

ПРАВДА ВОСТОКА

Основана 2 апреля 1917 года

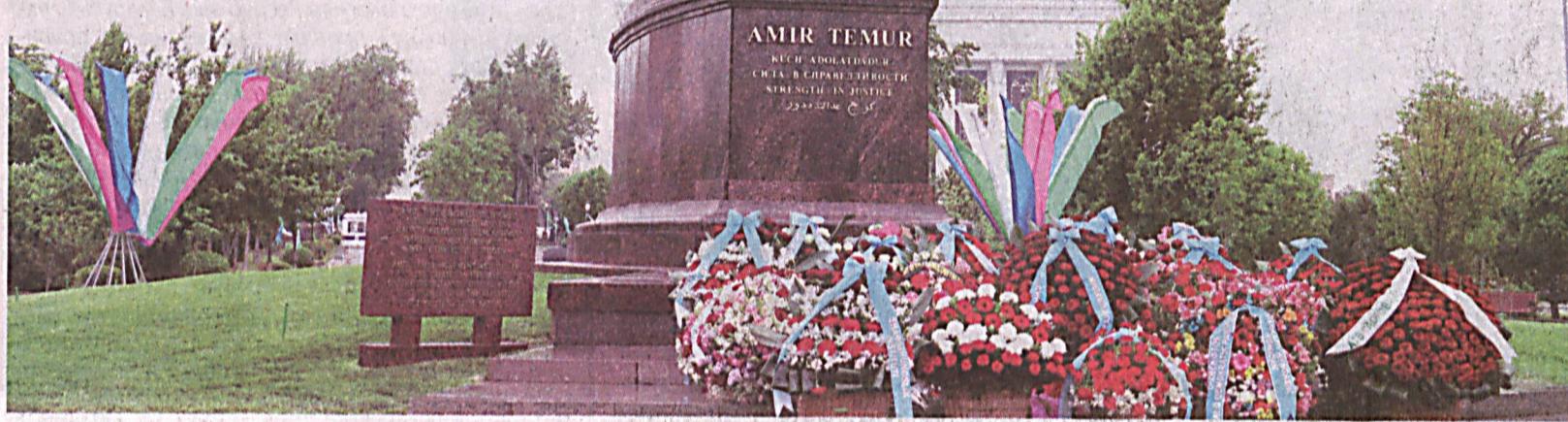
10
апреля
2019 года
среда
№ 71 (29034)

Новости
и аналитика
на портале
www.pv.uz

— 9 апреля - 683-я годовщина со дня рождения Амира Темура —

Звездный след Сахибирана

ПОЧТИТЬ ПАМЯТЬ АМИРА ТЕМУРА ВОЗЛЕ ПАМЯТНИКА, РАСПОЛОЖЕННОГО В ЦЕНТРЕ СТОЛИЦЫ, ПО ТРАДИЦИИ СОБРАЛСЯ ШИРОКАЯ ОБЩЕСТВЕННОСТЬ - ПРЕДСТАВИТЕЛИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ДЕЯТЕЛИ НАУКИ И КУЛЬТУРЫ, СТУДЕНТЫ И ШКОЛЬНИКИ. КАКДИЙ ИЗ НИХ В ЭТОТ ДЕНЬ ВНОВЬ ПРИКОСНУЛСЯ К СТРАНИЦАМ ИСТОРИИ, НА КОТОРЫХ САХИБИРАН И ЕГО ДИНАСТИЯ ОСТАВИЛИ СВОЙ ЗВЕЗДНЫЙ СЛЕД.



С раннего утра возле памятника было многолюдно. По восьми алеям сквера, ведущим расходящимся от него, стекалась стар и млад, чтобы возложить цветы к подножию. Все они - непосредственные участники торжества, организованного в честь празднования годовщины со дня рождения Сахибирана. Каким он представляется в их глазах и за что ценят династия Темуридов? Об этом решили узнать у собравшихся.

- Велик он потому, что мы обязаны ему нашей прекрасной жизнью под мирным небом, где в согласии живет одна большая многонациональная семья, - говорит доктор исторических наук, профессор Института востоковедения имени Беруни, академик Диором Юсупова. - В свое время Сахибиран неимоверными усилиями объединил страну, уделяя большое внимание не только материальным благам, богатству, но и первую очередь духовным ценностям. Он создал крупное централизованное государство, для развития и укрепления которого необходимы были видные ученые, мыслители. Многие из них сформировались в стенах медресе, где наравне с религиозными дисциплинами преподавались история, логика, философия, математика.

