



ВЕЧЕРНИЙ

ТАШКЕНТ

ЧЕТВЕРГ, 3 АПРЕЛЯ 2014 ГОДА

Газета выходит
с 1 июля
1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 66 (12.627)

Цена в розницу – свободная

СТОЛИЦА: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ



Защита Родины – священный долг

СЕРЖАНТЫ ГОТОВЫ К СЛУЖБЕ

Выпускникам школы подготовки сержантов Центрального военного округа вручены сертификаты и сержантские нагрудные знаки.

На мероприятии, проведенном по этому поводу, командующий войсками Центрального военного округа полковник Ш. Дусхонов, начальник школы подготовки сержантов подполковник Б. Мискинов и другие отметили, что последовательные реформы, осуществляемые под руководством Президента нашей страны в Вооруженных Силах, дают высокие результаты.

Благодаря условиям и возможностям, созданным в школах подготовки сержантов, образованных по инициативе Президента страны, Верховного Главнокомандующего Вооруженными Силами Республики Узбекистан Ислама Каримова, в них готовятся зрелые во всех отношениях специалисты, которые успешно служат в рядах нашей армии младшими командирами.

– С детства мечтал стать военным, – говорит младший сержант Туйчибой Джу-

маев. – Во время прохождения срочной военной службы утвердился в этом решении и после службы подал документы в школу подготовки сержантов. Успешно прошел все испытания и был принят в эту школу. Очень рад, что сегодня получил звание младшего сержанта и теперь буду служить в рядах Вооруженных Сил нашей страны.

– Открытие школ подготовки сержантов расширило возможности и для девушек, как и я, выбравших военную профессию, – отметила младший сержант Фариди Равшанова. – Здесь за короткое время можно получить необходимые знания и навыки. Я счастлива, что успешно закончила эту школу, и постараюсь оправдать оказанное мне доверие.

Г. ХАСАНОВ,
корр. УзА.

Фото А. ИСРОИЛОВА (УзА).

THE JAPAN TIMES ОБ УЗБЕКСКО- ЯПОНСКОМ ФОРУМЕ СОТРУДНИЧЕСТВА

В очередном номере ведущей японской газеты The Japan Times опубликована статья под названием «Узбекско-японский форум сотрудничества», посвященная итогам этого мероприятия, состоявшегося в Токио. Также в номере размещен фоторепортаж с празднования Навруза в Национальном парке Узбекистана имени Алишера Навои.

В статье говорится, что форум был организован дипломатической миссией нашей страны при участии государственных деятелей и предпринимателей Японии и Узбекистана. Вступительными речами работу форума открыли министр внешних экономических связей, инвестиций и торговли Республики Узбекистан, заместитель министра экономики, торговли и промышленности Японии М.Мацushima, старший вице-министр экономического возрождения, депутат парламента Я. Нишимура.

Издание пишет, что заместитель премьер-министра, министр финансов Японии Т.Асо, государственный министр экономического возрождения Японии А.Амари, старший заместитель министра внутренних дел и коммуникаций Й.Камикава, депутат палаты представителей Т.Никай, депутат верхней палаты, бывший посол Японии в Узбекистане К.Накаяма и другие подчеркнули важность углубления отношений с Узбекистаном, выразили готовность оказывать всестороннее содействие в продвижении стратегического партнерства между двумя странами.

В ходе мероприятия руководители министерств Узбекистана провели презентации перспективных совместных проектов в торгово-экономической, промышленной, телекоммуникационной, производственной и инвестиционной сферах. Представители корпораций «Мицубиси корпорейшн», NEC, «Итоху корпорейшн», а также профессора университетов Нагоя, Джунтендо и других ознакомили со своими успешно осуществляемыми в Узбекистане проектами.

ИА «Жахон».



В СТРАНЕ

● Состоялось мероприятие, посвященное вручению сертификатов и нагрудных знаков выпускникам школы по подготовке сержантов Северо-Западного военного округа.

● В рамках Программы социально-экономического развития Республики Каракалпакстан на 2013–2015 годы было налажено производство 12 новых видов продукции. Выпуск пяти из них освоен в сельской местности. Только за прошедший год реализация инвестиционных проектов помогла создать 3720 новых рабочих мест, произвести продукции на 32,4 млрд. сумов.

