



Газета выходит с 1 июля 1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 26 (12.839)

Цена в розницу – свободная

СТОЛИЦА: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ



Государственная молодежная политика – в действии

КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ – БУДУЩЕЕ СТРАНЫ

Под руководством Президента страны особое внимание уделяется обеспечению занятости населения, трудоустройству выпускников профессиональных колледжей и высших учебных заведений.

В стране ускоренными темпами развивается транспортно-коммуникационная система. Укрепление материально-технической базы отрасли и обеспечение ее современными технологиями и квалифицированными специалистами служат важным фактором развития сферы.

Ташкентский колледж железнодорожного транспорта готовит молодых специалистов для сферы. 38 из окончивших в прошлом году колледж 706 учащихся поступили в высшие учебные заведения. Большинство выпускников пришли работать на предприятия ГАЖК «Узбекистон темир йуллари».

Для прохождения производственной практики учащиеся колледжа подписали договоры с предприятиями Ташкентского, Кокандского, Бухарского, Кунградского, Каршинского, Термезского территориальных железнодорожных узлов, с Ташкентским заводом по строительству и ремонту пассажирских вагонов, открытыми акционерными обществами «Узтемирйулконтэйнер»,

«Йулрефтранс», унитарным предприятием «Узтемирйулмаштаъмир», дочерним предприятием «Куюв механика заводи». Более 700 юношей и девушек, которые в нынешнем году заканчивают колледж, с апреля по май будут проходить на этих предприятиях и в организациях учебно-производственную практику.

В Ташкентский колледж железнодорожного транспорта ежегодно принимается более 700 человек. На сегодняшний день здесь по одиннадцати направлениям обучаются 2284 юноши и девушки, сообщает УзА.

Колледж располагает 3 учебными корпусами, лабораторией, производственными мастерскими, спортзалом, библиотекой, столовой, медпунктом и общежитием на 450 мест. В распоряжении молодежи – около тридцати мультимедийных, четыре компьютерных и лингафонных кабинета, информационно-ресурсный центр, оснащенные самым современным учебным оборудованием.

(Окончание на 2-й стр.)

ПРЕЗЕНТАЦИИ УЗБЕКИСТАНА В ГОРОДАХ ГЕРМАНИИ

В целях информирования широкой общественности ФРГ о современном развитии Узбекистана, основных событиях в политической, экономической и культурной жизни республики Посольством нашей страны в Германии проведены тематические информационно-культурные мероприятия в городах Дрезден и Гамбург. Партнерами с немецкой стороны выступили туристическая компания «Schulz aktiv reisen GmbH» в Дрездене и Гамбургский университет.

В мероприятии приняли участие представители академических, культурных, общественных кругов Германии и немецких СМИ. Собравшиеся были проинформированы о ходе подготовки к главному политическому событию года – выборам Президента страны, которые состоятся 29 марта, а также процессах современного развития Узбекистана, осуществляемых в республике последовательных демократических преобразованиях и достижениях республики за годы независимости.

В этой связи участникам была представлена развернутая информация о принимаемых мерах в области усовершенствования избирательного законодательства, а также основных положениях успешно реализуемой Концепции дальнейшего углубления демократических реформ и формирования гражданского общества в стране, инициированной Президентом Республики Узбекистан Исламом Каримовым.

Немецкая аудитория также была ознакомлена с итогами проведенных 21 декабря 2014 года парламентских выборов в Узбекистане, по результатам которых сегодня в стране сформирован и начал свою деятельность новый парламент.

Живой интерес собравшихся вызвал документальный фильм, посвященный историко-культурному наследию, туристическому потенциалу и современному развитию страны.

(Окончание на 2-й стр.)



В СТРАНЕ

• На ярмарке вакансий, проведенной Наманганским городским центром содействия занятости и социальной защиты населения, 107 граждан получили направления на трудоустройство по своей специальности. Между 60 выпускниками профессиональных колледжей, образовательными учреждениями и работодателями были заключены трехсторонние договора.

• Как отмечалось на собрании актива Ташкентской области, в прошедшем году темпы роста валового регионального продукта составили 7,5 процента. Производство промышленных товаров выросло на 7,6 процента, сельхозпродукции – на 6,8 процента, розничный торговый оборот – на 14 процентов. В рамках целевых программ по развитию экономики привлечено 3,6 триллиона сумов инвестиций.

• Состоялось расширенное заседание областной комиссии по делам несовершеннолетних при хокимияте Бухарской области. В его ходе подробно проанализирована работа по предотвращению безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних, по их оздоровлению, образованию, воспитанию и социальной защите.

• В Республике Каракалпакстан проводится духовно-просветительские мероприятия в связи с 574-летием великого мыслителя Алишера Навои.

• Центральный банк Республики Узбекистан установил курсы иностранных валют к суму для ведения бухгалтерского учета, статистической и иной отчетности по валютным операциям, а также исчисления таможенных и других обязательных платежей, в частности, один доллар США равен 2442,13 сума, один евро равен 2771,81 сума, один российский рубль равен 35,43 сума.

В МИРЕ

• В Будапеште Нацбанком Венгрии проведена ежегодная конференция по вопросам монетарной политики. Общие правила и более глубокая интеграция – вот чего не хватает евро, на этом сошлись участники дебатов. Отмечалось, что еврозона нуждается в более строгих правилах регулирования различных форм политики доминирования, которые родились из взаимозависимости.

• Власти Японии повысили меры безопасности с целью защитить своих граждан от террористов на родине и за рубежом. В Японии усилена охрана аэропортов и вокзалов. Проводятся проверки прибывающих из-за границы судов.

• Тысячи авиарейсов отменены на северо-западе США из-за густых снегопадов. В Бостоне высота снежного покрова достигла 87 сантиметров, побив новый недельный рекорд. Не лучше обстоят дела в Нью-Йорке и Чикаго. Снегоуборочные машины не успевают расчищать трассы, на дорогах образовались заторы. Погибли по меньшей мере три человека.

• В Таиланде правоохранительные органы расследуют обстоятельства взрывов у здания торгового центра в Бангкоке. Как сообщалось, здесь были приведены в действие два самодельных взрывных устройства. Легкие ранения получили два человека. Полиция подозревает двух мужчин.

Центральная избирательная комиссия Республики Узбекистан на очередном заседании рассмотрела вопросы образования избирательных участков по выборам Президента Республики Узбекистан при представительствах нашей страны в иностранных государствах.



В соответствии с законодательством избирательные участки образуются с учетом основного критерия – создания максимальных удобств для избирателей. При представительствах Республики Узбекистан в иностранных государствах избирательные участки образуются Центризбиркомом по представлению Министерства иностранных дел Республики Узбекистан.

