



# ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ

ВТОРНИК, 20 ЯНВАРЯ 2015 ГОДА

Газета выходит с 1 июля 1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 13 (12.825)

Цена в розницу – свободная

## СТОЛИЦА: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

**Первоочередными мерами, способствующими развитию экономики нашей страны, справедливо называют привлечение инвестиций, модернизацию производства и выпуск конкурентоспособной продукции.**

### Приоритеты развития

## ВПЕРЕДИ – РАСШИРЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВА

Среди столичных производителей пищевой продукции ООО «Gerfed Impeks» уверенно занимает лидирующие позиции. Компания ООО «Gerfed Impeks» занимается производством и розливом стерилизованного молока под брендом «Musaffo sut!».

В цехах предприятия установлены современные промышленные линии шведского производства. Весь технологический процесс строго контролируется на каждом этапе производства.

– А начинаем мы с тщательного лабораторного контроля поступающего молока в нашей химико-технологической лаборатории, оборудованной согласно необходимым требованиям. Затем молоко подается непосредственно в замкнутую систему производства, – рассказывает заместитель директора Садриддин Расулов. – Первичной обработкой сырья является пастеризация, сопровождающаяся нагревом молока до +95 градусов по Цельсию. На следующем этапе, путем сепарации, достигается уменьшение процента жирности молока, после чего оно доводится до однородной массы в гомогенизаторе.

Финальным этапом обработки становится стерилизация, в ходе которой молоко подвергается нагреву до температуры +138 – +140 градусов по Цельсию в течение 4 секунд, после чего происходит его охлаждение до температуры +20 градусов по

Цельсию. В результате окончательно погибают все микробы и болезнетворные организмы, но в то же время сохраняются полезные свойства молока. Стерилизованное молоко дозревает в специальном аппарате объемом 7 тонн. После этого молоко поступает на расфасовочную линию, где разливается в специальную асептическую упаковку, которая позволяет сохранять полезные свойства продукта в течение 6 месяцев. Уникальные свойства такой таре обеспечивает материал, из которого она изготавливается, это специальная семислойная бумага с применением асептических технологий.

Производственные мощности предприятия позволяют выпускать более 3,5 тысячи тонн молочной продукции ежегодно.

Решая задачу по удовлетворению потребительского спроса, коллектив комбината, насчитывающий 40 человек, не только обновляет и расширяет ассортимент продукции, но и наращивает объемы ее производства. Выдерживать столь высокий темп позволяет проводимое по мере необходимости обновление оборудования за счет собственных и кредитных средств. Так, для приобретения шведского оборудования фирмы «TETRA PAK» предприятием был освоен кредит в 2 млрд. сумов, предоставленный Бектемирским филиалом Национального банка ВЭД РУз. Благодаря техническому обновлению предприятия были за-

пущены два новых вида продукции, школьное молоко «Shpargalka», а также детское стерилизованное двухпроцентное молоко с ароматами кокоса, шоколада, клубники, банана «For kids».

Кадровая политика предприятия направлена на привлечение молодежи. Так, в прошлом году после прохождения практики и производственного обучения сюда устроились на работу пятеро выпускников одного из столичных колледжей.

Работа компании основывается на принципе – качество по разумной цене. Придерживаясь этого направления, предприятие успешно развивается. Только в прошедшем году объем совокупного дохода составил более 10 млрд. сумов.

В этом году коллектив ООО «Gerfed Impeks», возглавляемый генеральным директором Алишером Журавым, намерен взять еще не один рубеж. Ожидается наращивание объемов производства за счет открытия филиалов, а также развития экспортной деятельности за счет освоения рынков соседних государств.

У предприятия хорошие перспективы для развития. Здесь уверены, что благодаря государственной политике по созданию благоприятного делового климата добьются намеченных целей.

И. РАЗЫКОВ.  
Фото И. ИСМОИЛОВА.



29 марта – день выборов Президента Республики Узбекистан

## ПОЛИТИЧЕСКИЕ ПАРТИИ ПОЛУЧИЛИ ДОПУСК К ВЫБОРАМ ПРЕЗИДЕНТА УЗБЕКИСТАНА

**Центральная избирательная комиссия Республики Узбекистан приняла решение о допуске политических партий к участию в выборах Президента Республики Узбекистан.**



Представители Движения предпринимателей и деловых людей – Либерально-демократической партии Узбекистана, Народно-демократической партии Узбекистана «Миллий тикланиш», Социал-демократической партии Узбекистана «Адолат» для участия в выборах Президента Республики Узбекистан представили Центральной избирательной комиссии пакет необходимых документов. Он включает в себя подписанное руководителем партии заявление об участии в выборах, справку Министерства юстиции со сведениями о регистрации политической партии, а также сведения о будущем кандидате в Президенты Республики Узбекистан.

На основе представленных документов уполномоченным представителям всех четырех политических партий выданы регистрационные удостоверения и бланки подписных листов установленного образца.

Следует отметить, что в соответствии со статьей 24 Закона «О выборах Президента Республики Узбекистан» правом выдвижения кандидата в Президенты Республики Узбекистан обладают политические партии. При этом политическая партия может выдвигать кандидата в Президенты Республики Узбекистан при условии, что она зарегистрирована Министерством юстиции Республики Узбекистан не позднее чем за шесть месяцев до дня объявления о начале избирательной кампании.

Сардор ТАДЖИЕВ,  
корр. УзА.

## В ЦЕНТРАЛЬНОЙ ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ КОМИССИИ

**Состоялось очередное заседание Центральной избирательной комиссии Республики Узбекистан, на котором был рассмотрен вопрос о созыве первого заседания Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан.**

В соответствии со статьей 81 Конституции Республики Узбекистан, Конституционным законом Республики Узбекистан «О Сенате Олий Мажлиса Республики Узбекистан» и статьей 5 Закона Республики Узбекистан «О Центральной избирательной комиссии Республики Узбекистан» первое заседание Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан созывается Центральной избирательной комиссией.

Центральная избирательная комиссия приняла решение созвать первое заседание верхней палаты парламента 22 января 2015 года в городе Ташкенте.

УзА.

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ**  
Центральной избирательной комиссии  
Республики Узбекистан

## О СОЗЫВЕ ПЕРВОГО ЗАСЕДАНИЯ СЕНАТА ОЛИЙ МАЖЛИСА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

В соответствии с частью второй статьи 81 Конституции Республики Узбекистан, статьей 10 Конституционного закона Республики Узбекистан «О Сенате Олий Мажлиса Республики Узбекистан», статьей 5 Закона Республики Узбекистан «О Центральной избирательной комиссии Республики Узбекистан» Центральная избирательная комиссия Республики Узбекистан

**ПОСТАНОВЛЯЕТ:**

1. Созвать первое заседание Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан 22 января 2015 года в городе Ташкенте.

