



Газета выходит с 1 июля 1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 54 (12.115)

Цена в розницу — свободная

СЕССИЯ ТАШКЕНТСКОГО ГОРОДСКОГО КЕНГАША

16 марта 2012 года состоялась внеочередная сессия Ташкентского городского Кенгаша народных депутатов.



На сессии с речью выступил Президент Республики Узбекистан Ислам Каримов.

Город Ташкент — столица нашего независимого государства — является сердцем родного Узбекистана. Ташкент всегда должен быть образцом для других регионов, подчеркнул Президент страны.

Действительно, Ташкент в годы независимости постоянно преобразуется, обновляется его облик. Строятся оснащенные самыми современными технологиями предприятия, прекрасные здания и сооружения, новые жилые массивы, учреждения образования и здравоохранения, широкие проспекты, величественные мосты, разбиваются аллеи и парки.

Отрадно, что наша столица стала прекрасным и процветающим городом не только Узбекистана, но и всего региона, вызывая подлинное восхищение.

Сегодня Ташкент привлекает внимание мирового сообщества своими огромными возможностями в сферах науки, образования, здравоохранения, культуры и искусства, неповторимым обликом, превращается в центр, где регулярно проводятся крупные международные

встречи, саммиты и форумы. Об этом свидетельствуют и состоявшиеся в нашей столице в 2010 году Заседание совета управляющих Азиатского банка развития, прошедший здесь в 2011 году симпозиум по актуальным вопросам медицины с участием ВОЗ, а в феврале нынешнего года — международная конференция, посвященная развитию образования.

В городе достигаются весомые успехи в социально-экономической сфере. На сегодняшний день на долю Ташкента приходится более 14 процентов ВВП страны, 20 процентов промышленной продукции и всех освоенных инвестиций, что является доказательством его больших экономических возможностей. За последние три года объем валового регионального продукта вырос в 1,4 раза, производимой промышленной продукции — более чем в 1,4 раза, освоенных инвестиций — в 1,5 раза, все это — яркое подтверждение стабильно высоким темпам развития экономики города.

Ташкент своим огромным промышленным потенциалом, высококвалифицированными инженерно-техническими кадрами, учеными и

специалистами, пользующейся спросом на внутреннем и внешнем рынках продукцией занимает лидирующее место не только в экономике Узбекистана, но и всего региона. В результате осуществляемых в стране в последние годы широкомасштабных реформ по модернизации и диверсификации экономики возможности города постоянно растут.

Только в рамках Программы локализации предприятиями столицы освоен выпуск около 100 новых видов продукции и произведено товаров более чем на 4 триллиона 300 миллиардов сумов. В 2011 году объем производства и экспорт локализованной продукции по сравнению с 2009 годом вырос в 1,4 раза.

На сессии также рассматривались вопросы развития малого бизнеса и частного предпринимательства, обеспечения занятости населения, воспитания молодого поколения, развития социальной сферы и коммунального хозяйства.

Ислам Каримов обратил внимание участников сессии на то, что развитие города, особенно его старой части, должно осуществляться в соответствии с требованиями современного градостроительства, на создание достойных условий для горожан, необходимость учета долгосрочной перспективы в процессе строительства и благоустройства.

Подробно были рассмотрены вопросы дальнейшего укрепления института семьи, выполнения Государственной программы «Год семьи», повышения роли и значения махалли в этом направлении.

Жизнь ставит перед нами новые требования, в соответствии с которыми должны меняться сознание, мировоззрение, отношение к работе каждого, в первую очередь руководящих кадров, сказал Ислам Каримов. Особое значение имеют обеспечение верховенства закона, утверждение принципов справедливости во всех сферах жизни общества.

На сессии рассмотрен организационный вопрос. По представлению Президента Республики Узбекистан Ислама Каримова исполняющий обязанности хокима города Ташкента Рахманбек Усманов избран хокимом города Ташкента.

Выступившие на сессии председатель махаллинского схода граждан «Гуручарык» Алмазарского района Хайрулла Хикматов, специалист Республиканского центра репродуктивного здоровья населения Феруза Рахматуллаева и другие отметили, что общественность города будет самоотверженно трудиться для выполнения задач, поставленных Президентом страны.

