

ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ

Газета выходит
с 1 июля
1966 года



ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 4 (12.565)

Цена в розницу – свободная

СТОЛИЦА:

ДЕНЬ ЗА
ДНЕМ



Фото УзА.

Современные технологии – залог благополучия

В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ДНЯ

В последние годы в нашей стране наблюдается достаточно стремительное развитие информационно-коммуникационных технологий, качественно изменяющих нашу повседневную жизнь.

Сегодня ИКТ активно внедряются практически во всех сферах хозяйствования, принося экономический эффект, сокращая временные затраты при решении тех или иных проблем и задач.

Так, на рынке информационных услуг и ИТ-продуктов уже давно не редкость отечественные программные продукты, разработанные с учетом национальных особенностей ведения хозяйственной деятельности, документооборота, состояния коммуникационной сети и т. д.

Столичное общество с ограниченной ответственностью «Nyutaks technology», специализирующееся на создании программного обеспечения, проанализировав экономическую выгоду автоматического учета рабочего времени на крупных промышленных предприятиях, торговых объектах, в офисах банков, разработало достаточно эффективную компьютерную программу, позволяющую контролировать время прибытия на работу и время ухода с нее каждого сотрудника. Эта же программа может использоваться в случаях, когда необходим конт-

роль доступа в те или иные служебные помещения.

Преимущество нововведения очевидно: снижается зависимость от «человеческого фактора»: система контролирует всех, не делая скидок ни на директора, ни на рядового работника. Данную программу уже установили и применяют такие компании, как «Офис-маркет», «UNICOM.UZ», «Korzinika.uz».

Вполне достойно представляет отечественную софтверную отрасль и общество с ограниченной ответственностью «San-soft» – производитель программного продукта, позволяющего автотранспортным предприятиям выполнять расчет зарплат и других финансово-экономических показателей, используя внутреннюю компьютерную сеть. При этом благодаря специализированному сайту автопредприятия имеет возможность оперативно, в on-line режиме, связываться с обслуживающим его банком для предоставления требуемых документов.

(Окончание на 2-й стр.)

В Вене состоялся концерт узбекско-австрийской дружбы, организованный артистическим агентством «Холлендер-Каликс» при поддержке дипломатической миссии нашей страны.

ЕЩЕ ОДНО СВИДЕТЕЛЬСТВО УЗБЕКСКО-АВСТРИЙСКОЙ ДРУЖБЫ

кой атмосфере, характерной для взаимоотношений между Узбекистаном и Австрией.

Президент компании Askin and Co., основатель австрийско-узбекского общества дружбы AUFS Херберт Лугбауэр рассказал, что уже многие годы сотрудничает с нашей страной, хорошо знает и высоко ценит ее традиции и богатую историю. Подобные мероприятия, по его мнению, помогают австрийской общественности ближе ознакомиться с уникальным наследием узбекского народа.

Солистка Венской государственной оперы Элизабета Марин выразила благодарность за приглашение выступить на творческом вечере, связанном с Узбе-

кистаном, родиной многих талантов.

Это была прекрасная возможность представить австрийское исполнительное искусство, а также узнати ваши музыкальные традиции. Сегодняшнее событие стало для меня культурным мостом между двумя странами, – сказала она.

Художественный консультант агентства «Холлендер-Каликс» Адриан Холлендер добавил, что у Узбекистана и Австрии много общего, например, многовековая история и неповторимая культура.

– У нас есть фундамент для совместной творческой работы, в частности, в области оперного вокального искусства, – считает он. – Ваша древняя и богатая на таланты земля

вносит достойный вклад в развитие мирового культурного пространства.

Необходимо отметить, что в уходящем году узбекско-австрийское сотрудничество в данной сфере получило заметное развитие. Так, в работе III Международного фестиваля оперного и балетного искусства «Ташкент баҳори» принял участие Ханс-Йохим Фрай – исполнительный директор холдинга Liva-Linz, организатор таких крупных музыкальных фестивалей, как Bruckner Haus, Klang Wolke, Posthof. На IX Международном музыкальном фестивале «Шарк таронали» выступил австрийский скрипачский дуэт «Catch-Pop String-Song», удостоившийся призового места.

В рамках проекта «Музыка Великого шелкового пути» оперное искусство Узбекистана было представлено австрийской певицей Катей Потего, которая исполнила арию Ойкон из произведения «Проделки Майсай» композитора С. Юдакова.

Кроме того, солисты ГАБТа имени А. Навои завоевали призовые места на престижном международном конкурсе певцов-исполнителей итальянской оперы Competizione dell'Opera, прошедшем в австрийском городе Линц.

ИА «Жахон».

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхокимиата и наших корреспондентов.

Столичное ЧП «Намуна-сервис» разработало на основе современных отечественных и зарубежных

компонентов (включая наночастицы) комплекс из 14 препаратов для защиты растений, позволяющий повысить урожайность сельхозкультур.

ЗАВТРА в информационно-ресурсном центре Мирзо-Улугбекского профессионального промышленно-

го колледжа состоится духовно-просветительское мероприятие для учащихся, посвященное Дню защитников Родины.

ЗАВТРА из Ташкента в Самарканд на поезде «Насаф» на однодневную экскурсию отправятся 50 воспи-

танников столичных домов милосердия. Организатором этой благотворительной акции при поддержке Министерства народного образования РУз и ГАЖК «Узбекистон темир йуллари» выступает МБФ «Соглом авлод учун».



В СТРАНЕ

• На частном предприятии «Rubber trast» в Андижанском районе Андижанской области налажено производство 30 видов мужской, женской и детской обуви. На эту продукцию повышается спрос как на внутреннем, так и на внешнем рынке. Если в 2010 году было экспортировано продукции на 1 млн. долларов, в 2011 году – на 3,5 млн., в 2012 году – более чем на 4,1 млн. долларов США.

• В Джизакском филиале ОАО «Узбекистон почтаси» ширится масштаб применения новых информационных технологий. В настоящее время в системе почтовой связи области насчитывается 143 автоматизированных рабочих места, 97 из которых подключены к корпоративной сети ОАО «Узбекистон почтаси». Внедрение ИКТ позволяет повышать уровень обслуживания.

• В Термезе состоялась беседа за «круглым столом», посвященная укреплению межнационального согласия и религиозной толерантности как основе развития гражданского общества. Она была организована Сурхандарьинским областным территориальным отделением Независимого института мониторинга формирования гражданского общества и Термезским государственным университетом.

• В Амударьинском районе Республики Каракалпакстан недавно сдано в эксплуатацию новое здание профессионального транспортного колледжа. На его строительстве работники ООО «Курилишхизмат» освоили более 2 млрд. 933 млн. сумов. Обучение здесь ведется по пяти направлениям.