● Новый цементный завод запущен в Зафарабадском районе Джизакской области. Предприятие способно ежегодно выпускать 350 тысяч тонн белого цемента и 760 тысяч тонн портландцемента. Более 70 процентов продукции будет экспортироваться.

● В целях повышения квалификации работников Самаркандского областного отделения благотворительного общественного фонда «Махалла», его городских и районных отделов проведен учебный семинар.

● В Ургенче состоялся «круглый стол», посвященный вопросам рационального использования воды, внедрения современных экономических технологий в систему орошения сельскохозяйственных посевов.

● Как и во всех уголках нашей страны, в Ташкентской области продолжается месячник благоустройства и озеленения. В ходе мероприятия «Саженец во имя будущего» вдоль автомобильной дороги Ташкент – Термез высажено около 25 тысяч молодых деревьев и цветочной рассады. В работе активно участвовали активисты махаллей, служащие и рабочие предприятий и организаций, представители широкой общественности, молодежь.

В МИРЕ

● Министры финансов еврозоны одобрили выделение Греции 8,3 млрд. евро. Это – часть второго пакета помощи. С 2010 года «тройка» кредиторов уже выплатила Греции 200 млрд. евро из обещанных 240 млрд. евро. На этот раз переговоры затянулись на полгода, и Греции пришлось согласиться на очередные болезненные реформы. В этом году Греция после шести лет тяжелейшего экономического кризиса достигла, наконец, первичного профицита госбюджета. Правда, госдолг зашкаливает – 175 процентов ВВП, или 321 млрд. евро.

● Правительство Японии с 1 апреля впервые с 1997 года повысило налог с продаж. Пока налог вырос с 5 процентов до 8, однако, если опыт окажется успешным, с октября 2015-го ставка повысится до 10 процентов. Таким образом, японские власти планируют снизить темпы роста государственного долга. Премьер-министр Синдзо Абэ в ближайшее время намерен объявить о новых мерах экономического стимулирования, чтобы помочь сгладить возможные негативные последствия.

● Американский автоконцерн General Motors отзывает 1,5 млн. автомобилей, преимущественно в США. В некоторых моделях, сделанных с 2004 по 2009 годы, обнаружены неполадки электродвигателя руля. Между тем с начала текущего года автогигант по разным причинам отозвал 6,26 млн. машин, ремонт обойдется компании в 750 млн. долларов. Среди них – 1,6 млн. машин с неисправным замком зажигания. Этот дефект привел к гибели 13 человек.

СОВЕРШЕНСТВУЕТСЯ СИСТЕМА СТАНДАРТИЗАЦИИ, МЕТРОЛОГИИ, СЕРТИФИКАЦИИ

В Ташкенте прошла научно-практическая конференция, посвященная вопросам исполнения законов Республики Узбекистан «О техническом регулировании» и «Об оценке соответствия», а также обеспечения сферы стандартизации, метрологии, сертификации квалифицированными специалистами.

Организатором мероприятия выступил комитет Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан по вопросам промышленности, строительства и торговли совместно с агентством «Узстандарт» и Министерством высшего и среднего специального образования, сообщает УзА.

Актуальность научно-практической конференции объясняется вступлением в силу в ближайшие дни Закона Республики Узбекистан «Об оценке соответствия», а также открытием новой лаборатории по проверке анализаторов природного газа в агентстве «Узстандарт».

Председатель Комитета Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан по вопросам про-

мышленности, строительства и торговли С. Жабборов, генеральный директор агентства «Узстандарт» А. Курбанов, заместитель министра высшего и среднего специального образования Б. Усманов отметили, что в условиях глобализации и интеграции Узбекистана в мировую экономическую систему ведется постоянная работа по совершенствованию национальной законодательной базы, приведению ее в соответствие с международными нормами и стандартами, повышению конкурентоспособности отечественных продукции и услуг, в том числе на мировом рынке. Для этого был принят ряд законов – «О стандартизации», «О метрологии», «О сертификации продукции и услуг», которые легли в основу национальной системы стандар-

тизации, метрологии и сертификации.

Логическим продолжением реформ в этой сфере стало принятие Закона «Об оценке соответствия», который был подписан Президентом Исламом Каримовым 4 октября 2013 года. Документ значительно расширит возможности выхода отечественных товаров-производителей на международные рынки, позволит увеличить выпуск конкурентоспособной и экспортноориентированной продукции на основе местного сырья.

