



# ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ

Газета выходит  
с 1 июля  
1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 77 (13.674)

Цена в розницу - свободная

## УЗБЕКИСТАН – ТУРКМЕНИСТАН: НОВЫЙ ЭТАП СОТРУДНИЧЕСТВА

По приглашению Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева Президент Туркменистана Гурбангулы Бердымухамедов 23 апреля прибыл с государственным визитом в нашу страну.

Узбекский и туркменский народы издревле соседствуют в мире и согласии. Нас связывают общность истории, культуры и ценностей, близость языков и обычая, что служит прочному сотрудничеству наших стран.

Следует отметить, что глава нашего государства Шавкат Мирзиёев совершил первый государственный визит как Президент Республики Узбекистан 6–7 марта 2017 года в Туркменистан. Этот исторический визит стал ярким воплощением придаваемого Узбекистаном особого значения добрососедским отношениям во внешней политике, стал еще одним подтверждением стремления главы нашего государства к укреплению дружбы и сотрудничества с соседними странами.

В результате встреч и переговоров двусторонние отношения были подняты на качественно новый уровень стратегического партнерства.

В развитии сотрудничества наших стран важное место занимают теплая дружба, искреннее уважение и доверие между Шавкатом Мирзиёевым и Гурбангулы Бердымухамедовым. Каждая встреча Президентов еще более расширяет масштаб сотрудничества, открывает новые направления взаимодействия двух государств. В ходе рабочих визитов Президента нашей страны в Туркменистан в мае и сентябре прошлого года главы государств обменялись мнениями по широкому спектру вопросов.

Нынешняя встреча Президентов Узбекистана и Туркменистана является логическим продолжением взаимоуважения и активного диалога.

Основные мероприятия визита состоялись в резиденции Куксарай.

После церемонии официальной встречи главы государств провели встречу в узком формате.

Президент нашей страны искренне приветствовал Президента Туркменистана на узбекской земле и отметил, что данный визит является важным политическим событием в развитии отношений наших стран и свидетельством последовательного укрепления сотрудничества, основанного на добрососедстве.

– 2017 год стал историческим в развитии сотрудничества наших стран. Президент Узбекистана совершил три визита в Туркменистан. Это придало новую динамику отношениям стратегического партнерства, серьезный стимул реализации достигнутых договоренностей. В первом квартале текущего года товарооборот между нашими странами вырос на 55 процентов. Это, конечно, является результатом наших прошлогодних соглашений. Нынешние переговоры на высшем уровне станут важным шагом к дальнейшему наращиванию этой динамики, – сказал Шавкат Мирзиёев.

Гурбангулы Бердымухамедов выразил главе нашего государства благодарность за приглашение и с удовлетворением отметил, что сотрудничество между нашими странами постепенно развивается по всем направлениям.

– Туркменистан и Узбекистан – миролюбивые страны, добрые соседи. Наши страны поддерживают друг друга как в двусторонних связях, так и на международной арене. Сегодняшние переговоры являются хорошей возможностью для дальнейшего укрепления сотрудничества. Туркменистан готов расширять сотрудничество с Узбекистаном на всем направлениях, – сказал Гурбангулы Бердымухамедов.

Вопросы укрепления региональной безопасности занимают особое место в сотрудничестве. Узбекистан и Туркменистан выступают за создание эффективных механизмов обеспечения мира и устойчивого развития в Центральной Азии. Стороны едини в мнении по урегулированию ситуации в Афганистане.

На встрече отмечалась необходимость дальнейшего укрепления сотрудничества в сфере противодействия терроризму, экстремизму, незаконному обороту наркотиков, транснациональной организованной преступности и другим угрозам международной безопасности.

Шавкат Мирзиёев выразил Гурбангулы Бердымухамедову благодарность за поддержку инициативы о проведении первой консультативной встречи глав государств Центральной Азии, которая состоялась 15 марта текущего года в Астане.

В ходе беседы обсуждены вопросы укрепления многосторонних отношений между Узбекистаном и Туркменистаном, развития сотрудничества в политической, торгово-экономической, культурно-гуманитарной и других сферах. Стороны обменялись мнениями по региональным и международным вопросам, представляющим взаимный интерес.

## ОТКРЫВАЮТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

В рамках государственного визита Президента Туркменистана Гурбангулы Бердымухамедова в Узбекистан в Ташкенте проходит Национальная выставка Туркменистана. На ней ведущие предприятия, компании и организации, крупные субъекты предпринимательства соседней страны представляют свою продукцию и услуги, передовые технологии.

Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев направил приветственное послание участникам и гостям Национальной выставки Туркменистана.

На церемонии открытия выставки приветственное послание Президента прочитал заместитель Премьер-министра Республики Узбекистан Н. Отажонов.

В послании отмечается, что Узбекистан и Туркменистан являются стратегическими парт-

нерами, в Нукусском государственном педагогическом институте имени Аджиняза ведется подготовка учителей туркменского языка.

В ходе переговоров отмечалась необходимость расширения сотрудничества в сферах транспорта и транзита, повышения за счет этого конкурентоспособности наших стран. В этом направлении заключены соглашения по совместному производству сельскохозяйственной техники, автомобилей, электротехники, поставке нефти и нефтепродуктов, расширению торговли между приграничными регионами, оказанию услуг и другим вопросам. Отмечалось, что Узбекистан будет участвовать в проекте строительства газопровода Туркменистан – Афганистан – Пакистан – Индия.

Состоялась церемония подписания двусторонних документов. Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев и Президент Туркменистана Гурбангулы Бердымухамедов подписали Совместное заявление.

Было подписано 17 документов, нацеленных на дальнейшее укрепление и последовательное развитие двустороннего сотрудничества в политической, торгово-экономической, инвестиционной, транспортно-коммуникационной, образовательной и спортивных сферах.

В частности, подписаны Межправительственное соглашение о межрегиональном сотрудничестве, межправительственные программы сотрудничества в области транспорта на 2018–2020 годы и научно-технической комиссии по торгово-экономическому, научно-техническому и культурному сотрудничеству. Состоявшееся 1 марта текущего года в Ташкенте заседание этой комиссии стало очередным шагом к дальнейшему укреплению торгово-экономических связей.

Плодотворные встречи на различном уровне придают новую динамику сотрудничеству между нашими странами, наполняя его практическим содержанием. В марте в Ашхабаде успешно прошла Национальная промышленная выставка Узбекистана. В эти дни в Ташкенте проходят Национальная выставка Туркменистана и бизнес-форум деловых кругов двух стран.

В ходе переговоров состоялся обмен мнениями по регулярному проведению таких выставок, реализации крупных проектов в производственной кооперации, энергетике, транспорте, сельском хозяйстве и других сферах.

Наши страны активно участвуют в реализации крупных энергетических проектов в регионе, в числе которых проект строительства газопровода Туркменистан – Узбекистан – Казахстан – Китай годовой пропускной способностью до 25 миллиардов кубометров газа.