2. Опубликовать данное постановление в средствах массовой информации.

Председатель Центральной избирательной комиссии  
М. АБДУСАЛОМОВ

город Ташкент,  
19 января 2015 года.

## УКРЕПЛЯЯ ОБОРОННУЮ МОЩЬ СТРАНЫ

**Формирование у молодежи военно-технических навыков и таких качеств, как дисциплинированность, мужество, стойкость и ответственность, является важнейшей задачей военно-патриотического воспитания. Значительный вклад в ее решение и укрепление оборонной мощи страны вносит Организация содействия обороне Республики Узбекистан «Ватанпарвар».**

Важным руководством к действию в этом направлении служит Указ Президента Ислама Каримова «О мерах по совершенствованию условий прохождения гражданами срочной военной службы в Вооруженных Силах Республики Узбекистан» от 20 ноября 2008 года. При этом одной из важных задач является создание эффективной системы подготовки высококвалифицированных кадров, обладающих необходимыми знаниями и навыками, высокими боевыми и нравственными качествами, способных достойно защищать свою Родину.

По словам председателя Организации содействия обороне Республики Узбекистан «Ватанпарвар» Р. Ниязова,

организацией осуществляется работа по подготовке военно-технических специалистов для Вооруженных Сил нашей страны, народного хозяйства, а также реализуется комплекс мер по развитию и популяризации технических и прикладных видов спорта. Совместно с органами местного управления, государственными и общественными организациями ОСО «Ватанпарвар» участвует в военно-патриотическом воспитании молодежи, организует различные военно-патриотические мероприятия, конкурсы и спортивные соревнования.

(Окончание на 2-й стр.)



### В СТРАНЕ

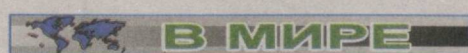
● Швейная фабрика ООО «Янгибод чеварлари» Янгибадского района Джизакской области в день производит более трех тысяч трикотажных изделий. В этом году здесь намерены приобрести новую технологию по изготовлению трикотажного полотна и наладить производство пряжи. После реализации этих проектов будет создано еще 20 рабочих мест.

● Бухарским областным хокимиятом совместно с областным советом ОДМ «Камолот» и рядом других организаций проведено духовно-просветительское мероприятие

под девизом «Почтение – старшему поколению, внимание – молодежи». В рамках мероприятия ветераны ознакомились с проведенной в Бухаре широкомасштабной социальной и благоустроительной работой.

● В Самарканде проведен учебный семинар для ответственных работников органов государственного управления и местной государственной власти области. На мероприятии, организованном по инициативе областного управления юстиции, обсуждались нормы классификационного учета законодательных актов в органах местной государственной власти, совершенствование нормотворческой деятельности.

● В Балыкчинском районе Андижанской области сдано в эксплуатацию новое здание центра детского творчества «Баркамол авлод». Центр оснащен на 56 млн. 650 тысяч сумов. Здесь налажена деятельность кружков по 13 направлениям. К занятиям привлечено свыше 320 учащихся.



● Всемирный банк считает дешевую нефть позитивным явлением для мировой экономики в долгосрочной перспективе, но в ближайшие два года будут наблюдаться негативные последствия, так что совокупный глобальный ВВП вырастет на 3 процента (а не на 3,4 процента) в этом году и на 3,3 процента (вместо 3,5 процента) в следующем. Банк полагает, что отрыв США и Великобритании от других стран «большой семерки» по темпам развития будет увеличиваться. Там, где экономика уже замедляется, – в Китае, Японии и еврозоне – тренд продолжится.

● Как известно, «Спейс-экс» пыталась провести уникальную операцию – поймать после запуска к МКС очередного «грузовика» отделившуюся первую ступень ракеты-носителя «Фэлкон-9» на специальную платформу. Ранее отработанные элементы всегда падали в воды Атлантики. Ступень «нырнула» в океан и на этот раз. Поймать ее не удалось. Но эксперименты будут продолжены.

## ОБ ОТКРЫТИИ ПЕРВОГО ЗАСЕДАНИЯ СЕНАТА ОЛИЙ МАЖЛИСА

Первое заседание Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан открывается в городе Ташкенте 22 января 2015 года в 10.00 в здании Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан.

## К СВЕДЕНИЮ ЧЛЕНОВ СЕНАТА ОЛИЙ МАЖЛИСА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

Регистрация членов Сената, прибывших на заседание Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан, будет производиться 21 января 2015 года с 9.00 до 18.00 в здании Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан.

Центральная избирательная комиссия  
Республики Узбекистан.

## Человек. Общество. Закон.

В этом направлении эффективно действует Республиканский центр судебной экспертизы при Министерстве юстиции Республики Узбекистан. Если в первые годы создания центра здесь было проведено около 4 тысяч экспертиз, то в настоящее время данный показатель составляет более 24 тысяч. В системе центра функционируют лаборатории судебно-баллистической, судебно-автотехнической, судебно-строительно-технической, судебно-земельной экспертизы, а также материалов, предметов, изделий, судебно-биологической экспертизы ДНК-человека и документов, а также отделы судебно-экономической, судебно-фонографической экспертизы.

### Закон и его исполнение

## СОВРЕМЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЭКСПЕРТИЗЫ

Все более укрепляется правовая база сферы, в частности, принятый 1 июня 2010 года Закон Республики Узбекистан «О судебной экспертизе» способствует последовательному развитию судебной экспертизы в нашей стране, проведению соответствующих исследований на современном научном уровне.

Согласно законодательству институту экспертизы придан осо-

бый правовой статус, поскольку широкое внедрение в деятельность правоохранительных органов достижений науки и техники повышает качество расследования уголовных дел, обеспечивает своевременное получение доказательств, быстрое разоблачение лиц, совершивших преступление.

Как отмечалось на научно-практической конференции, органи-

зованной в Центре повышения квалификации юристов при Министерстве юстиции Республики Узбекистан, важное значение имеет использование новых эффективных видов и методов экспертизы, внедрение в будущем судебно-экологической, судебно-политолого-лингвистической, судебно-филологической экспертизы. В настоящее время сформированы конкретные нормы и правила, связанные с назначением, проведением экспертизы и деятельностью эксперта, созданы правовые основы, регулирующие взаимодействие органов предварительного следствия и судов с экспертами. Это дает свои результаты на практике.

УзА.