Как было отмечено на конференции, созданная в нашей стране законодательная база в области стандартизации, метрологии и сертификации защищает интересы потребителей, позволяет предотвратить появление на рынке опасной для здо-

следователи, магистранты академии и все заинтересованные лица.

✓ В галерее Art and Fact проходит выставка «Мы есть! Мы не одиноки...». На ней представлены работы наших фотографов, которые прожили один день с ребятами с синдромом аутизма.

✓ В Выставочном зале культуры и искусства Министерства по делам культуры и спорта Узбекистана в выходные состоится республиканская ярмарка авторских изделий ручной работы Master.uz. На ней будут представлены изделия ведущих узбекских мастеров из керамики, вышивки, ткани, ювелирные серебряные украшения и многое другое.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхотимията и наших корреспондентов.

✓ ВЧЕРА в Банковско-финансовой академии Республики Узбекистан прошел очередной мастер-класс на тему «Прием электронной нало-

говой отчетности и финансовых расчетов и их обработка». Мастер-класс провел директор Научно-информационного центра новых технологий ГНК Республики Узбекистан Р. Мустафакулов. В нем приняли участие профессорско-преподавательский состав академии, ис-



Месячник благоустройства и озеленения продолжается

ВЕСНА — ПОРА СОЗИДАНИЯ

Стремление к чистоте и порядку, обеспечение благоустроенной жизни — одни из присущих нашему народу благородных качеств.

Благодаря проводимой в стране под руководством Президента Ислама Каримова масштабной работе по благоустройству и озеленению закладываются новые сады, в городах и кишлаках строятся скверы и парки отдыха. Для этого специализированные садоводческие хозяйства ежегодно поставляют населению в необходимом объеме саженцы декоративных и фруктовых деревьев, цветов и кустарников.

Распоряжение Кабинета Министров Республики Узбекистан от 6 марта нынешнего года служит важным программным документом в наведении порядка во дворах и скверах городов и кишлаков, расширении закладки новых садов.

В эти весенние дни на улицах и площадях, рынках, в скверах и образовательных учреждениях столицы активно ведется работа по благоустройству и озеленению. Становится все краше главный город страны, что является свидетельством эффективного налаживания работы организациями, ответственными за эту сферу, а также повышенного внимания горожан к обеспечению чистоты в домах, махаллях и на улицах.

Нашей организацией проводится системная работа по благоустройству, ремонту оросительных сооружений, — говорит начальник отдела Главного управления по благоустройству города Ташкента Батир Артыкходжаев. — Одна из главных задач — посадка и уход за декоративными деревьями на улицах города и Большой кольцевой дороге. Также уделяем большое внимание очистке каналов и улиц, ремонту дорог, чистоте на автобусных остановках.

В нынешнем сезоне предусмотрено посадить в столице более 270 тысяч саженцев деревьев и кустарников, 2 миллиона 700 тысяч цветов, сообщает УзА. В основном, будут высажены красивые и дающие тень дубы, ясени, клены, каштаны, тюльпанные деревья, сосны.

При посадке саженцев учитываются не только красота деревьев, но и их польза для здоровья человека. Поэтому особое внимание уделяется высаживанию крымской и эльдарской сосны, которые способствуют очищению воздуха. Посаженные на одном гектаре хвойные деревья обеспечивают чистым воздухом 200 человек. Такие деревья, высаженные вдоль дорог, задерживают вредные выхлопные газы транспортных средств и тем самым очищают воздух. Благодаря проводимым в последние годы мероприятиям в Ташкенте только за один год сократился почти на девять тысяч тонн объем выбрасываемых в атмосферу вредных веществ. В настоящее время высаживаются не только декоративные, но и фруктовые деревья.

В нынешнем году на улице Узбекистанской высажено почти 500 саженцев тюльпанного дерева. Особое внимание уделяется и посадке цветов. При этом учитываются их приспособленность к нашим климатическим условиям, период цветения. Конечно, теплолюбивые розы, различные виды сальвии, которая хорошо растет и в тенистых местах, завезенные из Голландии белые, красные, розовые и синие петунии придадут особую красоту центральным улицам и площадям. Кроме того, они цветут с ранней весны до поздней осени. Наряду с проводимой работой предусмотрена закладка более ста десяти цветников различных форм в местах пересечения улиц.

