



ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ

СРЕДА, 10 ФЕВРАЛЯ 2016 ГОДА

Газета выходит с 1 июля 1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 29 (13.092)

Цена в розницу – свободная

Защита Родины – священный долг

СТОЛИЦА: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

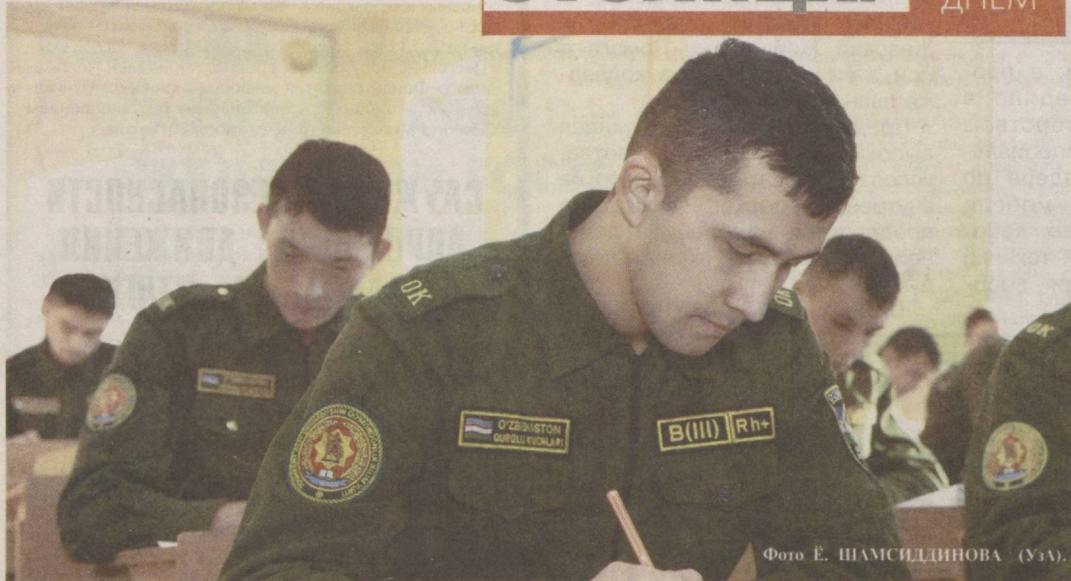


Фото Е. ШАМСИДИНОВА (УзА).

В подразделениях Вооруженных Сил созданы необходимые условия для обучения военнослужащих.

ОТОБРАНЫ САМЫЕ ДОСТОЙНЫЕ КАНДИДАТЫ

Солдаты, проходящие срочную военную службу в воинских частях пограничных войск Службы национальной безопасности Республики Узбекистан, сдали государственные тесты для получения рекомендации командования воинской части, предоставляющей возможность поступить в высшие учебные заведения на льготной основе.

Под руководством Президента нашей страны создана оснащенная современным вооружением, техникой и укомплектованная профессиональными военными специалистами национальная армия, сформирована система поддержки и достойного стимулирования военнослужащих, что дает свои высокие результаты в обеспечении нашей мирной и благополучной жизни. Молодые люди, ставшие в период прохождения срочной военной службы образцом для других своим примерным поведением, боевой подготовкой и высоким интеллектуальным потенциалом, удостоиваются рекомендаций, дающих льготы при поступлении в высшие учебные заведения.

В этом процессе важным руководством к действию служит Постановление главы нашего государства «О дополнительных мерах по совершенствованию системы льгот гражданам, отслужившим срочную военную службу в Вооруженных Силах Республики Узбекистан» от 31 мая 2012 года.

В нем определено, что граждане, отслужившие срочную военную службу в Вооруженных Силах Республики Узбекистан, обладающие соответствующими рекомендациями командования воинских частей, имеют льготы при поступлении во все высшие образовательные учреждения нашей страны по подготовке бакалавров по всем направлениям и специальностям в виде прибавки дополнительных баллов в размере 27 процентов от их максимального возможного количества. Для этого солдаты по итогам тестовых испытаний должны набрать наибольшее количество баллов. Мужественные и обладающие глубокими знаниями пограничники, с честью исполняющие свой долг на границе нашей Родины и вносящие весомый вклад в обеспечение мира в стране и спокойствия народа, эффективно используют эти льготы.

В воинской части ордена «Жалолоддин Мангуберди» пограничных войск Службы национальной безопасности Республики Узбекистан проведены государственные тестовые испытания. Военнослужащие, отслужившие сроч-

ную военную службу на южных рубежах нашей страны, изъявившие желание сдать документы в высшие учебные заведения, в ходе тестов продемонстрировали свою боевую и духовно-просветительную подготовку, военную дисциплину и ответили на логические вопросы.

В воинской части созданы все условия для укрепления боевой подготовки военнослужащих, повышения их духовности, укрепления военной дисциплины и обогащения знаний. Кабинеты для проведения учебно-тактических занятий оснащены современными компьютерами и обеспечены другими наглядными пособиями. В распоряжении солдат – просторная и уютная столовая, современный спальный корпус с раздельными комнатами, спортивный зал и спортивные площадки, библиотека с книжным фондом в более чем 36 тысяч экземпляров. Стало традиционным проведение среди рядовых солдатических соревнований и находчивых, различных спортивных соревнований.

Служба в армии стала важным этапом в выборе мной жизненного пути, – говорит рядовой Мухриддин Исроилов. – В ходе прохождения службы я обогатил также свои знания в области общественно-правовых, экономических и других дисциплин. Еще глубже осознал, насколько священна Родина, дорога и бесценна каждая грядка ее земли. При ответе на тестовые вопросы мне помогли полученные в ходе службы знания и навыки.

Во всех наших воинских частях проведены тестовые испытания, – говорит офицер Замиридин Исмолов. – Результаты тестов после их соответствующей проверки Государственным центром тестирования при Кабинете Министров Республики Узбекистан будут направлены командованиям воинской части. На основе этих сведений эрудированные, обладающие глубокими знаниями военнослужащие, набравшие высокие баллы, в процессе увольнения в резерв получат рекомендации командования.

Х. МАМАТРАЙМОВ,
корр. УзА.

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ – ОПОРА СТРАНЫ

В Ташкенте прошло заседание Центрального совета Торгово-промышленной палаты Республики Узбекистан, на котором был принят план действий по реализации задач, намеченных в докладе Президента Ислама Каримова на заседании Кабинета Министров, посвященном итогам социально-экономического развития страны в 2015 году и важнейшим приоритетным направлениям экономической программы на 2016 год.

Малый бизнес и частное предпринимательство своей весомой долей в экономике Узбекистана играют важную роль в развитии государства и общества. С целью динамичного развития этого сектора в нашей стране важнейшим приоритетом определены создание благоприятных условий, льгот и преференций, оказание всесторонней поддержки предпринимателям. Благодаря этому за последние 15 лет доля частного сектора в ВВП нашей страны

выросла в 1,8 раза, составив 56,7 процента в 2015 году. В этой сфере сегодня производится треть всей промышленной и 98 процентов сельскохозяйственной продукции. В ней трудится более 77 процентов всего занятого населения.

Свой вклад в развитие малого бизнеса и частного предпринимательства, улучшение деловой среды вносит и Торгово-промышленная палата Узбекистана.

