТЕАТР УЗБЕКСКОЙ ССР им. А. НАВОИ — концерт «Фестиваль музыкальных театров».

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РУССКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ТЕАТР ДРАМЫ ИМ. М. ГОРЬКОГО — Мон. Иадема.

КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ «БАХОР» — в 19.30 «Вечер» — хореографической музыки.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕАТР МУЗЫКАЛЬНОЙ КОМЕДИИ — Кавказская пленница.

**ТАШГОСПИРК**  
С 4 ПО 10 ОКТЯБРЯ  
БОЛЬШИЕ ЦИРКОВЫЕ ПРАЗДНИЧНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ.

**В ПРОГРАММЕ:**  
МАСТЕРА СОВЕТСКОГО ЦИРКА.  
Начало в 12.00, 16.00 и 19.30.

Открыта предварительная продажа билетов.

Касса работает с 10 до 20.00.

Принимаются заявки на коллективные посещения.

Справки по телефонам: 44-35-91, 44-35-84.

**ЦИРК**  
24 и 25 ОКТЯБРЯ в 19.30  
юбилейные представления, посвященные 60-летию советского цирка.

**КИНО**  
24 ОКТЯБРЯ  
ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ ФИЛЬМЫ:  
«СИБИРЬ, ВАМ, НАУКА» — Фестиваль.  
«СЕМЬЯ» — им. Хамзы.  
«КОМСОМОЛ» — им. 50-летия Ташсавета, Казахстан.  
«ПОВЗД №1» — им. Навои.  
«КОМСОМОЛ НА СТРОЙКЕ» — им. 25-летия УзССР.

**ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ ФИЛЬМЫ:**  
«ДЕВЧАТА» — Восток (малый зал, по нечетным). Телефон 91-14-61.  
«ВСЕ РЕШАЕТ МГНОВЕНИЕ» — им. Лисунова (по нечетным). Телефон 96-63-60.  
«НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ КАПИТАНА ВРУНГЕЛЯ» — Тинчлики (по нечетным). Телефон 53-86-07.  
Мир (по нечетным). Телефон 91-08-30.

25 ОКТЯБРЯ  
ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ ФИЛЬМЫ:  
«СИБИРЬ, ВАМ, НАУКА» — Фестиваль.  
«СЕМЬЯ» — им. Хамзы.  
«КОМСОМОЛ» — им. 50-летия Ташсавета, Чайна.  
«КОМСОМОЛ НА СТРОЙКЕ» — им. 25-летия УзССР.

**ТРОЛЕЙБУСНОЕ ДЕПО № 2**  
Ташкентского трамвайно-троллейбусного управления при Ташгорисполкоме

**ПРОВОДИТ ОЧЕРЕДНОЙ ПРИЕМ НА КУРСЫ ВОДИТЕЛЕЙ ТРОЛЕЙБУСОВ**  
с отрывом от производства. Срок обучения — 3 месяца. Стипендия — 60 руб. в месяц.

Принятие на учебу обеспечивается формой одежды (50% стоимости), оплатой проезда в трамвае и троллейбусе. Одиноком предоставляется общежитие.

Обращаться: г. Ташкент, массив Чиланзар, ул. Пионерская, 4, отдел кадров.

Коллектив производственного объединения «Узбеггазлам» с уважением просит приобрести и установить в конце бывшего начальника ОТК завода, члена КПСС с 1926 года

**БЫНОВА**  
Ивана Михайловича и выразить искреннее соболезнование родным и близким покойного.

Коллектив Управления общественного питания Ташгорисполкома выражает глубокое соболезнование заместителю начальника управления Т. Д. Сагаитову в связи с кончиной его матери

**САИДАМЕДОВОЙ**  
Минювер.

Коллектив Специализированного управления № 7 по горнопроходческим работам треста «Ташкирострой» с глубоким прискорбием извещает о смерти начальника производственно-технического отдела управления

**ИЛЬИНА**  
Олега Александровича и выражает соболезнование родным и близким покойного.

Коллектив Ташкентской городской коллегии адвокатов выражает соболезнование адвокату И. Г. Капу по поводу смерти его отца

**КАЦА**  
Григория Исаиловича

Коллектив родившегося дома № 7 выражает соболезнование заместителю главного врача И. И. Золотой по поводу кончины ее матери

**АНТОНКИНОЙ**  
Варвары Андреевны.