

Вечерний Ташкент

Газета выходит
с 1 июля
1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 242 (10.547)

15 ДЕКАБРЯ 2005 ГОДА

СТОЛИЦА: день за днем

За экономию ресурсов



Осваивается новинка

Совместное предприятие «Toshkent-Zenper» принимает активное участие в выполнении государственной программы ресурсосбережения. Здесь изготавливают современные приборы учета воды и тепла, обеспечивают их сервисное обслуживание.

Являясь субподрядчиком ГУПТ «Сувсоз», специалисты предприятия устанавливают счетчики холодной воды в высотных жилых домах и в частном секторе столицы. Немаловажно, что эти работы производятся с отсрочкой платежей в счет финансирования ГУПТ «Сувсоз».

Всего за 10 месяцев текущего года совместным предприятием произведено 45 тысяч счетчиков воды, из них 32,5 тысячи штук установлены в жилых домах, а в розницу реализовано 5,2 тысячи.

Сейчас предприятие осваивает новый вид продукции, также способствующий сбережению энергоресурсов — солнечных коллекторов.

Соб. инф.
НА СНИМКЕ: в цехе сборки.
Фото Х. САЛИХОВА.

ОДНИМ абзацем

□ В рамках конкурса талантливой молодежи «Келажак овози», который проводит фонд «Форум культуры и искусства Узбекистана» совместно с ОДМ «Камолот», на днях победители областного тура из Ферганы посетили Государственный музей истории Темуридов, Площадь памяти и Национальный парк Узбекистана.

□ ВЧЕРА в Ташкентском агротехническом профессиональном колледже прошло заседание «круглого стола» на тему «Чума XXI века», в котором приняли участие молодые люди Учтепинского района, а также активисты махаллей «Урикзор» и «Куксарой». Организаторами мероприятия выступили районные отделения центра «Духовность и просветительство» и фонда «Махалля».

молот», социал-демократической партии «Адолат» провели мероприятие, посвященное 80-летию Национального Общества Красного Полумесяца Узбекистана.

□ ВЧЕРА в хокимияте Мирабадского района прошло собрание с участием членов комиссии по делам несовершеннолетних, на котором шла речь о необходимости усиления работы с детьми, имеющими дефекты физического развития, а также детьми, входящими в группы риска в экономическом и правовом отношениях.

□ Хокимият Мирзо-Улугбекского района совместно с комитетом женщин и отделением центра «Духовность и просветительство» провели собрание, на котором обсудили проблемы духовно-просветительской работы среди населения и наметили задачи по ее совершенствованию. Также был составлен план такой работы на новый год.

По сообщениям
пресс-службы
городского хокимията
и наших корреспондентов.

ЗАКОН Республики Узбекистан

О внесении изменений в некоторые законодательные акты Республики Узбекистан в связи с преобразованием Агентства по внешним экономическим связям Республики Узбекистан в Министерство внешних экономических связей, инвестиций и торговли Республики Узбекистан

Принят Законодательной палатой 11 октября 2005 года
Одобен Сенатом 2 декабря 2005 года

Статья 1. В части первой и абзаце первом части второй статьи 19 Закона Республики Узбекистан от 14 июня 1991 года «О внешнеэкономической деятельности» (в редакции Закона от 26 мая 2000 года № 77-II) (Ведомости Олий Мажлиса Республики Узбекистан, 2000 г., № 5-6, ст. 148; 2003 г., № 5, ст. 67; 2004 г., № 5, ст. 90; 2005 г., № 1, ст. 18) слова «Агентство по внешним экономическим связям» заменить словами «Министерство внешних экономических связей, инвестиций и торговли».

Статья 2. Внести в Закон Республики Узбекистан от 22 декабря 1995 года № 172-1 «О международных договорах Республики Узбекистан» (Ведомости Олий Мажлиса Республики Узбекистан, 1995 г., № 12, ст. 262; 2003 г., № 5, ст. 67; 2004 г., № 1-2, ст. 18) следующие изменения:

1) в частях первой и второй статьи 9 слова «Агентством по внешним экономическим связям» заменить словами «Министерством внешних экономических связей, инвестиций и торговли»;

2) в статье 38 слова «Агентство по внешним экономическим связям» заменить словами «Министерство внешних экономических связей, инвестиций и торговли».

Статья 3. В части третьей статьи 25 Закона Республики Узбекистан от 25 апреля 1996 года № 220-1 «О свободных экономических зонах» (Ведомости Олий Мажлиса Республики Узбекистан, 1996 г., № 5-6, ст. 58; 2003 г., № 5, ст. 67) слова «Агентства по внешним экономическим связям» заменить словами «Министерства внешних экономических связей, инвестиций и торговли».

Статья 4. В части первой статьи 8 Закона Республики Узбекистан от 26 августа 2004 года № 658-II «Об экспортном контроле» (Ведомости Олий Мажлиса Республики Узбекистан, 2004 г., № 9, ст. 158) слова «Агентство по внешним экономическим связям» заменить словами «Министерство внешних экономических связей, инвестиций и торговли».

Статья 5. Настоящий Закон вступает в силу со дня его официального опубликования.

Президент Республики Узбекистан
И. КАРИМОВ

гор. Ташкент,
14 декабря 2005 года.

Узбекистан — KADO: сотрудничество укрепляется

В Сеуле прошли ежегодные курсы по новейшим информационным технологиям, организатором которых выступило Корейское агентство по продвижению цифровых возможностей (KADO). При содействии Посольства Республики Корея в Узбекистане и дипломатической миссии нашей страны в Сеуле в курсах, наряду с представителями 12 азиатских стран, приняли участие и узбекистанцы.

В ходе обучения перед слушателями выступили ведущие профессора и исследователи престижных научных заведений Республики Корея. В рамках обучения слушатели посетили выставку «Soft EXPO-2005», где познакомились с новейшими разработками корейских компаний в области цифровых технологий. Участники курсов приняли также участие в международной конференции «От цифрового неравенства к цифровым возможностям», в ходе которой обсуждались вопросы обучения людей, не имеющих опыта пользования информационными технологиями и сетью Интернет, рассматривался опыт стран, которые перешли к электронным регламентам обслуживания граждан.

Ежегодное участие узбекских специалистов в курсах KADO стало уже доброй традицией.

Замира АЗИЗХАНОВА,
ИА «Жахон».

ИНФОРМБЮРО

Вчера, сегодня, завтра

В стране

• В Навои открылось новое предприятие, специализирующееся на протравке семенного хлопчатника.

• В Гулистане сдана в эксплуатацию новая коммутационная станция. Работа проведена за счет кредита «Эксимбанка» Китая в соответствии с проектом АК «Узбектелеком» по развитию телекоммуникационных сетей.

• В Алтынкульском районе Андижанской области введен в строй колледж на 900 учащихся, в котором будут готовить связистов и экономистов.

• Среди работников системы Министерства внутренних дел Республики Каракалпакстан состоялся конкурс «Лучший парень». Молодые сотрудники милиции состязались в строевой подготовке, беге с препятствиями, оказании первой медицинской помощи, в рукопашном бое, в военной подготовке.

• В Нукусе капитально отремонтировано и сдано под ключ здание республиканской детской больницы.

В мире

• В Ираке в ходе парламентских выборов задействованы 33 тысячи избирательных участков.

• В Сянгане, где проходит министерская конференция ВТО, проведен «День большого шума». Развивающиеся страны требуют от развитых государств полностью отказаться от практики субсидирования своего сельского хозяйства. В акции приняли участие около тысячи человек.

• Сенат Италии одобрил закон о выборах, на основании которого они пройдут весной следующего года. Новый закон вводит пропорциональную избирательную систему. Против него резко выступила левая оппозиция.

• Австралийские перевозчики дали заказ на поставку 65 «Боингов» стоимостью 10 млрд. долларов. В перспективе возможна покупка еще 50 таких самолетов. Нынешний год стал рекордным по заказам, как для «Боинга», так и его основного конкурента «Аэробуса». Общее число их заказов превысило 100 млрд. долларов.

• В музее современного искусства Нью-Йорка открылась выставка анимации. Посетители могут увидеть, как создаются шедевры мультипликации.

В Токио состоялся симпозиум "Стратегия экономического развития и регионального сотрудничества в Центральной Азии", организованный общественным фондом "Азиатский клуб" при Министерстве экономики, торговли и промышленности Японии.

Орбиты сотрудничества

Стратегию обсудили в Токио

Цель симпозиума - ознакомление японских деловых кругов с интеграционными процессами и экономическим потенциалом государств региона. В его работе приняли участие послы Узбекистана, Казахстана и Азербайджана в Японии, представители Кыргызстана и Таджикистана, а с японской стороны - более 70 представителей министерств и ведомств, крупных компаний, банков и научно-исследовательских институтов.

В формате «Центральная Азия + Япония» в последнее время были всесторонне обсуждены вопросы региональной интеграции, борьбы с терроризмом и распространением наркотиков, сотрудничества в области развития транспортной инфраструктуры, использования водных и энергетических ресурсов, развития торговли, разоружения и нераспространения оружия.

Открывая работу симпозиума, президент фонда "Азиатский клуб" Т. Тоёшима отметил важность наращивания регионального сотрудничества в Центральной Азии.

В своих выступлениях японские эксперты выразили мнение о том, что на сегодняшний день обеспечение безопасности представляет важное значение для государств Центральной Азии как положительный фактор развития региона в целом, а также соседних с ним стран - России, Индии, Пакистана, Ирана и Турции. Вместе с тем вовлечение Афганистана в орбиту торгово-экономического сотрудничества со странами Центральной Азии рассматривается японскими экспертами в качестве положительного примера.

В ходе симпозиума также указывалось на необходимость активизации участия Японии в процессах региональной интеграции в Центральной Азии.

Живой интерес у японских предпринимателей и аналитиков вызвала информация об огромном инвестиционном потенциале нашей страны и мерах, принимаемых правительством Узбекистана, по созданию благоприятных условий для иностранных инвесторов.

ИА "Жахон".

Соцопрос

Общественное мнение:

ценности и ориентиры

Позитивные результаты осуществляемых в Узбекистане реформ непосредственно отразились на изменении ценностных ориентиров и установок граждан. Для исследования этой динамики Центр изучения общественного мнения «Ижтимоий фикр» проводит регулярные опросы среди населения, темой которых являются общечеловеческие и национальные ценности. В последнем таком опросе приняли участие горожане и сельчане, мужчины и женщины, представители разных национальностей и возрастов, уровня образования и рода деятельности, что обеспечило высокую степень достоверности полученных данных.

