



Газета выходит  
с 1 июля  
1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 31 (12.092)

Цена в розницу — свободная

## СТОЛИЦА: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ



Образование

### НАЗОКАТ СТАЛА ЗАМЕСТИТЕЛЕМ НАЧАЛЬНИКА ЦЕХА

**Кипит работа, последние штрихи наводят модельеры, эффектные платья из хан-атласа и парчи приобретают законченный вид. Все это происходит не в известном Доме моды, а в Яккасарайском профессиональном колледже легкой промышленности, где началось внедрение обучения по методике Лондонского колледжа моды, которая позволяет развивать креативное мышление и создавать при этом поистине восхитительные произведения модельного искусства.**

В учебном заведении осуществляется большая работа по трудоустройству выпускников. Как было отмечено в докладе Президента Республики Узбекистан Ислама Каримова на заседании Кабинета Министров, посвященном основным итогам 2011 года и приоритетным направлениям социально-экономического развития на 2012 год, особое внимание надо уделять именно трудоустройству выпускников. Поэтому сейчас стало правилом заключать договора между колледжами и предприятиями о прохождении будущими выпускниками производственной практики с последующим их трудоустройством.

Наш колледж был открыт в 2000 году, — говорит заместитель директора Яккасарайского профессионального колледжа легкой промышленности Сайёра Нишанова. — Мы готовим специалистов для легкой промышленности по таким направлениям, как технология швейного и швейно-трикотажного производства, моделирование и проектирование широкого ассортимента одежды. Также готовим специалистов по бухгалтерскому учету и финансам.

В настоящий момент в колледже учатся 976 человек, 732 из них — будущие специалисты легкой промышленности. Для их обучения и профессиональной подготовки созданы все условия. В 4-этажном здании размещены 26 учебных помещений и лабораторий, в том числе два компьютерных класса, спортзал, информационно-ресурсный центр, располагающий более чем 26 тысячами книг, более 5 тысяч из которых — учебники по спецпредметам, и 280 дисками с учебными фильмами. При колледже действует свыше 10 научных и спортивных кружков, есть духовно-просветительский центр, а также музей, где выставлены работы самых талантливых учащихся. Семь швейных мастерских располагают всем необходимым оборудованием, позволяющим освоить весь процесс производства и моделирования одежды любых фасонов.

В колледже преподаются как общеобразовательные предметы, так и специальные, такие как конструирование одежды, черчение, рисование, материаловедение, оборудование швейного производства, технология швейного производства, история одежды. Занятия здесь проводят 44 квалифицированных преподавателя, 14 из них являются производственными мастерами.

Наш колледж участвовал в проекте Британского совета «Навыки трудоустройства», что дало нам возможность познакомиться с многолетним опытом в области преподавания и развития творческих способностей ребят, — говорит мастер производственного обучения Насиба Махмудходжаева. — С конца прошлого года методика London College of Fashion уже активно внедряется в учебный процесс. Эта методика делает акцент на свободе мышления и развитии творческих способностей, что является краеугольным камнем современной моды. В ходе занятий по таким спецпредметам, как

материаловедение, учащиеся знакомятся с основой и базой пошива и моделирования одежды. Наши ребята уже готовят курсовые и дипломные работы по этой методике, при этом каждый должен выбрать свою тематику, дать общее название работе и разработать тренд, некоторые из них выставлены в нашем музее.

В колледже нам дают полную свободу творческого мышления, мы сами думаем, сами творим, создаем, — говорит учащаяся 3-го курса Гульжае Эркинова. — Все то, что я изучила в колледже, мне понадобилось при работе в ЧП «Ильхом Ойбек бизнес», где я прохожу практику по трехстороннему договору.

Ежегодно начиная со второго курса ученики проходят производственную практику, с теми же, кто ярко проявил свои знания и навыки, заключаются трехсторонние договоры. В этом году 357 учащихся закончат обучение, и с 321 из них уже заключены трехсторонние договоры. За колледжем закреплены такие предприятия, как ЧП ООО «Alkim tekstil», с которым на сегодняшний день уже заключено 100 трехсторонних договоров, СП ООО «Zeta teks», заключившее трехсторонние договоры с 15 учащимися. Также трехсторонние договоры были подписаны с ООО «Durdona tekstil», ООО «Irodad teks», ООО «Onad teks».

Мне нравится шить и моделировать одежду, придавать ей креативный вид, — делится Шахноза Миркамолова. — Теперь после прохождения практики у меня есть не только мои наработки, но и методы их реализации. Я участвовала во всех этапах процесса создания одежды. В ООО «YU-Teks», где я прохожу практику по трехстороннему договору, мне приходилось работать со всеми фасонами и материалами, шить разные костюмы. По методу «Мастер — ученик» меня прикрепили к самым опытным сотрудникам фирмы, благодаря которым я повысила свои знания и навыки.

Многие из выпускников устраиваются на работу в фирмы и на предприятия благодаря производственной практике. В 2011 году колледж закончили 306 человек, из них по специальности работают 180. С ними были заключены трехсторонние договоры, по которым они смогли трудоустроиться по месту прохождения практики. Многие зависят от стараний самого учащегося. Например, выпускница Назока Туляганова уже стала заместителем начальника цеха в СП ООО «Zeta teks», где прежде проходила производственную практику и осталась на работе по трехстороннему договору.

Производственная практика — это важнейший этап в системе обучения профессиональных колледжей, в ходе которого учащийся обогащает свои теоретические знания и профессиональные навыки, получает нужные советы и рекомендации от опытных работников по методу «Мастер — ученик».

Роман БОНДАРЧУК,  
корр. УЗА

## ВЫСОКИЙ ПОТЕНЦИАЛ УНИВЕРСИТЕТА

**Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека готовится к участию в международной конференции «Подготовка образованного и интеллектуально развитого поколения как важнейшее условие устойчивого развития и модернизации страны», которая пройдет по инициативе Президента Республики Узбекистан Ислама Каримова в этом месяце в Ташкенте.**

Важным условием развития нашей страны стало формирование совершенной системы подготовки кадров на основе богатого наследия народа и общечеловеческих ценностей, достижений современной культуры, экономики, науки, техники и технологий. Права каждого гражданина страны на качественное образование гарантированы Конституцией и Законом Республики Узбекистан «Об образовании».

Национальная программа по подготовке кадров разработана на основе анализа национального и исходя из мирового опыта и ориентирована на формирование нового поколения специалистов с высокой общей и профессиональной культурой, творческой и социальной активностью, умением самостоятельно ориентироваться в общественно-политической жизни, способных ставить и решать задачи на перспективу.

В системе непрерывного образования особое место отведено высшему образованию, одной из задач которого является не только подготовка компетентного, гибкого, конкурентоспособного специалиста, но и воспитание гармонично развитой личности. Именно таких специалистов готовит Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека, среди выпускников которого — немало известных государственных и общественных деятелей, организаторов науки и производства.

