

ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ

Газета выходит
с 1 июля
1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 16 (12.577)

Цена в розницу – свободная

ПОСТАНОВЛЕНИЕ Президента Республики Узбекистан

О ПРАЗДНОВАНИИ 100-ЛЕТИЯ УЗБЕКСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО АКАДЕМИЧЕСКОГО ДРАМАТИЧЕСКОГО ТЕАТРА

Учитывая огромные заслуги Узбекского Национального академического драматического театра в становлении и развитии профессионального театрального искусства не только в нашей стране, но и во всем Среднеазиатском регионе, сохранении и приумножении богатого культурного наследия и традиций нашего народа, воспитании соотечественников, особенно молодого поколения, в духе уважения национальных и общечеловеческих ценностей, любви и преданности Родине, реализации талантов молодых актеров, а также в связи со 100-летием его образования:

1. Одобрить предложение Министерства по делам культуры и спорта Республики Узбекистан, Творческо-производственного объединения «Узбектеатр», Республиканского центра духовности, широкой общественности о праздновании 100-летия Узбекского Национального академического драматического театра.

2. Утвердить состав организационного комитета по проведению мероприятий, посвященных празднованию 100-летия Узбекского Национального академического драматического театра, согласно приложению.

3. Организационному комитету в месячный срок разработать план мероприятий по подготовке и празднованию этой даты на высоком уровне.

В нем предусмотреть:

– осуществление капитального ремонта здания Узбекского Национального академического драматического театра, оснащение его современными техническими средствами и благоустройство территории;

– подготовку и издание книги-альбома «Узбекский Национальный академический драматический театр»;

– создание документального фильма об Узбекском Национальном академическом драматическом театре;

– проведение республиканской научно-практической конференции «Театральное искусство Узбекистана: история, развитие и перспективы»;

– организацию в Республике Каракалпакстан, областях и городе Ташкенте – в высших и средних специальных, профессиональных образовательных учреждениях, трудовых коллективах и махаллах – творческих встреч, посвященных деятельности театра;

– проведение в сентябре 2014 года в Узбекском Национальном академическом драматическом театре праздничного художественного вечера с участием представителей театральных коллективов страны, ветеранов и деятелей культуры и искусства, широкой общественности.

4. Рекомендовать Национальному информационному агентству Узбекистана, Национальной телерадиокомпания Узбекистана и другим средствам массовой информации широко освещать мероприятия, посвященные 100-летию Узбекского Национального академического драматического театра.

5. Контроль за исполнением данного постановления возложить на Премьер-министра Республики Узбекистан Ш. Мирзиёева.

Президент Республики Узбекистан
И. КАРИМОВ

Город Ташкент,
22 января 2014 года.

УЗБЕКИСТАН УСПЕШНО ПРОДВИГАЕТ СВОЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ

В голландском городе Утрехт прошла престижная международная туристическая ярмарка *Vakantiebeurs 2014*, на которой был представлен потенциал Узбекистана в сфере туризма.

Турпродукт Узбекистана представляли европейским любителям путешествий нидерландские компании VNC Asia Travel, Djozer, Vaobab Reizen, Eurocult Lito Reizen, Koningaap, Tiara Tours, Sunita Travel и BCD Travel.

В интервью с корреспондентом ИА «Жахон» руководители и сотрудники этих компаний рассказали, что богатый архитектурными и культурными ценностями, народными традициями Узбекистан оставляет у путешественников неизгладимые впечатления.

Киис Ван Гален, директор компании VNC-Asia Travel:

– Я неоднократно бывал в Узбекистане и вижу, что с каждым годом растет интерес к республике со стороны представителей стран Бенилюкс, в особенности Нидерландов. Уже в первый день ярмарки было получено множество заявок на посещение в текущем году.

Наша компания в этом году предлагает своим клиентам новый тур на комфортабельном поезде, который организуется совместно с партнерами VNC-Asia Travel из Германии. Популяризация железнодорожных туров является очередным подтвержде-

нием успешного развития туристической страны.

Керенс де Ваан, коммерческий директор компании Tiara Tours:

– В условиях глобализации и усиливающейся конкуренции в сфере туризма Узбекистану удалось успешно продвинуть свой богатый потенциал в этой сфере. Сегодня страна стала одной из самых посещаемых в регионе.

Tiara Tours разработала эксклюзивный туристический продукт – уникальные архитектурные памятники, большинство из которых внесены в

Список объектов всемирного наследия ЮНЕСКО, а также удобные и привлекательные направления в области экотуризма.

Презентация потенциала республики на ярмарке будет способствовать увеличению числа туристов из стран Бенилюкс.

Харно Диккен, менеджер туркомпании Djozer:

– Исторические города и достопримечательности Узбекистана, несомненно, привлекают внимание любителей путешествий как из Нидерландов, так и из других европейских стран. Туроператоры нашей компании, посетившие страну, приветствуют прогресс, достигнутый в этой сфере за последние годы, – повышение уровня сервиса, улучшение инфраструктуры, а также профессионализм экскурсоводов и персонала, что очень важно для дальнейшего привлечения туристов.

ИА «Жахон».

СТОЛИЦА: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ



Наши товары

ИСПОЛЬЗУЯ МЕСТНОЕ СЫРЬЕ

По итогам минувшего года, доля малого бизнеса и частного предпринимательства в производстве ВВП достигла 55,8 процента, что свидетельствует о том, что принимаемые меры по совершенствованию условий ведения бизнеса дают свои плоды.

В Решении заседания Кабинета Министров Республики Узбекистан «Об итогах социально-экономического развития Республики Узбекистан в 2013 году и важнейших приоритетах экономической программы на 2014 год» поставлены новые задачи. В частности, это формирование полноценной конкурентной среды, являющейся ключевым фактором технического и технологического обновления и модернизации производства.

То, что здоровая рыночная конкуренция стимулирует поиск и реализацию на практике оптимальных решений по ведению бизнеса, убедились организаторы и руководители общества с ограниченной ответственностью «Bil Tash», действующего уже пятый год в Алмазарском районе. Главное конкурентное преимущество этого предприятия, – хорошие качественные характеристики продукции: майолики и фризовой керамической плитки, производимых из отечественного сырья по новейшей технологии.

– Уделяем большое внимание установлению долговременных отношений с партнерами – поставщиками сырья и материалов, торговыми организациями, за-

казчиками, – сказал заместитель директора предприятия Шухрат Исмоилов. – Все это способствует сокращению временных и материальных затрат, а значит, и снижению себестоимости продукции. Оптимизировали и все производственные циклы.