УзА.

По случаю 20-летия установления дипломатических отношений между Республикой Узбекистан и странами АТР в Сеуле состоялось торжественное собрание членов Общества дружбы Республика Корея — Узбекистан с участием активистов общества и представителей деловых кругов Южной Кореи.

В ходе мероприятия гости ознакомились с информацией об истории развития узбекско-южнокорейских отношений, нынешнем состоянии двустороннего сотрудничества в политической, торгово-экономической, инвестиционной и культурно-гуманитарной сферах.

Было отмечено, что ставшие традиционными регулярные встречи лидеров двух стран являются своего рода генератором дальнейшего углубления многопланового взаимодействия между двумя государствами. В этом контексте была подчеркнута важность подписанной в марте 2006 года по итогам государственного визита Президента Республики

Узбекистан Ислама Каримова в Республику Корея «Совместной декларации о стратегическом партнерстве», которая способствовала существенному расшире-

ношений и наполнил практическим содержанием стратегическое партнерство между двумя странами, подписанные в его ходе важные документы придали еще

НОВЫЕ ГРАНИ ДРУЖЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ

нию и углублению двусторонних отношений, выведя их на качественно новый уровень. Прошлогодний государственный визит президента Ли Мён Бака в Узбекистан стал важным этапом в процессе дальнейшего развития многогранных от-

ношений и наполнил практическим содержанием стратегическое партнерство между двумя странами, подписанные в его ходе важные документы придали еще

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхжимията и наших корреспондентов.

✓ В Центре подготовки и поддержки молодых программистов проведены курсы по основам программирования для препода-

вателей республиканских колледжей с целью повышения их квалификации.

✓ В конференц-зале Фонда «Форум культуры и искусства Узбекистана» прошел мастер-класс

для студентов — начинающих режиссеров, сценаристов, кинокритиков с участием видных деятелей узбекского кино, в ходе которого были обсуждены задачи современного узбекского киноискусства.

месторождения Сургиль по производству полиэтилена и полипропилена.

Рассказывая о деятельности Общества дружбы Республика Корея — Узбекистан, председатель общества Ким Юн Сик отметил его активную роль в углублении взаимовыгодных отношений во всех сферах двустороннего сотрудничества.

Говоря о приоритетных задачах общества на ближайшую перспективу, Ким Юн Сик призвал членов общества удвоить усилия по активному привлечению южнокорейских компаний в Узбекистан в рамках Свободной индустриально-экономической зоны в Навои.

Председатель общества также отметил огромный потенциал для расширения сотрудничества между законодательными органами двух стран. В этой связи, по его мнению, необходимо наладить регулярные обмены между парламентами двух стран для выработки общих подходов к решению актуальных вопросов.

(Окончание на 2-й стр.)

У К А З
Президента
Республики Узбекистан

О НАЗНАЧЕНИИ УСМАНОВА Р. Д. НА ДОЛЖНОСТЬ ХОКИМА ГОРОДА ТАШКЕНТА

В соответствии с пунктом 15 статьи 93 и статьей 102 Конституции Республики Узбекистан, а также решением Ташкентского городского Кенгаша народных депутатов:

назначить **Усманова Рахманбека Джахангировича** на должность хокима города Ташкента.

Президент
Республики Узбекистан

И. КАРИМОВ

Город Ташкент,
16 марта 2012 года.



В СТРАНЕ

• В Термезе введен в строй новый хирургический комплекс областного многопрофильного медицинского центра. На его строительство было направлено около четырех миллиардов сумов. В этом году в Сурхандарьинской области намечено выполнить строительные работы в девяти медицинских учреждениях более чем на 26 млрд. сумов.

• Джизакский политехнический институт ведет эффективную работу по широкому внедрению в производство инновационных идей, технологий и проектов. В настоящее время ведется продолжение научный поиск по девяти направлениям развития науки и технологий.

• Благодаря предоставленным льготам частная фирма «Журят келажиги» Папского района Наманганской области провела модернизацию производства. Если на старом оборудовании здесь выпускали лишь миллион штук кирпичей в год, то теперь, после внедрения высокоэффективной технологии, будут изготавливать до четырех миллионов штук кирпичей в год.