Профессорско-преподавательский состав университета, где сегодня обучаются свыше 10 тысяч студентов, насчитывает 1200 человек, в том числе 17 академиков, 197 докторов и 513 кандидатов наук.

Обладая богатым опытом и высоким потенциалом в сфере подготовки кадров, Национальный университет Узбекистана интегрировался в мировое образовательное и научное сообщество. В частности, вуз сотрудничает с ведущими зарубежными университетами. Реализуются международные образовательные программы и проекты, осуществляется совместная научно-исследовательская деятельность, проводятся научно-практические семинары и конференции, практикуется обмен преподавателями и студентами.

Это свидетельствует о высоком авторитете и престиже вуза, возможности которого в очередной раз будут продемонстрированы в ходе международной конференции «Подготовка образованного и интеллектуально развитого поколения как важнейшее условие устойчивого развития и модернизации страны».

Высокие стандарты университета в процессе подготовки кадров привлекают зарубежную молодежь, которая стремится получить высшее образование в Узбекистане. Показательным примером может служить выпускница университета зарубежных языков Ханкук (Республика Корея) Ли Че Рин, продолжившая свое обучение в магистратуре факультета узбекской филологии. Она с интересом изучала узбекский язык, литературу, характерные особенности и самобытность нашего народа. Благодаря своим стараниям и упорству она окончила магистратуру с отличием и получила квалификацию магистра лингвистики узбекского языка. В настоящее время Ли Че Рин работает в крупной компании Республики Корея и совершенствует свое знание узбекского языка.

(Окончание на 2-й стр.)



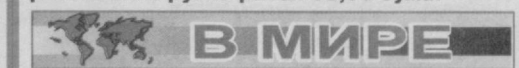
● В Каракалпакистане по проектам введенной в строй 12 крупных предприятий легкой промышленности за последние два года освоено более 74 миллиардов сумов. В результате восстановлена деятельность таких предприятий, как «Нукустекстиль», «Турткуль Асака текстиль». Введены в строй предприятия «Нукус Самсунг» по производству пылесосов, «Орент технологджи» по переработке шерсти, «Азия силк» по переработке шелка-сырца.

● В Главном управлении пожарной безопасности Министерства внутренних дел Республики Узбекистан прошло заседание, посвященное итогам деятельности в 2011 году и обеспечению пожарной безопасности в 2012 году. В мероприятии приняли участие руководители ГУПБ, управлений пожарной безопасности МВД Каракалпакистана, областей, ГУВД города Ташкента, Высшей технической школы пожарной безопасности.

● В Фергане состоялся бизнес-форум на тему «Предпринимательство — основа прочной семьи». На мероприятии, организованном совместно Центральным банком Республики Узбекистан и Ферганским областным хокимиятом, были приглашены руководители районных хокимиятов, банковско-финансовых учреждений, предприниматели.

● Житель города Денау Худойшукур Бобоназаров только нынешней зимой заработал два миллиона сумов на выращивании лимонов в теплице. А всего подворье принесло большой семье из одиннадцати человек шесть миллионов сумов дохода. Помимо цитрусовых, Бобоназаровы культивируют огурцы, помидоры, картофель, болгарский перец, зелень.

● Центральный банк Республики Узбекистан установил с 14 февраля 2012 года курсы иностранных валют к суму для ведения бухгалтерского учета, статистической и иной отчетности по валютным операциям, а также исчисления таможенных и других обязательных платежей, в частности, один доллар США равен 1820,56 сума, один евро равен 2402,96 сума, один российский рубль равен 60,90 сума.



● Землетрясение магнитудой 5,1 произошло у побережья южной части Перу. Эпицентр землетрясения находился в 247 километрах к юго-востоку от города Ика. Его очаг залегал на глубине 75,2 километра. Данные о жертвах и разрушениях, а также об угрозе цунами не поступали.

● Более 80 граждан стали жертвами нового гриппа в Мексике с начала года. По данным министерства здравоохранения, количество людей, заразившихся вирусом A/H1N1, продолжает увеличиваться и достигло уже 3,9 тысячи человек. По статистике, в латиноамериканской стране с начала года от нового гриппа погибло в среднем четыре человека в день. Тем не менее в последнее время ситуация с распространением опасного вируса стабилизировалась. Как указывает минздрав, теперь в республике уже не отмечается столь значительного роста случаев заражения новым гриппом, как это было на прошлой неделе.

● Аномальные морозы в Польше в этом году унесли жизни 99 человек. Только за минувшие сутки число жертв достигло шести. Чаще всего от холода гибнут бездомные, поэтому для них по всей стране открыты приюты, где подается горячее питание. Столбик термометра на большей части Польши с конца января не поднимается выше отметки минус 10–15 градусов.

● По ночам температура достигает минус 20. ● Американская администрация заключила договор с ведущими банками США о списании долгов части заемщиков, не способных погасить ипотечные кредиты. Сумма, которую банкирам придется внести для урегулирования вопроса, составит 25 миллиардов долларов. Таким образом, данное соглашение о возмещении ущерба между банками и властями станет самым крупным в истории США.

## ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхокимията и наших корреспондентов.

✓ В Национальном информационно-аналитическом центре по контролю за наркотиками

при Кабинете Министров Республики Узбекистан состоялся семинар, на котором были обсуждены аспекты борьбы с незаконным оборотом наркотиков в регионе.

✓ В Международной бизнес-школе «Келажак илими» состоялся мастер-класс на тему «Особенности продвижения продукции и услуг в условиях Узбекистана».

✓ В ОАО «Ташкентский тракторный завод» состоялся творческий вечер, посвященный 571-й годовщине со дня рождения Алишера Навои.



(Окончание.  
Начало на 1-й стр.)

В целях успешного проведения фундаментальных исследований налажены тесные контакты с иностранными учебными заведениями. Многие ученые Национального университета участвуют в научно-практических конференциях за рубежом. На основе грантов ежегодно выполняются научные исследования. Например, в 2011/2012 учебном году в рамках международной программы «Эрасмус Мундус» по академической мобильности был выигран проект МАНЕКА. По данному проекту около 15 ученых, стажеров и исследователей Национального университета прошли и проходят стажировку в Берлинском и Вильнюсском технических университетах, университете Лессинус (Бельгия), университете Константина Философа (Словакия) и других европейских вузах.

Вуз внес огромный вклад в развитие образования и науки. Сегодня в 18 учебных лабораториях продолжаются научно-исследовательские работы по химии, биофизике, математическому моделированию, генетике, компьютерной диагностике, практической экологии и рациональному использованию природных ресурсов и другие.