Центральная избирательная комиссия, рассмотрев предложение Министерства иностранных дел об образовании избирательных участков при представительствах Республики Узбекистан в иностранных

Выборы-2015

ОБРАЗОВАНЫ 44 ИЗБИРАТЕЛЬНЫХ УЧАСТКА ЗА РУБЕЖОМ

государствах, согласно Закону Республики Узбекистан «О выборах Президента Республики Узбекистан» приняла постановление об образовании 44 избирательных участков по выборам Президента Республики Узбекистан и их приписке к 14-му Ташкентскому городскому избирательному округу.

Приняты меры по обеспечению на этих участках необходимых условий для избирателей.

На заседании также был обсужден вопрос аккредитации отечественных и зарубежных журналистов. Принято постановление об аккредитации представителей СМИ, обратившихся в установленном

рождения великого узбекского поэта, мыслителя и государственного деятеля А. Навои, а также фото- и книжная выставка.

✓ ЗАВТРА в бизнес-центре «Пойтахт» Торгово-промышлен-

ная палата Республики Узбекистан проведет мероприятие, посвященное итогам своей деятельности в прошлом году и приоритетным направлениям работы в наступившем году.

✓ Центр культуры и досуга населения Яшнабадского района организовал интеллектуальную игру КВН для учащихся академических лицеев и профессиональных колледжей района.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхокимията и наших корреспондентов.

✓ ЗАВТРА в Национальной библиотеке Узбекистана им. А. Навои пройдет встреча за «круглым столом», посвященная дню

Право на обращение является одним из важнейших прав граждан и основных факторов обеспечения и эффективной защиты интересов человека. Поэтому в нашем национальном законодательстве уделяется большое внимание этому вопросу.

В Основном Законе нашей страны закреплено, что каждый имеет право как отдельно, так и сообща с другими лицами обращаться с заявлениями, предложениями и жалобами в компетентные государственные органы, учреждения или к народным представителям.

Закон Республики Узбекистан «Об обращении физических и юридических лиц» от 4 декабря 2014 года еще более усовершенствовал порядок обращения граждан в государственные органы, упорядочил с правовой точки зрения социальные взаимоотношения, связанные с законным рассмотрением обращений юридических лиц.

Заслуживает особого внимания то, что в законе с учетом требований времени с правовой точки зрения укреплен порядок обращения в электронной форме. Теперь физические и юридические лица в установленном порядке могут обращаться в соответствующие ведомства или к должностным лицам с использованием информационно-коммуникационных технологий. Однако следует помнить, что электронное обращение должно быть предоставлено в форме электронного документа, подтвержденного электронной цифровой подписью и имеющего другие реквизиты электронного документа, позволяющие его идентифицировать.

На сегодняшний день с графиком приема физических лиц и представителей юридических лиц можно ознакомиться не только в административных зданиях, но и через официальные веб-сайты государственных органов. Это создает больше удобства для наших соотечественников и способствует экономии их времени и средств, предупреждению излишней волокиты.

Единый портал интерактивных государственных услуг Республики Узбекистан (my.gov.uz) позволяет обеспечивать оперативный прием и передачу соответствующим органам обращений граждан и юридических лиц. Деятельность этого портала, запущенного 1 июля 2013 года согласно соответствующим постановлениям Президента нашей страны, направленным на повышение эффективности деятельности государственных органов, органов хозяйственного управления, местной государственной власти, обеспечение широкого использования современных информационно-коммуникационных технологий в сфере государственного и общественного строительства, была еще более усовершенствована. На сегодняшний день здесь размещается необходимая информация, наложено предоставление населению государственных интерактивных услуг.

Как сообщили в пресс-службе Государственного комитета связи, информатизации и телекоммуникационных технологий Республики Узбекистан, через Единый портал оказывается свыше 230 интерактивных услуг, охватывающих более 20 различных сфер нашей жизни.

К portalу подключено свыше 500 органов государственного и хозяйственного управления, их территориальные отделы, местные органы государственной власти на местах, в частности, областные, городские и районные хокимияты. За прошедший период времени посредством этой системы от граждан, предпринимателей и юридических лиц было направлено более 110 тысяч электронных обращений, каждое из которых было рассмотрено в установленном порядке, обеспечены интересы обратившихся.

Анализ обращений, отправленных посредством Единого портала, показывает, что большинство из них связано с деятельностью органов государственного и хозяйственного управления, коммунальными услугами.

Следует отметить, что этот портал, ставший единой точкой свободного пользования интерактивными государ-

способов, может свободно пользоваться «персональным кабинетом».

Зарегистрированный пользователь через свой «персональный кабинет» может отправлять обращения во все подключенные к Единому portalу организации, а также Кабинет Министров Республики Узбекистан. Кроме того, обращение может быть направлено в пять государственных органов одновременно.

Рассмотрение обращений, направленных через Единый портал, осуществляется в порядке и сроки, установленные для письменных обращений. Государственная организация, принявшая обращение, в обязательном порядке информирует пользователя о том, что его обращение принято, с помощью SMS-сообщения или другим удобным способом.

Обращения, поступившие через «персональный кабинет» в государственный

Вступил в силу новый закон

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЩЕНИЯ: БЫСТРО, УДОБНО И ЭФФЕКТИВНО

ственными услугами, действует в сети Интернет в рамках правительственного портала Республики Узбекистан, в частности, в режиме «одно окно».

В соответствии с Положением о Едином портале интерактивных государственных услуг Республики Узбекистан государственный язык является основным языком общения на этом портале. Кроме того, могут быть предусмотрены версии портала на русском, английском и других языках.

Информационная и техническая поддержка Единого портала осуществляется Центром развития и внедрения компьютерных и информационных технологий «Узинфоком» Государственного комитета связи, информатизации и телекоммуникационных технологий.

У многих может возникнуть вопрос, как же пользоваться этим порталом? Следует отметить, что каждый пользователь может свободно пользоваться услугами Единого портала через свой «персональный кабинет». Для этого надо пройти регистрацию (идентификацию) на Едином портале. На сегодняшний день внедрены четыре способа регистрации на этом портале: через единую идентификационную систему ID.UZ, через логин в портале, через электронную цифровую подпись (ЭЦП) и систему UzCard. Пользователь, зарегистрировавшийся с помощью одного из этих

орган, в полномочия которого не входит разрешение поставленных вопросов, в срок не позднее пяти дней направляются соответствующим органам с сообщением об этом в письменной либо в электронной форме обращающегося.

Обращения, принятые через «персональный кабинет», подлежат обязательному принятию и рассмотрению государственными органами, за исключением случаев, предусмотренных законом. При этом дата поступления данного обращения в «кабинет» государственного органа считается датой принятия обращения.

В этом процессе все права обращающегося гражданина гарантируются. Руководители и ответственные исполнители органов государственного и хозяйственного управления, местных органов государственной власти несут ответственность за внедрение и оказание интерактивных государственных услуг, их своевременное и полное предоставление населению.