Весна — пора созидания. Если каждый человек наведет порядок и чистоту вокруг своего дома, на своей улице, станут краше махалли, кишлаки, города и в целом вся страна. Если все мы, как один, будем самоотверженно трудиться, чистота и порядок станут образом нашей повседневной жизни.

Сайёра ШОЕВА.

У каждого производителя свой путь к успеху. Главное — найти свободную нишу на рынке, занять ее и закрепиться. Наш герой определил своим делом производство головных уборов.

Для многих его продукция оказалась действительно нужной. Десятки компаний желают иметь, например, кепки со своим логотипом. Сотни туристов готовы приобрести на память о нашей стране головные уборы из узбекских национальных тканей, с символикой наших древних городов. Спортивные команды готовы делать заказы на специальные головные уборы к соревнованиям разного ранга.

Директор ООО «Tasama Trade» Сайфулла Абдуллаев, демонстрируя десятки видов головных уборов — фуражки, панамки, шляпы, кепки, не просто показывает, но и с воодушевлением рассказывает о них, особое внимание уделяя разработкам предприятия из национальных тканей — атласа, бекасама, атласа.

— Есть кепки, выполненные из натурального шелка, вручную от раскроя, нанесения рисунка до вышивки национальных узоров. Существуют ташкентский, бухарский, кокандский стили вышивки, — поясняет Сайфулла.

Элементы национального колорита в современных молодежных головных уборах придают им эксклюзивность.

И все-таки почему именно производство кепок?

— Сегодня бейсболка — лидер среди головных уборов. Она обязательно есть в гардеробе и мужчин, и женщин, и детей. Даже люди преклонного возраста отдают им предпочтение, — говорит С. Абдуллаев. — Кроме того, очень популярны так называемые промобейсболки. Это кепки с логотипами, товарными знаками компаний. Они стали неизменным атрибутом проведения многих рекламных кампаний.

Малый бизнес в большой экономике

С ЛЮБОВЬЮ К СВОЕЙ РАБОТЕ

Многие фирмы страны — наши постоянные заказчики. Выполняли, например, заказ НАК «Узбекистон хаво йуллари» на фуражки, которые раньше закупались в России. Для нас модель была новая. Пришлось поработать над каждой деталью отдельно, то есть начали выпускать импортующую продукцию. Выполняли также заказ для Бухарского нефтеперерабатывающего завода.

Сайфулла закончил два института, имеет две специальности — экономиста и дипломата. Работал на одном из предприятий в отделе внешних экономических связей, но все больше стал задумываться о создании собственного бизнеса. И возможности, открывшиеся в стране для развития предпринимательства, давали хороший стимул. Сайфулла присмотрелся к заброшенному зданию рядом со своим домом. Стены крепкие, оставалось только привести его в надлежащий вид. Так и сделал, снял в аренду за собственные средства, купил четыре швейные машинки, пригласил на работу соседок. Так началась история ООО «Tasama Trade».

Выпускали вначале спортивную одежду. Вырученные деньги вкладывали в развитие производства. Затем занялись головными уборами.

Льготы, предоставленные Постановлением Президента от 28 января 2009 года «О дополнительных мерах по стимулированию расширения производства отечественных непродовольственных потребительских товаров», помогли встать на ноги. Очень пригодились экономические знания для организации производства, а навыки дипломатии — выручают при налаживании деловых контактов.

Оставаясь приверженным основному направлению деятельности, предприниматель пробует себя и в производстве других видов продукции. Малое предприятие, помимо головных уборов, шьет спецодежду, футболки, сумки, упаковочные изделия для косметической и парфюмерной продукции.

— Большим стимулом для нас стал Указ Президента страны от 24 августа 2011 года «О дополнительных мерах по формированию максимально благоприятной деловой среды для дальнейшего развития малого бизнеса и частного предпринимательства». Он открыл для нас новые возможности, поскольку предоставляет дополнительные льготы и преференции по налоговым, таможенным и другим платежам.

Время идет, модели изделий предпринимателя меняются. Сегодня больше предпочтения отдается использованию национальных тканей и тамбурной вышивке. Новые технологии — специальные приспособления к машинкам позволяют значительно расширить возможности производства продукции.

Несомненно, Сайфулле многое по плечу. Он с интересом берется за дело, посвящает своему бизнесу большую часть времени. Потому что есть только один способ делать хорошо свою работу — полюбить ее. А он ее любит, и это бесспорно.