Транспортная сфера является одним из приоритетных направлений сотрудничества. Взаимно интегрированные автомобильные и железные дороги наших стран выполняют транзитную функцию и для третьих государств. Об этом свидетельствуют автомобильный и железнодорожный мосты «Туркменабад – Фараф» через реку Амударья. Эти мосты были торжественно открыты в ходе государственного визита Президента нашей страны в Туркменистан в марте 2017 года.

Связывающая узбекский и туркменский народы схожесть истории, культуры и обычая является общим достоянием наших народов. Эта близость служит прочной основой для развития культурно-гуманитарного сотрудничества.

В учебных заведениях Узбекистана обучаются 720 граждан Туркменистана. Представители Узбекистана и Туркменистана принимают активное участие в различных культурных мероприятиях, концертах, фестивалях и конкурсах, спортивных состязаниях, проводимых на территории двух стран.

В сентябре 2017 года спортивная делегация Узбекистана приняла участие в V Азиатских играх в закрытых помещениях и по боевым искусствам в г. Ашхабаде. В ноябре прошли Дни культуры Республики Узбекистан в Туркменистане. В рамках данного мероприятия состоялась выставка художественных произведений и концерт мастеров искусств и деятелей культуры Узбекистана.

Туркменская диаспора в Узбекистане насчитывает 192 тысячи человек. Созданы все условия для сохранения и развития их языка, культуры и обычая.

В Узбекистане функционируют 44 школы с обучением на туркменском языке. В Каракалпакском государственном университете готовят специалистов по турк-

## УЧАСТИКАМ И ГОСТЯМ НАЦИОНАЛЬНОЙ ВЫСТАВКИ ТУРКМЕНИСТАНА

Уважаемые участники выставки!

Руководители ведущих предприятий, компаний и организаций Туркменистана!

Дорогие друзья!

С огромным удовольствием искренне приветствуем всех участников и гостей Национальной выставки Туркменистана, проводимой в Ташкенте в рамках государственного визита Президента Туркменистана уважаемого Гурбангулы Мяликулыевича Бердымухамедова в Республику Узбекистан.

Узбекистан и Туркменистан – стратегические партнеры. Нас крепко связывают многовековые узы дружбы и добрососедства, общность истории, религии и языка, культуры, обычая, огузов и традиций.

Благодаря твердой политической воле и совместной практической реализации договоренностей, достигнутых в ходе плодотворных встреч на высшем уровне, узбекско-туркменское многоплановое сотрудничество демонстрирует динамичное развитие, наполняясь конкретным содержанием.

Безусловно, приоритетным направлением взаимодействия является торгово-экономическая сфера. За прошедший короткий период мы смогли достичь действительно значимых результатов.

Впервые за последние годы быстрыми темпами растут объемы взаимной торговли. Усиливается кооперация между предприятиями и организациями наших стран в тех отраслях экономики, где мы традиционно дополняем друг друга.

Речь идет прежде всего о проектах в топливно-энергетическом комплексе, сельскохозяйственном машиностроении, в сфере модернизации железнодорожного транспорта и многих других секторах.

Мы расширяем взаимовыгодное сотрудничество, направленное на развитие транспортных коммуникаций и эффективное задействование огромного транзитного потенциала двух государств и всего нашего региона.

Следует отметить, что большие перспективы сегодня открываются в ходе интенсивных деловых контактов между нашими бизнес-сообществами и в рамках укрепляющихся межрегиональных связей.

Уважаемые друзья!

Буквально месяц назад в Ашхабаде при непосредственной поддержке Президента Туркменистана успешно проведена Национальная промышленная выставка Узбекистана, вызвавшая неподдельный интерес у наших туркменских партнеров.

Сегодня мы даем старт Национальной выставке Туркменистана, которая находится в центре внимания не только деловых кругов, но и общественности нашей страны.

На площадках выставочного комплекса широко представлены огромный потенциал и впечатляющие достижения экономики современного Туркменистана, его богатейшие природные, научные и интеллектуальные ресурсы, современные технологии.

Наряду с этим яркая экспозиция ближе знакомит нас с древней и уникальной культурой и традициями братского туркменского народа.

Хотел бы особо отметить, что все успехи Туркменистана являются результатом получившей международное признание глубоко продуманной, эффективной политики уважаемого Гурбангулы Мяликулыевича Бердымухамедова.

Дорогие участники и гости выставки!

Еще раз от всей души поздравляю вас со знаменательным событием в наших двусторонних отношениях – открытием Национальной выставки Туркменистана в столице Узбекистана.

Уверен, что по ее итогам будут подписаны новые торговые контракты и договоры по реализации перспективных проектов кооперации в различных отраслях экономики, что послужит дальнейшему укреплению взаимовыгодного сотрудничества двух стран на благо наших дружественных народов.

Позвольте пожелать всем вам плодотворной работы, успешных переговоров и приятного пребывания на гостеприимной узбекской земле.

Шавкат МИРЗИЁЕВ,  
Президент Республики Узбекистан.

Шавкат МИРЗИЁЕВ,

Президент Республики Узбекистан.

Шавкат МИРЗИЁЕВ,

Президент Республики Узбекистан.

Шавкат МИРЗИЁЕВ,

Президент Республики Узбекистан.

Шавкат МИРЗИЁЕВ,

Президент Республики Узбекистан.

Шавкат МИРЗИЁЕВ,

Президент Республики Узбекистан.

Шавкат МИРЗИЁЕВ,

Президент Республики Узбекистан.

Шавкат МИРЗИЁЕВ,

Президент Республики Узбекистан.

Шавкат МИРЗИЁЕВ,

Президент Республики Узбекистан.

Шавкат МИРЗИЁЕВ,

Президент Республики Узбекистан.

Шавкат МИРЗИЁЕВ,

Президент Республики Узбекистан.

Шавкат МИРЗИЁЕВ,

Президент Республики Узбекистан.

Шавкат МИРЗИЁЕВ,

Президент Республики Узбекистан.

Шавкат МИРЗИЁЕВ,

Президент Республики Узбекистан.

Шавкат МИРЗИЁЕВ,

Президент Республики Узбекистан.

Шавкат МИРЗИЁЕВ,

Президент Республики Узбекистан.

## ОТКРЫВАЮТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Министр внешних экономических связей и торговли Туркменистана Д. Узмуродов отметил, что Узбекистан является важным торговыми и экономическими партнером для деловых людей Туркменистана, развивающиеся контакты с предпринимателями нашей страны, через которую проходили важные торговые маршруты Великого Шелкового пути, играют большую роль для взаимовыгодного партнерства.

Узбекско-туркменское сотрудничество развивается на новом уровне. Решающее значение при этом имеет совместная реализация договоренностей, достигнутых в ходе встреч глав двух государств.

В последние годы заметно возрос объем взаимной торговли, активизировалась кооперация в различных отраслях экономики. Об этом свидетельствуют соглашения и договоры, заключенные на прошлой неделе между нашими странами в Ашхабаде.