Контроль за соблюдением порядка оказания интерактивных государственных услуг осуществляет Государственная инспекция по контролю в сфере связи, информатизации и телекоммуникационных технологий при Государственном комитете связи, информатизации и телекоммуникационных технологий.

Руководители государственных органов и структурные подразделения Кабинета Министров Республики Узбекистан отвечают за необоснованное отклонение оказания интерактивных государственных услуг, предоставляемых через Единый портал, а также оказание некачественных услуг. А пользователь, в свою очередь, в установленном законом порядке будет отвечать за предоставление ложной информации, передачу оскорбительных обращений.

Возникает вопрос, поступают ли ответы на электронные обращения также в электронной форме? В этом плане нам предоставлено право выбора. При желании мы можем получить ответ на электронное обращение в письменной форме или через электронную почту. Однако, как показывает практика, 85 процентов пользователей предпочитают получать ответы на свои обращения через электронную почту. Это свидетельствует о том, что в нашей стране стремительными темпами развиваются современные информационно-коммуникационные технологии и все более ширится масштаб их использования.

Как отмечалось в докладе Президента Республики Узбекистан Ислама Каримова на заседании Кабинета Министров, посвященном итогам социально-экономического развития страны в 2014 году и важнейшим приоритетным направлениям экономической программы на 2015 год, с каждым годом в стране растет число пользователей Интернета, которое сегодня составляет более 10,2 миллиона человек, или треть всего населения. При этом пропускная способность Интернета в республике увеличена в 4 раза, а скорость доступа – в 1,5 раза. Наряду с этим стоимость Интернета по сравнению с прошлым годом снижена на 11,6 процента.

Также следует отметить, что через Единый портал гражданам также оказываются такие интерактивные услуги, как отправка обращения Премьер-министру Республики Узбекистан и возможность записаться в режиме онлайн на прием к руководителям государственных органов.

Для граждан, не имеющих возможности пользоваться Интернетом, ведет работу информационный центр Единого портала (Call-center). Так, через короткий номер «1060» каждый из нас может получить ответ на интересующий вопрос. За прошедшее время операторы этого центра приняли от населения более 8 тысяч обращений, все они были рассмотрены в соответствующем порядке.

Одним словом, подавать электронные обращения через Единый портал интерактивных государственных услуг не только легко и удобно, но и надежно. Ведь это позволяет устранить некоторые бюрократические преграды, что, в свою очередь, имеет важное значение для дальнейшего развития «электронного правительства», расширения внедрения современных информационных технологий в государственное управление.

Норгуль АБДУРАИМОВА,
корр. УзА.

ПРЕЗЕНТАЦИИ УЗБЕКИСТАНА В ГОРОДАХ ГЕРМАНИИ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Корреспондент ИА «Жахон» побеседовал с некоторыми из участников мероприятий.

Профессор Майнцского университета Петер Купфер, занимающийся научными исследованиями в области истории и культуры народов стран Великого шелкового пути, сообщил, что имел возможность побывать в нашей стране в 2008 году.

– Хочу отметить, что Узбекистан, расположенный на стыке древних торговых путей, действительно имеет богатую историю и огромный туристический потенциал, – сказал он. – Древние города Ташкент, Самарканд, Бухара и Хива являются жемчужинами Шелкового пути. Примечательно, что эти города и в наше время сохранили неповторимый восточный колорит и притягивают к себе миллионы туристов со всего мира. Именно поэтому, при первой же возможности, я хочу еще раз совершить поездку в вашу страну для более глубокого познания вашей прекрасной и интересной страны.

Менеджер проекта в Университете Гамбурга Маркус Йенч поделился, как специалист по странам Востока, является организатором туристических мероприятий и страноведческих лекций.

– Я очень доволен итогами сегодняшнего мероприятия, посвященного Узбекистану, – отметил он. – Было очень интересно узнать не только о культуре и туристическом потенциале вашей страны, но и современном развитии республики, проводимых в ней социально-экономических и политических реформах, а также подготовке к важнейшему мероприятию – выборам Президента Узбекистана.

Глубокое впечатление на меня произвела информация о достопримечательностях республики и многовековой культуре узбекского народа. Помимо презентации, мы имели также хорошую возможность в теплой и дружественной атмосфере насладиться изысканными блюдами узбекской национальной кухни.

Участник проведенного в Дрездене мероприятия Михаэль Марк высоко оценил достижения социальной политики Узбекистана.

– Объявление в Узбекистане 2015 года Годом внимания и заботы о старшем поколении является замечательной идеей, так как в рамках программы, принимаемой правительством республики по этому случаю, будут реализованы масштабные меры. Эта инициатива свидетельствует о том, что в вашей стране глубоко уважают старших и уделяют особое внимание их всесторонней поддержке, – подчеркнул он. – Осуществление соответствующих социальных проектов в данном направлении, несомненно, позитивно скажется на повседневной жизни и настроении пожилых людей.

Хочу еще раз отметить, что осуществляемые в Узбекистане преобразования в социальной и других сферах жизни общества заслуживают особого уважения, так как они в первую очередь направлены на улучшение благосостояния людей.

Управляющий туркомпанией «Schultz aktiv reisen» Кристиан Хертель (г. Дрезден) сообщил, что в течение нескольких лет его компания совместно с узбекскими партнерами успешно организует поездки в Узбекистан.

– Я сам посетил вашу страну в 2008 году и был глубоко впечатлен богатой культурой, древними традициями и теплым гостеприимством узбекского народа, – отметил он. – Потрясающие впечатления оставили у меня древние города Узбекистана. Историко-архитектурный ансамбль Регистан, некрополь Шахи-Зинда, цитадель Арк и другие уникальные памятники средневекового восточного зодчества являются сегодня бесценным достоянием всего человечества.

Мы всегда рады сотрудничать с Узбекистаном и, по случаю предстоящих президентских выборов, хочу пожелать вашей стране и ее дружественному народу дальнейших успехов в деле построения демократического правового государства.

ИА «Жахон».

КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ – БУДУЩЕЕ СТРАНЫ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

– В годы независимости, как и во всех сферах, в железнодорожной системе страны произошли огромные преобразования. Внедрение современных транспортных средств, дальнейшее совершенствование транспортных коммуникаций повышают спрос на высококвалифицированных специалистов, – говорит директор колледжа Абдуфаттох Гоибназаров. – В нашем образовательном учреждении особое внимание уделяется подготовке молодых кадров, полностью отвечающих современным требованиям и обладающих глубокими знаниями и необходимыми навыками.

Отабек Комилов – один из учащихся колледжа, служащий примером для своих сверстников отличной учебой, образцовым поведением, самостоятельным мышлением. Приняв активное участие в онлайн-конкурсе «Знаток парламентаризма-2014», он был награжден специальным дипломом.

