



ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ

СРЕДА, 7 ЯНВАРЯ 2015 ГОДА

Газета выходит с 1 июля 1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 4 (12.817)

Цена в розницу — свободная

СТОЛИЦА: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ



Детский спорт — путь к совершенству. Фото И. ИСМОИЛОВА.

ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Центром изучения общественного мнения «Ижтимоий фикр» проведен социологический опрос на тему «Детский спорт: мнения, установки, проблемы и перспективы развития».

Итоги опроса общественного мнения показали, что проводимая в Узбекистане Президентом Исламом Каримовым политика по превращению детского спорта в массовое общенародное движение находит поддержку у абсолютного большинства населения страны.

По данным опроса, у народа Узбекистана спорт прежде всего ассоциируется со здоровьем, здоровым образом жизни, а также физическим и духовным совершенствованием человека. По мнению опрошенных, значимость спорта определяется в первую очередь его позитивным влиянием на здоровье молодого поколения.

Результаты исследования показали, что большинство людей Узбекистана занимается такими видами спорта, как футбол, единоборства, легкая атлетика, гимнастика, теннис, тяжелая атлетика, плавание, стрельба и другие. Исследование показало, что занятия спортом, особенно у молодых участников опроса, имеют регулярный характер. Так, 60,6 процента опрошенных регулярно занимаются спортом, 23,4 процента — тренируются каждый день.

Согласно опросу, 96,7 процента опрошенных считают, что в нашей стране созданы все необходимые условия для занятий спортом. Современные

спортивные комплексы, стадионы и плавательные бассейны являются доступными для всех слоев населения. Большинство граждан, принявших участие в опросе, убеждены в необходимости продолжения работы, направленной на широкое утверждение здорового образа жизни в семьях. Эта работа, по мнению опрошенных, должна быть направлена на дальнейшую популяризацию спорта, стимулирование мотивации у подрастающего поколения к занятиям спортом.

Участники опроса уверены, что раннее привлечение детей к спорту позволяет укрепить их здоровье и снизить заболеваемость. Кроме того, увлекающиеся спортом дети имеют более высокую успеваемость в школе. По мнению респондентов, занятия спортом отвлекают молодое поколение от вредных привычек и негативного влияния со стороны.

Как показал опрос, существующая в стране трехступенчатая система спортивных игр — «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» и Универсиада — играет важную роль в широком приобщении молодежи к спорту, отвечает поставленной Президентом нашей страны задаче привлечения детей и подростков к занятиям физической культурой и способствует постоянному увеличению количества учащих, занимающихся спортом.

Следует отметить, что опрос также выявил высокий уровень информированности граждан о деятельности Фонда развития детского спорта Узбекистана,

созданного по инициативе главы нашего государства. По мнению абсолютного большинства граждан (95,1 процента), деятельность этого фонда способствует популяризации спорта среди детей и подростков, широкому утверждению здорового образа жизни в семьях, формированию гармоничного развития поколения в соответствии с передовым международным опытом.

По мнению граждан, за годы независимости практическим результатом проводимой в этом направлении работы служит тот факт, что спорт прочно вошел в жизнь молодежи Узбекистана, которая сегодня успешно участвует в различных престижных международных соревнованиях. Достижения страны в данной области подтверждаются результатами опроса: подавляющее большинство респондентов со всех регионов Узбекистана (95 процентов) убеждено в том, что в нашей стране детский спорт стал массовым.

Итоги исследования ярко продемонстрировали, что инициативы Президента Ислама Каримова и реализуемые в нашей стране меры по всестороннему развитию детского спорта встречают одобрение граждан Узбекистана — 98,7 процента опрошенных заявили о полной поддержке стратегии главы нашего государства в этой области.

По материалам Центра «Ижтимоий фикр» подготовила Мамрибова МАМРИБОВА, корр. УзА.

О СОЗЫВЕ ПЕРВОЙ СЕССИИ ТАШКЕНТСКОГО ГОРОДСКОГО КЕНГАША НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ

В соответствии с решением хокима города Ташкента, 9 января 2015 года в 10.00 в большом зале заседаний Ташкентского городского хокимията состоится первая сессия Ташкентского городского Кенгаша народных депутатов.

В повестку дня сессии включены следующие вопросы:

— об итогах выборов в Ташкентский городской Кенгаш народных депутатов и о признании полномочий избранных депутатов;

— об утверждении регламента работы Ташкентского городского Кенгаша народных депутатов;

— об утверждении Положения о постоянных комиссиях Ташкентского городского Кенгаша народных депутатов;

— о регистрации партийных групп депутатов, избранных в Ташкентский городской Кенгаш народных депутатов;

— о формировании постоянных комиссий Ташкентского городского Кенгаша народных депутатов и утверждении их составов, и организационные вопросы.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхокимията и наших корреспондентов.

✓ **СЕГОДНЯ** в Музее Вооруженных Сил Республики Узбекистан состоится праздничное мероприятие для детей военнослужащих. Организатором выступают Министерство внутренних дел и Министерство обороны Республики Узбекистан.

✓ В Республиканском художественном колледже состоялась конкурс творческих работ, посвященный борьбе с торговлей людьми и повышению правовой грамотности населения.

Организатор — хокимият Шайхантаурского района.

✓ В Ташкентском Доме фотографии проходит выставка творческих фоторабот, признанных лучшими в 2014 году.

NOORD-NEDERLANDSE LANDBOUWBEURS 2014

В нидерландском городе Леуварден состоялась сельскохозяйственная выставка Noord-Nederlandse Landbouwbeurs 2014. Проводящаяся каждые два года провинцией Фризландия и муниципалитетом города Леуварден, она является одной из ведущих региональных выставок в Северной Голландии. Традиционно в ней принимают участие производители сельскохозяйственных товаров и техники, садоводы, фермеры и ассоциации.

В нынешнем году состоялась двадцатая по счету ярмарка, которая собрала на своей площадке более 100 компаний и фермерских хозяйств Нидерландов. Посетители и участники имели возможность обсудить и обменяться информацией по вопросам использования техники в аграрной сфере, а также приобрести новейшее оборудование и технологии, используемые в данной области.

Представители дипломатической миссии нашей страны в Бенилюкс тоже побывали на этой престижной ярмарке и ознакомились с ее работой и экспонируемой продукцией. Они встретились с рядом нидерландских предпринимателей и экспертов ведущих европейских компаний, в ходе которых были обсуждены вопросы налаживания дальнейшего долгосрочного сотрудничества.

В рамках встреч была проведена презентация информации о возможностях сельского хозяйства и животноводства нашей страны, направленная на ознакомление участников выставки с аграрным потенциалом Узбекистана и привлечение в республику инвестиций для налаживания производства передового оборудования и технологий.