Подготовленные кафры становились преподавателями, таким образом, развитие науки достигло больших высот, Темур



заботился о молодежи, ее нравственном, духовном развитии. Это благородное начинание продолжили и потомки - великий ученик-астроном Мирзо Улугбек, покровительствовавший искусству Байсункар Мирза. Для Амира Темура, руководство-

вавшегося в управлении государством светскими принципами, было характерно уважительное отношение не только к искусству разных народов, но и другим религиям.

→ 2

Служу тебе, Узбекистан!

56 военнослужащим вручены льготные рекомендации

■ Общественный совет при Министерстве обороны Республики Узбекистан способствует привлечению граждан и общественных объединений к реализации и совершенствованию государственной политики в сфере обороны и военного строительства, формированию системы духовно-нравственного и военно-патриотического воспитания военнослужащих и молодежи.

Постановлением Президента нашей страны "О дополнительных мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности Общественного совета при Министерстве обороны Республики Узбекистан" от 23 августа 2017 года при Совете Министров Республики Каракалпакстан и областных хокимиятах созданы региональные подразделения Общественного совета при Министерстве обороны Республики Узбекистан.

Члены Общественного совета действуют в составе четырех комиссий исходя из своих основных должностей. Одна из комиссий занимается мониторингом за реализацией и анализом исполнения государственных программ, направленных на обеспечение социальной защиты военнослужащих и членов их семей, а также занятостью уволенных в резерв граждан, улучшением их социально-бытовых условий.

Действует также комиссия по совер-

шенствованию системы призыва граждан на военную службу, а также военно-патриотического, духовно-нравственного воспитания молодежи и военнослу-

жащих.

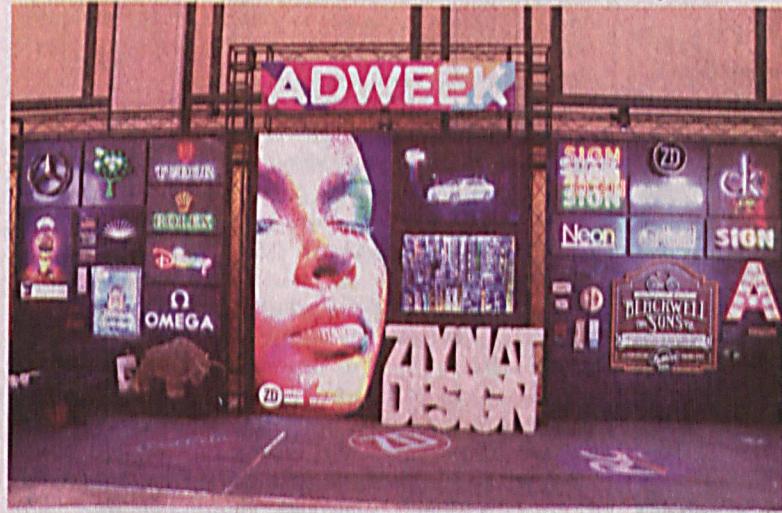
Известно, что 22 февраля этого года принято постановление Президента нашей страны "О дополнительных мерах по совершенствованию порядка прохождения гражданами Республики Узбекистан срочной военной службы". В целях обеспечения выполнения задач по участию в призывах мероприятий, организуемых в марте-апреле нынешнего года в сборных пунктах Республики Каракалпакстан, областей, города Ташкента, членами Общественного совета организовано свыше 50 посещений воинских частей и учреждений, академических лицеев и профессиональных колледжей, а членами региональных отделений совета - более 120.

→ 3

Маркетинг

Глобальные тренды и креативные конкурсы

■ В столице стартовала III Неделя маркетинга и рекламы "Adweek", которая вот уже третий год становится главной образовательной и коммуникационной площадкой отрасли.



Серию мероприятий открыла международная маркетинговая конференция, собиравшая спикеров из России, Украины, Беларуси, Казахстана и Кыргызстана. Параллельно начала работать выставка маркетинга и рекламы,

разбитая на тематические направления: дизайн, брендинг, креатив, SMM, визуальные технологии, наружная реклама, полиграфические услуги, сувенирная продукция и другие.

→ 2

После поездки Президента...
В Пайарыкском районе нуждающимся семьям предоставили жилье



■ В протоколе заседания, проведенного в ходе поездки Президента страны Шавката Мирзиёева 11 января этого года в Самаркандскую область, были обозначены меры по реконструкции неиспользуемого общежития Пайарыкского медицинского колледжа в жилой дом, предоставленному его нуждающимся семьям и лицам с инвалидностью.

