



Объединимся во имя процветания страны!

Ishonch- Доверие

Выходит по пятницам

Газета Федерации профсоюзов Узбекистана

№ 22-23

(1127-1128)

21 августа 2020 года

Издается с марта 1993 года

Открытый диалог

ПРОФСОЮЗЫ НА ВЫЗОВ БЛОГЕРОВ ОТВЕТИЛИ

Как известно, несколько дней назад в социальных сетях обострилась дискуссия о деятельности профсоюзов. В виртуальных беседах высказывались противоположные мнения и звучали разные комментарии. Некоторые наши оппоненты, похоже, даже перестарались, превратив в запаляе дебатов профсоюзы в «мертвую организацию».

Федерация профсоюзов Узбекистана оперативно отреагировала на вызов, брошенный через социальные сети, и призвала всех журналистов, блогеров к открытому диалогу, чтобы ответить на все обращения и вопросы.

На днях встреча в формате видеоконференции прошла в Институте повышения квалификации Федерации профсоюзов Узбекистана. В ней приняли участие ответственные работники Федерации, республиканских советов профсоюзов, а также председатели территориальных профсоюзов, представители СМИ и блогеры.

В ходе открытого диалога поднят ряд актуальных вопросов о деятельности профсоюзов. В частности, блогер Баходир Ахмедов отметил, что есть недостатки в освещении деятельности профсоюзов, необходимо широко информировать общественность и СМИ о проводимой работе, незамедлительно реагировать на высказываемые мнения. На его вопрос отреагировали ли профсоюзы на аварию при строительстве станции метро «Юнусабд», недавнюю ситуацию, связанную с Бюро принудительного исполнения и проблему принудительного труда, имеющую место в Риштане в прошлом году, ответила руководитель отдела охраны труда Федерации профсоюзов Узбекистана Нодира Каримова. Она отметила, что ни одно из происшествий в стране не остается незамеченным. Причины их возникновения тщательно изучаются, в том числе экспертами изучены все детали аварии на станции метро «Юнусабд», а информация и предложения были предоставлены в соответствующие агентства.

На вопрос, как формируются финансовые возможности профсоюзов и как они распределяются, эксперты Федерации разъяснили, что основной доход профсоюза — это членские взносы. Привлеченные средства идут на обновление материально-технической базы санаториев, а также на другие цели — защиту социально-экономических интересов работников страны. В настоящее время в профсоюзной системе 24 санатория. Шесть из них построены и сданы в эксплуатацию за последние четыре года.

На ряд вопросов, какие предложения выдвинуты в сфере охраны труда, защиты прав работников, были ли в последнее время предложения государству по предоставлению определенных преференций, дающих возможность улучшения деятельности организации, эксперты представили краткий и содержательный ответ.

Принятие в прошлом году нового Закона «О профессиональных союзах» стало большим историческим событием. Этим документом возобновилась работа инспекций труда. Раньше профсоюзы не имели права вмешиваться в деятельность организаций или предприятий, не охватываемых профсоюзным обслуживанием, то есть не имели возможности защитить интересы работающих там сотрудников. Согласно новому закону, профсоюзы теперь могут защищать права сотрудников предприятий и организаций, не являющихся ее членами. Несомненно, этот документ послужит выходу деятельности профсоюзов на новый уровень.

На вопрос о нарушении трудовых прав учителей и бездеятельности профсоюзов в таких ситуациях ответил председатель Республиканского совета профсоюза работников образования, науки и культуры Равшан Бедилов. Он



вохранения Фарход Ханаяев. Он рассказал о медицинских работниках, заболевших коронавирусом. По состоянию на 1 августа у 1249 медицинских работников диагностирован Covid-19. Из них 125 работали в специализированных центрах. Кроме того, 898 медицинских работников инфицированы вирусом в поликлиниках, находясь рядом с пациентами или в отделении интенсивной терапии, в системе СЭС и на рабочем месте. Заболевание выявлено у 226 медицинских работников в нерабочее время. К сожалению, из-за пандемии среди медицинских работников есть жертвы. Тридцать три сотрудника, зараженные коронавирусом, скончались. Трое из них работали в специализированных медицинских центрах.

Конечно, у профсоюзов, как самой многочисленной общественной организации, есть и ошибки, и недостатки, — сказал заведующий юридическим отделом Федерации профсоюзов Узбекистана Хамидулла Пиримкулов. — Но за последние годы в системе проделана большая работа. Интересы многих несправедливо уволенных работников защищены судами, внесены представления и рекомендации работодателям по устранению выявленных нарушений. Поэтому несправедливо обвинять «не работающей» организацию, которая всегда ставит интересы работников превыше всего. Это не соответствует действительности.

Сегодня есть потребность в открытом диалоге, анализе, прозрачности деятельности профсоюзов. Нужна помощь представителей СМИ и блогеров. В то же время они не должны забывать о своей обязанности — предоставлять общественности объективную информацию. Только тогда восторжествует справедливость.

В ходе встречи даны ответы и на другие вопросы журналистов и блогеров о деятельности профсоюзов. Подробно открытый диалог можно увидеть на сайте ishonch.uz и на страницах в социальных сетях газеты «Ishonch».

Наш корр.



признал, что действительно в период карантина было много недоразумений относительно карантинного подхода. Надо отметить, что все районные и городские советы активно высказывают свое мнение по этому поводу. Сегодня большинство проблем устранено на месте. Распространение горячих сообщений в социальных сетях одинаково выгодно всем. Но это не значит, что профсоюзы не работают.

На вопрос, какое количество медицинского персонала заражено Covid-19, ответил председатель Республиканского совета профсоюза работников здра-

Отчетно-выборные конференции проходят на высоком уровне



Идет всесторонняя подготовка к съезду Федерации профсоюзов Узбекистана — самой крупной общественной организации, которая считает защиту прав трудящихся в сфере труда одним из своих приоритетов и доказывает это делом.

Следует отметить, что отчетно-выборные собрания и конференции во всех первичных организациях профсоюзов проводятся в режиме онлайн.

В настоящее время на конференциях территориальных и республиканских объединений, проходящих в оживленной атмосфере, подводятся итоги деятельности профсоюзов по защите социально-экономических и правовых интересов трудящихся. Форумы проходят в строгом соответствии с правилами карантина.

Читайте подборку материалов на 2-3 стр.



Пресс-конференции

Принудительный труд: ИЗВЛЕЧЕННЫЕ УРОКИ

«Скоро принудительный труд в Узбекистане останется в прошлом» — заявил начальник Государственной трудовой инспекции Министерства занятости и трудовых отношений Узбекистана Кудратулло Одинаев.

На пресс-конференции, посвященной борьбе с принудительным трудом в Узбекистане и проходившей с участием представителей Министерства занятости и трудовых отношений Узбекистана и журналистов, было оживленно и интересно: поднимались острые вопросы, в том числе касающиеся хашаров и трудоустройства граждан.

Принудительный сбор хлопка в Узбекистане существовал давно. Как только началась хлопковая страда, по всей стране массово привлекались работники разных организаций, студенты и школьники. Отказ от сбора хлопка без уважительной причины был чреват большими проблемами, вплоть до исключения из института. Помню учеников нашей школы, которых с 7 по 10 классы на автобусах вывозили в колхозы, — все с утра до вечера собирали «белое золото». Обед нам готовили прямо на полевом стане. После обеда опять шли собирать хлопок. Тех, кто не выполнял дневную норму 45 килограмм, директор школы лично читывал на линейке при всех. Каждый день загорелые, уставшие и в грязной одежде мы возвращались домой. Тогда для всех это было нормой жизни. Если бы тогда мне сказали, что придет время, когда крупные мировые компании объявят бойкот и перестанут закупать у нас хлопок из-за привлечения детского труда, то я бы не поверила. Теперь ситуация изменилась. Созданы территориальные комиссии по противодействию торговле людьми и принудительному труду во всех регионах страны.

Начальник Государственной трудовой инспекции Узбекистана Кудратулло Одинаев отметил, что для борьбы с принудительным трудом на сборе хлопка проводятся тренинги для фермеров и работодателей. В трудовых коллективах организируются беседы о недопустимости принудительного труда. Перенимая передовой международный опыт по вопросам принудительного труда, проходит подготовка юридических лиц к этой проблеме. При Министерстве занятости и трудовых отношений активно работают телеграм-каналы, колл-центр, куда можно обратиться анонимно. Разработан проект по порядку найма работников на временные и сезонные работы. Повысилась активность районных центров содействия занятости по найму работников сельскохозяйственных компаниями. Благодаря активистам гражданского общества, которые работают в регионах республики, поднимаются наиболее актуальные вопросы. Например, рассматривается вопрос увеличения механизированной уборки урожая, что приведет к сокращению принудительного труда.



С начала этого года введен в полную эксплуатацию межведомственный аппаратно-программный комплекс «Единая национальная система труда» (система ЕНСТ). В системе ЕНСТ полностью оцифрован процесс заключения трудовых договоров между работодателем и сотрудниками, формирования трудовой книжки, в которой содержится вся информация о трудовой деятельности сотрудника. Теперь можно спокойно получать информацию о трудоустройстве, доходах, стаже работы в режиме онлайн. Впервые сформирована система, не требующая каких-либо документов из государственных органов при расчете трудового стажа. Для сотрудников, которые оформлены в системе, в личном кабинете формируется электронная трудовая книжка и имеется возможность печати трудовой книжки. Сегодня в Единой национальной системе труда зарегистрированы 447,5 тысячи (100 процентов) работодателей министерства, организаций и предприятий и 5,03 миллиона (93 процента) работников. В электронную программу полностью включены данные юридических лиц — работодателей и налогоплательщиков, интегрированные с налоговой базой в 138 районах и городах страны. В результате полученной информации о вакантных местах, которые отражены в системе ЕНСТ, органами по труду обеспечено постоянное трудоустройство 158000 безработных граждан.

Хусан Яркулов, директор дирекции по управлению МАПК «ЕНСТ», считает, что для дальнейшего совершенствования функционирования системы ЕНСТ и механизмов анализа рынка труда надо определить потребности работодателей в новых специалистах и на этой основе разработать механизм формирования заказов на подготовку кадров в образовательных учреждениях.

Пресс-конференция запомнилась актуальными вопросами. Жалко только, что вопросов было больше, чем ответов.

Бибигуль МУРТАЗАЕВА

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Федерация профсоюзов Узбекистана объявляет конкурс на создание обновленной символики Федерации: эмблемы и флага

В конкурсе могут принять участие все граждане Республики Узбекистан старше 16 лет.

В изображении и описании символики должны быть отражены:

- основные принципы деятельности профсоюзных организаций как законность, добровольность, равноправие, открытость и прозрачность;
- единство членов профсоюзов как основа профсоюзного движения, а также основная идея Федерации под девизом «Объединимся во имя процветания страны»;
- полномочия профсоюзов при участии в социальном партнерстве в сфере труда и осуществлении общественного контроля;
- главная цель Федерации — координирование действий в реализации уставных задач членских организаций, отражение и защита их общих интересов, обеспечение правовых гарантий.

Обновленная символика должна быть простой и легко понимаемой, запоминающейся, без использования более четырех цветов, адаптируемой в черно-белом формате, с возможностью в дальнейшем использования ее на различных атрибутах Федерации (печатная продукция, памятные подарки, знаки и т. д.).

Работы, представляемые на конкурс, должны быть выполнены кистью (на бумаге формата А3) или при помощи компьютерной графики (в форматах bmp, .gif, .jpeg, .cdr).

Обновленная символика Федерации не должна быть тождественной государственной символике Республики Узбекистан.

Конкурсные работы принимаются по электронным адресам tanlov@kasaba.uz, admin@kasaba.uz до 20 сентября 2020 года.