• В Ташкентской области проводятся многочисленные культурно-просветительские мероприятия, беседы за «круглым столом», посвященные Дню защитников Родины. Недавно такая встреча прошла в одной из воинских частей области.

• Работы по расширению Панамского канала, начавшиеся в 2007 году, могут быть приостановлены в связи с превышением сметы. Консорциум, в который входят компании из Испании, Италии, Бельгии и Панамы, требует пересмотра суммы контракта в сторону увеличения примерно на 1,5 миллиарда долларов. Глава администрации канала Хорхе Кихано в ответ требует выполнения условий заключенного контракта и в категорической форме отказывается даже обсуждать вопрос о пересмотре сметы. Через Панамский канал проходит 4 процента мировых торговых грузоперевозок и 16 процентов торговых грузоперевозок США.

• Бельгия оказалась под ударом стихии. Около 500 пассажиров провели несколько лишних часов в поездах, блокированных из-за падения на рельсы повышенных ветров деревьев. Мэр Архоста, в окрестностях которого это произошло, объявил в городе режим чрезвычайной ситуации. Ураганный ветер нанес значительный ущерб и другим бельгийским районам. В Мехелене он частично сорвал крышу местного стадиона. Пострадавших нет.

• С нового года граждане Болгарии и Румынии могут без ограничений работать где угодно на территории Европейского Союза. Раньше они были вынуждены запрашивать разрешение на работу в девяти из 25 остальных стран сообщества.

• На днях семикратному чемпиону мира «Формулы-1» Михаэлю Шумахеру исполнилось 45 лет. «Шуми, оставайся сильным, продолжай борьбу» – эти слова высветились на фасаде больницы во французском Гренобле, где пилот по-прежнему находится в коме. В день рождения поддержать его перед больницей собрались десятки поклонников. Акция была организована при поддержке «Феррари».

Последовательное развитие в нашей стране рыночной экономики и формирование конкурентной среды служат важным фактором улучшения качества и расширения ассортимента товаров и услуг. Благодаря широкой возможности выбора, разнообразию оказываемых услуг мы можем определить для себя наиболее качественные товары и услуги. При этом формирование современной системы гарантии качества является еще одним практическим результатом огромного внимания, уделяемого главой нашего государства Исламом Каримовым защите интересов граждан.

В нашей стране созданы правовые основы сертификации и стандартизации товаров, работ и услуг. В целях дальнейшего совершенствования соответствующего законодательства, обеспечения безопасности, качества и конкурентоспособности продукции, а также имплементации национального законодательства в области оценки соответствия международным стандартам 5 октября 2013 года вступил в силу Закон Республики Узбекистан «Об оценке соответствия».

Этот закон имеет важное значение в регулировании системы оценки соответствия, в том числе в упорядочении общих принципов и правил организации национальной аккредитации. Так, до его принятия отношения в сфере оценки соответствия регулировались законами «О техническом регулировании», «О сертификации продукции и услуг», «О стандартизации», «О метрологии», а также другими ведомственно-нормативными документами. Принятие единого базового закона в данной сфере позволит привести национальное законодательство в соответствие с международными требованиями и соглашениями Всемирной торговой организации, сократить вмешательство контролирующих органов в деятельность субъектов предпринимательства, упростить международную торговлю.

Новый закон, сочетающий опыт национального законодательства и современные международные правовые нормы, состоит из 4 глав и 33 статей.

Необходимо разъяснить само понятие «оценка соответствия». Это – деятельность по определению соответствия продукции, производственных процессов, услуг, систем менеджмента, персонала, органов по оценке соответствия

требованиям нормативно-правовых актов в области технического регулирования.

Основными задачами оценки соответствия являются обеспечение безопасности жизни и здоровья человека, имущества юридических, физических лиц и

Еще один важнейший аспект нового закона связан с правилами и процедурой оценки соответствия, которые включают организационные и технические требования, порядок, методы выполнения и оформления работ в этой сфере. К работе по оценке

Вступил в силу новый закон

РАЗРАБОТАН ЕДИНЫЙ КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ

государства, а также обеспечение охраны окружающей среды, рационального использования природных ресурсов, удостоверение соответствия продукции, производственных процессов, услуг, систем менеджмента, персонала требованиям нормативно-правовых актов, а также нормативных документов в области технического регулирования.

Органы по оценке соответствия также подтверждают компетентность в выполнении работ в установленной области аккредитации, повышают конкурентоспособность продукции и услуг на внутреннем и внешнем рынках, участвуют в международном экономическом, научно-техническом сотрудничестве и международной торговле, устраняют технические барьеры в торговле.

Оценка соответствия осуществляется путем аккредитации, сертификации, декларирования соответствия, инспекционного контроля, предотвратительной и разгрузочной инспекции, испытания продукции, санитарно-эпидемиологических, ветеринарных, фитосанитарных заключений или экологической экспертизы.

соответствия могут быть привлечены эксперты-аудиторы по качеству и технические эксперты соответствующих отраслей, имеющие специальные знания и опыт, относящиеся к организации работ, процессу или деятельности в области оценки соответствия.

Государственное регулирование в области оценки соответствия осуществляется Кабинетом Министров Республики Узбекистан, Узбекским агентством по стандартизации, метрологии и сертификации, Министерством здравоохранения Республики Узбекистан, Государственным комитетом Республики Узбекистан по архитектуре и строительству, Государственным комитетом по охране природы и иными органами государственного и хозяйственного управления в порядке, установленном законодательством.

Органы по оценке соответствия имеют право осуществлять сертификацию в установленной области аккредитации, выдавать сертификаты соответствия, проводить испытание продукции, проверку или калибровку средств измерений и испытаний в установленной области аккредитации,

применять знак национальной системы аккредитации и другое.

В законе особое место отведено вопросу проведения аккредитации. Национальным органом по аккредитации является Узбекское агентство стандартизации, метрологии и сертификации, которое участвует в реализации государственной политики в области оценки соответствия, обеспечивает создание, функционирование и развитие национальной системы аккредитации.

Узбекское агентство стандартизации, метрологии и сертификации осуществляет аккредитацию органов по оценке соответствия и выдает им свидетельство об аккредитации, осуществляет инспекционный контроль органов по оценке соответствия, в установленном порядке приостанавливает, прекращает действие свидетельства об аккредитации и аннулирует его, взаимодействует с международными организациями по аккредитации и национальными организациями по аккредитации иностранных государств по вопросам аккредитации, ведет государственный реестр органов по оценке соответствия.

Финансирование работ по оценке соответствия осуществляется за счет заинтересованных лиц, а также иных источников в соответствии с законодательством. Порядок расчета тарифов за услуги, предоставляемые в области оценки соответствия, утверждаются в соответствии с законодательством.