• В Самарканде состоялась региональная промышленная ярмарка и кооперационная биржа с участием крупных промышленных предприятий и субъектов малого бизнеса. Особое внимание было уделено вопросам активизации сотрудничества промышленных предприятий и предпринимателей с целью выпуска конкурентоспособной, импортозамещающей, экспорториентированной продукции.

В МИРЕ

• Комиссар ЕС по финансовой политике в ходе визита в Лиссабон заявил, что Португалия значительно продвинулась в реализации реформ, и дал понять, что второй пакет помощи стране не понадобится. В прошлом году Португалия получила от ЕС и МВФ 78 млрд. евро. Правительству удалось сократить дефицит бюджета.

• Великобритания вслед за Францией рискует покинуть клуб стран с высшим кредитным рейтингом. Международное агентство «Фитч» опустило прогноз по суверенному рейтингу Британии до негативного, подчеркнув, что в ближайшие годы может быть снижен и сам рейтинг с нынешнего уровня ААА, если правительство не займется сокращением расходов.

• Французский автоконцерн «Рено» намерен сократить 330 рабочих мест на предприятиях в Словении. Увольнения начались еще в прошлом году в ответ на падение спроса на европейском авторынке. Сейчас здесь объем производства не превышает 170 тыс. автомобилей в год.

• Около 2,7 млрд. человек, живущих на берегах более 200 рек по всему миру, не имеют постоянного доступа к воде, сообщает Всемирный фонд дикой природы. Это происходит в результате того, что ресурсы водных артерий активно используются и в итоге пересыхают по меньшей мере один раз в году.

В процессе проводимого под руководством Президента Ислама Каримова коренного реформирования национальной медиа-сферы особое внимание уделяется совершенствованию системы подготовки молодых журналистов, повышению профессионализма кадров.

МОЛОДЫЕ ЖУРНАЛИСТЫ ПОВЫСИЛИ КВАЛИФИКАЦИЮ

Этим целям служит также проект «Повышение квалификации молодых журналистов региональных печатных средств массовой информации в центральных издательствах и ведущих информационных агентствах», реализуемый Общественным фондом поддержки и развития независимых печатных средств массовой информации и информационных агентств Узбекистана. В очередном этапе проекта, который проводился в течение недели в Ташкенте, приняли участие молодые журналисты печатных СМИ Андижанской и Сырдарьинской областей.

В нынешних условиях глобализации актуальное значение приобретают вопросы активного развития средств массовой информации, создания условий для их свободной и эффективной деятельности, укрепления их материально-технической базы. Конституция Республики Узбекистан, около десяти законодательных актов служат правовой основой обеспечения свободы слова и получения инфор-

мации. Проводится много мероприятий по развитию медиа-сферы, повышению творческого интеллектуального потенциала кадров, создаются дополнительные возможности и преференции.

Проект Общественного фонда поддержки и развития независимых печатных средств массовой информации и информационных агентств Узбекистана наряду с повышением мастерства молодых журналистов предоставляет возможность для изучения ими опыта центральных изданий.

Участники проекта, сообщает УзА, в течение недели непосредственно познакомились с работой редакций газет и журналов, информационных агентств, Интернет-изданий. В целях обогащения знаний молодых журналистов в области современных информационно-коммуникационных технологий, ознакомления с новшествами в центре «Uzinfocom» были организованы практические занятия. Знакомство с современными ин-

формационными ресурсами в возведенном по инициативе Президента Ислама Каримова комплексе «Маърифат маркази», объединяющем Национальную библиотеку Узбекистана имени Алишера Навои и Дворец симпозиумов, широкими возможностями их эффективного использования, передовыми технологиями вызвали большой интерес у участников проекта.

В рамках проекта в Комитете Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан по вопросам информации и коммуникационных технологий, Независимом институте по мониторингу формирования гражданского общества, Экологическом движении Узбекистана были организованы семинары и беседы о внедрении в сферу современных информационных технологий, расширении сотрудничества между СМИ и общественными организациями, повышении экологической культуры граждан.

Назакат УСМАНОВА.

НОВЫЕ ГРАНИ ДРУЖЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ

(Окончание.)

Начало на 1-й стр.)