## ГАРАНТИИ ПРАВА НА ЗАЩИТУ

*Независимая система адвокатуры является одним из эффективных механизмов защиты прав и интересов человека. Именно эти благородные цели и лежат в основе особого внимания к дальнейшему совершенствованию института адвокатуры в ходе осуществляемых под руководством Президента Ислама Каримова широкомасштабных судебно-правовых реформ.*

Важным фактором в данном направлении служит Указ главы государства «О мерах по дальнейшему реформированию института адвокатуры в Республике Узбекистан» от 1 мая 2008 года, способствующий дальнейшей либерализации судебно-правовой системы, реализации конституционного положения, закрепляющего право граждан на профессиональную юридическую помощь на любой стадии следствия и судопроизводства.

Благодаря особому вниманию, уделяемому в стране повышению статуса адвокатов, все больше возрастает их роль в защите интересов граждан, – говорит ответственный работник управления нотариата, адвокатуры и органов загса Азиз Шарофуддинов. – Совершенствование соответствующего законодательства, повышение процессуального статуса адвокатов заложили прочную основу для их эффективной практики.

На основе вступившего в силу с 1 января 2009 года Закона «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Узбекистан в связи с совершенствованием института адвокатуры» защитник допускается к участию в деле на любой стадии уголовного процесса, а при задержании лица – с момента фактического ограничения его права на свободу передвижения. Если подозреваемый, обвиняемый или подсудимый содержится под стражей, защитник вправе иметь с ним свидания наедине без ограничения числа и продолжительности свиданий без разрешения государственных

органов и должностных лиц, ответственных за производство по уголовному делу.

Воспрепятствование профессиональной деятельности адвоката в соответствии с Кодексом об административной ответственности Республики Узбекистан влечет за собой административную ответственность, сообщает УзА.

Осуществляемые в сфере реформы, обеспечивая целостность системы, укрепили механизм контроля за соблюдением адвокатами правил профессиональной этики. Палата адвокатов Республики Узбекистан ведет последовательную деятельность по координации деятельности адвокатских структур, дальнейшему развитию сферы, повышению качества и эффективности оказываемой адвокатами юридической помощи.

На сегодняшний день в стране правовая помощь гражданам и юридическим лицам оказывается свыше 1000 адвокатскими структурами. В них работает свыше 3,5 тысячи адвокатов. Все они прошли квалификационное испытание и получили лицензию на основе строгих требований и условий.

Дальнейшее совершенствование института адвокатуры способствует улучшению качества оказываемой юридической помощи, созданию необходимых условий адвокатам во время исполнения профессиональных обязанностей способствуя обеспечению дальнейшего укрепления гарантии права граждан и юридических лиц на защиту.

Норгуль АБДУРАИМОВА.

*В годы независимости в нашей стране государственное и общественное строительство осуществляется на прочном фундаменте формируемого и постоянно развивающегося законодательства. В этой связи особую актуальность приобретает рост профессионализма юридических кадров, а следовательно, и совершенствование юридического образования.*

## СОВЕРШЕНСТВУЕТСЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ

Как известно, в соответствии с постановлением главы государства Ташкентский государственный юридический институт был преобразован в Ташкентский государственный юридический университет и определен государственным базовым высшим образовательным и научно-методическим учреждением по подготовке, переподготовке юридических кадров по специальности «юриспруденция».

В нынешнем учебном году ТГЮУ принял пополнение студентов в новом качестве. К началу учебного года завершились ремонт и реконструкция зданий университета. В обновленных аудиториях 19 кафедр новая современная мебель, компьютеры. Наряду с библиотекой открыт информационно-ресурсный центр, фонд которых включает свыше 260 единиц литературы. В стенах университета теперь есть и спортивный зал, в котором одновременно можно заниматься шестью видами спорта. Для студентов и преподавателей построена столовая «Ёшлик» на 330 мест.

Теперь Ташкентский государственный юридический университет будет готовить бакалавров по пяти профильным специальностям, а магистрантов – по десяти направлениям. В бакалавриате значительно увеличено количество учебных часов по специальным предметам.

Во исполнение Постановления главы государства «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы изучения иностранных языков» от 10 октября 2012 года внедрена практика по преподаванию специальных предметов на английском языке, – рассказал руководитель духовно-просветительского центра ТГЮУ Атабек Бабаджанов. – По последнему слову техники оборудован новый лингафонный кабинет.

Важное место в деятельности кафедр университета занимает переподготовка и повышение квалификации педагогических кадров, преподающих правовые дисциплины в средних специальных, профессиональных, а также высших юридических образовательных учреждениях страны. Для них готовится отвечающая современным требованиям и стандартам учебная литература, учебно-методические материалы.

В структуре университета образован Центр правовых исследований, – продолжает А. Бабаджанов. – Его специалисты ведут фундаментальные и прикладные исследования в области совершенствования и развития правовых основ демократизации государственной власти и управления, формирования гражданского общества, развития судебно-правовой системы, углубления социально-экономических рыночных реформ, а также законодательной, правоприменительной, правоохранительной деятельности в стране. В центре готовятся информационно-аналитические материалы и рекомендации по актуальным проблемам юридической науки и практики для их использования в нормотворческой и правоприменительной деятельности.

На системной основе осуществляется работа по дальнейшему совершенствованию не только подготовки юридических кадров, но и повышению квалификации профессорско-преподавательского состава в зарубежных образовательных и научно-исследовательских учреждениях. Есть уже опыт такой работы. Так, на основе двустороннего договора о сотрудничестве с университетами Нагои и Осаки в университете эффективно функционирует центр по исследованию японского права. В настоящее время идет работа над договорами о сотрудничестве с Университетом Виадрина и Научно-исследовательским центром имени Макса Планка Германии, Университетом Сити Великобритании.

Высококвалифицированные, грамотные юридические кадры сегодня очень востребованы на рынке труда. К примеру, в минувшем году свыше шестидесяти организаций предложили для выпускников вуза 610 вакантных мест, притом что окончили университет свыше 500 человек.

О. СМЫКОВА.

## УКРЕПЛЯЯ ОБОРОННУЮ МОЩЬ СТРАНЫ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

В настоящее время будущие призывники, готовящиеся к службе в Вооруженных Силах нашей страны, могут пройти обучение в пяти объединенных технических и девятнадцати автомобильных школах, входящих в структуру ОСО «Ватанпарвар», сообщает УзА. Здесь ведется обучение по тринадцати востребованным видам военно-технических специальностей. Созданы все условия для проведения занятий, освоения теории и необходимых практических навыков по выбранным профессиям. Удобные и просторные лекционные залы и учебные классы оборудованы самой современной техникой и снабжены наглядными пособиями. Специально для призывников имеются спортивные площадки, тир, полосы препятствий и автодромы для проведения практических занятий.

Следует отметить, что ежегодно ОСО «Ватанпарвар» проводит соревнования среди призывников по различным видам спорта. Только за прошлый год было организовано свыше 400 районных и более 100 областных соревнований. В них приняли участие более 17 тысяч спортсменов. Кроме того, совместно с государственными и общественными организациями было проведено свыше 2,8 тысячи воспитательных, духовно-просветительских и спортивных мероприятий, направленных на профилактику правонарушений среди несовершеннолетних, пропаганду здорового образа жизни.