Словом, новый закон будет служить важной правовой основой повышения конкурентоспособности продукции и услуг на внутреннем и внешнем рынках, расширения участия в международном экономическом, научно-техническом сотрудничестве и международной торговле, рационального использования природных ресурсов, а также обеспечения безопасности имущества государства и физических лиц.

**Зафар РУЗИЕВ,
ведущий научный сотрудник
Института мониторинга
действующего законодательства
при Президенте Республики
Узбекистан.
(УзА).**

Новости

К ЭЛЕКТРОННОЙ НАЛОГОВОЙ ОТЧЕТНОСТИ

До конца 2014 года в Узбекистане должен быть обеспечен поэтапный перевод в полном объеме всех субъектов предпринимательства на электронную систему сдачи статистической, налоговой и финансовой отчетности. В связи с этим Государственным налоговым комитетом (ГНК) ведется большая разъяснительная работа.

В частности, ГНК был организован семинар на тему «Автоматизация бухгалтерского учета и электронная отчетность». Как было отмечено в его ходе, в настоящее время на всех этапах деятельности налоговых служб внедряются программные комплексы. Они способны принимать и обрабатывать электронную отчетность в автоматическом режиме, а также осуществлять обратную связь с налогоплательщиками.

Регулярно совершенствуется техническая база налоговых органов. В настоящий момент в систему объединено 8 тыс. компьютеров. Только в ноябре 2013 г. было установлено 2 тыс. 300 современных компьютеров и 1 тыс. 500 тыс. принтеров. В наступившем году планируется закупить еще 3 тыс. единиц современного оборудования.

На сегодняшний день налоговыми органами оказывается 31 вид интерактивных услуг, что создает для налогоплательщиков широкие возможности и благоприятные условия для решения вопросов в сфере налогообложения.

Кроме этого, бухгалтеры могут воспользоваться различными вариантами отправки электронной отчетности: через ресурсы ГНК или через специальные программы, созданные для отправки отчетности и автоматизации труда.

ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ПОДГОТОВКИ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

В Узбекистане при поддержке Европейского Союза идет реализация проекта, направленного на подготовку управленческих кадров и укрепление потенциала руководителей предприятий малого и среднего бизнеса страны.

Реализация данного проекта началась 23 августа 2013 года и его завершение запланировано на август 2016 года.

Основным партнером проекта является Торгово-промышленная палата Республики Узбекистан как организация, нацеленная на поддержку бизнеса. Ее вкладом будет логистическая и техническая поддержка, создание условий для проведения тренингов.

Основной целью проекта является содействие в увеличении числа квалифицированных предпринимателей и менеджеров, способных эффективно управлять предприятиями малого и частного бизнеса и обеспечивать их устойчивое развитие в долгосрочной перспективе.

Для достижения целей проекта будут осуществлены определенные мероприятия по обучению менеджеров и экспертов Узбекистана, в том числе посредством стажировок в странах ЕС.

Также запланирована реализация программы «Тренинг для тренеров» с целью укрепления потенциала и повышения квалификации экспертов Торгово-промышленной палаты Узбекистана и других организаций поддержки бизнеса.

Участие в тренингах и стажировках проекта бесплатно для всех участников из Узбекистана, а также для всех принимающих компаний в странах ЕС.

Проект финансируется Европейским Союзом и реализуется компанией European Profiles S.A. (Греция) во главе консорциума, в который входят WYG International Limited (Великобритания), Торгово-промышленная палата Парижа «Иль-де-Франс» (Франция), Торгово-промышленная палата Бирмингема (Великобритания), PLANET S.A. (Греция), и Anticrisis Management Consulting (Узбекистан).

ЗАПУЩЕН НОВЫЙ САЙТ

Запущен новый сайт Министерства иностранных дел Республики Узбекистан.

Он поможет быстрее найти необходимую информацию и позволит воспользоваться всем функционалом многомиллионной аудитории из более 170 стран мира, посетивших в 2013 г. Интернет-ресурс, а также и новым читателям.

В настоящее время сайт находится в состоянии тестирования. В случае неполадки в работе ресурса или если возникнут предложения, пресс-служба МИД просит сообщить об этом по электронному адресу press_service@tiv.uz.

НИА «Туркестон-пресс».



Информатизация – веление времени.

Профсоюзы: радиус действия

В ИНТЕРЕСАХ СОТРУДНИКОВ

Хороших результатов по выполнению социальных программ в прошлом году достигли коллективы предприятий, входящих в состав Сергелийского райсовета профсоюзов работников производства потребительских товаров, торговли и организаций обслуживания.

– На сегодняшний день на профсоюзном учете находятся около двух тысяч работников, – рассказывает председатель райсовета профсоюза работников отрасли Шоира Шамшиева. – С их активистами регулярно обсуждаются насущные задачи социально-экономической защиты трудающихся, разрабатывается стратегия сотрудничества с руководителями предприятий. Почти на двадцати предприятиях системы создали первички, которые не стоят на стороне не от забот производственных коллективов, способствуют удовлетворению материальных и духовных запросов работников предприятий.

Одним из ведущих предприятий отрасли является СП ООО «Баракат Альфа», занимающееся переработкой хлопка-сырца. Успешная работа предприятия во многом обусловлена грамотной производственно-экономической деятельностью руководства и благоприятными условиями труда, созданными для работников. Сегодня профсоюзный комитет СП объединяет 88 специалистов. Профактив во главе с его лидером Шерматом Хайтовым ведет постоянный и принципиальный контроль за ходом выполнения коллективного договора, действующего до 2015 года. При этом особое внимание уделяется созданию благоприятных условий для работы, охране здоровья и социальной поддержке трудающихся.

Разъяснительная и пропагандистская деятельность направлена на усиление общественного контроля за охраной труда, проведение смотров-конкурсов по созданию безопасных и здоровых условий на рабочих местах. Инженер по технике безопасности Ирина Зимнухова в специально оборудованном кабинете по технике безопасности

организует теоретические занятия. В рамках коллективного договора руководством предприятия закуплены в необходимом количестве спецодежда и средства индивидуальной защиты, приобретены нужные инструментарий и оборудование, специальная литература.

Руководство и профком СП ООО «Баракат Альфа» своевременно позаботились о выделении материальной помощи всем сотрудникам для приобретения сельхозпродуктов. На предприятии функционируют здравпункт, оснащенный необходимым оборудованием и медикаментами. Ежегодно на базе медпункта все труженики СП проходят профилактические медосмотры.

Не меньше внимания здесь уделяется защите социально-экономических интересов и прав работников. Оказывается материальная помощь остро нуждающимся, при необходимости выделяются средства на лечение, поддерживают молодые семьи в честь рождения первого ребенка, выплачиваются пособия по временной нетрудоспособности.

