

РЫНКИ ЖДЕТ РЕКОНСТРУКЦИЯ

Президент Узбекистана ознакомился с проектами по превращению рынков исторических городов в комплексы, привлекательные для туристов, а также новых рынков в Ташкенте и других городах. Разрабатывается отдельная программа по облагораживанию 515 рынков.

НАЛОГОВЫЙ КЭШБЕК УМЕНЬШИТСЯ

Указом главы государства в порядке выплаты налогового кэшбека при регистрации фискальных чеков внесены изменения. С 1 января общая сумма покупок, с которой гражданам возвращается налоговый кэшбек, не может быть выше 60 базовых расчетных величин (20,4 млн сумов) в месяц, сообщает пресс-служба Министерства юстиции и Налогового комитета.

ВЕДУТСЯ ДЕМОНТАЖНЫЕ РАБОТЫ

Главный корпус, в котором находилась клиника № 3 ТашМИ, готовят под филиал Российского национального исследовательского медицинского университета имени Н.И. Пирогова. Его создание предусмотрено постановлением главы государства от 1 июля 2021 года.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ

Президент Шавкат Мирзиёев ознакомился с презентацией развития инфраструктуры торговли, услуг и строительстве объектов в сфере культуры и туризма в стране. Проекты включают в себя строительство современных баз отдыха в живописных районах Шахрисабзского и Паркентского районов, а также создание хостелов на плато Майданак.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ БИЗНЕС-КЛИМАТА

В Агентстве стратегических реформ состоялась заседание рабочей группы, посвященное изучению вопросов создания Ташкентского международного коммерческого суда в Узбекистане. По его итогам принято решение о подготовке соответствующих документов.

ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ БУДУТ УЧИТЬСЯ

В рамках узбекско-японского бизнес-форума в Ташкенте подписано соглашение о сотрудничестве между АКБ «Банк развития бизнеса» и Центром предпринимательского образования и исследований Университета Ямагата. Сотрудничество направлено на обучение предпринимателей.

ОТЛИЧНЫЙ СТАРТ ВУЗА

Самаркандский международный технологический университет (SIUT) — один из самых молодых вузов страны — по итогам минувшего года занял второе место в национальной базе данных научных исследований вузов Узбекистана по версии Sciencweb. Главным его отличием являются внедрение в обучение международных инженерных образовательных стандартов и адаптация к требованиям реального сектора экономики.

Газета Федерации профсоюзов Узбекистана

ПРЕСС-ТУР >>

Экскурсия в военную академию



В преддверии Дня защитников Родины по инициативе Министерства обороны и Академии Вооруженных Сил, Союза журналистов Узбекистана организован пресс-тур для столичных журналистов — посетить высшее военное учебное заведение, чтобы ознакомиться с образовательными процессами курсантов.

Знакомство началось торжественно, с приветствия военного оркестра. Затем гости увидели показательные выступления Почетного караула и военнослужащих с элементами рукопашного боя, которые вызвали немало положительных эмоций. Посетили также Центр культуры, где посмотрели видеоролик о буднях и торжественных датах учебного заведения.

Представители СМИ побывали в музее истории академии, информационно-ресурсном центре, общежитии, центре психологической подготовки и спортивном комплексе. Особый интерес вызвали тематические учебные классы «Амир Темур», «Бабур», «Джалалиддин Мангуберди». Высшее военное учебное заведение соответствует своему статусу — именно здесь создана база для получения новых знаний, умений и навыков. Здесь работают высококвалифицированные преподаватели и профессора. Учебно-материальная база и аудитории оснащены современными тренажерами, лабораториями, новейшим оборудованием и компьютерной техникой. В таких условиях хочется учиться.

Это подтвердил один из лучших курсантов Шахрузбек Абдусаттаров. Он родом из Ферганы, профессию военного выбрал неслучайно, старшие братья подали пример.

— Защита Отечества — почетное дело. Чтобы соответствовать званию офицера, надо многому учиться, получать глубокие знания, — говорит он. — Наша академия — один из лучших военных вузов. У нас учатся также молодые люди из Кыргызстана и Таджикистана. Мы досконально изучаем

не только военные дисциплины, но также иностранные языки — английский, французский, немецкий, китайский и корейский.