По словам председателя Торгово-промышленной палаты Алишера Шайхова, в 2015 году палатой проведена широкая и целенаправленная работа по оказанию поддержки субъектам предпринимательства. В частности, приняты меры по дальнейшему улучшению бизнес-среды, содействию экспорту продукции, привлечению инвестиций и модернизации производственных мощностей предприятий.

(Окончание на 2-й стр.)

575-ЛЕТНИЕ АЛИШЕРА НАВОИ ОТМЕТИЛИ В ЯПОНИИ

Торжественное мероприятие по этому случаю прошло в Университете Сока в Токио. В нем приняли участие руководство, профессорско-преподавательский состав и студенты различных японских вузов, члены Ассоциации дружбы «Япония – Узбекистан», деятели культуры и искусства.

В ходе встречи отмечалось, что Алишер Навои является одним из величайших писателей мировой художественной литературы. Его перу принадлежит более тридцати художественных, научных и публицистических произведений. Большая их часть написана на тюркском (староузбекском) языке, и это подняло узбекскую классическую литературу на небывалую высоту. Именно Навои стал основоположником узбекской литературы и языка.

Подчеркивалось, что имя Алишера Навои вписано золотыми буквами в историю мировой литературы. Его бессмертные творения стоят в одном ряду с произведениями величайших поэтов мира, его гуманистические и патриотические идеи, идеи дружбы и любви близки и дороги всем поколениям людей.

Труды поэта переведены на многие языки, его книги хранятся в престижных библиотеках зарубежных стран и служат ценным источником для изучения и понимания культуры и искусства средневекового Востока.

Участники мероприятия дали высокую оценку проводимой в Узбекистане работе по изучению и популяризации богатого духовного наследия гениального творца. Отдельно отмечены объявления по инициативе Президента Ислама Каримова 1991 года Годом Алишера Навои и издание полного собрания его сочинений в двадцати томах с красочными иллюстрациями.

Далее состоялась мушоира – поэтическое состязание, в ходе которого ученые-наовиеведы и студенты японских вузов зачитали газели великого поэта. Затем участники мероприятия возложили цветы к подножию памятника Навои, расположенного на территории Университета Сока.

В интервью ИА «Жахон» ректор Университета Сока профессор Йошихиса Баба отметил последовательное развитие отношений между Японией и Узбекистаном в культурно-гуманитарной сфере. В частности, вузы двух стран установили взаимовыгодный обмен опытом и студентами. Кроме того, регулярно проводятся мероприятия, посвященные ознакомлению с культурой и историей друг друга.

– Установленный на территории нашего университета памятник Алишеру Навои является ярким примером дружеских связей между двумя народами, – сказал Й. Баба. – В нашей стране проявляют большой интерес к жизни и творчеству поэта, его стихи переведены на японский язык и пользуются большой популярностью.

По словам профессора Университета Сока, известного ученого-наовиеведа Мицуру Кояма, творчество Алишера Навои и сегодня вызывает интерес во всем мире, о чем свидетельствуют переводы произведений великого поэта на многие иностранные языки. Читателей привлекают глубокая философия его творчества, богатые метафоры, разнообразие образов. Воспевать поэтом высокие качества, такие как гуманизм, справедливость, взаимное согласие и милосердие, дружба между народами, считает специалист, остаются востребованными и сегодня.

Почетный профессор Токийского университета искусства Геничи Тсуге отметил, что великий поэт и мудрый государственный деятель был органично связан с народом, жил только его мечтами и заботами.

– В частности, занимая должность министра, он в ряде городов на свои сбережения построил свыше ста научных и культурных учреждений, обустроил многие улицы. Кроме того, Навои оказывал большую помощь представителям творческой интеллигенции, в том числе в издании их произведений. Слова великого поэта «Самым лучшим человеком признай того, от кого будет наибольшая польза для народа» красноречиво иллюстрируют его доброту, отзывчивость, щедрость, умение протянуть руку тому, кто нуждается в помощи, – заключил ученый.

ИА «Жахон».



В СТРАНЕ

● В Ферганском филиале Ташкентского университета информационных технологий в рамках проекта «Медиамир: тенденции и перспективы» состоялся организованный Ферганским областным советом Социал-демократической партии Узбекистана «Адолат» «круглый стол», посвященный результатам социально-политических, экономических реформ по укреплению независимости и обеспечению свободы СМИ.

● В Наманганской области прошел семинар, посвященный развитию рыбоводства, поддержке специализированных рыбоводческих хозяйств, повышению продуктивности отрасли. Здесь действуют 200 рыбоводческих хозяйств. В нынешнем году запланировано вырастить 4 тысячи 150 тонн рыбы, продуктивность повысится в 1,5 раза по сравнению с прошлым годом.

● Для расширения пассажирских перевозок в столице Республики Каракалпакстан, городе Нукусе, в ближайшее время пополнится парк автомобилей. Так, ООО «Furhat Nukus» получит четыре автомобиля марки «Damas», выпускаемые на автомобильном заводе «GM-Uzbekistan». Ранее сюда поступило шесть таких автомобилей. Для расширения возможностей пассажирских перевозок автопредприятием взят кредит в размере 270 млн. сумов.

● В городе Навои прошла республиканская научно-практическая конференция на тему «Творчество Алишера Навои и вопросы духовного развития», организованная Навоийским государственным педагогическим институтом, областным отделом Центра пропаганды духовности, областным советом общественного движения молодежи «Камолот». В ней приняли участие научные сотрудники Института языка и литературы имени Алишера Навои Академии наук Республики Узбекистан, профессора-преподаватели и студенты.

В МИРЕ

● На Тайване после мощного землетрясения продолжается спасательная операция. Поиски увенчались успехом – трою жителей Тайваня провели под обломками жилого дома 60 часов. 8-летнюю девочку, мужчину и женщину удалось извлечь из-под обломков спустя двое суток. Источенных и обезвоженных, их отправили в ближайшую больницу. Все они находятся в тяжелом состоянии. Под завалами одной из высоток в Тайване остается еще больше сотни людей.

● В Рио-де-Жанейро завершился традиционный бразильский карнавал. Более миллиона туристов в этом году съехались на праздник. Центральным событием по традиции стало выступление шам самбы на известном во всем мире самбодроме «Маркиз де Сапукаи», билеты на который обычно раскупаются за несколько месяцев до самого представления.

● В мире осталась всего три северных белых носорога: зоологи спасают популяцию. В зоопарк города Сан-Диего завезли шесть самок другого подвидов этого животного – южные белые носороги раньше обитали в Южной Африке. Теперь экспертам предстоит понять, каким способом получить от животных потомство. По прогнозам, первый детеныш появится примерно через 10 лет. Три последних оставшихся в живых северных белых носорога содержатся в Кении под серьезной охраной.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхжимията и наших корреспондентов.

✓ **ВЧЕРА** в общеобразовательной школе № 161 столицы был проведен литературный вечер на тему «Алишер Навои –

«повелитель сокровищницы слов».

✓ **СЕГОДНЯ** в гузаре махалли «Машинасозлар» Яшнабадского района состоялся концертная программа и вечер памяти, посвященные 575-летию со дня

рождения великого поэта Алишера Навои.