Технологи предприятия постоянно работают над созданием новых разновидностей майолики и отделочной плитки, которые могут применяться при оформлении различных помещений и бассейнов. Всего же здесь производят 30 наименований изделий, востребованных как строительными организациями, так и индивидуальными покупателями.

Мощность установленного в цехах промышленного оборудования также впечатляет – около двух тысяч квадратных метров продукции в месяц.

ООО «Bil Tash» достаточно молодое предприятие малого бизнеса, где постоянной работой обеспечены 30 человек, уверенно чувствует себя в рыночных условиях, успешно конкурируя с подобными себе производителями.

А. АЛИМКУЛОВ.
Фото И. ИСМОИЛОВА.

XXI ВЕКА

новости
вчера,
сегодня,
завтра

В СТРАНЕ

● В Андижанской области в 2009–2012 годах на основе типовых проектов построено и сдано в эксплуатацию 1345 домов. В прошлом году на 46 массивах возведено 900 домов, а в наступившем году намечено построить 977 таких домов.

● В Сурхандарьинской области в наступившем году продолжается активная работа по обеспечению населенных пунктов питьевой водой. В прошлом году за счет средств бюджета, спонсоров и при содействии Азиатского банка развития в рамках проекта «Водоснабжение и санитария Сурхандарьинской области» проложено 431,7 км труб, кардинально улучшено водоснабжение около 240 тыс. человек, проживающих в 89 населенных пунктах.

● В Маргилане в сфере легкой промышленности, производства обуви, продовольственной продукции в прошедшем году реализовано 38 проектов, образовано 667 новых рабочих мест. В целях финансовой поддержки семейного предпринимательства коммерческими банками выделены кредитные средства в размере более 12 млрд. сумов.

● Определенная работа по реализации проектов производства солнечной энергии ведется в Ферганской области. К примеру, устройства для выработки энергии за счет солнца установлены в Доме ребенка Ферганы, доме «Муруват» Узбекстанского района, на других социальных объектах. Изыскания в области использования солнечной энергии продолжают ученые Ферганского политехнического института.

● В махалле «Фарход» города Гулистана Сырдарьинской области построен и сдан в эксплуатацию современный спортивный комплекс, в котором созданы необходимые условия для регулярных занятий легкой атлетикой, боксом, художественной гимнастикой.

В МИРЕ

● 60 нелегальным иммигрантам удалось проникнуть в испанский анклав Мелилья. Накануне ночью до 150 человек пытались прорваться через границу, но были отпущены полицией. Позже часть из них повторила попытку, прорвала заграждение и рассеялась по испанскому анклаву. Семь человек при прорыве границы получили ранения. Позже силы правопорядка задержали незаконно проникших на европейскую территорию и поместили их в специальный центр.

● В Германии бьют тревогу: опубликованы результаты исследований, согласно которым почти 19 тысяч пациентов больниц ежегодно умирают из-за неправильного или ошибочного лечения. Это в пять раз больше, чем число жертв автокатастроф. Причины смертей самые разные, включая порой элементарное отсутствие гигиены.

● Прибыль нефтегазового концерна Royal Dutch Shell по итогам четвертого квартала прошедшего года, как считается, составит 2,9 млрд. долларов против обещанных 4 млрд. долларов. «Винноваты» снижение цен на нефть и газ и повышение стоимости нефтепереработки. Проблемы, впрочем, общие для всей отрасли – на прошлой неделе прогнозы прибыли снизил второй нефтепроизводитель США Chevron.

● Громкий скандал в Италии. Выяснилось, что наследница одной из крупнейших строительных империй страны Анджиола Армеллини никогда не платила налогов: при том, что ей принадлежат более тысячи разнообразных зданий, включая крупные гостиницы. Все они оформлены на подставные фирмы. Армеллини должна государству около 230 миллионов евро.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташкорхкимията и наших корреспондентов.

✓ **СЕГОДНЯ** в столице проводится пресс-конференция для представителей средств массо-

вой информации. Ее организатором выступила Законодательная палата Олий Мажлиса Республики Узбекистан. Мероприятие посвящено развитию аграрного сектора страны.

✓ **СЕГОДНЯ** в Национальном пресс-центре Узбекистана организована пресс-конференция, на которой обсуждались вопросы об очередном призыве и увольнении в запас отслуживших срочную воинскую службу.

✓ **СЕГОДНЯ** в кинотеатре имени А. Навои в Доме кино проходит премьера художественного фильма «Кўрғон» киностудии «Коракалпоқфильм». Лента посвящена защитникам Родины.

В Узбекистане молодежь в возрасте до 18 лет составляет около 40 процентов всего населения, а до 30 лет – 64 процента. Ввиду историко-национальных, демографических особенностей общее развитие этой категории населения привлекает к себе особое внимание.

Как отмечает Президент страны Ислам Каримов, важнейшей задачей каждого государства, каждой нации, каждого человека, которого не обошло счастье быть родителем, является воспитание здорового, совершенного поколения, формирование всесторонне развитой личности. Создание условий для всестороннего, гармоничного развития и воспитания детей в Узбекистане возведено в ранг государственной политики.

Осуществляемый в нашей стране большой комплекс мер, включая Национальную программу по подготовке кадров, Государственную программу реформирования здравоохранения, Общенациональную программу развития школьного образования, Целевую программу повышения медицинской культуры в семье, укрепления здоровья женщин, рождения и воспитания здорового поколения и другие, не имеет подобных ни в одной другой стране постсоветского пространства.

В 1992 году Республика Узбекистан ратифицировала Конвенцию о правах ребенка и регулярно представляет периодические отчеты о выполнении ее положений в Комитет ООН по правам ребенка. Присоединение нашей страны к Конвенции способствовало формированию правовой политики государства в области защиты прав детей.

Права ребенка в Узбекистане с сегодняшним днем отождествляются с правами человека и гражданина во II разделе Конституции Республики Узбекистан. Статья 45 Основного Закона определяет в качестве приоритетной защиту государством прав несовершеннолетних, нетрудоспособных, одиноких и престарелых граждан.

Кроме названных конституционных норм, требования Конвенции ООН о правах ребенка нашли законодательное закрепление в законах «О гарантиях прав ребенка», «О профилактике безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних», «Об основах государственной молодежной политики в Республике Узбекистан», «Об образовании», «О гражданстве», «О физической культуре и спорте», «Об охране здоровья граждан», «Об органах государственной власти на местах», «Об органах самоуправления граждан», «О прокуратуре», «О социальной защите инвалидов», а также в Гражданском, Семейном, Трудовом, Уголовном, Уголовно-процессуальном кодексах Республики Узбекистан и других.