Журналисты также приняли участие в практических занятиях курсантов по управлению и вождению военной и бронетанковой техники на тренажерах и стрельбе. Некоторые показали неплохие результаты. По итогам соревнований победители награждены памятными подарками организаторов.

Конечно, у журналистов было немало вопросов к организаторам пресс-тура. Представители информационной службы Министерства обороны и Академии Вооруженных Сил дали подробные ответы на все интересующие вопросы.

Наш корр.
2-3 >>>

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА >>

Реклама нездоровой пищи и энергетиков для детей в Узбекистане будет резко ограничена. Ужесточить меры по распространению данного вида рекламы предложило Министерство здравоохранения страны.

**СТОП РЕКЛАМЕ
НЕЗДОРОВОЙ ПИЩИ**

Планы по обеспечению детей дошкольного и школьного возраста здоровым питанием и сокращению ожирения среди детей и молодежи на 30 процентов четко определены в проекте национальной стратегии «Здоровье населения — 2030».

«Согласно плану практических мероприятий на 2024–2026 годы проекта национальной стратегии «Здоровье населения — 2030», будут ужесточены требования и ограничения на рекламу нездоровых продуктов питания и напитков, детского питания и энергетиков, лекарственных средств, биологически активных веществ, предназначенных для детей», — уточнили в Министерстве здравоохранения.

Предусмотрено утвердить перечень продуктов, не рекомендуемых детям и молодежи в образовательных учреждениях. В этом списке оказались продукты питания с высоким содержанием сахара, соли, вкусовых и красящих добавок. Предусмотрены меры по снижению их потребления.

Предполагается создать комплекс рекомендаций по правильному питанию, занятиям спортом и правилам гигиены для детей с учетом их возраста, телосложения, образа жизни и предрасположенности к заболеваниям, уточнили в Минздраве.

Юлия ЛЮБИМОВА



ВСТРЕЧИ >>

**СМЕЛЫЕ
ЗАЩИЩАЮТ
РОДИНУ**

В Академии труда и социальных отношений Федерации профсоюзов Узбекистана прошло праздничное мероприятие «Mardlar qo'riqlaydi Vatanni» («Смелые защищают Родину»), посвященное Дню защитников Родины. В нем участвовали ветераны, военнослужащие, курсанты высших военных образовательных учреждений Республики Узбекистан, педагоги и студенты.



В начале встречи председатель Совета ветеранов города Ташкента Йулдош Рахманов рассказал о масштабной работе, проделанной для повышения боеспособности системы обороны страны. На сегодняшний день созданы подразделения, способные оперативно выполнять самые сложные задачи, повысился уровень боевой и психологической подготовки войск. Особое внимание уделяется системной работе по военно-патриотическому воспитанию молодежи на основе высоких духовно-нравственных ценностей.

Орифжон Тулаганов, председатель Совета ветеранов Ташкентской области отметил, что в процессе военных реформ за короткий период времени появилось новейшее вооружение, способное надежно защитить безопасность нашей страны и стабильность нашего мира, нерушимость границ в Узбекистане. Создана совершенно новая национальная армия, оснащенная вооружением и военной техникой.



Первый проректор Академии по учебной работе Абдухалил Атаматов сказал, что в основе национальной армии заложены древние традиции и ценности нашего народа, сформировавшиеся тысячелетиями, любовь и верность к родной земле наших великих предков Джалалиддина Мангуберди и Амира Темура.

В конце духовно-просветительского мероприятия состоялся концерт с участием курсантов воинской части Чирчикского гарнизона и оркестра военного округа Ташкента.

Активным студентам академии вручены почетные грамоты, а гостям — памятные подарки.

— Такие встречи служат укреплению престижа военной службы, единства народа, чувства гордости за национальную армию в сердцах нашей молодежи, — говорит Навбахор Эшпулатова, методист отдела по вопросам молодежи, духовности и просветительства Академии труда и социальных отношений Федерации профсоюзов Узбекистана. — Повышается чувство уважения к городской профессии защитника Родины среди молодых людей, политическая активность и любовь к Родине.

