



ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ

Газета выходит
с 1 июля
1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 20 (12.081)

Цена в розницу – свободная

СТОЛИЦА:

ДЕНЬ ЗА
ДНЕМ

Защита Родины –
священный долг



Я ХОЧУ СЛУЖИТЬ В АРМИИ

В нашей стране под руководством Президента Ислама Каримова проводятся широкомасштабные реформы в Вооруженных Силах. Совершенствуется национальная армия, растут ее профессионализм, боеспособность и интеллектуальный уровень. Существенно возраст престиж военной службы среди юношей.

Огромная работа проведена по реформированию системы прохождения гражданами Республики Узбекистан срочной военной службы. В соответствии с Законом «О всеобщей воинской обязанности и воинской службе» срок срочной военной службы граждан составляет двенадцать месяцев. Налажена эффективная система конкурсного отбора граждан на срочную военную службу, которая позволила качественно улучшить комплектование призывающими рядами Вооруженных Сил.

Для обеспечения прозрачности и эффективного общественного контроля за работой призывных комиссий в их состав включены представители органов государственной власти на местах, общественности, общественного движения молодежи Узбекистана «Камолот», Комитета женщин, фондов «Нуроний» и «Махалля». Успешно функционирует система льгот военнослужащим, проходящим срочную военную службу. Молодые люди, прошедшие армейскую школу мужества и добившиеся отличных результатов в боевой и духовно-просветительской подготовке, успешно сдавшие тестовые испытания, имеют возможность поступить в высшие образовательные учреждения страны на льготной основе.

Немаловажна и работа, проводимая в отделах и управлениях по делам обороны Министерства обороны Республики Узбекистан, где сейчас идет последовательная работа по отбору молодых людей на срочную военную службу согласно постановлению Президента нашей страны «Об очередном призывае граждан Республики Узбекистан на срочную военную службу и увольнении в резерв Вооруженных Сил военнослужащих,

выслуживших установленные сроки службы» от 12 января 2012 года.

Призыв граждан Республики Узбекистан на срочную военную службу в Вооруженные Силы производится один раз в год – в феврале-марте, – говорит начальник Мирабадского отдела по делам обороны города Ташкента полковник Хусан Зуфаров. – Это позволяет нам качественно организовать процесс отбора призывающих.

Начиная с августа изучаем дела призывающих, наводим справки в махаллинских комитетах, узнаем о семейном положении каждого. В ходе изучения определяем призывающих, подлежащих призыву, негодных к призыву и тех, у кого есть отсрочка. В настоящее время призывающие проходят медкомиссию, причем районные медики отмечают возросший уровень здоровья наших юношей. Это стало результатом целенаправленной работы по укреплению здоровья населения, проводимой в нашей стране.

Большое значение придается конкурсной системе отбора и тестирования, проводимого Государственным центром тестирования при Кабинете Министров Республики Узбекистан, по трем направлениям: выявление образовательного уровня, в ходе которого проверяется знание предметов, входящих в обязательный курс школьной образовательной программы, интеллектуального уровня, который должен выявить основные качества и потенциал личности, а также способность адаптироваться и выдерживать нагрузки. Проводится проверка физической подготовки и выносливости. По окончании тестов все полученные баллы суммируются и на основании этого определяется потенциал призывающего.

Для каждого человека любовь к Родине неизмерима, но истинного почтения и славы заслуживают только те, кто защищает мир и спокойствие родного края.

Роман БОНДАРЧУК,
корр. УЗА.

– Каждый мужчина должен защищать свою Родину, – говорит призывник Сарвар Нурумхаммедов. – Я долго готовился к службе в армии, занимался спортом, готовился к тестированию; в месяцах проходил обучение в ОСО «Ватангарвар», получил знания и навыки радиотелефониста, которые смогут применить во время своей службы. Я хочу служить в армии, она дает человеку неоценимый опыт и знания, а также уверенность в своих силах.

Примечательно, что немало призывающих из этого района столицы добились отличных результатов в боевой и духовно-просветительской подготовке, за что получили рекомендации для поступления в высшие образовательные учреждения страны от командования воинских частей, где проходили службу, поступили на льготной основе и учатся в вузах.

Для эффективной работы в Мирабадском отделе по делам обороны созданы все условия. В 2010 году на тендерной основе были произведены строительные работы, в частности, был реконструирован призывающий пункт, построены буфет, современные душевые.

По итогам проведенной работы за предыдущий год отдел занял первое место среди отделов по делам обороны Министерства обороны Республики Узбекистан.

Для каждого человека любовь к Родине неизмерима, но истинного почтения и славы заслуживают только те, кто защищает мир и спокойствие родного края.

Роман БОНДАРЧУК,
корр. УЗА.

ИЗ УЗБЕКИСТАНА С ЛЮБОВЬЮ

В англоязычной газете Малайзии «New Straits Times» опубликована красочно иллюстрированная статья о туристическом потенциале Узбекистана «Splendours of Uzbekistan» («Великолепие Узбекистана»).

В ней малайзийская журналистка Залина Мохд Сом рассказывает о своих впечатлениях о «Мега-инфотуре» по Узбекистану.

Делясь своими воспоминаниями, автор отмечает, что поездка в Самарканд, Бухару, Хиву и другие города Узбекистана – это поездка на встречу с историей, древним Востоком, памятниками, великолепными архитектурными ансамблями, которые дают ясное представление о богатом историческом наследии».

В статье отражено великолепие городов Узбекистана, а также описывается богатое культурное, историческое, научное и религиозное наследие нашей страны.

В частности, говоря о Самарканде, малайзийская журналистка отмечает, что в самом сердце этого древнего прекрасного города находится ряд архитектурных ансамблей времен знаменитого полководца Амира Темура, голубые купола которых представляют своеобразную визитную карточку этого города.

(Окончание на 2-й стр.)

В ПОДДЕРЖКУ МАЛОГО БИЗНЕСА И ЧАСТНОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА

Центральный совет Торгово-промышленной палаты Республики Узбекистан провел заседание, посвященное обсуждению и принятию плана действий по реализации целей и задач, обозначенных в докладе Президента Ислама Каримова на заседании Кабинета Министров, посвященном основным итогам 2011 года и приоритетным направлениям социально-экономического развития Узбекистана на 2012 год.

В Узбекистане всемерная поддержка и динамичное развитие малого бизнеса и частного предпринимательства, дальнейшее повышение их доли в развитии экономики страны подняты на уровень государственной политики. Поэтому главной темой заседания стало подведение итогов деятельности Торгово-промышленной палаты Республики Узбекистан за 2011 год, определение задач на перспективу и обеспечение исполнения планов, намеченных в 2012 году, объявленном Президентом Исламом Каримовым Годом семьи.