На конкурс представляются в электронном виде:

- цветное изображение символики;
- описание символики должно быть четким, кратким и отражать смысл;
- копия паспорта;
- фамилия и имя участника, место работы (учебы), жительства, номер телефона.

Конкурсные работы будут рассматриваться комиссией в два этапа:

- на первом этапе будут рассмотрены все представленные работы, определены 4, которые полностью отвечают требованиям конкурса;
- на втором этапе будет выявлен победитель среди отобранных работ.

Победитель конкурса получит почетную грамоту Федерации профсоюзов Узбекистана и денежную премию в размере 20 (двадцати) минимальных размеров оплаты труда, установленной в стране.

3 лауреатам конкурса будут вручены поощрительные награды.

Отчетно-выборные проходят



Профсоюзы всегда рядом

Отчетно-выборная конференция Ферганского областного объединения профсоюзных организаций подвела итоги деятельности областного совета за последние пять лет.



В докладе председатель Ферганского областного объединения Эркинжон Нуралиев отметил, что на новом этапе развития страны, наряду с большой созидательной работой, внимание уделяется социально-экономической защите населения. Для обеспечения реализации Постановления Президента «О дополнительных мерах по поддержке малообеспеченных слоев населения» профсоюзы направили более 697 миллионов сумов на восстановление здоровья 221 человека из числа малообеспеченных жителей области. Бытовая техника на 3,7 млрд сумов передана 4080 малообеспеченным семьям. Отремонтировано жилье 649 семей и 116 бездомных семей, проживающих в тяжелых условиях, обеспечены жильем.

Республиканская рабочая группа во главе с председателем Федерации профсоюзов Узбекистана определила конкретные меры по обеспечению работой более 5000 женщин и налаживанию предпринимательской деятельности 1353 женщин за счет реализации 55 крупных проектов в регионе в рамках программы адресных мероприятий по изучению проблем семей, нуждающихся в социальной защите в регионах.

Определены конкретные планы по развитию женского предпринимательства. Обеспечена занятость более 850 женщин в Маргиланском, Ташлакском, Ферганском, Багдадском, Сохском и

Куштепинском районах посредством поддержки 10 национальных ремесленных бизнес-проектов, 324 женщины обеспечены швейными машинками.

Усилиями профсоюзов за пять лет взыскано 73 млрд 738 млн сумов просроченной заработной платы и приравненных к ней выплат. Меры социальной поддержки на основе коллективных договоров применены к 80397 работникам на 44818 предприятиях и в организациях. На эти цели израсходовано 13 млрд 408 млн 535 тысяч сумов.

С целью защиты прав работников в адрес работодателей внесены 69 представлений по устранению случаев нарушения закона, 105 исков в гражданские суды и заявления для издания судебных приказов. В результате восстановлены нарушенные права 845 работников. Им выплачено 2 млрд 374 млн сумов заработной платы и другого ущерба за дни вынужденного прогула.

За прошедший период областное объединение профсоюзных организаций активно участвовало в обеспечении реализации государственных программ. На их реализацию в 2015–2019 годах израсходовано 34 млрд 877 млн сумов.

Для развития внутреннего туризма организованы поездки в исторические города для более 50 тысяч ветеранов, рабочих и служащих. Около 51000 работников вовлечены в массовые виды спорта. В 21 стационарном детском лагере оздоровлено 109991 ребенок, в 131 дневном лагере 112150 детей и 1386 учащихся профессиональных колледжей в лагерях труда и отдыха «Мехнат-Ро-

хат». В рамках специальных недельных программ под девизом «Каждому ребенку нужно внимание» более 10000 детей из детских домов, малообеспеченных семей и одаренные школьники посетили местные музеи, парки и зоны отдыха.

Выступившие в прениях председатель профкома ИП ООО «Posco International Textile» Гульнора Юсупова, председатель профкома АО «Кувасайцемент» Максуд Джаббаров, ответственный организатор Республиканского совета профсоюза работников образования, науки и культуры Лолахон Ахмедова, заместитель на-



чальника Ферганского областного управления махалли и поддержки семьи Топиболди Холдоров выразили свои мнения и предложили признать работу областного совета за отчетный период удовлетворительной. Делегаты поддержали данное предложение.

Рассмотрены организационные вопросы. Были избраны члены президиума, совета, контрольно-ревизионной комиссии областного объединения профсоюзных организаций и делегаты на очередной съезд Федерации профсоюзов. Эркинжон Нуралиев вновь избран председателем областного объединения профсоюзных организаций.

Жамшид ЭРГАШЕВ

В Нукусе прошла отчетно-выборная конференция Объединения профессиональных союзов Каракалпакстана. На ней заслушан отчет о деятельности Республиканского совета за пять лет. В работе конференции приняли участие делегаты от профсоюзных организаций районов и города Нукуса, активисты, ветераны, представители женских и молодежных организаций.

Каракалпакстан набирает обороты

С докладом о деятельности Республиканского совета за отчетный период выступил председатель объединения Улугбек Джалменов. Он отметил, что в последние годы в Каракалпакстане набирает обороты большая работа. В частности, в Муйнаке и на высошем дне Аральского моря ведется грандиозное строительство, благоустройство и озеленение, что не стыдно демонстрировать всему миру как пример. В этом году в Муйнаке на средства Федерации профсоюзов Узбекистана построен и сдан в эксплуатацию современный детский оздоровительный центр «Ок кема» — «Белый корабль».

В последние годы применены совершенно новые подходы к организации оздоровления и отдыха детей, направленные на содержательный летний отдых. В Каракалпакстане детские оздоровительные лагеря модернизированы, имеют крепкую материальную базу и новый облик. Летние каникулы запомнятся и 25 интеллектуально одаренным школьникам из Каракалпакстана. Им посчастливилось отдохнуть в детском центре «Аваза» Республики Туркменистан и встретиться с Президентом Узбекистана Шавкатом Мирзиёевым во время его официального визита в Туркменистан.

За летний период в 2015–2020 годы оздоровлено более 84 тысяч детей. Более 15 тысяч детей отдохнули в детских оздоровительных лагерях Ташкента, Самаркандской, Кашкардаринской, Ташкентской и Джизакской областей.

За отчетный период за счет средств фонда социального страхования в санаториях реабилитировано 5400 работников, а за счет средств профсоюзов — 7342 работника и их семей. На эти цели израсходовано более 15 млрд сумов.

В рамках благотворительной акции Федерации профсоюзов Узбекистана по поддержке малообеспеченных и неимущих семей в Каракалпакстане проведено 417 обрядов суннат-той и 225 свадеб.

В 2017–2019 годах профсоюзы продолжили проекты, направленные на социальную поддержку малоимущих. За этот период переселено в новое жилье 103 малообеспеченных семьи, отремонтировано 560 домов, оказана медицинская помощь жителям 191 дома, обеспечены предметами домашнего обихода 3444 дома. На эти благотворительные цели направлено более 17,8 млрд сумов.

На конференции заслушан отчет ревизионной комиссии. Следует отметить, что обсуждение докладов прошло в деловом ключе. Делегаты высказали предложения по дальнейшему совершенствованию деятельности совета республиканского объединения и признали его работу за отчетный период удовлетворительной.

Рассмотрен организационный вопрос. Улугбек Джалменов переизбран председателем Объединения профессиональных союзов Каракалпакстана. В работе конференции принял участие председатель Совета Министров Республики Каракалпакстан Кахраман Сариев.

Есимхан КАНААТОВ

Защитные функции возрастают



Сегодня в Андижанской области действуют 64 городских и районных советов отраслевых профсоюзов и 2441 первичная профсоюзная организация, объединяющие в своих рядах 334831 человека. Стоит отметить, что за прошедшие пять лет в ряды профсоюзов приняты 192298 работников, занятых в 11663 организациях и учреждениях негосударственного сектора. В настоящее время они

находятся под профсоюзной защитой. Председатель областного объединения Шокирджон Болтабоев в докладе останувился не только на достижениях, но и назвал недоработки, допущенные областным советом объединения. Они были устранены благодаря своевременно принятым мерам. При планировании работы областного совета на следующие пять лет этим аспектам будет уделено особое внимание, заверил он.

Надо отметить и такой фактор как рост доверия профсоюзам. За отчет-

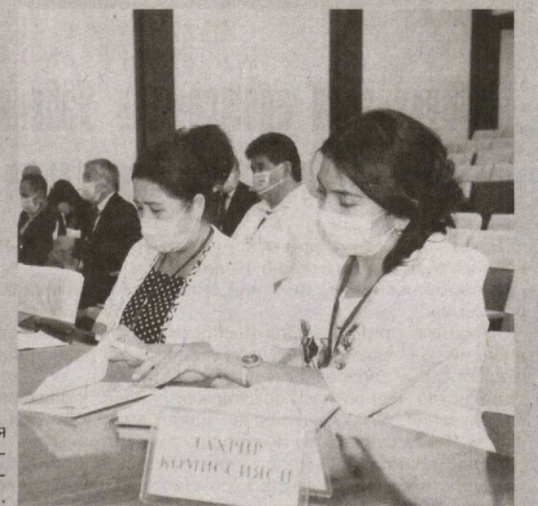
На конференции Андижанского областного объединения профсоюзных организаций как в отчетном докладе, так и в выступлениях делегатов, не раз прозвучало мнение, что за отчетный период значительно возросли защитные функции и расширились полномочия профсоюзов.

ный период в региональное объединение профсоюзов поступило 1048 письменных, устных и электронных обращений. 401 из них связано с нарушением трудовых прав работников. Справедливость была восстановлена благодаря вмешательству профсоюзов.

За период принудительной безработицы по вине работодателей взыскано в пользу работников 248 млн 699 тысяч 373 сума. В дальнейшей работе особое внимание также будет уделено повышению правовой грамотности работников предприятий, организаций, учреждений городов и районов.

Ревизионная комиссия представила делегатам подробный анализ финансово-хозяйственной деятельности. Серьезных нарушений нет, но некоторые недостатки кое-где встречались из-за небрежности и были исправлены.

В прениях приняли участие председатель профкома «Uz Auto Motors» Уктамжон Мирзаев, профсоюзный лидер средней школы №10 Андижана Зульфья Содинова, председатель Андижанского городского совета профсоюза работников производства потребительских товаров, торговли и организаций обслуживания



Хайрулло Алимжонов и другие. Они на конкретных примерах отметили, что за отчетный период предприняты позитивные шаги в сфере социально-экономической защиты трудящихся области.

На конференции Шокирджон Болтабоев вновь избран председателем областного объединения профсоюзных организаций.

Нурилло НУЪМОНОВ

конференции на высоком уровне

Профсоюзы, как самая крупная общественная организация, сегодня активизируют свою деятельность с учетом коренных изменений, происходящих в экономической и социальной сферах страны. Именно этому аспекту уделено внимание на IV съезде профсоюза работников производства потребительских товаров, торговли и организаций обслуживания Узбекистана. Здесь подведены итоги деятельности республиканского отраслевого совета за пять лет и определены приоритеты будущей деятельности.

Решая поставленные задачи

В отраслевом профсоюзе действуют 2642 первичные профсоюзные организации с охватом более 249 тысяч работников.

В последние годы большое внимание уделялось привлечению в профсоюзы работников негосударственных организаций — рынков, гостиниц, ремесленников, семейных и малых предприятий с обеспечением их социальной и правовой защиты. 1200 вновь созданных первичных организациям оказывалась практическая и методическая помощь.

В целях развития социального партнерства в 2015—2020 годы республиканским советом заключены 10 отраслевых соглашений.

Согласно договорам, заключенным на основе соглашений, работодателями выделено более 1 млрд 100 млн сумов для 6473 работников в качестве материальной помощи малообеспеченным и молодым семьям.