В исследованиях ЮНИСЕФ «Социальный мониторинг» и других отмечается, что объем государственных расходов на здравоохранение, школьное и профессиональное образование в Узбекистане является наибольшим среди стран Центральной Азии, а по ряду показателей благополучия матерей и детей Республика Узбекистан превзошла рекомендации международных форумов на ближайшую перспективу.

Институт Уполномоченного Олий Мажлиса Республики Узбекистан по правам человека (Омбудсман) рассматривает защиту прав и законных интересов детей как одно из важнейших направлений своей работы. При рассмотрении обращений, связанных с нарушением прав детей, Омбудсман использует все имеющиеся средства парламентского контроля за соблюдением законодательства о правах детей, направляет жалобы в соответствующие органы или проводит собственное расследование и подготавливает заключение по делу, а также информирует о положении прав детей на заседаниях палат парламента в ходе представления своего ежегодного отчета. В целях предупреждения нарушений прав детей и выявления их причин Уполномоченным по правам человека осуществляется мониторинг соблюдения прав ребенка в деятельности государственных органов и должностных лиц.

Подкрепляющей и конкретизирующей основой реализации государственной политики в области защиты прав детей и детства является разработка специальных долговре-

менных социальных программ. В 2010–2012 гг. в Узбекистане реализован ряд программных документов, направленных на создание необходимых организационно-правовых механизмов и социально-экономических условий для реализации всего комплекса прав ребенка и молодежи. В принятых программах большое внимание уделено социальной защите ребенка, реализации его прав в сфере образования, охраны здоровья, правовой защиты со стороны компетентных государственных органов, институтов гражданского общества и родителей, а также лиц, их заменяющих. 14 октября 2011 г. Кабинетом Министров Республики

Узбекистан был принят План дополнительных мер по совершенствованию воспитания детей, формированию здорового и гармонично развитого поколения, в котором определены конкретные мероприятия по обеспечению прав ребенка на образование, охрану здоровья, социальную защиту, реализацию культурных прав. Данным планом предусмотрено совершенствование законодательства по вопросам прав ребенка, в т.ч. принятие Закона «Об органах опеки и попечительства».

За истекшие годы проделана огромная работа по масштабам и глубине работы по кардинальному обновлению и реформированию сферы образования. Вновь построены, капитально реконструированы и оснащены современным учебно-лабораторным оборудованием около 9,5 тысячи школ (это практически все действующие в стране школы), реализованы кардинальные меры по методическому обновлению учебного процесса. Построено свыше 1500 новых профессиональных колледжей и академических лицеев. Современное учебно-лабораторное, компьютерное и производственное оборудо-

вание, которым оснащены колледжи, позволяет учащимся не только получать полный объем знаний по общим предметам, но и осваивать в стенах учебного заведения современные технику и технологии. В реформировании образовательного процесса и подготовке высококвалифицированных кадров, востребованных на рынке труда, важное место занимают высшие учебные заведения. Их число за истекшие годы выросло в 2 раза, сегодня в 59 университетах и вузах обучаются свыше 230 тысяч студентов. В Узбекистане созданы и успешно функционируют филиалы ведущих вузов Европы и Азии, имеющие высокую международную репутацию и глубокие исторические корни. В стенах этих вузов готовят бакалавров и магистров по таким востребованным на рынке труда специальностям, как машиностроение, нефтегазовое дело, информационные технологии, экономика и управление бизнесом, финансовый менеджмент, коммерческое право, их выпускники получают дипломы, признаваемые во всем мире.

В целом ежегодные затраты на развитие и реформирование образования в Узбекистане составляют 10–12 процентов от ВВП, а их доля в расходах Государственного бюджета превышает 35 процентов.

Вместе с тем большое внимание и забота со стороны государства оказываются детям с ограниченными возможностями. Регулярно проводятся мероприятия, направленные на обеспечение их права на образование, воспитание и всестороннее развитие, реабилитацию, адаптацию и интеграцию в общество. В Узбекистане функционируют 88 специализированных школ и школ-интернатов, 23 школы-интерната санаторного типа, в которых тысячи детей получают образование и восстанавливают свое здоровье. 183 специальных дошкольных учреждения оказывают коррекционную помощь детям с ограниченными возможностями. Более десяти тысяч детей с различными видами нарушения получают индивидуальное образование на дому по специальным учебным планам и программам.

Таким образом, в нашей стране на основе принципа верховенства Конституции и законов Республики Узбекистан обеспечивается защита прав ребенка, государственная поддержка семьи в целях полноценного воспитания подрастающего поколения.

Омон МУХАМЕДЖАНОВ,
доктор юридических наук.

2014 год – Год здорового ребенка

ПРИОРИТЕТ – ЗАЩИТА ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Узбекистан был принят План дополнительных мер по совершенствованию воспитания детей, формированию здорового и гармонично развитого поколения, в котором определены конкретные мероприятия по обеспечению прав ребенка на образование, охрану здоровья, социальную защиту, реализацию культурных прав. Данным планом предусмотрено совершенствование законодательства по вопросам прав ребенка, в т.ч. принятие Закона «Об органах опеки и попечительства».

Конкурсы

ОПРЕДЕЛЕНА ЛУЧШАЯ

В Национальном пресс-центре Узбекистана состоялась пресс-конференция, посвященная подведению итогов конкурса по выявлению лучших печатных изданий и журналистов, освещающих деятельность негосударственных некоммерческих организаций.

Конкурс был объявлен Национальной ассоциацией ННО Узбекистана, Общественным фондом поддержки ННО в декабре 2013 года. Его целью стало широкое освещение практических результатов государственной политики, осуществляемой под руководством Президента нашей страны Ислама Каримова, по формированию гражданского общества и созданию всех необходимых условий для негосударственных некоммерческих организаций.

Заместитель председателя совета Национальной ассоциации ННО Узбекистана Н. Миродилова, председатель Творческого союза журналистов Ш. Гулямов и другие отметили, что в нашей стране проводится большая работа по активизации общественной жизни. Гражданам предоставлено право участвовать в управлении государством и обществом, регламентируется деятельность негосударственных некоммерческих организаций, обеспечивается соблюдение их прав и законных интересов.

