



СТРАТЕГИИ В ИНИЦИАЦИОННО-КУЛЬТУРНОЙ СФЕРЕ

# ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 ФЕВРАЛЯ 2016 ГОДА

Газета выходит с 1 июля 1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 22 (13.085)

Цена в розницу — свободная

## ПРЕДСТАВИТЕЛЬ CITIBANK: УЗБЕКИСТАН ПРЕДПРИНЯЛ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕРЫ ПО ДИВЕРСИФИКАЦИИ И МОДЕРНИЗАЦИИ ЭКОНОМИКИ

С участием представителей деловых кругов США в Вашингтоне состоялась беседа за «круглым столом», посвященная итогам социально-экономического развития Узбекистана в 2015 году. В мероприятии приняли участие председатель Американско-узбекской торговой палаты (АУТП) Кэролин Лэмм, представители таких корпораций, как Boeing, General Motors, General Electrics, Caterpillar, Procter&Gamble, Coca Cola, CNH Industrial, Cameco, Dentons, Wapack Labs, McDonald&Cabot, Oxley Consulting, Sustainment Solutions Inc, White&Case и других бизнес-структур.

В ходе форума была представлена подробная информация об итогах социально-экономического развития Узбекистана, озвученных Президентом Исламом Каримовым в ходе расширенного заседания правительства республики. Внимание представителей американского бизнеса привлечено к возможностям реализации совместных инвестиционных проектов в различных отраслях промышленности.

Отдельно было сообщено о приоритетных сферах для капиталовложений, конкретных проектах, а также системе льгот и преференций для инвесторов.

Выступившие с американской стороны отметили заинтересованность деловых кругов США в расширении экономического сотрудничества с Узбекистаном.

В частности, председатель АУТП Кэролин Лэмм отметила, что американские компании проявляют интерес к развитию бизнеса в Узбекистане, реализации взаимовыгодных проектов. Свидетельством этому, как подчеркнула она, является ежегодный рост участников двустороннего бизнес-форума.

По словам К. Лэмм, внутривалютная стабильность республики, осуществляемые экономические и политические реформы позволили Узбекистану добиться заметных результатов за годы независимости. «Мы радуемся вашим успехам и уверены, что Узбекистан продолжит демонстрировать позитивную динамику экономического роста».

Как подчеркнул вице-президент CNH Industrial, президент АУТП С. Надерин, опыт многолетней успешной деятельности американской корпорации на узбекском рынке является подтверждением благоприятного делового и инвестиционного климата, созданного в республике. «Компания намерена продолжить работу по организации выпуска в Узбекистане новых типов тракторов с увеличением показателей локализации».

Директор по международным операциям Boeing Б. Лопп высказал мнение, что Узбекистан является надежным и долгосрочным партнером компании в сфере поставок, эксплуатации и обслуживания современных пассажирских самолетов. «На нынешний год запланирована поставка в Узбекистан двух новейших «лайнеров мечты» — Boeing 787-800, кроме того, ведется совместная работа по оснащению учебно-тренировочного центра НАК необходимым тренажерным оборудованием. Совместный проект по созданию Центра по ремонту крупных композитных элементов конструкции самолетов на базе авиационного предприятия Uzbekistan Airways Technics является единственным в регионе».

(Окончание на 2-й стр.)

## СТОЛИЦА: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ



Детский спорт

## НОВАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

В Юнусабадском районе столицы сдана в эксплуатацию новая детско-юношеская спортивная школа.

Современные спортивные сооружения, возведенные в городах и селах созданным по инициативе Президента нашей страны Фондом развития детского спорта Узбекистана, становятся любимым местом миллионов мальчиков и девочек.

Ташкентским городским филиалом фонда в 2003–2015 годы было возведено 26 новых спортивных сооружений, 11 спортивных залов общеобразовательных школ, 23 бассейна, 30 детских школ музыки и искусства. Все они обеспечены необходимым инвентарем.

Согласно целевой программе строительства, реконструкции и капитального ремонта объектов детского спорта, школ музыки и искусства, утвержденной постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан от 3 июня 2015 года, хокимиятам

города Ташкента, городским филиалом Фонда развития детского спорта совместно с другими организациями профинансирована реконструкция детско-юношеской спортивной школы Юнусабадского района, что стало хорошим подарком для его жителей.

В школе есть оснащенный необходимым инвентарем и тренажерами спортивный зал, бассейн, медицинский кабинет, раздевалки и помещения для гигиены. Более 500 мальчиков и девочек могут заниматься футболом, баскетболом, волейболом, плаванием, тазквондо, вольной, греко-римской борьбой и другими видами спорта.

— Вот уже пять лет занимаюсь футболом. Наша команда завоевала призовые места на нескольких соревнованиях, — говорит ученик 9-го класса рай-

онной общеобразовательной школы № 257 Козим Иномжонов. — Очень удобно, что спортивный комплекс расположен рядом с нашей школой.

— Новая спортивная школа обрадовала и нас, родителей, — говорит Нилуфар Хамидова. — Моя старшая дочь Анора занимается гимнастикой, младшая Бону — плаванием, сын Зафар ходит на каратэ. Раньше дети ездили в спорткомплекс, расположенный далеко от дома. Теперь они могут заниматься в секциях ДЮСШ, которая поближе. Подобные благоприятные условия для наших детей являются результатом уделяемого под руководством Президента нашей страны особого внимания всесторонней поддержке молодого поколения.

Байрам АЙТМУРАДОВ, корр. УзА.

## ЖЕНСКОЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО ПОЛУЧАЕТ ПОДДЕРЖКУ

В столице состоялся «круглый стол» на тему «Последовательное развитие сферы услуг на селе — гарантия успешной деятельности женщин в малом бизнесе и частном предпринимательстве».

На мероприятии, организованном Движением предпринимателей и деловых людей — Либерально-демократической партией Узбекистана, отмечалось, что развитие сферы услуг не только способствует созданию новых рабочих мест, но и служит улучшению инфраструктуры регионов. За последние три года объем оказываемых услуг вырос в 1,6 раза, а их потребление на одного сельского жителя — в 1,5 раза.

Как отмечено в докладе Президента Ислама Каримова на расширенном заседании Кабинета Министров, посвященном итогам социально-экономического развития страны в 2015 году и важнейшим приоритетным направлениям экономической программы на 2016 год, в 2015 году сфера услуг обеспечила более половины прироста валового внутреннего продукта. Это свидетельствует о том, насколько важна данная сфера для нашей экономики.

Либерально-демократическая партия Узбекистана стремится инициировать разработку и принятие законов, направленных на создание еще более широких возможностей для развития сферы, стимулировать субъектов сферы услуг путем проведения различных проектов и конкурсов.

Женское крыло партии уделяет большое внимание содействию женщинам в организации собственного дела, повышению их экономических знаний. В 2015 году в рамках проекта «От семейного предпринимательства — к прочной семье» коммерческими банками было выделено около 6 миллиардов сумов кредитных средств, в результате открыто множество пунктов бытового обслуживания, оздоровительных учреждений, для женщин созданы необходимые удобства.

На мероприятии, сообщает УзА, успешные деловые женщины поделились с участниками своим опытом и знаниями.

С. ШОЕВА.

## ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхонимията и наших корреспондентов.

✓ **СЕГОДНЯ** в общеобразовательной школе № 262 Шайхантаурское районное от-

деление ОДМ «Камолот» организовало беседу для школьников. В ее ходе были затронуты вопросы пропаганды здорового образа жизни среди девочек.