– Для содержательного проведения свободного от уроков времени в колледже действует множество предметных и спортивных кружков, – говорит Отабек. – Эффективное использование создаваемых широких возможностей и глубокое освоение избранной специальности являются нашим долгом.

В целях повышения эффективности духовно-просветительской работы в колледже по инициативе ОДМ «Камолот» среди молодежи организуется ряд мероприятий, встреч и бесед «Высшей ценностью на этой священной земле является человек», «Почет учителям и наставникам», «Гармонично развитое поколение – опора нации», «Конституция – залог нашего счастья», «Наш флаг – наша гордость и достоинство». Учащиеся образовательного учреждения победили в номинациях «Самая красивая программа», «Лучший национальный образ» традиционного фестиваля «Мы – дети одной страны и одного времени».

Нурилло НАСРИЕВ.

Советом Федерации профсоюзов Узбекистана проведена беседа за «круглым столом» на тему «Роль социального партнерства в обеспечении занятости и социальной защите населения».

Программа занятости – в действии

СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЕРСТВО ПО АКТУАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ

В ней участвовали члены Комитета Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан по демократическим институтам, негосударственным организациям и органам самоуправления граждан, Уполномоченный Олий Мажлиса по правам человека (Омбудсман), представители министерств и государственных комитетов, Торгово-промышленной палаты, Независимого института по мониторингу формирования гражданского общества, Ташкентского государственного юридического университета и негосударственных некоммерческих организаций, сообщает УзА.

Председатель Совета Федерации профсоюзов Узбекистана Т. Нарбаева, министр труда и социальной защиты населения Республики Узбекистан А. Абдурахимов, директор Общественного фонда по поддержке негосударственных некоммерческих организаций и других институтов гражданского общества при Олий Мажлисе Республики Узбекистан А. Тураев и другие отметили, что под руководством Президента Ислама Каримова в стране постоянно внимание уделяется защите прав и интересов всех слоев населения, созданию благоприятных условий для труда и жизни, в частности, женщин и молодежи.

Принятый по инициативе главы нашего государства Закон «О социальном партнерстве» имеет важное значение в дальнейшем развитии институтов гражданского общества и обеспечения открытости, гласности и эффективности осуществляемых реформ.

Советом Федерации профсоюзов Узбекистана на основе социального партнерства осуществляется разработка и реализация социально-экономических программ в сферах социальной защиты населения, здравоохранения, развития науки, образования, культуры и спорта, охраны

природы, государственной молодежной политики. В частности, посредством коллективных договоров и соглашений, заключенных между Кабинетом Министров Республики Узбекистан, Советом Федерации профсоюзов и Торгово-промышленной палатой на основе Генерального соглашения по социально-экономическим вопросам на 2014–2016 годы, осуществляется системная работа по социальной защите и усилению охраны труда, обеспечению занятости, оздоровлению работников.

Посредством коллективных договоров и соглашений в 2014 году нуждающимся семьям и гражданам, потерявшим своего кормильца, была оказана социальная помощь на 116 миллиардов 969,7 миллиона сумов. Постоянное внимание уделялось оказанию материальной помощи молодым мамам, предоставлению беспроцентной ссуды на приобретение отечественных товаров долгосрочного пользования, строительству жилья, содействию детям из малообеспеченных семей в покупке учебных принадлежностей и учебников.

На основе утвержденного плана за прошедший год профсоюзными работниками был изучен ход создания почти на 6500 предприятий и в организациях около 46 тысяч новых рабочих мест. По результатам анализа совместности с управлениями по труду и социальной защите населения, центрами содействия занятости руководителям соответствующих хозяйств даны конкретные рекомендации по устранению имеющихся недостатков.

На мероприятии были также обсуждены права и обязанности субъектов социального партнерства, формы осуществления социального партнерства, участие местных органов власти в социальном партнерстве.

Н.УСМАНОВА.

Меридиан духовности

Сотрудники Государственного музея истории Узбекистана приняли участие в международной конференции, которая состоялась в г. Дате (о. Хоккайдо, Япония) в декабре 2014 года. Доктор исторических наук Ж. Исмаилова и зам. директора по науке О. Арипджанов выступили с докладами «Исследования среднего и верхнего палеолита Узбекистана в прошлом и настоящем» и «Отражение в музейной экспозиции эпохи каменного века».

ОБЪЕДИНЯЯ УСИЛИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ

Конференция была посвящена итогам выполнения крупного пятилетнего (2010–2014 гг.) исследовательского проекта, осуществляемого по гранту Министерства образования и культуры Японии. Участники конференции обсудили направления и результаты проведенной работы в различных регионах мира. Всего было заслушано 55 устных докладов и презентаций. Был дан региональный обзор, посвященный Западной Азии, где изучаемые процессы замены неандертальцев современными Homo Sapiens проходили наиболее интенсивно, приведены и проанализированы новые данные из стран Африки и Восточной Азии. Обсуждены врожденные способности к обучению среди этих групп гоминидов и их возможные различия в стратегиях поведения. Участники конференции сошлись во мнении, что основной причиной вымирания неандертальцев и выживания современного человека явилась разница в способности к обучению. Вывод был основан на следующих установках: «Успех или провал любого человеческого общества во многом зависит от культуры», «Культура передается путем обучения». Выводы конференции создают доказательную базу, основанную на современных анатомических данных, и открывают перед государствами новые перспективы и методы культурной эволюции.

Первые открытия памятников первобытной культуры на территории Узбекистана были сделаны в конце 1930-х годов, где в ходе изучения горных массивов геологами и археологами были обнаружены ряд памятников, позволяющих определить распространение и характерные черты культур каменного века. Была изучена одна из богатейших пещерных стоянок – Обирахмат, которая занимает особое место среди мустьерских памятников Ташкентской области, так как ее культурные слои содержат многочисленные коллекции каменных артефактов. На протяжении всей 2-й половины XX и в начале XXI веков коллекции грота Обирахмат ложились в основу построения нескольких культурно-хронологических схем развития палеолита региона. При этом, в зависимости от используемых методов раскопок и обработки каменного материала, исследователи делали различные выводы относительно хронологической и культурной интерпретации комплексов памятника.

В начале 2000-х годов проводились археологические работы в гроте Ангиллак (42 тыс. лет до н.э.), в долине Аякчисая, на южном склоне Каратюбинского горного массива. В 2013–2014 гг. работы на этой стоянке были возобновлены Государственным музеем истории Узбекистана и музеем Токийского университета.

В результате этих работ к настоящему времени по палеолиту региона накоплено достаточное количество археологического материала, анализ которого позволяет проследить эволюцию древнейшего человека, его культуру и поставить вопрос о генезисе палеолитических общин, живших на территории современного Узбекистана.

Лариса ЛЕВТЕЕВА.