ОСО «Ватанпарвар» занимается популяризацией технических и прикладных видов спорта, таких, как картинг, автотур, авторалли, кольцевые автомобильные гонки, автомобильное многоборье, мотокросс, триатлон, дуатлон, летний биатлон, стрельба. Также ведутся занятия по авиамодельному, ракетомодельному и судомодельному спорту. Так, в прошлом году национальные сборные Узбекистана по техническим и прикладным видам спорта приняли участие в нескольких международных соревнованиях, завоевав 11 медалей различного достоинства.

Роман БОНДАРЧУК.

## БИЗНЕС-ПЛАН ПО МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАНДАРТАМ

*В Республиканской бизнес-школе при Госкомконкуренции Узбекистана организован специализированный курс «Как разработать бизнес-план?» (технология бизнес-планирования).*

Обучение проводится совместно с Центром по управлению государственными активами.

Данный курс предназначен для государственных унитарных предприятий и хозяйственных обществ с государственной долей в уставном фонде. Кроме того, он важен для предпринимателей, планирующих реализовать новый инвестиционный проект или расширить существующий бизнес, привлечь инвестиции или получить кредит на приобретение оборудования и пополнение оборотного капитала.

Программа курса составлена в соответствии с основными требованиями к составлению бизнес-плана и технико-экономического обоснования (ТЭО) согласно методикам UNIDO, TESIS, EBRD.

В ходе курса будут рассмотрены такие вопросы, как инвестиционный климат, финансовая диагностика предприятия, структура бизнес-плана и ТЭО. Кроме того, будут рассматриваться маркетинговый анализ, прогнозирование денежных потоков, риск-анализ проекта.

Продолжительность курса – 48 академических часов.

Участники также будут выполнять практические задания по разработке бизнес-планов с получением необходимых консультаций.

НИА «Туркистон-пресс».

### Спрашивали – отвечаем

## КАК ПОЛУЧИТЬ НАСЛЕДСТВО?

«Моя мать оставила мне квартиру по завещанию. Но в моем свидетельстве о рождении и в ее свидетельстве о смерти она записана под разными фамилиями, так как после моего рождения еще раз выходила замуж и меняла фамилию. Свидетельства о ее повторном браке у меня нет. Как мне доказать родство и право на наследование?»

В. Бондаренко.

Отвечает заместитель начальника Управления юстиции г. Ташкента заслуженный работник юстиции Зухра АЗИМОВА:

— Для вступления в наследство вы должны в пер-

вую очередь обратиться в нотариальную контору, где получите исчерпывающую консультацию нотариуса. Как показывает практика, только в личной беседе нотариус может установить все нюансы дела и дать полный перечень документов.

Вместе с тем разъясняем, что нотариальные конторы имеют право запрашивать в отделе загса копии записей актов о гражданском состоянии. Кроме того, вы вправе обратиться в суд с иском о признании документов о принадлежности документов одному и тому же лицу согласно ст. 283 Гражданского процесса. Гражданского кодекса Республики

Узбекистан. Согласно требованиям Инструкции о порядке совершения нотариальных действий государственными нотариусами, утвержденной коллегией Министерства юстиции Республики Узбекистан, наследники, лишенные возможности представить доказательства родственных отношений, являющиеся основанием для признания их к наследованию, могут быть включены в свидетельство о праве на наследство с письменного согласия всех остальных наследников, принявших наследство и предоставивших соответствующие доказательства.

**Проявление уважения к людям почтенного возраста, охрана их здоровья, эффективное использование их богатого жизненного опыта во имя будущего молодежи являются одними из присущих нашему народу благородных качеств.**

Объявление по инициативе Президента Ислама Каримова 2015 года Годом внимания и заботы о старшем поколении имеет важное значение в совершенствовании этой работы.

В медицинских учреждениях страны особое внимание уделяется дальнейшему повышению качества и эффективности медико-профилактического, диагностического обслуживания представителей старшего поколения, охране их здоровья. В частности, осуществляется последовательная работа по наблюдению за здоровьем людей преклонного возраста, проведению их углубленного медицинского обследования, своевременному оздоровлению, организации на высоком уровне медико-патронажных работ в семьях.

В Мирзо-Улугбекском районе столицы на сегодняшний день население обслуживают пятнадцать лечебно-профилактических учреждений, в том числе шесть семейных поликлиник. Более шестидесяти двух тысяч жителей района – это представители старшего поколения. В прошлом году почти двести пятьдесят из них восстановили свое здоровье в специализированных центрах республиканского масштаба, большинство ветеранов – в ведущих клиникских больницах и санаториях города. В нынешнем году

разработаны соответствующие меры по дальнейшему расширению масштаба медицинской помощи, предоставляемой людям преклонного возраста, на основе которых осуществляется последовательная работа, сообщает УзА.

В целях реализации задач, предусмотренных в Указе главы государства «О мерах по дальнейшему усилению социальной поддержки ветеранов войны и трудового фрон-

та, оказываемой всем слоям населения, в частности, людям преклонного возраста. В целях последовательного продолжения этой работы в нынешнем году предусмотрено оснащение действующей при районном медицинском объединении многопрофильной центральной поликлиники рентгенаппаратом и другим медицинским оборудованием. Также предусматривается обеспечение стоматологических ка-

**2015 год – Год внимания и заботы о старшем поколении**  
**ЗДОРОВЬЕ – ПРЕЖДЕ ВСЕГО**

та 1941–1945 годов» от 13 октября 2014 года в районном медицинском объединении сформирована электронная база списка ветеранов войны и трудового фронта, а также пенсионеров. Представители старшего поколения прошли медицинское обследование, им даны соответствующие рекомендации по улучшению здоровья в домашних, стационарных и санаторно-курортных условиях.

Совершенствование материально-технической базы учреждений здравоохранения имеет важное значение в дальнейшем расширении масштабов медицинской помо-

щи, оказываемой всем слоям населения, в частности, людям преклонного возраста. В целях последовательного продолжения этой работы в нынешнем году предусмотрено оснащение действующей при районном медицинском объединении многопрофильной центральной поликлиники рентгенаппаратом и другим медицинским оборудованием. Также предусматривается обеспечение стоматологических ка-

бинетов всех семейных поликлиник района комплектом современной медицинской аппаратуры. Дальнейшее повышение знаний и навыков врачей и медсестер, глубокое внедрение передовых методов мировой медицины во все направления системы здравоохранения являются важным направлением медицинских проектов.



Знания — путь к успеху. Фото И. ИСМОИЛОВА.