В годы независимости в Узбекистане было принято более двухсот законов, государственных программ, ставших правовой, организационной основой последовательной реализации принципа «От сильного государства – к сильному гражданскому обществу». поэтапно принимаются постановления Президента Ислама Каримова и Кабинета Министров, направленные на совершенствование работ в этом направлении. В выдвинутой главой нашего государства Концепции дальнейшего углубления демократических реформ и формирования гражданского общества в стране огромное внимание уделяется задачам по повышению статуса институтов гражданского общества, их широкому участию в общественно-политической жизни страны.

Как было подчеркнуто на мероприятии, все эти меры во многом способствуют динамич-

ному становлению ННО, их превращению в важный фактор защиты демократических ценностей, прав, свобод и законных интересов человека. Только за последние три года количество ННО выросло на 22 процента и в настоящее время составляет свыше 6 тысяч. Они активно функционируют в области образования, экологии, здравоохранения, культуры, социальной защиты населения и многих других сферах, успешно решая при этом наиболее важные задачи социально-гуманитарного развития.

В свою очередь, средства массовой информации нашей страны активно участвуют в широком освещении процессов дальнейшего углубления демократических реформ. На телевидении, радио, в газетах и журналах, на веб-сайтах на постоянной основе появляются новостные и аналитические материалы, посвященные деятельности и осуществляемым проектам ННО, освещается их вклад в формирование сильного гражданского общества.

По словам организаторов, для участия в конкурсе поступило свыше 400 творческих работ, опубликованных в течение 2013 года. При отборе победителей члены специальной комиссии уделили особое внимание работам, в которых рассматривались примеры социального партнерства ННО и государственных органов власти и управления, субъектов предпринимательства, раскрывались вопросы здравоохранения, защиты окружающей среды, социальной защиты населения, в частности молодежи, а также другие аспекты.

На пресс-конференции состоялась награждение лучших редакций и журналистов. Победителям были вручены дипломы и подарки.

Сардор ТАДЖИЕВ,
корр. УзА.

РЕШЕНИЕ

хокима города Ташкента

О МИНИМАЛЬНЫХ СТАВКАХ АРЕНДНОЙ ПЛАТЫ, ПРИМЕНЯЕМОЙ В 2014 ГОДУ ЗА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО НЕДВИЖИМОГО ИМУЩЕСТВА В ГОРОДЕ ТАШКЕНТЕ

С учетом изучения комплексом по вопросам капитального строительства, коммунального хозяйства, благоустройства, промышленности и предпринимательства хокимията города Ташкента постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан № 102 «О мерах по совершенствованию порядка передачи в аренду государственного имущества» от 8 апреля 2009 года (Сборник законодательных актов Республики Узбекистан, 2009 год, № 15, статья 186) и минимальных ставок арендной платы, согласованных Государственным комитетом Республики Узбекистан по приватизации, демонополизации и развитию конкуренции, министерствами финансов и экономики № 01/14-645, № 53 и № Б.Ю/03-04-06/124 от 27 ноября 2013 года, а также на основании статьи 25 Закона Республики Узбекистан «О государственной власти на местах» (Ведомости Верховного Совета Олий Мажлиса Республики Узбекистан, 1993 г., № 9, статья 320; Ведомости Олий Мажлиса Республики Узбекистан, 1997 г., № 9, статья 241; 1999 г., № 1, статья 20; Сборник законодательных актов Республики Узбекистан, 2004 г., № 51, статья 541; 2005 г., № 52, статья 385; 2007 г., № 15, статья 153; № 39, статья 399; 2008 г., № 52, статья 513)

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить минимальные ставки арендной платы, применяемой в 2014 году за использование государственного недвижимого имущества в городе Ташкенте в соответствии с приложением № 1, порядок уплаты арендной платы в соответствии с приложением № 2, список центральных улиц движения, к которым при начислении арендной платы применяется дополнительный коэффициент, в соответствии с приложением № 3.

2. Государственному предприятию «Центр аренды государственного имущества» (Р. Мусахонову):

При установлении арендной платы использовать в качестве основы указанные в приложении № 1 минимальные ставки арендной платы, применяемой за использование недвижимого имущества, в приложении № 2 – порядок уплаты арендной платы, в приложении № 3 – список центральных улиц движения города Ташкента.

Учесть, что в соответствии со статьей 31 постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан № 102 «О мерах по совершенствованию порядка передачи в аренду государственного имущества» от 8 апреля 2009 года, для бюджетных организаций, расположенных в зданиях и комнатах, являющихся государственным имуществом, применяется «нулевая» ставка арендной платы.

В соответствии со статьей 16 Закона Республики Узбекистан «О рекламе», при использовании фасадной части зданий и сооружений, указанных в пункте 2.1 приложения № 2 данного решения, предусмотреть освобождение от арендной платы на срок размещения социальных реклам, утвержденных и рекомендованных комиссией по рекламе и информационной деятельности хокимията города Ташкента.

3. Установить, что должностные лица – держатели на баланс государственной собственности несут личную ответственность за своевременное, полное и достоверное предоставление сведений о неиспользуемом государственном имуществе, находящемся в их распоряжении, в государственное предприятие «Центр аренды государственного имущества».

4. Опубликовать данное решение в газетах «Тошкент окшоми» и «Вечерний Ташкент» и разместить на веб-сайте www.toshkent.uz.

5. Контроль за исполнением данного решения возложить на первого заместителя хокима города Ташкента Б. Рахмонова.

Хоким города Ташкента
Р. Усманов

14 января 2014 года.

С приложениями решения можно ознакомиться на сайте хокимията города Ташкента www.toshkent.uz



За годы независимости благодаря созданным государством благоприятным условиям значительно возросла роль малого бизнеса и частного предпринимательства в экономическом развитии страны. Особенно динамично развивается пищевая отрасль. В этот процесс вносит свой лепту и столичное ООО «ХРОМОС ПРОДАКШН».

Фото К. УЛЬМАСОВА.



Меридиан духовности

Свыше ста выставок, в том числе международных и республиканских, организует ежегодно Академия художеств Узбекистана.

С НОВЫМИ ПЛАНАМИ

Академия художеств была создана 23 января 1997 года Указом Президента Узбекистана Ислама Каримова как творческое, научное, учебное и производственное учреждение.

Перед академией ставились такие задачи, как хранение, изучение, обогащение уникальных традиций национального искусства, сформировавшихся на территории Узбекистана. Кроме того, задачами академии являются популяризация шедевров национального изобразительного, прикладного искусства и миниатюры, создание в соответствии с требованиями времени системы художественного образования, подготовка высококвалифицированных специалистов, дальнейшее совершенствование академической научно-исследовательской работы.