Как отметил председатель Торгово-промышленной палаты Республики Узбекистан Алишер Шайхов, в 2011 году ТПП проведена широкая и целенаправленная работа по исполнению приоритетных задач, обозначенных в нормативно-правовых документах, принятых главой государства, в частности, реализации Государственной программы «Год малого бизнеса и частного предпринимательства». При этом особое внимание уделялось проведению консультаций для субъектов предпринимательства по вопросам оценки делового климата, условий для ведения бизнеса, прохождения разрешительных процедур, доступа к кредитно-финансовым ресурсам.

В целях защиты прав и законных интересов предпринимателей, в том числе в отношениях с органами государственного и хозяйственного управления, палатой была осуществлена последовательная работа в этом направлении. В частности, представители Торгово-промышленной палаты в 2011 году приняли участие в более 700 проверках хозяйствующих субъектов со стороны контролирующих органов. По их итогам в защиту интересов предпринимателей за отчетный период в суды было подано 11718 исковых заявлений на общую сумму 471,1 миллиарда сумов.

Палатой и ее структурными подразделениями на регулярной основе в тесном сотрудничестве с такими организациями, как фонд «Махалля», ОДМ «Камолот», Ассоциация фермерских хозяйств Узбекистана, были проведены Дни предпринимателей, а также другие важные мероприятия. В частности, при поддержке Генеральной прокуратуры, Министерства юстиции Республики Узбекистан, Государственного налогового комитета и других ведомств были организованы и проведены десятки семинаров, конференций, «круглых столов» с участием десятков тысяч человек.

В целях улучшения качества предоставляемой информации и консультационных услуг частному сектору Торгово-промышленная палата совместно с проектом «Бизнес-форум Узбекистана» инициировала создание центров по содействию бизнесу в 14 регионах страны. Их деятельность нацелена на предоставление информационно-консультационных услуг с использованием электронных терминалов/киосков, подключенных к главному серверу через корпоративную сеть палаты. В Сырдарьинской и Андижанской областях уже успешно функционируют центры «единого окна». Благодаря их деятельности субъекты предпринимательства теперь имеют возможность в короткий срок при минимальных расходах получить любую информацию, в том числе по поиску партнеров. В ближайшее время открытие подобных центров запланировано и в других областях.

Здесь важная роль отведена подготовке, переподготовке и повышению квалификации специалистов в сфере бизнеса. В 2011 году в системе Торгово-промышленной палаты прошли обучение 8,2 тысячи, а также переподготовку – 4,6 тысячи предпринимателей.

(Окончание на 2-й стр.)

циальности «Сохранение зданий и сооружений, исторических памятников».

В Российской центре науки и культуры состоялся вечер, посвященный творчеству барда, актера В. Высоцкого.



• В столичном Дворце «Туркестан» состоялось торжественное собрание, посвященное 20-летию Национальной авиакомпании «Узбекистон хаво йуллари». Поздравление Президента Республики Узбекистан Ислама Каримова коллективу Национальной авиакомпании «Узбекистон хаво йуллари» зачитал Государственный советник Президента Х. Султанов. Указом Президента Республики Узбекистан за достойный вклад в повышение экономического потенциала страны, развитие национальной авиации в соответствии с международными стандартами, успешную реализацию реформ в данной сфере, а также активное участие в общественной жизни группы работников в связи с 20-летием Национальной авиакомпании «Узбекистон хаво йуллари» удостоилась присвоения почетных званий и награждения орденами и медалями.

• Аэропорт «Бухоро», имеющий международный статус, является одним из звеньев Национальной авиакомпании Узбекистана. Он способен принимать и отправлять такие современные самолеты, как Боинг-757, Боинг-767, А-320, Ил-114-100, Рj-85. Техническое обслуживание самолетов и сервисное обслуживание пассажиров проводятся на высоком уровне. В прошлом году согласно Постановлению Президента Ислама Каримова «Об ускорении развития инфраструктуры, транспортного и коммуникационного строительства в 2011–2015 годах» сдан в эксплуатацию новый современный терминал международного аэропорта «Бухоро». Он способен обслуживать 400 пассажиров в час – втрое больше, чем предыдущий.

• В Верховном суде Республики Узбекистан состоялось расширенное заседание президиума, посвященное деятельности судов общей юрисдикции в 2011 году по отправлению правосудия и выполнению предстоящих приоритетных задач. В нем приняли участие суды Верховного суда, председатели областных и приравненных к ним судов по гражданским и уголовным делам.

• В Ташкентском высшем общевоинском командном училище прошли тестовые испытания юношей, проходящих срочную военную службу в воинских частях и учреждениях Ташкентского военного гарнизона. Военнослужащие, которые по итогам тестирования покажут лучшие результаты, при увольнении в запас в марте-апреле нынешнего года смогут получить рекомендации командирований своих воинских частей.

• Пожар на теплоходе «Анна Ахматова» в Подмосковье на канале Москва локализован.

• В результате ураганного ветра в Краснодарском крае погибли по меньшей мере два человека, повалены рекламные щиты, сорваны крыши с домов. В Новороссийске и Анапе без света остается около 170 тысяч человек.

• Шесть пассажиров, находившихся на борту круизного лайнера «Коста Конкордия» в момент крушения у берегов Италии, подали иски в федеральный суд Майами с требованием выплаты компенсаций за моральный ущерб в размере 480 миллионов долларов. Причиной для исков стал слишком сильный стресс, который пришелся пережить пассажирам лайнера.

• Крупный в мире беспилотник «Эйттан» разбился в Израиле.

• В Румынии из-за снегопадов и морозов погибли пять человек.

• МАГАТЭ обсудит в Тегеране иранскую ядерную программу.

• Три человека стали жертвами столкновений с полицией в Бангладеш.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхокимията и наших корреспондентов.

✓ В Республиканском бирже-центре состоялась церемония награждения наиболее

отличившихся участников фондового рынка по итогам 2011 года. Цель мероприятия – привлечение внимания широкой общественности к фондовому рынку Республики, поддержка и продвижение профессиональ-

ных участников рынка ценных бумаг.

✓ При Ташкентском архитектурно-строительном институте открывается узбекско-германский архитектурно-строительный центр по подготовке магистров по спе-

Ташкентская медицинская академия, кафедра неврологии. Многие из больных рассчитывают попасть на прием именно к профессору Ханифе Халимовой. Они еще не вошли в ее кабинет, не видели ее, но верят, что она вылечит, поможет, посоветует.

Встретиться с ней, чтобы побеседовать, — большая удача, настолько загружен и расписан по минутам ее день, нередко выходящий за рамки рабочего времени, — нам повезло.

— Говорят, две профессии нужно выбирать только по призванию — врача и учителя. Обе направлены на человека, один лечит его физические недуги, другой формирует личность, — с этого начались наша беседа с профессором, невропатологом Ташкентской медицинской академии Ханифой Мухсиновой Халимовой.