В рамках обеспечения исполнения поручения здание двухэтажного общежития колледжа реконструировано и предоставлено 33 малообеспеченным, нуждающимся семьям.

В организованном по этому

случаю мероприятии принял участие заместитель хокима Самаркандской области, председатель областного комитета женщин Г. Алимова. - Вместе с тем женщинам здесь даются консультации и оказывается практическая помощь юристами и психологами.

Фото А. Исройлова (УзА).

■ Если в результате работы по борьбе с преступностью и правонарушениями в первом квартале в 38 махаллях из 1087 Самаркандской области снизился уровень преступности, то в 882 не было допущено ни одного преступления, - говорит начальник управления по профилактике правонарушений УВД Самаркандской области Р. Рахимов. - Общее число преступлений, совершенных на территории области, сократилось на 28 процентов (с 817 до 587) по сравнению с аналогичным периодом прошлого года, а количество преступлений в сфере уголовного розыска - на 34,5 процента (с 539 до 353). Большую роль в этом, безусловно, сыграла совместная деятельность инспекторов по профилактике с органами самоуправления граждан. В ходе слушания отчета инспекторов по профилактике высказывались мнения о дальнейшем укреплении сотрудничества в этом направлении.

Г. Хасанов.
Корр. УзА.
Самаркандская область.

с 92 до 62 (на 32,6 процента), преступности среди молодежи - с 361 до 200 (на 44,6 процента) по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. Более того, число преступлений, совершенных безработными лицами, также снизилось со 115 до 47 (на 61,7 процента).

Вместе с тем в ходе заседания были определены необходимые меры по совместному выполнению с органами самоуправления граждан работы по предупреждению встречающихся на местах преступлений и правонарушений.

Депутаты и махалинские активисты одобрили отчеты ответственных лиц и отметили, что они достойны занимаемой должности.

Острый сигнал

Верните нам парк!

■ В редакцию "Правды Востока" поступило обращение от жителей столичной махалли "Нодирабегим" Мирзо-Улугбекского района. В письме ветеран труда говорил о проблемах, коснувшихся сразу нескольких кварталов, расположенных вокруг перекрестка улиц Буюк ипак йули и Шукра Бурханова.



Сотрудники редакции выехали по сигналу, чтобы самим убедиться в справедливости жалоб - уж слишком много замечаний и критики содержало обращение. Увиденное собственными глазами и услышанное от жителей окрестных махалль решали описать в газете.

Пять территориальных образований - махалли имени Шукра Бурханова, "Нодирабегим", "Алишер Навон", "Шуртепа"

и "Бахор", расположенные вдоль оживленной трассы, вывоящей на Чирчик, представляют собой приветливый и уютный уголок Ташкента, наполненный атмосферой дружбы и тепла. И жителям особенно обидно, что их призывы следить это прекрасное место еще более комфортным для проживания наталкиваются на стену непонимания.

→ 3

Звездный след Сахибирана

1 <

В целом благодаря его династии наука и культура нашего народа достигли больших высот. Она внесла большой вклад в развитие мировой цивилизации. Об этом свидетельствуют литературные произведения эпохи Возрождения, где Сахибиран представлен положительным героем, предлагающим многим европейским государствам сотрудничество в области торговли и культуры.

- Для меня большая часть участников в подобном мероприятии, - отметил Чрезвычайный и Полномочный Посол Франции в нашей стране господин Бианен де Вильмор. - Личность Амира Темура представляет для мировой истории такую же значимость, как и Наполеон. Сравнение этих двух великих людей, создавших мощные империи, где развивались наука и искусство, мирно сосуществовали различные этнические группы, свой научный труд посвятил профессор Университета международной экономики и дипломатии Рахмон Фармонов. Большой интерес этот период вызывает и у французских исследователей. Основоположник и первый президент Ассоциации изучения истории и искусства Тимуридов в нашей стране Любь-

ен Керен издал большое количество книг о роли Амира Темура в мировой истории. За весомый вклад в изучение истории вашего государства он награжден медалью "Шухрат". А самаркандской общеобразовательной школе № 43, специализирующейся на углубленном преподавании французского языка, присвоено имя этого профессора. И не случайно. Участник Второй мировой войны, видный учений всю свою жизнь посвятил изучению эпохи Темуридов. За 40 лет дея-