Бибигуль МУРТАЗАЕВА
Фото Эзозы УМУРЗАКОВОЙ



НОВАЯ АРМИЯ

2023 год для Вооруженных Сил Республики Узбекистан, в частности, для войск Министерства обороны, стал очень продуктивным. Проведена большая работа по повышению боевой готовности войск и профессиональной подготовке защитников Отечества, обеспечению сплоченности народа и армии. Минувший год запомнился масштабными боевыми учениями и достижениями нашей национальной армии на международной арене.

Основное внимание уделено повышению лидерских качеств, профессионального мастерства, управленческих и стилевых способностей офицеров тактического звена, передовому опыту организации боевой подготовки, формированию единых методических знаний в обучении личного состава.

13 марта 2023 года Президент Республики Узбекистан, Верховный главнокомандующий Вооруженными Силами Шавкат Мирзиёев в ходе визита в Сурхандарьинскую область наблюдал за бригадной тактической подготовкой войск Министерства обороны на учебно-полевом полигоне «Термез» Юго-Западного особого военного округа. Глава государства подчеркнул, что дальнейшее укрепление потенциала Вооруженных Сил, обеспечение единства народа и армии, воспитание молодежи в духе патриотизма должны составить ядро реформ в военной сфере.

На полигонах Центрального военного округа «Фориш», «Каттакурган» и «Сагаган» также проводятся круглогодичные боевые учения. Стоит отметить, что полевая учебная площадка «Каттакурган» служит основным механизмом повышения знаний и навыков артиллерийских войск благодаря соответствию современным требованиям.

Также на территории полевой учебной площадки «Ангрен» Ташкентского военного округа прошли совместные тактические учения спецподразделений Узбекистана и Казахстана «Щит-2023». За ними следовали министры обороны обеих стран. Данная специально-тактическая подготовка важна еще и тем, что является воплощением дружественных отношений двух стран в военной сфере, имеющих давнюю историческую основу.

Осенью были проведены очередные испытания за право получить знак отличия «Храбрый воин», в общей сложности 262 военнослужащих стали обладателями данного знака, в 2022 году их было 240.

В войсках проводятся различные смотры, конкурсы и соревнования

с целью проверки уровня профессиональной подготовки подразделений и военнослужащих, создания здоровой конкурентной среды.

В результате масштабных реформ за прошедший год специалисты войск Минобороны заняли

почетные места, личных военных соревнований международной Военнослужбы обороны, в конкурсе «Сабоец» на военной базе в американском штате Миссисипи.

участвуя в раз-

революциях на арене. Проведенный Министерством обороны конкурс «Сабоец» на военной базе в американском штате Миссисипи.

высокому профессионализму успешно прошел все этапы и занял первое место. Наша сборная с рекордным результатом победила в V Международном соревновании «Командный дух», проходившем на территории Исламской Республики Пакистан. Среди команд 11 государств заняла первое место.

Ребята отличились во второй раз и в международном конкурсе «Лучшая команда снайперов» в турецком Эгридире, заняв второе место среди 42 команд из тринадцати стран Европы, Азии и Африки.

Команды Министерства обороны стали вторыми в конкурсе «Кембрийский патруль» в Великобритании и первыми в международном соревновании по научно-боевой подготовке в Республике Корея.

Надо отметить, для нашей армии ни один день не проходит зря. Он служит школой накопления огромного опыта, повышения квалификации и мастерства. В наступившем году наши Вооруженные силы, являющиеся оплотом страны и гарантом независимости, без сомнения, ждут грандиозные достижения. Желаем больших побед и успехов защитникам Родины на этом нелегком пути.

Исломжон КУЧКАРОВ

Защитник Отечества — одна из самых почетных профессий в мире. Ведь беречь свою родную отчизну, независимость страны, значит защищать свою семью, дом, родных и близких. Поэтому День защитников Родины отмечается в нашей стране как общенациональный праздник.