Опрос общественного мнения выявил характерную особенность: в сознании наших граждан общечеловеческие и национальные ценности находятся в тесной взаимосвязи. Так, доминирующими ценностями, определяющими жизненные позиции и социальные идеалы, являются семья, мир и стабильность в стране, любовь к Родине и родному дому. Значительная часть опрошенных ассоциирует общечеловеческие и национальные ценности с культурой и историей народа, с национальными традициями и обычаями, а также с нравственными качествами личности, такими, как порядочность, честность, доброта.

По мнению большинства респондентов, рыночные экономические реалии требуют от каждого концентрации внутренних ресурсов для достижения благополучной жизни как внутри семьи, так и обществе в целом. Отвечая на вопрос «Какие качества необходимы для этого человеку?» опрошенные назвали наличие предпринимательских и деловых качеств (93,4 процента), ума и мудрости (91,9 процента), целеустремленности (91,6 процента). Наряду с этим наши граждане в абсолютном большинстве считают неприемлемыми такие отрицательные черты, как жестокость, скупость, угодничество, беспринципность.

Уровень оптимистичности и целеустремленности общества за прошедшие годы не изменился. Подавляющее большинство опрошенных (91 процент) имеют свою цель в жизни. Как показало исследование, она состоит в воспитании достойных детей, преданных своей семье, народу и Родине, в том, чтобы «внести свой вклад в развитие государства, принести пользу обществу». Это еще раз подтверждает, что основными ценностями для жителей Узбекистана являются семья

и стабильность в стране. Средствами и условиями для достижения цели, в первую очередь, являются мир, здоровье, материальный достаток, хорошая работа и образование.

Опрос общественного мнения выявил достаточно высокий уровень убежденности граждан (67,1 процента) в достижимости их жизненных целей. Важное социальное значение имеет вопрос о том, на чью помощь они при этом рассчитывают. 42,3 процента ответили, что прежде всего - на себя, на собственные силы и возможности. И этот показатель имеет тенденцию к росту. В то же время большинство считает, что в нашей стране созданы все необходимые условия для того, чтобы любой человек смог достичь своей жизненной цели.

Развитие и создание благоприятных условий для предпринимательства, особенно малого и частного бизнеса, служат надежной основой расширения сферы приложения труда, формирования среднего класса собственников, играют значительную роль в повышении экономического потенциала страны, обеспечения высокого уровня жизни и повышения благосостояния населения. Известно, что развитие малого бизнеса дает возможность обеспечить занятость населения, особенно сельского. Новые перспективы для ускорения этого процесса открыли Указы Президента Республики Узбекистан «О дополнительных мерах по стимулированию развития микрофирм и малых предприятий» и «О мерах по дальнейшему сокращению и совершенствованию системы проверок субъектов предпринимательства» от 20 июня и 5 октября 2005 года соответственно, которые направлены на повышение доли малого бизнеса в экономике - до 45 процентов в ВВП в 2007 году.

За девять месяцев текущего года в системе Ташкентского городского совета профсоюза работников торговли, потребительских операций и предпринимателей в 349 предприятиях государственной формы собственности созданы первичные профсоюзные организации, объединяющие 3312 человек, коллективные договоры заключены между работодателями и профсоюзными комитетами 500 предприятий, организаций и учреждений, на улучшение условий труда, производственного быта израсходовано 32,4 млн. сумов, на спортивные мероприятия - 1 млн. 220 тыс. сумов, на материальную помощь малообеспеченным и благотворительность - 13 млн. 252 тыс. сумов. За этот период создано 980 новых рабочих мест. Эти и другие цифры были названы на состоявшемся пленуме профессионального союза в докладе его председателя Зиядуллы Худайбердыева. В ходе пленума обсуждался вопрос о создании первичных профсоюзных организаций на предприятиях негосударственного сектора. В его

работе приняли участие руководители районных профсоюзов отрасли, представители предпринимательских структур, ряда предприятий и организаций.

Профсоюзная работа

Все силы — на практические дела!

Докладчик и выступавшие в прениях критически проанализировали имеющиеся проблемы и недостатки в данном вопросе. В частности, районные профлидеры медленно осуществляют создание первичных профсоюзных организаций в сфере бизнеса и частного предпринимательства. По состоянию на 1 октября нынешнего года они организованы в 209 СП из действующих 1091 (19,1 %), в 73 ИП из 308 (24 %), в 116 ДП из 529 (22 %) соответственно.

Слабо проводится работа по изучению проблем, связанных с ростом рядов профсоюзов, а также обучению, подготовке профлидеров. Недостаточна связь первичек с районными и городскими профсоюзными структурами. Подчеркивалось, что необходимо выдвигать в ряды профсоюзных лидеров людей, обладающих высокой правовой грамотностью, инициативных и принципиальных, способных пополнять ряды профсоюзов. На этом заострил

Как показал опрос, большинство наших граждан, отмечая значительные успехи в улучшении условий для развития бизнеса, тем не менее остаются сторонниками контроля государства за деятельностью субъектов частного предпринимательства. Такой контроль они представляют себе как помощь и защиту от возможных неправомерных действий на местах.

Результаты опроса по поводу политических установок населения показывают абсолютную поддержку курса Президента Ислама Каримова на строительство демократического правового государства. Выявлена устойчивая тенденция роста приверженности граждан демократическим идеалам и ценностям, утверждению в жизни общества приоритета прав и свобод человека. Большинство твердо уверено, что наше государство обеспечивает и защищает права и интересы конкретного человека. Высокий уровень патриотизма граждан Узбекистана, их чувства сопричастности к делам своего государства. На вопрос «По вашему мнению, несет ли человек моральную ответственность за свою страну и решение ее проблем?» 62,9 процента ответили положительно.

Сохранение и укрепление здоровья нации входит в число важнейших стратегических приоритетов государственной политики в Узбекистане. Особенно актуальным в этой связи является объявление по инициативе Президента Ислама Каримова 2005 года Годом здоровья. Одна из задач опроса заключалась в выявлении уровня информированности населения в этом вопросе, отношения людей к ведению здорового образа жизни. Полученные данные говорят о том, что большинство считает необходимым уделять должное внимание своему здоровью, повышению его качества.

В целом, проведенный опрос убедительно показал, что процесс становления гражданского сознания в Узбекистане отличается позитивной устойчивостью и интенсивностью. При этом существенным фактором его активизации является само общественное мнение населения, которое стимулирует положительные тенденции в социальной среде. Особенно интенсивны демократические изменения в сознании молодежи и людей среднего возраста. Все это, по мнению жителей Узбекистана, результат социально ориентированной политики, проводимой главой государства со времени обретения нашей страной независимости.

По материалам Центра «Ижтимоий фикр» подготовила А.ИВАНОВА, корр. УЗА.

внимание председатель ЦС отраслевого профсоюза Чори Шодиев.

— Для того чтобы нам завоевать достаточный авторитет у руководителей СП, ИП, ДП, МП, — сказал он, — надо чаще бывать на этих предприятиях, доходчиво объяснять роль профсоюзов, регулярно проводить семинары, другие формы привлечения в ряды наших профессиональных союзов.

В принятом постановлении руководителям районных профсоюзов отрасли предложено активизировать работу по созданию профсоюзных организаций в СП, ИП, ДП, предприятиях малого бизнеса, разработать мероприятия по созданию льгот вновь созданным первичкам, при городском совете профсоюза отрасли организовать учебный центр, бесплатное обучение различным специальностям людей из малообеспеченных семей, одиноких граждан, полнее использовать фонды предприятий для социально-экономической защиты работников отрасли.

Ахат МИНГУЛОВ.

ОБРАЗОВАНИЕ - ДЛЯ ВСЕХ

В столице завершилась научно-практическая конференция, посвященная вопросам получения детьми, нуждающимися в медицинской помощи. В ней приняли участие специалисты управлений народного образования Республики Каракалпакстан, областей, городов и районов, педагоги, работающие с детьми с ограниченными возможностями, представители негосударственных некоммерческих организаций и фондов.

Заместитель министра народного образования Узбекистана У. Мусаев, открывая конференцию, особо отметил, что под руководством Президента Ислама Каримова вопросам воспитания и образования подрастающего поколения уделяется важнейшее внимание. Ярким тому подтверждением являются принятие и реализация Национальной программы по подготовке кадров и Государственной общенациональной Программы развития школьного образования на 2004-2009 годы.

На сегодняшний день все дети у нас, независимо от их физического и социального положения, получают образование. В полной мере это относится и к детям, нуждающимся в медицинской помощи, которые учатся, в основном, в действующих в стране 86 специальных школах-интернатах. Сегодня здесь воспитываются и получают образование почти двадцать тысяч учащихся. В деле их психологической реабилитации, содействия в возвращении к нормальной полноценной жизни важно обеспечить им возможность продолжать образование, создать для этого благоприятные условия.

Участники двухдневной конференции обсудили формы, методы и средства этой важной работы, ознакомились с накопленным в этой сфере передовым опытом. Состоялся обмен мнениями по вопросам повышения эффективности деятельности медико-педагогических комиссий, диагностических центров и психологических служб, усиления сотрудничества между государственными и негосударственными организациями в обучении детей, нуждающихся в специальной медицинской помощи.

Назозат УСМАНОВА,
корр. УзА.

За строклой постановления БЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА...

Махбуба РУСТАМБЕКОВА,
заведующая отделением Ташкентской
городской детской больницы:

— Прошло почти тридцать лет с тех пор, как я закончила Ташкентский медицинский институт (ныне Ташкентская медицинская академия). Двадцать шесть лет моей трудовой деятельности связано со столичной городской детской больницей. Начинала здесь работу рядовым врачом, сегодня являюсь врачом-педиатром высшей категории, с 1981 года возглавляю отделение пульмонологии больницы.

С обретением независимости система здравоохранения в нашей стране стала интенсивно развиваться, повышается авторитет трудной и ответственной профессии врача, для него создаются благоприятные условия труда. В результате укрепляется материально-техническая база медицинских учреждений, они оснащаются современным медицинским оборудованием. Наши специалисты проходят стажировку в развитых странах мира. Важным руководством к действию в этой работе явился Указ Президента страны от 10 ноября 1998 года «О государственной программе реформирования системы здравоохранения Республики Узбекистан».

Поэтапное выполнение задач, намеченных в данном указе, дает ожидаемый эффект. Сегодня в нашей стране внедрена эффективная система оказания экстренной медицинской помощи населению. Задействованы специализированные медицинские центры, которые являются важным фактором, обеспечивающим лечение и профилактику многих тяжелых заболеваний.

В процессе реформ, осуществляемых в

системе здравоохранения, особое внимание уделяется совершенствованию оплаты и стимулирования труда медицинских работников. В частности, в последние годы наблюдается ощутимое повышение должностных окладов работников службы экстренной и скорой медицинской помощи, внедрение прогрессивных форм оплаты труда в республиканских специализированных медицинских учреждениях.