В рамках заседания Общества дружбы также обсуждались итоги Ташкентской международной конференции на тему «Подготовка образованного и интеллектуально развитого поколения – как важнейшее условие устойчивого развития и модернизации страны».

Ким Юн Сик заявил, что развитие культурно-гуманитарного сотрудничества, в том числе в области образования, является еще одним важным направлением деятельности общества.

Говоря о международной конференции в Ташкенте, он отметил, что вновь убедился в высоком интеллектуальном и образовательном потенциале республики. «Узбекистан, направляющий на развитие образования 10–12 процентов от ВВП, может уверенно смотреть в будущее, так как в нынешний век информатики и высоких технологий всесторонне подготовленные профессиональные кадры будут играть определяющую роль в прогрессе страны», – подчеркнул председатель.

Участники мероприятия выразили единую точку зрения о том, что публикуемые отзывы и мнения международных экспертов и общественных деятелей, принимавших участие в работе конференции, являются свидетельством не только высокой позитивной оценки достижений Узбекистана в сфере образования, но и значительного международного интереса к происходящим в республике преобразованиям.

ИА «Жахон».

ЗАЩИЩАЯ ИНТЕРЕСЫ ГРАЖДАН

В нашей стране проводится большая работа по реализации принципа «От сильного государства – к сильному гражданскому обществу». В этом процессе гражданские институты, негосударственные некоммерческие организации становятся важным фактором защиты демократических ценностей, прав, свобод и законных интересов граждан.

Государством уделяется особое внимание развитию ННО, создаются для их развития все необходимые условия. Как отмечает Президент Ислам Каримов, сегодня институт общественного, гражданского контроля становится одним из важнейших элементов обеспечения эффективной связи общества с государством, выявления умонастроений людей, их отношения к проводимым в стране преобразованиям.

В нашей стране место и роль общественных организаций усиливаются и в деле защиты прав потребителей, что служит интересам граждан. Постановление главы государства «О мерах по расширению участия общественности в защите прав потребителей» от 28 ноября 2002 года является важным руководством к действию в этом направлении.

Проводимая работа была проанализирована за «круглым столом», прошедшим в столице в связи с 15 марта – Всемирным днем защиты прав потребителей и посвященным роли негосударственных некоммерческих организаций и институтов гражданского общества в защите прав и интересов граждан. В мероприятии, организованном Национальной ассоциацией негосударственных некоммерческих организаций Узбекистана и Федерацией обществ защиты прав потребителей Узбекистана, приняли участие члены Сената и депутаты Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан, представители Министерства юстиции, Государственного комитета по демонополизации и развитию конкуренции, других государственных и общественных организаций.

Председатель Национальной ассоциации негосударственных некоммерческих организаций Узбекистана А. Каримов, председатель Федерации обществ защиты прав потребителей Узбекистана А. Мирзиёзов и другие отметили, что в нашей стране создана прочная законодательная база для свободной деятельности ННО. В настоящее время в стране действуют около 5,8 тысячи негосударственных некоммерческих организаций, 40 процентов из них занимаются защитой социально-экономических прав граждан, 14,2 процента – решением проблем женщин и молодежи, 13,6 процента – вопросами здравоохранения, образования и экологии, 32 процента – другими вопросами.

В системе Федерации обществ защиты прав потребителей функционируют 14 региональных объединений, 19 районных и городских обществ, более 9 тысяч опорных групп в махаллях, на предприятиях, в организациях и учебных заведениях. Наряду с широкой пропагандой действующего законодательства о защите прав потребителей они оказывают содействие в решении проблем граждан. В 2011 году в федерацию поступило порядка 9,5 тысячи обращений, из которых около 95 процентов решены в пользу потребителей.

В ходе беседы были обсуждены вопросы дальнейшего усиления роли и значения негосударственных некоммерческих организаций.

Н. АБДУРАИМОВА,
корр. УзА.

Прихода долгожданного праздника Навруз в нашем народе всегда ждут с особым нетерпением. Сложилась добрая традиция встречать день весеннего равноденствия не только народными гуляньями, благоустроительными работами, посадкой деревьев и кустарников, но и благотворительными мероприятиями.