✓ **СЕГОДНЯ** в Национальном пресс-центре Узбекистана состоялась пресс-конференция, организованная Федерацией шахмат нашей страны. На мероприятии были подведены

итоги проделанной федерацией работы в прошлом году и определены планы на будущее.

✓ В Государственном музее искусств Узбекистана прошел вечер, посвященный национальному эпосу.



## В СТРАНЕ

● В Ургенче состоялось собрание актива Хорезмской области, посвященное итогам 2015 года и основным направлениям социально-экономического развития области в 2016 году. В минувшем году рост валового регионального продукта области составил 10,1 процента, объем производства промышленной продукции вырос на 21,9 процента, сельскохозяйственной продукции — на 5,9, строительных работ — на 13,2, розничного торгового оборота — на 12,5, оказания услуг — на 13,4 процента. Сегодня 31 процент выпускаемой в области промышленной продукции приходится на машиностроение и металлургию, 27,2 процента — на легкую промышленность, 17,7 процента — на пищевую промышленность, 16,6 процента — на другие отрасли.

● В Навоийской области в рамках исполнения Программы дополнительных мер, направленных на осуществление в Республике Узбекистан государственной молодежной политики в 2015 году, в прошлом году в области были построены дома «Камолот», созданы удобства для 280 молодых семей. Представители молодого поколения активно участвуют в проектах «Моя бизнес-идея», «Молодой предприниматель — опора страны», «Мой вклад в развитие Родины», направленных на широкое привлечение молодежи, в частности, выпускников профессиональных колледжей, в малый бизнес и частное предпринимательство. В 2015 году в целях поддержки предпринимательских проектов выпускников средних специальных, профессиональных образовательных учреждений коммерческими банками было выделено более 17 миллиардов сумов кредитов.

● На Джизакском областном этапе смотра-конкурса «Образцовый опорный пункт милиции» первое место и право на участие в республиканском этапе конкурса завоевал опорный пункт милиции № 47, действующий на территории схода граждан махалли имени Бабура Арнасайского района.

● При детско-юношеской спортивной школе города Карши открылись новые гимнастические залы. Большой — размером 56 на 28 метров и два мини-зала размером 12 на 24 метра, построенные в рамках исполнения Постановления Президента нашей страны «О дополнительных мерах по повышению эффективности использования объектов детского спорта» от 5 мая 2010 года.

## В МИРЕ

● Китайский корабль «Dong Hai Jiu 101» присоединится к поискам малайзийского боинга MH370. Он поможет работе трех австралийских кораблей, которые в настоящее время ведут активные поиски пропавшего почти год назад лайнера в акватории, охватывающей около 120 тысяч квадратных километров.

● Пятеро студентов Делфтского технического университета в Нидерландах придумали альтернативу маскам, используемым для спасения от загрязненного воздуха. Они создали Plant Bag — рюкзак, который мгновенно обеспечивает пользователя свежим воздухом.

● Британская компания «Plunis» представила роботизированную систему пожаротушения «Automist Smartscan», которая вместо распыления воды во все стороны тушит огонь прицельно. «Automist Smartscan» подключается напрямую к водопроводу и монтируется в стену.

● В Национальном парке Тарангира (Танзания) обнаружили детеныша жирафа очень редкого белого цвета. Животное потеряло пигментацию из-за лейкозиса. Эта мутация приводит к тому, что шерсть становится белой, а кожа — розовой, так как в ней отсутствуют клетки меланоциты.



По Программе локализации

## ПРЕДПРИЯТИЕ РАЗВИВАЕТСЯ

**Широкая реализация Программы локализации является важным фактором поддержки деятельности предприятий, увеличения выпуска конкурентоспособной продукции.**

Расположенное в Алмазарском районе столицы предприятие «Orange Textile», действующее с 2008 года, в рамках Программы локализации было оснащено современным ткацким оборудованием.

Важную роль в этом сыграли банковские кредиты. В частности, в прошлом году на модернизацию производства было направлено 4 миллиарда сумов кредитов, сообщает УзА.

– Спрос на нашу продукцию растет, – говорит руководитель предприятия Шахзод Мавлонов. – Это позволяет увеличить экспортный потенциал предприятия. В частности, в 2015 году мы экспортировали продукции на 300 тысяч долларов.

На предприятии для рабочих созданы все необходимые условия. Здесь в основном трудятся молодые специалисты.

– Во время учебы в колледже производственную практику проходил на этом предприятии, – говорит Ислам Обидов. – Сюда же я пришел после окончания учебы, чему очень рад.

Даврон СУННАТОВ.

**В Национальном пресс-центре Узбекистана состоялась пресс-конференция на тему «Социально-экономические итоги деятельности акционерного общества «Узбекистон темир йуллари» за 2015 год и планы на 2016 год».**

**В русле реформ**

## НАМЕЧЕННОЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ

В ходе мероприятия было заслушано выступление заместителя председателя правления акционерного общества «Узбекистон темир йуллари» Равшана Икрамова. Как было отмечено, с первых лет независимости нашей страны идея создания единой железнодорожной системы инициировалась и поддерживалась главой государства, и в этом направлении была начата широкомасштабная работа. За последние 10–15 лет усилиями железнодорожников отрасли в стране проложено 1200 км новых железных дорог, модернизировано и заново запущено 3800 км стальных путей, электрифицировано порядка 1100 км железнодорожного полотна. Результатом этих масштабных преобразований стало увеличение общей протяженности железных дорог республики до 6500 км.

АО «Узбекистон темир йуллари» осуществляло свою деятельность исходя из приоритетных задач и важных приоритетных направлений экономической программы на 2015 год. В первую очередь уделялось внимание реализации инвестиционной политики, направленной на модернизацию производства, его техническое и технологическое оснащение и достижение улучшения показателей качества и оперативности выполнения задач, что в итоге обеспечило финансово-экономическую стабильность в развитии акционерного общества в минувшем году.

В частности, в отчетный период продолжалось строительство новой электрифицированной линии «Ангрен –

Пап», завершена электрификация железнодорожного участка «Мараканд – Карши» с запуском по нему высокоскоростного поезда «Afrosiyob». Помимо этого, были реализованы меры по еще большему развитию социальной сферы, а также по повышению доходов и уровня жизни железнодорожников.

В 2015 году было перевезено 67,7 млн. тонн груза, доставлены в пункты назначения 20,7 млн. пассажиров.

На пресс-конференции было также подчеркнуто, что в прошлом году экспортных услуг выполнено на 347,7 млн. долларов США, а производственными предприятиями АО выпущено товаров в объеме 388,2 млрд. сумов.

В соответствии с Программой локализации в 2015 году на предприятиях АО «Узбекистон темир йуллари» реализовано 24 проекта по строительству новых грузовых и пассажирских вагонов, ремонту и модернизации, восстановлению подвижного состава. На Ташкентском литейно-механическом заводе произведено 50 закрытых, 278 полуоткрытых вагонов, на Андижанском механическом заводе – 50 вагонов-цистерн и 272 полуоткрытых вагона.

Была особо отмечена плодотворность работы по реализации проектов согласно инвестиционной программе. По 17 таким проектам освоено капиталовложений на сумму 755,16 млн. долларов США.

В соответствии с постановлением главы нашего государства о ме-

рах по реализации проекта «Обновление парка локомотивов. Приобретение 11 грузовых электровозов. 2-й этап» от 4 марта 2015 года в нашу страну доставлены современные грузовые электровозы «OZ-ELR» японской фирмы «Toshiba», произведенные в Китае. Они способны транспортировать грузы к труднодоступным горным отрезкам железнодорожных путей. Был обновлен также и парк локомотивов – более чем на 50 процентов.