Продолена работа по организации общественного контроля за охраной труда. Особое внимание уделено контролю за созданием здоровых и безопасных условий труда на рабочих местах, обучение и инструктаж по охране труда сотрудников и представителей общественных комиссий, обязательному страхованию гражданской ответственности.

За прошедший период выявлено 448 нарушений законодательства, правил и нормативных актов по охране труда. Работодателям и первичным профсоюзным организациям направлено 395 требований по их устранению. 93 процента из них устранены в установленные сроки.

Обеспечение законности рассмотрения обращений граждан и юридических лиц, принятие необходимых мер по устранению нарушений трудовых прав граждан остается одним из важнейших направлений деятельности профсоюзов. В республиканский совет поступило 137



устных и письменных обращений, большинство из которых решено положительно. Работодателям подано 27 ходатайств о восстановлении нарушенных прав работников и 7 исков в гражданские суды. 8 работников были восстановлены в правах, работодатели которых оштрафованы на 33 млн 833 тысячи сумов.

За это же время более 1000 человек, обратившиеся по «горячей линии» в совет профсоюза, получили юридические консультации по вопросам расторжения трудовых договоров, взъяснения премий, надбавок, восстановления на работе, получения пособий по инвалидности.

За отчетный период в рабочих коллективах активизировались «часы духовности», спортивные и культурно-массовая работа. В 2017 году в спорткомплексе «Ешилк» прошел республиканский открытый турнир по мини-футболу среди работников профсоюза. Стали популярными семейные спортивные соревнования, в которых приняли участие более 8000 работников предприятий, организаций и учреждений всех регионов, их семьи, соревнования «Шункорлар», «Молодые пограничники», «Будущее нашего футбола», «Герои нашего города».

Стабильно развивались отношения с отраслевыми профсоюзами ближнего и дальнего зарубежья, создавая благоприятные условия для взаимного обмена опытом и общения. Представители профсоюза принимали участие в международных конференциях, тренингах, семинарах и тренингах, проводимых в республике и ряде зарубежных стран.

В 2019 году в Ташкенте впервые было организовано выездное заседание Международной Конфедерации профсоюзов торговли, общественного питания и различных форм предпринимательства.

В ноябре прошлого года по приглашению Национальной Федерации профсоюзов торговли и услуг Франции представители отрасли нашей страны приняли участие в международном семинаре «Последние события в сфере торговли: сокращение рабочих мест и роботизация профессий» с участием профсоюзов Португалии, Кипра, Италии, Сербии, Монако, Греции, России, Казахстана, Палестины, Египта, Индии, Южной Кореи и Туниса.

В рамках международной деятельности подписаны меморандумы о сотрудничестве с профсоюзами Азербайджана, Беларуси, Кыргызстана, Таджикистана и Казахстана. В планах на будущее подписание данных меморандумов с Молдовой, Украиной и Латвией.

На съезде принято решение о переименовании отраслевого профсоюза в Профсоюз работников и предпринимателей, бизнеса и сфер обслуживания Узбекистана. Утвержден новый устав и эмблема.

Председателем Республиканского совета профсоюза вновь избран Улугбек Мухамедов.

Омад САИДХАНОВА
Фото Икрама ХАСАНОВА

На конференции Джизакского областного объединения профсоюзных организаций проанализирована работа за последние пять лет. В отчетном периоде особое внимание уделено защите законных прав и повышению правовой грамотности работников.



Законные права отстаивали

Юридическая клиника и телефон доверия при областном совете объединения работают систематически, предоставляя бесплатные консультации не только членам профсоюзов, но и всем слоям населения.

За последние пять лет рассмотрено 1337 жалоб — письменных, устных, электронных и поступивших через телефоны доверия о нарушениях трудового законодательства, большинство из них решено.

Нарушенные трудовые права работников касались социально-экономической защиты, охраны труда, реабилитации, материальной помощи, социальных отношений и других вопросов. Решением суда восстановлен на работе 2451 человек, в их пользу взыскана заработная плата на сумму 1 млрд 329 млн 288 тысяч сумов.

В соответствии с Постановлением Президента «О дополнительных мерах по поддержке малообеспеченных слоев населения» от 12 сентября 2017 года жильем обеспечен 71 житель области из числа малообеспеченных граждан. Отремонтированы дома 444 представителей этой же категории, 2800 человек обеспечены бытовой техникой, 150 гражданам бесплатно доставлены лекарства.

— Поставленные главой государства задачи по обеспечению источников доходов населения, проживающего в регионах, особенно в сельской местности, по поддержке женщин и молодежи были актуальными, — отметил председатель областного объединения организаций Нусратилла Пардаев. — Исследование Республиканской рабочей группы во главе с председателем Федерации профсоюзов по изучению и решению женских проблем, реализации мер по их материальной и моральной поддержке в области оказало практическую помощь многим женщинам, живущим в тяжелых условиях.

В отчетном периоде особое внимание уделено деятельности первичных организаций. В частности, раз в два года проводился конкурс «Самая образованная первичная организация», а также поощрялись руководители профкомов первичного звена. С целью дальнейшего совершенствования профсоюзной работы проводятся различные конкурсы, фестивали, спортивные соревнования, что дает хорошие результаты.

В отчетном периоде особое внимание уделено деятельности первичных организаций. В частности, раз в два года проводился конкурс «Самая образованная первичная организация», а также поощрялись руководители профкомов первичного звена. С целью дальнейшего совершенствования профсоюзной работы проводятся различные конкурсы, фестивали, спортивные соревнования, что дает хорошие результаты.

Включение туристских организаций в отраслевые соглашения и коллективные договоры в 2015—2019 годах позволило активизировать поездки по историческим городам страны. 18514 работников области побывали в Ташкенте, Самарканде, Бухаре, Хиве, Шахрисабзе, Карши. 28380 работников и их семьи посетили святые места.

Количество оздоровленных детей в области за последние пять лет увеличилось до 5209, что связано с повышенным вниманием к их отдыху в летний период.

На конференции высказаны критические замечания по качественной экспертизе коллективных договоров, их адаптации к рекомендованным моделям, анализу, обсуждению и реализации в конце года.

Также отмечено, что до сих пор полностью не решена проблема неформальной занятости населения в агропромышленном комплексе, транспорте, дорожном и капитальном строительстве, строительной индустрии, производстве товаров народного потребления, сфере торговли и услуг.

Выступившие на конференции делегаты поделились мнением по результатам пятилетней работы и дали оценку деятельности областного совета объединения. Нусрат Пардаев вновь избран на должность председателя областного объединения профсоюзных организаций.

Мукумбой ИСМОИЛОВ

На конференции Наманганского объединения профсоюзных организаций подведены итоги деятельности областного совета за 2015—2020 годы. Сегодня в области действуют 60 городских и районных советов отраслевых профсоюзов, 2544 первичные профсоюзные организации, объединяющие 346550 человек.

Заслуженная оценка деятельности

За истекший период проведено семь заседаний совета объединения и 19 заседаний президиума совета, на которых обсуждено 527 вопросов, направленных на защиту социальных, экономических и правовых интересов трудящихся.

При областном совете объединения профсоюзных организаций работает юридическая клиника, осуществляющая защиту правовых интересов работников.

Из 1305 обращений, поступивших в объединение от граждан, 640 удовлетворены, 661 разрешен и четыре отправлены в другие ведомства по принадлежности.

Обращения 170 работников решены положительно. Работодателям поступило 52 предложения по устранению нарушений, из которых 46 удовлетворены, из-за необеспечения исполнения шесть рассмотрены в гражданских судах и разрешены в пользу работников.

При этом интересы 149 граждан защищены в гражданских судах. В ходе изучения выявлено, что в 136 случаях с рабочими незаконно расторгнуты трудовые договоры. После разбирательства они восстановлены на работе и в их пользу взыскана невыплаченная заработная плата, равная 281,9 млн сумам.

Отмечены также недостатки, допущенные в работе за отчетный период. В частности, в первом полугодии нынешнего года 96655 негосударственных предприятий и организаций области не были охвачены профсоюзами, из-за чего 84654 работница не могли воспользоваться их услугами.

В области совместно с территориальными хокимиятами разработана программа по трудоустройству, изучению и решению женских проблем, их материальной и моральной поддержке в каждом районе.

Реализуются шесть проектов в Чартакском районе, два в Намангане и один в Янгикурганском районе за счет 4 млрд сумов, выделен-

ных Федерацией профсоюзов Узбекистана на обеспечение занятости женщин. В результате их реализации создано 995 новых рабочих мест.

За истекший период на предприятиях, в организациях и учреждениях посредством коллективных договоров оказана материальная помощь 13950 малообеспеченным семьям, лишавшихся кормильца, на 394,2 млн сумов, 3432 молодым матерям на 624,4 млн сумов. 600 представителям молодежи, впервые создавшим семьи, выдано 702,9 млн сумов беспроцентных кредитов на приобретение новых домов, ремонт квартир и покупку электробытового оборудования. На оплату части контрактной платы 354 студентам израсходовано 516,9 млн сумов.

На конференции отмечено, что за отчетный период проведена эффективная работа по организации и проведению духовно-просветительских, культурно-массовых, физкультурных и спортивных мероприятий среди работников. Экскурсионные поездки по историческим городам с посещением памятников старины и новых значимых комплексов, построенных в годы независимости, стали традиционной формой работы профсоюзов. Проводилась большая и системная работа по оздоровлению работников и членов их семей.

Во дворце водных видов спорта «Океан», построенном на средства профсоюзов для восстановления здоровья работников, сегодня регулярно занимаются спортом 405 детей и 23 группы из числа работников предприятий и организаций.

На конференции также заслушан отчет председателя ревизионной комиссии.

Шухрат Мусаев вновь избран председателем Наманганского областного объединения профсоюзных организаций.

Орузгул РУСТАМОВА

Достойный труд — ключ к достойной жизни

Конференция Самаркандского областного объединения профсоюзных организаций во многом отличалась от предыдущих. Собрание проходило в режиме онлайн, вместе с делегатами каждый гражданин, желавший ознакомиться с деятельностью профсоюзов, имел возможность высказать свое мнение.

— По правде говоря, не только рядовые граждане, но и среди интеллигенции есть люди, не имеющие достаточного представления о деятельности профсоюзов. К сожалению, общественная осведомленность о многогранной работе этой организации, являющейся защитником трудового народа, остается низкой, — отметил в своем докладе председатель Самаркандского областного совета профсоюзов Сухроб Рафиков.

За отчетный период только в Самаркандской области профсоюзы провели девять международных профсоюзных мероприятий. Делегации всемирно известных защитников труда изучили и оценили опыт более 30 первичных профсоюзных организаций. Подписан меморандум о сотрудничестве между профсоюзами Нижегородской области России и Самаркандским областным объединением.

Профсоюзы стремятся сделать все, чтобы достойный труд стал ключом к достойной жизни. На ярмарках вакансий, проводимых для обеспечения занятости жителей области, был организован общественный контроль, и более 50000 ищущих работу получили рабочие места. Кроме того, с целью повышения знаний и навыков представителей сферы охраны труда, широкого продвижения требований по улучшению ее защиты при профсоюзах создан учебный центр «Касаба зиб». Сотни общественных контролеров прошли подготовку и повысили квалификации за короткий период времени.

В целях развития туризма создано туристическое агентство «Касаба Самарканд». Благодаря этой организации ежегодно 15000 рабочих путешествуют по стране и миру.

За последние годы организована планомерная работа по своевременной оплате труда, устранению имеющейся задолженности. В результате погашена задолженность ОАО «Самарканджим» на 889 млн сумов и «Жануби гарбий магистрал электр тармоқлари» (ЮЗМЭС) на 2 млрд 497 млн сумов. Однако у АО «Иссилик манбаи» все еще есть задолженность по заработной плате.