Дружная махалля

С ДОБРЫМИ НАМЕРЕНИЯМИ ЖДЕМ НАВРУЗ

Главным звеном в этой деятельности была и остается махалля. В эти дни активны сходы граждан включились в общественную работу, чтобы каждому жителю нашей страны Навруз запомнился как символ весны, добра и милосердия.

В махалле «Нишоб Арик» Учтепинского района предпринимательная суета. Двери схода граждан всегда открыты, почти ежедневно сюда заглядывают жители. Сделать предстоит немало. Одна из традиций – оказать бескорыстную помощь нуждающимся в поддержке людям – одиноким, больным, посетить почтенных аксакалов.

– В нашей махалле проживает около 40 малообеспеченных семей, есть и престарелые, нуждающиеся в постоянном внимании, – рассказывает председатель схода граждан махалли «Нишоб Арик» Сабирджан Турапов. – В эти дни наши активисты, среди которых много молодежи, посетят их на дому, преподнесут цветы и подарки. Примечательно, что многие предприниматели, проживающие в нашей махалле или имеющие свой бизнес, постоянно оказывают спонсорскую помощь. Наша махалля – это единая семья, и тут никто не остается без внимания. Лучшие традиции нашего народа – взаимопомощь и милосердие, гуманизм и великодушие – мы бережно храним и всегда стараемся воплощать в жизнь.

Работы у Сабирджана-ака немало. Поддержание в порядке всей махалли – дело хлопотное. Здесь расположены 622 жилых дома – все частный сектор. В них проживают

4665 жителей, 926 семей. Есть общеобразовательная школа № 4, детское дошкольное учреждение № 608. Юные таланты с удовольствием занимаются в детской музыкальной школе № 28. К услугам жителей две чайханы, дехканский рынок, почта, нотариальная контора, парикмахерская. В предпраздничные дни каждый работающий и проживающий в махалле житель активно включается в дело подготовки к Наврузу. Не остаются в стороне и коллективы организаций и учреждений. Улицы и дворы благоустраиваются, хорошеют с каждым днем.

– Главное в работе махалли – это всегда естественное устремление совершать благородные, светлые поступки, – продолжает разговор Сабирджан Турапов. – Люди многое делают в этом плане, ведь махалля для них – родной дом.

Махаллинский сход граждан ведет активную работу по своим направлениям, одним из которых является работа с молодежью, привлечение ее к занятиям творчеством, спортом, трудоустройством. Так, за последние месяцы здесь помогли найти работу 64 молодым людям. А совсем недавно два молодых парня вернулись, отслужив в Вооруженных Силах, которые уже тоже трудоустроены.

– Мы верим, что каждый молодой человек будет достойно трудиться на своем поприще, приносить ощутимую пользу махалле, столице, – заключает С. Турапов.

Максим ЧЕРНОГАЕВ.
Фото Х. САЛИХОВА.

В русле реформ

СТАТИСТИКА – СВИДЕТЕЛЬСТВО РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ

Статистика играет важную роль в сборе, обработке и анализе информации о проводимых в нашей стране социально-экономических реформах и их результатах. Эффективную деятельность в этом направлении ведет Государственный комитет по статистике Республики Узбекистан.

В ходе пресс-конференции, организованной данным комитетом в Национальном пресс-центре Узбекистана, сообщает УзА, были всесторонне обсуждены проведенная в этой сфере работа, вопросы дальнейшего укрепления сотрудничества комитета со средствами массовой информации.

О проводимой работе по поддержке предпринимательства, ведению статистики в процессе осуществляемых под руководством Президента Ислама Каримова структурных преобразований в экономике нашей страны проинформировал первый заместитель председателя Государственного комитета по статистике Республики Узбекистан Баходыр Мирусманов. В прошлом году темпы роста валового внутреннего продукта в нашей стране составили 8,3 процента. В течение 2000–2011 годов объемы ВВП увеличились в 2,1 раза. По этому показателю Узбекистан занял достойное место в ряду стран мира с динамично развивающейся экономикой.

О весомых результатах происходящих в нашей экономике структурных и качественных изменений говорит и тот факт, что в 2000 году в формировании валового внутреннего продукта страны доля промышленного производства составляла 14,2 процента, а в 2011 году этот показатель достиг 24,1 процента.