Двадцать первый век – век высоких скоростей во всем: темпе жизни и труда, обмене информацией, перемещении в пространстве, изменении техники и т. д. Это, а также все усиливающаяся урбанизация накладывают на жизнь человека определенный отпечаток. Зачастую у нас нет времени на общение друг с другом, природой, созерцание окружающего мира.

Своеобразный выход из «замкнутого круга» городской суеты – в творческих встречах, собирающих большое количество участников и зрителей. Недавно один из залов Национальной библиотеки Узбекистана имени Алишера Навои собрал большое количество ценителей поэзии. Горожане пришли на праздник слова, идущего из глубин сердца, вплетенного в узоры музыкальных нот, отражающего исповедь и откровение авторов поэтических строк и проникновенной музыки.

Мир творчества

ВСТРЕЧА ЦЕНИТЕЛЕЙ ПОЭЗИИ

Организационную поддержку творческому мероприятию оказала администрация Национальной библиотеки, Русский культурный центр Узбекистана, литературно-творческое объединение «Данко», члены клуба авторской песни «Арча». Гвоздем программы стала презентация двух сборников

стихотворений ташкентского поэта Алексея Кирдянова. Авторское чтение произведений из новых сборников «Три книги», «Распахнутое небо» нашло дорогу к сердцам гостей. Поэтические строки пришли по вкусу взыскательной публике разного возраста.

МЕЛОДИИ ДРУЖБЫ ДВУХ НАРОДОВ

В Посольстве Республики Индия в Ташкенте состоялся концерт «Мелодии дружбы». Мероприятие организовано Обществом дружбы «Узбекистан – Индия».

Председатель Общества дружбы «Узбекистан – Индия», президент Академии наук Узбекистана Шавкат Салихов, Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Индия в нашей стране Викрам Кумар Дораисвами и другие отметили, что сотрудничество между Узбекистаном и Индией, имеющее глубокие исторические корни, развивается во всех сферах, в том числе и в культурно-просветительской. Важной основой этого служат договоренности, достигнутые в ходе встреч руководителей двух стран.

Так, Обществом дружбы «Узбекистан – Индия» регулярно организуются выставки, конкурсы, концерты и другие духовно-просветительские мероприятия. Большую роль в их проведении играет грант, выделенный обществу Общественным фондом по поддержке негосударственных некоммерческих организаций и других институтов гражданского общества при Олий Мажлисе Республики Узбекистан. Благодаря грантовым средствам реализуется проект по пропаганде богатого культурного наследия нашей страны.

Еще одним мероприятием, проведенным в рамках этого проекта, стал традицион-

ный концерт «Мелодии дружбы», посвященный объявлению 2015 года в Узбекистане Годом внимания и заботы о старшем поколении. Его программа включила в себя любимые песни и танцы узбекского и индийского народов, которые произвели на собравшихся неизгладимое впечатление.

– Я хотел бы поблагодарить наших узбекских партнеров за внимание и интерес к культуре Индии, к нашему языку, – отметил Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Индия в нашей стране Викрам Кумар Дораисвами. – Сегодняшнее мероприятие стало еще одним олицетворением узбекско-индийской дружбы, которая имеет богатую историю и большие перспективы по дальнейшему развитию.

В рамках мероприятия также состоялся показ узбекской национальной одежды – древних нарядов и украшений, предоставленных Государственным музеем истории Узбекистана. Эти неповторимые наряды и аксессуары жителей таких регионов нашей страны, как Самарканд, Бухара, Хорезм и Ташкент, были удостоены высокой оценки присутствующих.

Бабур АБИДОВ, корр. УзА.



Музыка развивает чувство прекрасного, обогащает духовно. Фото И. ИСМОИЛОВА.

РАЗВИВАЯ КУЛЬТУРНЫЕ СВЯЗИ

В Академии художеств Узбекистана состоялась встреча, посвященная предстоящему проведению выставки знаменитого британского скульптора Генри Мура в Ташкенте. Она пройдет в середине февраля.

Директор Британского совета Марк Кросси отметил, что данная выставка и мероприятия, которые будут проходить в ее рамках, будут способствовать развитию культурных связей.

Основная направленность мероприятий будет иметь характер ознакомления с современным британским искусством с уклоном на образовательный процесс, в который будут вовлечены специалисты и студенты институтов, учащиеся колледжей и лицеев нашей республики. Марк Кросси выразил уверенность в том, что это станет началом культурного сотрудничества между Британским советом и

Узбекистаном в лице Академии художеств Узбекистана.

Британский скульптор Генри Мур принадлежит к числу крупнейших мастеров XX столетия. Его оригинальное и глубоко гуманистическое творчество продолжает волновать умы современных людей. Работы Генри Мура хранятся в крупнейших музеях мира, а монументальные скульптуры украшают площади перед главными общественными сооружениями Европы – зданием парламента в Лондоне, ЮНЕСКО в Париже.

По мнению председателя Академии художеств Акмалы Нуриддинова, установление творческих контактов между

художниками Узбекистана и Британии будет способствовать осуществлению различных проектов, в том числе по приобщению к мировому искусству. Данная выставка, а также проводимые в рамках экспозиции мастер-классы позволят молодежи ближе познакомиться с творчеством мастеров искусств мировой величины.

Он также подчеркнул, что в будущем будет необходимо также организовать отдельные теоретические проекты в виде лекций, конференций для искусствоведов, художников, графиков, музееведов с участием специалистов Британского совета.

Соб. инф.

Вечер прошел на одном дыхании света, добра, надежды и веры, любви к родному краю, осмысления вечных ценностей, верности идеалам юности, дружбы и глубокой сердечной привязанности.

Состоявшаяся творческая встреча еще раз ярко подтвердила, что духовность и просветительство связаны с пропагандой народного и мирового музыкального, литературного искусства, органично сочетающихся в себе нерасторжимую связь традиций и современности, бережно хранимую нами, доставляющую огромную радость всем. Публичные чтения литературных произведений формируют художественные и культурные навыки, привлекают внимание к поэзии новых читателей, поднимают планку их эстетического вкуса.

И. КОГАН.

Реклама и объявления

ООО «AGRO SANOAT MULK MARKAZI» приглашает на открытые аукционные торги.