На пресс-конференции журналисты и представители партнерских организаций получили достаточно полную информацию о намеченных планах на 2016 год. В соответствии с инвестиционной программой со стороны акционерного общества «Узбекистон темир йуллари» планируется реализация 28 проектов, по которым намечено освоить 801,03 млн. долларов США собственных средств и привлечь 799,22 млн. долларов США иностранных инвестиций. К намеченным на реализацию проектам относятся такие как завершение строительства железной дороги «Ангрен – Пап» с электрифицированием участка «Коканд – Андижан», организация высокоскоростного движения поездов на участке «Самарканд – Бухара», строительство новой железнодорожной линии «Навои – Канимех – Мискен», завершение работ по электрификации железнодорожной линии «Карши – Термез», приобретение новых пассажирских электропоездов и другие.

И. РАЗЫКОВ.

## ПРЕДСТАВИТЕЛЬ CITIBANK: УЗБЕКИСТАН ПРЕДПРИНЯЛ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕРЫ ПО ДИВЕРСИФИКАЦИИ И МОДЕРНИЗАЦИИ ЭКОНОМИКИ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Интерес к дальнейшему углублению связей с нашей страной выразил также директор по связям с правительствами Citibank Ч. Джонсон. Представитель крупнейшего в мире банка отметил, что за сравнительно короткий по историческим меркам срок Узбекистан предпринял эффективные меры по диверсификации и модернизации экономики. В период глобального финансово-экономического кризиса узбекская модель развития и реформирования экономики, разработанная Президентом Исламом Каримовым, не только полностью себя оправдала, но и стала примером для других. «Принимаемые в Узбекистане меры по индустриализации, программа приватизации и реализация инфраструктурных проектов создают условия для финансовых институтов и банков по расширению сотрудничества в сфере предоставления услуг по финансированию реализуемых проектов».

В свою очередь, вице-президент компании Medtronic Т. Гани рассказал о своем посещении нашей республики в начале 2000-х годов, отметив при этом произошедшие в стране большие позитивные изменения. «Я впечатлен последними достижениями Узбекистана в экономике и социальном развитии. Под руководством Президента в республике осуществляются весьма эффективные реформы, направленные на повышение благосостояния населения».

Старший менеджер по международной торговле и инвестициям корпорации General Electric О. Фленкель подчеркнула многолетний успешный опыт работы в Узбекистане. «Мы на протяжении нескольких лет успешно работаем в республике и в настоящее время изучаем новые направления и возможности по интенсификации сотрудничества».

О росте интереса американских компаний к взаимодействию с Узбекистаном сообщила также директор консалтинговой компании McDonald&Cabot К. Макдоналд. «В настоящее время представители бизнеса США заинтересованы в установлении сотрудничества с узбекскими партнерами для реализации различных проектов по франчайзингу. Рынок Узбекистана, имеющий большой потенциал, является наиболее привлекательным в регионе для американских компаний».

Директор корпорации Nuket по странам СНГ А. Мищенко высоко оценил научно-интеллектуальный и кадровый потенциал нашей республики. «В Узбекистане уделяют большое внимание вопросам привлечения иностранных инвестиций, созданию для инвесторов наиболее благоприятных условий. Наша компания заинтересована в расширении взаимовыгодного сотрудничества с узбекскими партнерами».

Представители деловых кругов США были едины во мнении, что реализация запланированной программой нашей страны широкомасштабной работы на 2016 год, в том числе по модернизации инфраструктуры, увеличению роли частного сектора в отраслях экономики, поддержке компаний-экспортеров и предоставлению еще большей свободы предпринимательства, а также расширению реформ в сельском хозяйстве, будут способствовать повышению конкурентоспособности экономики Узбекистана.

ИА «Жахон».

## СТАРТАП-ИНИЦИАТИВЫ БУДУТ ПОДДЕРЖАНЫ

**В Узбекистане запущена программа поддержки молодежных стартап-инициатив.**

Инициатива принадлежит проекту ПРООН и Торгово-промышленной палате «Бизнес-форум Узбекистана (фаза-III)» и реализуется совместно с высшими образовательными учреждениями Ташкента. Пилотная программа поддержки предоставит возможность студентам и молодым ученым открыть собственный стартап и реализовать свой потенциал в сфере предпринимательства.

В настоящее время в Узбекистане действуют 73 высших образовательных учреждения, включая 66 государственных и 7 филиалов престижных зарубежных университетов.

Современные вузы – это мощная «кузница» идей, технологий, где продуцируются инновационные идеи для общественного развития. При этом в них все еще имеется незадействованный потенциал.

Есть возможности для запуска механизмов стимулирования и поддержки развития малых инновационных стартап-проектов студентов и молодых ученых на начальной стадии. Эту роль и выполняет программа поддержки молодежных стартап-инициатив, охватывающая порядка 15 вузов, привлекая студентов и молодых ученых к активному участию в развитии инновационного предпринимательства.

Проект представляет собой бесплатную трехмесячную интенсивную программу, участники которой смогут освоить навыки реализации стартап-идей, получить консультации у индивидуального бизнес-наставника, разработать и протестировать минимальную рабочую модель продукта/услуги, а также провести презентацию своего проекта потенциальным инвесторам.

Ожидается, что эта модель поддержки стартапов на ранних этапах развития получит свое широкое распространение в Узбекистане, позволит усовершенствовать систему и механизмы взаимодействия вузов с частным сектором, обеспечить интеграцию производства и высшего образования, создание новых квалифицированных рабочих мест.

Отметим, что инициатива реализуется в рамках работы по продвижению инклюзивных бизнес-моделей, ориентированных на создание новых рабочих мест, повышение занятости молодежи и улучшение уровня жизни населения при финансовой поддержке представительства компании «Sasol» в Узбекистане и Посольства Великобритании в республике.

НИА «Туркистон-пресс».

## УСПЕХИ БАНКОВСКОЙ СИСТЕМЫ УЗБЕКИСТАНА

**Под таким заголовком в южнокорейской газете «The Seoul Times» опубликована развернутая статья, посвященная развитию кредитных организаций в нашей стране.**

В материале отмечается, что за годы независимости Узбекистан достиг значительных успехов во всех направлениях, в том числе и в банковской сфере.

«Финансовые учреждения республики в своей деятельности руководствуются принципом «Не клиент для банка, а банк для клиента». При этом особое внимание уделяется всемерной поддержке субъектов малого бизнеса и частного предпринимательства», – пишет издание.

В статье дается высокая оценка взвешенной и глубоко продуманной политике Узбекистана и своевременно принятым антикризисным мерам, которые не только предотвратили нега-

тивное влияние неблагоприятной внешнеэкономической конъюнктуры, но и обеспечили стабильную деятельность банков, укрепив их финансовую устойчивость и уровень капитализации. Эффективность реформ, проводимых в данной области, получает признание на международной арене.

Сообщается, в частности, что в новом докладе Всемирного банка и Международной финансовой корпорации «Ведение бизнеса-2016: оценка качества и эффективности регулирования» Узбекистан по индикатору «Получение кредитов» поднялся со 105-го места на 42-е.



«Не клиент для банка, а банк для клиента» – главный принцип финансовых учреждений страны.

«Подобная высокая оценка со стороны международных финансовых институтов отражает результативность проводимых в Узбекистане мер по поддержке малого бизнеса и частного предпринимательства, поэтапному совершенствованию банковской сферы, последовательному укреплению их ресурсной базы», – говорится в публикации.