тельности он написал несколько книг, в том числе "Путешествие во времени: Самарканда, дворец Амира Темура", десятки научных и публицистических статей, посвященных Сахибирану и его династии, являлся редактором журнала "Темуриды". Хотелось бы особо отметить и то, что буквально на днях в Самарканде пройдут международные мероприятия, посвященные 30-летию ассоциации. Актер театра "Комеди Франсез" Франсуа Шатто исполнит роль главного героя в поста-

нове, где принимаем участие, - говорит лидер городского отделения Союза молодежи Шахбоз Вахидов. - В честь знаменательной даты также проведем акции в парках города, где гостям и жителям столицы раздадим специальные подготовленные флаеры. Подобные мероприятия пройдут по всем областям, чтобы напомнить о наследии Амира Темура и его девизе, выгравированном на памятнике в центре столицы - "Сила - в справедливости". Это своеобразное завещание последующим поколениям, живущим не только на нашей земле, но и по всему миру.

В торжественном мероприятии принял участие советник Президента Республики Узбекистан Х. Султанов.

**

В этот день в Государственном музее истории Тимуридов состоялся "Круглый стол", посвященный эпохе Сахибирана с участием представителей Комитета по международным отношениям и дружественным связям с зарубежными странами при Кабинете Министров Узбекистана, открылась выставка "Темуриды глазами художников".

Также мероприятия проходят в Республике Каракалпакстан и во всех областях нашей страны.

Оксана Кадышева.
"Правда Востока".
Фото Музаффара Абдуллаева.



Глобальные тренды и креативные конкурсы

1 <

Масштаб проводимых в рамках форума мероприятий вырос вдвое по сравнению с прошлым годом. Так, 11 апреля в Дворце кино имени Алишера Навои состоялся "ABC Show", в рамках которого можно было ознакомиться с лучшими образцами рекламных роликов и послушать комментарии специалистов. Запланированы выступления экспертов и демонстрация медиаконтента.

А в "International Hotel Tashkent" в этот же день состоялся II Центральноазиатский туристический форум "Гостеприимство 2.0: вызовы и решения" для профессионалов туризма, также приуроченный к "Adweek".

Рекламная конференция и Первый ташкентский фестиваль рекламы TAF! 12-13 апреля пройдут в концертном зале "Зарифа", где лучшие представители сферы поделятся опытом и идеями. Финалом конференции станет разбор работ креативно-



го конкурса TAF! На участие в нем подано 167 заявок.

Все эти события не только украшают столичную весну, но и станут платформой для развития отечественной школы рекламы, основой для создания рейтинга креативных агентств в стране. Организаторы подчеркивают, что создают новый профессиональный формат, который является активным движителем индустрии.

Напомним, Неделя маркетинга и рекламы проводится Ассоциацией предприятий "Национальный маркетинговый центр" при поддержке Антимонопольного комитета республики.

Александр Зотов.
"Правда Востока".
Фото Музаффара Абдуллаева.

Агросектор

Главная работа сезона: посеешь в срок - получишь богатый урожай



■ Во всех районах Ташкентской области, занимающихся выращиванием хлопчатника, полным ходом идет сев "белого золота", а некоторые фермерские хозяйства, воспользовавшись благоприятными погодными условиями, уже успели завершить главную работу сезона.

Успешно провели сев и в объединении фермерских хозяйств имени Хамракула Турсункулова Янгиюльского района. Здесь 28 дехкан культивируют хлопок на площади 400 гектаров. Благодаря наличию современной техники - как собственной, так и предоставленной по договору машинно-тракторным

парком - сев удалось провести быстро и качественно.

- В зависимости от почвенно-климатических условий и предпочтений фермеры сами выбирают, какой сорт хлопчатника хотят посеять, - рассказывает механизатор Тохир Бобоназаров.

Сорта "с65-24", "наманганд-77" и "сул-

тан" при должном уходе, своевременном проведении агротехнических мероприятий дают хорошие урожаи.

Заботу о собственников земли хватает. Многие специализируются на выращивании зерноколосовых культур, садо- и животноводстве, виноградарстве и т. д. Успех приходит к тем, кто верит в свои силы и сочетает опыт предков с современными агротехнологиями.

Марат Измайлова.

Фото Рашида Галиева.

Международный фестиваль Бухарские гиджаки демонстрируются в Термезе

■ Характеризующие Республику Каракалпакстан, области и Ташкент этнографические городки, организованные в рамках проходящего в Термезе Международного фестиваля искусств бахши, демонстрируемые здесь концертные программы и духовно-просветительские мероприятия пришли многим по душе.