— Зачастую мы — и врачи, и педагоги. Наша задача — помочь пациенту правильно понять, оценить, что с ним происходит, выработать личностные установки, нравственные позиции. Крупные ученые осознали научно обоснованный метод «гигиены воспитания», «гигиены отношений в коллективе, семье». Реальный путь уменьшения количества неврозов — помнить, что нервы есть не только у вас, но и у окружающих вас людей. И нервы тоже надо бороться. В наш век во много раз возросло количество информации, получаемой человеком, в целом усложнились трудовые будни, все это приводит к нервным перегрузкам.

О выполнении Постановления Президента Республики Узбекистан «Об упорядочении осуществления отдельных видов предпринимательской деятельности в сфере перевозки пассажиров автомобильным транспортом» и постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по упорядочению деятельности линейных такси» мы просим рассказать директора АК «Тошавтобустранс» Салахитдина АСАМИДИНОВА.

Постановление и его исполнение

ВСЕ ДЛЯ ПАССАЖИРОВ

— Сегодня пристальное внимание горожан и гостей столицы приковано не только к быстро меняющемуся облику улиц и площадей, но и к работе пассажирского транспорта. Ведь она влияет на настроение населения, производительность труда. Предприятия, входящие в состав Ассоциации «Тошшахартрансхизмат», проводят большую работу по обеспечению ритмичной и надежной работы всех видов пассажирского транспорта, по-вышению обслуживания на нем.

Ныне в республике созданы все условия для занятия граждан предпринимательством, в том числе и в сфере пассажироперевозок. Однако далеко не все лица, занимающиеся частным извозом, соблюдают установленные нормы и правила. По данным Управления дорожной безопасности города Ташкента, инспектора дорожно-постовой службы ежедневно выявляют массу нарушений и недостатков.

Как показали проверки, большинство автовладельцев, задействованных в этой сфере, работают без лицензий установленного образца и документов о прохождении технического осмотра транспортного средства.

На упорядочение деятельности по перевозке пассажиров автомобильным транспортом, обеспечение безопасности жизни и здоровья граждан, а также повышения качества транспортных услуг направлено Постановление главы государства «Об упорядочении осуществления отдельных видов предпринимательской деятельности в сфере перевозки пассажиров автомобильным транспортом» от 9 марта 2006 года. В нем сказано, что перевозка пассажиров автомобильным транспортом на коммерческой основе осуществляется исключительно юридическими лицами. Началась поэтапная работа по выполнению данного постановления. На первом этапе были образованы юридические лица, т. е. предприятия различных форм собственности, осуществляющие перевозку пассажиров маршрутными такси, с парком машин в 15–20 единиц.

Все индивидуальные предприниматели, изъявившие желание осуществлять этот вид деятельности с образованием юридического лица, прошли поэтапную перерегистрацию. Принимались в новые юридические формирования водители, имеющие многолетний опыт вождения, с транспортом, соответствующим своим техническим состоянием назначения. Всем таким предпринимателям выдаются соответствующими службами города удостоверения и лицензии. Каждый водитель обязательно проходит медицинское обследование.

Все вновь образованные предприятия-перевозчики располагают необходимой инфраструктурой, с тем чтобы водители имели возможность нормально трудиться. С владельцем машины заключается трудовой договор (контракт), где оговариваются функциональные обязанности обеих сторон. В частности, работодатель выдает работнику трудовую книжку, создает условия для безопасного и эффективного труда, своевременно выдает заработную плату в соответствии с утвержденным Положением об оплате труда водителей.

На втором этапе выполнения постановления Президента страны провели анализ пассажиропотоков по различным направлениям и маршрутам, внесли предложение по их изменению и корректированию, определили 113 городских маршрутов движения. И наконец, был решен вопрос о порядке сдачи наличной выручки водителем маршрутного такси.

Таким образом, на сегодня создана определенная материально-техническая база в деятельности по перевозке пассажиров автобусами и микроавтобусами, обеспечении безопасности граждан и улучшении качества транспортных услуг. Сейчас в столице, согласно поста-

2012 год — Год семьи

РАБОТА ПО ПРИЗВАНИЮ



В то же время появление новой медицинской техники позволяет значительно продвинуться вперед в области диагностики и лечения неврологических заболеваний.

Как врач я состоялась после

окончания Ташкентского медицинского института в 1972 году. Прошла профессиональный путь от клинического ординатора до заведующей кафедрой неврологии. Сейчас я — профессор этой ка-

федры. Подготовила ряд научных монографий, как наставник подготовила 12 молодых специалистов, двое из них стали докторами наук, а 10 — кандидатами наук.

Начинающим профессиональный путь молодым выпускникам вузов и колледжей посоветовала бы все делать только на «отлично», вкладывать душу в любимое дело, постоянно совершенствовать свой профессиональный уровень.

— У вас дружная семья. Есть медики еще?

— Муж отоларинголог, дочь Нилуфар окончила медицинский вуз, недавно защитилась. Племянница Замира — эндокринолог, ученица академика Ялкина Туракулова. Четверо племянников тоже выбрали профессию врача.

Заслуги Ханифы Мухсиновны в области здравоохранения отмечены медалью «Шуррат». Высокую награду Родины она восприняла как установку работать еще лучше, отдавая знания и накопленный опыт выполнению важнейшей социальной задачи — лечению больных.

Врач не только по профессии, но и по призванию, Ханифа Мухсиновна Халимова отмечает 40-летие своей трудовой деятельности полной новых планов на будущее.

И. КОГАН.
НА СНИМКЕ: курс лечения невропатолог Ханифа Халимова (справа) назначает только после внимательного осмотра.
Фото X. САЛИХОВА.

Согласно указанному постановлению, в качестве такси могут использоваться все виды легковых автомобилей, и при выдаче лицензии никаких ограничений, связанных с конструктивными особенностями транспортного средства, нет. К управлению линейными такси, предназначенными для перевозки пассажиров, допускаются лица, у которых в водительском удостоверении имеется разрешительная отметка «В», достигшие 21-летнего возраста, прошедшие медицинский осмотр и имеющие водительский стаж не менее трех лет.

При работе на линии каждый водитель линейного такси должен иметь соответствующую лицензионную карточку и путевой лист с отметками о проходении технического осмотра автотранспортного средства и медицинского осмотра водителя перед выездом на линию, проводимых в установленном порядке.

Ведется работа по строительству (сооружению) специальных стоянок для линейных такси. На сегодняшний день уже организовано 18 таких стоянок в основном в наиболее оживленных местах. Например, в столичном аэропорту, на железнодорожном вокзале «Ташкент», Алайском, Куйлюкском, Фарҳадском рынках, рядом с некоторыми станциями метрополитена. В ближайшее время будет подготовлено еще 50 хорошо оборудованных стоянок такси, а до конца 2016 года их число планируется довести до 200.