Недавно было опубликовано постановление Президента страны Ислама Каримова о совершенствовании системы оплаты труда медицинских работников. Этот документ явился еще одним примером внимания, которое уделяется в нашей республике вопросам стимулирования труда медиков - представителей благородной и нелегкой профессии.

Каждое направление медицины имеет свое, особое значение в охране здоровья человека. Однако некоторые ее отрасли являются наиболее сложными. Например, неонатология... Для того чтобы сохранить жизнь младенцев, по разным причинам родившихся раньше срока, от специалистов требуется высокая квалификация, мастерство, ответственность и человечность.

В постановлении Президента намечены соответствующие меры по стимулированию труда медиков, работающих в таких сложных направлениях медицины, по поддержке деятельности врачей, которые трудятся в сельской местности, где проживает большая часть населения нашей страны.

Начиная с 1 января 2006 года в каждом медицинском учреждении будет создан фонд по материальному стимулированию



НА СНИМКЕ: невропатолог Мукаддам Агзамов умеет найти общий язык с детьми, нуждающимися в медицинской помощи.

и развитию его деятельности, что явилось для нас важной новостью. В постановлении четко указаны источники формирования этих фондов и направления их деятельности.

Все это явится важным фактором совершенствования объективной оценки и стимулирования труда медиков, укрепления материально-технической базы медицинских учреждений, стимулом для неуклонного повышения уровня знаний и квалификации и в конечном итоге будет способствовать дальнейшему повышению уровня и качества медицинского обслуживания населения.

УзА.

Уровень медицинского обслуживания растёт

У. САДЫКОВА,
главрач противотуберкулезного диспансера № 4:

— В нашей стране с первых лет независимости последовательно осуществляются меры по дальнейшему улучшению охраны здоровья народа.

Эстафету программ, направленных на охрану материнства и детства, воспитание здорового поколения, укрепление материально-технической базы лечебно-профилактических учреждений, в 2006 году примет Год благотворительности и медицинских работников. Это подчеркивает не только важность той роли, которая возлагается на медиков в повышении качества оказания ме-

дицинской помощи, но и заботу о них самих.

Принятое недавно постановление Президента страны «О совершенствовании системы оплаты труда медицинских работников» стало еще одним примером этого. В соответствии с ним устанавливается зарплата с учетом квалификации, сложности выполняемой работы, знаний и опыта, выполнения профессиональных обязанностей, вклада в лечение пациентов.

В перечне тех специалистов, которым с 1 января 2006 года будет повышен размер надбавок в пределах 25-35 процентов от должностного оклада, включены и фтизиатры, от профессионализма ко-

торых многое зависит в борьбе с таким грозным заболеванием, как туберкулез.

Работая над Государственной программой по профилактике и снижению заболеваемости туберкулезом, мы многое делаем для организации четкой системы профилактики в группах населения с повышенным риском заболевания, осуществления ранней диагностики, обеспечения поэтапного лечения.

Являясь методическим центром по профилактике и ранней диагностике заболевания, мы всю противотуберкулезную работу ведем в тесном контакте с семейными поликлиниками, которых в нашем районе девять. Четыре из них в пос-

леднее время для выполнения программы ДОТС пополнены биноккулярными микроскопами, позволяющими с большей эффективностью проводить анализы. Для группы риска предусмотрено флюорообследование. Особо важное значение в своевременном предупреждении заболевания придается вакцинации БЦЖ, ревакцинации, туберкулинодиагностике, а также санитарно-просветительской работе.

Труд наш нелегкий и постановление, подчеркивающее его значимость для общества, создающее устойчивые стимулы, побуждает к еще большей отдаче в работе, совершенствованию в своей профессии, проведению мероприятий, предохраняющих людей от заражения.

Записала Н. НИЗАМОВА.

Месячник пожарной безопасности

О ЧЕМ НАДО ПОМНИТЬ

Существует свыше 30 причин возникновения пожаров. Одними из основных являются: неосторожное обращение с огнем, нарушение правил пожарной безопасности и правил монтажа, эксплуатации электроустановок (нагревательных) приборов. Большинство пожаров происходит из-за халатного отношения к соблюдению элементарных правил пожарной безопасности. Поэтому сотрудники пожарной безопасности путем проведения инструктажа, бесед, встреч с населением, через средства массовой информации в течение месяца активно рассказывали не только о том, как предупредить пожар, но и как бороться с ним в случае его возникновения.

Если же избежать пожара не удалось, то необходимо сделать следующее: немедленно сообщить по телефону 01 или отправить нарочного в ближайшее подразделение пожарной безопасности с указанием точного места пожара, принять меры к эвакуации людей и приступить к тушению пожара имеющимися средствами: огнетушителями, водой из внутренних пожарных кранов и т.д., а также после того, как все покинут здание, закрыть окна и двери, перекрыв тем самым доступ кислорода, необходимого для горения.

Будьте бдительными и помните, что пожар легче предупредить, чем потушить.

Д. САЙФУЛИН,
начальник отдельного поста № 2
ОПБ УПБ ГУВД г. Ташкента.

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ЧП

Подходит к концу месячник пожарной безопасности. С намерением узнать, что за это время сделано, я заглянул в школу № 145 Хамзинского района.

— В этом году, прежде чем делать текущий ремонт, — отметил директор школы Валерий Васильевич Гладышев, — мы предусмотрительно заменили проводку электросети не только в основном здании школы, но и в подвальном помещении, что обошлось в 8 млн. сумов. Об этом нельзя жалеть. Безопасность учащихся прежде всего. В настоящее время у нас существует договор с ОАО «Факел» по обслуживанию нашей школы противопожарным инвентарем. Сегодня на всех этажах здания размещены 22 огнетушителя и 6 гидрантов, которыми, кстати, умеют далеко не формально пользоваться почти все старшеклассники.

Два оборудованных противопожарных щита, поверьте, предназначены не для наглядной агитации и инспектора пожарной части, а для — не дай бог — критической ситуации.

В нашей школе есть ответственный за противопожарную безопасность конкретный человек — Лидия Иванченко, у которой рабочий день начинается с проверки противопожарного инвентаря. Помимо всего, раз в месяц она проводит инструктаж с учащимися школы. Пожар легче предупредить, нежели тушить — пусть это и простая истина, но о ней следует постоянно помнить.

Олег КАРПЕНКО.

Во имя межнационального согласия и толерантности

Основные положения Конституции Узбекистана (статьи 18, 31, 61), а также Закона «О свободе совести и религиозных организациях», принятого в новой редакции 1 мая 1998 года, обеспечивают равные условия как для исповедующих любую религию, так и не исповедующих никакие, запрещают какой-либо элемент принуждения в вопросах веры.

Для гармонизации взаимоотношений государства и религий функционирует специальный государственный орган – Комитет по делам религий (КДР) при Кабинете Министров республики.

Более 90 процентов населения страны исповедуют ислам, около 5 процентов – православие. В республике официально зарегистрировано 2186 религиозных организаций, принадлежащих к 16 конфессиям, из них 1987 – мечети. 484 имама мечетей (24,4 процента) имеют высшее религиозное образование, 60,1 процента – среднее специальное. В республике функционируют Ташкентский исламский институт, 10 средних специальных исламских учебных заведений, православная и протестантская семинарии.

Много церквей, синагог и молельных домов было построено и отреставрировано за годы независимости нашей республики. К их числу относятся православные храмы в Ташкенте, Самарканде, Навои, католический костел и буддийский храм в Ташкенте, Армяно-апокалиптический храм в Самарканде.

Указами Президента Республики Узбекистан от 11 июля и 20 июня 1991 года религиозные праздники «Ийд ал-Фитр» (Руза хайит) и «Ийд ал-Ада» (Куран хайит) объявлены выходными днями.

За годы независимости около 50 тысяч граждан Узбекистана совершили хадж и более 30 тысяч – ма-

лое паломничество – умру в Саудовскую Аравию (до 1990 года ежегодно ездил в святые места всего 3-4 человека). Сотни представителей других религиозных общин совершают паломничество к святыням в Израиле, России и т.д.

В апреле 2004 года в целях дальнейшего укрепления согласия и сотрудничества между конфессиями страны был образован Совет по делам конфессий при КДР.

Необходимо особо отметить и тот факт, что в Узбекистане осуществляются масштабные религиозно-просветительские проекты при сотрудничестве религиозных, государственных и неправительственных организаций.

Уникальным примером гармонизации светских и духовно-богословских наук является Ташкентский исламский университет, созданный в 1999 году по инициативе Президента страны.

За годы независимости были переведены на узбекский язык и изданы Коран (трижды), хадисы пророка Мухаммеда, Библия (Новый завет), а также части Ветхого завета (Книги притчей Соломоновых, Руфь, Есфирь и пророка Иона) и др. Узбекистан известен как третья страна мира, издавшая Коран шрифтом Брайля специально для слепых.

Управление мусульман Узбекистана издает ежемесячный журнал «Хидоят» («Верный путь») общим тиражом 8000 и два раза в месяц

газету «Ислом нури» («Свет ислама»), а Ташкентская и Среднеазиатская епархия РПЦ – ежеквартальный журнал «Восток свяще» тиражом 1000 экземпляров.

Постановлением правительства страны проведены торжественные мероприятия по случаю юбилеев великих ученых-богословов: 675-летие Бахауддина Накшбанди (сентябрь, 1993 г.), 590-летие Ходжа Ахрара Вали (ноябрь, 1994 г.), 920-летие Махмуда Замахшари и 850-летие Навида Кубра (ноябрь, 1998 г.), 1225-летие Имама Бухари и 1200-летие Ахмада Фергани (октябрь, 1998 г.), 1130-летие Имама Матуриди и 910-летие Бурханауддина Маргинани (ноябрь, 2000 г.), 900-летие Абдулхалика Гиждувани (ноябрь, 2003 г.), 600-летие Ходжа Ахрара Вали (декабрь, 2004 г.). По инициативе и непосредственной поддержке Президента нашей страны отреставрированы старинные мемориальные комплексы, связанные с именами этих ученых, в честь великих наших предков возведен ряд новых уникальных памятных комплексов.

Все это говорит о том, что наш народ издревле в мире и согласии жил с представителями различных вероисповеданий. Политика мирного сосуществования различных народов, независимо от их веры и нации, реализуется в нашей независимой и суверенной стране и сегодня.

И. ШАРАФУДИНОВА.

Во многих национальных культурных центрах функционируют лектории, различные клубы по интересам, в частности знакомства с национальной кухней, которая, как и язык, одежда, танец, т.е. она является неотъемлемой частью культуры, формирующейся веками.