## ВЫСОКИЙ ПОТЕНЦИАЛ УНИВЕРСИТЕТА

Одаренные студенты вуза не остаются без внимания. В целях их поощрения из Государственного бюджета выделяются огромные средства. В настоящее время свыше 20 студентов являются обладателями стипендий Президента Республики Узбекистан, 22 – стипендиаты имени Алишера Навои, 20 – имени Мирзо Улугбека и три студента получают стипендию имени Абу Райхона Беруни. При этом более 1,5 тысячи студентов стали обладателями стипендий университета.

– Воспитание гармонично развитого молодого поколения неразрывно связано с проведением различных духовно-просветительских мероприятий, спортивных соревнований, встреч и бесед за «круглым столом» – говорит проректор университета Кахрамон Куранбаев. – У нас в университете возрождены традиции гуманитаризации образования, действует совет университета по духовности и просветительству, который играет большую роль в воспитании гар-

монично развитой личности. Ведется индивидуальная работа с каждым студентом по принципу «Мастер – ученик», что позволяет передавать молодому поколению опыт старших. Также реорганизован Центр духовности и просветительства, в основу работы которого положены идеи, изложенные в произведениях главы нашего государства.

В качестве примера можно привести разработанный в университете комплекс мероприятий, направленный на решение таких злободневных вопросов, как занятость студентов в свободное от учебы время на основе системы повышения духовной активности молодежи в социально-политической сфере. Во Дворце культуры университета функционирует более 23 кружков, в которых занимается более 500 человек. Кроме того, по разным направлениям проводится более 600 различных мероприятий с участием первичной организации ОДМ «Камолот» и студенческого профсоюза. Основная их цель – организация культур-

ного досуга молодежи, повышение ее политической активности и правовой культуры.

В университете на высокий уровень поднята работа по привлечению студентов к здоровому образу жизни. Здесь для них функционируют 6 закрытых и 17 открытых спортивных сооружений. Спортзалы и площадки реконструированы и оснащены спортивным инвентарем. В университете работают свыше 20 спортивных секций, где занимаются более четырех тысяч человек. На международных и национальных спортивных аренах студентами университета завоевано множество наград и призов.

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека успешно выполняет возложенную на него задачу по воспитанию нового поколения молодежи – решающей силы сегодняшнего и завтрашнего дня и с достоинством продемонстрирует свой богатый потенциал на международной конференции «Подготовка образованного и интеллектуально развитого поколения как важнейшее условие устойчивого развития и модернизации страны».

Мехрибон МАМЕТОВА,  
корр. УзА.

**По мнению специалистов, несвоевременное лечение заболеваний легких и дыхательных путей, сопровождающихся кашлем, может привести к тяжелым осложнениям.**

### Постановление и его исполнение

## ПРОФИЛАКТИКА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Об этом шла речь на организованном в столице семинаре, посвященном современному подходу к лечению заболеваний дыхательных путей и результатам применения новых технологий в этой области. В мероприятии, организованном Министерством здравоохранения Узбекистана и Ташкентским институтом усовершенствования врачей, приняли участие ученые, врачи и зарубежные специалисты.

Проректор Ташкентского института усовершенствования врачей Х. Окилов и другие отметили, что уделяемое под руководством Президента Ислама Каримова в процессе реформирования системы здравоохранения постоянное внимание расширению масштабов медико-профилактической работы, улучшению качества медицинского обслуживания населения дает свои высокие результаты.

В более чем 3 тысячах сельских врачебных пунктов и семейных поликлиник нашей страны ведется широкомасштабная работа по оказанию населению первичной медицинской помощи на современном уровне, профилактике заболеваний, формированию здорового образа жизни, проведению медицинского осмотра и оздоровлению населения. По-

становление главы государства «О мерах по дальнейшему углублению реформирования системы здравоохранения» от 28 ноября 2011 года является важным фактором дальнейшего повышения качества и эффективности медицинского обслуживания.

В этом процессе особое внимание уделяется развитию медицинской науки, глубокому освоению передовых методов мировой медицины и эффективному использованию их на практике. Кафедра подготовки врачей общей практики Ташкентского института усовершенствования врачей в сотрудничестве с рядом медико-научных центров и фармацевтических компаний ведет эффективные научные исследования в этом направлении.

На семинаре были заслушаны доклады, посвященные современному подходу к лечению заболеваний легких, дыхательных путей и острых респираторных вирусных заболеваний, новым методам и средствам выявления и лечения кашля, результатам работы по профилактике подобных болезней.

Бахор ХИДИРОВА,  
корр. УзА.

**В настоящее время в столице в структуре валового регионального продукта доля субъектов малого бизнеса и частного предпринимательства составляет 53 процента. Этот сектор экономики способствует созданию новых рабочих мест, повышению благосостояния населения, насыщению отечественного рынка качественными товарами, востребованными потребителями.**



### Наши товары

## ОРИЕНТИР НА ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПОТРЕБИТЕЛЯ

Отечественная фарминдустрия за годы независимости обеспечила население многими необходимыми лекарственными препаратами по доступным ценам. Открытое несколько лет назад ООО «АТМ PHARM» – в числе тех отечественных производителей, которые на основе самых передовых технологий производят лекарства повышенного спроса и первой необходимости. Сегодня это около восьми групп препаратов, изготавливаемых в виде таблеток, капсул, порошков. Это антибиотики, противоаллергические и гастроэнтерологические препараты, ферменты и т. д. Проектная мощность предприятия – более одного миллиона различных упаковок в год.

В фармацевтическом производстве важно все: бесперебойная работа высокотехнологического оборудования, чистота помещений, квалификация персонала, постоянный контроль за производственным процессом и выпускаемой продукцией.

Продукция «АТМ PHARM» изготавливается в соответствии с международными стандартами, на основании действующих нормативов.

В числе постоянных заказчиков основных лекарственных средств из списка, утвержденного Министерством здравоохранения Республики Узбекистан, – ДП «Узбекистон дори таъминоти», АК «Дори-Дармон». Кроме того, специалисты «АТМ PHARM» активно реализуют свою продукцию через лечебно-профилактические учреждения, семейные и частные поликлиники и т. д. Учитывая, что продукция импортозамещающая, экономические выгоды как для производителей, так и для потребителей несомненны. При этом экономика валютных средств в год составляет порядка четырех миллионов долларов.

В планах предприятия на нынешний год – расширение производства и доведение ассортимента лекарственных препаратов до 25 наименований.

Максим ЧЕРНОГАЕВ.  
Фото К. УЛЬМАСОВА.

**Комитет по вопросам информации и коммуникационных технологий Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан провел пресс-конференцию, посвященную итогам своей работы в 2011 году, а также перспективным направлениям деятельности в 2012 году.**

Работа комитета, как отмечалось, осуществлялась в рамках запланированных программ реализации Концепции дальнейшего углубления демократических реформ и формирования гражданского общества в стране, предложенной Президентом Узбекистана Исламом Каримовым на совместном заседании Законодательной палаты и Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан 12 ноября 2010 года.