ИА «Жахон».

**Когда пришел к родственнику Кодир-ака, он разговаривал по телефону. Кивком головы пригласил меня сесть. В ожидании оглядел его благоустроенный дом: современная мебель, кондиционер, телевизор, у ворот стоит автомобиль...**

В результате проводимых под руководством Президента Ислама Каримова широкомасштабных реформ повышаются уровень и качество жизни народа. Можно сказать, в доме каждого соотечественника созданы такие условия и удобства.

Кодир-ака – очень энергичный человек. Дом свой обустроил самым лучшим образом. Я немного отвлекся, услышав его последние слова из телефонного разговора:

– Все. Третьего числа следующего месяца – свадьба, – сказал он. – От Андижана до Джизака далекий путь. С учетом этого с семьей приедете на день раньше. Остальных я уже предупредил. Жду...

Кодир-ака положил трубку и обратился ко мне.

Несколько лет назад, когда женил старшего сына, я месяц занимался приглашением гостей на свадьбу. О трудностях на дороге можно и не говорить. А сегодня все изменилось. Благодаря этому маленькому аппарату за полчаса пригласил на свадьбу друзей со всех областей. Как это здорово!

Действительно, 20–25 лет назад, чтобы пообщаться с дальними родственниками и друзьями, нужно было преодолеть большие расстояния и потратить много времени. И никто бы не поверил, если бы в те годы сказали: «Наступит время, и у каждого человека будет мобильный телефон, появится возможность в доме за считанные минуты решать необходимые вопросы». Благодаря независимости мечты сбываются. Ныне

в нашей стране не встретишь человека, который бы не имел мобильный телефон.

Под руководством Президента Ислама Каримова уделяется особое внимание расширению возможностей использования населением услуг информационно-коммуникационных технологий. Важным программным документом в этом направлении служит Постановление главы нашего государства «О мерах по дальнейшему развитию

в настоящее время перевод в интерактивную форму услуг, оказываемых населению и субъектам предпринимательства, наличие возможности их использования посредством мобильной связи требуют повышения качества интернет-услуг.

В рамках проекта «Развитие сетей мобильной связи, а также 3G и 4G LTE-технологий и других операторов мобильной связи» на 2013–2020 годы намечено увеличе-

**Кем мы были вчера и кем стали сегодня?!**

## БЕСКОРЫСТНЫЙ ПОМОЩНИК

Национальной информационно-коммуникационной системы Республики Узбекистан» от 27 июня 2013 года. Динамично развиваются информационные ресурсы, системы и отрасли.

Принята утвержденная на основе этого постановления Комплексная программа развития информационно-коммуникационной системы Республики Узбекистан. Реализуемые в рамках этой программы проекты предоставили возможность для перевода в 2014 году всех автоматических телефонных станций страны на цифровую систему. Это позволило значительно повысить оперативность в использовании международных информационных сетей.

ние количества базовых станций до 6 тысяч. Это позволит расширить масштаб новых услуг мобильной связи.

Сегодня мобильными операторами развивается четвертое поколение связи – 4G LTE. Это обеспечивает эффективное использование населением телекоммуникационных услуг, увеличение числа абонентов сотовой связи, расширение масштаба пользования Интернетом.

В докладе на расширенном заседании Кабинета Министров, посвященном итогам социально-экономического развития страны в 2015 году и важнейшим приоритетным направлениям экономической програм-

УзА.



## К 575-летию со дня рождения Алишера Навои

## ИЗУЧАЯ БЕСЦЕННОЕ НАСЛЕДИЕ ПОЭТА



**Как отмечается в книге Президента нашей страны Ислама Каримова «Высокая духовность – непобедимая сила», любовь к родному языку, осознание его богатства и величия зарождаются в нас прежде всего благодаря творчеству Алишера Навои.**

Изучение этого бесценного наследия, широкое приобщение народа к нему являются важными задачами научного коллектива Института языка и литературы имени Алишера Навои Академии наук Республики Узбекистан.

Так, в целях дальнейшего совершенствования проводимой работы издано 20-томное собрание избранных сочинений великого поэта.

Десятитомное собрание сочинений, изданное в 2011 году на кириллице в связи с 570-летием со дня рождения поэта, в 2013 году было переиздано в латинской графике. В 2014 году кандидатом филологических наук Эргашем Очидловым отдельной книгой были подготвлены афоризмы Навои.

Вот уже многие годы институт регулярно выпускает коллективную исследовательскую книгу «Мир творчества Навои». Радует, что в последние годы в этом сборнике все чаще появляются статьи молодых исследователей творчества поэта.

Также ведется широкая филологическая работа по творчеству поэта. Изданы однотомный и четырехтомный толковые словари по языку произведений поэта, готовится новый аналогичный словарь.

Помимо таких известных навоиведов, как Герой Узбекистана Суйима Ганиева, академик Азизхон Каюмов, Ёкубжон Исхоков, Саидбек Хасанов, Иброхим Хаккулов, Кодиржон Эргашев, Эргаш Очидлов, над раскрытием новых граней творчества Алишера Навои эффективно работают молодые исследователи Отабек Журабоев, Насиба Бозорова, Нодир Рамазонов, Гулноза Халиева, Сирдарёхон Утанова, Максуд Асадов и другие.

Под руководством кандидата филологических наук Бердака Юсуфова завершается составление толкового и фразеологического словарей произведений Алишера Навои.

В преддверии 575-летия со дня рождения великого поэта и мыслителя под редакцией доктора филологических наук Иброхима Хаккулова изданы первый и второй тома книги «Лучшие двустишия Навои», в которую вошли избранные бейты из произведений «Хазойин ул-маоний», «Лисон ут-тайр» и пяти дастанов «Хамсы», а также комментарии к ним. Содержащийся в книге анализ и толкование лучших строчек из наследия поэта учат молодых читателей добру, любви к Родине, показывают ценность мира и спокойствия, усиливают их интерес к художественной литературе.

Отдельного внимания достойна и проводимая коллективом института работа над двухтомной «Энциклопедией Навои». В нее войдут материалы о жизни и творчестве, наставниках и современниках Навои, миниатюры по мотивам произведений поэта.

Творчество Алишера Навои – неиссякаемый источник для исследований, познания и раздумий, оно способствует повышению духовности, утверждению в нашем обществе благородных человеческих качеств и идей.

Назкат УСМАНОВА,  
корр. УзА.

**...Азиз – надежда своих родителей. Он, как и его шестилетние сверстники, растет, ходит в детский сад. Глядя на этого жизнерадостного мальчишку, и не подумаешь, что его могло бы и не быть. Роды были преждевременные, он родился весом всего в 760 граммов. Этот ребенок живет только благодаря высокому профессионализму и мастерству врачей Республиканского перинатального центра (РПЦ) Министерства здравоохранения Республики Узбекистан.**

Этот мальчик – лишь один из многих новорожденных, жизнь которых была спасена специалистами РПЦ. Каждый день они оказывают квалифицированную помощь женщинам, у которых беременность протекает на фоне различных осложнений. Именно здесь еще раз убеждаешься, что больший ребенок – всегда самый любимый, ведь все специалисты центра, встречая «сложных» малышей как родных, не жалеют для них ни сил, ни труда, ни душевного тепла.

Заместитель директора Республиканского перинатального центра, врач высшей категории, кандидат медицинских наук Саида Хасанова говорит, что работа с такими пациентами сложна и ответственна. Ведь перинатология – это своеобразный синтез акушерства и гинекологии, неонатологии, педиатрии, хирургии, невропатологии, медицинской генетики и многих других областей медицины. Плод при этом рассматривается как полноценный наряду с матерью пациент.