Еще один аспект, который беспокоит общественную организацию, — не прекращающиеся несчастные случаи на производстве. За отчетный период во время производственного процесса произошло 52 несчастных случая. К сожалению, бывают несчастные случаи, которые заканчиваются смертью. Средства, взысканные в пользу пострадавших или близких родственников погибших, благодаря вмешательству профсоюзов, исчисляются миллиардами сумов.

Постановление Президента Республики Узбекистан от 12 сентября 2017 года о дополнительных мерах по поддержке малообеспеченных слоев населения тоже достигло цели. На основе общественного контроля и действий профсоюзов в 2017—2018 годах в области жильем обеспечены 65 человек. Отремонтированы дома 558 малообеспеченных се-

мей. 2896 малообеспеченных, немощных семей получили бытовую технику, 543 семьи — газовые баллоны, оказано содействие в восстановлении здоровья 96 гражданам.

Большая работа проводится по изучению и решению проблем женщин, оказанию им материальной и моральной поддержки. Рабочая группа во главе с профсоюзами изучила ситуацию на местах. Посредством подворного обхода в 1097 махаллах области выявлено 6478 проблем у 5305 малообеспеченных семей, нуждающихся в социальной защите. При поддержке местных властей они решаются последовательно.

Профсоюзы предоставили 362 женщинам области швейные машины и обеспечили их занятостью. Отремонтированы дома 248 женщин. 129 женщин, находящихся в затруднительном положении, получили лекарства, 31 — оказана помощь в лечении. На данный момент женщинам оказана помощь за счет средств профсоюзов на 5 миллиардов сумов.

Делегаты конференции также заслушали отчет ревизионной комиссии. При принятии решения учтены предложения и мнения делегатов, высказанные в ходе дискуссий. Деятельность областного совета профсоюза признана удовлетворительной.

Сухроб Рафиков вновь избран председателем областного объединения профсоюзных организаций.

Нурилла ШАМСИЕВ

Дарят надежду на лучшее

Борьба против коронавирусной инфекции продолжается уже несколько месяцев. Свой вклад в общее дело вносит и коллектив медико-санитарной части №5, стоящий на страже здоровья работников Рудоуправления-5 Навоийского ГМК и их семей.

О том, какие меры предпринимаются по профилактике и лечению как коронавирусной инфекции, так и всех вирусных пневмоний рассказали заместитель начальника МСЧ-5 Ильмира Субботина и заведующий эпидемиологическим отделом Ёкуб Камиллов.

С первых дней объявления карантина в стране в целях предотвращения распространения инфекции среди трудящихся организовано круглосуточное дежурство медицинских работников на КПП подразделения рудоуправления, — говорит заместитель начальника МСЧ-5 Ильмира Субботина. — Перед тем как войти на территорию подразделения, каждый работник в обязательном порядке проходит медицинский осмотр: измеряется температура, руки обрабатываются дезинфицирующими средствами. Работника с выявленной повышенной температурой помещают в изолятор до приезда бригады скорой помощи.

В целях незамедлительного оказания медицинской помощи и экономии времени службе скорой помощи образован call-центр, где круглосуточно дежурят врач и медсестра. Они дают консультации по телефону, при необходимости выезжают на служебной машине на дом к больному или в подразделения рудоуправления. В рудоуправлении выделены также отдельный транспорт для своевременной транспортировки тестов в лабораторию в Навои. Нехватки мест в медсанчасти нет, поскольку помимо самого инфекционного отделения на 10 коек родильное, терапевтическое и детское отделения перепрофилированы в инфекционные. В отделениях регулярно производится сани-

тарная обработка по утвержденным правилам, большое внимание уделяется ревизии санитарно-технических приборов.

Для госпитализации человека учитывается стойкая температура 39-40 градусов больше трех дней, приступообразный кашель. Хотя помимо традиционных выявленных симптомов COVID-19 у каждого человека проявляются и другие. При наличии дыхательной недостаточности даже без температуры госпитализируем больного незамедлительно. Отягощают ситуацию наличие у больного сопутствующих заболеваний, таких как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, ожирение. Сложно протекает болезнь у пожилых людей, имеющих множество хронических заболеваний и, соответственно, слабый иммунитет. Почти все поступающие пациенты находятся в панике, и с каждым мы проводим разъяснительную беседу.

Медикаментами и медицинскими расходными материалами нас обеспечивают централизованно из аптеки медсанотдела в Навои. Радует, что к нам поступило дополнительно новое оборудование: аппараты ИВЛ и наркозно-дыхательный. Очень кстати буквально недавно мы установили новый аппарат флюорограф, качество снимков которого очень высокое и точное.

Хочу отметить, что в сложившейся с COVID-19 тяжелой ситуации проявились самые истинные человеческие и профессиональные качества наших медработников, самоотверженно трудятся все врачи МСЧ-5. Особенно проявили себя А. Нуралиев, А. Гуломов, М. Эшонкулова, Ж. Эшев, Э. Собиров, С. Агабекова, Ф. Имомов,



У. Рахматов, анестезиологи реанимационного отделения М. Ибрагимов, Е. Бледных, Ш. Жумаева, Д. Зарипова, О. Ниёзова. Отлично проявил себя средний и младший медперсонал в лице О. Кодировой, А. Саттаровой, Н. Тайировой, Н. Саидовой, Ф. Сайповой, Л. Рауповой, А. Хаётабаевой, В. Саидовой, Г. Ташпулатовой, Г. Муратовой и многих других.

Мы не забыли про наших больных, состоящих на учете. Мобильные бригады из участковых врачей и медсестер поликлиники по плановой схеме выезжают на дом к пациентам. Усилен патрульная служба, терапевты и гинеколог проводят онлайн-консультации.

В целях предотвращения распространения коронавирусной инфекции в подразделениях проводится профилактическая работа, направленная, прежде всего, на обеспечение безопасности жителей Зафарбада и трудящихся рудоуправления, — отметил Ёкуб Мухаммедович. — Врачи и медперсонал МСЧ-5 проводят разъяснительную работу о том, как уберечься от заражения коронавирусом, осуществляется строгий контроль за соблюдением масочного режима, не допус-

кается скопление людей. Также организован блокпост с дезинфекционным барьером для обработки транспортных средств.

Борьбу с COVID-19, которую ведет мировое врачебное сообщество, не назовешь иначе как подвигом. Тем более, что все врачи являются военноподобными. Это касается и медицинских работников нашей страны. Поэтому гражданский и профессиональный долг каждого медицинского работника — самоотверженно трудиться ради спасения жизни людей. И государство с пониманием относится к труду и риску медиков. Согласно Указу Президента страны ежедневно к их окладу дополнительно начисляются 6%.

Кроме этого, по решению руководства рудоуправления 50 работникам среднего и младшего медицинского персонала начислены надбавки в размере 50% от зарплаты.

Пандемия коронавируса показала обществу истинную роль медицины и медиков. Спасая жизни людей, позволяя им вернуться к родным и близким, они даруют надежду на лучшее.

Нафиса САГАТБАЕВА

ВОЗ призвала больше не вводить карантин из-за коронавируса

Ван Керкхове заявила о недопустимости карантинных мер при второй и всех последующих волнах COVID-19.



Всемирная организация здравоохранения призвала правительства больше не вводить карантин из-за пандемии коронавируса. Соответствующее заявление сделала главный эпидемиолог организации Мария Ван Керкхове.

В начале пандемии, когда закрытие границ с Китаем могло резко сдержать масштабы эпидемии, ВОЗ активно призвала этого не делать, пускать туристов из Китая во все страны и не провоцировать «неравенство».

Границы все-таки закрыли, когда пандемия уже распространилась по всему миру, тогда же ВОЗ признала правильность закрытия границ.

Затем месяцами эксперты ВОЗ уверяли, что медицинские маски здоровым людям не нужны, но ВОЗ опять посоветовала носить маски всем без исключения.

Наконец, почти всем странам мира ВОЗ долгое время советовала закрываться на жесткий карантин. Но сейчас Ван Керкхове заявила о недопустимости карантинных мер при второй и всех последующих волнах COVID-19, поскольку экономические последствия карантина намного превосходят условный выигрыш в медицинском плане. Ношения масок и соблюдения социальной дистанции вполне достаточно при этой пандемии, уверяют в ВОЗ.

Аваз МАРДОНОВ



Оптимизм делает людей

сильными



От последствий пандемии коронавируса страдают жители всех континентов, молодые и пожилые. Досадно, что заразная болезнь не обходит стороной самые уязвимые категории граждан, детей, женщин, инвалидов и беженцев.

Последние события еще раз доказали, что медицинские работники чаще остальных подвергаются риску. Однако, несмотря на множество трудностей и лишений, они встали на защиту людей и общества, отдадут все свои силы и знания в борьбе с ковидом, стремятся остановить пандемию.

Ведущие эпидемиологи и инфекционисты мира признали, что распространение коронавируса можно остановить, — рассказывает главный врач Ташкентского областного центра санитарно-эпидемиологического благополучия Бахтиёр Балтабаев. — Снизить риск распространения заболевания позволяют своевременно начатые нами меры профилактики, одной из которых является карантин, обеспечивающий изоляцию инфицированных лиц, контактировавших с заразившимися, а также граждан, прибывающих из-за рубежа. Однако особую опасность в плане передачи инфекции представляют носители вируса, у которых заболевание протекает бессимптомно.

Сегодня нужно отдать должное инфекционистам и эпидемиологам центра, принимающим на себя основной удар. Несмотря ни на какие трудности они делают все возможное для недопущения массового распространения заболевания. Своевременно изолируют заболевших граждан и прибывающих в Ташкентскую область чартерными авиарейсами из-за рубежа, обеспечивая высокий уровень их обследования на протяжении карантина, вселяют в людей оптимизм и веру.

В настоящее время в Ташкентской области для карантина контактных лиц задействованы оснащенные медицинским оборудованием санатории «Бустон», «Энергетик», «Назарбек», «Ботаника», «Сокол», «Чаткал», «Ёшлик», «Хаджикент». Налажена деятельность медицинских учреждений в других местах, в том числе и Чирчике. Здесь о здоровье граждан круглосуточно заботятся эпидемиологи Н. Байметова, У. Джурраев, З. Нарбаева, Б. Бесенов, О. Хошимова, Н. Юсупов, Г. Нурова. Самоотверженно трудятся дезинфекторы С. Сарипбаева, М. Мадаминов, Н. Ниязимбетова, Ж. Мирмаксудов, М. Бойбусинова, М. Рустамова, А. Комилов, М. Мирсоатов, Ф. Сайфуллинов и многие другие.

Алишер КАЮМОВ
Фото автора

АНТИКОАГУЛЯНТЫ И COVID-19

Не секрет, что COVID вызывает системное воспаление сосудистой стенки и тем самым повышает риск образования тромба.

Шкала оценки риска ВТЭ ("Padua")	
Фактор риска	Балл
Рак (с метастазами и/или химио- или лучевой терапией в течение 6 мес.)	3
Перенесенная ВТЭ в анамнезе	3
Постельный режим (>3 суток)	3
Известная тромбофилия в анамнезе (дефицит антитромбина III, протеина С или S, мутация фактора V Лейдена, гена протромбина G20210A, АФС)	3
Недавняя (в течение 1 месяца) травма и/или хирургическая операция	2
Пожилые возраст (≥70 лет)	1
Сердечная и/или легочная недостаточность	1
Острый инфаркт миокарда или инсульт	1
Острое инфекционное и/или ревматическое воспаление	1
Ожирение (ИМТ ≥ 30 кг/м ²)	1
Гормонотерапия	1

Высокий риск ВТЭ: ≥ 4 баллов (2,2% ВТЭ с профилактикой и 11,8% ВТЭ без нее)
Низкий риск ВТЭ: все остальные (0,3% ВТЭ, ОР: 32,0, 95% ДИ: 4,1-251)

BarbarS, et al 2010

Оговорюсь сразу, что с целью профилактики тромбоза используют только антикоагулянты! Ни аспирин (если конечно он не применялся до ковид по другим причинам), ни курантил.