Законодательская деятельность комитета направлялась, в частности, на реформирование информационной сферы, обеспечение свободы слова и информации. Одной из важных особенностей осуществляемой практики разработки законов в комитете является широкое использование механизмов общественной экспертизы. В работе над законопроектами принимают активное участие члены общественных экспертных групп, состоящих из ведущих ученых и специалистов, представителей предприятий, осуществляющих деятельность в информационной сфере, институтов гражданского общества.

Важными направлениями деятельности комитета стало участие в разработке законов, нацеленных на дальнейшее реформирование информационной сферы, внедрение современных интерактивных информационно-коммуникационных услуг, дальнейшее развитие национальных сетей телекоммуникации и, в частности, национального сегмента информационной сети Интернет. Принятием таких нормативных документов создаются необходимые условия для широкого информационного обеспечения населения, возрождения и развития историко-культурного наследия, обеспечения взаимодействия информационно-библиотечных институтов и взаимосодействия

### В русле Концепции

## ПЛОДОТВОРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

информационно-библиотечных фондов в целях полного обеспечения пользователей информацией.

– Нашим комитетом был предпринят ряд шагов, направленных на повышение эффективности проводимых контрольно-аналитических мероприятий, – говорит пресс-секретарь Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан Олимджон Усаров. – Начиная с 2010 года все они реализуются на основе обоснованных с научно-практической точки зрения концепций их организации. Разработка таких концепций включает в себя определение целей и задач изучения, формулировку основных гипотез проводимого изучения, разработку методологии проведения требуемых социологических исследований и статистической обработки получаемых результатов.

Проводимые изучения включаются в долгосрочную программу взаимодействия комитета с исполнительными органами власти, общественными институтами по качественному улучшению дел в изучаемой в ходе контрольно-аналитического мероприятия сфере. Итогом таких мероприятий становятся конкретные, увязанные с потребностями практической деятельности рекомендации и предложения. Так, проведенная контрольно-аналитическая деятельность позволила выявить ряд узких мест в исполнении требований законодательства и дала большой аналитический материал для выработки предложений по дальнейшему совершенствованию законодательства.

Комитетом уделяется особое внимание контролю за исполнением ранее принятых решений. В этой связи проводятся отдельные исследования, для подведения итогов которых организуются соответствующие заседания комитета.

В рамках осуществления контрольно-аналитической деятельности, как сообщил член Комитета по вопросам информации и коммуникационных технологий Шерзод Дехканов, были организованы две встречи: парламентское слушание по информации Узбекского агентства связи и информатизации «О мерах государственной поддержки развития индустрии программного обеспечения в Узбекистане» и заслушивание информации генерального директора Узбекского агентства по печати и информации «О мерах по дальнейшему совершенствованию правовых основ государственной поддержки негосударственных СМИ».

К процессу выработки предложений по демократизации и либерализации информационной сферы комитетом привлекаются зарубежные эксперты. С их участием за отчетный период были проведены две международные конференции, более 30 семинаров, «круглых столов», итоговые рекомендации и предложения которых существенно обогатили аналитическую базу по совершенствованию национального законодательства в информационной сфере.

Главным направлением деятельности комитета в нынешнем году станет организация работы по осуществлению законодательных инициатив, изложенных в Концепции дальнейшего углубления демократических реформ и формирования гражданского общества в стране. В рамках данной деятельности планируется организовать работу по принятию четырех важнейших законов, направленных на дальнейшую демократизацию и либерализацию информационной сферы: «Об открытости деятельности органов государственной власти и управления», «О телерадиовещании», «Об экономических основах деятельности СМИ», «О гарантиях государственной поддержки СМИ».

Рухсора ЭЛЬМУРАТОВА.

### Новости

## СОВЕРШЕНСТВУЕТСЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

**В течение 2011 года в Узбекистане общее число обслуженных иностранных и местных туристов превысило 1 млн. человек. Такие данные были представлены на расширенном заседании коллегии Национальной компании «Узбектуризм», посвященном итогам работы отрасли в 2011 году.**

Из общего числа людей, обслуженных туристическими организациями в течение года, иностранные туристы составили свыше 463 тыс. человек, что на 5,4 процента больше, чем в 2010 году. Общий объем оказанных туристических услуг превысил показатели 2010 года на 8,3 процента. Выполнение прогноза экспорта туристических услуг достигло 112 процентов.

В результате стимулирования предпринимательства, занятых в сфере туристических услуг, были выданы новые лицензии 124 организациям на оказание туристических услуг. Всего на сегодняшний день в республике действует 828 турорганизаций, из которых 510 осуществляют туроператорскую деятельность, 318 являются гостиничными хозяйствами.

В рамках работы по продвижению туристического потенциала страны на зарубежных рынках и увеличению потока иностранных туристов в Республику Узбекистан был реализован ряд ознакомительных «мегаинфо-туров», благодаря которым республику посетили более 580 представителей зарубежных туристических организаций и 46 представителей средств массовой информации, специализирующихся на освещении темы туризма, из 36 стран мира.

Ожидается, что реализация проекта ознакомительных «мегаинфо-туров» будет способствовать увеличению числа туристов, посещающих Узбекистан, в 2012 году в среднем на 15 процентов.

В 2012 году продолжится работа по реализации программ адресных мероприятий по развитию сферы туризма и увеличению экспортного потенциала туристических услуг всех регионов страны на период 2011–2012 гг. В рамках данных мероприятий до конца 2012 года в республике ожидается строительство 77 гостиниц и других средств размещения, создание 90 объектов туристического показа, 70 объектов сервисного обслуживания, приобретение новых 53 автобусов и микроавтобусов.

## СОЗДАЮТСЯ ЦЕНТРЫ КОМПЬЮТЕРИЗАЦИИ

**В Узбекистане будут созданы центры компьютеризации. На это направлено постановление Кабинета Министров республики от 1 февраля 2012 года.**

На создаваемые центры компьютеризации возлагается задача по развитию компьютеризации и информационно-коммуникационных технологий на местах в соответствии с современными международными тенденциями и стратегией социально-экономического развития регионов. Ими также будет осуществляться ведение и обновление информационных ресурсов, оказание содействия в регистрации созданных и создаваемых государственных информационных ресурсов (ГИР) и информационных систем в регионах, постоянное обновление веб-порталов Совета Министров Республики Каракалпакстан, хокимиятов областей и города Ташкента, с предоставлением интерактивных услуг, в том числе и по принципу «единое окно».

Постановлением «О мерах по созданию условий для развития компьютеризации и информационно-коммуникационных технологий на местах» внесены дополнения и изменения в ряд правительственных решений, в числе которых ранее утвержденный перечень государственных информационных ресурсов был дополнен. Кроме того, реестр информационных государственных услуг согласно документу дополнен 103 наименованиями базовых интерактивных государственных услуг.