### Указ и его исполнение

## ВРЕМЯ СПРАВЕДЛИВЫХ РЕФОРМ В СУДЕБНО- ПРАВОВОЙ СИСТЕМЕ

**Утверждение принципов справедливости является одной из основных задач проводимых в нашей стране реформ. Это отдельно отмечалось и в Послании Президента Олий Мажлису. В частности, определена конкретная задача - проведение реформ по обеспечению социальной справедливости с учетом интересов народа в судебно-правовой сфере, системе органов прокуратуры и органов внутренних дел.**

О работе, проводимой в этом направлении, говорилось на состоявшейся в Международном пресс-клубе сессии «Прозрачность и доступность доказательств в судебно-следственной деятельности», сообщает УзА.

Указ Президента Шавката Мирзиёева «О дополнительных мерах по усилению гарантий прав и свобод граждан в судебно-следственной деятельности» от 30 ноября 2017 года дал старт новому этапу реформ в сфере. Он стал важным фактором обеспечения таких конституционных принципов, как верховенство закона, равенство граждан перед законом, гуманизм, справедливость, презумпция невиновности, соблюдение прав и свобод граждан в судебно-следственной деятельности.

На мероприятии спикеры отметили, что судебно-правовые реформы проводятся с учетом, прежде всего, волеизъявления народа. Основной акцент делается на практическое обеспечение следующих конституционных норм: каждый имеет право на свободу и личную неприкосновенность; каждый, обвиняемый в совершении преступления, считается невиновным, пока его виновность не доказана судом. С этой целью достигнута независимость судов, сформирована основа для их справедливой деятельности.

Депутат Законодательной палаты Олий Мажлиса Ш. Тухташев, прокурор управления Генеральной прокуратуры А. Эшбеков и другие спикеры ответили на вопросы журналистов о новой практике в судебно-следственной системе.

В 2017 году в Виртуальную приемную и Народные приемные Президента поступило от граждан более 1,5 миллиона обращений. Результаты изучения обращений показали, что в большинстве случаев в ходе дознания, следственных действий и рассмотрения дел в судах нарушаются права и свободы граждан, выносятся решения на основе недостоверных доказательств.

С учетом этих аспектов 4 апреля 2018 года принят Закон «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Узбекистан в связи с принятием мер по усилению гарантий прав и свобод граждан в судебно-следственной деятельности». В соответствии с законом впервые назначена уголовная ответственность за фальсификацию доказательств. Теперь при выявлении случаев внесения недостоверных данных в свидетельства лицами, обязанными собирать доказательства, то есть доказывателями, следователями, прокурорами, судьями и лицами, привлекаемыми к участию в доказывании, в их отношении может быть применено наказание в виде лишения свободы сроком до 10 лет.

Вместе с тем установлена ответственность и за преследование непричастных к совершению преступления лиц органами, осуществляющими оперативно-розыскные мероприятия – Министерством внутренних дел, Службой государственной безопасности, Департаментом по борьбе с налогами, валютными преступлениями и легализацией преступных доходов при Генеральной прокуратуре, Бюро принудительного исполнения и Государственным таможенным комитетом, за искажение сведений, наносящих ущерб чести, достоинству и работоспособности гражданина. Стого запрещается использовать доказательства, полученные противозаконными методами.

На мероприятии отмечалась результативность повышения ответственности судов за принятие законных, обоснованных и справедливых решений. Если за последние пять лет судами оправданы все семи граждан, уже в 2017 году в отношении более 260 лиц вынесены оправдательные решения.

Спикеры представили информацию о введении в стране практики бессрочного назначения на должности судей, повышении ответственности следователей, устранении пыток, морального и физического давления и иных случаев насилия, предоставлении адвокатам права собирать и представлять доказательства, оснащении следственных изоляторов и камер предварительного заключения средствами видеонаблюдения.

Узбек АСРОРОВ.

На Национальной выставке Туркменистана демонстрируются успехи этой страны в нефтехимической, текстильной, медицинской промышленности, сельском хозяйстве и пищевой промышленности, индустрии строительных материалов, в сферах транспорта и логистики, спорта и туризма, науки, техники и образования, а также различные услуги. Большой интерес у посетителей вызывают туркменские ковры, достижения в рыбной отрасли, ознакомиться с новыми технологиями.

По предложению Президента Гурбангулы Бердымухamedова 2018 год в этой стране проходит под девизом «Туркменистан – сердце Великого Шелкового пути». Особое внимание уделяется развитию туризма. В выставке участвуют и представители Государственного комитета Туркменистана по туризму.

– В Туркменистане хорошо развита промышленность по переработке рыбы и морепродуктов. Наши предприниматели экспортируют эту продукцию в соседние республики, – говорит начальник отдела Государственного комитета рыбной промышленности Туркменистана Гайир Гайипов. – В выставке участвуют туркменские предприниматели, желающие изучить рынок Узбекистана, наладить сотрудничество. В частности, мы планиру-

ем изучить опыт узбекских коллег по производству сырья, упаковочного оборудования для рыбной отрасли, ознакомиться с новыми технологиями.

По предложению Президента Гурбангулы Бердымухamedова 2018 год в этой стране проходит под девизом «Туркменистан – сердце Великого Шелкового пути». Особое внимание уделяется развитию туризма. В выставке участвуют и представители Государственного комитета Туркменистана по туризму.

– В нашей стране осуществляется широкомасштабная работа по развитию туризма. У нас есть прекрасные места для посещения туристами. В национальной туристической зоне «Азаз» на берегу Каспия имеется более 200 гостиниц и зон отдыха, – говорит корреспондент УзА начальник отдела Государственного комитета Туркменистана по туризму Ислам Абезов. – Мы долгие годы сотрудничаем с Узбекистаном в

сфере развития туризма. В последние годы в этом плане достигнуты очень хорошие результаты. Сегодня для путешествующих по Великому Шелковому пути туристов из Европы, Восточной Азии и других регионов организуются туры в древние города Хорезма, Бухару через Туркменистан, а также в нашу страну через Узбекистан. Сегодня на мереены еще более укрепить эти связи.

По итогам Национальной выставки Туркменистана ожидается заключение взаимовыгодных соглашений между деловыми людьми двух стран, что послужит дальнейшему укреплению экономических связей и у дружбы между нашими братскими народами.

Узбек АСРОРОВ.



Фото Т. МАМАДАМИЛОВА (УЗА).

## ДИАЛОГ С НАРОДОМ – ПРИОРИТЕТНАЯ ЗАДАЧА

**Ташкентским городским управлением юстиции проводятся выездные приемы для диалога с народом, изучения проблем и чаяний людей, обеспечения интересов человека. В ходе выездных приемов организуются встречи с трудными подростками и их родителями.**

По сведениям, предоставленным пресс-службой управления юстиции города Ташкента, не так давно такие мероприятия прошли в сходах граждан махаллей Бектемирского, Мирзо-Улугбекского, Мирабадского и Алмазарского районов, сообщает УзА. В этих выездных приемах и встречах приняли участие представители городских Кенгаша народных депутатов, хокимията, прокуратуры, управления внутренних дел, районных советов Союза молодежи, Ташкентской городской ассоциации психологов.