На следующем этапе выполнения постановления Кабинета Министров предусматривается решить вопрос о возможности оплаты услуг такси пластиковой картой, выработав оптимальные тарифы, которые на сегодняшний день составляют в среднем 600–700 сумов за километр. С целью пополнения столичного парка такси современными автомобилями департаментом по лицензированию и координации деятельности всех видов пассажирского транспорта хокимията Ташкента подана заявка заводу-изготовителю на две тысячи автомобилей марки «Нексия» и «Ласетти», из них каждый таксопарк нашей Ассоциации приобретет на свой баланс 20 машин этих марок.

Надзор за исполнением постановления будет обеспечиваться совместными усилиями Главного управления безопасности дорожного движения при Министерстве внутренних дел, Агентства автомобильного и речного транспорта и Государственного налогового комитета, которые на постоянной основе проводят контрольные мероприятия по выявлению лиц, занимающихся перевозкой пассажиров без лицензии, и предупреждению данных правонарушений.

Напомним, что согласно пункту 3 статьи 176 Административного кодекса занятие деятельностью по перевозке пассажиров автомобильным транспортом без лицензии влечет наложение штрафа на граждан от двадцати до ста, а на должностных лиц — от пятидесяти до ста пятидесяти минимальных размеров заработной платы.

Также согласно постановлению Президента «О дополнительных мерах по обеспечению безопасности пассажиропотока в г. Ташкенте и Ташкентской области» совершение того же правонарушения в течение года после применения административного взыскания влечет конфискацию транспортного средства как предмета правонарушения, с привлечением виновного лица к установленной законом ответственности.

В заключение скажу, что по всем вопросам, связанным с деятельностью линейных такси, граждане могут обращаться по нижеследующим телефонам:

Ассоциация «Тошшахартрансхизмат» — 233-51-47;
АК «Тошавтобустранс» — 234-90-36;
ООО «Чукурсай автокорхонаси» — 248-05-56;
ОАО СП «Интер-транс-сервис» — 272-89-47, 272-68-52;
ООО «Махсус тажриба автокорхонаси» — 290-70-17;
ООО «Туртнинчи автохизмат» — 263-38-80;
ООО «5 таксисарой» — 280-60-54.

Записал Ахат МИНГУЛОВ.

ИЗ УЗБЕКИСТАНА С ЛЮБОВЬЮ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Залина М. Сом обращает внимание на историю развития искусства, литературы, архитектуры и науки в Самарканде. Она советует читателям побывать на знаменитой площади Регистан, без посещения которой невозможно представить все величие Самарканда.

Благодаря тому, что в городе имеется много исторических памятников, в том числе обсерватория Улугбека, всемирно известный некрополь Шахи-Зинда, мечеть Биби-Ханум, трудно решить, который из них является самым удивительным памятником, поскольку все они прекрасны, считает Залина М. Сом.

Бухара полна сюрпризов, продолжает она. Во-первых, это необычные терракотовые, синие и зеленые цвета, а также замысловатые узоры и текстуры кирпичных зданий в старой части Бухары. Мавзолей Саманидов является классическим доказательством сказанному, добавляет журналистка.

Она отмечает, что прогулка по городу доставляет много удовольствия, особенно экскурсия к Лябихаузу и ансамблю вокруг этого пруда.

Говоря о столице Узбекистана, малайзийская гостья рассказывает о тесном сплетеении истории и современности в этом мегаполисе. Она отмечает, что в Ташкенте, помимо исторических памятников, имеются красивые современные здания, широкие улицы, ландшафтные парки и тенистые аллеи, элегантные рестораны с интернациональной кухней. Она также заключает, что город ярко и наглядно отражает те изменения в Узбекистане, которые произошли после обретения независимости.

Залина М. Сом пишет, что правительство Узбекистана после обретения независимости уделяет особое внимание возрождению истории, культуры, традиций и обычая народа, восстановлению и реконструкции исторических городов республики, обеспечению мира и согласия между представителями более 130 национальностей, живущих в республике. Благоустройство исторических городов республики, а также создание благоприятных условий для развития инфраструктуры туризма стало приоритетной задачей государства.

Рассказав о традициях и культуре Узбекистана, журналистка особо отметила гостеприимность народа, его дружелюбие и открытость. «Высокую культуру узбекского народа можно заметить во взаимоотношениях людей, вуважении к старшим и женщинам», — резюмирует Залина Мох Сом.

ИА «Жахон».

В ПОДДЕРЖКУ МАЛОГО БИЗНЕСА И ЧАСТНОГО ПРЕПРИНИМАТЕЛЬСТВА

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

В прошлом году Торгово-промышленная палата Узбекистана проделала большую работу по расширению сотрудничества отечественных предпринимателей с зарубежными партнерами.

В целях повышения экспортного потенциала страны и продвижения на международные рынки отечественной продукции палатой были организованы 52 кооперационные биржи между узбекскими предпринимателями и представителями деловых кругов зарубежных стран.

Одна из приоритетных задач в деятельности палаты за прошлый год — развитие информационно-коммуникационной сферы. В частности, была разработана электронная безналичная платежная система «SMS-to`lov», электронная информационная база, включающая 9200 крупных и малых производственных предприятий. Она размещена на главной странице веб-сайта палаты наряду с такими разделами, как «Торговые площадки» и «Виртуальная выставка».

Среди проектов, разработанных и внедренных палатой, необходимо отдельно отметить систему бережного производства — «Кайдзен», которая была внедрена на 10 предприятиях Узбекистана. В настоящее время ведутся работы по ее внедрению еще на 3 предприятиях.

Наметив перспективы на 2012 год — Год семьи, Торгово-промышленная палата Узбекистана обозначила свои главные приоритеты — это создание максимально благоприятной деловой среды для развития семейного бизнеса, увеличение темпов роста ВВП, производства и объемов экспорта товаров отечественного производства, а также создание механизма по недопущению незаконного вмешательства в финансово-хозяйственную деятельность субъектов малого бизнеса и частного предпринимательства.

Мехрибон МАМЕТОВА,
корр. УзА.



Напомним, что согласно пункту 3 статьи 176 Административного кодекса занятие деятельностью по перевозке пассажиров автомобильным транспортом без лицензии влечет наложение штрафа на граждан от двадцати до ста, а на должностных лиц — от пятидесяти до ста пятидесяти минимальных размеров заработной платы.

Также согласно постановлению Президента «О дополнительных мерах по обеспечению безопасности пассажиропотока в г. Ташкенте и Ташкентской области» совершение того же правонарушения в течение года после применения административного взыскания влечет конфискацию транспортного средства как предмета правонарушения, с привлечением виновного лица к установленной законом ответственности.