На открытые аукционные торги, проводимые в порядке последовательного роста начальных цен, которые состоятся 11 марта 2015 года в 15:00 по нижеуказанному адресу, выставляются на реализацию следующие ювелирные изделия из драгоценных металлов, разделенные на Лоты, на основании исполнительных листов, выданных нотариусом Государственной нотариальной конторы № 5 Яшнабадского района города Ташкента от 14.01.2015 г.:

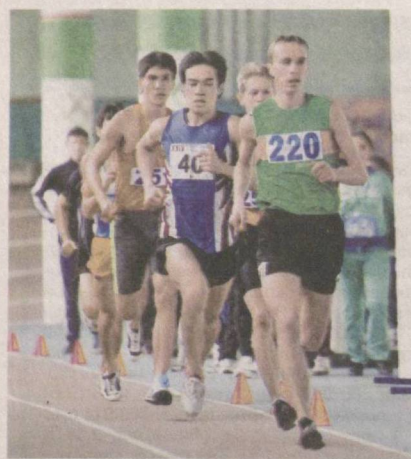
- Серьги – 1 пара, общий вес 3,52 г, проба 583. Стартовая цена 261 652 сум.
- Кольцо – 1 шт., общий вес 2,70 г, проба 583. Стартовая цена 260 036 сум.
- Кольцо – 1 шт., общий вес 3,90 г, проба 583. Стартовая цена 368 914 сум.
- Кольцо – 1 шт. с дефектом, общий вес 2,14 г, проба 583. Стартовая цена 162 773 сум.
- Серьги – 1 пара, общий вес 4,10 г, проба 583. Стартовая цена 276 398 сум.
- Кольцо – 1 шт., общий вес 3,68 г, проба 583. Стартовая цена 217 313 сум.
- Кольцо – 1 шт., общий вес 4,12 г, проба 583. Стартовая цена 309 122 сум.
- Серьги – 1 пара, общий вес 5,62 г, проба 583. Стартовая цена 407 395 сум.
- Цель – 1 шт., общий вес 31,16 г, проба 583. Стартовая цена 2 496 277 сум.
- Кольцо – 4 шт., серьги – 1 пара, серьги без пары – 2 шт., общий вес 26,87 г, проба 583. Стартовая цена 1 542 736 сум.
- Кольцо – 1 шт. с дефектом, общий вес 6,63 г, проба 583. Стартовая цена 388 710 сум.
- Цель – 1 шт., общий вес 12,14 г, проба 583. Стартовая цена 887 549 сум.
- Цель – 1 шт. с дефектом, общий вес 4,36 г, проба 583. Стартовая цена 340 735 сум.
- Кольцо – 1 шт., общий вес 3,67 г, проба 583. Стартовая цена 313 768 сум.
- Браслет – 1 шт., общий вес 1,60 г, проба 585. Стартовая цена 129 342 сум.
- Кольцо – 5 шт., общий вес 10,64 г, проба 583. Стартовая цена 723 222 сум.
- Кольцо – 1 шт. с дефектом, серьги – 1 пара, общий вес 8,49 г, проба 583. Стартовая цена 595 154 сум.
- Цель – 1 шт. с дефектом, кулон – 1 шт., общий вес 6,50 г, проба 583. Стартовая цена 446 785 сум.
- Кольцо – 1 шт., общий вес 6,68 г, проба 583. Стартовая цена 515 768 сум.
- Серьги – 1 пара, общий вес 6,53 г, проба 583. Стартовая цена 298 618 сум.
- Кольцо – 1 шт., общий вес 6,98 г, проба 583. Стартовая цена 462 440 сум.
- Кольцо – 1 шт. с дефектом, общий вес 1,96 г, проба 583. Стартовая цена 142 371 сум.
- Кольцо – 1 шт., серьги – 1 пара, общий вес 6,08 г, проба 583. Стартовая цена 460 723 сум.
- Цель – 1 шт., общий вес 31,58 г, проба 583. Стартовая цена 2 177 824 сум.
- Кольцо – 1 шт., общий вес 5,53 г, проба 583. Стартовая цена 395 578 сум.
- Серьги – 1 пара, общий вес 3,03 г, проба 583. Стартовая цена 185 801 сум.
- Кольцо – 1 шт., общий вес 3,92 г, проба 583. Стартовая цена 302 153 сум.
- Кольцо – 2 шт., серьги – 1 пара, кольцо и серьги – 1 комплект, общий вес 25,08 г, проба 583. Стартовая цена 1 729 889 сум.
- Цель – 1 шт., кольцо – 1 шт., общий вес 22,77 г, проба 583. Стартовая цена 1 442 544 сум.
- Серьги – 1 пара, общий вес 1,96 г, проба 375. Серьги – 1 пара, общий вес 1,99 г, проба 583. Стартовая цена 138 230 сум.
- Кольцо – 2 шт., серьги – 2 пары, кольцо и серьги – 1 комплект, общий вес 20,77 г, проба 583. Стартовая цена 1 436 888 сум.
- Цель – 1 шт., общий вес 3,43 г, проба 583. Стартовая цена 254 784 сум.
- Цель – 1 шт., общий вес 9,26 г, проба 583. Стартовая цена 655 148 сум.
- Цель – 1 шт., общий вес 22,02 г, проба 585. Стартовая цена 1 573 844 сум.
- Кольцо – 1 шт., общий вес 3,30 г, проба 583. Стартовая цена 239 230 сум.
- Кольцо – 1 шт., общий вес 4,19 г, проба 583. Стартовая цена 310 839 сум.
- Цель – 1 шт., общий вес 19,42 г, проба 583. Стартовая цена 1 490 620 сум.
- Кольцо – 1 шт., браслет – 1 шт., общий вес 7,31 г, проба 583. Стартовая цена 383 458 сум.
- Кольцо – 1 шт., общий вес 4,51 г, проба 583. Стартовая цена 324 070 сум.
- Кольцо – 1 шт., общий вес 8,19 г, проба 583. Стартовая цена 555 461 сум.
- Цель – 1 шт., общий вес 4,32 г, проба 583. Стартовая цена 220 242 сум.
- Кольцо – 1 шт., серьги – 1 пара, общий вес 9,16 г, проба 583. Стартовая цена 448 805 сум.
- Кольцо – 3 шт., цель – 1 шт., общий вес 10,99 г, проба 583. Стартовая цена 677 469 сум.
- Кольцо и серьги – 1 комплект, кольцо – 4 шт., браслет – 1 шт., кулон – 1 шт., цель – 1 шт., часы с браслетом – 1 комплект, серьги – 3 пары, общий вес 53,89 г, проба 583. Стартовая цена 3 267 917 сум.
- Кольцо – 2 шт., серьги – 1 пара, браслет – 1 шт., общий вес 20,98 г, проба 583. Стартовая цена 1 504 760 сум.
- Цель – 1 шт., общий вес 9,54 г, проба 583. Стартовая цена 739 079 сум.
- Серьги – 1 пара, общий вес 3,98 г, проба 583. Стартовая цена 279 832 сум.
- Цель – 1 шт., общий вес 16,06 г, проба 583. Стартовая цена 1 223 172 сум.
- Кольцо – 1 шт., общий вес 1,26 г, проба 583. Стартовая цена 81 771 сум.
- Браслет – 1 шт., общий вес 22,66 г, проба 583. Стартовая цена 1 629 798 сум.
- Кольцо – 3 шт., общий вес 10,37 г, проба 583. Стартовая цена 733 524 сум.
- Кольцо – 5 шт. с дефектом, серьги – 1 пара с дефектом, кольцо – 1 шт., цель – 1 шт., браслет – 1 шт., общий вес 42,24 г, проба 583. Стартовая цена 3 020 568 сум.
- Кольцо – 2 шт., общий вес 5,42 г, проба 583. Стартовая цена 321 848 сум.
- Перстень – 1 шт., общий вес 10,09 г, проба 583. Стартовая цена 755 138 сум.
- Кольцо – 2 шт., общий вес 4,01 г, проба 583. Стартовая цена 305 587 сум.
- Кольцо – 1 шт., серьга без пары – 1 шт., общий вес 6,12 г, проба 583. Стартовая цена 468 702 сум.
- Серьги – 1 пара, общий вес 3,18 г, проба 583. Стартовая цена 182 266 сум.
- Кольцо – 1 шт., кулон – 1 шт., общий вес 6,18 г, проба 583. Стартовая цена 358 612 сум.