Представители зарубежных компаний выразили готовность к установлению сотрудничества с предпринимателями Узбекистана, заинтересованными в производстве сельхозтехники и высококачественной продукции для животноводства.

Джефри Вайри, представитель выставки Noord-Nederlandse Landbouwbeurs:

— Принимаемые в республике меры по развитию сельского хозяйства и имеющиеся благоприятные возможности для инвестиционной деятельности зарубежных компаний заслуживают высокой оценки.

Презентация узбекской делегации позволила мне больше узнать о вашей стране, ее потенциале в сельскохозяйственной сфере. Представленная нам информация, в частности, о росте объема производства в данном секторе в 6,8 процента в первом полугодии текущего года, свидетельствует о высоких темпах развития сельского хозяйства.

Мы готовы развивать сотрудничество с Узбекистаном по его участию в следующей выставке Noord-Nederlandse Landbouwbeurs, что будет способствовать установлению партнерских связей между нидерландскими и европейскими компаниями и узбекскими производителями.

Йохан Порте, начальник управления по развитию сотрудничества в области сельского хозяйства Министерства экологии Нидерландов:

— Хотел бы отметить заинтересованность в расширении нашего двустороннего сотрудничества исходя из задач и направлений деятельности министерства, в том числе в области развития инноваций, обмена знаниями и «ноу-хау».

Бизнес-сообщество Нидерландов, главным образом, представлено малыми и средними предприятиями, которые активно ищут зарубежные рынки, и в этом плане Узбекистан представляет большой интерес, учитывая его перспективы и богатый потенциал.

Сибрен Агтема, региональный менеджер компании Friesland Campina (производство молока и молочной продукции):

— В ряде стран наше предприятие владеет современными молочными заводами и научно-исследовательскими центрами для производства и разработки натуральных молочных продуктов из свежего молока. Особенностью деятельности молочных заводов компании является активное сотрудничество с фермерскими хозяйствами.

Как мы видим, в Узбекистане созданы все благоприятные условия для иностранных инвесторов, имеется обоюдный интерес в установлении связей. Поэтому мы готовы к налаживанию сотрудничества с узбекскими партнерами.

Шенон Дааксма, директор по проектам Центра практического обучения «РТС+»:

— Наш центр на протяжении 45 лет обучает и консультирует фермеров и специалистов сельского хозяйства. Ежегодно организация получает множество запросов на программы по обучению менеджеров фермерских и тепличных хозяйств, что вызвано стремительно увеличивающимся спросом на корма и продовольственные товары, особенно в развивающихся странах.

Мы будем рады установить сотрудничество с соответствующими компаниями и организациями Узбекистана для подготовки профессиональных кадров и обучения в области агропромышленности.

ИА «Жахон».



• Хорошие результаты дает эффективное использование возможностей крупных промышленных предприятий. При них создаются новые производства. Так, на дочернем предприятии «Вахтел Бехруз» при нукусском ООО «Тахиатш дон» изотавливается 10 видов макаронных изделий. Ежедневно здесь производят 7 тонн продукции.

• В прошедшем году в Ферганской области было заготовлено более 875 тонн меда. Более 17 тысяч пчелиных пакетов экспортировано. В области действует 900 пчеловодческих хозяйств. Для развития сферы и выработки конкурентоспособных технологий проводятся масштабные научные исследования.

• По инициативе Министерства здравоохранения Узбекистана на местах в медицинских учреждениях проводится социальная акция «Мастер-класс». В ней принимают участие специалисты медицинских вузов и ведущих научно-практических медицинских центров столицы. Одно из таких мероприятий проведено в Ташкентском областном детском многопрофильном медицинском центре в Чирчике.

• В Бухаре хокимиятом области, областным Кенгашем ОДМ «Камолот» и другими организациями проведена встреча ветеранов и молодежи. В ее ходе прозвучали песни, воспевающие Родину, мир и независимость.

• В канун Нового года в Андижане введен в строй новый супермаркет. Для его строительства местный предприниматель Р. Худайкулов получил в районном филиале «Халк банка» кредит в 1 млрд. сумов. Торговый центр способствовал трудоустройству местной молодежи.



• Нестабильность европейской экономики, прогнозы о возможном выходе Греции из еврозоны и обвал цен на нефть привели к снижению котировок на азиатских фондовых рынках. Ситуацию усугубил и очередной рекорд евро, который оказался на самом низком за последние 9 лет уровне по отношению к доллару.

• Немецкий автоконцерн BMW частично компенсирует своим китайским дилерам снижение спроса на машины. Компания заплатит дистрибьюторам в Китае 5,1 млрд. юаней (688 млн. евро), это самая щедрая компенсация производителю дилерам в истории BMW. Хотя Китай остается крупнейшим в мире рынком сбыта машин, ограничения на владение автотранспортом в китайских мегаполисах ударило по продажам.

• Мощный взрыв произошел на фабрике пиротехники в колумбийском городе Гранате к юго-востоку от столицы Боготы. Пожар уничтожил 5 складов с порохом, а окрестности города стали похожи на зону боевых действий из-за хаотичных взрывов и летающих во все стороны фейерверков. По меньшей мере 2 человека получили осколочные ранения.

• Запуск американского космического корабля «Дрегон» к МКС из-за технических неполадок отложен. Во время запуска компания «Спейс-экс», построившая «Дрегон», попытается поймать и сохранить первую ступень носителя, которая раньше навсегда пропала в водах Атлантики. Планируется, что она мягко опустится на парашюте на специальную морскую платформу.

Защита Родины – священный долг

Под руководством Президента Ислама Каримова в нашей стране поэтапно проводится последовательная широкомасштабная работа по формированию современной, мобильной, всесторонне вооруженной национальной армии, способной эффективно решать тактические и стратегические задачи по обеспечению безопасности, территориальной целостности страны, неприкосновенности ее границ, охране мирной жизни наших людей.

31 августа 1991 года был принят Закон «Об основах государственной независимости Республики Узбекистан». Этот важный документ обосновал проведение нашим государством собственной военной политики. Этот закон и заявление «О государственной независимости Республики Узбекистан» послужили правовой основой для формирования Вооруженных Сил страны.

Указ главы государства о формировании Министерства по делам обороны от 6 сентября 1991 года заложил фундамент этой работы. Впоследствии по указу Президента страны Министерство по делам обороны было преобразовано в Министерство обороны Республики Узбекистан.