Народные традиции

МЕД И МАСЛО ВАШИМ УСТАМ...

Специфика жизни кочевников определяла не только тип хозяйства и жилища, но и их питание, основу которого составляли мясные, молочные продукты с добавлением растительных компонентов.

Многовековое занятие скотоводством способствовало производству широкого ассортимента молочных продуктов. Казахи употребляли в пищу овечье, верблюжье, козье молоко, позже – коровье. Свежее молоко не употребляли, а готовили из него различные кисломолочные блюда, в том числе кумыс из кобыльего и шубат – из верблюжьего молока. Причем совместное распивание кумыса было особым ритуалом единения, располагавшим к радости и чистоте помыслов.

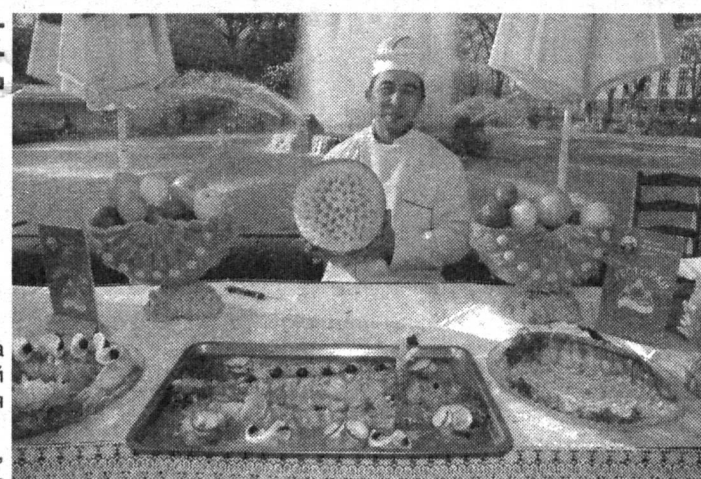
Прежиско утоляли жажду в летнюю жару кисломолочные напитки типа кефира из овечьего молока (или смешанного с коровьим) айран и катык. Важную роль в питании играли кислые (курт) и пресные (иримшик) сыры. Традиционная система питания казахов чрезвычайно насыщена ритуально-культурными элементами. Трапезами отмечались все наиболее важные моменты в жизни человека,

такие, как рождение, женитьба или замужество, проводы в иной мир, а также основные события в жизни кочевой общины.

По представлениям казахов, всякая пища наделена божественной силой. Запрещалось наступать на пищу, перешагивать через нее. С пищей было связано представление о благополучии, домашнем счастье. Продукты питания, особенно хлеб, играли важную роль в обрядах принесения жертвы. Пища использовалась в формулах благожеланий (бата) или наоборот (каргыс) – древних жанров казахского фольклора. Так, благословения или благодарности за хорошую весть выражались словами «Мед и масло устам твоим».

Все, что имело отношение к приготовлению пищи, считалось священным: земляной очаг, железная тренога, котел и его деревянная крышка, рукавицы-прихватки из войлока. Нельзя было плевать в огонь, наступать на золу, перешагивать через очаг, бросать прихватки на землю и наступать на них.

У кочевых народов было чрезвычайно раз-



вито гостеприимство. Гость считался божьим посланником. Ему оказывали радужный прием, усаживали на почетное место в юрте, подавали особо приготовленные блюда. Гость был лицом неприкосновенным, и принимавший его аул должен был обеспечить его безопасностью.

Любой путник мог рассчитывать на приют и угощение. Согласно традициям, каждый, вошедший в юрту, должен был отведать в ней пищу (тамак ауыз тию) и тем самым, согласно степному кодексу, продемонстрировать отсутствие злых намерений. В дальнейшем неписанный закон гостеприимства стал строгим национальным культурным, который сохраняется и в настоящее время.

Подготовили Адиба ИСМАИЛОВА и Альбина РАДЖАПОВА. Фото Т. НИГАТУЛЛИНА.



Виктор Владимирович, расскажите немного об истории создания Еврейского культурного центра республики.

Центр создан 14 июля 1997 года, и главной целью его создания было стремление большинства объединить усилия еврейских национальных культурных центров, организованных к тому времени в разных городах Узбекистана, но ведущих разрозненную деятельность.

И сегодня можно смело сказать, что это вам удалось...

Конечно. Первым председателем ЕНКЦ был известный спортсмен Узбекистана Эдуард Давыдов. Им немало сделано для организации центра и налаживания контактов между региональными отделами. Нас объединяли совместные усилия по возрождению еврейских традиций и праздников. Ни один из праздников еврейской диаспоры не проходил без участия ЕНКЦ.

С февраля 2001 года в течение года центр возглавлял А. Калондаров – ответственный работник в системе просвещения республики. При нем начаты новые программы, в частности программа помощи пожилым людям.

С первых шагов деятельности центр активно участвовал в общественной жизни страны, был бесценным участником конференций по вопросам развития культурных центров, укрепления межнационального согласия, проводимых РИКЦ с участием национальных культурных центров.

Как председатель центра главной своей задачей считаю продолжение лучших начинаний, направленных на консолидацию сил по гармонизации межнациональных отношений в Узбекистане – нашем общем доме, где проживают представители более 130 национальностей.

Каковы особенности деятельности еврейских культурных центров сегодня? Что нового в их работе?

Из жизни диаспор

Объединение – путь к успеху

Сегодня в Ташкенте действуют бухарско-еврейский культурный центр «Симхо» и Ташкентский еврейский общинный культурный центр европейской евреев. Два центра – бухарский и ашкенази – образованы в Самарканде, есть центры в Бухаре, Намангане, Фергане, Коканде, Анджане и Навои. Всех их объединяет Еврейский национальный культурный центр республики, которым руководит Виктор Михайлов – член попечительского совета Всемирного конгресса русскоговорящего еврейства, член совета федерации еврейских общин СНГ, он же – предприниматель и меценат.

Сегодня работа всех НКЦ активизировалась. Открылись новые центры. В этом сказалась и активная поддержка хокимиятов. ЕНКЦ участвует во всех мероприятиях, посвященных всенародным праздникам, а также организует диаспоры, включая и еврейские праздники, являющиеся неотъемлемой частью национальной культуры.

Конечно, нас радует то, что в них активно участвуют представители разных национальностей нашей страны. Невозможно забыть, как на Хануку известные узбекские артисты пели еврейские песни, исполняли на традиционных узбекских инструментах знаменитые еврейские мелодии. Волнительно и приятно, когда на Навруз популярные узбекские песни и танцы исполняют представители разных национальностей, проживающих в Узбекистане.

Зрителям очень полюбилися наш музыкальный театр «Шалом, Ташкент», которым руководит народная артистка Узбекистана Виллот Акилова. В его репертуаре не только еврейские, узбекские танцы, но и танцы других народов мира, не так ли?

Действительно, так, и именно это, считая, сделало «Шалом, Ташкент» таким популярным и желанным в национальных культурных центрах разных диаспор. Этот театр – наша гордость. Должен сказать, что сейчас коллективом театра подготовлена новая программа.

Не могу не отметить, что все национальные праздники проводятся нами совместно с другими еврейскими организациями – Ташкентской еврейской общиной, агентством «Сохнут», Израильским культурным центром при посольстве Израиля в Узбекистане. Что касается других направлений работы, мы занимаемся также издательской деятельностью, всячески стараемся расширять численность художественных коллективов, ведется разносторонняя работа со всеми возрастными категориями населения.

Насколько нам известно, центр осуществляет большую благотворительную деятельность...

Да. Так, к примеру, при поддержке ЕНКЦ записаны компакт-диски узбекистанских певцов Маши Якубович и Александра Рехельса, поющих на идиш. Оказываем содействие талантливой молодежи в их участии на различных международных фестивалях. Так, в прошлом году Татьяна Юдина с успехом выступила на фестивале музыки в Киеве. При финансовой помощи центра изданы книги стихов участников второй мировой войны Милона Докторова и Леонида Шульмана. А недавно вышел поэтический сборник Ефима Фогеля «Мужской разговор». «Малый шелковый путь» – сборник произведений молодых узбекских литераторов – тоже издан при участии центра. Благодаря спонсорской поддержке центра театр «Алладин» в про-

шлом году поставил спектакль известного израильского драматурга Г. Левита. А в этом году при нем открыт театр-студия им. Миленко. Теперь в течение двух лет наша молодежь будет обучаться актерскому мастерству: на базе этого театра-студии в ближайшем будущем планируется открыть театр. В 2003 году ташкентцы были участниками премьеры балета «Лучи» о детях-жителях Холокоста и о детях, которые и сегодня погибают при террористических актах. Поставил этот балет хореограф Олимпидон Бекназаров при поддержке ЕНКЦ. В 2004 году балет с успехом был показан в Израиле. Стараемся поддерживать и художников. Примером тому служит состоявшаяся в РИКЦ персональная выставка Савелия Розенблюма и издание подарочного комплекта цветных репродукций его картин.

Это не значит, что наша благотворительность ограничивается только еврейской диаспорой. Так, в доме мекхрибоник города Чирчика при финансовой поддержке ЕНКЦ построен тепличный комплекс, и теперь дети круглый год могут лакомиться свежими дарами природы. А коллектив «Шалом, Ташкент» планирует организовать занятия по обучению детей современным узбекским и классическим танцам.

Как обстоят дела с изданием краткой еврейской энциклопедии?

Наша страна может гордиться многими достижениями в раз-



личных сферах. Особенно радуют успехи в области культуры и искусства. Здесь наряду с такими видными мастерами узбекской культуры, как Гафуля Гулям, Карим Закиров, Халима Ясырова, можно назвать имена целой плеяды наших земляков еврейской национальности, которые внесли весомый вклад в развитие культуры и искусства. Среди них композитор Сулейман Юдаев, Манас Левиев, Александр Берлин, певцы Берта Давыдова, Сосон Беньямина, Михаил Райцин, выдающийся хореограф Исхак Акилов, народная артистка республики Мария Якубова, скульптор Иосиф Шапиро, архитектор Семен Беркович и многие-многие другие. Символично и то, что энциклопедия будет называться «Никто не забыт, ничто не забыто».

ЕНКЦ еще в 2003 году взял шефство над инициативной группой еврейских ученых, которые решили выпустить эту книгу, к концу этого года будет подготовлен ее первый том.

Ну а для тех, кто хочет больше узнать о нашем центре, сообщая наш веб-сайт: jewish.uz.

Беседовала Е. КАМАРСКАЯ.

Человек и его дело

Гордимся своим АКСАКАЛОМ

Хочу рассказать о замечательном человеке Темире Джамалове, которого многие еще называют Тумурханом.