В выездные приемы было подано 238 обращений граждан, из 99 обращений были даны разъяснения, 138 обращений граждан были приняты на учет, их исполнение взято на контроль. В обращениях были подняты вопросы жилья, земельных участков, материальной помощи, здравоохранения, признания права собственности на имущество, занятости населения, постоянной прописки, получения паспортов и другие.

Во время диалогов также были организованы встречи с трудными подростками с участием психолога в индивидуальном порядке. Один из таких выездных приемов прошел в сходе граждан махалли «Узгариши» Сергелийского района. Обращения от граждан принял первый заместитель начальника управления юстиции города Ташкента А.Сарабеков, ответственные сотрудники отдела внутренних дел Сергелийского района, районного совета Союза молодежи, начальники отделов городского управления юстиции.

Жительница пятого квартала Сергелийского района Шоира Эгамбердиева проживает в четырехкомнатной квартире вместе с детьми и внуками, всего 12 челов-

ек. Соответственно в квартире им тесновато. Для получения квартиры в строящихся в Сергиевом домах по доступной цене она подавала документы, но не смогла вовремя собрать необходимую сумму для первого взноса. В итоге ее документы оказались в архиве. Она обратилась с просьбой оказать содействие в получении квартиры и сборе документов.

– Раньше, чтобы решить какую-либо проблему или вопрос, необходимо было обивать пороги государственных учреждений, выстаивать огромные очереди, – говорит Ш. Эгамбердиева. – Теперь же все намного проще. Ответственные работники сами приезжают к нам в махалли и помогают населению решить социальные, правовые, медицинские и другие вопросы, дают разъяснения, консультации.

Семья Гулнэр Раҳмоновой считается малообеспеченной. Она, инвалид второй группы, обратилась с просьбой оказать содействие в получении льготного ордера для лечения в больнице. Представители районного отдела здравоохранения пообещали помочь Г. Раҳмоновой.

На рассмотрение в ходе выездного приема от гражданина поступило 43 обращения. Во второй половине дня было организовано встречи с трудными подростками и их родителями. Родители разъяснили, насколько важно своевременно выявлять способности детей и помогать им их развивать, что надо интересоваться, чем заняты дети, заниматься их воспитанием, и что это одна из главных задач родителей.

Выездные приемы и встречи запланированы провести в каждом районе столицы.

Г. САТТОРОВА.

### – Внедряя информационно-коммуникационные технологии –

## КОРЕЙСКИЕ ЭКСПЕРТЫ KISDI ПОБЫВАЛИ В СТОЛИЦЕ

**В Ташкенте побывала делегация консультантов по вопросу развития рынка программных продуктов и стартап-проектов Корейского института развития информационного общества (KISDI), гости проводят консультации организаций и предприятий IT-сферы Узбекистана.**

Одно из таких мероприятий состоялось в Мининфокоме, где южнокорейские специалисты встретились с первым заместителем министра по развитию информационных технологий и коммуникаций Узбекистана О. Умаровым. Представители KISDI рассказали о развитии IT-бизнеса в Корее, этапах его становления, а также условия и законодательной базе способствующих дальнейшему росту его доли в ВВП страны. Они также отметили важность проведения консультаций по политике развития IT-стартапов и рынка программных продуктов, как непосредственного условия создания высокотехнологичных производств.

В свою очередь узбекская сторона ознакомила гостей с условиями, льготами и преференциями, предоставляемыми местным предпринимателям для развития бизнеса в IT-секторе. Были представлены результаты деятельности созданного в Ташкенте Инновационного центра по поддержке разработки и внедрения информационных технологий «Mirzo-Ulugbek Innovation Center», резидентов которого освобождены от уплаты налогов, что способствует получению ими дополнительной прибыли, которую можно направить на дальнейшее расширение бизнеса.

УзА.

## СОВМЕСТНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

**Ташкентский государственный технический университет имени Ислама Каримова и Университет Инха в Ташкенте (IUT) будут обмениваться преподавателями, научными работниками и докторантами с целью развития сотрудничества в областях, представляющих взаимный интерес.**

Об этом сказано во время церемонии подписания меморандума о сотрудничестве между вузами, состоявшейся в здании Университета Инха в Ташкенте, сообщает УзА.

Отмечено, что высокие технологии уже давно пересекли рубеж, разделявший разные науки и сферы человеческих знаний. Уже сейчас над созданием современных электронных приборов и устройств могут одновременно трудиться тысячи узко профилированных специалистов, каждый из которых должен не только выполнять возложенные на него обязанности, но и взаимодействовать с представителями других профессий. Глобальные изменения в технологической отрасли привели к необходимости развития системы подготовки технических специалистов, а также наращивания сотрудничества готовящих их учебных заведений. Этим целям служит и документ, подписанный между Ташкентским государственным техническим университетом имени

Ислама Каримова и Университетом Инха в Ташкенте, который обеспечит их совместное участие в реализации государственной политики научно-технического и инновационного развития экономики Узбекистана.

В рамках меморандума университеты будут поддерживать реализацию совместных научно-технических проектов и инновационных разработок, а также создадут студенческие творческие кружки по соответствующим научным направлениям. Это позволит проводить совместные научные исследования и обмениваться академической информацией, материалами и публикациями. Также вузы планируют организовывать совместные семинары и совещания.

В завершение торжественного мероприятия была организована экскурсия по учебным помещениям и классам Университета Инха в Ташкенте.

Роман БОНДАРЧУК.

## ЕЩЕ ОДНА ЗОЛОТАЯ НАГРАДА

**АКБ «InFinBANK» завоевал золотую награду на ежегодной премии «SAP Quality Award» в категории «Передовые Технологии».**

В рамках «SAP Forum Moscow 2018» состоялась церемония награждения победителей и призеров премии SAP Quality Award 2017 – конкурса на лучшее внедрение бизнес-решений SAP в регионе СНГ в трех категориях – «Трансформация бизнеса», «Передовые технологии» и «Быстрый результат». В категории «Передовые технологии» победителем стал InFinBANK с проектом «Реновация», получив признание экспертов SAP и завоевав золотую медаль.

Победа в конкурсе является показателем ценности проекта для бизнеса и профессионализма в проектах внедрения решений SAP команды Банка и партнера. Также это подтверждение того, что руководство Банка принял верное решение, доверив реализацию стратегического проекта компании «SAPRUN Group».

Стоит отметить, что внедрение бизнес-решений, которые стали залогом успеха Банка не произошли сами собой. Проект занял 11 месяцев – это хороший показатель, учитывая ряд сложностей, которые были преодолены в ходе внедрения: это и изменения в организационной структуре банка, которых потребовали новые бизнес-процессы, и кардинальная смена подхода к работе в нескольких подразделениях банка, и распределенные коммуникации из-за географической удаленности участников проектной команды.