В заключение скажу, что по всем вопросам, связанным с деятельностью линейных такси, граждане могут обращаться по нижеследующим телефонам:

Ассоциация «Тошшахартрансхизмат» — 233-51-47;
АК «Тошавтобустранс» — 234-90-36;
ООО «Чукурсай автокорхонаси» — 248-05-56;
ОАО СП «Интер-транс-сервис» — 272-89-47, 272-68-52;
ООО «Махсус тажриба автокорхонаси» — 290-70-17;
ООО «Туртнинчи автохизмат» — 263-38-80;
ООО «5 таксисарой» — 280-60-54.

Записал Ахат МИНГУЛОВ.

МОЙ ГОРОД

Много в мире замечательных городов, но для меня, впрочем, как и для всех без исключения узбекистанцев, самый любимый и родной – это город Ташкент, вобравший в себя преметы старины и современности.

ОБНОВЛЕННЫЙ ОБЛИК СТОЛИЦЫ



Наплывает ли на городскую землю зимний туман, взмывает ли в весеннюю голубизну неба распускающийся миндаль, согревает ли жаркими лучами не бесное светило, кружит ли осенняя разноцветная опадающая листва – наш город всегда прекрасен. Достоинства его неоспоримы, любовь к нему – искрення.

В Ташкенте я живу с рождения. В юности исходила его вдоль и поперек и много хорошего здесь пережила.

Ташкент все время меняется, и его сегодняшний облик совсем новый. Город расширился, застроился многоэтажными

домами, обзавелся просторными проспектами и величественными зданиями.

Да, столица Узбекистана меняется и хорошает с каждым днем. По его проспектам, аллеям можно бродить бесконечно, любоваться неожиданно открывающимися уютными уголками и великолепными видами нынешнего мегаполиса. И куда бы ты не шел, обязательно встречаются памятные для горожан места.

Отсчет жизни современного Ташкента в суверенном государстве начался двадцать лет назад, с момента приобретения страной независимости. Под-

линным украшением столицы стали здания, в оформлении которых использованы национальные узбекские традиции. Гордость города – метрополитен, который интересен не только архитектурой, но и примененными техническими решениями.

Приметы нового ощущаются в одном из самых больших по территории и населению районов города – Юнусабадском, где появились современные культурные, торговые и деловые центры, гостиничные и спортивные комплексы, реконструированы учебные и медицинские учреждения.

Застроенные, преобразившиеся кварталы, преуспевающие предприятия, такие как «Совгластитал», «Ризобарака», «Аренда Холдинг Групп», «Радикс», «Таш-Пет» – это сегодняшний Чиланзарский район. Среди достоинств своего района чиланзарцы называют множество замечательно оформленных торговых точек, развлекательных заведений для молодежи, места, где приятно отдохнуть всей семье, а также приятные глазу ухоженные сходы граждан, придомовые дворы, детские игровые площадки.

Значительные перемены ощущаются во всех районах столичного города, и не только в возведении новых жилых домов, офисных зданий и сооружений, реконструкции и модернизации старых построек, но и в тех замечательных перспективах, которые открыты перед ташкентцами в жилищно-коммунальной, образовательной, промышленной сферах, здравоохранении, организации быта и отдыха населения, развитии производства.

Мне хочется, чтобы все полюбили этот город так же сильно, как и я.

И. КАМИЛОВА.

ПОИСК, ИНИЦИАТИВА И ТРУД

В Ташкентском городском институте повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров в течение трех с половиной месяцев совершились свои опыты и получали новые знания учителя русского языка и литературы.

Под руководством доцента института Марины Эдуардовны Рожновой они рассматривали оптимизированные программы с использованием интерактивных методов обучения и информационно-компьютерных технологий, слушали лекции по вопросам национальной идеологии, государственных стандартов образования, экономике, психологии, педагогике, информатике. Ценный опыт приобретали, посещая школы города, в которых наиболее активно внедряются передовые педагогические технологии. Они побывали на медиа-уроках с использованием ИКТ в школе № 182 Чиланзарского района, уроках-презентациях и занятиях литературных круж-

ков в школе № 107 Учтепинского района и других. – На занятиях, проводимых высококвалифицированными специалистами, – говорит победитель городского этапа конкурса «Учитель года-2011» Вера Вячеславовна Ерицян (школа № 17 Юнусабадского района), – мы узнали много нового о том, что будет способствовать духовному, нравственному воспитанию подрастающего поколения, получили ответы на вопросы, порой возникающие в ходе учебно-воспитательного процесса, четко уяснили, что поиск, инициатива и упорный труд – это главные слагаемые успеха в работе.

И. АЛЛЕНОВА.

В нашем городе немало мест, где можно интересно, с пользой для души провести время.

ЦАРЯТ ТЕПЛОТА И СЕРДЕЧНОСТЬ

Концерты, выставки, музыкальные вечера стали неотъемлемой составляющей действующего в столице Ташкентского община еврейского культурного центра.

В нем развернут ряд программ, в том числе культурно-просветительских, рассчитанных на широкую публику. Проходят беседы с интересными людьми, вечера литературы и искусства, тематические выставки народного творчества, работает поэтическая гостиная. Своим мастерством, умением, талантом делятся приглашенные музыканты, певцы, танцовщики, поэты, художники.

Так, в рамках тематического цикла «Ценить любовь и дружбу» состоялась встреча с лауреатом международных бардовских фестивалей поэтом Олегом Бордовским. Он увлекательно рассказал о своем творческом пути, а его товарищи-барды исполнили свои новые песни.

За чашечкой чая собираются здесь немолодые уже люди. По доброй, не-принужденной атмосфере, царящей во время таких встреч, чувствуется, что здесь делается все для того, чтобы никто не скучал, а, наоборот, получал заряд энергии.

Приходят сюда и коллективы художественной самодеятельности. На

днях гостем стал украинский вокально-фольклорный ансамбль «Лаванда» при Доме культуры им. Т. Садыкова. Полтора часа разливались по залу, чарующие, проникающие в сердца слушателей старинные и современные украинские песни под аккомпанемент заслуженного работника культуры, концертмейстера Т. Хлебниковой (фортециано), Семена Тодосиенко (аккордеон). Солировали Светлана Кацуба, Ганна Чуба, Александр Алиев. Надо сказать, что этот концерт очаровал публику, особенно понравились в исполнении «Лаванды» еврейские и узбекские песни.

– Да наполняются сердца присутствующих добротой, духовностью, любовью, будем и дальше жить в дружбе и согласии, черпая радостные эмоции от соприкосновения с неповторимыми особенностями культур различных народов, населяющих Узбекистан, – этими словами, наполненными глубоким смыслом, обратилась к присутствующим, закрывая концертную программу, руководитель ансамбля Элеонора Герасименко.