Осуществление постоянного анализа состояния и перспектив развития информационно-коммуникационных технологий в регионе и на основе его результатов внесение предложений по совершенствованию данной сферы будут также входить в обязанности новых центров.

НИА «Туркистон-пресс».



Сегодня – день рождения Захириддина Мухаммада Бабура

## ИМЯ, ЗВУЧАЩЕЕ СКВОЗЬ ВЕКА



**Захириддин Мухаммад Бабур поражает нас энергией, острым умом, утонченным вкусом, нежной душой. Это крупный государственный деятель, полководец, талантливый ученый, прекрасный поэт, большой ценитель и покровитель искусства и страстный патриот.**

изображает красоту изумительной природы. Художник наполняет свое описание различными народными преданиями, сокровищами устного народного творчества, стихотворными отрывками, описаниями традиций и обрядов – и все это в интересной, привлекательной форме, свойственной его стилю. Он мастерски использует различные художественные приемы и языковые стили.

«Бобурнаме», начиная с XVIII в., переводили на латинский, голландский, французский, немецкий, английский, русский, индийский, турецкий языки.

Можно с уверенностью сказать, что Бабур – один из бессмертных художников слова, внесший огромный вклад в развитие узбекской литературы. Он творил как в прозе, так и в лирике и оставил нам в наследие замечательные и по содержанию, и по форме книги о поэтике аруза, о ритме, трактаты по музыке, военному делу.

Президент Ислам Каримов во время своей поездки в Андижанскую область в 1994 году посетил памятный комплекс, установленный в Национальном парке им. Бабура, и написал следующие слова в «Книге памяти»: «Нам стоит всячески гордиться именем нашего предка Захириддина Мухаммада Бабура. Он, будучи одним из наших великих предков, прославил на весь мир узбекский народ, эта личность научила нас ценить нашу историю, смотреть на будущее с великой уверенностью».

Наш народ на протяжении веков ценит выдающегося поэта-классика и блестящего ученого Бабура, который и поныне является связующим звеном с давними историческими корнями между народами Средней Азии, Афганистана и Индии. Его творческое наследие сегодня изучается во всем мире учеными и исследователями, среди которых равноценно созидают представители науки Афганистана и Индии, Пакистана и Бангладеш. Особенно примечательно то, что в этих странах нашему выдающемуся соотечественнику посвящены сотни научных трудов, повестей и романов, художественные фильмы, музеи. Изучить и исследовать все это в комплексе – одна из важнейших актуальных задач, стоящих перед учеными-бабуроведами.

**Саидбек ХАСАНОВ,**  
доктор филологических наук,  
профессор.

День рождения выдающегося ученого, мыслителя, поэта Захириддина Мухаммада Бабура широко отмечается в наши дни. Такого рода мероприятия приобретают особое значение в процессе воспитания подрастающего поколения, формирования гармонично развитой личности. Вечер творчества поэта подготовили члены кружка «Ёш маърифатчи» при кафедре общественно-гуманитарных наук ВВТИ ГТК Республики Узбекистан под руководством молодых преподавателей Н. Абдусамедова и Р. Мадалиевой. В учебном корпусе появилась стенгазета, выполненная слушателями третьего курса, посвященная жизни и деятельности Бабура, с выдержками из его газелей и рубаи.

Его поэтическое наследие невелико и весьма ценно. Написанные им газели и рубаи отличаются нежностью, чувственной глубиной и афористичностью. Главный труд Бабура – «Бобурнаме», образец жанра автобиографической и исторической литературы, излагает события с 1493 по 1529 годы и дает читателю уникальную информацию, касающуюся политических, экономических и социальных аспектов жизнедеятельности общества в рассматриваемый период.

## НАШЕ НАСЛЕДИЕ

Французский востоковед Луи Базан отмечает, что «Бобурнаме» представляет собой чрезвычайно редкий жанр в исламской литературе.

Перу Бабура принадлежат трактаты по поэтике, мусульманскому правоведению, музыке и военному делу. Он – создатель специального алфавита «Хатти Бабури» («Алфавит Бабура»), который основан на образцах древнетюркской письменности и стал упрощенным вариантом арабского письма. Творческое наследие Бабура как историка, географа, этнографа, прозаика и поэта переведено более чем на 30 языков и в настоящее время изучается в востоковедческих центрах стран СНГ, Чехии, Словакии, Германии, Турции, Италии, Франции, США, Англии, Индии, Пакистана, Афганистана и т. д.

Говоря о многочисленных достоинствах этого человека, правителя и мыслителя, хотелось бы обратить внимание на проникновенную отцовскую любовь Бабура к своим детям. По рассказу его дочери Гульбаданбегим, Бабур пожертвовал собой ради любимого сына Хумаюна, который однажды заболел и находился при смерти. Согласно древнему обряду, он прошел вокруг ложа сына трижды и сказал, что забирает болезнь, принимая смерть на себя. Результат потряс и ошеломил всех: Хумаюн вскоре встал на ноги и выздоровел, продолжив дело отца на троне империи, а Бабур через три месяца скончался от тяжелой неизлечимой болезни в Агре.

Уважение и огромная любовь к родителям были первоочередными принципами не только в жизни самого поэта, но и призывами в его литературных произведениях:

*Уж лучше совершить тяжёлых сто грехов,  
Принять сто тяжких мук, сто обрести врагов,  
Чем, став послушником, родителя обидеть!  
Чем не прийти к нему в тяжёлый час на зов.*

В годы независимости в рамках государственной политики возрождения национальной духовности и сохранения великого историко-культурного наследия Узбекистана в Андижане был установлен памятник и открыт музей легендарного сына нашего народа Захириддина Мухаммада Бабура.

**К. НОСИРОВ,**  
начальник кафедры общественно-гуманитарных наук ВВТИ ГТК Республики Узбекистан,  
кандидат педагогических наук, доцент.

**В популярном бельгийском журнале «Weekend KNAAK» опубликована статья известного журналиста и фотографа Йохана Франсена «Узбекистан – сердце Великого шелкового пути».**

В статье, подготовленной на основе материалов, собранных в ходе поездки в Узбекистан, автор делится своими впечатлениями от увиденного – бесценного культурного наследия и богатой истории нашей страны, ее достопримечательностей. В частности, он восхищается красотой столицы Узбекистана – Ташкента, который, по его словам, является «типичным проявлением оптимизма и веры в будущее».

В статье отмечается, что на протяжении своей многовековой истории Ташкент неоднократно подвергался разрушениям, причиной чему были либо войны, либо природные катаклизмы, подобные страшному землетрясению 1966 года. Но, несмотря на это, пишет автор, город каждый раз возрождался и становился все прекрасней.

«Значительно преобразился Ташкент после провозглашения Узбекистаном независимости, а республика под руководством Президента Ислама Каримова выбрала свой независимый путь развития и уверенно пошла по пути проведения масштабных реформ к свободной рыночной экономике», – говорится в статье.