Банк провел первый этап цифровой трансформации, создав корпоративное хранилище и систему управления взаимоотношениями с клиентами на базе программного обеспечения SAP. В результате «InFinBANK» объединил в единой системе более 600 тысяч клиентов, ускорил процесс обслуживания, сократил обработку обращений клиентов в среднем до трех дней за счет создания и автоматизации контакт-центра. Теперь менеджмент банка может оперативно контролировать любые отклонения в бизнес-процессах и принимать обоснованные и своеобразные управленческие решения.

Подводя итоги первого этапа, следует отметить, что впереди вторая очередь проекта, где предстоит автоматизировать ряд операционных процессов, а также бюджетирование и ценообразование. Также на 2018 год запланировано внедрение мобильной системы в IT-ландшафт банка и разработка мобильного приложения для клиентов банка.

## РЕЙТИНГ ПОДТВЕРЖДЕН

**Международное рейтинговое агентство «Moody's» подтвердило рейтинги Акционерного коммерческого ипотечного банка «Ипотека-банк» по депозитам в национальной и в иностранной валюте на уровне «B2»**

По мнению аналитиков «Moody's», рейтинги «Ипотека-банка» отражают его сильные позиции на рынке корпор

## Профсоюзы: радиус действия

### СОЗДАНЫ ВСЕ УСЛОВИЯ

В компании «Нурафшон нур», которая в прошлом году отметила десять лет, сложился дружный, работоспособный коллектив. Занимается компания разработкой и изготовлением профессиональной специальной форменной одежды и трикотажных изделий с нанесением фирменной эмблемы и логотипа для различных учреждений, организаций, предприятий республики. Ежегодно объемы производства растут на 50 процентов. Причем все заказы сдаются с первого предъявления. Коллектив, естественно, гордится этим и в дальнейшем не собирается уступать завоеванные позиции.

— Наши достижения — результат самостоятельного труда рабочих и специалистов компании, — рассказывает председатель профкома Махмуда Абдухаликова. — Весомый вклад вносит и профсоюзная организация, в которой состоят 80 человек. Совместно с администрацией профком проявляет настоящую заботу об улучшении условий работы и культурного обслуживания — людей, занятых на производстве. В основе всех дел — коллективный договор, рассчитанный на 2016–2019 годы. Все его разделы, связанные с защитой социально-экономических и правовых интересов работников, реализуются под строгим контролем профкома.

Уже несколько лет мы занимаемся организацией внедрения метода «Мастер — ученик» применительно к особенностям производства. Внедренная система рассчитана на длительное время, в течение которых мы предполагаем сформировать стабильную группу рабочих-учителей. Поэтому такое большое внимание уделяем профессиональному росту наставников. В профсоюзной организации, на каждого из них заведена карточка персонального учета, где отражаются все его достижения.

Наставничество мы организовываем следующим образом. Ведется мониторинг внедрения метода «Мастер — ученик». Между предприятием и колледжами заключаем четырехсторонние договора по прохождению производственной практики и трудоустройству молодых специалистов. Уже есть конкретные результаты. В системе функционирует первый республиканский педагогический колледж, готовящий также мастеров швейного производства, 60 его учащихся регулярно проходят у нас в течение трех месяцев производственную практику. Лучшие швейные компании Эзода Муминова, Дилором Джалилова, Карима Муминова, Шахода Хосимова и другие обучают учащихся передовым методам труда, постарались привить им любовь к профес-

ии. И. КОГАН.



### МИР ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

Союз молодежи Узбекистана совместно с Государственным институтом искусств и культуры Узбекистана начал проводить фестиваль «Мир глазами студентов».

В столичном Дворце творчества молодежи состоялась конференция, посвященная этому фестивалю. В ней приняли участие представители ответственных организаций, пропагандисты духовности, профессионалы-преподаватели, студенты и журналисты.

Выступившие на конференции говорили о том внимании, которое уделяется в нашей стране воспитанию молодежи в духе патриотизма, уважения к национальной культуре и традициям, их всевременной поддержке, также было подчеркнуто, что настоящий фестиваль будет служить развитию самостоятельного мышле-

**С первых дней независимости в нашей стране реализуется сильная молодежная политика. Создаются условия для интеллектуального и физического развития молодежи, повышения духовности, раскрытия талантов и способностей, содействия в осуществлении целей и устремлений одаренных юношей и девушек. С этой целью Центральный совет Союза молодежи Узбекистана в сотрудничестве с другими организациями ежегодно проводит республиканский конкурс «Моя бизнес-идея», который набирает большую популярность в нашей стране.**

### НАВСТРЕЧУ МЕЧТЕ

Мадина Худоярова одна из 50 победителей конкурса «Моя бизнес-идея-2017», выиграла сертификат на получение в коммерческих банках льготных кредитов для открытия своего дела. С пяти лет помогала своей маме Мухайё Мавляновой кроить и шить прекрасные женские платья. Стать швеей была ее детская мечта, короче, наконец, сбылась.

Мадина уверена, что человек сам вершит свою судьбу, и может многое, поэтому она надеется только на себя и свое мастерство. Все деньги решила вложить в свое первое коммерческое дело, которое, как она считает, принесет большую прибыль. В дальнейшем молодая предпринимательница планирует приобрести несколько швейных машинок и открыть свою мастерскую. На сегодняшний день она трудится не покладая рук, создавая свои дизайнерские вещи различных видов женской одежды. Товар сда-

ется на реализацию и быстро раскупается.

— Это только кажется, что шить легко, — говорит Мадина. — Сложно шить на нестандартную фигуру, приходится делать индивидуальные лекала, а на это уходит время и силы. Приходится считаться и с различными вкусами. Кому-то нравятся страсы и блестки, другие предпочитают классический стиль, стараешься всем угодить, чтобы они стали постоянными клиентами.

Чтобы быть грамотной швеей, надо обладать фантазией, чувством стиля и держать руку на пульсе современных модных тенденций. Есть много секретов, как из невзрачного и обычного материала можно сшить прекрасный наряд. Только немногим удается сделать такие невообразимые превращения. А секрет очень простой — надо скрыть мелкие недостатки и подчеркнуть достоинства женской фигуры, и тогда

вы не сможете отвести от нее глаз. Внешний вид женщины значит очень много.

К сожалению, многие женщины не следят за собой, ссылаясь на домашние дела и уход за детьми. А ведь такая мелочь, как белый воротничок или красная кофточка кардинально меняют внешний облик. То же самое касается и тканей — то, что идет блондинкам, не всегда подходит брюнеткам и шатенкам, для каждого подбираешь свой индивидуальный оттенок.

Мадина с гордостью рассказывает о своей профессии, с уверенностью берется за работу любой сложности, так как уверена в своих способностях. Ей нравится дарить людям радость и положительные эмоции. В дальнейшем в ее планах — совершенствовать свое мастерство, не останавливаться на достигнутом. Она смело, уверенными шагами, идет вперед навстречу своей мечте.

Б. МУРТАЗАЕВА.