Обеспечение мирной и спокойной жизни является в Узбекистане приоритетным направлением государственной политики. Благодаря проведенной за годы суверенного развития огромной по масштабам работе наша страна сегодня располагает отвечающей современным требованиям, мобильной, хорошо вооруженной и технически оснащенной, обладающей высокой боеготовностью национальной армией.

Военная служба стала не только конституционным, но и почетным долгом для каждого представителя молодого поколения, а национальная армия — школой воспитания преданности Родине, стойкости и мужества.

Чтим солдатских матерей

Встречи с участием военнослужащих состоялись в Карманинском районе Навоийской области и в городе Талимарджан Кашкадарьинской области.



Военнослужащие срочной военной службы в режиме онлайн-связи встретились со своими родителями, близкими, выразили им свои самые искрен-

ные пожелания. Выступившие офицеры подробно проинформировали родителей об условиях, созданных в воинских частях для их сыновей.

Помогли в трудную минуту



Милосердие, оказание помощи нуждающимся, поддержка попавших в трудное положение людей являются неотъемлемыми ценностями нашего народа. Подобные благотворительные мероприятия регулярно проводятся и в системе Министерства обо-

роны. Военнослужащие Военного института информационных технологий и связи посетили Ибрагимжона Файзиева, проживающего в махалле «Харакат» Зангиатинского района, и оказали ему моральную и материальную поддержку.

Ибрагим — инвалид детства, после смерти матери рос

под опекой отца Илясиддина Файзиева. Благодаря интересу к информационным технологиям ему удалось получить первичные знания и навыки в этой сфере в школе и на дополнительных занятиях. Представители вуза побеседовали с ним о его целях на будущее, дали советы и рекомендации, а также подарили ноутбук.



СИМВОЛ МОГУЩЕСТВА СТРАНЫ

Односельчане помнят героя

Окончив школу, Кутлугжон Рахманов поступил на курсы «Ватанпарвар». Во время занятий отличался усердием и дисциплиной среди однокурсников.



Фото Юрия СТОРОЖУКА

Это можно понять. Парень хотел познать основы военного дела прежде чем отправиться на призывной пункт. Потом была служба в армии, и парню из Бахмальского района она не была в тягость. Скорее, наоборот, армейские будни закрепили его желание стать военным, он остался служить в армии по договору.

Осенью 2008 года, при задержании особо опасных преступников, нарушивших границы нашей Родины, Кутлугжон был тяжело ранен и погиб. Указом первого Президента Узбекистана в 2009 году он был награжден посмертно медалью «Жасорат». В настоящее время махалинский сход граждан, где вырос отважный парень, носит его имя: «Кутлугбод».

Односельчане чтят память героя. В родительский дом часто приходят соседи, одноклассники и друзья Кутлуга, которые не оставляют без внимания и помощи его маму. Часто здесь бывают и школьники, которые с малых лет знают

об отважном подвиге односельчанина и хотят быть такими же бесстрашными защитниками Отечества, как он.

В учебном центре «Ватанпарвар» хранится немало буклетов и фотографий о пограничниках, рассказывающих об их нелегкой службе. Здесь также есть и письма 26-летнего Кутлугжона Рахманова, полные любви, и адресованные маме. Читать без слез их невозможно.

В учебном учреждении в настоящее время проводится месячник «Ватанпарварлик», активное участие в нем принимают старшеклассники, которым предстоит служить в армии.

Мы каждый год отмечаем День защитников Родины. По традиции, на территории мемориального комплекса, расположенного в Джизаке, в небо взлетает салют в честь героев, имена которых мы храним в сердце.

Шахло БЕГИМКУЛОВА,
учитель общеобразовательной школы № 22, город Джизак



Встреча с командиром

В воинской части, расположенной в населенном пункте Малик Сырдарьинской области, состоялась встреча, где шел разговор о патриотическом воспитании, повышении интереса к военной профессии и содержательном досуге.



В беседе приняли участие командир воинской части, председатель областного совета Союза молодежи, сту-

денты, военнослужащие и их дети. Военнослужащие срочной службы получили ответы на интересующие их вопросы.