Большой вклад в этот процесс вносит сфера малого бизнеса и частного предпринимательства, где занята основная часть населения. Именно поэтому все более упрощается взаимодействие представителей данной сферы с органами статистики. В настоящее время создана возможность предоставления в электронном виде более двадцати видов форм государственной статистической отчетности. Ожидается, что к концу 2012 года этот показатель превысит 40 видов.

Создана электронная система резервирования фирменных наименований. В 2011 году поступило свыше 77 тысяч соответствующих заявок, более 55 тысяч из них были зарезервированы в соответствии с законодательством.

С целью обеспечения оперативности, достоверности, открытости деятельности органов статистики и создания удобств для пользователей ведется последовательная работа по совершенствованию и расширению видов интерактивных услуг, оказываемых через официальный веб-сайт комитета.

В ходе пресс-конференции журналисты получили ответы на интересовавшие их вопросы.

Н. АБДУРАИМОВА.

Орбиты сотрудничества

УЛУЧШАТЬ ОБСЛУЖИВАНИЕ

В Национальной авиакомпании стартует программа технического содействия улучшению качества обработки багажа. Она будет использоваться в аэропортах Ташкента, Бухары, Самарканды и Ургенча.

Программа реализуется совместно с «Узбекистон хаво йуллари» Японским агентством международного сотрудничества. Активное участие в ней принимают специалисты Управления организации перевозок и наземного обслуживания и Управления по реализации инвестиционных проектов НАК.

С марта по сентябрь текущего года эксперты JICA будут изучать технологию работы четырех международных аэропортов Узбекистана по обработке багажа на всех производственных стадиях. Цель программы – улучшить качество обработки багажа путем выработки плана действий и дополнительного обучения персонала.

Как подчеркивают специалисты Японского агентства международного сотрудничества, для них большая честь работать в Узбекистане, обмениваться опытом, способствовать дальнейшему совершенствованию обслуживания пассажиров.

Соб. инф.

ПЯТНИЦА, 23

(Окончание. Начало в предыдущем номере).

Ўзбекистон

- 5.55 Курсутовлар дастури.
6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
7.00 «Олам ва одам» дастури...

2.45 «Иқлим»
2.50 «Қишлоқдан мактублар»
3.10 «Ассалом, Ўзбекистон!»

Ёшлар

- 6.00 «Ватан меҳри»
6.10 «Тараннум»
7.00 «Мультианорама»
7.40 «Ёшлик навоилари»

Тошкент

- 6.00 Курсутовлар тартиби.
6.05 «Ислохот оидилари»
6.20 «Жуман» Т/с. 42-қисм.

9.30 «Пойтахт»
9.40 Миллий сериал: «Чемпионлик орауси»

Спорт

- 6.00 «Хайри тоғ»
6.05 АНОНС.
6.10 «Саломат бўлинг»

1.00 ХАБАРЛАР.
1.20 АНОНС.
1.25 Интернет-футбол.

Первый канал

- 04.00, 08.05 Телеканал «Доброе утро»
08.00, 11.00, 14.00 Новости
08.25 Контрольная закупка

ПЯТНИЦА, 23

Россия

- 04.00 «Утро России»
08.05 «Новый выпуск»
08.15 «С новым домом!»

Суббота, 24

Ўзбекистон

- 5.55 Курсутовлар дастури.
6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
7.00 «Олам ва одам» дастури...

Тошкент

- 6.00 Курсутовлар тартиби.
6.05 «Антика манити»
6.45 «Бизнинг футбол»

Спорт

- 6.00 «Хайри тоғ»
6.05 АНОНС.
6.10 «Саломат бўлинг»

Первый канал

- 05.00, 09.00, 11.00 Новости
05.10 Тенис и лодки
05.40 Худ. фильм «Ты и я»

Россия

- 04.25 Худ. фильм «Тайна Черных дроздов»
08.20 «Вся Россия»
08.30 «Сам себе режиссер»

08.55 «До суда»
10.00 Суд присяжных.
11.00 Сегодня.

ТВ-Центр

- 05.00 «Настроение»
07.30 «Вранч»
08.15 «А вранч, получился!»