В медицине перинатология (peri (греч.) – вокруг, около; natus (лат.) – рождение; logos (греч.) – учение) выделена в отдельный раздел, направленный на изучение периода жизни человека с 22-й недели беременности и включая первые семь дней после рождения. Несмотря на то, что перинатология считается молодой наукой, ее корни уходят в далекое прошлое. Ведь имена знаменитых в мировой истории врачей-акушеров, ученых, как правило, в той или иной мере были связаны с изучением различных практических аспектов акушерства.

Среди известных ученых, внесших большой вклад в развитие акушерской науки, были Гиппократ, Абу Али ибн Сино, Гален и многие другие. Несмотря на это, самостоятельное развитие перинатологии как отдельной науки связано с именем известного немецкого акушера Эриха Залинга. Он указывал на необходимость тщательного изучения перинатального периода жизни человека с привлечением различных специалистов для снижения перинатальной заболеваемости и смертности. Это диктовалось наблюдавшимся в 1950–1970-е годы прошлого столетия во многих странах Европы снижением рождаемости и одновременно высокими показателями перинатальной и младенческой (после семи дней жизни) смертности. Идею Залинга поддержали многие ученые, и в 1976 году было создано Европейское научное общество перинатологов. С тех пор перинатология начала развиваться по всему миру.

После обретения независимости в Узбекистане получили развитие все сферы, в том числе и медицина. Новое медицинское направление – перинатология – в нашей стране начало интенсивно развиваться с созданием в 2002 году Республиканского перинатального центра. Это сегодня наличие в Узбекистане такого современного медицинского учреждения не вызывает удивления, хотя еще в недавнем прошлом его создание находилось бы под большим вопросом. Благодаря проводимой под руководством Президента Ислама Каримова последовательной работе по совершенствованию системы здравоохранения, укреплению генофонда нации, воспитанию гармонично развитого молодого поколения удалось достичь высоких результатов. В частности, за последние пять лет материнская смертность на 100 тысяч новорожденных сократилась с 23,1 до 19 случаев, смертность детей в возрасте до 5 лет – с 14,8 до 13,9, а младенческая смертность – с 11 до 10,7. По этим цифрам наша страна полностью достигла соответствующих показателей Целей развития тысячелетия ООН.

Без всякого преувеличения можно сказать, что свою лепту в достижение этих высоких показателей внес Республиканский перинатальный центр, в котором только в прошлом году появилось на свет более шести тысяч малышей. По словам специалистов, его основная задача заключается в наблюдении за состоянием плода, выявлении врожденных пороков развития для своевременной хирургической коррекции, выхаживании недоношенных и маловесных новорожденных. Успехи в этой области позволяют не только сохранять жизнь, но и обеспечить ее высокое качество.

Уже при входе в Республиканский перинатальный центр замечаешь, что все здесь продумано до мелочей. Благодаря прекрасному освещению и современному дизайну помещения центра светлые и просторные. Атмосферу уюта создают многочисленные цветы, картины с изображениями маленьких улыбающихся детей и счастливых матерей. Вид-

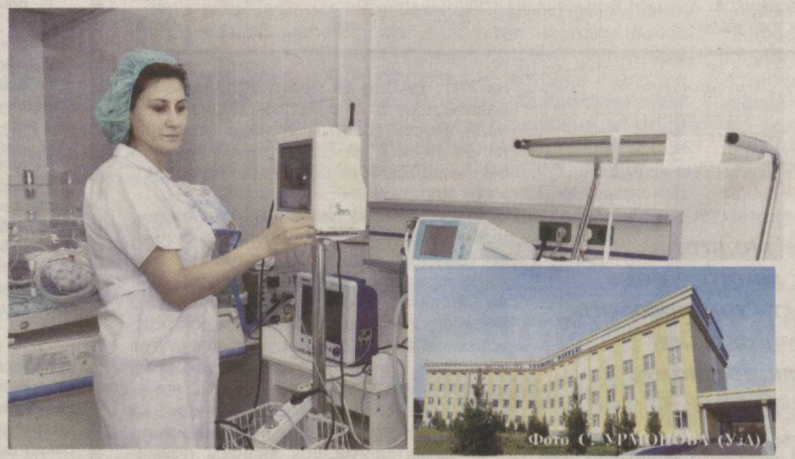
Нафиса со своим младенцем находится именно в этом отделении. Во время беременности она дважды заболела гриппом, и в результате – преждевременные роды на 23-й неделе. Малыш родился весом менее одного килограмма и совсем слабым.

– Большое счастье видеть своего ребенка живым, прикоснуться к нему, почувствовать его дыхание, – говорит Нафиса. – Если бы не помощь врачей этого центра, вряд ли бы он остался жив, да и моему здоровью был бы причинен большой вред. Я благодарна им за спасение моей жизни и жизни моего дитя.

Нередко после рождения малыша врачи выявляют у него различные отклонения, требующие незамедлительного хирургического вмешательства. Специалисты отделения неонатальной хирургии новорожденных РПЦ по силам самые сложные операции. В практику постоянно внедряются и совершенствуются диагностические и лечебные программы.

## 2016 год – Год здоровой матери и ребенка

## РАДОСТЬ ЖИЗНИ – УЛЫБКА РЕБЕНКА



но, что персонал заботится о поддержании домашней атмосферы, в которой дети и мамы чувствуют себя максимально защищенными.

Республиканский центр, где проводятся уникальные операции, принимает пациентов не только из всех регионов нашей страны, но и соседних государств. В его структуру входят приемно-диагностическое отделение, отделение патологии беременных, родильные отделения, отделения реанимации для матерей и новорожденных, неонатальной хирургии, выхаживания недоношенных новорожденных, гинекологии, лаборатория и вспомогательные службы. В арсенале РПЦ – самое современное диагностическое и лечебное оборудование, новейшие методики и богатейший опыт.

Например, в отделение реанимации новорожденных переводятся глубоко недоношенные новорожденные, нуждающиеся в респираторной поддержке, предоперационной подготовке и при состояниях, требующих мониторинга и поддержания жизненно важных функций. Перевод сюда осуществляется из родильных отделений центра и из других учреждений нашей страны. Здесь совсем крохи лежат в кюветках, где создаются условия, максимально приближенные к утробе матери. По показаниям малышам делается искусственная вентиляция легких. В таких кюветках ребенка можно взвесить, не вынимая его, и соответственно отслеживать прибавления в весе.

В частности, эндоскопическое исследование позволило на новом уровне изучить патологию верхних отделов пищеварительного тракта. ФЭГДС дала возможность детально изучить заболевания пищевода у новорожденных и успешно проводить соответствующие операции.

По словам детского хирурга отделения неонатальной хирургии новорожденных РПЦ Шукуралы Эшкobilова, еще в 2006 году новорожденные с патологией верхних отделов пищеварительного тракта не выживали. Но сегодня за счет ранней диагностики, улучшения техники оперативного лечения и послеоперационного выхаживания выживаемость детей с таким диагнозом составляет 83–87 процентов, что соответствует мировым показателям. Кроме того, прооперированные дети находятся под наблюдением врачей в течение года и более.

Конечно, несведущему человеку порой сложно разобраться во всех тонкостях процесса спасения жизни новорожденного, но когда видишь малышей, которые, казалось, были обречены, восхищаешься профессионализмом врачей и понимаешь, что жизнь крохотных пациентов и их матерей – в надежных руках. Ведь врачи Республиканского перинатального центра отдадут все силы и мастерство избранному на всю жизнь делу.