**Государственная молодежная политика – в действии**  
**МОЛОДОСТЬ – ЗОЛОТАЯ ПОРА**

**Под руководством Президента Ислама Каримова в нашей стране особое внимание уделяется воспитанию молодежи – хозяев нашего будущего – физически развитыми, духовно зрелыми личностями, получению ею хорошего образования.**

Практическим подтверждением тому является тот факт, что в стране создаются все необходимые условия для овладения студентами современными знаниями и профессиями, покорения высоких вершин, их становления достойными последователями наших великих предков.

В студенческом городке «Ешлик» столицы в высших учебных заведениях обучаются и проживают около восьми тысяч юношей и девушек из разных регионов нашей страны. Для проживания молодежи в благоустроенных условиях в современном стиле оснащены 29 домов студентов, сообщает УзА. Еще около тридцати культурно-просветительских сооружений, библиотека, спортивные комплексы способствуют воспитанию молодого поколения физически и духовно развитыми личностями.

В кабинетах духовности и просветительства созданы все условия для проведения нашего содержательного досуга, – говорит студентка Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека Умида Муродова. – Здесь мы имеем возможность ознакомиться с ежедневными газетами, читать в любое время электронные и печатные, научно-популярные издания, художественную литературу.

Повышение духовности студентов, их стремления к получению знаний является одной из важных задач. Поэтому хожимятом студенческого городка особое внимание уделяется совершенствованию духовно-просветительской работы, проводимой среди молодежи. В целях предотвращения посещения студентами дискотек и других развлекательных заведений, интернет-кафе в ночное время и совершеншения ими различных правонарушений осуществляется ряд профилактических мероприятий.

– Стало доброй традицией проводить в домах студентов встречи и беседы за «круглым столом» с участием писателей и поэтов, деятелей науки, мастеров спорта, деятелей искусства, – говорит заместитель хокима студенческого городка «Ешлик» С. Хикматов. – Наряду с организацией содержательного досуга молодежи, это дает возможность получения исчерпывающих ответов от соответствующих специалистов на все интересующие ее вопросы. Проводимые мероприятия направлены на воспитание юношей и девушек в духе уважения национальных ценностей, любви и преданности

Родине, приверженности идеям независимости, дальнейшее повышение их общественно-политической активности.

В нынешнее время, когда все более усиливается процесс глобализации, необходимо ограждать сознание молодежи от различных информационных угроз. Организуемые в домах студентов каждый четверг семинары-тренинги «Будьте бдительными!» наряду с укреплением идеологического иммунитета юношей и девушек усиливают в них чувство сопричастности к судьбе страны и народа.

Мероприятия в духовно-просветительском направлении проходят с активным участием не только специалистов сферы, но и инициативных студентов. Они организуют различные инсценировки, интерактивные игры, викторины, дискуссии и дебаты. Самое главное, молодежь глубоко осознает истинную цель корыстных сил, стремящихся повлиять на нее, узнает о путях возникновения в обществе негативных факторов, что каждой минутой студенческой поры нужно пользоваться рационально.

– Молодость – лучшая пора жизни, – говорит студентка Национального университета Узбекистана Нафосат Махмудханова. – Каждый молодой человек, заботясь о своем будущем, в этот период должен заложить фундамент для этого. Тратить силы на бесполезные дела и времяпрепровождение – значит не заботиться о своем будущем. Эта жизненная правда нашла свое отражение в представляемом нашим коллективом в домах студентов сценическом представлении «Молодость – золотая пора».

– Мы подготовили видеопродукцию о том, что ночные клубы и дискотеки, стремящиеся пропагандировать чуждые нам идеологические безнравственность и распущенность, отдалают молодежь от наших национальных истоков, – говорит студент Ташкентского государственного юридического университета Нурмухаммад Ниёзалиев. – Убежден, что, посмотрев их, некоторые студенты, посещающие подобные развлекательные заведения, сделают для себя соответствующие выводы.

Молодость – незабываемая пора жизни, когда человек полон сил и энергии. Все, что сделано в этот период, конечно, даст позитивный результат.

Фарида ИБОДОВА.

**По залам музеев**

**ПОЭМЫ В КРАСКАХ**

**К самым замечательным и интересным явлениям древнего центральноазиатского искусства следует отнести живопись, образцы которой дошли до нас наперекор времени через тысячелетия.**

Традиция украшения помещений сюжетной живописью существовала в Узбекистане до конца XVII века. О богатых орнаментальных и сюжетных сценах, украшавших залы дворцов Амира Темура, упоминает в своем дневнике испанский посол Рюи Гонзалес де Клавихо. Есть известия о росписях в обсерватории Улугбека в Самарканде. Так, Абдураззак Самарканди писал: «Образ девяти небес и изображение семи небесных кругов с градусами, минутами, секундами и десятками их долями, небесный свод с кругами семи подвижных светил, изображения неподвижных звезд, климаты, горы, моря, пустыни и все, что к этому относится, было изображено в рисунках восхитительных и начертаниях несравненных внутри помещений возвышенного здания, высоко воздвигнутого».

Каждый, кто бывал в Хорезмском оазисе и любовался его достопримечательностями, согласится с тем, что руины древних крепостей и городищ относятся к самым любопытным памятникам этого региона. Одним из самых известных в «Золотом кольце Хорезма» является городище Топрак-кала. Период его наивысшего расцвета приходится на вторую половину III века новой эры, когда город был столицей Хорезма и царской резиденцией. Раскопки дворца правителей, давшие интересный материал по истории культуры и искусства региона, получили мировую известность. В их ходе были найдены фрагменты стеновой живописи, глиняной и алебастровой скульптуры, свидетельствующие о глубокой самобытности и высоком уровне культуры и искусства древнего региона. Другой сенсационной находкой стал царский архив. Его составляли хозяйственные документы I в. до н.э. – I в. н.э. Это 18 текстов на дереве, 8 фрагментов на коже и более сотни – в виде отпечатков кожаных свитков на глиняных натехах.

В Государственном музее истории Узбекистана экспонируется копия настенного изображения III века из так называемого «зала червонных дам» во дворце правителей Хорезма. Свое название зал получил благодаря изображениям женских фигур среди красных сердечек, заполняющих фон. Росписи Топрак-калы характеризует многообразие сюжетов и стилей. В ходе раскопок были открыты великолепные дворцовые интерьеры «зала царей», «зала танцующих масок», «зала побед», «зала воинов», украшенные творениями древних ваятелей и живописцев.

К одним из наиболее ранних памятников монументальной живописи на территории Узбекистана относятся многоцветные настенные росписи орнаментального и сюжетного характера, обнаруженные в ходе раскопок небольшого парадно оформленного дворцового здания, воздвигнутого в I веке до новой эры и обнаруженного при раскопках одного из холмов в селении Халчан Денауского района Сурхандарьинской области.