ТВ-Центр

- 05.00 «Настроение»
07.30 «Вранч»
08.15 «А вранч, получился!»

НТВ

- 03:55 Информационный канал «НТВ утрое»
06:30 Сериал «Литвинский»
07:30 Обзор «Чрезвычайное происшествие»

Россия

- 03.50 Смык
10.00 «Ирина Антонова. «Я давно иду по прямой»»
11.15 Среда обитания.

НТВ

- 03:55 Игры Костоловский в бою
05:25 «Шинские игры»
05:25 Спорт.

ТВ-Центр

- 05.00 Марш-бросок
05:35 Мультфильм «Большое кольцо»
06:40 АББ/Дейла.

ТВ-Центр

- 04:55 «Судба барабанщика»
06:20 Крестьянская застава.
06:55 «Брошенные люди».

Будьте здоровы ВИТАМИНЫ НА ВЕСНУ

Весна – прекрасная пора. Все кругом приходит в движение, начинает расцветать, просыпаясь от зимней спячки. Это время для нашего организма, с одной стороны, приносит много радости и счастливых переживаний, а с другой, испытание на прочность.

После зимы наш организм истощен скудным рационом питания, зимними простудами и отсутствием солнечных лучей. В это время он особенно нуждается в витаминах и минералах для того, чтобы избежать весенней депрессии.

Казалось бы, весна и депрессия понятия несоместимые. И все же переход на другой ритм и определенные перестройки в организме могут сопровождаться сменой настроения, усталостью и раздражительностью. Кроме того, весной начинают обостряться хронические заболевания на фоне общего истощения организма и из-за сырой прохладной погоды.

Весной организму особенно нужны следующие витамины и минералы: магний, хром и ванадий, витамины Е и С, витаминные группы В, биотин, цинк и селен. Магний снимает депрессивные состояния, регулирует уровень сахара в крови, способствует лучшему усвоению кальция в организме.

Хром и ванадий участвуют в регуляции обменных процессов и способствуют естественному восстановлению энергии. Витамины С и Е – антиоксиданты, которые необходимы в любое время года. Это те вещества, которые не дают нашему организму быстро изнашиваться и стареть.

Витамины группы В участвуют во всех процессах организма, обладают антистрессовым действием. Цинк поддерживает иммунитет, а селен снимает чувство усталости и тревоги.

И, конечно же, желательно принимать все витамины и микроэлементы в комплексе, в неизменном природном виде. Как правильно питаться? Необходимо включить в рацион свежие овощи, лучше в сыром виде. Фрукты, орехи, цитрусовые, зелень. Также нужно включить в рацион крупы и бобовые, рыбу, мясо. И вы должны помнить, что варка, жарка и даже обработка паром резко снижают содержание витаминов и минералов в пище.

Подготовила Л. ЯКУБОВА.

К СВЕДЕНИЮ ВЛАДЕЛЬЦЕВ ЛЕГКОВЫХ АВТОМОБИЛЕЙ!

Ассоциация «Тошшахартранксизмат» приглашает водителей легковых автомобилей, желающих работать в режиме линейной такси.

Предприятия ассоциации имеют все условия для получения лицензии, внутреннего и внешнего оформления автомобилей в соответствии с постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан от 18 мая 2011 года «О мерах по упорядочению деятельности линейных такси».

По всем вопросам, связанным с деятельностью линейных такси, обращаться по нижеследующим телефонам:

- Ассоциация «Тошшахартранксизмат» – тел.: 233-51-47;
АК «Тошавтобустрас» – тел.: 234-90-36;
ООО «Чукурсой автокорхонаси» – тел.: 248-05-56;
ОАО СП «Интер-транс-сервис» – тел.: 272-89-47, 272-68-52;
ООО «Махсус тажриба автокорхонаси» – тел.: 290-70-17;
ООО «Туртинчи автохизмат» – тел.: 263-38-80;
ООО «5-таксисарой» – тел.: 280-60-54.

«ТОШКЕНТ ОКШОМИ» и «ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ»

Прем рекламы и объявлений ежедневно (кроме субботы и воскресенья) Телефон: 233-28-95. Факс: (3712) 233-21-56. Наш адрес: улица Матбуотчилар, 32, 2-й этаж, кабинет № 208.