✓ **СЕГОДНЯ** в Налоговой академии Республики Узбекистан состоялась расширенная беседа, посвященная воспитанию патриотизма, идейной стойкости у молодежи.

✓ **ЗАВТРА** в школе № 157 Шайхантаурского района состоится познавательная беседа и показ видеороликов для учащейся молодежи, посвященные борьбе против торговли людьми.

Дилобар, переехав в новую квартиру, позвала родственников, соседей и друзей отпраздновать новоселье. Гости были приятно удивлены созданными в квартире условиями, особенно им понравилась удобная мебель.

– Это мебель отечественного производства, – с гордостью произнесла хозяйка.

– А я помню, как примерно двадцать пять лет назад нам понадобился шифоньер для приданого дочери, – сказала пожилая гостья. – В те времена мебель, в основном импортную, продавали в одном-двух магазинах. Из-за заоблачных цен пришлось возвращаться ни с чем. Отрадно, что сегодня такая прекрасная мебель производится у нас в стране.

Оказываемая под руководством Президента нашей страны всемерная поддержка малому бизнесу и частному предпринимательству способствует развитию производственных отраслей.

Действующее в Ташкенте общество с ограниченной ответ-

ственностью «Garant mebel» является одним из крупных мебельных предприятий. Здесь изготавливается спальная, гостиная, кухонная и детская мебель.

нии, Италии и Китая повышается качество и увеличиваются объемы производства продукции. Предприятие ежегодно активно участвует в выставках и

Малый бизнес в большой экономике

СОВРЕМЕННАЯ МЕБЕЛЬ – УКРАШЕНИЕ ДОМА

В фирменных магазинах предприятия покупатели могут приобрести или заказать мебель по своему вкусу, получить советы дизайнеров. Продукция поставляется также в различные организации, учебные заведения, учреждения здравоохранения.

Благодаря внедрению современных технологий из Герма-

тендерах. В частности, в прошлом году оно победило в объявленном Министерством высшего и среднего специального образования тендере по закупке специальной мебели для аудиторий, учебных лабораторий, компьютерной техники и спортивного инвентаря, сообщает УзА.

– С министерством мы заключили договор о поставке продукции на 2 миллиарда сумов, – говорит директор ООО «Garant mebel» Олим Мухамедов. – Кроме того, налажено постоянное сотрудничество с более чем 80 предприятиями и организациями, образовательными и медицинскими учреждениями страны.

Предприятие имеет свои филиалы в Джизаке, Самарканде, Термезе и Коканде. Налажено производство мебели из сосны, ореха и чинары. Почти 80 процентов работников – выпускники колледжей.

– Рад, что работаю на таком современном производстве, – говорит работник предприятия Жавохир Жовлиев. – Помогают при этом полученные в колледже знания и навыки.

Продукция, соответствующая высоким стандартам качества, успела завоевать свое место на внутреннем рынке. Руководство предприятия намерено в дальнейшем наладить экспорт продукции.

Шахноза МАМАТУРОВА.

Новости

ПРОЦЕНТ ОТЧИСЛЕНИЙ СНИЖЕН

Отчисления, поступающие в Фонд развития ИКТ Узбекистана, теперь будут ниже на 10 процентов.

Источником формирования фонда являются средства, поступающие от платы за использование абонентского номера физическими или юридическими лицами.

Теперь в фонд будет направляться 20 процентов от указанных средств вместо прежних 30 процентов. Об этом проинформировал портал pogma.uz.

Изменение предусмотрено принятым 22 декабря 2015 года Постановлением Президента «О прогнозе основных макроэкономических показателей и параметрах Государственного бюджета Республики Узбекистан на 2016 год».

Источником поступления средств определен Положением о Фонде развития информационно-коммуникационных технологий, утвержденным постановлением Кабинета Министров от 19 декабря 2012 года.

СЛУЖБЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ ПОДВЕДЕНЫ ИТОГИ

Государственной службой безопасности дорожного движения МВД Республики Узбекистан проведено отчетное совещание, посвященное проведению в 2015 году работы по обеспечению безопасности движения, борьбе с правонарушениями, а также задачам на 2016 год.

В совещании принимали участие руководители и личный состав ГУБДД, начальники и другие ответственные сотрудники подразделений на местах. Об этом проинформировало отделение прессы ГУБДД МВД.

По вопросу повестки дня выступил начальник ГУБДД МВД Узбекистана полковник Х. Сайдалиев.

Он отметил имеющиеся положительные результаты прошлого года, а также подчеркнул, что необходимо прилагать все силы для еще большего улучшения деятельности, объективно ее оценивать, с целью повышения эффективности работы устранить все имеющиеся недостатки. Для этого необходимо уделять особое внимание широкому использованию современных информационных технологий, быть инициативными, ответственными в выполнении поставленных задач.

Благодаря проведенным в прошедшем году профилактическим мероприятиям удалось добиться значительного снижения числа дорожно-транспортных происшествий на автомобильных дорогах республики.

На совещании также были затронуты вопросы, касающиеся совершенствования организации дорожного движения, повышения проходимости на автомобильных дорогах и улицах, улучшения обеспечения дорожной безопасности на территориях вокруг больших рынков. Было отмечено: чтобы эффективно решать эти вопросы, необходимо усилить работу в данном направлении. Помимо этого, были рассмотрены и другие вопросы, связанные с деятельностью службы, обстоятельно обсуждены недостатки и проблемы, проанализированы пути их решения.

По обсуждаемому вопросу были заслушаны отчеты руководителей подразделений, приняты соответствующие решения. В заключение совещания определены актуальные задачи на перспективу.

СОТРУДНИЧЕСТВО УГЛУБЛЯЕТСЯ

Группа предпринимателей из Узбекистана возвратилась из первой деловой ознакомительной поездки в Великобританию, организованной Посольством Великобритании в Ташкенте, Ассоциацией международного бизнеса и компаний Afisha Media.

В ходе поездки узбекские предприниматели посетили ряд крупных компаний и бизнес-акселераторов в Великобритании.

При поддержке Посольства Великобритании было организовано ознакомление с передовой практикой в области науки, технологий, инноваций, а также знакомство с наследием, культурой, образованием Великобритании.

За неделю пребывания в Соединенном Королевстве предприниматели имели возможность посетить Innovation Warehouse – бизнес-инкубатор, представляющий собой пространство для совместной работы, сообщество и «взлетную полосу» для компаний, стремящихся к устойчивому и стремительному развитию.

Прошли также встречи в BBC Worldwide LABS – проект BBC, направленный на поддержку динамично развивающихся цифровых медиа-компаний в Великобритании; в «L39» – крупнейшем в Европе бизнес-акселераторе в сфере финансовых услуг, построенный городом будущего и кибер-безопасности.

Узбекская делегация побывала в штаб-квартире BHS – одного из крупнейших британских ритейлеров, на Лондонской фондовой бирже, являющейся одной из трех крупнейших мировых бирж.

Состоялось знакомство с Институтом экспорта – это профессиональное учреждение, представляющее и поддерживающее интересы организаций, вовлеченных в экспортные, импортные операции и международную торговлю.

Были также визиты в вузы – Кембриджский университет – один из лучших университетов мира, Университет Сент-Эндрюс – один из пяти лучших университетов Великобритании.