Поэтому формирование высококвалифицированного кадрового состава – в числе приоритетных направлений деятельности центра. Примечательно, что, несмотря на сложность работы, коллек-

тив РПЦ относительно молодой. В числе сотрудников – 65 врачей, в том числе акушеры-гинекологи, реаниматологи-анестезиологи, неонатальные реаниматологи, неонатологи, неонатальные хирурги, врачи-лаборанты, из которых – 2 доктора наук, 12 кандидатов медицинских наук, 12 кандидатов медицинских наук. Более 40 врачей имеют высшую квалификационную категорию. В центре работают 167 медицинских сестер и акушерок, из которых 22 – с высшим образованием и являются помощниками врача, 45 – с высшей категорией.

Важно подчеркнуть, что РПЦ также является национальным учебным центром по эффективному перинатальному уходу, в связи с чем более 20 его сотрудников – национальные тренеры. Они обучены по программам, проводимым Министерством здравоохранения при партнерстве с ООН, ВОЗ, ЮНИСЕФ, ЮНФПА, и по этим программам передают свои знания коллегам.

Следует отметить, что в соответствии с Постановлением главы нашего государства «О дополнительных мерах по охране здоровья матери и ребенка, формированию здорового поколения» от 13 апреля 2009 года были созданы современные перинатальные центры в Андижанской, Навоийской, Самаркандской, Сурхандарьинской, Сырдарьинской, Ташкентской, Ферганской и Хорезмской областях. В настоящее время в нашей стране принимаются эффективные меры по совершенствованию их деятельности за счет оснащения самым современным медицинским оборудованием, обучения персонала работе в новых условиях.

Кроме того, в практику акушерской службы внедряются современные перинатальные технологии. Принята перинатальная программа, включающая в себя генетическое консультирование и при необходимости обследование супружеской пары на наличие экстрагенитальной патологии, проведение всестороннего гинекологического обследования и другие направления. Например, в РПЦ создана реанимационно-консультативная бригада, задачей которой является выезд по вызову в различные роддомские учреждения Узбекистана для консультации и при необходимости бережной транспортировки в РПЦ новорожденных в условиях транспортного кювета с проведением респираторной поддержки и инфузионной терапии во время передвижения.

Очень важно, что после выписки новорожденных и их матерей РПЦ не теряет с ними связь. Благодарные родители часто звонят врачам и рассказывают об успехах своих малышей, делятся своей радостью и счастьем, что становится мощным стимулом для всего коллектива центра. Бывшие пациенты также могут проходить наблюдение в консультативно-диагностической поликлинике Республиканского перинатального центра, которая действует с 2012 года. В поликлинике оказывают помощь врачи акушеры-гинекологи, офтальмолог, отоларинголог, онкогинеколог, гинеколог-эндокринолог, неонатолог, детский невропатолог, детский и подростковый гинеколог. Также в КДП функционирует физиотерапевтический кабинет, сообщает УзА. Словом, ни один ребенок, ни одна мать после выписки не остаются без внимания профессионалов.

...Сохранить жизнь преждевременно родившемуся малышу – величайший врачебный подвиг и большое чудо. Благодаря самоотверженному труду специалистов Республиканского перинатального центра достигнуты значительные успехи в сохранении беременности даже в самых критических ситуациях, принятии верного решения в интересах матери и ребенка, сохранении жизни многим детям и обеспечении реабилитационных мероприятий для новорожденных уже с момента их рождения. Ведь дети – это будущее нашей страны, и очень важно, чтобы они были здоровы и счастливы.

Мехрибон МАМЕТОВА.

## Государственная молодежная политика – в действии

ЗДЕСЬ ГОТОВЯТ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
СПЕЦИАЛИСТОВ

**Под руководством Президента нашей страны проводится последовательная работа по развитию системы железнодорожного транспорта – основной артерии экономики, строительству новых дорог, технической и технологической модернизации сферы, предоставлению населению безопасных и гарантированных услуг.**

Важным фактором развития этой сферы служит укрепление материально-технической базы отрасли, ее обеспечение современными технологиями и квалифицированными специалистами.

Яшнабадский железнодорожный профессиональный колледж – одно из образовательных учреждений, в котором подготавливаются молодые кадры для сферы.

В прошлом году колледж окончил 531 человек. Большинство выпускников теперь работают на предприятиях системы акционерного общества «Узбекистон темир йуллари».

Для прохождения учащимися колледжа производственной практики составлен договор с предприятиями региональных железнодорожных узлов Ташкента, Коканда, Бухары, Кунграда, Карши, Термеза, а также Ташкентским механическим заводом, акционерными обществами «Узтемирйуллочи», «Узтемирйулконтэйнер», «Йулрефтранс», ООО «Йул электр-механик устахоналари», ДП «Куюв механика заводи».

Выпускники колледжа успешно работают и на ГУП «Тошкент метрополитени». Проведение теоретических и практических занятий способствует расширению рядов молодых специалистов, обладающих современными знаниями и производственными навыками. Трудоустройство молодежи по системе «колледж – предприятие» выгодно и для колледжа, и для предприятия, и для учащихся.

– Моя задача – обеспечение безопасности пассажиров на станциях метрополитена и предоставление им услуг, – говорит Шахруза Жаматова. – Работаю уже в течение года. Мы благодарны главе нашего государства за возможности, предоставляемые молодежи.

В Яшнабадский железнодорожный профессиональный колледж ежегодно принимаются более пятисот человек. В настоящее время здесь по восьми направлениям обучаются 1824 парня и девушки. Выпускники нынешнего года в феврале-апреле будут проходить учебно-производственную практику на предприятиях и в организациях.

Колледж располагает учебным корпусом, лабораториями, производственными мастерскими, спортивным залом, библиотекой, столовой, медицинским кабинетом. Наличие электронных досок и проекторов в компьютерных классах способствует повышению качества обучения. В информационно-ресурсном центре есть возможность углублять свои теоретические знания.

– В нашем образовательном учреждении уделяется особое внимание подготовке молодых кадров, соответствующих требованиям времени, – говорит заместитель директора колледжа Сахадмурод Хуррамов. – Увеличение из года в год количества транспортных средств повышает востребованность специалистов в сфере. Широкое внедрение в сферу образования практики развития социального партнерства способствует повышению эффективности реформ в образовательном процессе, защите прав и интересов молодежи, обеспечению ее занятости.

Для организации свободного времени учащихся в колледже действуют предметные и спортивные кружки. Хорошо налажена работа по внедрению в образовательный процесс передовых педагогических технологий, обеспечению учащихся новой литературой.

Учащиеся колледжа активно участвуют в республиканском конкурсе «Профессия – моя гордость». В 2012 году представители колледжа стали победителями республиканского этапа конкурса, сообщает УзА.

В целях повышения эффективности духовно-просветительской работы в колледже по инициативе ОДМ «Камолот» проводятся мероприятия и встречи. Интеллектуальные игры способствуют повышению правовых знаний и культуры учащихся.

Нурилло НАСРИЕВ.

## Реклама и объявления

СП «STALNOY KVADRAT», ИНН 302326153, зарегистрированное 17.07.2015 г. за № 008006 Чиланзарской инспекцией по регистрации субъектов предпринимательства, решением учредителей, протокол № 19 от 29.01.2016 г., с 15.02.2016 г.

ЛИКВИДИРУЕТСЯ.

Претензии принимаются в течение двух месяцев со дня опубликования объявления по тел.: 150-58-65.