### Наше наследие

### ВЕЧЕР ПАМЯТИ ПИСАТЕЛЯ

**Народный писатель Узбекистана Шухрат был известным литератором, внесшим весомый вклад в развитие национальной литературы своими поэтическими, прозаическими и драматическими произведениями. Его книги «Свети, солнце!», «Цвет счастья», «Твоя любовь», «Пламя любви», «Тумарис», «В поисках рая», «Золото не ржавеет», «Годы в шинелях» заняли прочное место в сердцах его почитателей.**

На состоявшемся в Союзе писателей Узбекистана на мероприятии, посвященном 100-летию Шухрата, речь шла о жизни и творчестве любимого народом писателя.

Председатель Союза писателей С. Сайид, академик Н. Каримов, заслуженный деятель искусств Республики Узбекистан И. Гафуров и другие особо отметили, что произведения писателя, посвященные боевой жизни нашего народа, его отваге и мужеству, патриотизму, стойкости, а также полные надежд на будущее, служат важным литературным источником для повышения духовности почитателей литературы и молодого поколения.

Шухрат (Гулом Алимов) родился 19 апреля 1918 года в ташкентской махалле «Хастимом». Учился в старой и новометодной школах, затем в техникуме и институте. Изданы в 1940 году поэмы «Мечта и сердце», «Мехрол» были его первыми книгами. Принесенный в том же году в армию Шухрат в годы Второй мировой войны служил офицером, отважно защищал Родину. Наверное, поэтому пережитые в годы войны трудности и лишения, трагедия периода репрессий нашли свое отображение в его произведениях как самые болевые этапы. Печальные строчки, наполненные переживаниями, художественные детали и образы стали основным лейтмотивом произведений Шухрата.

— Для меня большая честь выступать с воспоминаниями о своем учителе Шухрате, — говорит корреспонденту УзА народный писатель Узбекистана Мухаммад Али. — Он сыграл важную роль в моем

вхождении в мир поэзии. В юношеские годы я начал писать стихи. Несколько из них отправил в Союз писателей. Однажды я получил оттуда письмо. В нем содержались советы по улучшению стихов и запись: «Если будет возможность и вы приедете в Ташкент, заходите к нам». Это было праздником для меня. Как радовались мои друзья и учитель. Письмо было от Шухрата. Этот памятный для меня случай показывает, что Шухрат был внимателен и с заботой относился к молодым талантам. Всегда помогал нам.

— Говоря откровенно, большая ответственность

— быть сыном любимого народа писателя, — говорит сын писателя Б. Алиев. — Благодаря отцу

мы всей семьей полюбили литературу, чувствовали груз и почет творчества. На сегодняшнем вечере памяти, слушая искренние высказывания о его жизни и творчестве, мы безмерно радуемся. Не

смотря на то, что на долю отца выпало немало

трудностей из-за творчества, мы рады, что его кни

ги все же находят своего читателя, память о нем живет в народе. Государством были отмечены заслуги отца, он был удостоен почетного звания

народный писатель Узбекистана, а после смерти —

награжден орденом «Буюк хизматлари учун». Мы,

его дети, благодарны за такой почет и уважение к памяти нашего отца.

В рамках мероприятия была представлена выставка книг и фотографий, отображающих его жизнь и творчество.

Насиба ЗИЁДУЛЛАЕВА.

### УРОК ЗАНИМАТЕЛЬНОЙ МАТЕМАТИКИ

**В общеобразовательной школе № 219 Алмазарского района столицы был организован открытый урок с участием профессора Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека, доктора физико-математических наук, академика Абдуллы Аззамова.**

На уроке занимательной математики, проведенном для учащихся старших классов, присутствовали интересующиеся физикой, математикой учащиеся.

Мероприятие было организовано в целях профориентации учащихся, глубокого освоения знаний. Открытые уроки проводятся на основе соглашения между министерствами высшего и среднего специального образования и народного образования в целях укрепления сотрудничества между вузами и школой.

— Я очень интересуюсь математикой и люблю этот предмет, — говорит корреспондент УзА ученик 7-го класса Боситхон Сайджанов. — Участвовал в олимпиадах по предмету. Я еще не достиг отличных результатов, поэтому хочу изучать глубже предмет и в будущем стать математиком. Мне очень понравился урок занимательной математики. Если буду постоянно работать над собой, верю, что добьюсь хороших результатов.

Во время открытого урока ученики получили много сведений о тайных числах, занимательных математических действиях.

Б. МЕЛИКУЛОВА.

## Новости

### ДНИ КУЛЬТУРЫ УЗБЕКИСТАНА ВО ВЬЕТНАМЕ

**Наша страна расширяет международные культурные связи. В частности, Дни культуры Узбекистана, проводимые во многих странах мира на высоком уровне, повышают интерес международного сообщества к узбекской культуре, древним традициям и обычаям нашей страны.**

По данным Министерства культуры Республики Узбекистан в Большом оперном театре в столице Вьетнама Ханое состоялся торжественный гала-концерт, посвященный Дням культуры Узбекистана.

В фойе театра были организованы фотоставка, отражающая культуру, национальные традиции и обычая нашей страны, а также выставка изделий прикладного искусства, ремесленничества, сообщающей о УзА.

Выступления на концерте заслуженного артиста Узбекистана Махмуда Намозова, заслуженных артистов Узбекистана Яхёбека и Мухсинбека Муминовых, деятелей эстрады, танцевальных коллективов нашей страны произвели большое впечатление на вьетнамскую публику.

Подобные мероприятия послужат дальнейшему укреплению дружественных связей Узбекистана с зарубежными странами.

Н. УСМАНОВА.

### ПО ПУТИ РАЗВИТИЯ НАУКИ

**Между Узбекским агентством по печати и информации и Институтом востоковедения имени Абу Райхана Беруни Академии наук Узбекистана подписан меморандум о сотрудничестве.**

В нашей стране уделяется особое внимание обеспечению исполнения задач, намеченных в постановлениях Президента нашей страны «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы хранения, исследования и пропаганды древних письменных источников» от 24 мая и «О Программе комплексных мер по развитию системы издания и распространения книжной продукции, повышению культуры чтения» от 13 сентября 2017 года.

На организованном по случаю подписания меморандума мероприятии были обсуждены вопросы широкой пропаганды произведений наших великих ученых и мыслителей по всему миру, их всестороннего изучения, доведения до нашего народа, особенно подрастающего поколения, мирового сообщества, а также их эффективного использования в развитии современной науки и духовности, широкого развития издания в виде книг древних рукописей, книг, напечатанных литографическим способом, а также исторических документов, написанных на арабском, персидском, старо-узбекском и других восточных языках.

В рамках сотрудничества стороны договорились регулярно организовывать на республиканском и международном уровне научные конференции, семинары-тренинги, беседы за «круглым столом», международные грантовые проекты и другие мероприятия, сообщает УзА.

М. КОСИМОВА.

### ОБРАЗЦОВАЯ ВОЕННАЯ СЕМЬЯ

**В Ташкенте состоялся решающий тур конкурса «Намунали харбий оила» («Образцовая военная семья») в войсках противовоздушной обороны и Военно-воздушных сил Узбекистана.**

В нем приняли участие одиннадцать семейных команд, представлявших различные воинские части войск ПВО и ВВС. Конкурс традиционно включал три тура: представление команд, сцены на темы национальных семейных обычаяй, «Билимдонлар бахси» («Состязание знатоков»), сообщает УзА.