Словом, этот центр вполне вписался своими разноплановыми мероприятиями в культурную жизнь столицы.

К. ГАН.

Двор дома Файзиевых украшают чинары. Эти вековые деревья, основательно крепкие, с буйной ветвистой кроной, стали символом любви и верности, прообразом прочной семьи.

В ПОСТУПКАХ МОЛОДЫХ ЖИВЕТ МУДРОСТЬ СТАРШИХ

Хорошо известно, что мировосприятие творчески мыслящих людей отличается от общепринятых представлений. Чинары, спо собные глубоко пускать корни, выражали взгляд режиссера на духовно-нравственные основы семьи – фундамент внутрисемейных ценностей. Историю этой фамильной реликвии нам рассказал один из сыновей Латифа Файзиева Абид.

– Папа привез саженцы чинар со съемок очередного фильма. Хрупкие, тонкие, с едва заметными почками, они только начинали жить. Такими были и мы, юные, не устающие от детской суеты, под надежной опекой молодых родителей. Нас было пятеро, и каждое деревце символизировало каждого из нас – сыновей и родителей. Со временем родительские деревья причудливо сплелись воедино, как и их жизни.

Время быстро текло. Чинарам в нашем дворе исполнилось 35. При их долголетии это еще детство, а для нашей семьи – целая эпоха незабываемых впечатлений. На частых семейных встречах оживают яркие воспоминания и чуть щемят сердце от боли и тоски по навсегда ушедшем детским радостям. И хочется долго рассказывать, но не знаешь, как выхватить из прожитого главное, а его оказывается так много, что вдруг понимаешь – это и есть жизнь.

Папа был представителем так называемого поколения детей войны. В 14–15 лет он в составе творческой бригады декламировал свои стихи в госпиталях перед бойцами, а в 16 лет был награжден медалью «За доблестный труд». Это была его первая победа в последующем длинном ряду достижений.

Отец работал всегда, везде, потому что смысл жизни видел в труде. Мы засыпали под стук печатной машинки, и нас «воспитывала» узкая полоска света под дверью кабинета отца.

Шли годы – в круговороте съемочных командировок, общественных нагрузок, бесконечных встреч, плenumов, фестивалей. Но жил он не только работой. Всегда на первом плане была семья. Внимание к нашему воспитанию и самообразованию было неуклонным и последовательным. Ни дня у нас, детей, не проходило без чтения художественной литературы, обсуждения музыки, кино, театра. Все это составляющие нынешних наших успехов.

Работая в большом саду, который требовал постоянного внимания, отец приобщал нас к пониманию того, что труд – это не только напряжение сил, а еще и гордость за успешный результат. Теперь и наши дети приобщены к труду, и традиция делать работу своими руками – для них удовольствие.

Чувство патриотизма для нашего отца было не пустым. В нем жила потребность быть частью своего народа, обогащать своим творчеством национальную культуру. Его работы вошли в историю узбекского кино. Бывали моменты, когда жизнь, вторгаясь своими сложностями, пыталась откинуть начатые планы, но и тогда его вера в себя и бешеная работоспособность переламывали все преграды.

В определенном смысле отец – энциклопедист, оратор, он умел говорить и увлекать интересной беседой, щедро делился знаниями и воспоминаниями детства, в том числе о прежнем Ташкенте. В нас такие беседы пробуждали интерес к истории, а его впечатления после многочисленных поездок расширяли кругозор и давали лицу воображения.

...Из года в год с приходом холодов чинары сбрасывают листья – как будто подводят итоги. И мы сверяем по ним свои дела и поступки. И в который раз мудрость отца дает о себе знать в нашем опыте, в наших душах и помыслах.

Г. РАМАЗНОВА.

Внедряя информационные технологии

ПОДСПОРЬЕ В ОБУЧЕНИИ

Три года подряд общеобразовательная школа с углубленным изучением физико-математических дисциплин № 300 Сергелийского района занимает призовые места на республиканском конкурсе «Лучший сайт в Интернете» среди общеобразовательных учебных заведений Узбекистана.

Как создавался веб-ресурс школы? Об этом рассказала учитель информатики Елена Югай.

– Создавали сайт совместно с учителями наши старшеклассники. Помогал им выпускники школы Даниил Волков, – сказала Елена Евграфовна. – Эмблема, баннеры, логотипы, графика появились также по его задумке. Конечно, было на первых порах очень легко определиться с темами веб-страниц и разделов: «Уголок учителя», «Новости школы», «Отдел писем», «Для родителей» и другие. С каждым днем их становится больше.

Разговор продолжила заместитель директора учебного заведения по учебно-воспитательной работе в старших классах Малика Абдуллаева. Она отметила, что школьный сайт помогает учащимся выполнять домашние задания по разным предметам школьной программы, всесторонне рекламирует широкие творческие возможности учащихся. Здесь проводятся различные презентации. Активно работают в этом направлении будущие выпускники Карина Саин и Игорь Шин. А преподаватель английского языка С. Музарифов параллельно с основным направлением своей педагогической деятельности создает методику проведения мультимедийных уроков с использованием необходимой современной технической аппаратуры. Кстати, именно благодаря широким возможностям сайта учащиеся школы № 300 заняли призовые места на районной предметной олимпиаде, прошедшей недавно.

Нацеленность на внедрение передовых педагогических технологий живет и начальная школа, в которой занимается более 1200 учеников. Обучают детвору 47 высококвалифицированных педагогов, среди которых – победитель республиканского конкурса «Лучший учитель года» по начальному обучению Наталья Казы и имеющая 26-летний педагогический стаж Мунира Юсупова. Благодаря совместным усилиям педагогов и администрации в школе совсем недавно прошел месячник по начальному образованию с активным применением мультимедийных средств.

Т. ЕГИЯН.

К СВЕДЕНИЮ ВЛАДЕЛЬЦЕВ ЛЕГКОВЫХ АВТОМОБИЛЕЙ!

Ассоциация «Тошшахартрансхизмат» приглашает водителей легковых автомобилей, желающих работать в режиме линейного такси.

Предприятия ассоциации имеют все условия для получения лицензии, внутреннего и внешнего оформления автомобилей в соответствии с постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан от 18 мая 2011 года «О мерах по упорядочению деятельности линейных такси», проведения ремонта, сервисного обслуживания, мойки, предрейсового технического осмотра автомобилей и медицинского освидетельствования водителей.

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

Ассоциация «Тошшахартрансхизмат» – тел.: 233-51-47;

АК «Ташавтобустранс» – тел.: 234-90-36;

ООО «Чукурсой автокорхонаси» – тел.: 248-05-56;

ОАО СП «Интер-транс-сервис» – тел.: 272-89-47, 272-68-52;

ООО «Махсус тажриба автокорхонаси» – тел.: 263-38-80;

ООО «Туртинчи автохизмат» – тел.: 290-70-17;

ООО «5-таксисарой» – тел.: 280-60-54.