На широкой площадке вокруг величественного Дворца искусств организована цитадель Бухарской области. Здесь очень оживленно. На территории, представляющей облик древней и современной Бухары, представлены ковры и золотошвейные изделия, изготовленные бухарскими мастерами, образцы резьбы по дереву - миниатюры, которые вызывают особенный интерес у иностранных участников.

- К этому фестивалю готовились особенно, - говорит режиссер-постановщик этнографического города Бухарской области, балетмейстер Б. Рустамов. - Зрители с большим удовольствием встречают выступления фольклорно-этнографического коллектива Бухарского района, ансамбль песни и танца "Бухоро гузалари", программах, подготовленных артистами Бухарского областного музыкально-драматического

Фото Ж. Кузимуродова (УзА).

Наполняй красотой сердца

■ Группа участников Международного фестиваля искусства бахши знакомится с лостопримечательностями Ташкента.



Одна из таких экскурсий прошла в Государственном музее искусств Узбекистана. Здесь большое место занимают образы археологического, архитектурного, изобразительного и прикладного искусства. Архитектурные орнаменты, вышивки, ковры, ткани, образы ювелирного искусства, относящиеся к античному периоду и средневековью, вызывают большой интерес у зарубежных гостей.

Экспозиция изобразительного искусства отображает трудный и неповторимый путь формирования и развития национального искусства. Здесь внимание посетителей предоставлены лучшие картины таких мастеров, как П. Беньков, Р. Зоммер, С. Юдин, А. Бурз, А. Николаев, А. Волков, Н. Карабан, У. Тансыбаев, А. Абдулаев, Р. Ахмедов, Ч. Ахмадов, Р. Чарыев, Ж. Умарбеков, Б. Жалолов, и других. Огромная память, штабу и исторической ценности экспозиция оставляет незабываемое впечатление у наших соотечественников и иностранных гостей.

- Мы подробно ознакомились с искусством бахши вашей страны, - говорит мексиканский искусствовед Магда Валдивия. - Трудно выразить словами наши впечатления, полученные от посещения музея. Мы восхищены богатством и уникальностью музеиных экспонатов.



- Этую экскурсию по Узбекистану можно назвать масштабнымзнакомством с национальным фольклором, изобразительным и прикладным искусством, культурой, - говорит чешский искусствовед Сара Эл Маграби. - За время разнообразных встреч, интересных экскурсий в рамках фестиваля я убедилась, что развитие искусства и культуры вашей страны находится под постоянным вниманием руководства республики.

- Гость, хоть раз посетивший Узбекистан, влюбится в него на всю жизнь, - говорит Благика Илик из Македонии. - Через искусство бахши отображаются переживания исполнителей. Это искусство удивило всех тем, что вобрало в себя историю, исполнительское и словесное искусство, музыку. В эти дни Узбекистан стал еще краснее. Главное, мы почувствовали, что эта красота отражается в душах людей, проживающих на этой земле.

УзА.

Фото О. Гуломова (УзА).

Новости

Встреча в Минске

■ В Минске состоялось первое Узбекско-Белорусское совместное заседание по сотрудничеству в сфере науки и технологий.

В заседании под председательством министра инновационного развития Узбекистана Ибрагима Абдурахманова и председателя Государственного комитета по науке и технологиям Республики Беларусь Александра Шумилина приняли участие члены правительства двух стран, представители научных кругов.

Заседание прошло в деловом и конструктивном духе. Стороны отметили, что одинаково заинтересованы в развитии взаимовыгодного сотрудничества.

Во время официального визита Президента Республики Беларусь Александра Лукашенко в нашу страну в сентябре 2018 года между правительствами двух стран были достигнуты соглашения о сотрудничестве в сфере науки и технологий.

В соответствии с ними на мероприятии обсуждены состояние и перспективы научно-технического сотрудничества между Узбекистаном и Беларусью. Состоялся обмен мнениями по ускорению и коммерциализации инновационных проектов. Наша сторона выдвинула предложение о налаживании сотрудничества между технопарками двух государств.

В рамках мероприятия приоритетным направлением узбекско-белорусского научно-технического сотрудничества определена реализация совместных проектов по применению инновационных технологий в сферах энергетики, медицины, информационно-коммуникационных технологий, информационно-энергетики, аэрокосмической и робототехники, промышленной безопасности, экологии, агропроизводства, химической, горно-добывающей промышленности.