Принятый Верховным Советом 14 января 1992 года по инициативе главы нашего государства постановление о воинских частях и военных образовательных учреждениях, размещенных на территории Республики Узбекистан, имело историческое значение. С этого дня все воинские части и учреждения на территории страны были переведены под юрисдикцию Республики Узбекистан. В соответствии с законом Республики Узбекистан, принятым по инициативе Президента Ислама Каримова 29 декабря 1993 года, 14 января было объявлено Днем защитников Родины.

Согласно этому историческому документу День защитников Родины широко празднуется в нашей стране как общенациональный праздник.

В процессе формирования Вооруженных Сил одним из актуальных являлся кадровый вопрос. В 1990 году местные офицеры составляли лишь 0,6 процента от общего числа военнослужащих страны. В целях решения этой проблемы было начато коренное реформирование сферы военного образования. Был открыт ряд высших военно-образовательных учреждений и начата подготовка собственных высококвалифицированных военных кадров, для которых слова «Это – моя дорогая Родина, буду беречь ее как зеницу ока и готов пожертвовать ради нее своей жизнью» стали жизненным девизом.

В настоящее время именно таких специалистов выпускают Ташкентское высшее общевойсковое командное, Чирчикское высшее танковое командно-инженерное, Самаркандское высшее военное автомобильное командно-инженерное, Джизакское высшее военное авиационное училища, Специальный факультет Ташкентского университета информационных технологий. В 1995 году была открыта Академия Вооруженных Сил Республики Узбекистан. На это ведущее образовательное учреждение – единственное в Центральной Азии – были возложены такие задачи, как подготовка высококвалифицированных офицеров и их переподготовка, а также координация научно-практических исследований и разработок в военной сфере, развитие военного образования в стране.

В 2012 году при Ташкентской медицинской академии был открыт военно-медицинский факультет. Основными его направлениями были определены подготовка высококвалифицированных офицеров медицинской службы, подготовка резерва и офицеров запаса, регулярное повышение уровня военной и профессиональной готовности медицинских работников Вооруженных Сил и их переподготовка, углубление специальных знаний и навыков, проведе-

ние научных исследований в военно-медицинской сфере.

Сегодня в высших военных образовательных учреждениях Министерства обороны Республики Узбекистан готовятся высококвалифицированные офицеры почти по 30 направлениям. В нашей стране создана эффективная система подготовки, переподготовки и повышения квалификации офицерских и сержантских кадров, в том числе школы подготовки сержантов военных округов, высшие военные образовательные учреждения, факультеты повышения квалификации при высших военных образовательных учреждениях, высшие курсы переподготовки и повышения квалификации офицеров при Ака-

демии Вооруженных Сил Республики Узбекистан. Эти образовательные учреждения предоставляют возможность военнослужащим совершенствовать профессиональные, теоретические и практические знания, повышать опыт и навыки служебно-боевой деятельности.

Закон Республики Узбекистан «Об учреждении ордена «Мардик», подписанный Президентом Исламом Каримовым 11 сентября 2012 года, стал еще одним практическим подтверждением большого внимания к защитникам Родины.

МОЩНЫЙ ОПЛОТ МИРА И СТАБИЛЬНОСТИ



Фото УзА.

В результате проведенных в последние годы широкомасштабных реформ в системе Вооруженных Сил были полностью пересмотрены организационно-штатные структуры национальной армии, с учетом особенностей возможно-го театра военных действий создана современная и эффективная система оперативно-стратегического управления Вооруженными Силами. Повышена эффективность мероприятий по совершенствованию взаимодействия родов войск, их оснащению современной техникой и вооружением, изменению содержания и сути боевой и духовно-просветительской подготовки, социальной поддержке военнослужащих.

Как отмечал глава нашего государства, национальная армия сегодня не просто защищает рубежи нашей Родины, мир и спокойствие людей, но и становится для военнослужащих подлинной школой жизни, закалки характера, формирования высокой духовности, учит их самостоятельно мыслить и всегда стоять на страже интересов нашей страны.

В Конституции нашей страны закреплено, что Вооруженные Силы страны защищают государственный суверенитет и территориальную целостность Республики Узбекистан, мирную жизнь и безопасность населения, защита Родины является долгом каждого гражданина. Сегодня служба в рядах Вооруженных Сил для каждого парня является не только конституционным долгом, но и делом чести, престижа. Отбор на срочную военную службу молодых людей с

учетом их интеллектуального потенциала, физической готовности, состояния здоровья обеспечивает укомплектование Вооруженных Сил физически развитыми, подготовленными военнослужащими, обладающими высоким интеллектуальным потенциалом.

В соответствии с Указом главы государства «О мерах по совершенствованию условий прохождения гражданами срочной военной службы в Вооруженных Силах Республики Узбекистан» от 20 ноября 2008 года призыв на срочную военную службу проводится один раз в год в феврале-марте.

Образованный 24 марта 2012 года по инициативе Президента Ислама Каримова Общественный совет при Министерстве обороны Республики Узбекистан занимается формированием эффективного механизма гражданского контроля за Вооруженными Силами, обеспечением прозрачности в деятельности Министерства обороны, привлечением гражданских и общественных объединений к реализации и совершенствованию политики в оборонном и военном строительстве государства, повышением престижа военной профессии, формированием морально-нравственных и военно-патриотических чувств в военнослужащих и призывной молодежи.

Особенно эффективна работа членов данного совета в сфере формирования лодым семьям в получении беспроцентных ссуд на строительство жилья и покупку товаров долгосрочного пользования более чем на 77 миллиардов сумов. Проведена весомая работа и по обеспечению трудовых прав работников, имеющих малолетних детей, развитию женского предпринимательства, поддержке социально уязвимых семей, расширению массового спорта.

Постоянное внимание уделяется расширению доступа каждого человека к результатам проводимых в нашей стране демократических реформ и создаваемым условиям, обеспечению полного соблюдения трудового законодательства на предприятиях и в организациях, защите прав и интересов работников. Свои результаты дает организация бесплатной юридической консультации и «телефонов доверия» в системе Совета Федерации профсоюзов Узбекистана, профсоюзных организаций Республики Каракалпакстан, областей и города Ташкента. В 2014 году в службу юридической консультации поступило более 3500 устных обращений, на «телефон доверия» – свыше 2000. Всем обратившимся оказана своевременная правовая помощь.

В целом на обеспечение исполнения Государственной программы «Год здорового ребенка» профсоюзными союзами направлено более 54 миллиардов сумов. Эти меры способствуют дальнейшему расширению масштаба проводимых реформ во имя интересов человека, обеспечению прав и интересов трудящихся, улучшению условий труда.

морально-нравственных и военно-патриотических чувств у военнослужащих и призывной молодежи. Сегодня с чувством гордости можно отметить, что Общественный совет стал связующим звеном между национальной армией и народом. Это способствует поддержке государственной политики, проводимой в сфере оборонного и военного строительства, ускорению проводимых реформ.