Для людей, которые лечат ковид дома, антикоагулянты назначаются тогда, когда высокий риск развития венозных тромбозов (см. табл.), низкий риск кровотечений и если пациент не получал антикоагулянты ранее по другим причинам (к примеру фибрилляции предсердий).

Кто в зоне высокого риска тромбоза при COVID?

Люди с ограниченной подвижностью, у которых была тромбоземия легочных артерий (ТЭЛА) в анамнезе, с активным злокачественным образованием.

Если у человека легкая форма COVID-19, низкий риск тромбоза, он не ограничен в подвижности, не было ТЭЛА, инфаркта, ишемического инсульта в анамнезе — антикоагулянты не показаны!

Всем пациентам, которые заболели COVID-19 и лечатся дома — необходимо избегать длительного постельного режима!

Антикоагулянты бывают:

Инъекционные — делаются подкожно (НФ гепарин, энноксипарин, фраксипарин и др.).
Таблетированные (варфарин, аписабан, дабигатран, ривароксабан).

Из-за удобства использования предпочтение отдается второй группе.

Сейчас в основном используют два антикоагулянта — аписабан (эликвис) и ривароксабан (ксарелто) в профилактических дозах.

Пациенты, которые получали антикоагулянты до COVID-19, по другим причинам — должны продолжить их прием в прежней лечебной дозе!

Сколько принимать антикоагулянта после выписки из инфекционного стационара?

Точно на этот вопрос пока никто не может ответить, так как мало данных и исследований. Все зависит от риска тромбоза. Но в среднем от 30 дней до 6 месяцев!

Во всем этом деле есть огромное и жирное НО!.. Эффективность назначения антикоагулянтов с целью профилактики тромбоза на фоне COVID мало изучена!

Источник: @medinfo_uz

Мухтор ЭШБЕКОВ,
доктор медицинских наук

НАУКА — не инкубатор бездарей

Размышления о науке, медицинском образовании и переменях в здравоохранении

В последние годы в стране успешно проводятся реформы, которые направлены на совершенствование ведения дел и методов управления во многих областях народного хозяйства и гуманитарной сфере. Президентом дан большой аванс тем, кто занимается научно-исследовательской работой. Повышение зарплаты ученых, стипендии аспирантов, докторов, увеличение количества академиков, меры по улучшению условий их труда и отдыха и многое другое.

Я медик-педагог и мои размышления касаются, в основном, медицинской науки. Какое ее состояние сегодня? На заре моей научной деятельности один начинающий «ученый» дал мне свою статью на проверку. В ней он указал результаты лабораторных исследований больных, которые не проводились. Я сказал, что этого делать нельзя, это — мошенничество. Он настаивал, чтобы я подписал, якобы оправдываясь, заметил: «Домла, ведь, вся наука — мошенничество».

В итоге он стал кандидатом, доктором наук, заведующим кафедрой и сейчас я понял, что он тогда был прав. К сожалению, он и сейчас прав. Еще один уже вполне состоявшийся «ученый» на мое замечание о неактуальности выбранной темы для статьи, заметил, что «бывает наука для науки». Философское значение этого афоризма я постиг позже. Другой пример, я на основе материалов своей докторской диссертации написал книгу. Обратился к нему, попросив помочь ее опубликовать. Он сказал, что он очень большой человек и ему надо подавать подобные вещи без указания авторства.

29 февраля 1999 года Международная академия авторов научных открытий и изобретений (Москва) зарегистрировала научное открытие ученых Узбекистана в области медицины. Известие об этом событии не было обнародовано и, естественно, мало кто об этом знает. Эти анamnстические данные свидетельствуют, что наша медицинская наука больна. **Клинический диагноз — синдром переливания из пустого в порожнее. Фоновый диагноз — монополизация медицинской науки**, последствием которой является отсутствие конкурсной системы, появление инкубатора бездарных научных сотрудников.

Существующие элементы мошенничества представляют чисто юридический интерес. Какое лечение? Выгнать монополистов, заменить их другими? Нет. Потому что монополисты — это сами наши ученые, других нет. На безрыбье и рак рыба. При нынешнем положении дел и другие быстро становятся монополистами. Пригласить зарубежных ученых можно. Только, скорее всего, приедут не носители научных идей, а популяризаторы и предприниматели от науки. Науку надо поднимать собственными силами. Надо менять требования к диссертациям. При этом нельзя учитывать количество научных статей, место их издания, объем диссертации, частоту цитирования автора, назначение рецензентов, оппонентов. Эти пара-

метры легко контролируются «монополистами».

Необходимо учитывать только научную новизну. Их всего три — **научное открытие, изобретение, рационализаторское предложение**. Для кандидатской диссертации будет достаточно рационализаторского предложения. Для докторской диссертации обязательным является наличие изобретения. Ученым, совершившим открытие, степень

Несколько слов о суперконтракте. Я понимаю, что это вынужденная мера. Но это хорошее начало. Вузовское образование надо сделать полностью платным. Государственные гранты должны быть только для одаренных учеников и за них должна ручаться школа. Вступительные экзамены в вуз надо отменить. Ужесточить требования к занятиям в вузе. За неуспеваемость отчислять или оставлять на курсе без возврата оплаты за контракт. Отменить тесты. Экзамены должны быть устными в присутствии всей группы. Экзаменаторы — сидеть в партере, а студент отвечать у доски.

докторской присваивается без защиты диссертации. Экспертизу заявок на научное открытие и рационализаторское предложение нужно возложить на патентное бюро, которое в настоящее время занимается оценкой только изобретений. Присвоение ученой степени является функцией государства и должно осуществляться одним из его институтов по ходатайству профильного ученого совета. Это — лечение синдрома переливания из пустого в порожнее. Искоренение фонового заболевания возможно проведением объективного конкурса при приеме в аспирантуру и докторантуру.

Главными критериями должны быть идея предстоящей научной работы и компетентность конкурсанта. Обычно сначала принимают в аспирантуру, потом подбирают ему тему. Должно быть наоборот. Что касается тематики научных исследований, решения социально значимых научных проблем, то перед учеными они должны быть поставлены государством. В области медицины таких проблем три: **атеросклероз, сахарный диабет и, конечно же, рак**. Финансирование этих исследований должно быть целенаправленным и точным. Исполнение надо контролировать систематически на государственном уровне. Может быть, хотя бы один раз в год ответственные и основные исполнители должны отчитываться перед Президентом страны.

Нужно коренным образом изменить программу обучения студентов в медицинских институтах. Я раньше по этому поводу обменивался мнением с ректором СамМИ А. Шамсиевым, но должного изменения в учебных программах медицинских институтов не вижу. Учитывая то, что такие предметы как физика, химия, биология, история, философия полным курсом преподаются в средней школе, их необходимо исключить из программы медицинского вуза. **На лечебном факультете первого курса** студенты должны изучать анатомию, физиологию, гистологию, биохимию и биофизику, психологию человека, в том числе больного. **Второй курс** в основном должен быть посвящен изучению патологической анатомии и патологической физиологии человека. **Третий курс** — внутренние болезни, их диагностика и лечение, общая хирургия, анестезиология, лабораторные и инструментальные методы исследования. **Четвертый курс** — частная хирургия, терапия, акушерство-гинекология, реаниматология. **Пятый курс** — субординатура. Студенты перегруппируются и отдельно занимаются на кафедрах терапии, хирургии, анестезиологии-реаниматологии, лор-болезней, неврологии, акушерства-гинекологии, инфекционных болезней. **Шестой курс** — ординатура.

Терапевты делятся на общих терапевтов, кардиологов, пульмонологов, гастроэнтерологов, нефрологов, гематологов, инфекционистов, хирурги на общих хирургов, травматологов, урологов. Анестезиологи и реанима-

туре по выбранным и востребованным специальностям, в том числе по сложным, как кардиохирургия, сосудистая хирургия, нейрохирургия, лор, челюстно-лицевая хирургия, иммунология и т. д. Специалисты, такие как трансплантологи, готовятся из числа кардиохирургов, урологов через аспирантуру.

По здравоохранению. Если не считать появления широкой сети частных клиник, реформа в области здравоохранения является очковитательством со стороны главных исполнителей, только и всего. Мне кажется, надо менять стиль управления. Центром внимания должен быть лечащий, в том числе, участковый врач. Только надо придумать что-то, что заставит ежедневно читать. Интернет в ординаторской районной больницы, и даже в КВП — не предмет роскоши.

Надо упразднить облздравы, службу инспекции и должности главных специалистов Минздрава. Они больше паразиты на теле здравоохранения. Для контроля есть и другие органы.

Самым слабым местом является лабораторное дело. Оборудование, реактивы есть, нет врачей-лаборантов. Институт повышения квалификации врачей не компетентен — необходимо поднять их квалификацию. Надо организовать кафедры лабораторной диагностики в медвузах. Для преподавания подбирать специалистов, которые есть в нашей стране, но в малом количестве. Выбирать желающих преподавать в данном вузе педагогов из числа сту-

преьера спросили, как его страна добилась такого уровня развития. Он ответил: «Мы учителю дали зарплату министра, неприкосновенность дипломата и почет императора».

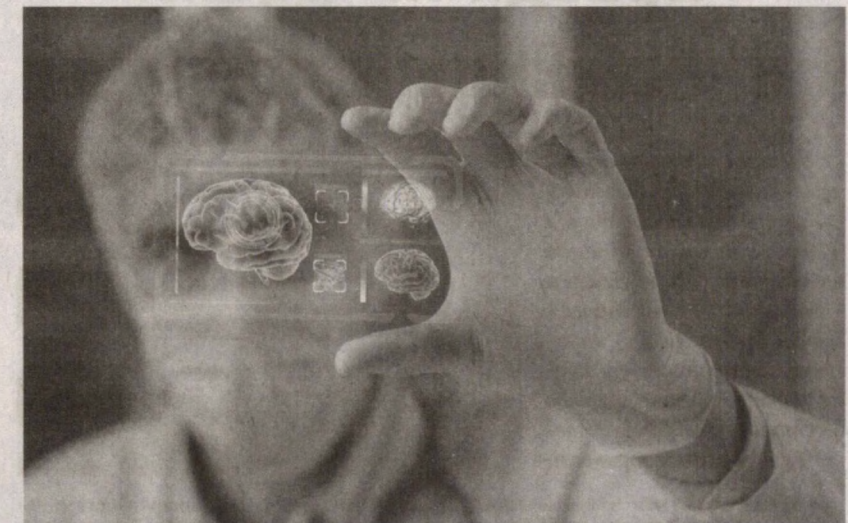
Каждый выпускник средней школы обязан отчислять ежемесячно 1% от своего дохода школе, которую он окончил. Эти деньги должны быть израсходованы только на заработную плату и премии учителям. За каждого выпускника, добившегося успеха, его школе необходимо причислять баллы. Например, школьник победил в районной олимпиаде — 1 балл, на областной — 2 балла, республиканской — 3 балла, международной — 4 балла, выпускник поступил в вуз — 5 баллов, стал кандидатом наук — 10 баллов, доктором наук — 100 баллов, хирургом первой категории — 5 баллов, высшей — 10 баллов, стал нобелевским лауреатом — 1000 баллов и т. п. По количеству баллов определяется статус школы, устанавливается ее рейтинг. Не знаю как в других местах, но в Самарканде есть санаторий системы органов внутренних дел. Но я не слышал, что где-то есть хотя бы дом отдыха для учителей. Нужно упразднить районо. Вместо него ввести должность инспектора-методиста в облбю для каждого района.