Общество с ограниченной ответственностью «POLIPRINT» Хамзинского района г. Ташкента, ИНН 203346645, код ОКПО 17780930,

ПРИСОЕДИНЯЕТСЯ к обществу с ограниченной ответственностью «FORMAT PRINT» Хамзинского района г. Ташкента, ИНН 206180392, код ОКПО 20662803. Правопреемник является ООО «FORMAT PRINT».

Коллектив ГУП «TOSHSNARHURNUR» в связи с кончиной ветерана производства ИСАЕВА Кабулджана Муминовича выражает глубокие соболезнования его родным и близким.



И снова наш город в снегу... Фото УзА.

На спортивных аренах

ЛИДИРУЕТ «УЗБЕКТЕЛЕКОМ»

В столице завершились состязания первого тура чемпионата Узбекистана по волейболу среди мужчин. В нем за победу борются шесть сильнейших команд страны.

По правилам соревнований команды получают три очка, если одержат в каждой игре победу со счетом 3:0 или 3:1. Если команда побеждает соперника со счетом 3:2, то получает два очка. А команда, проигравшая с таким счетом, получает одно очко.

Многократный чемпион страны – «Узбектелеком» из Самарканда победил представителей Ургенчского государственного университета и «Динамо-Парвоз» (Наманган) со счетом 3:0, команды «АГМК» (Алмалык), «Южанин» (Навои) и «Молиячи» (Ташкент) со счетом 3:1 и

стал лидером соревнований с 15 очками на счету.

Навоийская команда «Южанин», победившая волейболистов «Молиячи», «Динамо-Парвоз» и Ургенчского государственного университета, но проигравшая «Узбектелекому» и «АГМК», занимает второе место с 10 очками. На третьем месте с 9 очками после трех побед и одного поражения идет алмалыкская команда «АГМК».

Второй тур чемпионата Узбекистана пройдет в феврале в Самарканде, третий тур – в марте в Наманганской области.

В дуэтом Христоса Хаджижеоржи и Константина Илия из Кипра со счетом 6:4, 6:3. В предстоящей финальной встрече Антон Джамалов и Александр Зверев выйдут на корт против дуэта Майкла Гирца (Бельгия) и Сергея Кириасиса (Кипр).

ФУТБОЛ. Проводящая учебно-тренировочные сборы в Объединенных Арабских Эмиратах с целью тщательной подготовки к новому футбольному сезону команда «Шуртан» записаны на счет Виктора Клишина и Хумоюна Муртазаева.

В столице стартовал чемпионат Узбекистана по шахматам среди юниоров. В соревновании, организованном Федерацией шахмат Узбекистана, за чемпионский титул борются более 200 шахматистов. Победителям и призерам чемпионата будет предоставлено право защищать честь страны на международных соревнованиях, что придает остроту состязаниям.

НАЧАЛСЯ ЮНОШЕСКИЙ ЧЕМПИОНАТ СТРАНЫ

В соревнованиях среди мальчиков до 10 лет с участием более 70 шахматистов лидирующие позиции занял Нодирбек Абдусаттаров из столицы. Семилетний шахматист, победивший на чемпионате Азии среди школьников в декабре минувшего года в Индии, в первых двух турах поставил мат Хусану Норкулову из Джизакской области и Мехридину Юлдашеву из Навоийской области.

Имеющая опыт участия в международных состязаниях Зебо Усманова из Самарканда является основным претендентом на чемпионство. Девятилетняя спортсменка победила Шахризоду Мирабдуллаеву из Андижанской области и Елизавету Бабаян из Ташкента.

Среди 16-летних шахматистов двенадцать человек победили в двух партиях. По дополнительным показателям первое место в турнирной таблице занял мастер ФИДЕ из Ташкента Олег Артеменко, который победил ташкентцев Зиявуддина Рафикову и чемпиона страны Сайдакбара Сайдалиева.

В состязаниях среди девочек борьбу за победу ведут шахматистки Навоийской, Ферганской и Самаркандской областей. На чемпионате нынешнего года основной претенденткой на золотую медаль считается Гульрухбигим Тахирджанова. Завоевав бронзовую медаль на прошедшем в минувшем году в Бразилии чемпионате мира среди шахматистов до 12 лет, она на чемпионате страны на равных играет со старшими спортсменами. В первых двух партиях она одержала верх над Анастасией Алланазаровой из столицы и Нилюфар Якубаевой из Хорезмской области. Кроме того, на призовые места также претендуют выигравшие по две партии Мохину Каҳраманова, Гульзода Аблаева из Навоийской области, Шахноза Турсынова и Фарида Хурсанова из Самаркандской области.

УзА.

Новости

ТЕННИС. На международном теннисном турнире «Oman International Junior 2012» среди юниоров, проходящем в Омане, выявлены теннисисты, вышедшие в финал состязаний парного разряда.

Играющий в паре с Александром Зверевым из Германии наш талантливый молодой теннисист Антон Джамалов в полуфинале одержал победу над посеянным под первым номером

дуетом Христоса Хаджижеоржи и Константина Илия из Кипра со счетом 6:4, 6:3. В предстоящей финальной встрече Антон Джамалов и Александр Зверев выйдут на корт против дуэта Майкла Гирца (Бельгия) и Сергея Кириасиса (Кипр).

ФУТБОЛ. Проводящая учебно-тренировочные сборы в Объединенных Арабских Эмиратах с целью тщательной подготовки к новому футбольному сезону команда «Шуртан» записаны на счет Виктора Клишина и Хумоюна Муртазаева.

Уникальная выставка гравюр «100 знаменитых видов Эдо» японского художника Хиросигэ Утагавы (1797 – 1858) представлена в Международном караван-сарайе культуры им. Икуо Хираямы.

Серия включает 119 листов вертикального формата, объединенных общим сюжетом – изображением пейзажных и бытовых зарисовок города Эдо (Токио). Она является самой большой серией ксилографий этого размера, напечатанных в технике нисики-э из когда-либо созданных в Японии.

Тема города Эдо была одной из самых любимых у художника. В своих работах он осветил не только его красоту, но и историю и легенды.

Большинство пейзажей, созданных Хиросигэ из представленной на выставке серии, принадлежит к двум типам: виды с декоративными чертами или же зарисовки с натуры.

В первом типе на первый план выдвигается какой-либо предмет (птица, ветка, кусок дома) и че-

Выставки

ЗНАКОМИСЯ С ИСКУССТВОМ ЯПОНИИ

рез него вдали показан пейзаж. Таким противопоставлением планов передается глубина пространства (порой она акцентирована гипертофированной линейной перспективой) – стиль укиё-э. Благодаря ему, у зрителя создается эффект присутствия, природа пе-редается как бы в восприятии че-ловеком.