Вместе с тем дана высокая оценка разработкам, представленным в рамках конкурса научно-технических проектов на 2019-2021 годы. Достигнута договоренность об утверждении программы трехлетнего узбекско-белорусского научно-технического сотрудничества. Разработаны общие подходы к налаживанию обмена учеными и специалистами, проведению конференций, семинаров, выставок и других мероприятий в научно-технической и других сферах.

В этот же день делегация Узбекистана посетила Белорусский национальный технический университет, ознакомилась с деятельностью созданного при образовательном учреждении технопарка. Между технопарком "Шинабад" при Министерстве инновационного развития Республики Узбекистан и технопарком "Политехник" при Белорусском национальном техническом университете подписано соглашение о сотрудничестве.

Второй самолет Airbus A320neo прибыл в Ташкент

■ В Международном аэропорту имени Ислама Каримова приземлился новый самолет Airbus A320neo, оснащенный по последнему слову техники.

Он пополнил авиапарк Национальной авиакомпании "Узбекистон хаво йуллари" и станет вторым самолетом, оборудованным Wi-Fi. Первый Airbus A320neo прибыл в Ташкент 11 марта этого года и уже успешно эксплуатируется на международных рейсах авиакомпании.

Самолет A320neo отличается от своих предшественников высокой экономичностью и новейшими двигателями "LEAP-1A", произведенные компанией "CFM International". Современная конструкция крыла позволила улучшить аэродинамические характеристики воздушного судна, а обогащение для беспроводного доступа к интернету создало новые удобства для пассажиров.

Воздушные лайнеры имеют двухклассовую компоновку и рассчитаны на перевозку 150 пассажиров (бизнес-класс - 12, эконом-класс - 138). Современные дизайны пассажирского салона, удобные широкие кресла с встроенным индивидуальным экранами, создают максимальные удобства в полете. В Airbus A320neo усовершенствована система кондиционирования, она обеспечивает свежесть воздуха и его равномерное распределение в салоне самолета.

Кроме того, на днях Национальная авиакомпания "Узбекистон хаво йуллари" ожидает прибытия четвертого Boeing 787-8 "Dreamliner", который также оснащен оборудованием для доступа к интернету. По сообщениям корреспондентов УзА.

Реклама

ГП Центр «Узэронавигация»
проводит открытый конкурс по выбору поставщика на поставку электронного счетчика учета электроэнергии, совместимого с системой АСКУЭ (тип ЦЭ 6850, ЦЭ 6850М, СЕ 303), в количестве - 1 шт.

Валюта платежа: узбекский сум. Порядок расчетов: предоплата - 15%, окончательный расчет - 85%.

Требования к поставщику: в конкурсе могут участвовать предприятия-изготовители, дистрибуторы, а также организации, имеющие право торговли, сертификаты соответствия, поверки и зарегистрированные на территории Республики Узбекистан.

Заинтересованные организации могут представить коммерческие предложения в письменной форме, в том числе в форме электронного документа на фирменном бланке организации с печатью и подписью руководителя.

Коммерческие предложения направлять по адресу:
Республика Узбекистан, 100167, г. Ташкент,
ул. Локомотивная, 13.

ГП Центр «Узэронавигация», конкурсной комиссии.
Телефон/факс (+998 78) 140-38-12.

Телефон для справок (+998 90) 998-15-68.

E-mail: izaeronav@uzairways.com; rostan_klishin@mail.ru
Срок приема коммерческих предложений - до 15.00 (время ташкентское) 19 апреля 2019 года.



**Руководство филиала Project HOPE
«The People-to-People Health Foundation Inc.»
в Узбекистане**

в рамках программы USAID по борьбе с туберкулезом объявляет тендер PH-UZB/013-019 по выбору логистической организации на оказание услуг по подготовке и проведению Национальной научно-практической конференции с международным участием

«Реализация стратегии END-TB в контексте реформ здравоохранения в Узбекистане», г. Ташкент, 22-23 мая 2019 года.

Если вы заинтересованы данным приглашением, просим вас обращаться по адресу:

Республика Узбекистан, г. Ташкент, ул. Нукусская, 71, 8 этаж, БЦ «Sigma».

Подробную конкурсную документацию и техническое задание можно получить с 8 апреля 2019 года по адресу: Республика Узбекистан, г. Ташкент, ул. Нукусская, 71, 8 этаж.

По дополнительным вопросам можно обращаться по электронным адресам: Kabdullahkodjaev@projecthope.org и Nazatulloeva@projecthope.org.