Несколько слов о суперконтракте. Я понимаю, что это вынужденная мера. Но это хорошее начало. Вузовское образование надо сделать полностью платным. Государственные гранты должны быть только для одаренных учеников и за них должна ручаться школа. Вступительные экзамены в вуз надо отменить. Уже-

Самым слабым местом является лабораторное дело.

Оборудование, реактивы есть, нет врачей-лаборантов. Институт повышения квалификации врачей не компетентен — необходимо поднять их квалификацию. Надо организовать кафедры лабораторной диагностики в медвузах. Для преподавания подбирать специалистов, которые есть в нашей стране, но в малом количестве.

тологи на анестезиологов и реаниматологов, неврологи на невропатологов и психиатров, акушеры-гинекологи на акушеров и гинекологов. **После окончания шестого курса — государственные экзамены. Седьмой курс** — практическая работа под руководством опытного наставника, который участвует при его аттестации и лицензировании. После шестого курса студенты из числа отличников продолжают обучаться на **клинической ординатуре и магистратуре**



дентов третьего и более старших курсов. Два года достаточны для их подготовки.

Несколько штрихов к школьной реформе. Великое сделано дело — законченное общее образование возвращено школам. Потому что предприятие держит ответ за окончательную продукцию. За качество полуфабриката никто не отвечал. Спасибо. Осталось добавить самую малость — поднять престиж профессии школьного учителя. У японского

сточить требования к занятиям в вузе. За неуспеваемость отчислять или оставлять на курсе без возврата оплаты за контракт. Отменить тесты. Экзамены должны быть устными в присутствии всей группы. Экзаменаторы — сидеть в партере, а студент отвечать у доски.

Должен быть установлен строгий контроль над объективностью оценки со стороны экзаменаторов и нарушителей надо наказывать по всей строгости закона.

К началу учебного года

На школьный урок — вместе с Жюль Верном!

МОЖНО ЛИ «ОСЕДЛАТЬ» ДИСТАНЦИОННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ?

Откликов в социальных сетях на дистанционное образование немного, но и те редкие публикации и карикатуры вызывают сомнения авторов в его эффективности.

Применительно к школьному дистанционному образованию звучат опасения, вызванные отсутствием обратной связи учителя с педагогом. Без связи нет контроля, но главное, преподаватель не сможет подкорректировать ход занятий, если обнаружит снижение интереса к теме в реальной аудитории. Полная связь в реальном времени даже при полевой съемке, скажем, через минуту, с учеником в настоящее время нереальна. Контроль с его близкими также нереален, поскольку близкие родственники всегда или почти всегда заняты своими делами.

В такой ситуации надежда только на использование метода, применявшегося популярными учеными. Для этого лекции не плохо бы облечь в форму приключений. Стоит сразу сказать, идеал здесь, например, произведения писателей-фантастов, на чьих романах и повестях выросли многие поколения учащихся

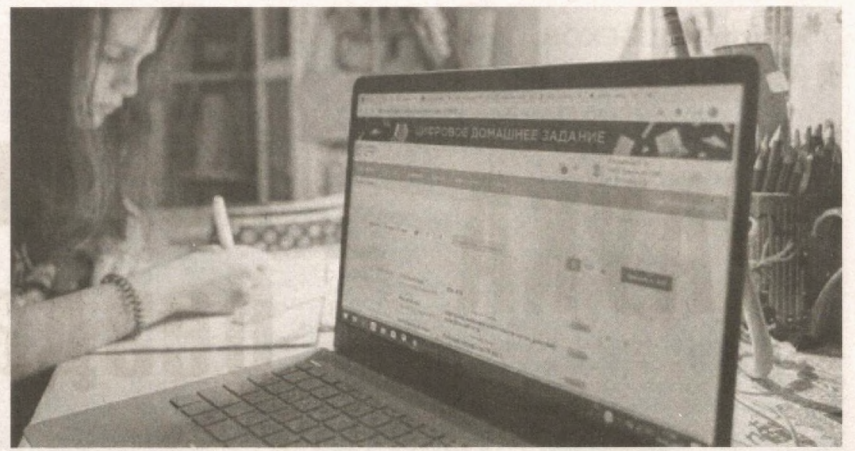
— Жюль Верна или Ивана Ефремова, труднодоступны. Можно было бы «отпрепарировать» романы, разложив их по темам в соответствии с учебными планами. В случае преподавания по отрывкам из фантастических произведений есть возможность пассивного контроля со стороны близких — можно предложить ученику читать вслух, есть надежда хотя бы контролировать исполнение и интерес к теме со стороны ученика. Опять же, в составлении хрестоматий вырастет интерес и у авторов учебников. В результате получились бы сборники для учебного чтения, которые вполне можно издать, и есть надежда, что они будут пользоваться спросом. «Побочный» эффект такой хрестоматии — побуждение к чтению.

Но существуют и другие подходы. Популярный писатель Я. Перельман, например, умел вызвать интерес к теме, иллюстрируя ее примерами из жизни. Этот

прием, мне кажется, можно использовать в дистанционном обучении. К стати, предлагаемая работа и в интересах государства.

Итак, во-первых, дистанционное обучение не готово, но в социальных сетях огромное количество роликов, которые народ будет смотреть, даже если их запретить. Во-вторых, интернет нуждается в критике, которая способна привлечь внимание на полезные публикации, чтобы не тратить время на бесполезные. В-третьих, правительства желают цензурировать интернет для определения противозаконного содержания.

Это предпосылки для «оседлания» океана роликов в интересах обучения. Стимулируем фанатов интернета на просмотр и индексирование тегами роликов — в интернете уже выработаны методы морального поощрения участников социальных сетей, рейтинги. Отсортированные по тегам ролики преподаватели



смогут использовать как иллюстрации и мотивирующий, привлекающий внимание, материал, сопровождая их тестами по учебным вопросам.

Интерес государства соблюден — произведена мягкая цензура. Закрываются цензура, во-первых, в том, что определены потенциально полезные ролики и отсеяны бесполезные. Во-вторых, государственные органы могут изучить востребованные ролики, чтобы определить их противозаконное содержание.

Интерес сортировщиков — поднять свой рейтинг, который для учебного содержания можно определить по методам наукометрии, например, по индексу цитирования, то есть по количеству по-

лезной, использованной преподавателями, информации. Сортировщикам-педагогам можно и заплатить, например, отправляя плату за использованные ролики в погашение налога на имущество.

Школьники просматривают ролики по теме — после просмотра что-нибудь да останется в памяти, да еще и тестовые вопросы закрепят урок. Думаю, что обеспечить преподавание многих тем, не требующих лабораторных работ и практики, не вызовет особых сложностей. А вот технические дисциплины без лабораторных работ и практических занятий преподавать невозможно, но это отдельная тема.

Лев МОРДВИНОВ

Предпринимательство

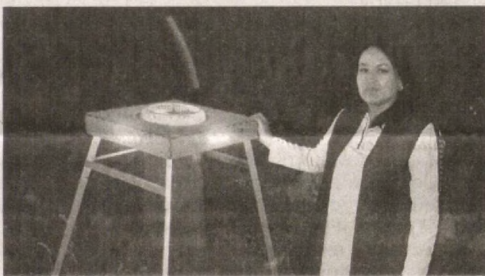
При поддержке государства научные разработки и перспективные проекты молодых ученых и предпринимателей столицы последовательно внедряются на практике, способствуя развитию отраслей экономики.

Не оставляя шансов вредителям

Недавно специалисты инновационной биологической лаборатории «Inno Lab» Юнусабадского района презентовали свою новинку — световую ловушку «Storm», предназначенную для эффективной борьбы с вредителями сельскохозяйственных культур.

— Изюминкой изобретения стало автономное питание от аккумулятора, рассчитанного на 12 вольт с мощностью 24 ватт, что гарантирует восемь часов бесперебойной работы в полевых и тепличных условиях, — рассказывает учредитель лаборатории и автор проекта Нилюфар Исаева. — Зарядку можно осуществлять как от сети, так и от солнечной панели. При соблюдении всех правил эксплуатации и верном подборе цветового спектра излучения в ловушку можно заманить огромное количество вредных насекомых, отпугивая при этом остальных.

Во время испытаний инновационного устройства «Storm» в полевых условиях ночью были получены превосходные результаты. Ведущих активный образ жизни в ночное время вредителей сильно привлекал заданный цвет излучения и в конечном итоге все они были быстро втянуты в компактный контейнер при по-



мощи искусственно создаваемого потока воздуха.

По мнению ученых-аграриев, данный метод оказался весьма эффективным. Более того, при использовании инновационного устройства не требуется дополнительного применения химических препаратов, что соответствует нормам пищевой и биологической безопасности сельскохозяйственной продукции.

Приняв во внимание высокую эффективность устройства и растущий на него спрос, предприниматель намерена наладить его серийное производство.

Миродил ЮСУПОВ
Фото автора

За строкой постановления

Можно ли в наши дни поехать на концерт местных исполнителей, где есть «живой звук»? Или нам остается довольствоваться только концертами, в которых используется фонограмма, а о настоящих музыкантах читать в исторических монографиях?



Поем без фонограммы

Музыкальное искусство в нашем регионе развито издавна. Еще историк и поэт эпохи темуридов Шарофиддин Али Язди писал в своей книге «Зафарнома» о музыкальных собраниях, проводимых во дворце Амира Темура: «Певцы с хорошими голосами начинали нараспев читать газели. Тюркские уйгуры, монгольские китайцы, персы на своих традиционных музыкальных инструментах исполняли мелодии».

Уместно вспомнить и Абдулазиза Абдурашуева, известного композитора, обладателя уникального голоса, внесшего неоценимый вклад в развитие узбекского макама. Его произведения «Гулузорим», «Гуллар боги», «Бекочка», «Бозургоний», «Самарканд ушшоги» и сотни других заняли достойное место в бесценном классическом музыкальном наследии нашего народа. Абдулазиз Абдурашуев сыграл важную роль в изучении и пропаганде шаммакома. В его доме жил и брал уроки у знаменитого певца народный артист Узбекистана Юнус Раджаби.

Сегодня в региональном отделении филармонии Узбекистана, в ансамбле «Маком» изучают наследие известного музыканта и исполняют его произведения.

Надо отметить, что живое исполнение песен свойственно не только именитым артистам Асатулле Атоллоеву, Мардону Мавлонову, Эркину Кайтарову, Вахобиддину Бахриеву, Гибсу Облокулову, Анвару Мир-

заеву, Фарангиз Шамсиевой, Шахзоду Муродову, обладателю медали «Шухрат» Бекмуроду Сафарову и певцу Алишеру Мухаммадиеву, но и очень многим начинающим исполнителям.

Проводится немалая работа по поддержке молодых исполнителей. Организуются различные формы онлайн-концертов и конкурсов, проверяются их способности и отбираются истинные таланты.

Указ Президента от 26 мая нынешнего года «О мерах по дальнейшему повышению роли и значения сферы культуры и искусства в жизни общества» и постановление «О мерах по совершенствованию деятельности Министерства культуры Республики Узбекистан» открыли огромные возможности для дальнейшего развития искусства и культуры.

Согласно постановлению с 1 сентября 2020 года введена 50-процентная скидка на аренду концертных залов, дворцов культуры и других помещений при организации концертов полноценного живого исполнения.

Даже сегодня в условиях карантина, объявленного в связи с пандемией, люди приветствуют концерты, исполняемые в прямом эфире и онлайн нашими любимыми и известными артистами.