Вниманию претендентов! В случае нереализации имущества на аукционных торгах, повторные аукционные торги по их реализации будут проводиться 26 марта 2015 года в 15:00.

Вышеописанное имущество хранится в ООО «TASHKREDIT» по адресу: город Ташкент, Яшнабадский район, улица Корасув (бывшая Лисунова-1), дом 115. Ознакомление с имуществом будет производиться представителями ООО «TASHKREDIT». Имущество будет реализовано по договору купли-продажи. Договор купли-продажи должен быть заключен в течение 5 дней со дня подписания протокола итогов аукциона. Срок оплаты – в течение 5 дней со дня подписания договора купли-продажи. Претенденты, желающие участвовать в аукционных торгах, должны внести задаток в размере не менее 2,5 процента от стартовой цены имущества на банковский счет ООО «Agro sanoat mulk markazi». Прием заявок от претендентов будет производиться ежедневно, кроме выходных и праздничных дней, и прекращается за один день до начала аукционных торгов. Банковские реквизиты: р/с № 20208000804948004002 в Мирзо-Улугбекском филиале АКБ «Капиталбанк», МФО 01018, ИНН 302159464.

Адрес: город Ташкент, улица Кушбеги, 18. Телефон: 250-95-96.

Гувоҳнома: 006388.



Различные виды спорта формируют дисциплину, ловкость и мастерство.

Фото М. АМИНА (УзА).

На спортивных аренах

ТЕННИС. Наши соотечественницы Альбина Хабибулина и Полина Меренкова победили в соревнованиях парного разряда международного турнира серии ITF, проходящего в городе Актобе (Казахстан). В финальной встрече наши теннисистки, одержав верх над дуэтом Ксения Палкина (Кыргызстан) – Эва Ваканно (Голландия) со счетом 6:2, 7:6, удостоились главного приза.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. Наш соотечественник Рашид Курбонов завоевал золотую медаль на прошедшем в Париже международном турнире по вольной борьбе.

В весовой категории до 74 килограммов Р. Курбонов, одержав верх над представителем хозяев Лукой Ламписом, Кристианом Брзозовски из Польши, Мухаммадом Мактабдаром из Ирана, вышел в финал. В решающем поединке он нанес поражение россиянину Осману Исакову и поднялся на высшую ступень пьедестала почета.

На международном турнире, состоявшемся в Бишкеке (Кыргызстан), мастера кожаной перчатки Узбекистана завоевали две золотые, по одной бронзовой и серебряной медали.

НАШИ БОКСЕРЫ – В РЯДУ ПРИЗЕРОВ

В соревнованиях боксеров весовой категории до 69 килограммов наш соотечественник Махмуд Гоипов победил Амандику Манашева из Казахстана, члена нашей команды Муслимбака Олимова, а также Бакита Жигиталиева и Ильёса Муканбетова из Кыргызстана и вышел в финал. В решающем бою он одержал верх над Уранчимогом Мунх-Эрдене из Монголии и занял первую ступень пьедестала почета.

В весовой категории свыше 91 килограмма нашу страну представлял Баходир Жалолов. Он победил Рахмона Алжанова из Казахстана, Шермухаммеда Хакимова из Кыргызстана, в финале – россиянина Ярослава Дороничева и завоевал золото.

Среди спортсменов весовой категории до 52 килограммов Абдор Кадыров награжден серебряной медалью, а Сардорбек Бегалиев занял третье место в весовой категории до 91 килограмма.

В общекомандном зачете турнира наши боксеры заняли второе место.

УзА.

Как правильно и продуктивно использовать рабочее время? Этот вопрос не может не волновать. К концу рабочего дня одни устают больше, другие меньше, одни могут за день выполнить больший объем работы, нежели их коллеги. Специалисты провели исследования, на основе которых разработали ряд рекомендаций, чтобы правильно спланировать действия в течение рабочего дня и снизить уровень утомляемости.

В начале рабочего дня организм затрачивает значительные энергетические ресурсы на подготовку к работе. Поэтому к ней следует приступать сразу же, не затягивая эту фазу своей деятельности перекурами, обменом новостями, чаевничанием, чтением газет и т. д. Как показывает практика, целесообразность утренних планерок и совещаний сомнительна.

Вторая фаза – «вхождение в работу», которое длится до одного часа. За это время вырабатывается рабочий ритм, который должен сохраниться в течение дня. Главное – войти в фазу

Добрые советы

ДЛЯ ПЛОДОТВОРНОЙ РАБОТЫ

устойчивой работоспособности. Этот оптимальный режим работы колеблется в пределах 3–6 часов.

Затем наступает утомление, упадок сил, неуверенность, ослабевает внимание, у некоторых появляется сонливость, многие начинают с раздражением реагировать даже на то, на что не

обратили бы внимания утром. Именно в этот момент следует «поставить точку» в работе и перенести важные дела на следующее утро. Ни в коем случае не стоит принимать в конце рабочего дня ответственных решений и отягощать тем же своих подчиненных. Толку не будет. Не приходится говорить и о резуль-

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

По инициативе Кенгаша ОДМ «Камолот» Алмазарского района было проведено спортивное соревнование по каратэ среди подростков.

В подготовке и организации мероприятия, прошедшего на базе детской спортивной школы № 37, непосредственное участие приняли районные отдел культуры и спорта, отдел методического обеспечения и организации деятельности учреждений народного образования, медицинское объединение, Ташкентский городской филиал Фонда развития

детского спорта, а также спортклуб каратэ «Ёш куч». Соревнование привлекло 620 юных спортсменов и длилось в течение двух дней, по итогам которого победителям в разных весовых категориях и дисциплинах были вручены памятные подарки, кубки и медали. Проведенное соревнование способствовало гармоничному развитию молодого поколения, а также по-

пуляризации среди подростков такого вида спорта, как каратэ.