Обо всех встречах команда медиа-группы создавала короткие видеоролики и фотографии, чтобы рассказать об этом путешествии и его встречах широкой публике через социальные сети Facebook и Instagram.

НИА «Туркистон-пресс».

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ – ОПОРА СТРАНЫ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

На сегодняшний день в областных, районных, городских административных центрах при территориальных управлениях ТПП функционируют 135 информационно-консультационных центров, в том числе 5 учебных центров. Ими за прошедший год оказано почти 39 тысяч услуг по подготовке учредительных документов, бизнес-планов, ведению бухгалтерского учета, страхованию и другим бизнес-процессам.

Уделено особое внимание защите прав и законных интересов субъектов предпринимательства. Во всех областях нашей страны при территориальных управлениях ТПП функционируют третейские суды. За отчетный период ими рассмотрено свыше 1,1 тысячи дел и исковых заявлений.

ТПП и ее структурными подразделениями регулярно в тесном сотрудничестве с общественными организациями проводятся дни предпринимателей. В 2015 году в них приняли участие более 100 тысяч субъектов предпринимательства со всех регионов страны. От них поступило более 17 тысяч обращений по различным вопросам. Большая часть из них была рассмотрена на месте.

Необходимо отметить, что деятельность Торгово-промышленной палаты Узбекистана способствует расширению сотрудничества отечественных предпринимателей с зарубежными партнерами. Так, в 2015 году организовано более 20 кооперационных бирж и бизнес-форумов с участием зарубежных деловых кругов, обеспечено участие 183 узбекских предпринимателей в 49 выставках и ярмарках за рубежом, в том числе в Германии, Италии, Китае, Республике Корея и других странах. По итогам проведенных мероприятий экспортировано продукции на сумму около 90 миллионов долларов.

– Сегодня каждый предприниматель ощущает поддержку и заботу, оказываемые государством, – говорит директор сыродельного завода ЧП «Тилло Домор» Умарбек Шарипов. – В настоящее время наше предприятие выпускает 20 видов сырной продукции. При содействии Торгово-промышленной палаты в рамках проекта «Программа обучения менеджменту» прошел стажировку в компании Болгарии и изучил технологии приготовления сыра высшего сорта из козьего молока. В скором времени освою его производство и порадуем соотечественников новым видом продукции.

В 2016 году в качестве приоритетных задач ТПП обозначены укрепление кооперации между крупными и малыми предприятиями, дальнейшее упрощение процедур по регистрации субъектов предпринимательства, расширение доступа предпринимателей к кредитным и сырьевым ресурсам и другим.

М. КАРШИБАЕВ,
корр. УзА.

Транспорт: час «пик»

ЗАДАЧА – КАЧЕСТВЕННОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПассажиРОВ

В начале года традиционно принято подводить итоги сделанного в году минувшем и намечать новые рубежи.

В коллективе общества с ограниченной ответственностью «2-автобус саройи» проанализировали показатели финансово-экономической деятельности за прошлый год.

– Задача нашего автотранспортного предприятия, являющегося одним из крупнейших в столице, – это обеспечение качественной и безопасной перевозки пассажиров, – сказал директор ООО «2-автобус саройи» Анвар Джураев, – а это значит, что все службы, все подразделения свою повседневную работу определяют исходя из потребности соблюдения графика движения по маршрутам, технической исправности выходящих на линии автобусов.

По 19 направлениям ежедневно в будние дни выезжает 171 автобус, в выходные – несколько меньше. В числе наиболее востребованных, а значит, и перевыполняющих план по пассажирообороту, маршруты № 1, 16, 24, 60, 72. На этих же маршрутах соответственно трудятся лучшие бригады. В числе наиболее авторитетных передовиков – водители Бахтиер Каратаев и Исроил Туйчиев, являющиеся примером для молодежи.

Пассажирооборот за прошлый год выполнен по сравнению с 2014 годом больше на 6 млрд. 268,8 млн. сумов, и этот показатель составил 17 млрд. 85 млн. сумов; общие доходы автопарка превысили плановое задание на 17,5 процента и достигли 33 млрд. 500,9 млн. сумов; численность перевезенных пассажиров превысила 38 409,5 тыс. человек.

Лучше, чем годом ранее, эксплуатировался подвижной состав – вовремя проводились технические осмотры и обслуживание автобусов, об этом свидетельствует увеличение коэффициента использования парка – 0,8 против 0,7 в 2014 году.



А. ГУЛЯМОВ.
Фото А. ГОРНЕРА.

СИСТЕМА АВИАПЕРЕВОЗОК СОВЕРШЕНСТВУЕТСЯ

Исполнительным комитетом Центрального совета Демократической партии Узбекистана «Миллий тиклишиш», фракцией партии в Законодательной палате Олий Мажлиса и Национальной авиакомпании «Узбекистон хаво йуллари» проведен «круглый стол», посвященный состоянию и перспективам развития рынка авиаперевозок.

Генеральный директор Национальной авиакомпании «Узбекистон хаво йуллари» В. Тян, депутат Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан А. Пардаев и другие отметили, что в результате проводимой под руководством Президента Ислама Каримова работы по модернизации отрасли укрепляются позиции нашей национальной авиакомпании на мировом рынке авиаперевозок.

Серьезное внимание при этом уделяется повышению безопасности, качества обслуживания пассажиров и авиатехники, подготовке высококвалифицированных кадров. Обновлена технологическая база авиакомпании, совершенствуется техническое обеспечение аэропортов и объектов.

В 2015 году лайнеры национальной авиакомпании совершили 23 269 рейсов. Услугами авиакомпании воспользовались 2 мил-

лиона 572 тысячи 289 пассажиров. Из международного интермодального центра логистики «Навои» совершаются грузовые перевозки во Франкфурт, Милан, Вену, Дубай, Сеул, Шанхай, Ханой, Дели, Мумбаи.

На авиапредприятии «Uzbekistan Airways Technics» открылся центр по ремонту комплектующих компонентов самолетов. Осенью нынешнего года парк компании пополнят два воздушных лайнера «Boeing-787 Dreamliner». Ведется строительство нового пассажирского терминала «Ташкент-4».

В ходе беседы отмечалось, сообщает УзА, что важными задачами на сегодня являются дальнейшее совершенствование касающегося отрасли законодательства, осуществление общественного и депутатского контроля за проводимой в сфере работой.

Б. БОЗОРОВ.

В Ташкенте Ассоциация лизингодателей Узбекистана подвела итоги своей работы в 2015 году.

НАДЕЖНО И УДОБНО

Как отмечалось, минувший год был активным, и в целом лизинговые услуги предпринимателям оказывали 90 организаций, в том числе 24 банка. В итоге совокупный портфель лизинговых операций составил 2,45 трлн. сумов, что выше показателя 2014 года на 14,4 процента. В минувшем году лизингодатели заключили более 5,6 тыс. новых лизинговых сделок, объем которых составил более 850 млрд. сумов.

При этом в разрезе объектов, передаваемых в лизинг, доминировала сельскохозяйственная техника: ее доля в общей структуре лизинговых сделок составила 32,9 процента. Предприниматели также брали в лизинг технологическое оборудование, автотранспорт и т. д. Как отмечалось на собрании, наиболее активно в секторе лизинга работала лизинговая компания «Узсельхозмашлизинг»: она заключила сделки по лизингу на 273,1 млрд. сумов. А среди банков крупнейшими лизингодателями аналитики назвали АКБ «Асака», АО «KDB Bank Uzbekistan», АКИБ «Ипотека банк» и ряд других кредитных учреждений. В лизинговых сделках в 2015 году наибольшая доля пришла на город Ташкент.