Все конкурсанты продемонстрировали высокий уровень подготовки, поэтому представительному жюри во главе с заведующей отделом Республиканского центра духовности и просветительства, доктором юридических наук, профессором Гульчехор Маткаримовой было непросто определить лучших.

Здорово проявили себя дети. Например, дети Заходжон и Мадинабону рядового по контракту Вахида Умарова порадовали публику искрометным танцем под мелодии дойрой. Многие дети показали знание иностранных языков, были и такие, кто с выражением прочитал стихи на прекрасном английском языке.

Первое место заняла семья капитана Хамиджона Очилдиева, на втором месте семья рядового по контракту Элмурода Абдураимова, третье место у семейства рядового по контракту Диляшода Махмудова.

Радость победы с капитаном Х. Очилдиевым разделила супруга Азиза Норматова, сыновья Шахрияр и Шахриёр. Эта семья примет участие в финале конкурса «Намунали харбий оила» в масштабах войск Министерства обороны Республики Узбекистан.

А. КАМАЛОВ.



Фото М. АМИНА (УзЛ).

## На спортивных аренах

### СТАРТОВАЛ ШАХМАТНЫЙ ТУРНИР

**Федерация Шахмат Узбекистана совместно с Министерством физической культуры и спорта Республики Узбекистан дало старт XII международному шахматному турниру «ТАШКЕНТ (OPEN)», посвященному памяти Георгия Азамова – первого гроссмейстера Узбекистана.**

Традиционный международный шахматный турнир будет проходить до 1 мая 2018 года в Республиканской специализированной ДЮСШ по шахматам. Соревнования проводятся по швейцарской системе в девять туров, один раз за турнир будет назначено два тура в день. Участники играют в двух группах – основной группе «А» и детской группе «Б» среди юниоров до 12 лет. Контроль времени – 90 минут каждому участнику с добавлением 30 секунд на ход, начиная с первого.

Общий призовой фонд составляет 20000 долларов США, в группе «А» разыгрываются 15 основных призов (1 место – 3000 долларов США) и специальные призы для женщин, юниоров, ветеранов, участников с разными уровнями рейтингов.

К участию в группе «А» допускаются шахматисты со званиями ММ и МГ; шахматисты с рейтингом ФИДЕ не ниже 2400; чемпионы Узбекистана 2018 года среди юношей до 14, 16, 18 лет; три места из чемпионата Уз-

бекистана (высшая лига) 2017 года среди мужчин и женщин; призеры чемпионата Узбекистана 2017 года среди ветеранов (1–3 места, мужчины).

Как сообщается на сайте [uchess.uz](http://uchess.uz), под руководством Азиатской шахматной федерации и зонального президента FIDE зоны 3,4, при содействии Федерации Шахмат Узбекистана с 24 по 27 апреля 2018 года в столице также состоится семинар арбитров ФИДЕ.

Джамолиддин ХАМДАМОВ.

**В Ташкенте прошла торжественная встреча марафонца Кан Мюн Гу из Республики Корея, чей маршрут протяженностью в 16 тысяч километров проходит через 16 стран.**

## Орбиты сотрудничества

### МАРАФОН ВО ИМЯ МИРА

В столице встречающиеся со-вместно прошли часть пути с южнокорейским марафонцем от гостиницы «Grand Mir Hotel» до Сеул-парка на территории парка «Дустлик». Здесь состоялось торжественное мероприятие с участием представителей общественности, в том числе активистов Ассоциации корейских культурных центров Узбекистана, Молодежного центра АККЦУ, учащейся молодежи столицы.

Выступивший Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Корея в Узбекистане Квон Ен У также приветствовал путешественника и его инициативу, отметил, что она способствует укреплению дружественных связей между странами, а также широкому ознакомлению с корейской культурой. Участники мероприятия в Сеул-парке в национальных одеждах ханбок исполнили старинные народные песни «Ариран» и танец-хоровод «Кангансулле», включенные в Список всемирного наследия ЮНЕСКО. В ходе состоявшейся следом пресс-конференции в Центре образования Республики Корея Кан Мюн Гу рассказал, что сегодня за его плечами 13 стран – это такие города, как Гаага, Берлин, Пра-

га, Вена, Будапешт, Белград, Стамбул, Тегеран, Баку, Ашхабад. В Узбекистане он находится с 11 апреля, его путь прошел через Бухару, Самарканд, Навои, Чиназ, Янгиюль. По словам путешественника, это его первое посещение Узбекистана, и он впечатлен открытостью, доброжелательностью местного населения.

– Везде меня встречали улыбками, радостно приветствовали. Я чувствовал себя в полной безопасности, как среди близких людей. Я влюбился в Узбекистан, собираюсь вновь вернуться сюда, а также написать в новой книге о своих впечатлениях о гостеприимной стране, – рассказал энтузиаст. Также он отметил, что несмотря на 60-летний возраст, пешие странства даются ему легко, в день он проходит около 50 километров, и благодаря дружеской всеобщей поддержке и одобрению практически не почувствовал, что устал.

Свой путь южнокорейский путешественник продолжит и дальше. Следующими пунктами его маршрута, стартовавшего в сентябре прошлого года, станут Казахстан, Киргизия, Китай, КНР.

Надежда ЛИ.

Художники этого проекта подошли к данной теме по своему. Акцент ставился на внимательность зрителя, на сам резонанс, который повлек за собой целую цепочку нарушений в нескольких аспектах – физическом, биологическом, химическом, этическом и так далее.

В инсталляции Сергея Седухина проскальзывают японская эстетика, но она сильно отличаются от подачи Виктора Ана. Здесь он использует знаменитый сад камней Рёандзи в Киото, ту самую вершину дзэн в искусстве, в которой игра между камнями и песком является лейтмотивом художественного высказывания. В результате С. Седухин превращает его в легкую, теплую и шероховатую текстуру камня и песка в тяжелый и холодный глянец ртути.

Сухроб Назимов и Алексей Цыплаков постарались построить музыку на противопоставлении и сопоставлении звуковых пейзажей и электронного шума. Звучащая в композиции японская народная мелодия дает законченность произведению, и тем самым дает понять слушателю, что природное начало все же возьмет верх над техническим урбанизмом.

Данный проект был задуман, чтобы вновь взглянуть на проблему экологии. Выставка продлится до 20 мая.

А. ПОПОВ.

Художники этого проекта подошли к данной теме по своему. Акцент ставился на внимательность зрителя, на сам резонанс, который повлек за собой целую цепочку нарушений в нескольких аспектах – физическом, биологическом, химическом, этическом и так далее.