Автор описывает улицы и рынки Ташкента, богатые неповторимым колоритом, предлагаемые товары и всевозможные яства. «Недалеко от рынка Чорсу возвышается медресе Кукельдаш, основанное в XVI веке и действующее по сей день как известное исламское учебное заведение. Здесь изучают не только Коран, но и астрономию, математику и медицину. В советское время, – пишет автор, – большинство медресе использовались как склады и хранилища, однако после обретения независимости в Узбекистане все они были восстановлены, тщательно отремонтированы, и сейчас их фасады сверкают глазированной терракотой в своем первозданном виде».

В разделе «Шелковый путь» приводятся исторические сведения о караванных маршрутах, которые издревле соединяли Средиземноморье с Китаем и Дальним Востоком. «Сатин и рубины, фаянс и бумага, благовония, чай и драгоцен-

ный шелк перевозились на расстоянии более десяти тысяч километров от одного торгового города к другому. Шелковый путь начинался в древнем городе Сиане и пролегал через всю Среднюю Азию и Персию, доходя до Ближнего Востока. Северные ветви вели в Крым и к Черному морю, в то время как южные дороги – через Месопотамию в Антиохию. Это был путь обмена не только товарами, но и культурной информацией, способ распространения науки и религии. Самарканд, Бухара и Хива – самые известные туристические города Узбекистана, внесенные в Список всемирного

## УЗБЕКИСТАН ГЛАЗАМИ БЕЛЬГИЙСКОГО ФОТОХУДОЖНИКА

культурного наследия ЮНЕСКО, находились между Западом и Востоком», – пишет автор.

Затем журналист переносит нас в город Нукус, где он с горечью отмечает, что проводившаяся в советское время политика монополии на выращивание хлопка привела к тому, что Аральское море было принесено в жертву «белому золоту». Из-за бесконтрольного забора воды с 1960 года море обмелело наполовину, а его поверхность уменьшилась на 80 процентов, что привело к экологической катастрофе, поражающей своими последствиями.

Автор напоминает, что именно здесь художник Игорь Савицкий, помимо традиционных одежд и украшений Каракалпакстана, собрал удивительную коллекцию работ русских авангардистов, вторую в мире по размерам и значимости после Русского музея в Санкт-Петербурге. «Изобразительное искусство, которое не соответствовало догмам советского руководства, находило укромное место спасения здесь, вдали от цензуры», – отмечает автор. В этой связи он резю-

мирует, что «только после обретения Узбекистаном независимости бесценные работы художников были представлены на широком народное обозрение, а коллекция Музея Савицкого стала известна всему миру».

Приглашая читателей посетить древнюю Хиву, автор пишет: «За сохранившейся десятиметровой стеной с воротами Хива похожа на город, где время остановилось. Мечети, медресе, дворцы старого города свидетельствуют о процветании в средние века, которое стало возможным благодаря древним торговым караванам. 57-метровый минарет

Ислам Ходжа – самый высокий в стране. Незаконченный Кальта Минар, украшенный геометрической плиткой всех оттенков бирюзы, должен был стать самым высоким минаретом Средней Азии».

По мнению Й. Франсена, Хива получила признание как объект мирового наследия ЮНЕСКО во многом благодаря своей исторической целостности, уникальной архитектуре. Это музей под открытым небом, с элегантными зданиями, украшенными голубыми порталами и куполами. В статье подчеркивается, что именно на этой земле родился великий ученый Ал-Хорезми, от имени которого произошли такие понятия, как «алгоритм» и «алгебра».

Описывая свои впечатления от Бухары, автор напоминает, что этот священный город известен как один из древнейших центров науки и культуры. Журналист вспоминает богатую историю города, в котором учился выдающийся ученый, врач и философ Абу Али Ибн Сина, чей Канон врачебной науки на протяжении веков являлся настольной книгой врачей всего мира. Бельгийский фото-

художник поражается красоте архитектурных памятников Бухары, в частности, мавзолея Исмаила Самани, прекрасного сооружения из кирпича, а также величественного минарета Калан.

«Бухара, – это густозаселенный город с лабиринтами базаров, медресе и мечетей зачастую словно зеркальное отражение построенных друг против друга, – говорится в статье. – В центре города находится Ляби Хауз, один из десятков прудов, которые снабжали город водой. Вечером там гуляют мамы со своими детьми, мужчины играют в шахматы и нарды, а туристы сидят в кафе. Когда я был в Ляби Хауз весной 2011 года, здесь велись реставрационные работы. Рабочие старательно трудились над тем, чтобы вернуть этой тенистой площади былую красоту».

В части статьи, посвященной Самарканду, журналист пишет, что в период правления Амира Темура Самарканд превратился в столицу огромной империи, простирившейся от Алеппо до Дели, от Каспийского моря до Персидского залива. Й. Франсен отмечает, что «только для строительства самой большой в свое время мечети Биби Ханум на сотнях слонов привозились в Самарканд дорогие строительные материалы из разных концов света. Для своего слишком рано погибшего внука Амир Темура приказал построить прекрасную семейную усыпальницу, где и его прах покоится сегодня под массивным надгробием из нефрита».

По всему городу разбросаны мавзолеи и средневековые памятники, пишет автор. «Жемчужиной этой короны является, несомненно, площадь Регистан. На песчаной платформе, где веками стоял базар и купцы продавали свои товары, Темуриды построили целый ансамбль из медресе, которые по красоте спорят друг с другом. Мирзо Улугбек – внук Амира Темура и замечательный астроном – построил в Самарканде обсерваторию и первую светскую школу. О свободе мысли свидетельствует также медресе Шер Дор с изображениями животных и человеческих лиц на величественном портале», – сообщает он.

Статья сопровождается красочными фотографиями, на которых запечатлены прекрасные памятники культуры и архитектуры, природа Узбекистана.

ИА «Жахон».

## Внеклассный час

### УЧАТСЯ ПРИНИМАТЬ ОТВЕТСТВЕННЫЕ РЕШЕНИЯ

**Одним из приоритетных направлений построения гражданского общества является установление тесного сотрудничества государственных и общественных организаций нашей страны с различными международными институтами на основе взаимной заинтересованности.**

Для этого в столице часто организуются конференции, семинары, встречи за «круглым столом», в которых принимает участие и учащаяся молодежь.

Так, в школе № 50 при поддержке Информационного центра Организации Объединенных Наций в Узбекистане прошла конференция «Модели ООН». Ее участники, а это были ученики 8-х и 9-х классов, выступили в ролях национальных послов и инсценировали дебаты и дискуссии, которые проходят в рамках Генеральной Ассамблеи и других органов Организации Объединенных Наций.