О. САЛИМОВА.

ЗДОРОВЬЕ – В КАЖДЫЙ ДОМ

Чтобы улучшить работу по охране здоровья матерей, новорожденных детей, подростков, профсоюзный комитет и администрация семейной поликлиники № 35 Чиланзарского района организовали в десяти махаллах тридцать подшефных участков, за которыми закреплены патронажные медсестры, в любую минуту готовые оказать первичную медико-санитарную помощь людям.

Человек и его дело

В ЛЮБОЙ СЕМЬЕ – ЖЕЛАННЫЙ ГОСТЬ

Патронажная медсестра, по сути, – связующее звено между семьей и врачом общей практики. Ведь патронаж – это предварительный профилактический осмотр населения, пропаганда здорового образа жизни.

У старшей медсестры Нилуфар Хидоятовой, – рассказывает главный врач семейной поликлиники № 35 Саодат Хамидова, – трудовой стаж девятнадцать лет. Семь из них она трудится в нашем медучреждении. Одной из первых начала работать в новых условиях – по сетевому графику. Участок у Нилуфар не маленький – 7 многоэтажных домов в махалле «Кичик хирмантепа». Хлопот у участковой патронажной медсестры предостаточно – нужно обслужить 1500 человек, из них двух участников трудового фронта, 167 пенсионеров, 420 женщин фертильного возраста, 45 подростков.

Деятельность патронажной медсестры значительно облегчается тем, что ей оказывают помощь активисты махаллы «Кичик хирмантепа». Вместе с ними Нилуфар проводит беседы с пожилыми людьми об их здоровье, организует медицинский осмотр, особое внимание уделяет людям с хроническими заболеваниями. Для пенсионерки Мухаббат Якубовой она, например, поспособствовала в получении бесплатного ордера на глазную операцию.

Как известно, здоровая мать – здоровый ребенок. Поэтому Нилуфар Хидоятова особо заботится об укреплении и сохранении здоровья будущих матерей, оказывает им квалифицированную медицинскую помощь. Во время патронажа новорожденных обязательно проконсультирует женщин по уходу за собой в послеродовой период и обучит правилам ухода за малышами.

365 детей находятся под постоянным присмотром участковой медсестры. Она внимательно следит за их здоровьем. В каждом доме Нилуфар встречает как близкого человека, всегда рада ее приходу. На конкретных жизненных примерах она рассказывает о губительном воздействии на здоровье спиртных напитков и курения, наркомании. В результате в последнее время на ее участке заметно увеличилось число семей, приверженных к здоровому образу жизни.

Жители махаллы уважают Нилуфар. Поручения она выполняет добросовестно, часто проявляет инициативу. Многие из ее опыта перенимают молодые медсестры. Им она передает эстафету честного отношения к труду, учит отзывчивости, доброте.

К. ГАН.

Объявляя нынешний год Годом здоровой матери и ребенка, глава нашего государства особо подчеркнул, что здоровый ребенок рождается, как правило, в здоровой и дружной семье и только от здоровой матери. А как известно, здоровье матери складывается из нескольких компонентов, среди которых один из важных – употребление качественных продуктов, богатых витаминами.

2016 год – Год здоровой матери и ребенка

ВАЖНЫЙ ФАКТОР ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ

В этой связи за последние годы по инициативе Президента в нашей стране реализуются многочисленные проекты, направленные на охрану материнства и детства. Среди них «Пропаганда и поддержка грудного вскармливания», «Саплементация витамина А среди детей до пяти лет», которые способствуют сохранению генофонда нации, воспитанию физически развитого молодого поколения.

В результате реализации проектов по вакцинации на основе национальной программы в данном направлении, начиная с 2003 года два раза в год проводится Неделя здоровья. Создан государственный национальный календарь бесплатной вакцинации детей против инфекционных заболеваний, медицинские учреждения обеспечиваются новыми средствами вакцинации. Так, в ходе 25-го тура этой саплементации, прошедшей недавно, 2,7 миллиона детей по всей стране получили инъекцию витамина А.

Ставя первоочередные задачи, которые предстоит решить в Год здоровой матери и

ребенка, руководитель нашей страны подчеркнул, что необходимо уделять серьезное внимание вопросам повышения медицинской культуры населения. А также усилить работу в сфере охраны здоровья беременных женщин, соответствующего ухода за молодыми мамами и их детьми. И в этом процессе важная роль отведена представителям первичного звена здравоохранения.

Безусловно, бесплатное предоставление населению витаминов, регулярное проведение углубленных медицинских осмотров, а также профилактические мероприятия, проводимые семейными врачами, значительно расширяют возможности по охране здоровья наших детей. Но в этом вопросе особое внимание требуется не только от медицинских сотрудников, но и от родителей. Они должны со всей ответственностью относиться к здоровью своих детей, особенно девочек, которые в будущем станут матерями, а значит, должны вырасти физически здоровыми и интеллектуально развитыми.

В. БЫЕВ.



Фото И. ИСМОИЛОВА.

Семейные поликлиники – важное звено в системе охраны здоровья населения.

Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов. Заболевание гриппом может сопровождаться летальным исходом, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15 процентов населения земного шара.

На актуальную тему

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ уносят в течение всей нашей жизни суммарно около одного года. Человек проводит эти месяцы в нетрудоспособном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками. Грипп и ОРЗ постепенно подрывают сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Термин «острое респираторное заболевание» (ОРЗ) или «острая респираторная вирусная инфекция» (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура

тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. Самым распространенным респираторным заболеванием является острый ринит. Он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов. Однако было бы совершенно неправильно называть все ОРЗ и ОРВИ гриппом. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа (Myxovirus influenzae), относящимся к семейству ортомиксовирусов. Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире и составляют 95 процентов всех инфекционных заболеваний.

Вирус гриппа очень легко передается от человека к человеку. Самый распространенный путь передачи инфекции – воздушно-капельный. Также возможен, хотя и более редок, бытовой путь передачи – например, заражение че-

рез предметы обихода. В течение суток через дыхательные пути человека проходит около 15 000 литров воздуха, микробное содержание которого фильтруется и оседает на поверхности эпителиальных клеток. Микробная contamination воздуха приобретает опасность лишь при наличии в ней болезнетворных вирусов и бактерий, рассеиваемых больными и носителями респираторных инфекций.

При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц.

После заражения вирусные частицы задерживаются на эпителии дыхательных путей. Обычно клетки слизистой оболочки носа, горла и респираторно-

го тракта «выметают» вирусы, таким образом предотвращая инфекцию. Однако в некоторых случаях частицы вируса попадают прямо в альвеолы, обходя первичные защитные механизмы организма. В дыхательных путях вирусы прикрепляются к клетке при помощи гемагглютинаина. Ферменты нейраминидаза разрушают клеточную мембрану слизистой, и вирус проникает внутрь клетки путем клеточного включения. Затем вирусная РНК проникает в клеточное ядро. В результате в клетке нарушаются процессы жизнедеятельности, и она сама, используя собственные ресурсы, начинает производить вирусные белки. Одновременно происходит репликация вирусной РНК и сборка вирусных частиц. Новые вирусы высвобождаются (одновременно происходит разрушение клетки, ее лизис) и поражают другие клетки.