Он родился в 1936 году в городе Кульджа КНР. В Ташкенте живет с 1958 года. В 1962 году, после окончания биологического факультета сегодняшнего Национального университета республики, начал работать в НИИ микробиологии Академии наук Узбекистана. В 1971 году защитил кандидатскую диссертацию и был назначен руководителем научно-производственной группы института.

Многие годы своей жизни ученый посвятил изучению очень важной для экономики страны проблемы – микробной биотехнологии получения белково-витаминного концентрата на основе использования вторичного сырья пищевых производств. Эта разработка была защищена авторским свидетельством и сегодня успешно используется во многих животноводческих хозяйствах Узбекистана. Кстати, в результате внедрения в производство этой технологии в ряде районов Ташкентской и Наманганской областей экономическая эффективность достигла нескольких миллионов сумов.

Т.Д. Джамалов часто выступает по радио, телевидению, в печати с пропагандой новых достижений в данной сфере, является автором более 50 научных статей. Его работы отмечались дипломами и благодарностями.

Темир Даутович также является основателем Республиканского уйгурского центра, членом президиума правления центра и руководителем совета уйгурских ученых при центре. Под его руководством были организованы различные мероприятия, посвященные известному уйгурам Узбекистана. Т.Д. Джамалов поддерживает дружеские связи с представителями уйгурской интеллигенции Алматы, Бишкека, Урумчи и с удовольствием рассказывает им о жизни и культуре уйгуров в Узбекистане. Об этом он пишет и свои мемуары.

По состоянию здоровья Тумурхан-ака в институте сейчас не работает, но связи не теряет, консультирует молодежь. Хорошо его знают и в махалле, где он особенно активно ведет общественную работу.

Члены кенгаша нашего центра гордятся аксакалом и желают ему крепкого здоровья и новых успехов в работе.

Яйрахон АБДУРАХМАНОВА, заместитель председателя Уйгурского культурного центра Республики Узбекистан

Я ведь родился в Ташкенте, образование тоже получил здесь, долгое время руководил кафедрой боевой и физической подготовки Ташкентской высшей инженерной школы МВД республики. Знаю столицу «от корочки до корочки», внимательно слежу за изменениями в ее облике – Ташкент похорошел до неузнаваемости, я не перестаю влюбляться в него... Вот почему, как только появляется возможность, вновь и вновь приезжаю сюда к друзьям, родным,

раше не присутствовали столь благородные признаки, вряд ли он мог так быстро распространиться на все континенты. Открытость и бескомпромиссность, обозначенные одним емким словом «халол», высокий динамизм и, конечно же, зрелищность – вот чем вызван особый успех кураша на мировой арене. Кстати, само слово «кураш» и сопутствующие ему «халол», «енбош», «даки», «танбек» – около десятка узбекских слов сегодня стали международными

что Давид Баласян три круга состязаний боролся с сильными соперниками из Армении, Венгрии и Афганистана и дошел до полуфинала, – результат для нас неординарный. Он стал обладателем бронзовой медали. Среди женщин Наталья Чепрасова также завоевала третье место. Я доволен своими учениками. Из этого соревнования они почерпнули для себя очень много, и я уверен, что впереди у них будут победы более высокого уровня.

Насколько нам известно, вы являетесь одним из инициаторов и популяризаторов кураша в России. Скажите, а насколько высок интерес к этому спорту там?

Сергей Михайлов:

«С УЗБЕКИСТАНОМ МЕНЯ СВЯЗЫВАЕТ КРОВНОЕ РОДСТВО»

В аэропорт его сопровождали многие – близкие, знакомые, друзья. Всю дорогу он смеялся, радовался, шутил с ними. А когда настало время прощаться, его сразу ододела грусть...

Нынешний визит в Ташкент Сергея Михайловича был связан с курашем.

Я возглавлял российский делегацию на пятый мировой чемпионат по курашу. Приехали двое судей – я и Николай Саркисов, который, кстати, родился в Анджане, и четыре спортсмена. Знаете, я рад, что в Узбекистане при поддержке правительства и лично Президента страны национальный кураш получил столь стремительное развитие. В свое время я учил борцовскому искусству, в том числе курашу, многих узбекских парней, среди них и серебряный призер Олимпийских игр Армен Багдасаров, Виктор Шмаров. Кураш был моим хобби. Не раз выступал в различных городских турнирах, был даже призером. Насколько мне известно, даже Александр Македонский обучал своих воинов боевым искусствам на основе кураша. Очень многие правила, к примеру, в пешем бою, при захвате с коня были взяты им из кураша... Время все расставляло на свои места. Если бы в ку-

спортивных терминах. Спросите русского, украинца, немца, англичанина или немца, всех тех, кому небезразличен кураш, о значении перечисленных слов, и они без словоря расшифруют вам даже их этимологию. То, что кураш жив и интересен, о его популярности в мире говорит и рост членства в Международной ассоциации кураша. 77 стран – большая цифра. Континентальные и мировые чемпионаты проходят при большом стечении народа. А какой фурор он сразу вызвал в Греции – стране, где есть свой вид борьбы. Свидетельством тому прошедший в прошлом году в Салониках европейский чемпионат по курашу. Так что искусственно невозможно создать имидж.

Сергей Михайлович, коль речь зашла о кураше, как вы оцениваете результаты своих воспитанников на ташкентском чемпионате?

Дело в том, что российский сборная впервые участвовала во взрослых соревнованиях, и то,

нат России по курашу, на который будут приглашены все государства Содружества, страны, где активно развивается кураш – Япония, Корея, Иран, Турция, да и вообще, коль турнир открытый, значит, могут в нем принимать участие все желающие. Хочу сказать, что перед отъездом в Ташкент председатель Федерации кураша России Сергей Новиков уполномочил меня лично пригласить президента МАК Комилжона Юсупова на предстоящий открытый чемпионат России, что я и сделал. Пользуясь возможностью, также хочу пригласить на этот турнир всех любителей кураша, мне, в частности, будет приятно увидеть здесь своих друзей и близких, которые привнесут в кураш тепло земли узбекской, моей родной земли. Я душой всегда в Ташкенте. Желаю Узбекистану процветания, всем борцовского здоровья, счастья и чтобы кураш вышел на олимпийские просторы. До новой встречи в Ташкенте.

Ильмира ЗАЙНУДИНОВА.

УКРАИНА СТАЛА БЛИЖЕ

В профессиональном колледже дизайна имени А.Ходжаева украинский культурный центр «Батькивщина» в рамках фестиваля «Узбекистан – наш общий дом» провел смотр народного творчества своих самостоятельных коллективов под девизом «Украинский сплав в Узбекистане». Смотр вылился в концерт дружбы, на котором украинские песни сменяли узбекские, а гопаки – узбекский народный танец.

В фойе колледжа гости познакомились с выставкой детского рисунка «Я знаю Украину». Она удивляла знанием родины своих предков, полетом фантазии юных художников, мастерством. Недаром многие из ребят становились лауреатами международных творческих конкурсов. Например, Оксана Бедрицкая в свои 12 лет уже имела персональную выставку в Киеве и недавно стала членом Академии художеств Украины.

Открыли концерт самостоятельные таланты. Украинский фольклорный ансамбль «Черемшина» под бесценным управлением Марии Гавриляк давно знаком ташкентской публике отличным исполнением украинских народных песен. Затем выступил заслуженный артист Украины Анатолий Петров. Этого почетного звания педагога музыкального колледжа имени Хамзы удостоился за большой вклад в укрепление дружбы между народами, пропаганду украинской музыкальной культуры в Узбекистане. В его исполнении прозвучали не только народные украинские песни, но и украинские.

Но больше певцов и танцоров в тот вечер волновалась, наверное, председатель украинского культурного центра «Батькивщина» Вален-

тина Такаева. И ее можно было понять. Впервые совместно с педагогами и учащимися колледжа дизайна она самостоятельно подготовила показ украинских национальных костюмов различных областей. Сидящие в зале встретили дефиле студентов аплодисментами. И действительно, девушки и парни в этнических украинских костюмах, сшитых собственными руками, держались на сцене как профессиональные манекенщицы.

То, что концерт дружбы оказался современным и молодежным, большая заслуга учащихся музыкального колледжа имени Хамзы вместе с педагогом, заслуженным учителем Узбекистана Гульной Умаровой. Ее воспитанники продемонстрировали прекрасное вокальное мастерство при исполнении узбекских и украинских песен. Недаром они являются лауреатами многих международных вокальных конкурсов.

В заключение победителям конкурса детского рисунка, участникам концерта, учащимся и педагогам обоих колледжей от имени организаторов были вручены памятные подарки и дипломы.

Галина ГЛУШКОВА.

Материалы полосы подготовлены при поддержке Республиканского интернационального культурного центра и НКЦ.

Подарок своими руками

Скоро начнутся в доме предпраздничные хлопоты. Придет время, когда наступит волнующий момент нарядить новогоднюю елочку, готовить подарки родным, друзьям, близким. И уже сейчас вы, наши юные друзья, можете начать подготовку к изготовлению самых драгоценных в мире игрушек. Из бисера или стекляруса можно с помощью мамы или бабушки сделать корону для старшей сестры. Надо лишь из картонки вырезать форму «царского головного убора», обклеить блестящей фольгой и нашить бусинки.

Из опавших еловых шишек, которых много в городских парках, а также желудей и каштанов можно сделать зверюшек. Например, сову можно склеить из чешуек шишек, которые крепятся на дощечках обычным столярным клеем. Из желудей можно склеить лошадку, а из каштана — ежика... Фантазируйте! Ваши поделки много лет будут храниться в заветном месте в доме, и каждый раз перед Новым годом будут радовать, напоминать вам, уже повзрослевшим, о минувших счастливых днях детства, мире волшебства...

Собственными руками изготовленные рисунки и аппликации, вышивки и связанные милые вещицы, поделки из дерева, цветов и мишуры, новые разученные стихи, песни и танцы — все это, безусловно, порадует на праздники того, кому это вы предназначите. Так что уже сейчас возьмите в руки карандаши, ножницы, фольгу, цветную бумагу, клей, обрезки ткани, «дары» природы и — смелей за дело!

И. ИНИНА.



Добрый вечер, малыши!

Почему зевота

Зевота — «заразная болезнь»?

Почему говорят, что зевота передается подобно заразной болезни? Есть ли этому объяснение?

Конечно. Исследователи опровергли расхожее мнение о передаче «вируса» зевоты, установив, что рефлекторная реакция организма действительно заразна и является «синхронизированной групповой деятельностью». Точно так же поступает стая птиц, почти одновременно



взлетающих ввысь при любом признаке грозящей опасности.