Далее состоялся открытый диалог между молодежью и руководителем воинской части. Он рассказал гостям об истории и сегодняшнем дне воинского подразделения. Группе молодежи, принявшей активное участие во встрече, вручены памятные подарки.

Удачный сезон армейских спортсменов

Наряду со спортсменами, представляющими различные международные федерации и организации на республиканских и международных турнирах, в число лучших входят также представители Центра развития высших спортивных результатов Министерства обороны Узбекистана.

Для армейского центра Минобороны 32-й сезон по праву войдет в историю — он принес множество побед и наград. В течение минувшего года команды Узбекистана приняли участие в пяти комплексных соревнованиях, а количество завоеванных медалей достигло 394(!). На XIX летних Азиатских играх в Ханчжоу наша спортивная делегация приняла участие в 38 видах спорта и завоевала 22 золотые, 18 серебряных, 31 бронзовую медали, заняв почетное пятое место среди 45 стран. Из них представители армейского клуба завоевали 21 медаль — 6 золотых, 5 серебряных и 8 бронзовых. Это лучший результат нашей делегации за всю историю Азиатских игр.

Международная ассоциация борьбы (ИКА) объявила имена самых активных спортсменов по итогам 2023 года. Наш соотечественник Мухсин Хисамиддинов признан лучшим. Он поднялся на подиум XIX летних Азиатских игр в Китае, а затем повторил свой успех на чемпионате мира. Армейский борец также одержал победу на международном турнире по курашу «World Series Pro» на приз Президента Республики Узбекистан.

Кандидатуру Давлата Бобонова, представляющего Центр развития высших спортивных результатов, выдвинула Международная федерация дзюдо (IJF). Наш спортсмен в полуфинале турнира Большого

шлема встретился с венгром Кристианом Тотом. В этом решающем поединке он су-



мел блестяще обыграть своего соперника за 31 секунду. Победитель будет объявлен на турнире Большого шлема в Париже, который пройдет в феврале 2024 года.

В нашей стране прошли церемонии награждения самых активных участников года в различных видах спорта. В столичном музее Олимпийской и Паралимпийской славы чествовали спортсменов, победителей и призеров «Континентальной Олимпиады», то есть XIX летних Азиатских и IV Паралимпийских игр, а также их тренеров. Они были награждены денежными призами.

Церемония вручения Национальной спортивной премии состоялась в столичном Renaissance Hall Tashkent. Лучшей

спортсменкой года признана участница Азиатских игр 2023 года по художественной гимнастике Тахмина Икрамова. Она первой из узбекских спортсменов завоевала путевку на летние Олимпийские игры Париж-2024 и стала призером нескольких этапов Кубка мира. Наш боксер Абдумалик Халаков признан лучшим спортсменом года. В прошлом году он выиграл Азиатские игры, завоевал золотую медаль чемпионата мира и путевку на Олимпийские игры Париж-2024.

Среди награжденных немало представителей армейского центра. Особая гордость — сборная по дзюдо, признанная лучшей национальной командой года. В числе награжденных оказался и сам Центр развития высших спортивных результатов Министерства обороны.

На пресс-конференции в Национальном олимпийском комитете Узбекистана отмечено, что минувший год для узбекского дзюдо прошел успешно, впервые завоеваны четыре медали на чемпионате мира и три золотые медали на Азиатских играх. Наши спортсмены после 12-летнего перерыва завоевали золотые медали на турнирах ATP Мастерс 1000, Большого шлема, чемпионате Азии среди юниоров и молодежи.

Награды спортсменам и тренерам также были вручены и в других видах.

Расул ЖУМАЕВ

На медосмотр всей семьей

В Нукусском военном госпитале прошли углубленное медицинское обследование семьи военнослужащих. Медосмотр организован Министерством здравоохранения Республики Каракалпакстан, медико-социальной патронажной службой регионального отделения «За здоровое поколение» и военным госпиталем.