В частности, онлайн-концерт живого исполнения ансамбля «Песня и танец» при областном отделении Государственной фи-

лармонии Узбекистана, народного артиста Узбекистана Мардона Мавлонова, заслуженного артиста Узбекистана Эркина Кайтарова, певицы областного отделения госфилармонии Озоды Ахмедовой, победителя республиканского конкурса «Песни Отаджона Худойшукурова» Хушнуда Эштуртаева в рамках программы «Мы споем для вас — вы оставайтесь дома» транслируются Самаркандской телерадиокомпанией и в социальных сетях.

С ежегодными отчетными концертами в живом исполнении выступают воспитанники действующих в области 30 детских школ музыки и искусства, областной специализированной школы искусств, 28 творческих коллективов, удостоенных титулов «Халк хавасорлик жамоаси», «Болалар намунали жамоаси», а также фольклорные ансамбли «Чавки», «Бешкарсак» и «Сарбози».

Искусство — это чудо. Нам не нужен переводчик, чтобы понять и почувствовать музыку. Музыка знакомит людей, нации и народы друг с другом, сближает души. Вот почему мы должны глубоко изучать нашу национальную музыку, продолжать музыкальные традиции, находить и поддерживать талантливых молодых исполнителей, которых у нас немало.

Хужакул МУХАММАДИЕВ,
начальник Самаркандского областного управления культуры

Реклама

«KOC'HMMAS MULK FINANS INVEST» МАСЪУЛИЯТИ ЧЕКЛАНГАН ЖАМИЯТИ МУЛКНИНГ БОШЛАНГИЧ БАҲОСИ ОШИБ БОРИШ ТАРТИБИДА ЎТКАЗИЛАДИГАН ОЧИҚ АУКЦИОН САВДОЛАРИГА ТАКЛИФ ЭТАДИ.

2020 йил 21 август куни соат 12:00да ташкил қилинадиган савдоларга Ўзбекистон Республикаси «G'ALLA ALTEG» акциядорлик жамиятининг буюртмасига асосан жамият ҳисобидаги Тошкент шаҳри, Яшнобод тумани, Обшир кўчаси, 124-уй манзилида жойлашган ер участкасининг умумий майдони 100785,0 кв.метрдан иборат бўлган оморхона бино-иншоотлари такроран чиқарилмоқда.

Бошлангич баҳоси — 60 798 125 000 (Олтмиш миллиард етти юз тўқсон саккиз миллион бир юз йигирма беш миң) сўм.

Талабгорлар диққатига!

Аукцион савдоси 2020 йил 21 август куни бўлиб ўтмаган тақдирда такрорий аукцион савдолари 2020 йил 28 август куни соат 12:00да бўлиб ўтади.

Аукцион савдоларида иштирок этиш учун буюртманомалар «Аукцион ташки-

лотчиси» томонидан расмий иш кунлари 2020 йил 21 август кунидаги савдо учун 20 август, 28 август кунидаги савдо учун 27 август кунига қадар (байрам ва дам олиш) кунларидан ташқари соат 10:00дан 16:00гача қабул қилинади (13:00дан 14:00гача тушлик).

Аукцион савдоларида иштирок этиш истагида бўлган талабгорлардан:

- «Аукцион ташкилотчиси» билан тузиладиган закатат пули тўғрисидаги келишув шартномасига асосан мулк бошлангич баҳосининг 5 фойзи миқдордаги закатат пуллари тўлашлари;
- жисмоний шахслардан — паспорт нусхаси, ИНН (СТИР) нусхаси;
- юридик шахслардан давлат рўйхатидан ўтганлиги тўғрисидаги гувоҳнома, устави нусхаси, раҳбарнинг паспорт нусхаси ва саввода қатнашувчи ишончли вакил учун тасдиқланган ишончнома тақдим этилиши сўралади.

Аукцион савдоси голибига 10 банк иш куни муддат ичида олди-сотди шартномасини тузиш мажбурияти юклатилади. Сотувчи томонидан мулк учун тўловларни тўлаш муддат олди-сотди шартномаси тузилганда белгиланади.

Заказат тўлови учун реквизиитлар: «KOC'HMMAS MULK FINANS INVEST» МЧЖ, х/р: 20208000900759233001, «Қишлоқ қурилиш банк» АТБнинг Тошкент шаҳар минтақавий филиали, МҲО:00452, СТИР:304815549.

Аукцион савдосига қўйилган мулк билан жамият ҳодими ёки аукцион ташкилотчиси ҳодими иштирокида жойига чиқиб танишиш мумкин.

Буюртманомаларни қабул қилиш ёки қўшимча маълумотлар учун манзил: Тошкент вилояти, Қибрай тумани, Геофизика кўрғони.

Телефон: (98) 100-55-38.
E-mail: kmfauksion@mail.ru.

Лицензия № RR-0297

Праздник души и семейный бизнес

Во все времена цветы преподносили на праздники самым дорогим людям и спрос на них вряд ли когда завершится. Их красота и аромат востребованы в любое время года. А накануне праздников эти прекрасные творения природы становятся самым востребованным товаром.



— Более сорока лет занимаюсь выращиванием цветов, а также календулы, шафрана и других видов растений, в том числе и лекарственных, — рассказывает владелица личного подсобного хозяйства из махаллинского схода граждан «Роватак» Уртачирчикского района Рахматжон Кулмухамедов. — Многие из них применяются в качестве ранозаживляющих, бактерицидных и противовоспалительных средств. В пищевой промышленности их также используют в качестве ароматизаторов и для окраски сыра, масла, ликеров, в виде приправы к различным блюдам.

В этом важном деле опытному цветоводу и растениеводу помогает супру-

га Гулнора опа. Благодаря заботе и нежности женских рук ежегодно семья Кулмухамедовых получает богатый урожай.

На примере счастливой супружеской четы мы убедились в том, что цветоводство — одно из немногих занятий, на котором можно получить хорошую прибыль при минимальном объеме первоначальных вложений. А регулярно вкладывая деньги в дело, можно с годами создать высококоротельный семейный бизнес, который может стать надежным источником благосостояния.

Юнус АБЗАЛОВ
Фото автора

ПЖ Правила Жизни

Правильно принимать неудачи

В Японии разбитые вещи часто исправляют, заполняя трещины золотом. Недостаток видят как уникальный элемент истории предмета, который добавляет ему красоты.



Вспомните об этом, когда чувствуете себя разбитыми. Кинцуги (золотая заплатка) — японское искусство реставрации керамических изделий с помощью лака, полученного из сока лакового дерева, смешанного с золотым, серебряным или платиновым порошком.

Философская основа искусства кинцуги заключается прежде всего в том, что поломки и трещины неотъемлемы от истории объекта и поэтому не заслуживают забвения и маскировки, они учат правильно воспринимать неудачи и ценить красоту изъянов. Найти ресурс, красоту и преимущества в поломанном и разрушенном! А ведь, действительно, нужно умение и особый склад души, чтобы увидеть красоту в соединении разрушенного. Вот так и в жизни и отношениях. Не всем дано перешагнуть через страх и стереотипы! А те, кто могут — наслаждаются новым жизненным этапом и тем, что создают своими руками.

Принцип жемчужной раковины

Когда в раковину падает песчинка, то она начинает раздражаться и ранишь нежное тело моллюска.



Моллюск обволакивает ее своим телом,

и в результате песчинка становится жемчужиной. Когда в жизни случаются неприятности, рассматривайте их как песчинку, попавшую внутрь вашего существования, и постарайтесь создать из испытания жемчужину.

Друзья помогают жить дольше

«Не имей сотни родственников, а имей сто друзей», — советуют пожилым людям австралийские ученые.

И знают, что говорят. Психологи из университета Флиндерса в Аделаиде в течение 10 лет наблюдали за 1500 людьми старше 70 лет, чтобы понять, чем те живы. Оказалось, наличие друзей — а вовсе не детей и внуков — на 22% снижает уязвимость пожилых.

Общаясь со своими друзьями, немолодой человек ощущает самостоятельность своих интересов и полноценность жизни. Ведь сверстники видят в нем не дедушку или бабушку, а человека со своей индивидуальностью.

По материалам Интернета

ПОЧЕМУ ЛЮДИ БРОСАЮТ ДЕЛО, НЕ УСПЕВ ЕГО НАЧАТЬ?



Просто всем хочется всего и сразу — это факт. Как только вы начинаете работать над собой, вам сразу хочется получить максимальный результат в кратчайшие сроки. Главное, — делать все идеально с самого начала.

Представим следующую простую ситуацию: человек хочет привести тело в форму. Первое, что приходит в голову — бег или какие-то простые упражнения (отжимания, пресс, подтягивания). Он решает, что с завтрашнего дня будет делать эти упражнения, но тут же думает: «Стоит ли делать эти упражнения или надо еще подобрать идеальную программу тренировок, чтобы получить максимальный прогресс?». Затем ему приходит в голову, что в спорте очень важно питание, а значит нужно подобрать и правильный рацион. Далее человек понимает, что и режим у него не

самый лучший и его тоже придется менять.

В итоге, взамен простой задачи «потренироваться 20 минут», человек из-за желания сделать все идеально создает задачу «найти правильную программу тренировок, составить идеальный рацион, наладить режим и начать тренироваться», вследствие чего мозг пугается такой огромной задачи и человеку становится лень все это делать вообще.

Но если отнестись к делу проще? Не менять питание и не отлаживать режим сразу, а просто для начала заняться элементарными упражнениями у себя же дома, по-

степенно приводя в порядок свой режим и рацион питания? Начать с простого действия, в дальнейшем, если будут первые успехи, переходя к более сложным вопросам.

Все сразу станет ясным. Никакого стресса и испуга перед сложностями не возникнет. Задачи будут выполняться просто и эффективно. Затем, по мере вхождения в привычку, можно начать собирать новые знания, включать новые упражнения, потихоньку отказываться от старых вредных привычек питания и режима, заменяя их новыми здоровыми привычками. Такой подход приведет к тому, что без чрезмерного стресса задуманное попросту начнет приносить удовольствие.

Какой из этого можно сделать вывод? Нет необходимости на начальном этапе сложного дела хвататься за все сразу и ставить перед собой высокую планку для достижения цели. Постепенные шаги для достижения цели гораздо эффективнее, нежели постановка сразу глобальной задачи. На начальном этапе главное не достижение какого-то суперрезультата, а получение удовольствия от процесса и выработки привычки. Постановка простых задач вначале поможет получить не только необходимое удовольствие, но и предопределил долгую и продуктивную работу в намеченном направлении.

Почему откладывание на потом — очень опасная привычка? Дело в том, что у привычек есть свойство становиться сильнее с каждым днем. Мозг не любит тратить энергию, и наши нейроны прокладывают пути по уже «протоптанному дорожкам». Чем чаще мы повторяем одно и то же действие, тем привычнее эти дорожки становятся и тем сложнее заставить себя действовать иначе.

Если вы постоянно ленитесь и откладываете дела на потом или бросаете их на полпути, мозг запоминает этот сценарий, в результате с каждым днем попытки победить лень и заставить себя что-то сделать вызывают у вашего организма все больше протеста, стресса и апатии.

Неудачные попытки изменить жизнь приносят еще больший стресс, мозг получает порцию кортизола из-за поражения, ему это не нравится и он еще сильнее сопротивляется любым изменениям, чтобы избежать боли.

Чем дальше человек погружается в это состояние, тем сильнее оно его затягивает. С каждым днем ситуация становится все хуже, возможностей выкарабкаться — все меньше и меньше.

Именно поэтому, чем раньше вы начнете меняться, тем проще это будет сделать.