Резервуаром вируса, как правило, является больной человек. Последние вспышки гриппа дают основания предполагать, что возможна передача вируса типа А от животного к человеку. Гриппом болеют люди любого возраста во всем мире, но наибольшее количество заболеваний наблюдается у детей в возрасте от 1 до 14 лет, что в четыре раза выше, чем у пожилых.

Азизбек НИЗАМОВ,
заместитель Ташкентского
городского филиала
Института здоровья
и медицинской статистики.

в сумерки. На самом деле это весьма ошибочное мнение. Дело в том, что, например, в яркую солнечную погоду человек за рулем также имеет все шансы крепко уснуть. Яркий свет, равно как и непроглядная тень, утомляет глаза. Развивается своего рода светобоязнь – человек начинает щуриться, чаще моргать, протирать глаза – этих признаков уже достаточно, чтобы забыть тревогу и остановиться.

Как же бороться в дороге со сном? Ответ будет банален. Прежде всего выспаться перед дальней дорогой, не ездить по ночам, делать регулярные остановки в пути для отдыха, вести беседы с пассажирами, если едешь не один.

Если же вы за рулем почувствовали, что вас клонит ко сну, то тут, конечно, без вариантов – не испытывайте судьбу, не рискуйте своим здоровьем, а также здоровьем тех, кто находится вокруг вас. Сразу же сворачивайте на обочину и останавливайтесь как можно скорее. Вам надо поспать хотя бы 20–30 минут. Также можно остановиться и подделать различные физические упражнения, умыться холодной водой, выпить крепкого кофе или чая. А вот употреблять «энергетики» не рекомендуется. Мало того, что любая подобная баночка – это просто химическая смесь, которой вы себя травите, так к тому же эффект от нее обычно кратковременный. Да, вы почувствуете заряд бодрости на какое-то время, но затем следует фаза еще более угнетенного состояния.

Записал В. ВАСИН.

НАСЛЕДИЕ НА ВСЕ ВРЕМЕНА

В Национальной библиотеке Узбекистана имени Алишера Навои состоялась республиканская научная конференция «Значение творчества Алишера Навои в нашей духовной жизни».

В мероприятии, организованном Институтом языка и литературы имени Алишера Навои Академии наук совместно с Союзом писателей Узбекистана, приняли участие известные ученые-наоведы, писатели и поэты, молодые исследователи и поклонники классической литературы.

Вице-президент Академии наук Республики Узбекистан Б. Абдухалимов, Герой Узбекистана С. Ганиева, академик А. Каюмов, директор Института языка и литературы имени Алишера Навои Академии наук Республики Узбекистан Н. Махмудов, председатель Союза писателей Узбекистана М. Ахмедов, директор Национальной библиотеки Узбекистана имени Алишера Навои А. Хужаев и другие отметили, что под руководством Президента Ислама Каримова особое внимание уделяется глубокому изучению и пропаганде богатого духовного наследия великого мыслителя.

Издано 20-томное собрание избранных произведений Алишера Навои. В ряде зарубежных стран ему поставлены памятники. Воспеты в произведениях Навои вечно живые идеи гуманизма, любви и добра призывают человечество к сплоченности и взаимоуважению.

– Творчество Алишера Навои занимает особое место не только в истории узбекской классической литературы, но и литературы Востока и всего мира в целом, – говорит доктор филологических наук Иброхим Хакулов. – Любовь к родному языку, понимание его богатства и величия приходит к нам прежде всего с произведениями Навои. Понимание Навои, чтение и осознание его произведений, богатых философско-нравственными, культурно-просветительскими идеями, являются счастьем для каждого из нас.

Нашими учеными проводится широкомасштабная научно-исследовательская работа по раскрытию неизученных граней творчества поэта, исследованию и доведению его произведений до читателей. В результате этой работы появляется множество монографий, статей и научно-популярных материалов по наовиеведению.

На конференции были заслушаны доклады, посвященные важному значению произведений Алишера Навои для духовного развития молодого поколения, месту творчества великого мыслителя в мировой литературе и его роли в развитии современной узбекской словесности.

Н. НАСРИЕВ,
корр. УзА.

ДЕЯТЕЛИ ВЕЛИКОГО МЫШЛЕНИЯ

Такое название получила выставка, открывшаяся в Государственном музее искусств Узбекистана. Она посвящена двум выдающимся историческим личностям – Алишеру Навои и Захриддину Мухаммаду Бабуру.

В экспозиции представлены работы известных отечественных художников. В них отражены исторические герои и персонажи произведений великих поэтов.

Надо отметить, что в честь дней рождения Навои и Бабура в столице проходят многочисленные мероприятия. Одно из них состоялось в Государственном институте искусств и культуры Узбекистана. Как отметил ректор вуза Б. Сайфуллаев и другие, за годы независимости по инициативе главы государства ведется огромная работа по изучению духовно-культурного наследия великих предков. Творчество Алишера Навои и Захриддина Мухаммада Бабура является не только национальной гордостью, оно по праву считается общечеловеческим достоянием. Более того, произведения классиков узбекской литературы играют важнейшую роль в деле воспитания молодого поколения.

В ходе мероприятия в исполнении актеров Узбекского Национального академического драматического театра прозвучали произведения великих поэтов. Были показаны фрагменты из фильмов, посвященных Навои и Бабуру, а студенты и преподаватели Государственного института искусств и культуры Узбекистана представили спектакль по произведениям Навои.

В. СМЕРНОВ.

САЙТЫ ВУЗОВ УЗБЕКИСТАНА ОТМЕЧЕНЫ В ГЛОБАЛЬНОМ РЕЙТИНГЕ

Сайты 66 вузов Узбекистана отмечены в глобальном рейтинге, охватывающем учебные заведения со всего мира.

Рейтинг принадлежит испанской исследовательской группе Cybermetrics Lab, которая проводит его с 2004 года дважды в год – в январе и июле.

Рейтинг, по данным Министерства высшего и среднего специального образования Узбекистана, оценивает присутствие сайтов в поисковиках, их видимость и количество гиперссылок.

В рейтинге за 2016 год было оценено более 24 тысяч университетов со всего мира.

Лидирующие места в глобальном рейтинге заняли: сайт Гарвардского университета (1-е место), сайт Стэнфордского университета (2-е место), сайт Массачусетского технологического института (3-е место).

Что же касается вузов Узбекистана, то согласно анализу исследовательской группы список возглавил сайт Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека, на второй и третьей позициях – Самаркандский государственный университет имени Алишера Навои и Самаркандский сельскохозяйственный институт.

С полным перечнем сайтов, отмеченных в рейтинге, можно ознакомиться на официальном портале Министерства высшего и среднего специального образования Узбекистана.

НИА «Туркистон-пресс».

Комментарий специалиста

КАК НЕ УСНУТЬ ЗА РУЛЕМ

Это коварное чувство знакомо многим водителям – накануне не удалось выспаться, а сейчас приходится намотывать километр за километром, преодолевая усталость. Голова тяжелеет, все время хочется спать.