Пациентов осмотрели квалифицированные специалисты и дали им соответствующие рекомендации. Регулярное проведение медицинских осмотров в рамках социальной защиты военнослужащих имеет важное значение в укреплении их здоровья, раннем выявлении заболеваний и проведении своевременного лечения.

Также семьи военнослужащих приняли участие в беседе «Репродуктивное здоровье женщин — основа здорового будущего».

КАДРОВЫЙ ПОТЕНЦИАЛ >>

Физика и лирика удивительным образом переплелись в судьбе Дильфузы Таджибаевой — финалистки Программы стипендий МАГАТЭ имени Марии Склодовской-Кюри и первой программы UniSat. Мечтавшая с детства о гуманитарном образовании Дильфуза в итоге выбрала ядерные технологии. Девушка охотно поделилась со мной своими разработками и планами на будущее.

Знания открывают много возможностей

Дильфуза Таджибаева — студентка Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ» и одна из ста девушек со всего мира, удостоившаяся престижной международной стипендии, присуждаемой обучающимся в области ядерных технологий. Целью премии является поощрение талантливых девушек к



выбору карьеры в ядерной сфере и поддержке их в процессе обучения.

Это не единственная награда Дильфузы — ранее она выигрывала стипендиальные программы Агентства «Узатом» и Министерства энергетики Республики Узбекистан. Получив диплом ташкентского филиала НИЯУ МИФИ, Дильфуза в данное время учится в магистратуре в головном вузе.

— UniSat — это образовательная программа по сборке и запуску наноспутника, — поясняет собеседница. — Я участвовала в самом первом потоке, узнала об этой программе через телеграмм-канал. Мы проходили онлайн-обучение, изучали азы программирования, слушали лекции про космос и выполняли задания. В конце обу-

чения 20 девушек были отобраны для участия в финальном этапе — сборке реального наноспутника и его запуске сначала на территории Казахстана, потом Узбекистана.

Смысл эксперимента, по словам девушки, заключался в том, чтобы измерить загрязненность воздуха взвешенными частицами PM2.5 и PM10 с помощью датчиков и получить снимки Земли. Программа была насыщенная и познавательная. Помимо новых знаний они научились работать в команде, обзавелись новыми знакомствами.

— О стипендии МАГАТЭ имени Марии Склодовской-Кюри я узнала в телеграмм-канале вуза, — продолжает Дильфуза. — Она выдается студенткам магистратуры, обучающимся по направлениям, связанным с ядерной энергией. Чтобы стать одной из победительниц, нужно вести активную научную, студенческую и общественную деятельность и описать в рекомендательных письмах все достижения и заслуги. Также нужно было ответить на несколько вопросов по энергетическому и неэнергетическому применению ядерной энергии. Хочу отметить, что я не единственная победительница этой стипендии. Знаю как минимум еще одну девушку из Узбекистана — Сарвинабону Ахорову. На данный момент она обучается во Франции по направлению ядерной физики.

К выбору ядерной энергетики Дильфуза пришла не сразу. Закончила бакалавриат в Ташкентском филиале НИЯУ МИФИ по направлению «Электроэнергетика и электротехника». Обучаясь в магистратуре ядерного университета, девушке довелось зна-

комиться с ядерной энергетикой, что является довольно перспективным направлением.

— Считаю, что ядерная энергия — энергия будущего, и поэтому приняла решение учиться в магистратуре по направлению «Ядерная энергетика и теплофизика», — делится Дильфуза. — В своей группе я одна девушка, но нужно понимать, что МИФИ — огромный университет с большим количеством студентов.

Интересно, что Дильфуза стала первой в семье, решившей связать судьбу с физикой. Ее семья в основном состоит из филологов, с самого детства она изучала русскую художественную литературу с мамой и тетей. Так развилась любовь к русскому языку. В большой



степени этому поспособствовала классная руководительница Дамехан Торежанова. Она вела русский язык и литературу, благодаря ей девочка стала участвовать на олимпиадах.