Второй тип более традиционен – натурные зарисовки мягкого ли-рического настроения порой выгля-дят как фрагменты горизонталь-ных композиций.

Самыми удачными пейзажами считаются «энкай» («виды издали»), где контрастное противопоставление планов соединено с точкой зрения сверху, что позволяет углубить горизонт.

Токио стал современным ин-дустримальным городом, и таких видов в настоящем осталось очень мало. Стиль укиё-э знают во всем мире как символ экзотизма Японии. Надеюсь, что ташкентцы узнают еще больше об истории нашего искусства и исто-рии Токио с помощью этой выст-

авки, – говорит Курихара Цуёши, начальник культурного отдела Помощества Японии.

– Для нас большая часть по-знакомиться с искусством Японии, – добавляет Дамир Уразаев, известный узбекский художник-график, мастер по ксилографии. – Каждая авторская доска в гравюре на дереве напечатана в 4 – 5 красках. Поэтому художественная задача у мастера всегда наисложнейшая. Техника ксилографии из всех жанров изобразительного ис-кусства является самой сложной. В мировом масштабе ею владеют лишь единицы. В этом году отме-тается 20-летие установления от-ношений между Японией и Узбе-кистаном. И поэтому узбекистан-цев ждут новые интересные встре-чи с культурой страны Восходя-щего солнца.

Организаторами выставки ста-ли Академия художеств Узбекистана, Посольство Японии в Узбе-кистане, Международный караван-сарай культуры им. Икуо Хираямы.

Екатерина ЛИТВИНЕНКО.

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

Наш электронный адрес:
vto2007@mail.ru

Заказ Г-103

ТЕЛЕФОНЫ:
отдел рекламы и объявлений:
233-28-95, 236-57-65.
факс: (371) 232-11-39

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

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

Способ печати — офсетный.
Формат — А-2
Объем — 2 п.л. Тираж 8239
Время подписания в печать по графику: 13:00

По вопросам доставки обращаться в почтовые отделения по месту жительства
или в отдел эксплуатации ГСП «Ташкент почтамт» по телефону 233-74-06
Газета сверстана в компьютерном центре редакции

Типография акционерной
компании «Шарк». Адрес предприятия:
ул. Буюк Турон, 41.
Главный редактор
Акмаль АКРАМОВ

Подписано в 16:30

12345

Это полезно знать

ПОГОДА И ВАШЕ САМОЧУВСТВИЕ

Мы легко списываем на погоду свое плохое самочувствие, скверное настроение, лень и прочие неприятности. Неужели небесная канцелярия и в самом деле обладает столь большой властью? Попробуем разобраться в метеочувствительности.

Давление. Для хорошего самочувствия идеально атмосферное давление около 750 мм ртутного столба. Отклонения от нормы даже в 10–15 пунктов влекут за собой ухудшение самочувствия.

Циклон. Понижение атмосферного давления – это циклон, он сопровождается облачностью, дождями и потеплением.

В группе риска – люди с пониженным артериальным давлением, сердечники, а также те, у кого проблемы с сосудами или есть нарушения в работе органов дыхания.

Как проявляется: ощущается слабость и нехватка воздуха, часто возникает одышка.

Причина: такие дни в воздухе недостает кислорода. У людей с повышенным внутричерепным давлением (ВЧД) может разыграться мигрень. Присоединение циклона отражается и на работе желудочно-кишечного тракта: газы, расширяясь, растягивают стены кишечника, вызывая малоприятные ощущения.

Что делать? Пейте больше воды (2 стакана воды сверх нормы помогут держать давление на приемлемом уровне); пейте кофе, но только по утрам; принимайте настойки элеутерококка, женьшеня, лимонника, пантокрин. Больше спите и принимайте контрастный душ.

Антициклон. Повышение атмосферного давления – это антициклон, он приносит ясную, безветренную погоду, без особых перепадов температуры.

В группе риска люди, чье артериальное давление повышено, а также аллергики и астматики, так как в безветренную погоду городской воздух не очищается от вредных примесей. У них начинаются головные боли, боли в сердце, недомогание. Снижается трудоспособность, и, как следствие, ухудшается настроение.

Причина: в крови уменьшается количество лейкоцитов (клеток, защищающих организм от инфекций), иммунитет ослабевает.

Что делать? Когда давление меняется в ту или иную сторону, лучше не зевать важных дел. Есть риск с ними не справиться. Если же отложить дела невозможна, нужно максимально подготовить организм к двойным нагрузкам. Утром примите контрастный душ, сделайте гимнастику, в течение дня подкрепитесь бананами, богатыми калием, изюмом, примите витамины Е. Если же у вас повышенное внутричерепное давление, лучше довериться неврологу.

Повышенное давление часто вообще никак себя не проявляет. Человек может и не знать о своем высоком давлении. Такое положение вещей может привести к инфаркту и инсульту. Чтобы узнать, находите ли вы в зоне риска, измерьте давление и обратите внимание на свой вес.

Влажность. При низкой влажности воздуха, которая составляет 30–40 процентов, страдают аллергии.

Чтобы избавиться от сухости в носоглотке им нужно промывать пазухи слабосоленной водой или минеральной водой без газа.

При повышенной влажности воздуха (80–90 процентов) в группе риска оказываются люди с заболева-ниями дыхательной системы.

Причина: частая смена погоды. С утра светит солнце, днем начинается ветер. Есть риск переохладиться и простыть. В такие дни обостряются воспаления почек и суставов.

Что делать? Если влажность сочетается с высокой температурой, старайтесь реже выходить на улицу.

Самая комфортная температура воздуха – 16–18 градусов. Именно такое значение врачи рекомендуют поддерживать в спальне во время сна.

Резкие перепады температуры от 8 до 10 градусов. Их можно предотвратить, если вы спадаете на кровати, накануне резкого похолода постараитесь исключить из рациона аллергены, такие как, например, цитрусовые, шоколад, пряности.

Подготовила Л. ЯКУБОВА.

УЗГИДРОМЕТ
сообщает
В Ташкенте 31 января –
переменная облачность, но-
чью возможен снег, днем –
без осадков. Утром и вече-
ром возможен туман. Ветер
восточный, 3–8 м/сек. Тем-
пература ночью – 3–5 мо-
роза, днем – 2–4 тепла.

По данным службы мониторинга Узгидро-мета, утром 31 янва-
ри погодные условия в Ташкенте будут способ-
ствовать незначительному
рассеванию вредных заг-
рязняющих веществ в воз-
душной среде. Предполага-
ется понижение уровня заг-
рязнения атмосферы на 4–6
процентов. Фоновое загряз-
нение будет пониженным.