За прошедшие годы шла работа над созданием всех необходимых условий для развития национального изобразительного искусства, художественного образования, выставочной, научной и издательской деятельности.

Ежегодно в различных выставочных залах академии проводятся разнообразные выставки, как республиканские, так и международные, посвященные всем видам изобразительного искусства, архитектуре и дизайну. Кроме того, регулярно организуются широкий показ художественных сокровищ, накопленных в собраниях академии за всю ее историю.

В процессе возрождения традиционной культуры одной из важных является проблема ученичества на основе системы «устоз – шогирад» – передача мастерства от учителя к ученику. Эта традиционная система является результатом многовекового опыта сохранения творчества.

2013 год стал знаковым для студентов Национального института художеств и дизайна им. К. Бехзода. Решением правительства республики им было предоставлено современное здание, с отличными условиями, просторными аудиториями и учебными мастерскими. Это стало хорошим стимулом для молодых специалистов по лучшему освоению учебной программы, овладению секретами изобразительного и прикладного искусства.

Прошедший год отмечен также активной организацией персональных выставок одаренных студентов, с предоставлением им современных выставочных площадей и залов. Это стало огромным стимулом к развитию молодых талантливых живописцев, скульпторов и дизайнеров.

Прошлый год был особенно насыщенным в плане проведения крупных республиканских и международных выставок, фестивалей и конкурсов. Следует отметить высокий уровень и значение таких вернисажей, как фестиваль изобразительного искусства, международная Ташкентская биеннале современного искусства, а также участие ведущих узбекских художников в престижных зарубежных выставках в Москве, Пекине, Шанхае, Брюсселе и других крупных городах, где широкой публике были представлены образцы высокого искусства Узбекистана.

Наступивший 2014 год обещает быть еще более разнообразным и интересным. В планах этого года, наряду с проведением регулярных выставок, такие масштабные мероприятия, как традиционный фестиваль изобразительного искусства-2014, Международная биеннале детского рисунка, Международная фотобиеннале. В них ожидается участие широкоизвестных и молодых художников многих стран. В целом планируется проведение свыше 300 мероприятий областного, республиканского и международного значения.

НИА «Туркистон-пресс».

МУЗЕЙ В МИРОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Государственный музей истории Узбекистана АН РУз формировался в течение более чем 135 лет и в настоящее время представляет собой крупный исторический и научно-просветительский центр, являющийся одним из признанных мировых лидеров музейного дела и имеющий значительный потенциал для развития.

За годы независимости наш музей обрел широкую известность во всем мире как обладатель одной из старейших и богатейших коллекций в Центральной Азии. Поскольку музеем сформировано уникальное по составу и разнообразию собрание произведений истории и культуры, знакомство с этими шедеврами никого не оставляет равнодушным, вызывая чувство гордости за достижения предков, служа важным стимулом развития творческих наклонностей личности, стремящейся к самосовершенствованию.

Музей успешно развивает международное сотрудничество с партнерскими и родственными организациями США, ФРГ, Республики Корея, Японии, России и других стран. Его сотрудники принимают участие в различных мероприятиях, в том числе организуемых ЮНЕСКО, в работе международных научных конференций, семинарах, тренингах, пропаганде историко-культурного наследия Узбекистана. Сотрудники музея участвовали в праздновании 660-летия со дня рождения Амира Темура (ЮНЕСКО, Париж, 2006 г.); в международной конференции, организованной Ассоциацией корейской национальной одежды, с докладом «Национальная одежда стран Азии» (г. Сеул, Южная Корея, 2007 г.); в международной конференции «Экокультура Азии» с докладом «Нематериальная культура Узбекистана» (г. Сеул, 2009 г.); в региональном тренинге ЮНЕСКО/ИКОМ в рамках проекта ЮНЕСКО «Укрепление национального потенциала по сохранению и консервации движимого культурного наследия посредством регионального сотрудничества».

Осуществлен ряд совместных проектов с Японией и Республикой Корея, Германским археологическим институтом (DAI) по обмену опытом и организации стажировок сотрудников ГМИУ АН РУз в этих странах. Несколько сотрудников музея прошли стажировки в Национальном музее Кореи, Национальном музее этнографии (г. Сеул), один сотрудник – в Национальном институте по сохранению культурного наследия (Япония, г. Нара) по программе Азиатско-Тихоокеанского центра ЮНЕСКО.

Музей участвовал со своими экспонатами в зарубежных выставках в Швейцарии, Малайзии, Франции, ФРГ, США. В штаб-квартире ЮНЕСКО были проведены фотовыставки, посвященные 2700-летию юбилею г. Карши и 2200-летию г. Ташкента. В Токио в рамках проведения международной научной конференции ICOM-ASPAC был создан раздел экспозиции «Памятники культуры, хранящиеся в Государственном музее истории Узбекистана». А в Национальном музее Кореи в Сеуле почти год действовала выставка «Древняя история и культура Узбекистана». Выставки привлекали внимание зарубежных специалистов, широкой общественности и молодежи, сопровождалась положительным резонансом и живыми откликами в иностранной прессе.

Совместно с Музеем древнего Востока (Токио, Япония) был подготовлен к изданию каталог древностей, хранящихся в ГМИУз АН РУз.

В зарубежных изданиях разных стран опубликованы более 20 научных статей. В рамках регулярной программы ЮНЕСКО по коммуникациям и информации представительство ЮНЕСКО в Узбекистане в 2012–2013 гг. осуществило проект по оцифровыванию редких негативов на стекле из фонда архива музея, имеющих культурное значение.

Многие сотрудники музея повысили свою квалификацию путем участия в семинарах и тренингах, организованных ЮНЕСКО в Ташкенте по темам: «Музейное дело», «Музейный менеджмент», «Сохранение музейных ценностей». Большой интерес вызвали учебно-практические семинары по археологии и реставрации, подготовке кадров и передаче технологий в целях сохранения культурного наследия Узбекистана. В проведении семинаров приняли участие японские специалисты – археологи, реставраторы, фотографы, консерваторы, музейеведы из ряда университетов. Итоги семинара были подведены на научно-практической конференции «Археологическая мастерская-2013». Как отмечалось в ее ходе, техника консервации и реставрации культурного наследия является важным искусством в деле сохранения ценнейших объектов культуры.