Насыщена культурно-массовая работа, проводимая профсоюзной организацией. Здесь регулярно организуются коллективные экскурсионные поездки к историческим и духовным центрам республики, посещения театров, концертов, музеев, проводятся юбилеи и чествования молодых семей, научно-просветительские беседы и лекции.

Добрых слов заслуживают профактивисты предприятия Сергей Килин, Вячеслав Евдокимов, Баходир Хашимов, которые всегда увлеченно принимают участие в общественной работе.

А. ГАЕВ.

В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ДНЯ

(Окончание.)

Начало на 1-й стр.

В минувшем году многие пользователи сотовых телефонов смогли оценить удобство такой перспективной услуги, как мобильный банкинг. Одной из компаний, успешно осваивающих данное направление, является ООО «CLICK». Будучи разработчиком программных продуктов для коммерческих банков, организаций и физических лиц, компания задалась целью внедрить в Узбекистане самые современные практики мобильного и Интернет-банкинга. На сегодняшний день система «CLICK» позволяет физическим лицам управлять личными счетами в банке и на пластиковой онлайн-карте с мобильных телефонов или через Интернет-сайт. Система также дает возможность пополнять счет мобильного телефона, оплачивать услуги провайдеров Интернета и телевидения непосредственно с карты или с депозитного счета.

Не остались без внимания также держатели пластиковых офлайн-карт и те, у кого пластиковые карты отсутствуют. Для таких пользователей предусмотрено подключение к системе «CLICK» через отделения банков. При входе в систему пользователю доступен максимально удобный и функциональный web-интерфейс, который позволяет оплачивать услуги, менять настройки, переводить деньги другому пользователю системы «CLICK», производить перебросы между счетами и т. д.

Появление и развитие таких систем управления счетами, как «CLICK», является наглядным примером активного развития финансовых и информационно-коммуникационных технологий в нашей стране. Это также открывает новые перспективы для внедрения и развития передовых практик в сфере финансовых и банковских услуг, что, в свою очередь, оказывает позитивное влияние на развитие экономики в целом.

А. ГУЛЯМОВ.

Наша Родина – УЗБЕКИСТАН

Под руководством Президента Ислама Каримова в нашей стране вопросы обеспечения мира и спокойствия – бесценного достояния нашего народа, сохранения установленного в обществе гражданского и межнационального согласия и сплоченности определены в качестве приоритетного направления государственной политики.

Эти аспекты нашли подтверждение на V республиканском фестивале дружбы и культуры «Узбекистан – наш общий дом», организованном Республиканским интернациональным культурным центром совместно с рядом министерств, общественных и творческих организаций во Дворце «Туркестон».

На открытии фестиваля директор Республиканского интернационального культурного центра Н. Мухаммадиев и другие отметили, что установленные в стране под руководством Президента Ислама Каримова согласие между представителями разных наций и религиозных конфессий, атмосфера дружбы и милосердия служат важным фактором обеспечения прав и интересов человека, воспитания гармонично развитого молодого поколения в духе уважения национальных и общечеловеческих ценностей, повышения авторитета нашей Родины в мировом сообществе.

В нашей стране представители более ста наций и народностей, шестнадцати религиозных конфессий живут единой дружной семьей и эффективно трудятся с целью развития страны, укрепления ее независимости. Мировым сообществом высоко оценивается проводимая в нашей стране мудрая политика, направленная на укрепление дружбы, согласия и милосердия между представителями разных национальностей и религиозных конфессий, обеспечение мира и социально-политической стабильности. Эти аспекты особо отмечались на научно-практической конференции «Гражданское и межнациональное согласие – важный фактор обеспечения благополучия страны», организованной в рамках фестиваля дружбы и культуры Академией наук Узбекистана, Комитетом по делам религии при Кабинете Министров Республики Узбекистан,

ОБШИРНЫЕ ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ



Творческой ассоциацией «Тасвирий ойнина», Республиканским центром пропаганды духовности, Научно-практическим центром национальной идеи и идеологии, Комитетом женщин Узбекистана, общественным движением молодежи «Камолот», благотворительным общественным фондом «Махалла».

Организованный в 1992 году Республиканский интернациональный культурный центр направляет усилия на реализацию политики по обеспечению прав и свобод проживающих в нашей стране всех граждан, независимо от национальной принадлежности и вероисповедания, укрепление согласия и сплоченности между ними. В настоящее время в нашей стране эффективно действуют более 140 национальных культурных центров, что является ярким проявлением внимания и заботы об укреплении межнациональных отношений, стабильности социальной атмосферы.

Республиканским интернациональным культурным центром уделяется особое внимание укреплению межнациональных отношений, оказанию содействия национальным культурным центрам в сохранении и развитии обычая и традиций каждой нации, поддержке общественных инициатив по утверждению принципов толерантности. Важное место в деятельности центра занимают вопросы воспитания никому и ни в чем не уступающей, свободно мыслящей молодежи, формирования в обществе здорового образа жизни, укрепления межнационального согласия и сплоченности.

жизни, укрепления межнационального согласия и атмосферы взаимного уважения. Объявление по инициативе Президента Ислама Каримова 2014 года в нашей стране Годом здорового ребенка возлагает большую ответственность на многие министерства и ведомства, общественные организации, в частности, на Республиканский интернациональный культурный центр.

Этим целям служат проводимые центром фестивали дружбы, научно-практические семинары, творческие проекты, художественные и выставки.

– Я очень счастлив, что родился и вырос в такой стране, как Узбекистан, – говорит председатель Республиканского польского национального культурного центра «Светлица Польска» Олег Скуридин. – Здесь я получил образование, профессию. Нашел свое место в жизни. В Узбекистане я создал семью, здесь родились и выросли мои дети. Мы благодарны Президенту нашей страны Исламу Каримову за огромное внимание и заботу об обеспечении мира и согласия между представителями различных наций, а также за предоставление возможности всем гражданам для проявления своего таланта и способностей.

– На нашей любимой Родине – в Узбекистане для представителей всех наций созданы все условия и возможности для свободной и благополучной жизни, образования, реализации творческих способностей и потенциала, – говорит заслуженная артистка Республики Узбекистан Зоя Цой. – Это является практическим проявлением норм и принципов гуманизма, определенных в Конституции Республики Узбекистан.

**Назокат УСМАНОВА,
корр. УЗА.
Фото О. МИРСОАТОВА (УЗА).**

Узбекистан – многонациональное государство. Проживающие здесь представители различных народностей имеют равные права. И все они вместе своим отношением к Родине, друг к другу создают атмосферу взаимного уважения, доброжелательности, которая помогает преодолевать трудности, достигать успехов, плодотворно работать во имя процветания страны.