В инсталляции Сергея Седухина проскальзывают японская эстетика, но она сильно отличаются от подачи Виктора Ана. Здесь он использует знаменитый сад камней Рёандзи в Киото, ту самую вершину дзэн в искусстве, в которой игра между камнями и песком является лейтмотивом художественного высказывания. В результате С. Седухин превращает его в легкую, теплую и шероховатую текстуру камня и песка в тяжелый и холодный глянец ртути.

Сухроб Назимов и Алексей Цыплаков постарались построить музыку на противопоставлении и сопоставлении звуковых пейзажей и электронного шума. Звучащая в композиции японская народная мелодия дает законченность произведению, и тем самым дает понять слушателю, что природное начало все же возьмет верх над техническим урбанизмом.

Данный проект был задуман, чтобы вновь взглянуть на проблему экологии. Выставка продлится до 20 мая.

А. ПОПОВ.

## Добрые советы

### ПРОДУКТЫ ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

**Успокоить нервы и повысить настроение способны продукты. В моменты грусти хочется поесть сладкого и мучного. Сдерживайтесь, иначе почувствуете себя хуже.**

аминокислоты, которые способствуют выработке гормонов счастья. Фенилаланин, тирамин и триптамин позволяют восстановить силы и улучшить обмен веществ.

Овсянка – польза ее состоит в том, что она нормализует уровень сахара в крови. Овсянка – это еще и натуральный антидепрессант. Уровень инсулина в крови зависит от доставки к мозгу триптофана, где он перерабатывается в серотонин. Ешьте овсянку на завтрак и зарядитесь настроением на весь день.

Авокадо – принято добавлять в салаты и блюда из морепродуктов. Фолиевая кислота, триптофан и витамин B<sub>6</sub> в составе авокадо перерабатывают аминокислоты триптофана в серотонин и повышают настроение.

Сыр – в его составе замечены

съедайте половинку авокадо в день и забудьте об удрученном состоянии.

Морская капуста – в составе продукта содержится много йода и пантотеновой кислоты. Употребляя продукт регулярно, надпочечники вырабатывают адреналин и работают правильно. Морская капуста противостоит стрессу. Дефицит адреналина вызывает постоянную усталость и ухудшает настроение.

Семечки – процесс поедания семечек улучшает настроение и позволяет избавиться от депрессии. Не увлекайтесь: продукт калориен. Богаты семечки подсолнечника фолиевой кислотой, которая держит нервную систему в стабильном состоянии.

Миндаль – орехи богаты витамином B<sub>2</sub> и магнием. Эти вещества по-

зволяют вырабатываться серотонину. Нормальная работа клеток мозга осуществляется за счет содержания в орехах омега-3 жирных кислот. Они же устраняют депрессию. Добавляйте их на завтрак в овсянку – так пользы организму будет больше.

Горчица – продукт повышает уровень серотонина и позволяет ощутить прилив бодрости. Употребляйте в день хотя бы чайную ложку горчицы.

Ограничите потребление белого риса, полуфабрикатов, булок, кофе и сахара. Эти продукты вызывают резкое повышение настроения, после которого ощущается апатия.

Употребляя регулярно правильные продукты, хорошее настроение станет лучшим другом.

Подготовила Л. ЛАРИНА.

## В лабораториях ученых

### САМОЧУВСТВИЕ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ПО ЛИЦУ

**Медики перечислили ряд признаков болезней, которые можно определить по виду и состоянию лица. В некоторых случаях достаточно будет подкорректировать режим питания и избавиться от вредных привычек, чтобы расправиться с заболеванием.**

По утверждению ученых, лицо человека помогает определить многие внутренние заболевания. В результате длительных исследований медики перечислили ряд признаков болезней, которые можно определить по виду и состоянию лица.

Как заявляют эксперты, в первую очередь это связано с нехваткой в организме микрэлементов и витаминов.

Люди с дефицитом витамина B<sub>12</sub> обычно имеют очень бледный цвет кожи. Если вы почувствовали сухость кожи и ощущали зуд, то это говорит о вероятности кожных заболеваний. Это может быть связано с неправильным ежедневным уходом за кожей, с перенесенным стрессом. Подобные симптомы чаще всего появляются на локтевых суставах, запястьях, коленях. Если вы обратили внимание на цвет своей кожи, которая обрела желтоватый оттенок, необходимо в первую очередь изменить свой рацион питания. Ограничить себя в продуктах, которые содержит бета-каротин (оранжевые фрукты и овощи). Желтизна кожи может также говорить о проблемах с печенью. В таком случае следует незамедлительно обратиться к врачу. А вот тусклая кожа сигнализирует о нехватке в организме воды. Суточная норма воды должна составлять 1,5–2 л. Также медики обратили внимание на состояние кожи лица. Высыпания и прыщи на лице свидетельствуют о проблемах, которые могут быть связаны с желудком, печенью и желчным пузырем.

Дефицит витамина D сопровождается неприятным ощущением и зудом в ушах.

Сухие и ломкие волосы говорят о дефиците витамина B<sub>7</sub>. Если у вас появилась преждевременная седина, то это говорит о нехватке в организме витамина B<sub>12</sub>. Этот витамин способствует росту волос. Также его дефицит влияет на пигментацию волос. В том случае, если ваши волосы стали тоньше, слабее и приобрели тусклый оттенок, чтобы укрепить их, можно принять комплекс витаминов и минералов.

Если вы заметили, что у вас стали редеть брови и ресницы, то это может говорить о проблемах с щитовидной железой. Необходимо побывать на консультации у врача и обследовать щитовидную железу.

Если у вас покраснели глаза и появились кровеносные сосуды, то это может быть результатом аллергии или воспаления слизистой оболочки глаза. Кровеносные сосуды глаз также могут свидетельствовать о проблемах мозгового кровообращения. В этом случае сразу же обращайтесь к врачу.

На состояние ротовой полости могут влиять различные воспалительные процессы. Кровотечение десен – это признак нехватки в организме витамина C. Белые губы свидетельствуют о недостатке железа в организме.

Если у вас сохнут и трескаются губы, то это говорит о нехватке железа в организме. Но это может быть и признаком повышенного уровня сахара в крови. Продолжительная бледность губ также говорит о дефиците железа в организме и проблемах с сердечно-сосудистой и легочной системами. С визитом к врачу лучше не затягивать.

Отечное лицо – свидетельствует о недостатке йода в организме, что приводит к проблемам с щитовидной железой.

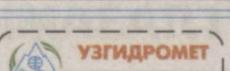
Подготовила Л. НАСТИНА.

## Реклама и объявления

### УТЕРЯННЫЙ

диплом РВ № 892022, выданный в 1988 г. Ташкентским государственным медицинским институтом на имя Исламова Ленура Едемовича,

**СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ.**



ление до 12–17 м/сек. Температура ночью – 13–15 тепла, днем – 20–22 тепла.

По данным службы мониторинга Узгидромета, 25 апреля – переменная облачность, ночью – дождь, возможна гроза. Днем – без осадков. Ветер западный с переходом на восточный, 5–10 м/сек., возможно усиление до 12–17 м/сек. Температура ночью – 13–15 тепла, днем – 20–22 тепла.