Попечительский совет Ташкентского высшего общевойскового командного училища, сформированный в соответствии с постановлением главы государства от 3 марта 2014 года, является органом, способствующим эффективной деятельности и развитию высшего военного образовательного учреждения. Попечительский совет в составе представителей ряда министерств, государственных и общественных организаций занимается пропагандой деятельности, комплексного развития, образовательных и научных достижений высшего военного образовательного учреждения как просветительского и культурно-интеллектуального центра.

Сегодня, глядя на хорошо подготовленных защитников Родины, мы вспоминаем слова великого Амира Темура о том, что народ, у которого сильные воины, будет могучим и у могучего народа будут сильные воины.

Затрагивая тему начального формирования нашей армии, Президент Ислам Каримов в книге «Национальная армия – надежный гарант независимости, мирной и спокойной жизни» писал, что «...несмотря на сложную экономическую обстановку в 90-х годах, мы много и напряженно работали, чтобы решить стоящие перед нами актуальные и большие задачи военного строительства, изыскать материальные и финансовые источники, необходимые для социальной защиты военнослужащих и их семей». Действительно, с первых дней формирования национальной армии глава нашего государства уделяет этому вопросу пристальное внимание.

Это подтверждается обеспечением военнослужащих современной формой, продовольствием, оружием, военной техникой, развитием инфраструктуры военных городков, одним словом, усилением материально-технического и социально-бытового обеспечения в целях формирования никому и ни в чем не уступающей национальной армии.

Широкомасштабная работа по полному исполнению приоритетных задач, поставленных в принятых государственных программах по обеспечению военнослужащих жильем, строительству и реконструкции военных городков, созданию в них всех условий, соответствующих современным требованиям и стандартам, – это подтверждение политики человеколюбия, направленной на развитие социальных основ в стране, в частности, повышение уровня жизни народа.

Создаваемые возможности для обеспечения военнослужащих свободной и благоустроенной страны жильем и никому и ни в чем не уступающими условиями – это проявление труда нашего созидательного народа, силы и мощи развивающегося Узбекистана.

Сегодня с гордостью можно утверждать, что Вооруженные Силы Республики Узбекистан – это гарант безопасности государства. Отважным воинам, посвятившим жизнь защите Родины, обеспечению неприкосновенности ее границ, мира и спокойствия народа, придают сил глубокое уважение и искренняя любовь народа.

Алишер КИЛИЧЕВ,
начальник управления
Министерства обороны
Республики Узбекистан,
подполковник
(УзА).

Новости

ОДИН ОТЧЕТ ВМЕСТО ПЯТИ

Госкомстатом Узбекистана разработана единая унифицированная форма ежемесячных отчетов крупных субъектов предпринимательства взамен пяти действовавших в 2014 году.

Теперь субъекты малого бизнеса будут представлять государственную статистическую отчетность только на годовой основе.

В настоящее время Госкомстатом посредством официального сайта предоставляется 10 интерактивных услуг, в том числе и прием статистической отчетности в электронном виде.

С момента внедрения «Системы резервирования фирменных наименований в электронном виде» зарезервировано в установленном порядке более 194 тыс. фирменных наименований.

На сегодняшний день функционируют beta-версии сайтов всех 14 территориальных управлений статистики и сайт Центра переподготовки кадров и статистических исследований.

В ближайшее время Госкомстатом планируется запустить новую версию официального сайта. Сайт приобретет не только новый внешний вид, но и получит дополнительные интерактивные возможности и более удобный интерфейс. Параллельно ведутся работы по интеграции интерактивных услуг Госкомстата с Единым порталом государственных интерактивных услуг.

ЗАПАТЕНТОВАН НОВЫЙ СОСТАВ ДЛЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ БУМАГИ

Специалистами Узбекистана изобретен состав для изготовления бумаги, обеспечивающий антимикробные свойства продукции.

Новый состав, по данным Агентства по интеллектуальной собственности, также влияет на улучшение показателей прочности получаемой бумаги, расширение сырьевой базы. Все перечисленные качества изобретения позволяют эффективно его использовать в целлюлозно-бумажной промышленности и производстве бумаги.

Состав включает волокнистую составляющую, содержащую хлопковую целлюлозу, проклеивающую составляющую – карбоксиметилцеллюлозу, наполнитель – каолин или мел, бактерицидную добавку и воду. При этом волокнистая составляющая дополнительно содержит целлюлозу на основе отходов солодового корня.

Патент на данное изобретение получен коллективом авторов, в который входят Дониёр Набиев, Ирода Набиева, Халима Бабаханова, Феруза Шохидова и Зульфия Галимова.

С ТУРИСТИЧЕСКИМИ СОБЫТИЯМИ ГОДА ПОЗНАКОМИТ КАЛЕНДАРЬ

Национальная компания «Узбекитуризм» представила через свой сайт пилотную версию календаря туристических событий на 2015 год.

Календарь является постоянно обновляемым. С его помощью можно найти те мероприятия и события, которые представляют интерес для пользователя, а также узнать их дату и место проведения. Также можно связаться с ответственными лицами по проведению мероприятий для получения необходимой информации.

Календарь позволяет выбрать для себя то, что каждый считает нужным для посещения в Узбекистане. Это могут быть фестивали, театрализованные шоу, бизнес-форумы, промышленные ярмарки и многое другое.

Предлагаемая версия календаря в табличной форме является предварительной. НК «Узбекитуризм» ждет от всех заинтересованных лиц предложения по совершенствованию и расширению календаря туристических событий.

НИА «Туркистон-пресс».

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЙ И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ РАБОТЫ

Советом Федерации профсоюзов Узбекистана проведена пресс-конференция, посвященная работе, осуществленной в рамках выполнения Государственной программы «Год здорового ребенка».

Председатель Совета Федерации профсоюзов Узбекистана Т. Нарбаева и другие отметили, что в процессе проводимых под руководством Президента Ислама Каримова широкомасштабных реформ уделяется постоянное внимание социальной защите населения, совершенствованию трудового законодательства, созданию благоприятных условий труда, что служит важным фактором обеспечения прав и интересов человека.

В рамках Государственной программы «Год здорового ребенка» расширился масштаб проводимой в этом направлении работы. В реализации определенных в программе приоритетных задач активное участие приняли и профсоюзные организации. В частности, были приняты меры по широкой популяризации национального и международного опыта в области трудового законодательства, изучению выполнения требований ратифицированных нашей страной международных конвенций. Изучена осуществляемая в этом направлении деятельность в ряде районов, более чем на

200 предприятиях и в организациях. Организован цикл учебных семинаров с целью широкого распространения передового опыта по созданию безопасных условий труда, регулированию трудовых отношений.