Чтобы доказать свое предположение, исследователи устроили серию экспериментов. Группе добровольцев показывали различные снимки, в том числе запечатлевшие чей-то зевот. 60 процентов испытуемых с завидным постоянством зевали, увидев чье-нибудь произвольное дыхательное движение. Любопытное заключалось в том, что реакция по-

вторялась в той же пропорции, когда участникам эксперимента показывали написанное слово «зевота». Во всех случаях добровольцы не были усталыми, не хотели спать и понятия не имели, чего именно от них добиваются.

Кстати, зевота очень полезна для здоровья. Это отражение древнего инстинкта, существующего у всех животных. Зевают даже лягушки. При зевке дыхательные пути человека максимально расширяются, мускулы расслабляются. Зевание помогает человеку снять усталость, психическую нагрузку, «стряхнуть» стресс, обновить воздух в легких, что способствует улучшению снабжения организма кислородом и уравнивает давление в ушах. Не стоит обижаться на зевающего собеседника. Зевание — признак того, что с вами он расслабился и отдыхает, ему хорошо. Но длительная зевота может быть симптомом кислородного голодания мозга и некоторых других болезненных состояний, требующих медицинской помощи.

Есть еще одна интересная версия — это соперничество. Согласно ей зевающий во все горло человек активно сигнализирует остальным о необходимости ради здоровья насытить тело кислородом. Так как мы обычно забываем сделать это, то о нас побеспокоилась природа. Именно она наделила всех нас свойством неосознанно подхватывать зевоту и следовать «дурному примеру».

Н. НИКИФОРОВ.

Представьте себе, представьте себе...

Как много интересного и тонко подмеченного можно узнать из речи, вопросов и ответов ваших сверстников. Судите сами:

— Сосед посадил дерево под окном...
— Но деревья же не сидят. Они стоят!

— Мама, почему кузов так называется? Там же грузы возят — значит надо — грузов...

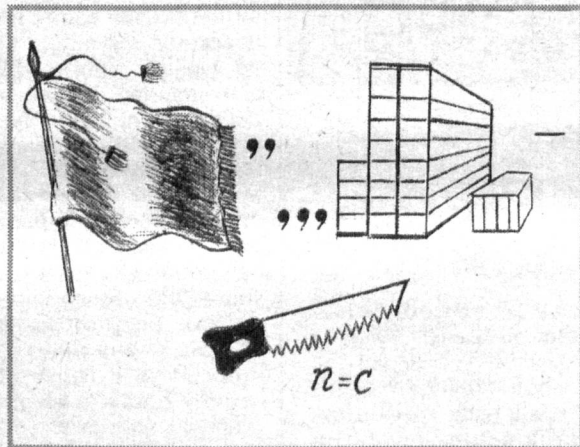
— А мне сшили платье с хрюшками!

— Ой, какой лун вышел на небо погулять!

— Не лун, а луна, не погулять, а осветить ночное небо.

— Почему луна, она что, девочка? Почему осветить, она же гуляет, вот — смотри, сейчас она здесь, а вот уже ее нет — она ушла.

Записала И. КОГАН.



РЕБУС

Расшифруйте крылатое выражение.

«Клиг — эинон» :ЗВЕТ

Составила Марина КУРАКСИНА.

Спрашивали — отвечаем

РАЗВЕ ДЕЛО В ШЛЯПЕ?

Многих из вас, наверное, интересует, откуда взялось то или иное выражение. Постараемся в этом помочь.

«По Сеньке и шапка!» Эта поговорка имеет двойной смысл. Представим себе, что где-нибудь в селе жили два Сеньки. Один ленивый, неряшливый, все делал кое-как. И дом у него плохой, и крыша дырявая, и шапка на нем была мягкая, неказистая. Про него и говорили с усмешкой: «По Сеньке и шапка!»

А другой Сенька был ловкий, умелый: дом у него исправный, забор всегда починен, одевался он опрятно, и шапка была аккуратная, красивая. Про такого люди говорили с уважением, как бы любясь им: «По Сеньке и шапка!»

«На воре и шапка горит!» У этой поговорки такая история: жулик на базаре что-то стянул. Случайно увидев это, один находчивый человек как крикнет что есть мочи: «На воре и шапка горит!» От неожиданности жулик схватился за шапку и сорвал ее с головы. Тем себя и выдал.

«Шапку в охапку — и бегом!» Так говорят про трусливого человека, который, испугавшись чего-то, спешит поскорей удрать, на ходу успев захватить только шапку.

«Поспел к шапочному разбору». Все

люди уже собираются разъезжаться по домам, одеваются, шапки разбирают, а этот опоздал, только-только явился.

А вы знаете, что «шапка» — слово нерусское. Произошло оно от французского слова «шапо» — шляпа, или «шап», что значит — покрывало. Получается, что мы носим на голове покрывало.

Предлагаю вам с друзьями поиграть в такую игру: кто больше назовет или напишет на листочках за определенное время до слова «стоп!» разновидностей шапок. Например, ушанка (треух), шляпа, берет, капор, колпак... Можно усложнить условия и записывать названия только летних головных уборов или только военных... А если вы любите прыгать на скакалке, то игра будет такая: «Я знаю пять названий дамских шляп — чепец, кичка, соломка, капор, колпак...» А что, вполне может быть и колпак, если тетя — повар. Если хотите играть в такую игру и все время выигрывать, советую вам почитать книгу Н. Кончаловской «Дело в шляпе».

Кстати, почему мы так говорим иногда — «Дело в шляпе»? Когда возникла такая поговорка? Оказывается, много-много лет

назад чиновники, которых называли «стряпчими», носили мягкие суконные шляпы. Стряпчие готовили документы для суда, вроде как бы «стряпали» дело. В суде решались всякие споры о наследстве, о долгах... И была у этих чиновников привычка — класть под подкладку шляпы важные документы, чтобы не затерять их. Вот и считалось, что если стряпчий положил прошение в шляпу, значит, оно дойдет до суда, там его рассмотрят, дело будет решено. Отсюда и пошла поговорка: «Дело в шляпе».

Хочу спросить у вас, знаете ли вы, что такое «шапоклюк»? Сейчас многие сразу закричат: не «шапоклюк», а «Шапоклюк» — с большой буквы, потому что это прозвище злой злой старухи, которая все время надоедала Чебурашке и Крокодилу Гене! А сейчас вы узнаете, что шапоклюк на самом деле — шляпа, точнее, цилиндр, мужской головной убор. Его очень удобно носить в чемодане (ну и на голове, само собой). Верхняя часть шапоклюка — тулья — на пружинках: хлопнешь по ней — и цилиндр тут же сложится в блин. Французское слово «кляк» на русский переводится как «шлеп». У нас теперь шапоклюк надевают клоуны в цирке. Во время представления клоун буд-то нечаянно сядет на цилиндр, а тот в блин превратится. Он его встряхнет, нацепит на голову — и снова целый цилиндр.

А еще есть шапка-невидимка. Видите, какая она красивая? Нет? Странно. Вопросы разъясняла Н. ДЕМИДКИНА.

Совсем не простое дело

— Научиться управлять этим скакуном совсем не простое дело! — сказал папа Бахтиеру, выводя новенький детский велосипед на асфальт перед дачей. — Но со мной ты его осмотришь мгновенно!

— Может быть, вначале на тропинке попробуете? Или на травке? — спросила с крыльца мама. — Падать не так больно!

— За сына не переживай! — успокоил ее папа. — Даже царапины не будет — гарантирую! Ставишь левую ногу на педаль, — показал он Бахтиеру, — отталкиваешься правой — и вот ты уже верхом!

И тут папа неожиданно перескочил через седло.

— Разберем ошибку, — как ни в чем не бывало сказал он, поднимаясь с асфальта и осматривая ободанный локоть. — Велосипед маловат, толчок слишком слабый. Держи мустанга, — попросил он Бахтиера, — а то опять сбросит!

С помощью сына папе удалось-таки оседлать машину.

— Понял, как надо? — спросил он. — Теперь нажимаем на педаль и мчимся вперед! Демонстрирую поворот!

Но тут колени его запутались, папа продемонстрировал полет в канаву.

— Делай как я, — невозможно сказал он, вылезая из канавы. — Но не надо повторять ошибок родителей. — И папа потер ушибиленные места.

Бахтиер уже собрался оседлать непослушный велосипед, но папа остановил:

— Стоп! Закатай штанину!

Бахтиер загнул джинсы на обеих ногах, сел и нажал на педали. Папа побежал рядом, держась за руль и седло. Но вдруг запрыгал на одной ноге и упал, повалив на себя и железного скакуна, и сына.

— Штанина в цепь попала! — объяснил он Бахтиеру. — Надо было не только тебе, но и мне тоже брюки закатать!

— Какой ужас! — закричала с крыльца мама и кинулась ошупывать Бахтиера.

— Не волнуйся! — успокоил ее, вылезая из-под велосипеда отец. — На сыне — ни одной царапины! Как я и обещал! Все ссадины и шишки — на мне!

Он отцепил порванную штанину, пошел, прихрамывая, в сад и улегся в гамак.

— Перенесем тренировку на два дня! Пока не заживут раны!

«А что, если самому попробовать?» — подумал Бахтиер, садясь в седло. Вначале, пока не набрал скорость, поворачивал рулем, но удержался. Посильнее нажал на педали — и все быстрее и увереннее покатил вперед.

Непослушный велосипед был укрощен!

Садык РАМЗ.

На спортивных аренах

Бадминтон

С хорошим настроением

Команда бадминтонистов Узбекистана под руководством играющего тренера Олега Саватюгина отбыла в Алматы, где состоится традиционный турнир, посвященный памяти одного из родоначальников этого вида спорта в Казахстане И. Гридюшкина.

В нем также ожидается участие представителей России, Кыргызстана и других государств ближнего зарубежья.

При огромной нехватке международных стартов Федерация бадминтона Узбекистана изыскала возможность отправить на данные соревнования спортсменов, чтобы несколько погасить такой дефицит. Наши бадминтонисты уже третий раз едут на этот мемориал. С двух предыдущих без призовых мест не возвращались. Ныне, в свою очередь, медали намерены привезти Анна Смирнова, Рафаэль Закиров, Андрей Битиев, Алишер Захидов, Александр Давыдов, Сухроб Касымов, Улугбек Ходжаев и Алишер Холмиряев.

Гребля

Весла на воду

В Малайзию на чемпионат Азиатского континента по гребле отправились узбекистанские мастера весла. Главный тренер сборной республики Вячеслав Юлдашев включил в состав команды сильнейших спортсменов страны как уже познавших ощущение радости восхождения на пьедестал почета, так и тех, у которых еще все впереди. Среди них байдарочники Юлия Борзова, Ольга Умаралиева, Екатерина Шубина, Мария Мехеда, Олеся Кудрина. В мужских заплывах примут участие Алексей Бабаджанов, Михаил Тарасов, Вячеслав Горн, Сергей Борзов, Данила Турчин. На каное за медали поспорят Вадим Миньков, Руслан Мирзаяров, Серик Мирбеков и Максим Кирьянов.