Всемирную известность также получили росписи, открытые в процессе археологического изучения Варахши – загородной резиденции бухархудатов (правителей Бухары в VI – VIII веках). До нас дошли живописные композиции на тему излюбленных занятий знати – войны и охоты. Одна из таких композиций, украшавших парадные залы, представляет эпический сказ о подвигах героя, который, подобно солнечному божеству, сражается с силами зла. Свиные леопардоподобные хищники нападают на царственного всадника, восседающего на слоне. Бесстрашный, ловкий и сильный воин уверенно отражает нападение мечом и копьем. По традиции, помогающий воину слуга изображен гораздо меньше своего господина по размерам, но его движения также непринужденны.

Монументальная живопись – ценнейшее пособие по истории, культуре, искусству, этнографии народов Узбекистана. Это свидетельство высоких художественных традиций местного населения, уходящих своими корнями в глубь веков. Она передает внешний облик людей своего времени, детали костюма, украшения, дает представление об обстановке и быте, окружавших людей вещах и предметах, а главное, раскрывает нам духовный мир давно прошедших эпох.

Росписи Топрак-калы, Балалыктепа, Афрасиаба, Варахши, Фаязтепа в копиях и подлинных фрагментах можно увидеть сегодня в залах Государственного музея истории Узбекистана, а также Государственного музея искусств Узбекистана, Бухарского и Самаркандского музеев-заповедников.

Лариса ЛЕВТЕЕВА, искусствовед.

**Новости**

**УНИВЕРСАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ**

**Автоматизацию финансового учета в организациях любой формы собственности обеспечит разработанный сотрудниками компании «SEN-SOFT» программный комплект.**

Основные его модули – «SMS-КАДРЫ», «SMS-ЗАРПЛАТА», «SMS-БАНК», «SMS-СКЛАД», «SMS-ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА», «SMS-ДОГОВОРА», «SMS-КЛИЕНТЫ», «SMS-БАЛАНС» могут работать как в автономном режиме, так и с единой базой данных в сетевой версии. Программы автоматизируют учет по любым разделам. Имеется возможность при вводе информации получать оперативную справку об остатках товаров на складах, задолженности организаций, остатках на расчетном счете и в кассе, месячной амортизации, величине курсовой разницы и другие сведения.

Анатолий ЕРШОВ.

**ВЫСТАВКА В БИБЛИОТЕКЕ**

**В Национальной библиотеке Узбекистана по случаю празднования 110-летия Ойбека была организована тематическая выставка.**

Здесь были представлены материалы, свидетельствующие о жизни и творческой деятельности узбекского поэта, писателя, переводчика и государственного деятеля Мусы Тوشмухаммада, работавшего под псевдонимом Ойбек.

Будущий известный писатель родился в 1905 году в Ташкенте в семье ткача, и своим детским годам, тому, что пришлось пережить, он посвятил позже повесть «Детство». После школы он продолжил учебу в Ташкентском техникуме воспитания и образования.

Еще студентом экономического факультета САГУ, который окончил в 1930 году, Ойбек начал писать большие произведения. Его первое стихотворение «Чолгу товушлари» («Звуки музыки») было опубликовано в сборнике «Армуго» в 1922 году, а первая книга под названием «Туйгулар» («Чувства») вышла в 1926 г.

Его поэзия отличается простотой, выразительностью, разнообразием и богатством эпитетов. Будучи талантливым поэтом, Ойбек считался и искусным романистом, пишущим на исторические и современные темы. Первый большой роман Ойбека «Священная кровь», вышедший в 1943 г., посвящен жизни народов Средней Азии, Узбекистана в годы Первой мировой войны.

Ойбек известен также и как переводчик с русского на узбекский язык. Им переведены на узбекский язык «Евгений Онегин» А. Пушкина, «Фауст» И. Гёте, «Маскарад» М. Лермонтова и другие произведения.

На многие языки мира переведены и произведения самого Ойбека – «Священная кровь» (1943), «Веня из золотой долины» (1949), «Великий путь» (1967), «Детство» (1963), «Алишер Навои» (1944).

На фото – книжной выставке пользователи смогли ознакомиться с литературой из фонда Национальной библиотеки имени Алишера Навои, рассказывающей о жизни и творчестве Ойбека. Здесь также были представлены произведения Ойбека и воспоминания о нем.

**ЭЛЕКТРОННЫЙ СЛОВАРЬ «E-LUG'AT» – ТЕПЕРЬ И НА МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНАХ**

**В Узбекистане разработан электронный словарь «e-Lug'at», предназначенный для работы с установкой на ЭВМ и мобильных телефонах.**

Программа «e-Lug'at», по данным Агентства по интеллектуальной собственности Республики Узбекистан, работает на основе 3 языков – узбекского, русского и английского.

Перевод слов, таким образом, производится в 6 направлениях.

База электронного словаря составляет 145 тыс. слов. Переводы всех слов сопровождаются примерами. Свидетельство № DGU 02838 на данный программный продукт получено авторами – М. Зияматовым и А. Карабаевым.

НИА «Туркистон-пресс».

**Реклама и объявления**

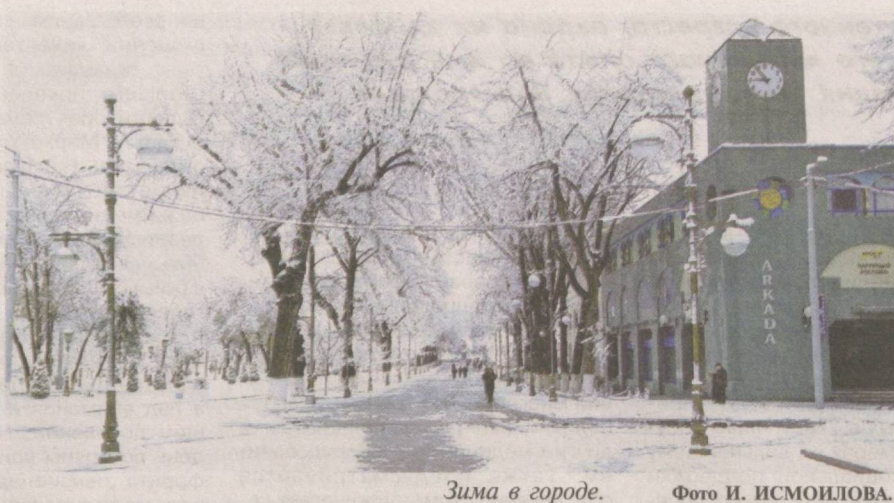
**ВНИМАНИЮ ГРАЖДАН И ОРГАНИЗАЦИЙ!**

В целях пресечения фактов неправомерных действий, с которыми граждане (организации) столкнулись в процессе взаимодействия с должностными лицами, Управлением по земельным ресурсам и государственному кадастру города Ташкента «Государственное предприятие землеустройства и кадастра недвижимости г. Ташкента», а также ГУП «Служба землеустройства и кадастра недвижимости» организована система «телефонов доверия».