Очарование любимой столицы. Фото Узл.

## ОТ ПОБЕДЫ К ПОБЕДЕ

**Если перечислять все чемпионаты, на которых футбольная команда инвалидов-ампутантов «Байналминал» занимала первые места, то это займет довольно много времени. Достаточно сказать, что они трехкратные чемпионы мира, и на сегодняшний день команда считается лучшей в стране и одной из лучших в мире.**

— Наша команда была создана в 1988 году, — говорит президент ФК «Байналминал», кавалер ордена «Дустлик» Рустам Кариев. — Правда, тогда она называлась «Матонат». Ее костяк составляли воины-интернационалисты, получившие ранения при прохождении службы в Афганистане. А свое нынешнее название «Байналминал» команда получила в 1998 году. За многочисленные победы на различных турнирах, особенно на трех чемпионатах мира в Турции, в Аргентине и в России, глава нашего государства поздравил нас, подарил автобус. Многие из команды награждены высокими государственными наградами. И это еще раз свидетельствует о том, что в нашей республике Президент, правительство уделяют самое пристальное внимание развитию спорта, в том числе и паралимпийскому. Отрадно, что ведется большая работа по развитию детского спорта, особенно футбола, а это наше будущее.

В настоящее время команда «Байналминал» готовится к предстоящему чемпионату мира. С большой уверенностью можно сказать, что выступят они на нем достойно и своими победами доставят много позитивных эмоций любителям футбола.

Павел СИН.

## На спортивных аренах

**В Республиканской теннисной школе олимпийского резерва завершен традиционный турнир среди детей.**

### ТУРНИР ДЛЯ ДЕТЕЙ

В состязании юных спортсменов 2003 года рождения и младше Мохира Алимова одержала победу над Лутфинисо Ахмедовой со счетом 6:2, 6:2, а Самандар Абдумаликов — над Азизом Ниёзовым со счетом 7:5, 6:2.

В финальных состязаниях среди спортсменов 2000–2002 годов рождения Валентина Шлейн победила Элину Шарипову со счетом 6:4, 6:3, Азамат Лукмонов — Олимжона Набиева со счетом 6:1, 6:0. Победители и призеры соревнования удостоены дипломов и медалей.

**В нашей стране из года в год совершенствуется организационно-правовая основа спорта. Результаты реализуемых широкомасштабных реформ в одной только сфере развития детского спорта сегодня можно увидеть во всех регионах нашей страны.**

## ШКОЛА БУДУЩИХ ЧЕМПИОНОВ

— В свободное от уроков время я посещаю футбольный кружок, — говорит ученик общеобразовательной школы № 285 Сергелийского района Азиз Олишев. — Ранним утром бегаю на расположенной вблизи нашего дома спортивной площадке, выполняю различные упражнения. Такие занятия укрепляют мое здоровье и улучшают настроение в течение всего дня. В нашей школе созданы все условия для занятия спортом.

Такие широкие возможности служат дальнейшему повышению интереса детей к спорту, воспитанию их здоровыми, сильными, смелыми и решительными личностями.

В столичной детско-юношеской школе № 44 Мирабадского района много молодых людей, регулярно занимающихся спортом и достигающих высоких результатов на соревнованиях. Организованные в этой школе секции по 13 видам спорта посещают около 700 мальчиков и девочек.

В распоряжении молодежи — современный спортивный зал, футбольная, баскетбольная, волейбольная площадки. Секции оснащены необходимым инвентарем. Под руководством 24 наставников и тренеров мальчики и девочки совершенствуют свое мастерство. 25 воспитанников привлечены в национальные сборные команды.

— Последовательно расширяются ряды мальчиков и девочек, стремящихся к достижению высоких результа-

тов в спорте, — говорит директор спортивной школы М. Алиев. — В школе все более популярными становятся такие виды спорта, вошедшие в программу летних Олимпийских игр, как бокс, вольная и греко-римская борьба, бадминтон, футбол, настольный теннис, тазквондо и художественная гимнастика. В нынешнем году поставили цель — открыть также секции по волейболу, плаванию, баскетболу, теннису, легкой атлетике.

Благодаря таким благоприятным условиям и системным тренировкам воспитанники спортивной школы на прошлогодних городских и республиканских соревнованиях завоевали 59 золотых, 35 серебряных и 66 бронзовых медалей.

Радуют результаты спортсменов, тренирующихся в секции узбек жанг санъати. Такие талантливые ребята, как Абдулазиз Гуломқодиров, Азиз Косимов, Дилзода Озодова, Зухра Умрзокова, Карина Ким, Мафтуна Мухаммадизова, Махлиё Хусанбоева, заняли призовые места на республиканских и международных соревнованиях.

— В течение семи лет занимаюсь узбек жанг санъати, — говорит победитель Всемирного фестиваля восточных единоборств Зухра Умрзокова. — В рядах сборной совершенствую свои навыки по национальному виду спорта. Вместе с командой готовлюсь ко Всемирному фестивалю восточных единоборств, который состоится во Франции в нынешнем году.

УзА.

## Добрые советы

### О ПОЛЬЗЕ АНАНАСОВОГО СОКА

**Ананасы мы называем тропическими фруктами, хотя на самом деле это ягоды, но очень уж большие и тяжелые. Наверное, поэтому и сока в них так много — ведь ягоды почти всегда более сочные, чем фрукты или овощи. О пользе ананасового сока обычно говорят люди, желающие похудеть, но его ценность этим вовсе не ограничивается — ананасы очень богаты полезными и питательными веществами.**

Кроме полезных углеводов, в соке ананаса есть даже белки и жиры, хотя и немного, органические кислоты; витамины — бета-каротин, А, группы В, РР, С; минералы — калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо. Калорий в соке ананаса мало — около 47 в 100 г, зато в нем есть удивительное вещество бромелайн — то самое, благодаря которому сок стали использовать для снижения веса во всем мире.

Гораздо целесообразнее вспомнить о лечебных свойствах ананаса и использовать их по максимуму — при этом и вес может нормализоваться — мягко и постепенно. Мышление и память улучшатся, если несколько раз в неделю выпивать по стакану ананасового сока: это полезно всем, и особенно людям, деятельность которых связана с умственными нагрузками, а также с цифрами и активной переработкой информации.

Живого витамина С в ананасах так много, что их сок можно использовать как эффективное противовоспалительное средство, хотя лучше пить его всегда — тогда простуда просто побояется к вам приближаться. Аспирин, в отличие от натуральных продуктов, не снабжает наш организм витаминами и не укрепляет

иммунитет, зато вызывает немало побочных эффектов, так что при простуде не торопитесь сразу пить таблетки — попробуйте витаминный напиток с ананасовым соком. Измельчите в блендере 100–150 г свежего ананаса — получится сок с мякотью, добавьте 100 мл домашнего кваса и немного лимонного сока. Готовьте и пейте такой коктейль до трех раз в день, и простуда у вас долго не задержится.

Сок ананаса пьют при ангине; он улучшает кровообращение и работу поджелудочной железы; укрепляет кости, предупреждая развитие подагры и болезней суставов; помогает при заболеваниях почек. Пить его надо за полчаса до еды, по 1/2 стакана 3–4 раза в день, разбавляя на 1/4 остывшей кипяченой водой и добавляя 1–2 ч. л. меда.