– Человек так устроен, что не в силах контролировать некоторые процессы, происходящие с ним, – говорит заместитель Ташкентского городского филиала Института здоровья и медицинской статистики Азизбек Низамов. – Когда усталость переходит все грани, то рано или поздно человек уснет. И чтобы попасть в аварию, вовсе не обязательно крепко спать. Опасно и пограничное состояние, во время которого более одной минуты водитель находится фактически в бессознательном состоянии. Рано или поздно это происходит с каждым, кто не только пренебрегает элементарным отдыхом в дальней дороге, но и игнорирует тревожные сигналы, которые подает наш организм. А ведь он всегда заранее предупреждает нас

о погружении в сон через второстепенные признаки – зевоту, светобоязнь, слабость. Езда за рулем в пограничном состоянии, по сути, та же самая преступная халатность, которая может стоить жизни, и не одной. Такой водитель опаснее иного пьяного.

В «зоне риска», помимо уставших водителей, находятся также пожилые люди. С возрастом организм не может переносить те же нагрузки, что были допустимы в молодости. Уже не то зрение, не та концентрация внимания, не та реакция. Поэтому пожилым водителям нужно чаще делать остановки на отдых в дальней дороге.

Многие полагают, что водители засыпают в большинстве случаев во время езды по трассе ночью или



Усиленные тренировки – верный путь к победе. Фото И. ИСМОИЛОВА.

На спортивных аренах

В Национальном олимпийском комитете Узбекистана состоялась пресс-конференция, посвященная проводимой работе по обеспечению завоевания нашими спортсменами лицензий и их участия в XXXI летних Олимпийских и XV Паралимпийских играх и планам на перспективу.

АКТИВНАЯ ПОДГОТОВКА К ОЛИМПИАДЕ

Заместитель председателя Национального олимпийского комитета Узбекистана Ф. Турдиев, генеральный секретарь комитета О. Косимов и другие отметили, что под руководством Президента нашей страны Ислама Каримова уделяется особое внимание развитию олимпийского движения и всесторонней поддержке наших спортсменов.

Важным программным документом в этом направлении служит Постановление главы нашего государства «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXI летним Олимпийским и XV Паралимпийским играм 2016 года в городе Рио-де-Жанейро (Бразилия)» от 25 февраля 2013 года.

В целях обеспечения исполнения этого постановления разработана программа мероприятий, в соответствии с которой Национальным олимпийским ко-

митетом, министерствами, ведомствами, спортивными федерациями проводится последовательная работа.

В городе Ташкенте, Республике Каракалпакстан и областях налажена деятельность территориальных представителей комитета. В новом здании Национального олимпийского комитета Узбекистана для спортсменов действует специализированный центр медико-биологических услуг и спортивной психологии.

Осуществляется системная работа по созданию условий для обеспечения участия спортсменов в международных соревнованиях, проведению мониторинга их результатов, повышению знаний и квалификации тренеров, укреплению материально-технической базы спортивных федераций.

Байрам АЙТМУРДОВ.

«БУНЁДКОР» В ГРУППОВОМ ЭТАПЕ ЛИГИ ЧЕМПИОНОВ

Ташкентская команда «Бунёдкор» в рамках отборочного этапа в группу Лиги чемпионов Азии приняла команду «Ал Шабаб» Объединенных Арабских Эмиратов.

По итогам национального чемпионата 2015 года ташкентские команды «Пахтакор», «Локомотив» и каршинская команда «Насаф» получили путевки в групповой этап Лиги чемпионов Азии. А команда «Бунёдкор» для выхода в этот этап принимала участие в состязаниях плей-офф.

Подопечные Сергея Лушана начали игру с атаки, и на второй минуте матча член команды «Бунёдкор» Элдор Шомуродов открыл счет – 1:0. На 35-й минуте встречи защитник Акромжон Комилов мастерски передал мяч Элдору Шомуродову, находящемуся в штрафной площадке соперника. Эффективно использовав эту возможность, нападающий второй раз атаковал ворота соперников. Во втором тайме обе команды продемонстрировали активную игру, но счет остался неизменным – 2:0, сообщает УзА.

Таким образом, «Бунёдкор» стал четвертой командой Узбекистана, получившей путевку в групповой этап Лиги чемпионов Азии. Теперь бунёдкоровцы в группе В будут играть против клубов «Ал-Наср» (Саудовская Аравия), «Зобхан» (Иран) и «Лехвия» (Катар).

Ж. ТАШХОДЖАЕВ.

Путь к совершенству

ЗДОРОВЫЕ И УМНЫЕ ДЕТИ

Как только Диясбек начал заниматься спортом, стало меняться его физическое и душевное состояние. Его мать, Азима-опа, довольна, что сын растет здоровым, повышается также его интеллектуальный потенциал.

— Мои сыновья регулярно занимаются спортом: Эльмурод – боксом, а Диясбек – вольной борьбой, — говорит Азима-опа. — Занятия спортом полезны для здоровья детей. Ребенок, занимающийся спортом, растет физически крепким и здоровым, самостоятельно мыслящим, целеустремленным, дисциплинированным. Сегодня в нашей стране созданы все необходимые условия для воспитания наших девочек и мальчиков всесторонне развитыми личностями.

Действительно, спорт имеет важное значение в формировании у девочек и мальчиков таких положительных качеств, как сила воли, стремление к цели и победе, внедрении в их сердца и сознание чувства патриотизма, верности Родине, гордости за нее. Оказываемое под руководством Президента нашей страны внимание развитию спорта, в частности, детского, служит воспитанию

всесторонне здорового, гармонично развитого поколения.

В детско-юношеской спортивной школе № 24 Бектемирского района столицы более 480 детей регулярно занимаются в секциях по футболу, боксу, вольной борьбе, дзюдо и художественной гимнастике. Здесь большие показатели достигаются и в привлечении девочек к спорту.

— Я восхищаюсь ребятами, в чьих глазах вижу смелость и желание заниматься спортом, — говорит директор школы Хасан Дуйсебоев. — В наше время не было таких широких возможностей. Сегодня созданы все условия для занятия детьми интересующими их видами спорта. Занятия ведут квалифицированные наставники.

В школе в распоряжении ребят – футбольная площадка, спортивный и тренажерный залы, а также медицинский кабинет, душевые и раздевалки. При вовлечении

мальчиков и девочек в занятия спортом в первую очередь учитываются их возраст, интерес, состояние здоровья и талант.

Работа спортивных секций организована строго по графику. В процессе занятий медицинскими работниками ведется постоянный контроль за здоровьем детей. Здесь мальчики и девочки проходят медицинский осмотр два раза в год, ведется наблюдение за их физическим и душевным состоянием. Результаты прошлого года медицинского осмотра показали, что рост детей увеличился, а вес нормализовался. То, что мальчики и девочки, занимающиеся спортом, редко болеют, растут крепкими и старательными, очень радует их родителей.

В секции по вольной борьбе школы около 80 детей под руководством квалифицированных тренеров повышают свое мастерство. Их успешное участие в городских и республиканских первенствах, международных турнирах является результатом уделяемого особого внимания воспитанию талантливой молодежи.