Людмила ЛЕСНИЧЕНКО

Выспитесь

Отдых очень важен для человека. Если не давать нашему организму регулярно и полноценно восстанавливать силы, это приведет к нежелательным результатам, в том числе и к депрессии. Например, в точных единоборствах отдых настолько же ценен, насколько ценна и тренировка. Именно во время отдыха мы можем осмыслить все то, что узнали за день. Но нужно знать меру для отдыха.



Спорт и зарядка

Компьютеры заметно облегчили работу, но создали один неоспоримый минус — люди стали меньше двигаться. На фоне постоянного просиживания за мониторами график «офисных» болезней стал увеличиваться стремительными темпами.



Однако исправить ситуацию в рамках своего организма в силах. Из-за недостатка движения наше физическое состояние приходит в упадок, а значит, ухудшается и наше внутреннее состояние. Поэтому депрессия чаще всего развивается у людей, которые не занимаются физическими упражнениями. Ответ на вопрос, как бороться с депрессией напрашивается сам собой — начните заниматься спортом!

Удалите лень из своей жизни

Лень — это самый большой враг успеха. Именно лень, а вовсе не незнание, как привыкли считать многие. Если вы заметите проявление лени, срочно сделайте все возможное для ее ликвидации. Как?



Просто делая то, что нужно, а не то, что хочется. Простой пример: вы проснулись утром и хотите еще поспать. При этом вы знаете, что вам предстоит неотложная работа. Что вы делаете дальше? Встаете с постели, умываетесь, делаете чашку ароматного кофе — и приступаете к работе.

НА ЖИТЕЙСКИХ ПЕРЕКРЕСТКАХ

Мечта Ситоры

Ситора очень любила ездить в гости к своей сестре. Девушка всю жизнь мечтала жить в Ташкенте — город привлекал и завораживал ее своим современным обликом и бешеным ритмом жизни, многочисленными туристами и городской суетой. Иногда, встречая девушек своего возраста, Ситора старалась в деталях запомнить фасон понравившегося платья или юбки, чтобы, вернувшись в кишлак, сшить такой же наряд у соседки-портнихи.

Старшей сестре, Зилоле, повезло — выйдя замуж за сына школьной учительницы, она переехала в столицу. Ей не надо как многим невесткам жить со свекровью и многочисленной родней. В центре города трехкомнатная квартира, не было необходимости на зиму привозить газовые баллоны, а летом работать на участке. Вроде живи и радуйся — две дочки растут, муж хорошо зарабатывает, но все равно нужен наследник. Зилола ходила по врачам, знахарям, гадалкам. Ездил по святым местам и молилась Всевышнему, стоя на коленях. Через некоторое время молодая женщина к великой радости узнала, что у нее будет сын.

Ситора часто приезжала в гости, а в последнее время осталась жить с родственниками, присматривая за детьми. Она закончила колледж и собиралась поступать в университет. Вскоре Зилола родила мальчика, радости мужа Салима не было предела. Наконец он дождался наследника. После родов Зилола сильно изменилась — похудела, пропал аппетит, постоянные боли в ногах и слабость не давали ей покоя. Родные настояли сдать все анализы, пришел страшный ответ —

злокачественная раковая опухоль. Делали все возможное, выполняли все предписания врача, но женщине с каждым днем становилось все хуже. Когда молодая мать умерла, ее тело завернули в ковер по обычаям и в машине повезли в кишлак, чтобы похоронить на малой родине. Салим ходил черный от горя и не хотел никого видеть. Дети остались в кишлаке, а он работал сутками, чтобы забыть все, что с ним произошло. Когда проводили сорок дней, свекровь пригласила меня и еще нескольких соседей. Все пришли, помолились, поплакали, вспоминая, какая была Зилола добрая и приветливая. Выдержав паузу, свекровь объявила нам, что детям без матери нельзя. А кто будет относиться к ним по-доброму как не родная тетя... Оказываются, родственники, посовещавшись, решили для Салима сосватать Ситору. Когда девушке сказали о решении родителей, она пришла в ужас. Выходить за 35-летнего вдовца с тремя детьми не входило в планы девушки. Несколько недель потребовалось матери и родственникам, чтобы уговорить ее выйти замуж. Все-таки это ее родные племянники.

После свадьбы Ситора стала нашей соседкой. Приветливая и доброжелательная девушка сразу завоевала уважение. На улице нередко ловила на себе сочувствующие и любопытные взгляды, но старалась не обращать на это внимание. Про институт пришлось забыть — трое детей, один из которых полугодичный малыш, да и девочки требовали много сил и времени. Первое время дети сильно скукали по маме и ни в какую не хотели называть Ситору мамой. Иногда жаловались отцу, что Ситора оставляет их на целый день и куда-то уходит, но Салим не обращал внимания. Как-то приехав пораньше домой, он увидел неприбранную квартиру, гору грязной посуды и сиротливо сидящих малышей. Выяснилось, что Ситора все время проводила у своей ровесницы-соседки, которая жила в соседнем доме. Последовал скандал, который закончился слезами и упреками, но потом все постепенно наладилось. Ситора привыкла к своему образу жизни, Салим торопился домой с полными сумками продуктов, где его ждала молодая жена и дети. Вскоре Ситора родила мальчика. И опять что-то пошло не так. Может с

появлением младенца дети почувствовали, что их любят не так сильно, как мальчика, который то и дело плачет, когда его не берут на руки. Опять начались упреки и скандалы, несколько раз приезжали родители и мирили их, а дети бродили по двору маленькие и никому не нужные. Ситора часто плакала по ночам — она не знала, как ей быть дальше. Выдержать такой эмоциональный груз молодой женщине было непросто. Терпеть все уже нет сил, а разводится тоже тяжело. К тому же Салим после всего пережитого начал прорабатывать ногами, нередко приезжал пьяный и часто поднимал руку на Ситору. Так они продолжали жить — скандалы, взаимные обиды, упреки и слезы, а потом примирение. Спокойная размеренная жизнь длилась до следующей ссоры. Скоро Ситора поняла, что опять беременна. Салим уговаривал ее сделать аборт — ведь в наше время поднять детей нелегко, но она категорически отказалась.

Почему же в этой семье не сложились гармоничные взаимоотношения? Чем объяснить постоянные конфликты между супругами?

— В случае когда родители живут с «обязательством», есть моменты, препятствующие созданию гармоничных взаимоотношений, — говорит кандидат психологических наук, доцент Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами Феруза Акрамова. — На воспитание детей в данной семье и самих супругов негативно влияют такие аспекты, как большая разница в возрасте родителей. Тетя-мама чувствует себя молодой перед супругом, перед детьми у нее доминирует роль тети, она не может привыкнуть к роли матери. Муж временами может сравнивать ее поведение с первой женой, чувствовать себя некомфортно с ней. Первые впечатления, воспоминания тоже влияют на выполнение роли супруга. В такой ситуации супруги из-за внутренних разногласий могут пойти на конфликт. Сама природа позаботилась о взаимной привязанности родителей и детей, выдав им на подсознательном уровне своеобразный аванс в чувстве любви, потребности друг в друге. В семьях с уважительным отношением друг к другу активно формируются такие качества, как доброжелательность, способность к сопереживанию, умение разрешать конфликтные ситуации.

Когда Ситоре очень тяжело на душе и не хочется больше жить, во сне к ней всегда приходит Зилола. Сестры говорят о наблевшем, каждый раз сестра грустно смотрит на Ситору, как будто просит прощения у нее за свою преждевременную смерть. Потом наступает утро и с ним приходят домашние хлопоты, помогающие забыть обо всем. Надо жить ради детей, ради еще не родившегося ребенка. Все, что сейчас происходит с ней, временные трудности, они пройдут и все забудется. Мечта Ситоры сбылась — она живет в столице со своей семьей, это главное. Для нее жизнь — это книга, в которой она перелистнула страницу «вчера» и читает следующую страницу — «сегодня». Впереди ее ждет увлекательная страница «завтра», где все будет по-другому и начнется другая жизнь.

Гуля МАХКАМОВА

Совет профсоюза и трудовой коллектив

АО «Алмалыкский ГМК»

горячо поздравляют соотечественников и гостей Узбекистана
с самым великим и ярким нашим праздником —

ДНЕМ НЕЗАВИСИМОСТИ!

Пусть этот радостный день станет началом благоприятных перемен в вашей жизни, каждый час ее будет успешным и добрым, плодотворным в работе и счастливым в личной жизни, а в ваших домах и коллективах всегда царят мир и взаимопонимание, доброжелательная атмосфера. Благополучия вам и позитивного настроения на новые трудовые достижения, отменного здоровья и удач! Новых сил вам, благородных помыслов и возможностей для процветания родной страны!



Моя Родина — Узбекистан

Жемчужина в оправе скал,
Пустынь, степей и рек;
Страна моя — Узбекистан,
С тобою я — навек!

Слезу от радости тайком
Стирает наш земляк,
Завидя как в краю чужом
Взвывается наш флаг.

Спортсмены золото куют,
Медали на груди,
Как по команде все встают
Под наш узбекский гимн!

Шурпа, лепешки, плов, шашилык —
Пусть будут на столе,
И не погаснет ваш тандыр
У дома в махалле.

Здесь уважают мир и труд.
Мы каждый брату — брат.
Карнаи весело поют.
О, Родина, — рахмат!

Сергей ВОЛКОВ

Профсоюзный комитет АО «Узметкомбинат»

сердечно поздравляет металлургов
и горняков республики, всех тружеников
отрасли с великим и незабываемым
событием в жизни Узбекистана —

Днем независимости!

Желаем вам, наши дорогие труженики,
мира, счастья и добра в это непростое
время и, конечно же, богатырского
здоровья! Незабываемого праздника,
неиссякаемой энергии и бодрости духа,
прекрасного настроения,
ярких трудовых достижений
на благо родной страны!

Трудовой коллектив детского оздоровительного лагеря «Куюшли» Федерации профсоюзов Узбекистана

от всей души поздравляет
детей нашей страны с великим
и ярким событием —

Днем независимости!

Пусть над вами, дорогие ребята, всегда будет
чистое и мирное небо, а рядом надежные друзья!
Пусть светит удача вам во всех добрых делах,
которыми занимаетесь, а судьба Родины, которую
любите, будет успешной и процветающей!
Веры вам в свои силы, будьте здоровы и берегите
себя, а детский оздоровительный лагерь
«Куюшли» поможет вам в оздоровлении!

Приглашаем всех детей на будущие летние каникулы
в наш солнечный оздоровительный лагерь «Куюшли»!

Наши телефоны:
сот. (93) 389-05-55, раб. (71) 256-38-94.
Бостанлыкский район, Чимган



Учредитель:
Федерация профсоюзов
Узбекистана

Главный редактор
Хусан ЭРМАТОВ
Заместитель главного редактора
Тимур МАМАДЖАНОВ
Электронная почта:
xatlar@ishonch-doverie.uz
ISSN 2010-5010 Подписной индекс 135
Цена договорная.

Газета зарегистрирована
в Узбекском агентстве по печати
и информации 17 января 2009 года.
Регистрационный № 0117.
Объем — 4 печатных листа.
Способ печати офсетный.
Формат А-2.

Отдел защиты социально-
экономических
прав работников —
71-256-13-64
Отдел культурно-массовой,
спортивной работы
и молодежи —
71-256-85-79
Адрес редакции: 100165,
г. Ташкент, ул. Бухоро, 24.

Использование материалов,
размещенных в газете
«Ishonch-Доверие»,
разрешается при указании
источника.
Мнение редакции
может не совпадать
с мнением автора.

Джурный редактор **Г. Кляцкий**
Корректор **Л. Лесниченко**
Оператор КВ **В. Шевнин**
Заказ № Г-818.
Тираж 5544 экз.
Время подписания в печать
по графику — 13.00
Подписано в 23.30