Предложения должны быть получены в запечатанном конверте по адресу: Республика Узбекистан, г. Ташкент, ул. Нукусская, 71, 8 этаж, БЦ «Sigma» не позднее 11.00 (время ташкентское) 22 апреля 2019 года.

Предложения, поступившие позже указанного срока, рассматриваться не будут.

Здоровье

Топ-5 правильных перекусов

Быстро утолять чувство голода на работе или учебе не обязательно чипсами или шоколадом. Надо избавляться от вредной привычки перекусывать первым, что подвернется под руку. Тренер-консультант по питанию Саида МУЙАНОВА рассказала о полезных продуктах, которые нужно брать с собой.



1. Фрукты, овощи и сухофрукты

Достойный перекус, ведь в них содержится полезный сахар. Ежедневно в вашем рационе должны быть примерно 400 граммов фруктов и овощей для профилактики различных заболеваний. По желанию можно сочетать как свежие фрукты с ягодами, так и сушеными. Чтобы быстрее утолить голод, нужно съесть не одно яблоко или киви, а делать фруктовый салат, в который можно добавить орехи или ягоды. Однако будьте осторожны: употребляйте не более 100 граммов орехово-фруктовой смеси в день, иначе рискуете сильно набрать вес.

2. Творог и кефир

Это самые полезные кисломолочные продукты. Творог можно сочетать с овощами, фруктами или зеленью, причем лучше приготовить лакомство самостоятельно. Дело в том, что в покупном творожной массе или сырках молочные жиры могут быть заменены на некачественные растительные масла. А последние в большинстве случаев вызывают расстройство пищеварения. Что же касается кефира, учтывайте его калорийность, которая полностью зависит от жирности продукта.

3. Хлебцы, батончики, снеки

Хрустящие хлебцы - отличная замена хлебу и сухарикам. Они быстро утолят голод, не вредят здоровью и фигуре (только в том случае, если в их составе нет муки, дрожжей, масла или маргарина). Самыми полезными считаются мультизерновые, пшенично-гречневые и цельнозерновые. Большой популярностью сейчас пользуются фруктовые и фруктово-ореховые батончики, а также снеки - хорошая альтернатива шоколаду и печенью. В них имеется достаточное количество углеводов, которые помогают "протянуть" до конца рабочего дня.

4. Бутерброды с курицей

Зерновой хлеб, овощи и вареная куриная грудка - полезный и питательный перекус. На кусочек хлеба выложите нарезанное филе, сверху - пару ломтиков огурца/помидора и лист салата.

5. Каши на сковороду

Овсяные хлопья можно легко приготовить, даже работая в офисе. Алгоритм действий прост: высыпать их в емкость, залить кипящей водой, и через пару минут готово полноценный перекус. В каши можно добавить фрукты, орехи или сушеные ягоды. Непокупайте пакетированные каши быстрого приготовления: как правило, в них содержатся эмульгаторы, стабилизаторы, ароматизаторы и красители.

Иммунитет скажет "спасибо"

Весной надо укреплять защитные силы организма. И в этом достойную помощь окажут обычные... прости.

Душица

Содержит кальций, много витамина С, бета-каротина. Обладает противовирусным и противомикробным действиями, поддерживает защитные силы организма и помогает бороться с простудными заболеваниями.

Куркума

Ее активный компонент куркумин обладает противовоспалительными свойствами. Он не позволяет усугубляться начинаящейся простуде.

Имбирь

Кладезь витаминов и минералов - А, С, В1, В2, магния, фосфора, железа, кальция, натрия, цинка и калия. Это отличное противопростудное и антимикробное природное средство.

Гвоздика

Богата каротином, витаминами группы В, аскорбиновой кислотой, магнием, железом, калием, фосфором, селеном и цинком. Также содержит ценные пищевые волокна (например, клетчатку), которые позволяют желудочно-кишечному тракту нормально функционировать. Советские гвоздишки изобилиуют дубильными веществами, которые укрепляют иммунитет.

Перец чили

Содержит капсандин - вещество, активирующее клетки иммунной системы. Кроме того, в перце много укрепляющих иммунитет витаминов и полезных веществ: каротин, витамины В1, В2, В3, В9, С, магний, медь, марганец.

Тимьян (чабрец)

Хорошо борется с кашем и укрепляет иммунитет. Активный компонент этой специи - тимол - обладает антибактериальными свойствами. В тимьяне содержится много витаминов, особенно С.