Совместно с государственными и общественными организациями осуществлено множество проектов, направленных на обеспечение рождения и воспитания здорового ребенка в семье, медико-социальную защиту материнства и детства, поддержку молодых семей, содействие женщинам в реализации их способностей и возможностей, обеспечение занятости, повышение медицинской культуры в семье. В частности, в летнем сезоне 2014 года работали 1099 детских лагерей, в которых было оздоровлено около 296 тысяч мальчиков и девочек.

Посредством коллективных договоров и соглашений, подписанных на предприятиях, в организациях и учреждениях, совместно работодателями и профсоюзами оказано содействие 4384 мо-

Б. ХИДИРОВА,
корр. УзА.

Меридиан духовности

Как показывают археологические раскопки и этнографические данные, бусы были верными спутницами женщин во все исторические эпохи.

На территории Узбекистана еще более четырех тысяч лет назад бусы изготавливали из различных благородных камней: лазурита, агата, бирюзы, сердолика, а также опоки, мрамора, коралла, полосчатого известняка, кости, кальцита. Форма их была разной – цилиндрическая, ромбическая, биконическая, овальная, шаровидная, эллипсоидная и др. Бусам приписывали магические свойства как оберег от болезней, несчастий, «дурного глаза».

На городище и остатках цитадели, помимо украшений, были найдены и доставлены в музей керамика VII–VIII вв. и XII–XIII вв., фрагменты железных ножей и стеклянной посуды, слесарно-кузнечные изделия, терракотовые статуэтки, пряслица, предметы вооружения (наконечники стрел), а также каменные орудия труда эпох мезолита и неолита. Общее количество предметов, собранных на территории этого горо-

дища, в прошлом крупного города и торгово-ремесленного центра Ташкентского оазиса, превысило три тысячи. Хронологически они охватывают период с I по XVII вв.

Наибольшее количество украшений представлено бусами: одиночными и в связках. Среди них значительное количество

В Государственном музее истории Узбекистана хранится уникальная коллекция украшений, скомплектованная из предметов, найденных на антично-средневековом городище Киндыктепа (район Ташкентского моря), стационарные раскопки которого велись археологическим отрядом музея, получившим название Туябугузский.

Очень интересны так называемые глазчатые бусы – из черной пасты со сложными выпуклыми «глазами» нескольких цветов: белые; на белом – красные или зеленые, или в одном и том же «глазе» сочетаются белый, коричневый, зеленый цвета. Еще один вид глазчатых бусин – желтый «глаз» на красном фоне.

вались на многоцветный стержень, получалась бусина с двумя глазками и соединяющими их полосками. Еще один прием позволял на отдельную бусину нитью навивать стеклянную нить другого цвета. В ряде случаев мастер палочкой проводил бороздки перпендикулярно виткам размягнутой бусины, таким образом получая перистый орнамент вместо полосатого. Бусы с разноцветными пятнами получались, когда большое количество кусочков дробленого стекла разных расцветок помещалось в форму и нагревалось до спекания.

Найденные бусы, довольно сложные и разнообразные в техническом исполнении, говорят нам о развитом местном стеклоделательном ремесленном производстве, высоких эстетических и профессиональных навыках узбекских мастеров. Стеклянные бусы, аналогичные бусам из нашей коллекции, хорошо известны по находкам в Юго-Восточной Европе VI–IX вв., что свидетельствует о тесных культурных и торгово-экономических связях Средней Азии.

Лариса ЛЕВТЕЕВА,
искусствовед.

О РАЗВИТИИ РЕМЕСЛЕННОСТИ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ НАХОДКИ

бус, изготовленных из раковин каури. Найдены также бусы, выполненные из хрусталя, сердолика, перламутра, синего лазурита, с желтоватыми прожилками и пятнами; коралла морковного цвета, простого камня, черного графита, известняка разных оттенков.

Интересно, что в связке бус из зеленого прозрачного стекла есть продолговатые, четырехугольные; в виде объемных «подушечек», граненые, с отверстием посередине.

При изготовлении глазчатых, полосчатых, наборных бус использовались различные технические приемы. К примеру, на одноцветный стеклянный стержень накладывались полосы стекла одного или нескольких цветов, затем стержень вытягивался и разделялся на куски, таким образом, получалась цилиндрическая или округлая бусина с продольными или поперечными полосками. При другом способе полосы из стекла разного цвета также накладывались

Аския включена в Репрезентативный список ЮНЕСКО в качестве нематериального культурного наследия человечества. Это стало еще одним признанием богатой культуры и искусства нашего народа.

АСКИЯ ВКЛЮЧЕНА В СПИСОК ЮНЕСКО

В нашей стране памятники культуры находятся под охраной государства. В Конституции страны закреплено, что граждане обязаны оберегать историческое, духовное и культурное наследие народа Узбекистана. Вместе с тем особое внимание уделяется сохранению исторических памятников, нематериального культурного наследия. Под руководством Президента Ислама Каримова осуществляется последовательная работа по возрождению национальных ценностей, развитию науки и искусства.

Проведение в нашей стране под эгидой ЮНЕСКО многочисленных международных форумов, празднование знаменательных дат и проводимая в этом направлении широкомасштабная работа свидетельствуют о большом уважении в мире к богатому духовному наследию нашего народа.

Историко-культурные объекты Самарканда, Бухары, Хивы и Шахрисабза включены в Список всемирного наследия ЮНЕСКО. Шашмаком, «катта ашула», культурное наследие Байсуна и Навруз также входят в Репрезентативный список ЮНЕСКО в качестве нематериального культурного наследия человечества.

В соответствии с постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан «Об утверждении Государственной программы по охране объектов нематериального культурного наследия, сохранению, пропаганде и их использованию в 2010–2020 годы» от 7 ок-

тября 2010 года работа в этом направлении последовательно продолжается.

На 9-й сессии Комитета нематериального культурного наследия, состоявшейся 27 ноября прошлого года в штаб-квартире ЮНЕСКО, Аския была включена в Репрезентативный список ЮНЕСКО в качестве нематериального культурного наследия человечества.

Этот вид искусства требует от исполнителя высокой культуры, находчивости и остроумия, дарит людям хорошее настроение. Аския как вид состязания в остроумии сложилась во время сайлей, свадеб, встреч друзей в чайхане, других церемоний и была поднята до уровня искусства. Как следует из исторических источников, аския возникла еще в XV–XVI веках.

Зафиксировано более тридцати видов этого фольклорного жанра. Каждый из них, подчиняясь общим требованиям, имеет свои отличительные черты.