Канал связи с юридическими и физическими лицами создан в целях получения информации для совершенствования деятельности, оперативного реагирования на правонарушения служащими управления и службы, совершаемые ими в ходе исполнения должностных обязательств, а также для обеспечения защиты прав и законных интересов юридических и физических лиц.

– Телефон доверия: 239-35-21.  
**Администрация Управления по земельным ресурсам и государственному кадастру города Ташкента «Государственное предприятие землеустройства и кадастра недвижимости г. Ташкента».**

Коллектив УДП «Техник таъминлаш ва бутлаш бошкармаси» выражает соболезнования Саидгазиеву Темуру Тулкиновичу в связи со смертью его отца  
**САИДГАЗИЕВА Тулкина Мукимовича.**



Зима в городе. Фото И. ИСМОИЛОВА.

## МИР – САМОЕ БОЛЬШОЕ БОГАТСТВО

**Наш народ, уверенно идущий по пути развития, всегда поддерживает выдвинутые под руководством Президента нашей страны Ислама Каримова благородные цели. Благоустройство махалл, почитание старших, забота о младших служат основой образа жизни нашего народа.**

Во всех регионах страны на уровне современных требований создается инфраструктура администраций махалли и опорных пунктов милиции. В зданиях, обеспеченных современным оборудованием и необходимыми средствами связи, совместно работают инспектора профилактики, аксакалы, посбоны махаллей, консультанты по вопросам религиозного просвещения и духовно-нравственного воспитания, женские советы, примирительные комиссии, что способствует оперативному решению возникающих вопросов. В результате во многих махаллях не зафиксировано ни одного случая совершения преступлений.

Ежегодно проводимый традиционный смотр-конкурс «Образцовый опорный пункт

милиции» повышает эффективность проводимой работы в сфере.

В настоящее время большинство из 475 опорных пунктов милиции столицы размещено в одном здании с органами самоуправления граждан. При них действуют факультативные кружки, пункты малого бизнеса, спортивные площадки для организации свободного времени несовершеннолетних. Все это служит благоустройству махаллей и формированию здоровой атмосферы в обществе.

Этим аспектом было уделено особое внимание на Ташкентском городском этапе смотр-конкурса «Образцовый опорный пункт милиции», который проводился во Дворце куль-

туры Министерства внутренних дел Республики Узбекистан. По итогам конкурса победителем стал опорный пункт милиции № 86 махалли имени Алишера Навои Мирзо-Улугбекского района, сообщает УзА.

– В нашей махалле много молодежи, – говорит инспектор профилактики опорного пункта милиции № 86 старший лейтенант Жонибек Шарипов. – Для нее созданы все условия для содержательного проведения свободного времени, обучения профессиям, занятием спортом. Построены современные детские площадки и спортивные комплексы.

В махалле открываются пункты бытовых услуг, малого и семейного бизнеса. Предприниматели оказывают услуги жителям махалли. Все это достигнуто благодаря царящим в нашей стране миру и спокойствию.

Второе место на конкурсе занял опорный пункт милиции № 336 махалли «2-Чарх Камолон» Чиланзарского района, третье – опорный пункт милиции № 455 махалли «Бободехкон» Юнусабадского района. Определены победители и по ряду других номинаций.

**Н. АБДУРАИМОВА.**

**Под руководством Президента Ислама Каримова уделяется особое внимание развитию спорта, формированию гармонично развитого молодого поколения, поддержке одаренных детей, что способствует воспитанию спортсменов, способных достойно защищать честь Родины на международных спортивных аренах.**

Достойный вклад в эту работу вносит Узбекский государственный институт физической культуры.

В бакалавриате этого высшего учебного заведения готовят специалистов по спортивной деятельности, профессиональному образованию, в магистратуре – по таким специальностям, как адаптивное физическое воспитание, менеджмент физического воспитания. Большинство выпускников в качестве преподавателей, тренеров, организаторов, инструкторов и методистов занимаются вопросами формирования здорового образа жизни, развития массового спорта, воспитания физически закаленного, самостоятельно мыслящего поколения.

– В нашем институте на факультетах гимнастики и спортивной психологии, многоборья, спортивных видов единоборств, спортивных игр, футбола обучаются более четырех тысяч студентов-спортсменов, – говорит проректор института по учебной работе Джамшид Умаров. – Студентам преподают 302 профессора и преподавателя.

В залах для занятий боксом, фехтованием, борьбой, гимнастикой, на площадках для игр в футбол, гандбол, баскетбол созданы все необходимые условия для тренировок студентов. В распоряжении молодежи – современное учебное здание, дом студентов, информационно-ресурсный центр с фондом в 200 тысяч книг. В ходе занятий по специальности и в свободное от занятий время студенты регулярно тренируются в спортивных комплексах.

В целях развития научно-педагогических знаний высшим учебным заведением установлено со-

трудничество с Лейпцигским университетом Германии, институтом дзюдо Франции, спортивным институтом Греции, институтом дзюдо «Кадокан» Японии, Университетом Данкун Южной Кореи, институтом физкультуры и спорта Израиля, Российским государственным Университетом физкультуры, спорта и туризма.

С 2009 года на кафедре бокса и фехтования института работает профессор Университета Данкун Пек Мун Жон. 4 одаренных студента, обучающиеся по спе-

своих способностей и завоевала золотую медаль.

– В нашей семье все любят спорт, – говорит Исроил Мадраимов. – Я занимаюсь боксом. На соревнованиях в Инчоне исполнилось мое желание. Теперь моя цель – достижение еще более высоких результатов.

На проводившихся в Инчоне II Параазиатских играх студенты института также порадовали поклонников спорта своими победами. В своих видах спорта Домир Солиев был удостоен золо-

### Образование: национальная модель

## ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ – РАЗВИТИЮ СПОРТА

циальности тазквондо, продолжают обучение в Университете Данкун.

В настоящее время 371 студент института является членом сборных команд страны, 62 – мастера спорта международной категории, 282 – выполнили нормативы мастера спорта.

Студенты института принимают активное участие в республиканских и международных соревнованиях. На состоявшихся в 2014 году в южнокорейском городе Инчоне XVII Азиатских играх Джасур Бойкузинов завоевал золотую медаль на соревнованиях по тазквондо (WTF), Никита Рафалович в своей весовой категории был удостоен серебряной награды, Исроил Мадраимов стал обладателем серебряной медали в соревнованиях по боксу. В семиборье по легкой атлетике молодая спортсменка Екатерина Воронина получила достойную оценку

той, Гулрух Рахимова – серебряной, Фаррух Мирзакулов – бронзовой медалей. Тем самым они внесли достойный вклад в повышение авторитета Родины на международной арене.