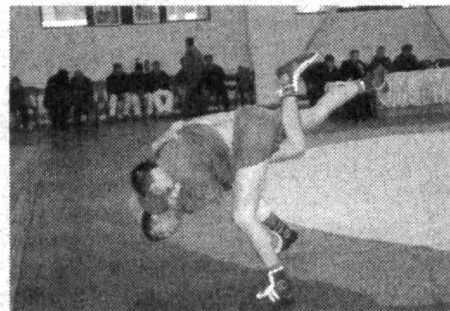
Перед соревнованиями наши гребцы проведут на месте недельный учеб-

но-тренировочный сбор, который позволит им полностью адаптироваться, хорошо ознакомиться с условиями проведения гонок.

Самбо

Памяти мастеров

В Ташкенте на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Джар» состоялись международные соревнования по самбо, посвященные памяти масте-



ров спорта Рифката Резванова и Сосо Гогнадзе. Первенство оспаривали 250 юношей из Таджикистана и всех регионов Узбекистана. В четырех весовых категориях победу праздновали хозяева турнира Шербек Рузиев (48 кг), Кулдаш Юлдашев (52 кг), Арслан Хасанов (65 кг) и Баходыр Гулямов, выступавший в группе претендентов свыше 87 килограммов.

Дважды зал взрывался аплодисментами в адрес джизакцев Алыма Ташева (70 кг) и Болтабая Болтаева (87 кг). Поздравления за выигрыш финальных схваток также принимали Ахмед Закиров (45 кг – Таджикистан), Асадулла Асадов (56 кг – Бухарская область) и Яшнар Буриев (60 кг – Самарканд).

Фото А. ПОПОВА.

Теннис

Узбекистан в первой тридцатке

Международная теннисная федерация (ITF) обнародовала очередной рейтинговый лист, в котором Узбекистан занимает 28-е место, набрав 1155 очков. Среди стран СНГ это третий результат. Впереди только Россия – чет-

вертая позиция (13 643,8 очка) и Белоруссия – девятая (7 110).

Позади 12 государств бывшего Союза.

А первую тройку составляют Хорватия – 25 002,5 очка, Испания – 23 200 и Словакия – 13 942,5 очка.

Шахматы

Касымджанов ждет соперников

В российском Ханты-Мансийске проходит розыгрыш Кубка мира по шахматам, призовой фонд которого составляет 1 миллион 572 тысячи долларов.

Соревнования одновременно являются квалификационными на следующий чемпионат мира 2007 года. 128 участников ведут борьбу за 10 путевок в так называемые кандидатские матчи, где право выступать как экс-чемпион мира себе уже обеспечил узбекистанец Рустам Касымджанов.

Еще пять гроссмейстеров в эту компанию будут отобраны по рейтингу. Затем 16 шахматистов в двух раундах по олимпийской системе выявят четверть сильнейших. К нему присоединится другая четверка: действующий чемпион мира болгарин Веселин Топалов, а также занявшие в недавно прошедшем мировом первенстве места со 2-го по 4-е индус Вишванатан Ананд и россияне Петр Свидлер с Александром Морозевичем.

Вот эти восемь претендентов и разыграют чемпионский титул в двухкруговом турнире, как нынешней осенью в аргентинском Сан-Луисе.

Т. ЗАХАРОВ.

Греко-римская борьба
В РКОРе

Вчера в Республиканском профсоюзном колледже олимпийского резерва состоялось открытое первенство города среди юношей 1900-1992 годов рождения. В этом году в соревнованиях, кроме традиционных клубов Ташкента: «Ешлик», ФСО профсоюз, РЮШВСМ, приняли участие юные представители СК из Ташкентской области. Всего на ковер вышли 142 человека.

За объективное судейство нес ответственность главный судья соревнований, мастер спорта по греко-римской борьбе, старший тренер юношеской команды Узбекистана Олим Курбанов.

— Такие соревнования проводятся каждые полгода. Это очень важно, они качественно повышают уровень юных спортсменов, а также позволяют специалистам выявить талантливых ребят — будущих чемпионов, — отметил он.

Из 141 борца по итогам соревнований в лидеры пробившись всего 10 человек. В весовой категории до 32 кг все поединки выиграл Фаррух Абдурахманов, представляющий клуб ФСО профсоюз, в весе до 35 кг лучшим стал Аброр Курбанов, воспитанник РКОР, в весе 38 кг первенство — за Александром Лоховым (РКОР). Сирождидин Назаркосимов из РКОР стал первым в весе до 42 кг, в категории до 47 кг лидировал Джахонгир Умурзаков (Ташобласть), в весе 53 кг — Шерзод Курбанов (РКОР), еще один воспитанник колледжа Баходыр Лукманов стал первым в весе до 59 кг, категория до 66 кг — за Юсуфом Садыковым из «Ешлика», 73 кг — за Сирождидином Абдажамоловым (РКОР), ну и в весовой категории 85 кг никто не смог одолеть Ипера Иноязова, еще одного «хозяина» соревнований.

М. ЯШИН.

НА СНИМКЕ: финальная схватка за первенство столицы.

Фото автора.



Реклама и объявления

ПРАВДА ВОСТОКА 18 октября 2005 года

УЧРЕДИТЕЛЬ - КАБИНЕТ МИНИСТРОВ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

Хорошие новости
МАСЛО
УРОЖАЯ СЕЗОНА

ПРАВДА ВОСТОКА 24 октября 2005 года

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
Н. ИЛЛАХИДЖА

Газета каждого дня!

Старейшая в регионе газета «Правда Востока» встречается с Вами пять раз в неделю. «Правду Востока» «Стадион», «Студенческий меридиан». А вечером в кругу всей семьи. Некоторые семьи можно разобрать и выписывают и читают ее более сорока лет, вместе с ней выросло не одно поколение.

Газета освещает широкий спектр вопросов. Для бизнесменов и деловых людей открыты рубрики «Курсом реформ», «АО: динамика перемен», «Свое дело», «Как живешь, фермер?» Много внимания уделяется медицине, образованию, культурной жизни. Для молодежи будут интересны рубрики «Человек. Общество. Закон», «Дом и семья», «На житейских перекрестках». Любителям астрологии посвящены еженедельные прогнозы, регулярно публикуется телепрограмма.

Подписной индекс - 173.

Выписывайте и читайте «Правду Востока»!

Малое предприятие «БЕК САВДО» Мирабадского района г. Ташкента

ЛИКВИДИРУЕТСЯ.

Претензии принимаются в течение 2-х месяцев со дня опубликования объявления по адресу: ул. Наримон Хаджибаева, 4-12.

ООО «AL-FADU-BOL» Бектемирского района, ОКПО 19458150,

ЛИКВИДИРУЕТСЯ.

Претензии принимаются в течение двух месяцев со дня публикации объявления по телефону 195-07-68.

УТЕРЯННЫЙ

вкладыш № 076585 от 17.11.96 г. на бесплатный проезд в городском транспорте, выданный АК «Ташгорпастранс» на имя Седовой Елизаветы Ивановны,

СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ.

УТЕРЯННУЮ

круглую печать на имя частного предпринимателя Махкамова Шухрата Тахировича, выданную хокимиятом Мирзо-Улугбекского района,

СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ.

УТЕРЯННУЮ

круглую печать ЧФ «ALI AKBAR-SHOX», выданную хокимиятом Сабир-Рахимовского района,

СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ.

ОАО СП «Toshkent yog'-moy kombinati» извещает акционеров, что 28 декабря 2005 года в 10.00 состоится внеочередное собрание акционеров СП ОАО «Toshkent yog'-moy kombinati», г. Ташкент, ул. Джаркурганская, 47.

Список акционеров, имеющих право на участие в общем собрании акционеров, составлен по состоянию на 15 декабря 2005 года.

Повестка дня:

1. Оптимизация организационной структуры управления общества.
2. Перевыборы состава исполнительного органа.
3. Внесение изменений в устав.
4. Утверждение положений об исполнительном органе и Наблюдательном совете общества.

В период подготовки к проведению общего собрания акционеры могут ознакомиться с материалами по повестке дня по адресу: г. Ташкент, ул. Джаркурганская, 47.

Регистрация участников — 28 декабря 2005 года с 8.30 до 9.30.

При себе иметь паспорт либо иной документ, удостоверяющий личность акционера.

Сообщение о существенном факте
СП ОАО «Toshkent yog'-moy kombinati»

Порядковый номер сообщения — 07

1. Дата принятия решения эмитента о дате, на которую составлен список владельцев ценных бумаг, — протокольное решение Наблюдательного совета от 13 декабря 2005 г.
2. Дата, на которую составляется список владельцев ценных бумаг, — 15 декабря 2005 г.

Наблюдательный совет.

Общество с ограниченной ответственностью «DAVRI-DAVRON» Мирабадского района города Ташкента сообщает о смене фирменного наименования с ООО «DAVRI-DAVRON» на ООО «BEKK-DEKLARANT». Претензии принимаются в течение 1 месяца с момента выхода настоящего объявления по адресу: город Ташкент, улица Паркентская, дом 127 а.

Справки по телефону: 150-55-06.

Секреты здоровья

У здоровья три основные составляющие: рациональное питание, разумная физическая активность и отказ от курения. Если человек придерживается этих принципов, то он в 2-3 раза снижает риск сердечно-сосудистых или онкологических заболеваний, которые сегодня являются главными причинами преждевременной смерти. Конечно, есть генетически обусловленное нарушение жирового обмена, но оно проявляется рано, его сразу заметно. У абсолютного большинства лишний вес — это следствие нарушений в питании. Все экстремальные диеты, которые помогают согнать вес, не сбалансированы, их можно применять только очень короткое время. Самое главное в питании — разумный подход. Здоровье — это вообще не что иное, как чувство меры. И, конечно, пища должна доставлять удовольствие, только тогда она идет на пользу.

В концепции «10 шагов к здоровому питанию» нет ничего сенсационного. Однако если ее взять на вооружение, заложенные в ней принципы помогут любому из нас не только нормализовать свой вес, но и сохранить здоровье и бодрость на долгие годы.

Шаг первый. Здоровая сбалансированная диета должна основываться на разнообразных продуктах, преимущественно растительного (а не животного) происхождения. Не существует ни одного продукта, который мог бы обеспечить наш организм всеми необходимыми веществами. Исключением является лишь женское грудное молоко, которое заменяет ребенку все иные продукты до 6 месяцев. Поэтому питание, настаивают ученые, должно быть максимально разнообразным. Соблюдение специальных диет возможно только по рекомендации врача.