– Наша молодежь растет в независимой стране, и на нас возложена огромная ответственность за то, чтобы она была здоровой, сильной, ни в чем никому не уступающей, – отметил руководитель спортклуба каратэ «Ёш куч» Ж. Кобулов.

И. РАЗЫКОВ.

На театральных подмостках

С ТВОРЧЕСКИМ ПОДХОДОМ

В это довольно трудно поверить, но тем не менее это так. Спектакль «Скрипач на крыше» идет в Молодежном театре Узбекистана уже два десятилетия, и на днях его давали в 150-й раз!

И снова зал был полон, и снова звучали аплодисменты участникам постановки, так любившейся зрителям самого разного возраста. Хотя музыкальный спектакль идет довольно долго – три часа, интерес к событиям, происходящим на сцене, не ослабевает. Секрет успеха, несомненно, в том, с каким мастерством написано это произведение, особой глубине его содержания. И это все находит довольно четкое отражение в постановке, осуществленной режиссером, заслуженным деятелем искусств Узбекистана Наби Абдурахмановым.

История жизни главного героя, Тевье-молочника, отлично сыграна актером Альбертом Халмурзаевым в формате и веселого рассказчика, и довольно грустного человека. У него пять дочерей, одна другой лучше, на выданье, и ему приходится решать массу вопросов вместе с женой, которую блистательно играет заслуженная артистка Республики Узбекистан Фатима Режаметова.

Очень запоминается образ скрипача на крыше, созданный без слов, как некая тень Тевье-молочника, Абидом Абдурахмановым. Особого внимания заслуживает хореография мюзикла, которая осуществляется очень талантливым балетмейстером Шухратом Тухтасимовым.

Спектакль создан на основе пьесы Джозефа Стайна и поставленного в Нью-Йорке в 1964 году мюзикла Джерри Бока.

В беседе режиссер спектакля и художественный руководитель театра Наби Абдурахманов сказал, что творческий коллектив высоко оценивает произведение Шолом-Алейхема и увлеченно работал над юбилейным спектаклем. Он стал еще одним этапом в укреплении узбекско-израильских культурных связей.

К этому добавим, что успеху спектакля способствует также переинструментовка и обработка мюзикла, создание оригинальной музыки для сценической версии, осуществленные ташкентским композитором Эолой Пак.

Б. БОРИСОВ.

тативности собраний или совещаний, обучения в «послерабочее» время.

Снимать умственную усталость и напряжение мышц шеи в течение рабочего дня можно специальным точечным массажем. Надавливайте на заднюю поверхность шеи – четырьмя пальцами, на затылок – большими пальцами. Длительность одного надавливания – 3–5 секунд. Выполняйте эти приемы несколько раз в течение рабочего дня, и ваша работоспособность повысится.

Для восстановления сил, устранения быстрой утомляемости рекомендуется в течение дня пить «энергетический» напиток. В 1 литр чистой воды добавьте несколько чайных ложек лимонного сока, 1 ч. ложку меда и 0,5 ч. ложки соли. Этот тонизирующий напиток поможет вам сохранить силы и справиться со всеми хлопотами.

Подготовила И. ГАН.

В лабораториях ученых

СВЕКОЛЬНЫЙ СОК ПОНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ

Британские ученые обнаружили, что азотные соединения, которые содержатся в свекольном соке, снижают артериальное давление.

Исследователи провели эксперимент, в ходе которого участников поделили на три группы. Первая группа испытуемых принимала нитрат калия в таблетках, вторая пила по 250 мл сока свеклы, а третья группа – обычную воду. В результате оказалось, что у добровольцев, принимавших таблетки и свекольный сок, артериальное давление снижалось.

По мнению ученых, умеренные дозы нитратов от 300 до 500 мг в сутки приносят пользу человеческому организму и защищают работу сердечно-сосудистой системы.

ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ ИЛИ ВОДА?

Избыточное потребление промышленно произведенного холодного чая может привести к образованию камней в почках, считают исследователи из Университета Лойолы в США. Ученые полагают, что напиток содержит высокую концентрацию оксалатов – веществ, которые приводят к мочекаменной болезни. Оксалаты есть и в обычном заварном чае, но намного в меньшем количестве.

Наиболее частой причиной появления камней в почках специалисты называют недостаточное потребление жидкости. Обезвоживание в сочетании с потреблением холодного чая из бутылки повышает риск образования камней в почках, особенно у людей, которые к этому склонны. Кроме этого, бутилированные холодные чаи на самом деле плохо утоляют жажду из-за высокого содержания сахара и к тому же способствуют набору лишнего веса.

Поэтому врачи советуют заменить холодный чай в бутылках на обычную воду с ломтиком лимона для вкуса. В лимоне, кстати, содержатся цитраты, препятствующие образованию камней в почках.

В ГОРОХЕ НЕТ ХОЛЕСТЕРИНА

Канадские ученые обнаружили, что в горохе содержатся вещества, способные положительно сказываться на работе сердечно-сосудистой системы и на функции почек.

В горохе содержатся протеины и витамины и нет холестерина. Определенная комбинация полезных веществ, содержащихся в экстракте гороха, оказывает заметное положительное воздействие на организм тех, у кого повышенное артериальное давление и, как следствие, плохо функционируют почки.

Для людей, страдающих от гипертонии, экстракт гороха может стать прекрасной профилактикой почечных болезней. А тех, у кого диагностировано заболевание почек, это вещество защитит от гипертонии.

Ученые планируют создать из гороха добавку к пище, употребление которой в течение 6–8 месяцев снизит риск появления гипертонии и болезней почек на 20 процентов.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Для здоровых ногтей полезны продукты, богатые минералами.

Для того чтобы ногти были выносливыми и здоровыми, им требуется специальное питание, правильный уход, а еще прием витаминов.

Специалисты советуют в рационе больше внимания уделить продуктам, содержащим витамины и минеральные вещества. Употребляйте молочные продукты – творог, кефир, молоко. Хорошо, если на вашем столе будут яйца, сливочное масло, рыба, печень, орехи, морковь (обязательно с растительным маслом), шпинат, тыква, соевые продукты, зеленые овощи, заливное, мармелад.

Подготовила Л. НАСТИНА.

УЗГИДРОМЕТ
УЗНУМЕТ

СООБЩАЕТ

По данным службы мониторинга Узгидромета, 5 и утром 6 февраля погодные условия в Ташкенте будут способствовать незначительному накоплению вредных загрязняющих веществ в воздушной среде. Уровень загрязнения будет пониженным.

В Ташкенте 5 февраля – переменная облачность, без осадков. Ветер восточный, 3–8 м/сек. Температура ночью – 2–4 тепла, днем – 13–15 тепла.