В СЕМЬЕ ЕДИНОЙ

В статье 4 Конституции Республики Узбекистан говорится, что наша страна обеспечивает уважительное отношение к языкам, обычаям и традициям наций и народностей, проживающих на ее территории, создает условия для их развития.

В нашем государстве обучение осуществляется на семи языках, издание учебных пособий для школ финансируется государством. На нескольких языках выходят газеты, радио- и телепередачи. Среди граждан Узбекистана, удостоенных высоких званий и наград Родины, есть представители разных национальностей и народностей. Свою деятельность успешно ведут и национальные культурные центры.

К примеру, в Азербайджанском центре культуры каждый желающий может воспользоваться научными, техническими справочниками, книгами, газетами, журналами и электронными изданиями, которые имеются в библиотеке.

Действуют три экспозиции, посвященные Гейдару Алиеву, дружбе Азербайджана и Узбекистана и истории азербайджанской государственности. Также в центре работают кружки: танцевальный, музыки, рисования, компьютерной грамотности, изучения азербайджанского языка. Создана танцевальная группа «Азербайджан гызылары» и инструментальная музыкальная группа «Азербайджан».

С каждым годом Азербайджанский центр культуры расширяет свою деятельность и проводит все больше мероприятий при поддержке Посольства Азербайджанской Республики в Республике Узбекистан. Так, в прошедшем году одним из ярких стало мероприятие, проведенное в рамках проекта Организации Объединенных Наций «Культура и история народов мира» под девизом «День культуры Азербайджана». Основной его целью было представление истории, богатой культуры, туризма и традиций Азербайджана. Во дворе Азербайджанского культурного центра у бюста Гейдара Алиева дети выпустили в воздух шары с прикрепленными к ним государственными флагами Азербайджана и Узбекистана и голубей, символизирующих мир и дружбу.

– Мир и согласие в стране – залог процветания, – говорит директор Азербайджанского культурного центра Самир Аббасов. – В Узбекистане эти принципы являются важнейшими факторами эффективного экономического и политического развития. Жители Узбекистана знают, что они – дети единой страны, и все свои силы направляют на создание благополучия и стабильности в республике.

Лидия ГРЯЗНОВА.

Чаяния представителей всех национальностей, составляющих в целом народ Узбекистана, как нельзя более полно отражает Конституция Республики Узбекистан.

МЫ ВЕРИМ В ПОДРАСТАЮЩУЮ СМЕНУ

В основном Законе нашей страны отсутствует такое понятие, как «национальные меньшинства». А это в первую очередь говорит о том, что в Республике в полной мере обеспечивается равенство всех граждан, независимо от национальности.

Около одного миллиона русских, проживающих на гостепримной узбекской земле, широко пользуются всеми возможностями, предоставляемыми государством для развития своего языка и культуры.

Русский культурный центр Узбекистана – это общественная организация с разветвленной структурой и широкой сетью подразделений во всех областях и городах нашей республики. Они работают по единому уставу и ставят перед собой единые цели и задачи. Главные среди них – укрепление дружественных отношений русских, проживающих в Узбекистане, с представителями других национальностей, бережное сохранение и развитие духовных ценностей, языка, традиций, обычая русского народа, укрепление на этой основе межнациональных связей и сотрудничества, взаимообогащения национальных культур, взаимодействие между русской и другими национальными культурами, оказание содействия всем желающим в углубленном изучении русской истории, языка, литературы, искусства.

Придите в Русский культурный центр Узбекистана или в любое его территориальное – областное или городское – отделение, и вы увидите, что такое интернационализм в действии. Устав РКЦ не содержит никаких ограничений членства по национальному признаку. И сегодня среди наших активистов и членов правления можно увидеть и узбеков, и казахов, и татар, и азербайджанцев, людей других национальностей, населяющих нашу страну.

В свою очередь, и мы живо интересуемся жизнью других национальных центров. Проводим совместные мероприятия с азербайджанцами, белорусами, евреями, казахами, немцами, татарами, украинцами... Ка-

кие именно? Их можно долго перечислять и все равно, что-нибудь да забудешь, настолько их было много. А будет, уверен, и еще больше.

Есть в Русском центре и молодежное подразделение – «Молодая смена», которое действует по принципу самоуправления. Здесь есть свои лидеры, руководители секторов – социального, информационного, художественного и т. д. Его деятельность направлена не только на сохранение и развитие духовных ценностей, языка, традиций, обычая русского народа, но и на укрепление межнациональных дружественных связей, воспитание у молодых людей приверженности идеям интернационализма и толерантности, уважительного отношения к обычаям и традициям представителей других национальностей. Это как бы слепок со «взрослого центра», где есть свои секторы. Они организуют различные мероприятия, оказывают помощь «взрослому» социальному сектору, готовят информационные материалы. Мы, взрослые, направляем его работу. Но по большей части стараемся помочь молодежи реализовывать их творческие проекты и поддерживать полезные инициативы. А таковых у них много. Ведь молодым хочется как-то самореализоваться. То они готовят мероприятия к какому-нибудь празднику, то конкурсы или викторины. А иной раз и целое театральное действие придумают.

Отрадно видеть, что юноши и девушки разных национальностей, не только являющиеся активистами, но и просто посещающие наш центр, живо интересуются русской культурой и литературой. А русские ребята стремятся познать все разнообразие других культур. И глядя на нашу сегодняшнюю молодежь – умную, талантливую, дружную, воспитанную в духе интернационализма, можно смело смотреть в будущее – мы передадим страну в надежные руки!

**Александр АРИСТОВ,
председатель правления
Русского культурного центра Узбекистана.**

РАЗВИВАЯ СОТРУДНИЧЕСТВО

«Круглый стол» на тему «Общественная дипломатия: сегодня и завтра» состоялся в учебном центре Федерации профсоюзов Узбекистана. Его организаторами стали Российской центр науки и культуры и Общество дружбы «Узбекистан – Россия».

В работе «круглого стола» приняли участие активисты Республиканского интернационального культурного центра и национальных культурных центров, а также профессиональные дипломаты и представители общественности, кинематографисты, литераторы, историки, журналисты, учащиеся школ, лицеев и колледжей, известные спортсмены.

Как отметили руководитель представительства Россотрудничества в Узбекистане Валерий Кайер, кандидат филологических наук Даиятбек Саидуллаев, советник председателя Торгово-промышленной палаты Республики Узбекистан, член правления Общества дружбы «Узбекистан – Россия» Шохир Жураев, народная дипломатия яв-

ляется важным дополнением дипломатии официальной, немаловажна ее роль в становлении и развитии гражданского общества, международного гуманитарного сотрудничества.