Такие мероприятия входят в состав глобальной программы, проводимой в школах, университетах и колледжах по всему миру на местном, национальном и международном уровнях, в которых участвуют ученики, – говорит глава Информационного центра Бобур Комилов, – а популярная программа дает ее участникам возможность узнавать о проблеме, имеющей глобальное значение, при одновременном повышении их способностей к исследованиям, ведению переговоров.

Следует отметить, что каждая конференция «Модели ООН» посвящена определенной теме, имеющей международное значение. После информирования о теме своей конференции каждый ученик – «делегат назначенной нации» – должен исследовать точку зрения своей страны по данному вопросу. Результатом этого исследования является позиционный документ, который каждый участник читает в начале конференции. В выступлениях каждый из делегатов высказывает позицию «своей страны», затем участвует в переговорах о тексте резолюции, которая будет рассматривать этот вопрос. Очень важно, чтобы голос каждого делегата отражал точку зрения их назначенной нации, а не его личное мнение.

Подобные мероприятия в течение года пройдут в академических лицеях и колледжах города Ташкента и Ташкентской области.

Н. КАСИМОВА.

Ассоциация  
«Тошшахартрансхизмат»

### ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ водителей категории «Д»

на автобусах марки «Мерседес-Бенц», «Исузу» и на трамвайных вагонах на городском пассажирском транспорте г. Ташкента со среднемесячной заработной платой 450 – 850 тыс. сумов.

**1. Ассоциация «Тошшахартрансхизмат» – Юнусабадский район, улица А. Темура, 1-й проезд, 6, телефон: 233-03-23;**

**2. АК «Тошавтотранс» – Юнусабадский район, улица А. Темура, 1-й проезд, 6, телефон: 233-52-23;**

**3. ГК «Тошэлектротранс» – Юнусабадский район, улица А. Темура, 1-й проезд, 6, телефон: 244-24-75.**

Ассоциация  
«Тошшахартрансхизмат».

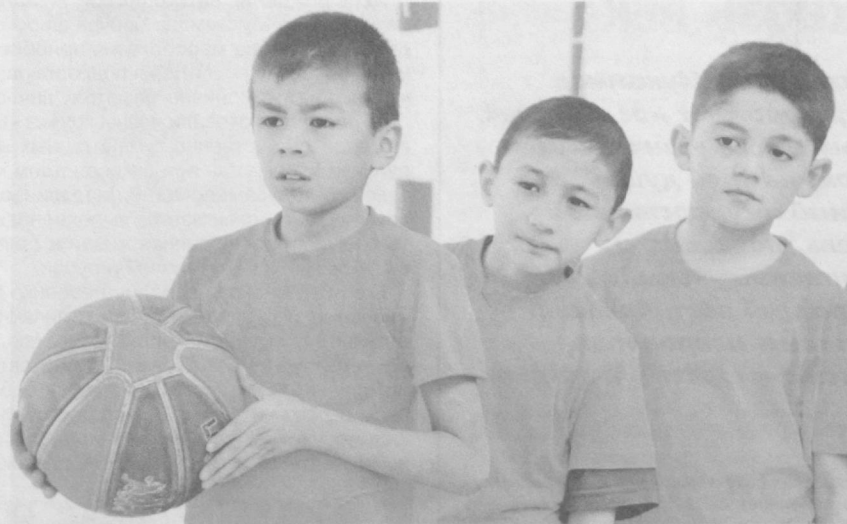
### УТЕРЯННЫЙ

аттестат о среднем образовании С № 292739, выданный в 1989 году школой № 208 г. Ташкента на имя Захарченко Натальи Владимировны,

**СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ.**



## На спортивных аренах



Усиленные тренировки – залог спортивных побед.

**Футбольные болельщики Узбекистана в Ташкенте в ходе матча олимпийских сборных Узбекистана и Австралии поставили новый рекорд Азии.**

## НЕ ТОЛЬКО СПОРТСМЕНЫ СТАВЯТ РЕКОРДЫ

Болельщики развернули на трибунах во время исполнения гимна Узбекистана национальный флаг размером 25 на 80 метров. Площадь флага была равна 2 000 кв. метров, а его вес составлял более 200 кг. На изготовление флага фанаты потратили 2200 кв. метров крепка и 12 млн. сумов. Флаг был изготовлен руками 8 портных в течение 11 дней.

Данный флаг, полностью покрывший одну из сторон стадиона, стал самым большим среди поднятых

на стадионах Азии. Для поднятия флага на стадионе было задействовано более 100 болельщиков.

Напомним, что олимпийская сборная Узбекистана обыграла команду Австралии со счетом 2:0. Очередная встреча команды в рамках квалификации состоится 21 февраля. В роли соперника в ней выступит сборная Ирака. В случае победы в этом поединке подопечные Вадима Абрамова досрочно завоюют путевку на Олимпиаду. Между тем в параллельной игре этой груп-

пы встречались сборные Ирака и ОАЭ, в которой гости одержали победу со счетом 1:0. Таким образом, после четырех игр олимпийская сборная Узбекистана набрала 8 очков и укрепила свое лидерство в группе. ОАЭ в гостях обыграла команду Ирака и с 5-ю очками вышла на второе место. Ирак с 4 очками занимает третье место. У команды Австралии пока три очка. Сейчас 12 азиатских команд в трех группах ведут борьбу за выход в финальную часть Олимпийских игр в Лондоне. Команды, занявшие в своей группе первые места, автоматически получают олимпийские путевки, а вторые команды с 25 по 29 марта разыграют между собой право сыграть в матче плей-офф с командой Сенегала. Стыковой матч Олимпиады-2012, в котором будет разыграна последняя путевка турнира, состоится 23 апреля в английском городе Ковентри.

А. СИЛЕНКОВ.

ПРАЗДНИК  
ЭКСТРИМА  
В ГОРАХ ЧИМГАНА

В течение трех дней в урочище Чимган состоится традиционный фестиваль «Чимган-экстрим», организатором которого является Федерация экстремального и горного туризма Узбекистана.

Фестиваль, по данным туристического агентства Advantour, будет проходить на базе оздоровительных центров «Чимган Оромгохи», «Куёшли» и Клуба любителей горнолыжного спорта «12 ключей», расположенных в урочище Чимган.

В фестивале примут участие спортсмены и любители, которые смогут посоревноваться в таких видах спорта, как горный туризм, горные лыжи, сноуборд, альпинизм, а также продемонстрировать свои умения в эколого-краеведческом туризме.

## ПОБЕДА НАШИХ БОКСЕРОВ

**На проходящем в городе Дебрецен (Венгрия) международном турнире по боксу в десяти весовых категориях за победу сражаются свыше 120 мастеров кожаной перчатки из 22 стран мира.**

Данный международный турнир, проходящий согласно правилам Международной ассоциации любительского бокса (AIBA), послужит для многих сборных мира, в том числе и для боксеров нашей страны, подготовкой к XXX летним Олимпийским играм, которые состоятся в нынешнем году в Лондоне (Великобритания).