Розмарин

Антисты розмарина обладают сильными антиоксидантными свойствами, эффективны в борьбе против бактерий и грибков. В специи множество витаминов,

Записала

Юлия Сарымсакова.

ГП Центр «Узэронавигация» проводит открытый конкурс по выбору поставщика на поставку герметичных необслуживаемых аккумуляторных батарей (свинцово-кислотные, гелиевые, AGM или GFM технологии) для оборудования в соответствии с нижеследующей информацией:

- АКБ 12V 65AH (350*166*179) - 4 шт.
Срок выпуска АКБ должен быть не ранее января 2019 года. Гарантийный срок - не менее 24 месяцев, расчетный срок службы - 10 лет и более. Габариты меньшего размера допускаются.

- АКБ 12V7,2AH (151*65*95) - 90 шт.
- АКБ 12V10AH (181*76*165) - 2 шт.
- АКБ 12V17AH (181*76*167) - 4 шт.
- АКБ 12V35AH (195*130*155) - 4 шт.

Срок выпуска АКБ должен быть не ранее января 2019 года. Гарантийный срок - не менее 24 месяцев, расчетный срок службы - 5 лет и более. Габариты меньшего размера допускаются.

Требования к поставщику: в конкурсе могут участвовать заводы-изготовители, дистрибуторы, а также организации, имеющие право торговли, соответствующие сертификаты и лицензии на предоставление указанных товаров и зарегистрированные на территории Республики Узбекистан. В коммерческом предложении поставщик должен указать завод-изготовитель, марку и торговое наименование АКБ. Обязательно наличие сертификата соответствия, паспорта на АКБ, где указаны дата выпуска, гарантийные обязательства завода-изготовителя или поставщика.

Заинтересованные организации могут представить коммерческие предложения в письменной форме, в том числе в форме электронного документа на фирменном бланке организации с печатью и подписью руководителя.

Коммерческие предложения направлять по адресу:
Республика Узбекистан, 100167, г. Ташкент,
ул. Локомотивная, 13.

ГП Центр «Узэронавигация», конкурсной комиссии.

Телефон (+998 78) 140-38-11. Телефон для справок (+998 90) 998-15-68.

E-mail: izaeronav@uzairways.com; rostan_klishin@mail.ru
Срок приема коммерческих предложений - до 16.00 (время ташкентское) 16 апреля 2019 года.

ГП Центр «Узэронавигация» проводит открытый конкурс по выбору поставщика на поставку медицинских препаратов и изделий медицинского назначения в соответствии с нижеследующей информацией:

1. Медицинские препараты

- 1.1. Папаверин 20 мг - 2 мл - 10 уп.
- 1.2. Дибазол 1% - 2 мл - 10 уп.
- 1.3. Корвалол капли 25 мл - 5 фл.
- 1.4. Натрий хлор 0,9% р-р 5 мл, №10 - 10 уп.
- 1.5. Ношпа 2 мл по 25 ампул - 1 уп.
- 1.6. Арбидол капсулы 0,1 г № 40 - 50 уп.
- 1.7. Панзинорм 20 000 № 30 - 5 уп.
- 1.8. Пенталгин (без кодеина) таб. п.п.о. № 24 - 5 уп.
- 1.9. АКБ хлорактив гранула 1000 г - 5 шт.
- 1.10. Стрепсилс экспресс № 24 - 10 уп.

Валюта платежа: узбекский сум. Порядок расчетов: предоплата - 15 %, окончательный расчет - 85 %.

Требования к медицинским препаратам: срок годности медикаментов должен быть не менее чем до 31 декабря 2020 года.

Требования к поставщику: в конкурсе могут принять участие поставщики, имеющие лицензии на право торговли медикаментами и изделиями медицинского назначения, сертификаты соответствия на предоставляемые товары, зарегистрированные на территории Республики Узбекистан.

Заинтересованные организации могут представить коммерческие предложения в письменной форме, в том числе в форме электронного документа на фирменном бланке организации с печатью и подписью руководителя.

Коммерческие предложения направлять по адресу:

Республика Узбекистан, 100167, г. Ташкент, ул. Локомотивная, 13.

ГП Центр «Узэронавигация», конкурсной комиссии.

Телефон (+998 78) 140-38-11. Телефон/факс (+998 78) 140-38-12.

Телефон для справок (+998 90) 998-15-68.

E-mail: izaeronav@uzairways.com

Срок приема коммерческих предложений - до 16.00 (время ташкентское) 22 апреля 2019 года.

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12

15-12