Особое место в ходе обсуждения темы было отведено спорту, созидающим людям во все времена, а сегодня также становится полноценным элементом народной дипломатии. На это, в частности, сделал акцент в своем выступлении «Спорт – ты дружба и мир» многократный чемпион мира по вольной борьбе, президент Ассоциации студентов Узбекистана при Министерстве высшего и среднего специального образования Республики Александр Истомин. В этом его под-

держал в своем выступлении и заслуженный наставник молодежи Узбекистана, спортивный комментатор Ахбор Имамходжаев.

Как отмечалось, начиная с 2014 года по линии Россотрудничества на бюджетной основе в российские вузы намечено принять 15 тысяч зарубежных студентов – в полтора раза больше, чем в прошедшем году, соответственно увеличивается квота для молодых представителей Узбекистана.

Участникам встречи были показаны фрагменты кинофильмов, представленных заслуженными деятелями искусств Узбекистана – кинооператором Тимуром Каюмовым и режиссером, сценаристом Дамиром Салимовым.

К. СУЛТАНОВ.

БИБЛИОТЕКА ЖДЕТ ЧИТАТЕЛЕЙ

Национальную библиотеку Узбекистана ежедневно посещают около двух тысяч читателей. Для посетителей кладезя знаний организуются встречи с творческими личностями, «круглые столы», посвященные различным знаменательным датам.

В преддверии Дня защитников Родины здесь пройдут сразу несколько мероприятий. В том числе учебно-методический семинар на тему «Вооруженные Силы Республики Узбекистан», в организации которого примут участие специалисты академического лицей при Ташкентском государственном институте востоковедения.

В конференц-зале библиотеки будет организовано мероприятие «Храбрые охраняют Родину», а в кинотеатре состоится показ фильма «Служение Родине – священный долг». Все эти мероприятия состоятся 9 января.

В ближайшее воскресенье в читальном зале «Иход» будет организована выставка, посвященная 110-летию народного художника Узбекистана Урала Тансыкбаева. 17 января откроется выставка, посвященная 105-летию народной артистки Узбекистана Ташихан Султановой.

На 29 января Национальной библиотекой и журналом «Ёшлик» запланировано проведение «круглого стола» на тему «Современные читатели и читательские вопросы».

МОЛОДЕЖЬ ПОПОЛНЯЕТ ЗНАНИЯ

В аэропорту «Ташкент» прошел интеллектуальный конкурс среди молодых авиаработников.

Молодые специалисты демонстрировали широкие знания законодательства, книг и выступлений Президента Узбекистана Ислама Каримова, правильно отвечали на вопросы о государственном устройстве, молодежной политике и по другим политическим и социально-экономическим темам.

Наиболее твердые знания продемонстрировал и одержал убедительную победу агент СОМВЛ Б. Мирзажонов, который отлично справился со всеми заданиями и ответил на все вопросы конкурсной комиссии.

Соб. инф.

ОПЫТ – КОЛЛЕГАМ

В общеобразовательной школе № 94 Мирабадского района г. Ташкента состоялся районный семинар на тему «Школа мастерства».

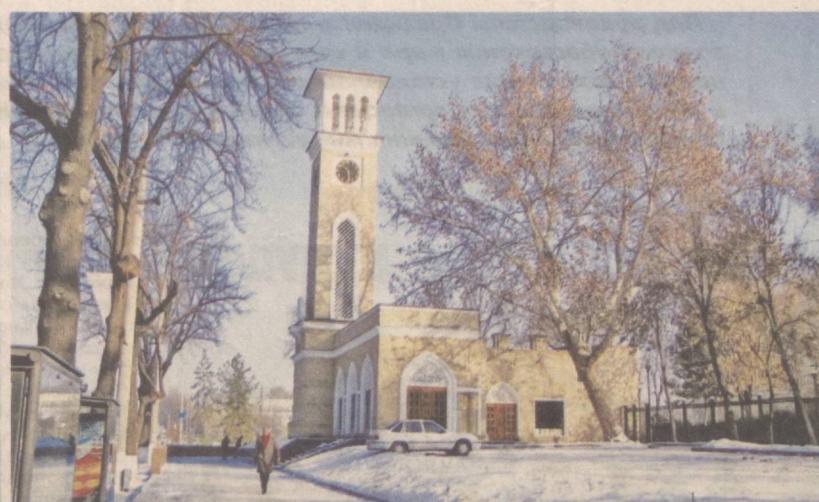
Цель данного мероприятия – повышение качества образования, профессионального и творческого мастерства педагогов, – отметила заместитель заведующего Мирабадским районным отделом методической обеспечения и организации деятельности учреждений народного образования Оксана Корчуганова. – Программа «Школа мастерства» предусматривает совместную педагогическую деятельность учителей сферы народного образования и профессионально-педагогического состава Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами.

На тренинге говорилось о важности проведения анализа усвоения знаний учащимися, организации уроков на высоком уровне с применением современных педагогических технологий, ИКТ, мультимедиа.

Примечательно, что многие учителя общеобразовательных школ Мирабадского района имеют свои сайты, которые регулярно обогащают новыми задумками, находками, рекомендациями о том, как интересно проводить уроки и организовывать внеклассные мероприятия, кружковые занятия.

– В методические дни учителей-предметников по специально разработанному графику в определенной школе изучается опыт работы передовых педагогов, – продолжила Оксана Анатольевна. – Проведение таких семинаров заметно улучшило показатели знаний у школьников и трудовой деятельности их наставников. К тому же выявляются активные энтузиасты своего дела, находящиеся в постоянном поиске новых педагогических технологий.

Фаррух БАБАКУЛОВ.



Столица в зимнем убранстве. Фото И. ИСМОИЛОВА.

Мастера по вольной и греко-римской борьбе из нашей страны все чаще становятся победителями крупных спортивных соревнований – Олимпийских и Азиатских игр, чемпионатов мира и континента, что является ярким свидетельством того, что узбекская школа спортивной борьбы уверенно заняла место в ряду мировых лидеров.

Организация специализированной школы олимпийского резерва по спортивной борьбе в соответствии с постановлением Президента Ислама Каримова от 24 сентября 2012 года способствует подъему на качественном новом уровне работы по подготовке талантливых спортсменов, способных высоко поднимать флаг нашей страны на мировых аренах.

– Уделяемое в нашей стране внимание развитию спорта, особенно детского, наряду с воспитанием здоровых детей служит важным фактором подготовки талантливых спортсменов, – говорит директор специализированной школы олимпийского резерва по спортивной борьбе Чориёр Хужанов. – Всесторонняя поддержка одаренной молодежи, проявления ее потенциала способствуют достижению высоких результатов в большом спорте.