Шаг второй. Хлеб, блюда и пищевые продукты из круп и макаронных изделий, картофеля целесообразно есть несколько раз в день, в каждый прием пищи. Более половины суточного рациона питания должно покрываться за счет этих продуктов. Ученые не согласны с широко распространенным мнением, что эти продукты — лишь источник энергии и углеводов. В них содержится также множество других необходимых для здоровья веществ: пищевые волокна, минеральные соединения, витамины группы В и С. Ошибочно, по мнению ученых, и утверждение, что эти продукты способствуют отложению жира. На самом деле содержание энергии в крахмале намного меньше, чем в таком же количестве жира или алкоголя. Большинству людей рекомендуют употреблять в пищу больше хлеба, лучше черного и из муки грубого помола.

Шаг третий. Разнообразные фрукты и овощи необходимо употреблять несколько раз в день в количестве более 400 граммов дополнительно к картофелю. Потребление овощей должно превышать потребление фруктов. Овощи и фрукты — источники антиоксидантов, фолиевой кислоты, железа, витами-

нов и минералов, которые понижают риск развития повышенного давления, атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний. Предпочтение следует отдавать витаминам и другим полезным веществам из натуральных источников, а не из таблеток или добавок.

Шаг четвертый. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) следует потреблять ежедневно. Особенно нуждаются в молочных про-

дуктах дети, подростки и женщины. Если человек не употребляет молочные продукты, ему следует включить в рацион другие богатые кальцием продукты — рыбу (сардины, лосось), темно-зеленые листовые овощи.

Шаг пятый. Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить на бобовые, рыбу, птицу или тощие сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими. Количество таких мясных продуктов, как колбаса, сосиски, паштеты следует ограничить. Животный жир способствует повышению уровня холестерина крови и увеличению риска ишемической болезни сердца. В докладе экспертов ВОЗ, посвященном проблемам рака, рекомендовано употреблять не более 80 г красного мяса в день.

Шаг шестой. Потребление жира, в том числе и содержащегося в продуктах (мясе, молоке и др.), должно составлять от 15 до 30% суточной калорийности пищи. Лучше готовить пищу на пару, отваривая, запекая или пользуясь микроволновой печью. Следует уменьшить добавление жиров в процессе приготовления еды. Особое внимание сейчас уделяется жирным кислотам, которые входят в состав потребляемых нами жиров. Они бывают насыщенными (НЖК) — в сливочном масле, твердых маргаринах; полиненасыщенными (ПНЖК) — в растительных маслах, рыбе и некоторых мягких маргаринах; мононенасыщенными (МНЖК) — в оливковом, рапсовом и арахисовом маслах. Наиболее полезны МНЖК, особенно из оливкового масла. Они обладают антиоксидантными свойствами и защищают холестерин крови

от окисления. Рекомендуемое потребление ПНЖК должно составлять около 7% от суточного рациона, МНЖК — 10-15%.

Шаг седьмой. Предпочтение следует отдавать диете с низким содержанием сахара — не более 10% суточного рациона. Продукты, содержащие много сахара, являются источником энергии, но не являются необходимым компонентом здоровой диеты. Сахар способствует развитию кариеса. Ученые рекомендуют пить воду, а не сладкие напитки.

Шаг восьмой. Общее потребление соли, включая соль, содержащуюся в хлебе, консервированных продуктах и пр., не должно превышать 6 г (1 чайная ложка) в сутки. Рекомендуется использовать соль йодированную. Избыточное потребление соли ассоциируется с повышенным артериальным давлением. Консервированные, соленые, копченые продукты не рекомендуются есть ежедневно. Пищу следует солить умеренно, а для улучшения вкуса добавлять травы и пряности. Дефицит йода является распространенной патологией, особенно среди детей и женщин. Йодированная соль обеспечивает профилактику заболеваний, вызванных дефицитом йода.

Шаг девятый. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам (индекс массы тела от 18,5 до 24,9). Следует поддерживать умеренный уровень физической активности. Индекс нормальной массы тела, или индекс Кетле (ИК), можно определить по формуле: ИК = вес (кг)/рост (м)². Предположим, вес у вас — 80 кг, рост — 1,65 м. Возводим рост в квадрат — 1,652, получаем 2,7225. Теперь вес 80 кг делим на 2,7225, результат — 29,38. Индекс от 25 до 29 — свидетельство лишнего веса — ваш случай. А превышающий 30 сигнализирует об ожирении. Чем выше индекс, тем больше лишний вес. Избыточное накопление жира в области живота представляет больший риск для здоровья, чем избыточное его накопление в области бедер, так как ассоциируется с повышенным давлением, сахарным диабетом и ранним развитием ишемической болезни сердца. Если вы хотите похудеть, это следует делать медленно, изменяя рацион питания и увеличивая двигательную активность. Безопасный темп потери веса — 500-800 граммов в неделю. Не следует придерживаться диет с резким ограничением таких продуктов, как овощи, фрукты, хлеб и картофель.

Шаг десятый. Потребление алкоголя должно составлять не более 2 порций в день (одна порция — 10 г чистого алкоголя). При ежедневном употреблении алкоголя следует воздерживаться от его приема по крайней мере один день в неделю. Побочные эффекты, вызванные потреблением алкоголя, связаны с его влиянием на мозг, печень, сердечную мышцу, кишечник, поджелудочную железу, нервную систему. Алкогольная зависимость приводит к дефициту витаминов и минеральных веществ.

Если контакт с металлическими деньгами продолжителен, то кассиру или продавцу, страдающему аллергией на никель, не позавидуешь.

Все чаще причиной контактной аллергии в Европе становится никель. Среди женщин на его долю приходится от 10 до 20 процентов случаев аллергических реакций. Единственный способ предотвратить их — всячески избегать контактов с предметами, содержащими никель. Но как это сделать?

Фантазии «ВМ»

ТЫ МНЕ ЗА
«ГУСЯ»
ОТВЕТИШЬ!

С ним мы познакомились на шахматном турнире учреждения и сразу подружились. Он покорила меня щедростью некорректных жертв, а я его — их тонким опровержением.

После турнира мы часто беседовали по служебному телефону о преимуществе двух слонов, о патовых комбинациях и сходились на том, что при правильной игре человека, разыгравшего каталонское начало, ждет бесславный конец.

И вот однажды, когда разлука после работы стала для нас тяжелее, чем лишение премии, мы поехали ко мне.

У меня шахматы из красного дерева, часы марки «Гарде», удобные кресла, просторная квартира... Только партнера не хватает! А раньше, бывало, выйдешь в «хрущевскую» кухню, устроишься на газовой плите и режешься с соседями до самой ночи, — рассказывал я Миркину (так звали моего знакомого).

И у меня просторная квартира, — вздохнул Миркин. — И что странно! За все пять лет хоть бы раз сосед зашел и сказал просто: «Здрасте. Я живу рядом. Давай, друг, сгоняем партию в шахматки!»

Мы обменялись взглядами и еще раз порадовались, что отыскали в этом мире друг друга.

Я давно перестал рассматривать своего соседа как потенциального партнера, — откровенничал я. — Проще, думаю, робота сделать. И сделал! Но через месяц под давлением жены пришлось его разобрать: робот в цейтнотах потребовал много электроэнергии.

А я пытался найти партнера среди родственников, — делился Миркин. — Но отказался — дорогое удовольствие! Родственники играют только после обильного угощения.

Черт-те что? — горячился я. — Народу целый дом, а сыграть не с кем! Каждый сидит в своей норе, закрывшись на французский замок...

Индивидуальности! — подхватил Миркин. — Что у них общего? Только мусоропровод!

Мы перевели дух. Оба были полны благородного негодования и мысленно посылали кирпичи на головы соседей.

С женой я могу играть только в подкидного дурака, с котом Ваской — в кошки-мышки. Я уже подумывал — не похитить ли мне какого-нибудь вундеркинда из шахматного кружка школы...

А моя мечта была купить шимпанзе и выдрессировать ее до уровня перворазрядника, — вставил Миркин.

По ночам я нарочно пластинки гоняю, чтобы он прибежал ко мне... познакомиться, — признался я. — А он, гусь этаким, под мои пластинки песни поет!

А я каждый вечер молотком в стенку стучу, будто гвозди вбиваю, а сосед, заяц трусливый, даже в домком не пожалуется...

Мы обменялись рукопожатием в знак понимания. Я с умилением взирал на круглую физиономию Миркина, но по мере приближения к дому она у него вытягивалась.

— Ты живешь в этой парадной?

Я кивнул, и поднявшись на шестой этаж, стал бряцать ключами.

— Ты живешь на этом этаже?!

— Да. А что здесь такого? — удивился я. — Вот моя квартира. Номер 190.

Миркин вдруг съехал, сгорбился, глаза его потухли, а от всей фигуры повеяло антарктическим холодом. Он прошел в конец лестничной площадки и стал открывать квартиру номер 191.

— Ну, берегись! Ты мне за «гуся» ответишь! — пригрозил он с порога. — Не дай Бог, сосед, нам теперь с тобой в лифте встретиться!..

Садык РАМЗ.

Невероятно, но факт!

«Денежная» аллергия

Организация потребителей и пользователей Испании обратилась в совет министров финансов Европейского союза с просьбой исключить никель из состава монет новой европейской денежной единицы — евро. Вначале она существовала только в безналичном вариан-

те, но в 2002 году появилась в виде монет и купюр.

Большинство стран использует сплав никеля в металлических монетах. В Испании, например, по сообщениям зарубежной прессы, содержание никеля в монетах составляет 25 процентов. И

Учредитель —
ХОКИМИЯТ
г. Ташкента

Главный редактор
Акмаль АКРАМОВ

Адрес редакции:
700000,
г. Ташкент, ГСП,
ул. Матбуотчилар, 32.

Газета зарегистрирована
в Управлении печати и
информации г. Ташкента.
Регистрационный № 02-2

Газета выходит пять раз в неделю,
кроме субботы и воскресенья.

ТЕЛЕФОНЫ:

отдел писем — 133-29-70;
отдел рекламы
и объявлений —
133-28-95; 132-11-38.
Факс: 133-21-56.

По вопросам доставки обращаться
в почтовые отделения по месту
жительства или в отдел эксплуатации
ГСП «Ташкент почтамати»,
по телефону 133-74-05.

Ответственность за достоверность сведений
в рекламе и объявлениях несет рекламодатель.

Типография акционерной
компании «Шарк».
Адрес предприятия:
ул. Буюк Турон, 41.

Номер набран и сверстан
в компьютерном центре
«Вечерний Ташкент».