В состав сборной Узбекистана входят двукратный чемпион мира Аббос

Атоев, серебряный призер Азиатских игр Уктам Рахмонов, серебряный призер чемпионата мира среди юниоров и Сингапурской юношеской олимпиады Ахмаджон Мамаджанов, победитель международных турниров Фазлиддин Гоибназаров и молодой боксер Рустам Туляганов.

Состоявшиеся в первый день поединки были успешными для наших со-

отечественников. Вышедший на ринг в весовой категории до 69 килограммов Ахмаджон Мамаджанов нанес поражение Мейри Айману из Туниса со счетом 11:4.

Обладатель путевки Лондонской олимпиады Фазлиддин Гоибназаров в первом же раунде одержал абсолютную победу над представителем хозяев Вайдой Гола.

## «ПАХТАКОР» ВНОВЬ СЫГРАЛ ВНИЧЬЮ

**На проходящем в итальянском городе Виареджи традиционном молодежном турнире по футболу «Сорра Carnevale» в решающую стадию вступили групповые состязания.**

Кроме представителей хозяев, в соревновании в 12 группах за победу борются 48 команд – из Узбекистана, Австралии, Бельгии, Парагвая, Чехии, Бразилии, Венгрии, США, Уругвая, Дании, Мексики, России, Норвегии и Катара. По правилам турнира путевку в следующий этап получают победитель каждой группы и занимающие второе место четыре команды, зафиксировавшие лучшие результаты.

Воспитанники ташкентского футбольного клуба «Пахтакор», защищающие честь страны на данном престижном турнире, в первом туре сыграли вничью с итальянской командой «Арзанесе» со счетом 3:3. Наши соотечественники, сыгравшие

в следующем матче против футболистов клуба «Эмполь» (Италия), вновь зафиксировали ничейный результат. На этот раз вратари обеих команд сохранили неприкосновенность своих ворот.

Во второй встрече в группе футболисты команды «Арзанесе» сыграли вничью с командой «Хонвед» (Венгрия) – 2:2.

Для выхода в плей-офф футболистам «Пахтакора» в третьем туре предстоит одержать верх над командой «Хонвед» с крупным счетом.

Зоир ТАШХОДЖАЕВ,  
обозреватель УзА.

## Это интересно

## ПЕТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ

Исследователи из Гарвардского университета утверждают, что пение оказывает полезное действие на организм. При этом не важно, имеет человек слух или голос и помнит ли слова песни наизусть.

Ученые провели эксперимент в нескольких клиниках США. Пациентам было предложено часто петь. Оказалось, что поющие ощутили ослабление болей, и это помогло им быстрее восстановить силы после болезни. Специалисты приравнили эффект от пения к выполнению физических упражнений.

Медики пояснили, что во время пения организм человека обогащается кислородом, что улучшает кровообращение и поддерживает мышечный тонус, работу сердца и легких.

Специалисты сообщили, что уже существуют методики, которые с помощью пения избавляют пациентов от заикания, последствий стресса и даже лишних килограммов.

Подготовила Я. ЛАРИНА.

UZBEKISTON TEMIRYO'LLARI BAKI  
«UZBEKISTON TEMIRYO'LLARI» BAKI

Barcha qulayliklarga ega bo'lgan, yuqori tezlikda harakatlanuvchi "Afrosiyob" poyezdining muntazam qatnovi yo'lga qo'yildi...

Qo'shimcha ma'lumot uchun: (99871) 299 72 16, 299 76 40, 299 73 24, 005  
www.uzrailpass.uz

Периодичность движения высокоскоростного поезда "Afrosiyob" с повышенной комфортностью теперь каждый день...

Справки по телефонам: (99871) 299 72 16, 299 76 40, 299 73 24, 005  
www.uzrailpass.uz

Ko'ha Samarqand bo'ylab sayohatlarni tashkillashtirish...  
(99871) 299 71 66, 237 86 18

Организация туристических экскурсий по Самарканду...  
(99871) 299 71 66, 237 86 18

www.uzrailpass.uz

## Добрые советы

## ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

**Каждое утро, отправляясь в офис, наливая себе первую чашку кофе и привычно включая компьютер, мы не задумываемся о том, какой огромной будет нагрузка, которую нашим глазам предстоит вынести.**

Дома – телевизор. В метро – чтение с экранов гаджетов. И так изо дня в день. Усталые глаза с дряблыми глазницами, синяками и погасшим взглядом сегодня встречаются не только у 80-летних старушек.

Каких-то 20 лет назад мы вполне обходились без электронных чудес. Сегодня жизнь без них просто немислима. И вряд ли в век компьютеров и айфонов кто-то может похвастаться идеальным зрением. Скорее, наоборот.

У большинства молодых и относительно молодых людей проблемы со зрением – это издержки «комфортной» жизни. Любую проблему легче предупредить, чем потом преодолевать. Но тут уж, как говорится, насильно мил не будешь.

Изображение на любом мониторе – это так называемая самосветящаяся картинка с миллионом лучей. Даже если вам кажется, что ваши глаза полностью расслаблены, это не так. Ведь для того чтобы вы смогли увидеть эту картинку или текст, глаз должен отфильтровать все светящиеся блики и многократно преломить каждый луч. Нагрузка сравнима с той, как если бы вы подолгу смотрели на искрящийся снег или блики на воде. Очень часто приходится наблюдать любителей печатать в транспорте – с сотового телефона. Для чтения мал даже экран айфона – что уж тут говорить о моделях попроще! Добавьте к этому непрерывную вибрацию – глазам приходится колоссально напрягаться, чтобы удержать текст в фокусе.

Обратите внимание на то, как вы сидите перед монитором. Кособокая, сутулая посадка провоцирует спазм мышц шеи – ухудшается кровообращение в головном мозге – падает зрение. Моргайте как можно чаще. Сравните: на улице, например, мы моргаем примерно 20–25 раз в минуту. А сидя перед монитором – только три-четыре раза. Чем дольше глаза остаются открытыми, тем быстрее высыхает защитная слезная пленка и возникает ощущение песка в глазах, они краснеют и воспаляются.

Обязательно в течение дня и вечером перед сном необходимо выполнять простые упражнения, которые помогут снять напряжение и сохранить глаза здоровыми:

- горизонтальные движения глаз слева направо и наоборот;
  - а теперь по вертикали – максимально вверх и максимально вниз;
  - движения глаз по часовой, а затем против часовой стрелки;
  - интенсивное зажмуривание и расслабление глаз в быстром темпе;
  - смотрим по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении;
  - сведение глаз к носу. Максимально скосите глаза к кончику носа и медленно досчитайте до семи;
  - «далеко – близко». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь, затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.
- Каждое упражнение нужно повторять 5 раз. Это займет не так много времени, как может показаться. Но пользу принесет огромную.

Подготовила Л. ЯКУБОВА.