В настоящее время в Узбекистане более 25 тысяч человек занимаются вольной, греко-римской и женской борьбой. Более тысячи из них – девушки. В детско-юношеских спортивных школах, колледжах олимпийского резерва Республики Каракалпакстан, всех областей и Ташкента подготавливаются талантливые спортсмены для сборных команд и олимпийского резерва страны. Специализированная школа олимпийского резерва по спортивной борьбе также занимается подготовкой борцов, способных добиваться высоких результатов на международных аренах.

В настоящее время в этом современном учреждении шестьдесят мальчиков и девочек занимаются вольной, греко-римской, женской борьбой под руководством опытных специалистов и тренеров. В школе созданы все условия для проведения эффективных учебно-тренировочных сборов. В новом трехэтажном корпусе насчитывается 7 спортивных залов, учебные и административные помещения, душевые, раздевалки, комнаты отдыха. В медицинском кабинете, оснащенном современным

оборудованием и необходимыми средствами, созданы все условия для юных спортсменов.

В эту школу можно поступить в возрасте 17 лет. В начале 2013 года заявления на поступление в школу подали более ста молодых спортсменов. Были приняты молодые люди, успешно прошедшие экзамен и продемонстрировавшие свое мастерство. Большинство из них – это победители и призеры республиканских и международных соревнований, мировых и континентальных чемпионатов.

Постановление и его исполнение

ШКОЛА ЧЕМПИОНОВ

Опытные тренеры и специалисты внимательно следят за результатами спортсменов на престижных соревнованиях, их физической и психологической подготовкой.

Специализированная школа олимпийского резерва по спортивной борьбе тесно сотрудничает с Ассоциацией спортивной борьбы Узбекистана и ее областными федерациями. Это позволяет проводить обучающую работу, выявлять перспективных спортсменов и привлекать их в эту школу для подготовки к международным соревнованиям.

Наши воспитанники активно готовятся к предстоящим Олимпийским играм, – говорит тренер по греко-римской борьбе Камил Фатхуллин. – Постановление главы нашего государства «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXI летним Олимпийским и XV Паралимпийским играм 2016 года в городе Рио-де-Жанейро (Бразилия)» от 25 февраля 2013 года намечены важные задачи, которые необходимо решить в процессе подготовки к Олимпийским играм. В целях обеспечения их исполнения созданы необходимые усло-

вия для проведения учебно-тренировочных сборов спортсменов в соответствии с современными требованиями, тщательной подготовки и участия в международных соревнованиях.

Результаты работы по подготовке талантливых спортсменов отражаются в приумножении достижений учащихся спортивной школы на чемпионатах континента и мира. В частности, на чемпионате Азии 2013 года среди взрослых в Индии золотые медали завоевали Умиджон Исманов в вольной борьбе и Элмурад Тасмуродов в гре-

ко-римской борьбе. Э. Тасмуродов также оправдал надежды поклонников и специалистов, заняв третье место на чемпионате мира в Бангкоке.

– Победа на Олимпийских играх и чемпионатах мира – большая часть для каждого спортсмена, – говорит призер чемпионата мира Элмурад Тасмуродов. – Моя цель – получить путевку на Олимпийские игры в Бразилии в 2016 году и участвовать в самых крупных соревнованиях в мире спорта.

Достижения юных и молодых спортсменов, входящих в олимпийский резерв нашей страны, свидетельствуют о формировании эффективной системы подготовки достойной смены. Это подтверждается и результатами соревнований 2013 года. В частности, на молодежном чемпионате Азии в Таиланде на соревнованиях по греко-римской борьбе Ахмаджон Махмудов завоевал золотую медаль, Жонибек Отабеков и Жахонгир Турдиев – бронзовые. На соревнованиях по вольной борьбе члены нашей сборной Махмуджон Шавкатов, Мухаммадсайдик Жураев и Техрон Хожиев стали обладателями

бронзовых медалей. На чемпионате континента в Монголии в состязаниях по женской борьбе Холбозор Норбоеva заняла третье место.

Впереди наших борцов ждут новые, более ответственные испытания и соревнования. В 2014 году в Ташкенте впервые пройдет чемпионат мира по вольной, греко-римской и женской борьбе. На проведение этих соревнований претендовало более десяти стран, в том числе США, Швеция, Финляндия, Германия, Азербайджан и Россия. Однако на конгрессе Международной федерации спортивной борьбы, прошедшем в рамках Лондонской олимпиады, благодаря уделяемому в Узбекистане большому вниманию к развитию спорта, современной спортивной инфраструктуре, созданным условиям и богатому опыту проведения соревнований на высоком уровне это право было предоставлено нашей стране.

Ожидается, что в предстоящем чемпионате мира примут участие представители более ста стран. Поэтому борцы специализированной школы олимпийского резерва по спортивной борьбе, являющиеся членами сборных команд страны, тщательно готовятся к предстоящим соревнованиям. Кроме того, наши борцы в будущем сезоне испытывают свои силы на Азиатских играх, которые состоятся в городе Инчхон (Южная Корея), II юношеских Олимпийских играх в китайском городе Нанкине и ряде других соревнований мирового и континентального масштаба.

Несомненно, участие в столь престижных состязаниях будет способствовать повышению опыта и мастерства спортсменов. И это, конечно же, положительно проявится на Олимпийских играх в Бразилии в 2016 году. Ведь узбекские борцы, начиная с 2000 года, не возвращались с крупных соревнований без медалей. За этот период наши спортсмены по вольной и греко-римской борьбе завоевали четыре золотые и три серебряные олимпийские медали. Надеемся, что не меньше побед будет и в Рио-де-Жанейро.

Захир ТАШХОДЖАЕВ,
корр. УЗА.

В лабораториях ученых

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ

Американские исследователи доказали, что апельсиновый сок на завтрак повышает иммунитет и понижает уровень глюкозы в организме.

В исследовании, проведенном медиками из университета Буффало, приняли участие 30 человек в возрасте 20–40 лет. Испытуемым предложили на завтрак картофель, омлет и сэндвичи с ветчиной. Участники из первой группы запивали еду простой водой, из второй – подслащенной водой, а третья группа пила апельсиновый сок.

По окончании завтрака участники каждые 1, 3 и 5 часов сдавали свою кровь на анализ. В показателях крови тех, кто пил апельсиновый сок, было меньше глюкозы и больше веществ, отвечающих за здоровый иммунитет.

Эндокринологи пришли к выводу, что свежевыжатый апельсиновый сок является самым полезным напитком на завтрак – он нормализует обмен веществ, снижает возможность развития диабета и ожирения, берегет от сердечно-сосудистых заболеваний, нейтрализует всевозможные воспаления и борется со свободными радикалами.

Во избежание нежелательного контакта сока с эмалью зубов специалисты рекомендуют его пить через соломинку.