Включение аския в Репрезентативный список ЮНЕСКО в качестве нематериального культурного наследия человечества является важным фактором дальнейшего развития этого традиционного искусства слова и сохранения его для будущих поколений. Это укрепляет наше чувство гордости за уникальное наследие предков.

Нодира МАНЗУРОВА,
обозреватель УзА.

часть, Адажио, затронула все сокровенные струны человеческой души – настолько она была прочувствована, пережита, а главное, передана солистом. В тот вечер Аскар Салимджанов играл на скрипке итальянского мастера Винченцо Панормо, датируемой 1795 годом, предоставленной из частной коллекции госпожи Рина Кей Мея.

Вечер симфонической музыки венчал «Славянский марш», прозвучавший вдохновенно и динамично, наполнив сердца слушателей радостью и особым чувством душевного удовлетворения, которое слушатель испытывает в редкие минуты счастья.

Хочется верить, что подобные концерты с такими талантливыми музыкантами будут чаще радовать слушателей.

Зарина ХАМЗИНА,
студентка Государственной консерватории Узбекистана.

ОТМЕЧЕНЫ САМЫЕ АКТИВНЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛИ

В Национальной библиотеке Узбекистана подвели итоги традиционного конкурса «Самый активный пользователь».

Самым частым посетителем в 2014 году признан Элбек Хушбоков. Самым активным читателем по числу заказанных книг признана Дилера Ирискулова. Еще одним самым активным читателем, но уже периодических изданий, объявлена Ойдин Саъдуллаева. Малика Фазилова стала лидером в номинации «Самый частый пользователь в зале диссертаций». Итоги конкурса «Самый активный пользователь-2014» выявили и самого активного и инициативного пользователя Нацбиблиотеки. Им стал Мирахмаджон Рихсибоев.

Все победители награждены памятными подарками.

Также на церемонии был определен победитель фотоконкурса «Зима в кадре», объявленного в начале декабря Национальной библиотекой. Им стал Тохир Махмудов с фотографией «Ягоды под снегом».

Для лидеров конкурса их победа стала во многом неожиданностью.

– Я и не предполагала, что любовь к книгам может быть так поощрена, – призналась Д. Ирискулова. – Я с удовольствием прихожу сюда, нахожу нужную литературу и всегда рекомендую своим друзьям.

По данным на конец декабря 2014 г., фонд библиотеки составляет более 6 млн. 900 тыс. единиц хранения. Здесь зарегистрировано более 96 тыс. 600 пользователей, при этом более 27 тыс. зарегистрировались в 2014 г.

В прошлом году библиотеку посетило 540 тыс. человек, а книговыдача достигла 4 млн. 800 тыс. единиц. Было проведено свыше 240 социально-культурных и просветительских мероприятий, «круглые столы», тематические вечера.

Хорошей традицией стало проведение таких мероприятий, как международная конференция «Central Asia» и Национальная информационно-библиотечная неделя «Infolib». Они организуются в целях повышения уровня информационной культуры и сохранения культурного наследия республики, популяризации чтения. Проведение различных мероприятий также позволяет шире использовать возможности Интернета в информационно-библиотечной сфере, внедрять современные инновационные и образовательные технологии.

НИА «Туркистон-пресс».

С ЛЮБОВЬЮ К СВОЕЙ СТРАНЕ

Во Дворце творчества молодежи состоялся вечер поэзии, организованный ОДМ «Камолот» в сотрудничестве с Союзом писателей Узбекистана.

В нем приняли участие победители направления «Поэзия и проза» конкурса одаренной молодежи «Юрт келажяги» и фестивалей детского творчества «Камалак юлдузлари», участники кружка «Онажоним шеърят» при Союзе писателей Узбекистана, а также начинающие поэты и волонтеры.

На мероприятии, которое уже стало одним из любимых для многих почитателей искусства слова, молодые авторы выступили со своими произведениями перед признанными поэтами Узбекистана. Они прочли стихотворения не только собственного сочинения, но и строчки из знаменитых стихов известных авторов. Для молодых поэтов важно было услышать оценки и комментарии известных поэтов, деятелей искусств Узбекистана и слушателей.

Молодые поэты представили свои сочинения на темы любви к человеку и любви к Родине, счастья и отчаяния, стремления познать весь мир и самого себя, о том, что волнует каждого человека. Чьи-то стихи по звучанию, речевым оборотам и размеру повторяли традиционный стиль, кто-то пытался экспериментировать с ритмом и рифмой, подбирая необычные сочетания и приемы. Кто-то стремился постичь и понять сложные темы, открыть новые горизонты, а некоторые нашли вдохновение в повседневной жизни.

Соб. инф.

ВИВАТ, МУЗЫКАНТЫ!

Настоящим праздником стал концерт симфонической музыки, прошедший недавно в Большом зале Государственной консерватории Узбекистана при участии заслуженного коллектива Национального симфонического оркестра Узбекистана и лауреатов международных конкурсов скрипача Аскара Салимджанова и дирижера Алибека Кабдурахманова.

Программа концерта включала в себя интересные и исключительные по красоте и художественному мастерству произведения, такие как Увертюра к опере «Царская невеста» Н. А. Римского-Корсакова, «Пляски персидок» из оперы «Хованщина» М. П. Мусоргского, Концерт для скрипки с оркестром ре минор (ор.47) Я. Сибелиуса и «Славянский марш» П. И. Чайковского.

Вечер симфонической музыки открыла вдохновенная Увертюра к опере «Царская невеста». Ее ис-

полнителям и дирижеру Алибеку Кабдурахманову, для которого выступление было дебютным, удалось тонко прочувствовать это произведение.

Жемчужиной симфонического вечера стал гениальный Концерт для скрипки с оркестром ре минор (ор.47), замечательно исполненный лауреатом международных конкурсов Аскар Салимджановым. В этом опусе заключен глубокий идейный смысл и применены технические приемы высшей трудности, что

позволяет назвать его одним из самых сложных в исполнительской практике.

Концерт был исполнен на одном дыхании. В первой части особенно покорило соло скрипки, где исполнитель то будоражил сознание неувержимой бурей драматических чувств, которые как шквал разъяренного моря обрушивались на зрителей, то уносил публику в прекрасный мир мечтаний, рисуя мягким, чистым, глубоким тембром скрипки неведомой красоты образы. Вторая



Поколение победителей. Фото М. АМИНА (УзА).

На спортивных аренах

УСПЕХ СБОРНОЙ
ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

На прошедшем в Дохе (Катар) чемпионате Азии по тяжелой атлетике среди юниоров спортсмены из Узбекистана завоевали 3 серебряные и 6 бронзовых медалей.