В рамках подписанного соглашения в Музее истории была открыта выставка «Традиционная культура Кореи», где представлены одежда, украшения, убранный жилища, традиционная кухня, предметы быта, письменные принадлежности, театральные маски и другие предметы жизни корейцев. Их дополняют документальные видеофильмы, видеофильм «Танец в масках», специально разработанная программа «Жизнь в корейской семье». Выставка способствует сближению двух народов, позволяет ближе узнать о Кореи и корейцах как носителях древней культуры, многовековых связях обоих этносов. Все экспонаты выставки после ее завершения поступят на постоянное хранение в Государственный музей истории Узбекистана.

В археологическом фонде музея работали аспиранты из Франции по линии IFEAC, специалисты музеев ФРГ, Турции, Франции, России. Ими были изучены и перефотографированы свыше 300 предметов, в т.ч. ганчевый декор с городища Варахша, предметы с поселения эпохи бронзы (II – I тыс. до н.э.) Заманбаба, Сапалитлепа, Джаркутан, Кузуктепа, Нуст и др.

В прошлом году между Музеем истории и Музеем Токийского университета заключено Соглашение о сотрудничестве в области изучения археологических памятников эпохи камня.

С целью увеличения числа посетителей музеем заключаются договоры с Национальной компанией «Узбектуризм», частными туристическими фирмами. Приняты меры к улучшению экскурсионного обслуживания путем повышения квалификации гидов со знанием английского и других иностранных языков.

Лариса ЛЕВТЕЕВА,
главный специалист ГМИУз.



В библиотеках столицы всегда можно найти много полезной информации.

Фото А. АБДУЛЛАЕВА (УзА).

Размышления на тему

КНИГИ — ИСТОЧНИК ЗНАНИЙ

Современная жизнь постепенно отодвигает печатные книги на второй план. И это понятно, ведь стоит нажать клавишу на клавиатуре компьютера, и ты можешь найти любую интересующую тебя информацию. Появились электронные книги, а их аудиоверсии стали весьма популярными.

Но вместе с тем, думается, никакие компьютеры не могут заменить человеку счастливые часы общения с печатной книгой. Ведь книга в большинстве случаев – красиво оформленное и прекрасно изданное эстетическое богатство.

Сегодня нашим детям, как никогда, нужны опытные преподаватели языка и литературы. Ведь именно от них зависит, станут ли уроки литературы уроками любви к родному языку, поэзии и произведениям классиков мировой художественной литературы. С помощью книги учитель может пробудить талант, дремлющий в каждой детской душе, привить любовь к чтению и, как главный результат, научить молодое поколение быть

честным, любить свой край, уважительно относиться к людям.

При этом не следует забывать самое главное – книги воспитывают духовность и патриотизм. Именно на уроках литературы мы знакомимся с нашими великими классиками. Через огромный и прекрасный мир классической литературы можно открыть детям образцы поведения в различных ситуациях. Чем успешнее мы будем пробуждать в них любознательность, стремление к познанию, тем необходимее станет художественная литература.

Независимо от своих увлечений и занятий в жизни мы должны много читать. Ведь не секрет,

что и в точных науках, и в правоведении, и в политике необходима культурная база. Печатная продукция и электронные издания, имея свои достоинства и недостатки, прекрасно дополняют друг друга. Именно дополняют, а не заменяют. И самое главное – с уверенностью можно сказать, что нет человека, который, проведя время с доброй и интересной книгой, не стал бы лучше и счастливее.

Абдукахор АЛИМБАЕВ.

Керамические игрушки, сказочные персонажи, в которых угадывается традиционная манера узбекских мастеров, представила персональная выставка юного художника Юры Гаврилина. Она открылась в Российском центре науки и культуры в Ташкенте.

Выставки

ТРАДИЦИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ КЕРАМИКИ ПРОДОЛЖАЮТ ЮНЫЕ

Сегодня Юра – только ученик первого класса, но у него уже есть победы в районных и городских творческих конкурсах. С 2012 года Юра занимается в детском центре «Бар-

камол авлод» в студии мелкой пластики и скульптуры. Юный художник работает в манере известной бухарской мастерицы Хамро Рахимовой. В Эрмитаже есть узбекские игрушки

XII века, которым абсолютно идентичны выполненные ею игрушки.

В экспозицию «Мир детского творчества» вошли целые серии работ – сказочный город, пер-

сонажи любимых мультфильмов и даже коллекция слонов. Трудно поверить, что все это создал маленький художник.

Наставником Юры является член Академии художеств Узбекистана, отличник народного образования, художник Ашур-Мухаммед Масалиев. В ходе открытия он провел для всех желающих мастер-класс по лепке скульптур.

От имени представительства Россотрудничества Юре Гаврилину были вручены диплом и памятный подарок.

НИА «Туркистон-пресс».

В Законодательной палате Олий Мажлиса

МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНВЕНЦИЯ НА УЗБЕКСКОМ ЯЗЫКЕ

В Комитете Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан по демократическим институтам, негосударственным организациям и органам самоуправления граждан состоялась презентация издания Международной конвенции «О правах инвалидов» на узбекском языке.

В мероприятии, организованном совместно с Национальным центром по правам человека Республики Узбекистан, приняли участие депутаты, представители соответствующих государственных, общественных и международных организаций, ученые, специалисты, работники средств массовой информации.

Председатель Комитета Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан по демократическим институтам, негосударственным организациям и органам самоуправления граждан, директор Национального центра по правам человека Республики Узбекистан А. Саидов, постоянный представитель Программы развития ООН в нашей стране С. Приснер и другие отметили, что оказание всесторонней помощи людям с ограниченными физическими возможностями, защита их прав и интересов, укрепление здоровья, а также обеспечение активной интеграции в общество являются одними из приоритетных задач, стоящих перед мировым сообществом.

Ратификация Международной конвенции «О правах инвалидов», принятой Генеральной Ассамблеей ООН 13 декабря 2006 года, создает дополнительные гарантии для обеспечения и защиты социальных и экономических прав людей с ограниченными возможностями.

Республика Узбекистан подписала данную международную конвенцию в 2009 году. В нашей стране ведется широкомасштабная работа по выполнению определенных в ней задач.

Под руководством Президента нашей страны Ислама Каримова создана прочная правовая база для защиты прав и интересов инвалидов, содействия обретению ими своего места в обществе. Важным руководством к действию в данном направлении служат Конституция Республики Узбекистан, Трудовой кодекс, законы Республики Узбекистан «О социальной защищенности инвалидов в Республике Узбекистан», «Об образовании», «Об охране здоровья граждан», «О гарантиях прав ребенка», «Об охране труда», а также ряд других нормативно-правовых документов.