— Я была уверена, что тоже стану преподавателем русского языка и литературы, — говорит Дильфуза. — Но ближе к 9 классу осознала, что меня больше интересуют технические специальности и я хочу стать инженером. К этому тоже были некоторые предпосылки: с детства любила что-то мастерить, конструировать, чинить вместе со своим дядей. В 10 классе начала готовиться к математике и физике, и в 17 лет поступила в Ташкентский филиал НИЯУ МИФИ. Подача документов туда — довольно спонтанное решение, так как университет только открылся. Я — одна из первых выпускниц университета. Специальности в нашем вузе довольно уникальные, они сразу меня заинтересовали, и я решила поступить именно в МИФИ, сначала в Ташкентский филиал, а потом в головной вуз в Москве. Ни разу не пожалела о своем выборе и, надеюсь, в будущем смогу применить полученные знания на практике.

Ксения НАДЕЖДИНА

КУЛЬТУРА ЧТЕНИЯ >>

Книга — путеводитель по жизни

Везде бы так, как в Исландии



Исландцы обычно дарят друг другу на Рождество книги. Вечером в кругу семьи, после обмена подарками, они тут же их читают и едят сладости.

Отчасти благодаря этой традиции Исландия является одной из самых читающих стран в мире. При этом очень много книг издается именно на родном языке — по оценкам, каждый десятый исландец в течение жизни публикует собственную книгу.

Они бывают разные, но все они способны научить нас чему-то полезному. Книга открывает нам неизведанные грани нашей жизни, которые нам самостоятельно никогда не познать, в чем их и ценность. Закладывает в нас те азы, которым учит только жизненный опыт. Благодаря ей мы имеем уникальную возможность расширять кругозор, пополнять знания, анализировать разные жизненные ситуации и делать выводы.

И стресса как не бывало

Исследователи Сассекского университета в ходе эксперимента установили, что всего лишь шесть минут, проведенных за чтением, способны снизить содержание гормонов стресса в организме на целых 68%. Для сравнения: видеоролики снижают стресс лишь на 21%, а пешая прогулка — на 42%.



Читать, чтобы быть свободным

Бразильские заключенные смогут выйти раньше из тюрьмы, если будут читать полезные книги.

Соответствующий закон опубликован в официальном государственном издании. Каждая прочитанная книга сокращает срок на четыре дня. В тюремной библиотеке много художественной литературы, а также философских и научных трудов. На чтение одной книги им отводится от 20 до 30 дней.

В качестве доказательства прочтения заключенный должен написать эссе. Если преступника поймать на плагиате или списывании, его лишат права участвовать в

программе. В бразильских тюрьмах и раньше сокращали сроки, если заключенный учился.

Всего в тюрьмах Бразилии сидят свыше полумиллиона человек, из них 70 процентов не имеют даже среднего образования.

Символический подарок

В 1919 году Йозеф Геббельс сделал своей девушке подарок, символический которого оценят лишь десятилетия спустя.



Будущий министр пропаганды вручил ей томик своего любимого поэта Гейне. Того самого, кто в Третьем Рейхе за свое еврейское происхождение попадет в категорию «дегенератов», а потому памятники ему будут разрушены, а книги запрещены и сожжены. А ведь именно Гейне однажды сказал в одной из своих трагедий: «Там, где сжигают книги, впоследствии сжигают и людей».

Международная ОРБИТА

Познавательные знания — удел некомпетентных скептиков

Ученые Университета штата Орегон в Портленде провели исследование и пришли к выводу, что причиной распространения антинаучных взглядов в обществе является чрезмерная самоуверенность пропагандистов таких идей.



В рамках исследования выделены научные темы, вызывающие частые споры: безопасность ГМО, изменение климата, вакцинация, ядерная энергетика, гомеопатия, теория эволюции, теория Большого взрыва и пандемия COVID-19.

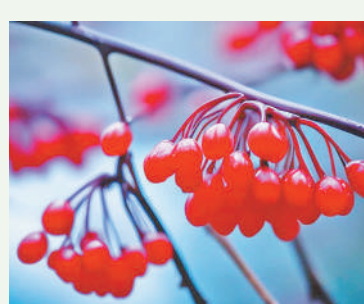
Участие в опросе приняли 3249 добровольцев, несогласных с общепринятой точкой зрения. Им предложили оценить научные факты с точки зрения объективного знания и выразить свой уровень компетентности. Результаты показали, что самые убежденные скептики обладали наименьшим объективным знанием и наибольшей уверенностью в своих субъективных взглядах.