Присутствуя на занятиях, Азима-опа радуется, видя с какой ловкостью и настойчивостью ее сын выполняет все упражнения. Тренировка закончилась, и Диясбек спешит поделиться с матерью своими впечатлениями:

— Наш наставник сказал, что если я так же буду продолжать выполнять упражнения, то скоро смогу участвовать в соревнованиях, — говорит он с гордостью. — Моя цель – в будущем стать чемпионом мира.

УзА.

О пользе витаминов знают все, особенно о пользе тех, которые поступают в организм не в синтетическом виде – в форме таблеток и пастилок, а в натуральном, вместе с пищей. Овощи и фрукты признаны лучшими поставщиками витаминов в организм, и соки как концентрат витаминов действительно способны восполнить потребности организма.

Однако соки имеют ряд недостатков, среди которых – полное отсутствие балластных веществ (клетчатки), что обедняет организм и делает соки далеким от идеала источником витаминов. Витаминные коктейли – лучшая альтернатива традиционным сокам.

Главное достоинство и отличие витаминных коктейлей от соков – в сохранении всех балластных веществ, которые есть в овощах и фруктах. Наличие клетчатки делает витаминные коктейли более сытными по сравнению с соками. Наверняка доводилось испытывать усиление аппетита после употребления натурального овощного или фруктового сока: фруктовые кислоты вызывают выработку пищеварительных соков в желудке. Витаминные коктейли дают желудку пищу – клетчатку, даря сытость на долгое время.

Витаминные коктейли легкие и быстро усваиваются, не перегружая пищеварительный тракт. Употребление витаминных коктейлей дарит легкость, насыщая энергией, они особенно полезны людям, ослабленным болезнями, или пожилым.

Добрые советы

О ПОЛЬЗЕ ВИТАМИННЫХ НАПИТКОВ

Витаминные коктейли позволяют насытить организм витаминами так, как это не удастся при обычном рационе. Сложно за раз съесть 100 граммов петрушки или сельдерея, а в витаминный коктейль можно положить такое количество зелени и выпить легко, не испытывая дискомфорта.

Они обеспечивают организм витаминами и минералами, необходимыми для здоровья. Еще одно важное достоинство витаминных коктейлей – в многокомпонентности. Варьируя состав ингредиентов, можно создать коктейль с определенными свойствами, который может бодрить или, наоборот, успокоить, поднимает иммунитет, помогает похудеть или избавиться от кашля.

Так, коктейли на основе граната улучшают состав крови, помогают справиться с анемией, повышают уровень железа в крови.

Полезен такой коктейль будет при заболеваниях горла, даже при гнойной ангине, при сахарном диабете, так как гранат способствует нормализации уровня сахара в крови.

При склонности к тромбозам, при высокой вязкости крови помогут коктейли на основе вишневого сока. Вишневый сок помогает снизить свертываемость крови.

Периковый сок в составе витаминных коктейлей поможет снизить метеозависимость, нормализовать артериальное давление и сердечный ритм.

Смесь дынного и арбузного соков, да и каждый из этих соков в отдельности, обладают мочегонными свойствами, выводят лишнюю жидкость из организма, что позволяет нормализовать артериальное дав-

ление, улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Полезен такой коктейль будет при заболеваниях почек, печени, улучшает моторику кишечника.

Коктейли на основе томатного сока помогают нормализовать обмен веществ в организме. А яблочный сок как основа для витаминных коктейлей улучшает пищеварение, работу желудочно-кишечного тракта, а также восполнит потребности организма в железе.

Помимо овощей, фруктов и зелени, в состав витаминных коктейлей могут входить кисломолочные продукты, растительное масло, что обогащает коктейли минералами и придает им богатый вкус.

Высокая насыщенность витаминами может спровоцировать аллергию у тех, кто к ней склонен. А высокое содержание органических кислот – вызвать обострение желудочно-кишечных заболеваний, метеоризм или расстройство желудка. Поэтому к витаминным коктейлям следует привыкать постепенно, если есть заболевания желудочно-кишечного тракта, язва или гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока.

Следует помнить, что витаминные коктейли принесут максимум пользы только в свежем виде, поэтому их не стоит готовить заранее.

Подготовила Л. ЛАРИНА.

Отовсюду обо всем

ПОСЛЕ СХОДА ЛАВИНЫ

Пятеро лыжников из Чехии стали жертвами схода лавины в Австрийских Альпах, в 30 километрах от Инсбрука. Стихия накрыла две группы туристов. Еще два человека получили травмы, десять спортсменов смогли спастись.

По данным австрийской противолавинной службы, опасность схода лавины в этом районе в эти дни оценивается в три балла из пяти.

НА ТОНКОМ ЛЬДУ

Около десятка машин провалилось под лед озера Женева в штате Висконсин. Их владельцы прибыли туда на традиционный Зимний фестиваль. На замерзшем озере устроили парковку. Однако лед в итоге не выдержал веса стольких транспортных средств. О жертвах и серьезно пострадавших среди водителей не сообщается.

СУПЕРКАР — НА АУКЦИОН

На аукционе в Париже продан гоночный автомобиль Ferrari 335 Spider Scaglietti красного цвета 1957 года. Было выпущено всего четыре автомобиля этой модели. Начальная цена – 32 миллиона евро. Этим легендарным суперкаром из коллекции француза Пьера Бардинона когда-то управляли самые известные гонщики мира.

ИСПОЛЗУЯ АЛЬТЕРНАТИВНУЮ ЭНЕРГИЮ

В Марокко состоялась церемония открытия и введения в эксплуатацию крупнейшей в мире солнечной электростанции под названием «Нур 1» («нур» означает «свет» в переводе с арабского языка). Электростанция мощностью 160 мегаватт расположена на юго-востоке страны. При создании «Нур 1», как отмечают специалисты, использовались самые передовые технологии. Началась разработка проектов по строительству станций «Нур 2» и «Нур 3». К 2030 году Марокко намеревается удовлетворить свои энергетические потребности на 52 процента за счет возобновляемых источников энергии.

Подготовила О. НИКОЛАЕВА.

«ТОШКЕНТ ОКШОМИ» И «ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ»

**Прием рекламы и объявлений ежедневно (кроме субботы и воскресенья).
Телефон, факс: 233-28-95.
Наш адрес:
улица Матбуотчилар, 32,
2-й этаж, кабинет № 225.**



По данным службы мониторинга Узидромета, 11 и утром 12 февраля погодные условия в Ташкенте будут способствовать незначительному рассеиванию вредных загрязняющих веществ в воздушной среде. Уровень загрязнения будет пониженным.

В Ташкенте 11 февраля – переменная облачность, без осадков. Ночью и утром возможен туман. Ветер восточный, 3–8 м/сек. Температура ночью – 3–5 мороза, днем – 1 мороза – 1 тепла.

ВЕЧЕРНИЙ Ташкент

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

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

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

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

Газета сверстана в компьютерном центре редакции

УЧРЕДИТЕЛЬ — ХОКИМИЯТ г. ТАШКЕНТА



Наш электронный адрес: gazeta-vto@mail.uz

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

Способ печати — офсетный.
Формат — А-2
Объем — 2 п.л. Тираж 10509

Ответственный за выпуск А. Алимулов

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

Главный редактор Акмаль АКРАМОВ

Заказ Г- 203

Время подписания в печать по графику: 13.00

Подписано в 14.05