В спортивных соревнованиях студентов – Универсиаде активное участие принимает команда города Ташкента, в состав которой в основном входят представители этого высшего учебного заведения. В состоявшихся в 2010 году в Андижанской области спортивных играх 69 студентов-спортсменов завоевали 77 золотых, 25 серебряных, 12 бронзовых медалей, в финальных состязаниях Универсиады, проведенных в 2013 году в Бухаре, студенты института с 99 золотыми, 28 серебряными и 20 бронзовыми наградами заняли первое место в общекомандном зачете.

В этом образовательном учреждении уделяют большое внима-

ние повышению эффективности духовно-просветительской работы. Совместно с Республиканским центром пропаганды духовности, Комитетом женщин Узбекистана, Республиканским институтом здоровья и медицинской статистики, общественным движением молодежи «Камолот», Международным благотворительным фондом «Соглом авлод учун» проводятся мероприятия, встречи и беседы. Например, с участием специалистов сфер проводились беседы на темы «Гармонично развитое поколение – опора нации», «Конституция – энциклопедия счастья», «Этика и эстетика борца», «Вклад мыслителей Востока в развитие мировой цивилизации», «Негативные последствия незаконной работы за рубежом и их предотвращение».

В целях развития женского спорта ежегодно на обучение в институт принимаются 220 девушек из различных регионов страны. Среди студенток института трое удостоены Государственной премии имени Зульфии, 9 девушек – различных государственных стипендий. При содействии женского совета образовательного учреждения студентки принимают активное участие в фольклорном фестивале «Бессмертные традиции», республиканских смотрах-конкурсах «Ты едина, священная Родина!», «Принцесса спорта». Кроме того, в Республиканской женской спартакиаде профессоры и преподаватели высших учебных заведений активное участие принимают женщины-преподаватели и тренеры.

Одним словом, деятельность института способствует формированию в обществе здорового образа жизни, пропаганде реформ в сфере физического воспитания и спорта, подготовке квалифицированных специалистов, обладающих собственным мышлением, и дальнейшей популяризации спорта.

**Нурилло НАСРИЕВ,**  
корр. УзА.

### Добрые советы

## ПРОДУКТЫ ПРОТИВ УСТАЛОСТИ

**Зимой мы больше устаем, чем в теплое время года. Какие продукты помогают быстрее снять усталость?**

Хорошее питание – это не только та еда, которая обеспечивает сытость. Помимо этого, правильный подбор продуктов может дать заряд энергии, повышая качество жизни. Если еда не снимает утомление и не прибавляет вам сил, значит, вы едите неправильные продукты. А ведь усталость – это не просто чувство дискомфорта, которое можно проигнорировать. Она может стать хронической и увеличивает риск развития различных заболеваний.

Но выход есть: существуют продукты, которые богаты питательными веществами, легко перевариваются и дают необходимую энергию организму.

Овсянка содержит магний, белок, фосфор и витамин В<sub>1</sub> (тиамин) – питательные вещества, которые влияют на уровень энергии. Эти вещества делают овсянку идеальной пищей для борьбы с усталостью. Обязательно включайте овсянку в свой завтрак. Для того чтобы это блюдо сделать более питательным, добавьте горсть орехов или семечек.

Популярный и любимый многими йогурт очень полезен. Это очень легкий продукт, он замечательно усваивается. Недавние исследования показали, что вещества, содержащиеся в йогурте, помогают бороться с синдромом хронической усталости. В нем содержатся полезные бактерии, которые помогают поддерживать здоровую микрофлору кишечника и переваривать пищу.

Но главное, они повышают уровень триптофана – аминокислоты, благодаря которой в мозгу вырабатывается серотонин, помогающий бороться с усталостью. Нежирный и без добавок йогурт в начале дня – прекрасное решение.

Шпинат содержит важный элемент – железо, которое необходимо для образования гемоглобина и переноса кислорода. Также железо участвует в выработке энергии, а дефицит железа соответственно вызывает быструю утомляемость.

Для производства энергии и правильного пищеварения также необходим магний, содержащийся в шпинате. Нехватка магния ведет к депрессии, судорогам, бессоннице и потере аппетита. В шпинате есть еще один важный элемент для борьбы с усталостью – калий. Дефицит калия приводит к мышечной слабости.

Вы можете добавлять свежий шпинат в салаты, супы, рагу, соусы и другие блюда.

Орехи и семечки также являются хорошими источниками магния. Аминокислота триптофан в этих продуктах способствует здоровому сну. Но, кроме того, в них масса белка, наполняющего наше тело энергией, а также они богаты омега-3 жирными кислотами, которые являются превосходными источниками энергии. Также они помогают повысить настроение и победить эмоциональную истощенность.


Фасоль, за счет содержащейся в ней клетчатки, улучшает работу пищеварительной системы и как щетка выводит токсины из организма. Это помогает человеку сохранять бодрость. В фасоли есть марганец и медь, которые необходимы для работы митохондрий – фабрик по производству энергии в организме. Магний и калий в составе фасоли стимулируют кровообращение, а витамин В<sub>6</sub> участвует в выработке энергии. Фасоль содержит железо, поддерживающее иммунную систему, тем самым помогая бороться с усталостью.

Гранат содержит витамины А, В, С, Е, Р, кальций, магний, калий, марганец, кобальт. Наполняет энергией, повышает сопротивляемость различным инфекциям, возбуждает аппетит. Норма в день: 1 стакан гранатового сока или съезд половинку граната.

Пшеничные пророщенные зерна содержат витамин Е, группы В, железо, кальций, фосфор, магний. Источник энергии помогает производить лецитин, который питает нервную систему. Норма в день – 100 г, можно добавлять ростки пророщенной пшеницы в салаты.

Куриное мясо – источник железа. Этот элемент участвует в синтезе гемоглобина, который переносит кислород к органам и тканям. Если железа в нашем организме достаточно, мы активны. Если недостаток – мы страдаем от усталости.

**Подготовила Л. ЛАРИНА.**



**UZGIDROMET**  
СООБЩАЕТ

По данным службы мониторинга Узгидромета, 21 и утром 22 января погодные условия в Ташкенте будут способствовать рассеиванию вредных загрязняющих веществ в воздушной среде. Уровень загрязнения будет пониженным.

В Ташкенте 21 января – переменная облачность, без осадков. Ночью и утром возможен туман. Ветер восточный, 3–8 м/сек. Температура ночью – 2–4 мороза, днем – 3–5 тепла.