Наших молодых атлетов торжественно встретили в Ташкентском международном аэропорту представители Федерации тяжелой атлетики Узбекистана, спортивной общности, работники средств массовой информации.

На чемпионате Азии состязались более 200 спортсменов почти из 20 стран мира. Призерами чемпионата стали защищавшие честь нашей

Родины Суннатилла Шакирджанов, Фарход Сабилов, Азимджан Ганиев, Шахзод Худойбергенов, Даврон Кенджаев, Джурабек Заиров и другие.

— Я рад, что достойно выступил на чемпионате, — говорит С. Шакирджанов. — Теперь наша задача — приумножить спортивную славу нашей страны на следующих соревнованиях.

УзА.

УЗБЕКСКИЙ ШАХМАТИСТ СЫГРАЕТ
С ЛИДЕРОМ ТУРНИРА В АНГЛИИ

Международный гроссмейстер из Узбекистана Жахонгир Вахидов в восьмом туре турнира Hastings Masters в Гастингсе (Англия) сыграет против китайского гроссмейстера Чжао Цзюня.

По итогам семи туров, по данным НОК, Ж. Вахидов набрал 5,5 очка (5 побед, одна ничья и одно поражение). Такое количество очков набрали еще пять участников турнира, а Чжао Цзюнь с 6,5 очка является единоличным лидером состязаний.

НИА «Туркистон-пресс».

Как отметил Президент Ислам Каримов в своем новогоднем поздравлении народу Узбекистана, сегодняшнее уверенное и поступательное развитие нашей страны является результатом ежедневного упорного труда, мужества и стойкости каждого человека, живущего на этой щедрой земле, царящей атмосферы взаимного уважения, доброты и толерантности, межнационального и гражданского согласия, нашего единого стремления беречь и укреплять мир и спокойствие в нашем общем доме — Узбекистане.

В этом убеждает каждый наш соотечественник, участвующий в новогодних торжествах, проходящих во всех регионах страны. Праздничные гулянья активно продолжаются и у елки, установленной на столичной площади Хадра.

На сцене, построенной специально для праздничных торжеств, детское радужное театральное представление «Чудесная история» Молодежного театра Узбекистана. Свои художественно-музыкальные программы представляют ансамбли и исполнители Творческого объединения художественных коллективов, Дирекции академических народных и художественных коллективов, мастера театра и цирка, известные артисты, мо-

лодые исполнители, студенты Государственного института искусств и культуры и Государственной консерватории Узбекистана, сообщает УзА. И каждый на этой площадке, и стар и млад, высказывает благодарность за нынешнюю мирную и благополучную жизнь.

— Мы пришли на новогоднее представление, чтобы вники весело провели зимние каникулы, — говорит Хуррият Исаева из Ферганской области. — Праздник

Через несколько дней на зеленых полях Австралии стартует XVI Кубок Азии по футболу. На этом престижном турнире национальная сборная Узбекистана в группе В померится силой с командами Саудовской Аравии, Китая и КНДР.

НАДЕЕМСЯ НА НАШИХ
ФУТБОЛИСТОВ

Учрежденный Азиатской конфедерацией футбола в 1956 году Кубок Азии считается одним из самых престижных соревнований по футболу на нашем континенте. В нем за победу сражаются сильнейшие команды шестнадцати стран, успешно прошедшие отборочные этапы.

Национальная сборная Узбекистана участвует в финальном этапе розыгрыша Кубка Азии с 1996 года. Турниры в Объединенных Арабских Эмиратах и в Ливане послужили для узбекских футболистов школой опыта и мастерства. В 2004 году в Китае они победили в групповых состязаниях, а через три года на соревнованиях, прошедших сразу в четырех странах — Вьетнаме, Индонезии, Таиланде и Малайзии, вышли в четвертьфинал. На состоявшихся в 2011 году в Катаре состязаниях на Кубок континента сборная Узбекистана, дойдя до полуфинала, вошла в четверку сильнейших.

Главный тренер сборной Миржалол Касымов привлек в состав команды, которая сыграет в финальном этапе Кубка Азии, самых лучших игроков из «Пахтакора»,

«Бунёдкора», «Локомотива» и «Насафа». Кроме того, честь нашей страны на футбольных полях Австралии будут защищать легионеры Одил Ахмедов, Виталий Денисов, Санжар Турсунов, Сервер Жепаров, Азиз Хайдаров, Анзур Исмоилов.

Розыгрыш Кубка Азии начнется 9 января нынешнего года с матча между командами Австралии и Кувейта. Узбекские мастера кожаного мяча начнут групповые состязания 10 января в Сиднее встречей со сборной КНДР. 14 января наши футболисты померятся силами с представителями Китая, 18 января — Саудовской Аравии.

В каждой группе путевку в четвертьфинал получат две сильнейшие команды. Финальная встреча Кубка Азии-2015 состоится 31 января, сообщает УзА.

В настоящее время члены нашей сборной проходят в Австралии последний этап подготовки к соревнованиям. По сведениям Федерации футбола Узбекистана, в ходе тренировок наши соотечественники проведут товарищеский матч против клуба «Даьрул Таьзим» (Малайзия).

Б. АЙТМУРАДОВ.

нашу независимость. Вокруг огромной елки дети вместе с Дедом Морозом, Снегурочкой, сказочными героями поют, танцуют, участвуют в играх. Их счастливый, беззаботный смех придает празднику еще большее очарование.

— Мне очень понравилось праздничное представление, особенно выступление артисток, — говорит ученик общеобразовательной школы № 249 Алмазарского района Абдурахмон Камиллов. — Мы с братом с удовольствием покатались на аттракционах, поучаствовали в викторине. Это поможет мне в «Состязании знаний», проводимых в нашей школе.

Праздничные торжества продолжаются также в Республике Каракалпакстан и всех областях. В ходе мероприятий особое внимание уделяется заботе о малообеспеченных, социально уязвимых лицах, оказанию им всесторонней помощи.

Дилшод КАРИМОВ.

Если на завтрак съесть несколько виноградин, можно повысить работоспособность. Ведь в этих ягодах есть глицин, аминокислота, которая активизирует работу мозга и помогает раскочкаться.

Здоровому человеку можно съесть 200–300 граммов винограда в день, а если есть проблемы с сахаром в крови, то граммов 100.

Редька против кашля и холестерина
Природный антибиотик — она очень богата противомикробными веществами.

Горечи, содержащиеся в ней, обладают антисептическим действием, то есть участвуют в расщеплении «плохого» холестерина.

Редька хорошо хранится и держит титул чемпионки среди овощей по сохранности за зиму витамина С.

Натертая на терке редька с медом — один из лучших рецептов от кашля.