Широкомасштабная работа также проводится по медико-психологической и социальной реабилитации граждан с ограниченными физическими возможностями, укреплению их здоровья, обеспечению необходимыми лекарственными и протезно-ортопедическими средствами, содействию их трудоустройству. Совершенствуется система специального инклюзивного образования для детей, нуждающихся в социальной защите.

Объявление Президентом нашей страны 2014 года Годом здорового ребенка имеет важное значение в последовательном продолжении и подтяжке на качественно новый уровень этой благородной работы.

На мероприятии заслушаны доклады, посвященные работе, проводимой по защите прав и интересов инвалидов, укреплению социального партнерства между государственным и общественными организациями в данном направлении. Отмечалось, что издание Конвенции «О правах инвалидов» на узбекском языке будет служить ознакомлению с международными стандартами по обеспечению прав и законных интересов инвалидов, дальнейшему расширению масштаба проектов, направленных на обеспечение интересов человека.

УзА.



В нашей стране творческий потенциал у детей развивается с раннего возраста.

Фото УзА.

На спортивных аренах

ВСЕ — НА СОРЕВНОВАНИЯ

В Бектемирском районе столицы состоялись региональные соревнования «Алпомыш» и «Барчиной».

Соревнования, организованные совместно министерствами по делам культуры и спорта, высшего и среднего специального образования, народного образования, Комитетом женщин, Федерацией профсоюзов, благотворительным общественным фондом «Махалла», Фондом развития детского спорта и общественным движением молодежи «Камолот», приобретают важное значение в дальнейшей популяризации физической культуры и спорта среди населения, особенно молодежи.

В годы независимости под руководством Президента нашей страны вопросы укрепления здоровья населения, воспитания всесторонне здорового и гармонично развитого поколения, оздоровления генофонда нации стали од-

ним из приоритетных направлений государственной политики. В этом процессе особое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни, широко привлечению молодежи к физической культуре и спорту, созданию для нее необходимых условий и возможностей.

Соревнования «Алпомыш» и «Барчиной», проводимые на основе специальных тестов, направлены на определение уровня физической подготовки населения. Соревнования пройдут в махаллах, образовательных учреждениях, трудовых коллективах и охватят все слои населения.

В организованных в дошкольном образовательном учреждении № 580 Бектемирского района соревнованиях «Алпомыш» и «Бар-

чиной» приняли участие работники и воспитанники детского сада.

В настоящее время в этом дошкольном образовательном учреждении воспитывается свыше 300 ребят. Здесь созданы все необходимые условия для воспитания мальчиков и девочек всесторонне здоровыми и гармонично развитыми, их обучения. В детском саду действуют кружки художественной гимнастики, шахмат, шашек. Регулярное проведение соответствующих возрасту детей игр и занятий способствует формированию их физически здоровыми, духовно и интеллектуально развитыми личностями, а различные смотр-конкурсы, спортивные соревнования — реализации их талантов и способностей.

СУЩЕСТВЕННЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ

Как утверждают специалисты, физическая закалка и занятия спортом с детства играют важную роль в укреплении здоровья и долголетия человека. К примеру, мальчики и девочки, регулярно занимающиеся водным спортом, растут здоровыми, приобретают красивую осанку.

Последовательная работа, осуществляемая под руководством Президента Ислама Каримова по воспитанию никому и ни в чем не уступающего подрастающего поколения, дает весомые результаты. Именно на эти цели направлено создание условий и возможностей для глубокого образования, профориентации молодежи, регулярных занятий спортом, проявления своего таланта и способностей, возведение современных школ, лицеев и колледжей, спортивных комплексов, центров детского творчества.

В возведенных в сельской местности свыше двухсот сооружений водного спорта созданы все условия для занятий плаванием, синхронным плаванием, прыжками в воду, ватерполо. В результате на сегодняшний день этими видами спорта регулярно занимаются свыше 13 тысяч мальчиков и девочек, сообщает УзА.

Дворец водного спорта открытого акционерного общества «Саховат спорт сервис» в Юнусабдском районе столицы всегда полон молодежи, любителей спорта и родителей. Введенный в эксплуатацию в 2002 году, он полностью отвечает мировым стандартам.

На десяти плавательных дорожках дворца можно одновременно проводить занятия со ста мальчиками и девочками. Здесь действуют секции плавания, синхронного плавания, прыжков в воду. Занятия проводятся 14 квалифицированными тренерами. Восемь из них — женщины.

Талантливая молодая спортсменка и тренер Рушана Абдурахмонова в настоящее время учится в Узбекском государственном институте физической культуры. Рушана увлекается плаванием с детства. Важным фактором достижения ею огромных успехов в спорте служат условия, созданные в стране для развития массового спорта.

Приняв участие в трехэтапных спортивных соревнованиях, введенных по инициативе Президента страны, Р. Абдурахмонова повысила свое мастерство. На состоявшейся в Бухаре Универсиаде-2013 она заняла третье место по плаванию на дистанции 200 метров брассом. В свободное от занятий время она обучает детей во Дворце водного спорта, приобретает их к спорту.

— Мальчики и девочки, регулярно занимающиеся плаванием, вырастают всесторонне здоровыми, — говорит Рушана. — Большинство ребят, посещающих наши спортивные кружки, вначале сла-

бы и неопытны. Проведенные с ними занятия вскоре дают свои результаты. Здоровье детей укрепляется, закаляется их воля. В частности, плавание играет важную роль в профилактике и полном излечении таких заболеваний, как сколиоз, астма, остеохондроз, первичная стадия заболеваний костно-суставной системы.

Каждый ребенок, пришедший во Дворец водного спорта, прежде всего проходит обследование врача. В комплексе работают четыре терапевта. Кабинет врачей оснащен современными средствами диагностики, лечебной аппаратурой, лекарственными препаратами. Врачи постоянно наблюдают за физическим и психологическим состоянием каждого ребенка. В ходе наблюдений было выявлено, что дети, регулярно занимающиеся плаванием, в течение шести месяцев вырастают до 7 сантиметров. Отмечено также расширение их грудной клетки, рост показателя обеспечения организма кислородом.

— Мой 11-летний внук Дониёрбек посещает занятия в течение года, — говорит жительница махаллы «Адолат» Юнусабдского района Розия Турдиева. — Раньше он часто простужался, были проблемы с учебой. С тех пор как он начал заниматься плаванием, он ни разу не заболел, стал лучше учиться. Эффективное использование подобных современных условий, созданных в целях укрепления здоровья наших детей, является долгом каждого родителя.