Клюква — эликсир здоровья

По результатам исследований американских ученых установлено, что достижение желаемого эффекта может быть легко осуществлено при употреблении небольшого количества клюквы на регулярной основе.

Оказалось, что вероятность развития различных опасных заболеваний существенно снижается, а продолжительность жизни увеличивается за счет уменьшения риска преждевременной смерти. Даже всего 100 грамм клюквы в день или горсть в сушеном виде уменьшает вероятность смерти на 21% и может на 16 лет продлить жизнь.

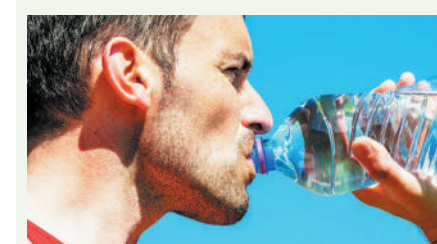
Такой положительный эффект обусловлен высоким содержанием витамина С в составе клюквы, который укрепляет иммунную



систему. Кроме того, антиоксиданты, содержащиеся в ягодах, предотвращают воспалительные и окислительные процессы. Снижение уровня сахара и холестерина в крови также приносит пользу для организма.

Нанопластик нашпи в бутылированной воде

Ученые изучили пять образцов трех известных марок бутылированной воды и обнаружили, что количество частиц в них варьируется от 110000 до 400000 на литр, в среднем составляя около 240000.



Исследователи из Колумбийского и Ратгерского университетов обнаружили в образцах трех распространенных марок бутылированной воды в 10-100 раз больше нанопла-

стика, чем микропластика. Ученые до сих пор не могут ответить на главный вопрос: вредны ли эти нанопластиковые частицы для здоровья?

Эксперты сходятся во мнении, что новое исследование открывает двери для лучшего понимания потенциальных рисков, но пока, уверяют они, рано говорить об этом наверняка и бить тревогу.

Собаки запретят забивать на мясо

Депутаты парламента Южной Кореи приняли закон, запрещающий разведение и убой собак для употребления их мяса в пищу.



За убой собаки в целях получения мяса может грозить до трех лет тюрьмы или штраф в размере 30 миллионов вон. Это примерно 23 тысячи долларов.

Законопроект имеет переходный период в три года, в течение которого наказания не будут приме-

няться. Владельцам ферм и ресторанов также дадут несколько лет на то, чтобы закрыть бизнес или сменить сферу деятельности.

Местные СМИ отмечают, что наказания за употребление собачьего мяса законопроект не предусматривает.

По материалам международной прессы



Учредитель:
Федерация профсоюзов
Узбекистана

Главный редактор
Хусан ЭРМАТОВ
Ответственный за выпуск
Джахонгир НАХАНОВ
Электронная почта:
ishonch1991@yandex.uz
ISSN 2010-5010
Подписной индекс 135
Цена договорная.

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

Отдел защиты
социально-экономических
прав работников,
отдел культурно-массовой, спортивной
работы и молодежи —
71-256-13-64.

Адрес редакции: 100165,
г. Ташкент, ул. Бухоро, 24.

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

Депурный редактор
Корректор
Верстальщик

Б. Муртазаева
Л. Лесниченко
В. Шевнин

Общий тираж 4242 экз.
ИПАК «Шарк». Заказ № Г-112 Тираж 1711 экз.
«Шарк», адрес предприятия: г. Ташкент, ул. Буюк Тюрк, 41.
ООО «Poligraf-Press» Заказ № 19 Тираж 771 экз.
«Poligraf-Press», г. Маргилан ул. Туркистон д. 236-б
ООО «Эрудит» Заказ № 26 Тираж 1760 экз.
ООО «Эрудит», г. Самарканд, ул. Спитамена, 270.

Время подписания в печать по графику — 13.00 Подписано в 18.35

123456