Если пить ананасовый сок регулярно, можно предупредить тромбообразование и возникновение отеков — в день нужно выпивать по 200 мл. Это же количество сока предотвращает атеросклероз, гипертонию, сердечно-сосудистые заболевания и инсульты — сок ананаса отлично очищает сосуды, но пить его в свежем виде каждый день могут позволить себе немногие из нас. И все-таки не надо за-

менять свежий сок консервированным: старайтесь пить свежевыжатый сок ананаса хотя бы дважды в неделю — уже это позволит вам существенно улучшить свое здоровье и самочувствие.

При растяжениях, травмах и артритах с ананасовым соком делают компрессы: горячим соком (200 мл) заливают сухие листья мяты (100 г), настаивают 2 часа, процеживают и используют полученный настой для компрессов на больные места.

Улучшая пищеварение, сок ананасов одновременно снимает тошноту, поэтому его хорошо пить, чтобы избежать синдрома укачивания — во время поездок на автомобиле и автобусе, перелетов и путешествий по морю.

О том, как похудеть с помощью ананасов и сока, узнать несложно — диет разработано много, но эффект будет, даже если просто проводить разгрузочные дни — всего два раза в неделю. За день надо съесть 2 кг свежих ананасов и выпить 1 л свежего сока — за 5–6 приемов. Еще можно пить чистую воду, но отдельно от ананасов и сока — больше ничего есть и пить не надо. В неделю, если в остальные дни соблюдать нормальный режим питания, можно худеть

на 2 кг, так что за месяц есть шанс избавиться от 8 кг — неплохой результат, если учесть то, что не надо особенно напрягаться и изводить себя голоданием — ананасы и их сок существенно снижают аппетит.

Сок готовят из спелых, не поврежденных ананасов. Плод промывают, снимают кожуру, нарезают кусочками и выжимают из них сок в соковыжималке. Можно добавить в соковыжималку свежую морковь, и вообще ананасовый сок можно смешивать с соками других фруктов и овощей — будет не только вкуснее, но и полезнее. В сутки не следует выпивать более литра ананасового сока, и лучше пить его небольшими порциями.

В косметологии сок ананаса применяется для восстановления свежести и упругости кожи, но очищает ее и способствует разглаживанию мелких морщинок. Маски с ананасовым соком не следует держать долго — достаточно 10–15 минут, а при слишком чувствительной коже их лучше не использовать. Если сок попадает в глаза, надо сразу же промыть их чистой водой.

Маска с ананасом (по 2 ч. л. сока и мякоти), медом (1 ч. л.) и овсяной мукой (1 ст. л.). Муку смешивают с соком, а мякоть растирают с медом, соединяют все ингредиенты и хорошо перемешивают. Смесь накладывают на лицо и шею на 10 минут, стараясь, чтобы она не попала на кожу вокруг глаз — можно защитить глаза косметическими дисками, смоченными в зеленом чае.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью от ананасового сока лучше отказаться. И обязательно надо полоскать рот после него — чтобы активные кислоты не разрушали зубную эмаль.

Подготовила Л. НАСТИНА.

## В лабораториях ученых

### ЧЕМ НИЖЕ ЭТАЖ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Исследователи из Великобритании установили, что между самочувствием человека и тем, на каком этаже он живет, существует прямая связь. Они даже назвали, развитию каких заболеваний способствует проживание на той или иной высоте.

Самыми хорошими для здоровья людей являются 1-й и 2-й этажи жилых зданий. Чем выше — тем хуже. 7-й этаж, по мнению ученых, является крайним с точки зрения комфортного самочувствия.

Исследователи связали такое воздействие высоты на здоровье человека с тем, что магнитное поле планеты по мере удаления от поверхности становится слабее. Именно поэтому, они считают, что жить лучше там, где ниже.

У людей, которые являются обладателями квартир на верхних этажах жилых зданий, чаще возникают сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, нарушения иммунитета и нервной системы.

Интересно, что данным британских медиков противоречат заключения международных экологов, которые считают, что жизнь на более высоких этажах безопаснее для здоровья. Они связывают это с меньшим воздействием на человека угарных газов и других вредных веществ.

Об этом же говорят и швейцарские ученые из университета Берна. Специалисты восемь лет изучали статистические данные 1,5 миллиона жителей Швейцарии и пришли к выводу, что продолжительность жизни людей, обитающих ниже 8-го этажа, меньше на 22 процента, чем у тех, кто живет выше.

Ученые установили, что жильцы нижних этажей почти вдвое чаще умирают от заболеваний органов дыхания. Рак легких у них встречается на 22 процента чаще, чем у живущих высоко, а сердечно-сосудистые заболевания — на треть.

Интересно, что швейцарцы, как и экологи, связывают лучшее здоровье жителей высоких этажей с более чистой окружающей средой. Также они отмечают, что большое значение имеет постоянное использование лестниц, а не лифтов. Ходьба вверх по лестнице укрепляет здоровье.

Сделать какие-то однозначные выводы и дать рекомендации жителям крупных городов на основе этих противоречивых исследований довольно сложно. Думается, что все ученые согласились бы с одним: наиболее благоприятно для здоровья человека проживание в частном деревянном доме, находящемся на природе, вдали от источников загрязнений.

А вообще, решающее значение для хорошего самочувствия человека имеют не какие-то внешние обстоятельства, а его собственный позитивный настрой.

## МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА ПРЕДУПРЕЖДАЮТ О ДЕПРЕССИИ

В отличие от традиционных опросников, смартфоны оказались более объективными. Их оценки душевного состояния человека основаны не на его субъективных ответах, а на поведении.

Интересный способ диагностировать депрессивные настроения предложили американские специалисты. Вместо уже привычных тестов, определяющих душевное самочувствие человека по его ответам на поставленные специалистом вопросы, предлагается использовать специальное приложение для смартфонов. Преимущество этого способа состоит в том, что состояние душевного равновесия человека оценивается по поведенческим алгоритмам, а не по его ответам.

С помощью новой технологии ученые анализируют, где находился человек в тот или иной момент времени, как часто он куда-то ходил или пользовался своим мобильным устройством. Таким образом исследователи изучили поведение трех десятков человек. Параллельно с этим каждый из участников тестирования еще и заполнил стандартный опросник, призванный диагностировать депрессию.

Результаты, полученные специалистами при помощи смартфонов, оказались более точными, чем при проведении стандартного теста с опросником, в котором люди отвечают, как часто они испытывают грусть в повседневной жизни. Зачастую такие ответы не объективны, в то время как поведение человека со своим мобильным устройством более непосредственно. Поведение сложнее скорректировать, чем ответы.

Один из авторов нового способа диагностирования депрессии объясняет, что при плохом моральном состоянии человек чаще остается дома, ограничивает свое общение. Частое и интенсивное использование смартфона (активный серфинг в Сети, увлечение играми) вкупе с небольшим количеством передвижений являются сигналами, указывающими специалистам на развитие депрессии. Смартфон позволяет людям убежать от проблем, переживаний, тревоги и сложности в отношениях. Такие стремления являются одними из основных признаков депрессии.

Точность диагностирования депрессии при помощи смартфона создатели нового метода пока оценивают в 87 процентов. Разработка новой технологии будет продолжена.

Подготовила Л. ЛАРИНА.

**УЗГИДРОМЕТ**

СООБЩАЕТ

По данным службы мониторинга Узгидромета, 2 и утром 3 февраля погодные условия в Ташкенте будут способствовать накоплению вредных загрязняющих веществ в воздушной среде. Уровень загрязнения будет пониженным.

В Ташкенте 2 февраля — переменная облачность, без осадков. Ночью и утром возможен туман. Ветер восточный, 3–8 м/сек. Температура ночью — 0–2 мороза, днем — 7–9 тепла.