Несмотря на то, что этот спортивный комплекс специализируется в основном на оздоровлении, за прошедшие годы в действующих в нем секциях подготовлено свыше пятидесяти спортсменов, которые достойно защищают честь нашей Родины на международных соревнованиях.

Открытое акционерное общество «Саховат спорт сервис» планирует продолжить работу в данном направлении и в Год здорового ребенка, в целях широкого вовлечения населения, в частности молодежи, в плавание, провести в сотрудничестве с махаллами, образовательными учреждениями ряд спортивных соревнований. Все это, в свою очередь, послужит важным фактором широкой пропаганды здорового образа жизни среди махаллинской молодежи, привлечения ее к массовому спорту, в том числе водному, дальнейшего укрепления ее здоровья.

Б. ХИДИРОВА.

Воспитание молодежи на основе принципов здорового образа жизни находит свое отражение и в ходе соревнований «Алпомыш» и «Барчиной». Дети с огромным удовольствием и интересом выполнили входящие в программу все упражнения.

В соревнованиях, состоявшихся в районной детско-юношеской спортивной школе № 24 и в Республиканском профессиональном колледже телевидения и радио, участвовали представители махаллы, учащиеся и учителя, сообщает УзА.

— Я регулярно занимаюсь узбекским боевым искусством, — говорит учащийся Республиканского профессионального колледжа телевидения и радио Рахбарой Алимджанова. — Эти соревнования играют важную роль в привлечении учащихся к здоровому образу жизни. Мальчики и девочки, выполнившие входящие в программу соревнований физические упражнения, вырастут физически крепкими и духовно развитыми личностями.

Байрам АЙТМУРАДОВ.



ЭЛМУРАД — НА ПЬЕДЕСТАЛЕ ПОЧЕТА

На состоявшемся в Тюмени (Россия) традиционном международном турнире по греко-римской борьбе, входящем в серию Гран-при, наш соотечественник Элмурад Тошмуродов вошел в число призеров.

На престижном соревновании, в котором участвовало около 200 сильнейших спортсменов из более чем десяти стран мира, наш спортсмен завоевал бронзовую медаль в весовой категории до 59 килограммов.

Вошедший в тройку сильнейших в объявленном Международной федерацией спортивной борьбы (FILA) рейтинге сильнейших мастеров греко-римской борьбы 2013 года Э. Тошмуродов в составе нашей сборной в нынешнем спортивном сезоне будет участвовать в соревнованиях мирового и континентального масштаба. Это сыграет важную роль в тщательной подготовке нашего спортсмена к XXXI летним Олимпийским играм 2016 года в Бразилии.

УзА.

Фото М. АМИНА (УзА).

В лабораториях ученых

АРТРИТ РАЗВИВАЕТСЯ ИЗ-ЗА НЕРВОВ

Университет Макгилла подтвердил: нервная система и фактор роста нервов играют ключевую роль в развитии артрита. Работа ученых также поддерживает теорию, согласно которой снижение уровня фактора роста нервов (белка, способствующего росту и выживаемости нервов, а также вызывающего болевые ощущения) может спасти от артрита.

Ученые специально исследовали воспалительный артрит голеностопного сустава у крыс. В частности, они изучили изменения в нервах и тканях, окружающих пораженный артритом сустав. Для этого использовались особые маркеры, помечающие разные типы нервных волокон. В итоге этого волокна становились отчетливо видны во флюоресцентный микроскоп.

Обычно симпатические нервные волокна регулируют кровоток в кровеносных сосудах. Но после того, как артрит дал о себе знать, эти волокна начали прорастать в воспаленную кожу, располагаясь над суставом, и обвиваться вокруг чувствительных к боли нервных волокон. В пораженных суставах также фиксировалось большее количество симпатических волокон в целом. А высокая концентрация фактора роста нервов в воспаленной коже у мышей соответствовала исследованию людей. Так, у пациентов с артритом регистрировалось значительное повышение уровня фактора роста.

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ РАБОТАТЬ, НУЖНО СЕСТЬ У ОКНА

Известно, что яркий свет помогает регулировать сон, улучшает настроение и даже повышает продуктивность труда. Поэтому лучшее место в офисе — рядом с окном. К примеру, если человек работает рядом с окном в солнечный день, это повысит его внимательность в два раза по сравнению с тем, кто сидит в центре комнаты под искусственным освещением.

А вот если человек плохо спит, ученые советуют 30-минутную прогулку при утреннем солнце. Это поможет наладить работу внутренних часов. В особенности данная закономерность наблюдается у пожилых людей с первыми признаками деменции (у них солнечные ванны в начале дня улучшали режим сна и повышали умственные способности на 10 процентов). По этой причине пожилым людям нужно как можно чаще гулять.

По словам Расселла Фостера из Оксфордского университета, все дело в серотонине («гормоне счастья»). Он выделяется на солнце.

Солнечный день эквивалентен 100 000 люксов (мера яркости), а искусственное освещение дает около 300. Человеку же нужна для нормальной жизни 1000. Фостер советует не пренебрегать пешими прогулками. Это позволит частично восполнить нехватку света.

БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ СРЕДСТВА РАЗРУШАЮТ ПОЧКИ

Исследования показывают, что риск частого и бесконтрольного применения анальгетиков перевешивает любую предполагаемую пользу. Существует целый ряд болевых симптомов, которые нельзя заглушать анальгетическими средствами, поскольку затрудняется диагностика. Не выявленная вовремя причина боли может привести к смертельному исходу.

Обследование людей, злоупотребляющих анальгетиками, выявляет специфические изменения в почках, при которых они уменьшаются, и в них откладывается кальций. Специалисты считают, что прием более 300 г обезболивающих средств в год считается опасным для почек, особенно при совмещении с жаропонижающими препаратами. Анальгетики не устраняют причину боли, они просто блокируют ответ мозга на нее, попутно отравляя организм. Лекарственная терапия сегодня считается опасной, поэтому необходимо рационально относиться к лечению боли.

Подготовила Л. ЛАРИНА.



В Ташкенте 24 января — переменная облачность, осадки (дождь, снег). Ветер западный, 7-12 м/сек. Температура ночью — 0-2 тепла, днем — 6-8 тепла.

По данным службы мониторинга Узгидромета, 24 и утром 25 января погодные условия в Ташкенте будут способствовать незначительному рассеиванию вредных взвешивающихся веществ в воздушной среде. Предполагается понижение уровня загрязненности атмосферы на 1-3 процента. Фоновое загрязнение будет сниженным.