КОКА-КОЛА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К АРИТМИИ

Ученые обнаружили, что чрезмерное употребление колы может привести к аритмии, тахикардии, обморокам и даже отмиранию мышц. О результате своего исследования кардиологи заявили на конференции Европейской ассоциации сердечного ритма.

На проведение исследования ученых натолкнулся случай 31-летней женщины, которая постоянно падала в обмороки. Врачи обнаружили у нее слишком низкий уровень калия и замедленный сердечный ритм. Также они выяснили, что больная чрезмерно увлекается кока-колой. Стоило ей исключить из своего ежедневного рациона эту газировку, как сердечный ритм и уровень калия в крови нормализовались.

Ученые из клиники принцессы Грейс в Монако стали искать подобные случаи и нашли еще немало пациентов, у которых злоупотребление колой привело к отмиранию скелетных мышц (рабдомиолиз), аритмии.

Авторы исследования объясняют, что кола содержит кукурузный сироп, который может затруднить всасывание жидкости в пищеварительной системе и при этом вызывать диарею, что, в свою очередь, приводит к вымыванию калия из организма. Также уменьшается количество калия и за счет кофеина, содержащегося в коле.

ШОКОЛАД ВЕРНЕТ МОЛОДОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Ученые из Великобритании считают, что если включать в свой рацион несколько кусочков горького шоколада, то можно продлить молодость и здоровье.

Вопреки стереотипам о вреде сладкого, ученые из Великобритании пришли к выводу, что благодаря содержащимся в горьком шоколаде коллагеновым волокнам и флавоноидам возможно замедлить старение, вернуть коже упругость и эластичность. Также шоколад поможет побороть бессонницу и переутомление, повысит реакцию и память. Есть даже теория, что регулярное употребление шоколада является профилактикой рака кожи.

Почему нужно есть именно горький шоколад? Потому что в нем содержится большое количество какао, а значит, и антиоксидантов. К примеру, в час антиоксидантов в пять раз меньше, чем в горьком шоколаде. Кстати, известно, что этот продукт также снижает артериальное давление у гипертоников. И конечно, все замечали, что шоколад повышает жизненный тонус и настроение человека. Это происходит оттого, что шоколад стимулирует выработку эндорфина, известного как гормон радости.

Подготовила Л. ЛАРИНА.

Добрые советы

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА БАНАНА

Всего несколько лет назад банан был дефицитным лакомством. О том, чтобы попробовать этот экзотический фрукт, многие и не мечтали. Теперь он продается на прилавках магазинов круглый год. Банан настолько вошел в наш рацион питания, что уже трудно представить, как мы обходились без него раньше.

Мы не только употребляем его в пищу, но и изучили лечебные свойства и используем их для поправки своего здоровья. Но не все знают о банане больше, чем как о продукте питания. Рассмотрим полезные свойства банана и народные рецепты на его основе.

Родиной банана считаются Малайский архипелаг. На сегодняшний день бананы произрастают практически во всех странах, где преобладает влажный тропический климат. Они занимают четвертое место в мире среди выращиваемых культур. Насчитываются около 40 различных видов бананов.

В банане есть витамины, макроэлементы и аминокислоты, а значит, он может приносить пользу. Не зря люди взяли на вооружение этот фрукт и используют его в народных рецептах. Какие же именно витамины и какой положительный эффект они оказывают на наш организм?

Витамины группы В – полезные свойства, которые содержат витамины этой группы, являются основополагающими в борьбе за красоту кожи, волос и ногтей. При достаточном поступлении в организм витаминов В кожа дольше будет оставаться молодой и здоровой, волосы будут крепкими, а ногти не будут ломаться и слоиться. Помогают нормализовать обменные процессы в организме, участвуют в синтезе гемоглобина.

Витамин С – благодаря своему антиоксидантному действию отодвигает нашу старость и позволяет дольше оставаться молодым и привлекательным. Повышает защитные функции организма, а значит, защищает организм от приступов и инфекций. Улучшает работу желчного пузыря и щитовидной железы.

Фосфор – так же как и кальций, принимает участие в формировании костной ткани, делает крепкими зубы и кости, положительно влияет на умственную деятельность. Нормализует обменные процессы в организме (белковый, углеводный, жировой).

Триптофан – отвечает за образование в организме серотонина (наше настроение, так называемый гормон счастья). Повышает жизненные силы организма и психологический настрой. Улучшает мозговую деятельность.

Лизин – аминокислота, участвующая в синтезе белков. Отвечает за рост костей в нашем организме. Синтезирует коллаген, нормализует деятельность нервной системы. Вместе с витамином С образует L-карнитин (помогает организму перерабатывать жир в энергию и не только).

Список заболеваний, при которых банан очень хорошо помогает справиться с болезнью, довольно большой.

Гипертоникам он поможет снизить артериальное давление, людям с гипогликемией – повысить сахар в крови. Будет полезен при заболеваниях почек, печени, язве желудка и отеках. Помогает при нефrite, нарушениях сна, атеросклерозе, понижает уровень холестерина.

Народные рецепты
Маска для волос: разомните мякоть одного банана, добавьте 1 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. жидкого меда. Хорошо перемешайте и немного подогрейте. Нанесите на корни волос, укутайте целлофаном и теплым платком. Оставьте на 2 часа, после чего волосы хорошо промойте и ополосните отваром ромашки или крапивы. Укрепляют волосы, нормализует секрецию сальных желез.

Кашель: возьмите 1 спелый банан, 1/2 ч. л. меда и 1 стакан крутого кипятка. Очистите банан и разомните вилкой. Добавьте мед и кипяток. Перемешайте, накройте крышкой и дайте настояться 30 минут. Принимайте кисель в теплом виде по 1/2 чашки.

Хорошо промойте кожуру банана (в процессе лечения будет участвовать именно она). Налейте в кастрюлю 1 л молока и добавьте кожуру, порезанную на небольшие кусочки. Дайте закипеть и поварите на медленном огне минут 10–15. Выложите кожуру и добавьте 1 ст. л. меда. Снимите с огня и дайте немного остить. Принимайте по 1/2 стакана в теплом виде через каждые 2 часа.

Депрессия: чтобы избавиться от угнетенного состояния, съедайте ежедневно перед завтраком 1–2 спелых банана.

Подготовила Л. НАСТИНА.

По данным службы мониторинга Узгидромета, 8 января – первенство облачности, без осадков. Ночью и утром возможен туман. Ветер восточный, 3–8 м/сек. Температура ночью – 6–8 мороза, днем – 0–2 тепла. Газета сверстана в компьютерном центре редакции. Отпечатано в типографии издательско-полиграфической акционерной компании «Шарк», адрес предприятия: улица Буюк Турун, 41. Подписано в 14.20