Справиться с упадком сил поможет салат из зеленой редьки с подсолнечным маслом и морковью.

Чтобы поддержать иммунитет, достаточно пару раз в неделю съедать 150 граммов салата из редьки или принимать 2 ст. ложки сока редьки с медом.

Подготовила Л. ЛАРИНА.

Отовсюду обо всем

ЗВЕЗДНЫЕ СЮРПРИЗЫ

Любителей астрономии в ближайшие дни ожидают увлекательные события. Так, по сообщениям ученых, 26 января на очень близком расстоянии от Земли пройдет астероид 2004 BL86. Расстояние может составить 1,2 млн. километров.

Диаметр астероида — 400–1000 метров. Как говорят специалисты, он будет иметь отличную видимость в Северном полушарии. Во время максимального сближения с Землей скорость движения астероида составит около 160 угловых секунд в минуту. Так что, утверждают ученые, это очень интересный объект для наблюдений. Только нужно оказаться у хорошего телескопа. Впрочем, некоторые спецы убеждены, что может хватить и мощного бинокля.

Вообще в этом году землян ожидают интересные астрономические события. Так, осенью в малый парад по одну сторону от Солнца в небольшом секторе выстроятся Юпитер, Марс, Меркурий и Венера. Кроме того, будут два солнечных и два лунных затмения. Ну а метеоритные потоки это уже само собой. В начале декабря уже можно было наблюдать звездный поток Геминиды. К примеру, жители Перми смогли увидеть метеоритный дождь, скорость которого составила 100 звезд в час.

ПРОСНУЛСЯ ВУЛКАН

Выброс пепла на высоту до 6 тыс. метров над уровнем моря произвел вулкан Ключевской на Камчатке. На пути распространения облака населенные пункты отсутствуют. Ключевской — самый высокий действующий вулкан Евразии (4 тыс. 750 м). Его извержения обычно происходят 1 раз в 5–6 лет и сопровождаются излиянием из кратера потоков раскаленной лавы и мощными выбросами пепла.

Ключевской находится в 360 км к северо-востоку от Петропавловска-Камчатского. Предшествующее извержение Ключевского происходило с августа по декабрь 2013 года.

РАЗРАБОТЧИКИ
ПЕРЕСТАРАЛИСЬ

Несколько пользователей iPad и iPhone подали в суд на компанию Apple за то, что операционная система занимает в их устройствах так много места, что не хватает памяти, чтобы хранить личные данные, и они вынуждены обращаться к платному сервису iCloud. Истцы требуют от компании компенсации в размере нескольких миллионов долларов.

РЕКОРДНЫЕ ЧАЕВЫЕ

В одном из ресторанов американского штата Аризона посетитель оставил рекордные чаевые — 11 тысяч долларов.

Как сообщили местные СМИ, пара влюбленных поужинала в итальянском ресторане Crudo в городе Феникс на 331,4 доллара, оставив «на чай» официанту 1 тыс. долларов.

Однако затем посетители решили задержаться в заведении и заказали еще несколько напитков почти на 90 долларов. Оплатив второй счет, мужчина оставил 10 тыс. долларов.

Отмечается, что щедрый посетитель пожелал не разглашать свое имя. Тем не менее, известно, что ровно год назад этот же мужчина оставил «на чай» в этом ресторане 2,5 тыс. долларов.

Подготовила О. НИКОЛАЕВА.

Добрые советы

ОВОЩИ И ФРУКТЫ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

Природа дает человеку все, в том числе и натуральные средства, для борьбы с заболеваниями.

Тыква для печени

На основе экстрактов и масел тыквенных семечек делают многие желчегонные средства, которые потом продаются в аптеках и весьма недешево. Так зачем платить за них деньги, если сейчас самое время «почистить» печень.

Свежевыжатый сок хорошо при нарушениях обмена веществ, сахарном диабете — длительным курсом.

Диетологи рекомендуют, если вы собираетесь есть жирную, жареную, копченую пищу, то перед ее приемом лучше всего выпивать стакан тыквенного сока с мякотью. Это уберечь печень и желчный пузырь от стресса.

В тыкве много солей цинка, что идет на пользу организму (так что тыквенный суп-пюре и аналогичные оладушки должны быть на столе почаще).

А еще в мякоти тыквы очень много витамина D.

Яблоки для иммунитета

В печеном виде яблоки улучшают работу желудка. Яблочный сок стимулирует обмен веществ. Зеленые яблоки кисло-сладких сортов содержат много железа. Этот микроэлемент очень важен для крови.

В семенах молодых яблок много йода: 5–6 яблочных зернышек покрывают суточную потребность. В день нужно съедать 2 крупных яблока или 3–4 помельче.

Виноград для сосудов

Лучшее природное средство тонуса сосудов — виноград, особенно его темные сорта.

Он содержит аминокислоты лизин и аргинин, регулирующие обмен веществ, и много солей калия, которые в ответе за водно-солевой баланс в организме.

им в радость, и я горжусь тем, что проводимые под руководством главы нашего государства последовательные реформы по обеспечению интересов человека, воспитанию гармонично развитого поколения — решающей силы завтрашнего дня, благоустройству Родины, построению мирной и благополучной жизни дают свои высокие результаты.

На праздничных торжествах звучат песни, воспевающие родную страну,

ПРАЗДНИЧНЫЕ ГУЛЯнья
ПРОДОЛЖАЮТСЯ

ВЕЧЕРНИЙ Ташкент

Адрес редакции: 100029,
г. Ташкент, ГСП,
ул. Матбуотчилар, 32.

ТЕЛЕФОНЫ:

отдел рекламы и объявлений:
233-28-95
факс: (371) 233-29-55

Газета зарегистрирована в Управлении по печати
и информации г. Ташкента. Регистрационный
№ 02-2 от 19 января 2007 года

По вопросам доставки обращаться в почтовые отделения по месту жительства
или в отдел эксплуатации ГСП «Ташкент почтамт» по телефону 233-74-05

Газета сверстана в компьютерном центре редакции.

УЧРЕДИТЕЛЬ — ХОКИМИЯТ
г. ТАШКЕНТА



Наш электронный адрес:
gazeta-vto@mail.uz
Заказ Г-103

Газета выходит пять раз в неделю,
кроме субботы и воскресенья
Индекс — 561

Способ печати — офсетный.
Формат — А-2
Объем — 2 п.л. Тираж 10258
Время подписания в печать по графику: 13.00

Ответственный за выпуск
О. Харченко

Отпечатано в типографии издательско-
полиграфической акционерной компании «Шарк»,
адрес предприятия: улица Буюк Турон, 41

Главный редактор
Акмаль АКРАМОВ