Д. АИПОВА.

Хотите стать предпринимателем? Сегодня, не выходя из дома, вы можете зарегистрироваться в качестве предпринимателя и начинать свою деятельность.

Для этого через сеть Интернет вы должны войти в единую идентификационную систему www.id.uz. После введения личных данных получаете логин и пароль, затем выходите на единый интерактивный государственный портал услуг www.mv.gov.uz. Находите раздел о предпринимательстве и переходите в систему «Государственная регистрация субъектов предпринимательства». Заполняете страничку, в которой представляете данные о своей личности, виде деятельности и подтверждаете электронной цифровой подписью. Через два дня по Интернету получаете электронную форму свидетельства на право заниматься предпринимательской деятельностью. Так вы становитесь предпринимателем.

Десять-пятнадцать лет назад для регистрации малого предприятия нужно было обращаться в несколько ведомств и предоставлять большое количество документов. Еще не начиная деятельность, предприниматель был вынужден терять много времени и средств.

Благодаря уделяемому в стране особому вниманию улучшению деловой среды и созданию необходимых условий для предпринимателей в сфере происходят положительные преобразования. В результате, как отмечалось на заседании Кабинета Министров, посвященном итогам социально-экономического развития страны в 2013 году и важнейшим приоритетным направлениям экономической программы на 2014 год, по условиям регистрации бизнеса Узбекистан занимает 21-е место среди 189 стран, включенных в рейтинг.

— В настоящее время в нашей стране внедрен сокращенный и упрощенный порядок государственной регистрации субъектов предпринимательства, — говорит начальник управления защиты прав

предпринимателей Министерства юстиции Республики Узбекистан Шокир Саидов. — Для этого требуется всего два дня. Постановление Президента Ислама Каримова «О мерах по дальнейшему совершенствованию порядка организации и государственной регистрации субъектов предпринимательства» от 12 мая 2011 года предоставило новые, более широкие возможности для развития малого бизнеса и частного предприниматель-

тельности, 65 видов статистических отчетов, сроки предоставления 23 видов отчетов. Внедрены 22 вида интерактивных налоговых услуг, сокращены в два раза сроки выдачи необходимых разрешений, в пять раз — стоимость затрат на эти процедуры. В восемь раз сокращены затраты, выплачиваемые субъектами предпринимательства при получении разрешений. В банках отменены платежи за открытие расчетных счетов.

БИЗНЕС РЕГИСТРИРУЕТСЯ ЧЕРЕЗ СЕТЬ ИНТЕРНЕТ

В соответствии с данным постановлением для развития предпринимательской деятельности внедрен ряд новшеств по предоставлению дополнительных условий, дальнейшему совершенствованию механизма государственной регистрации субъектов предпринимательства и сокращению расходов. В частности, малым предприятиям предоставляются преференции по налоговым и таможенным платежам, отменены отдельные нотариальные выплаты. Кроме того, значительно сокращено и количество предоставляемых отчетов.

В результате принятых мер по улучшению деловой среды, сокращению статистических, налоговых, финансовых отчетов, видов лицензионной деятельности и порядка выдачи разрешений внедрен принцип приоритета прав субъектов предпринимательства. Отменено более 80 правил по выдаче разрешений, сокращены 15 видов лицензионной дея-

тельности. В результате предоставляемых возможностей в настоящее время почти 55,8 процента валового внутреннего продукта производится субъектами предпринимательства. Сегодня 23 процента всей промышленной продукции, практически весь объем рыночных услуг, 18 процентов экспорта продукции, 75 процентов населения, занятого в отраслях экономики, приходится на долю малого бизнеса, сообщает УзА.

Не удивительно, что малый бизнес играет важную роль в стабильном развитии экономики страны, решении вопросов занятости населения и повышении благосостояния народа.

Согласно постановлению Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по внедрению механизма государственной регистрации субъектов предпринимательства через сеть Интернет» от 25 ноября 2013 года определено, что начиная с 1 января 2014 года граждане, желающие за-

ниматься предпринимательской деятельностью, могут через сеть Интернет зарегистрироваться в качестве субъекта предпринимательства. Это новшество создает удобства и служит важным фактором устранения бюрократических преград.

Неукоснительное соблюдение законодательства по регистрации субъектов постоянно контролируется органами юстиции. Регулярно проводится проверка деятельности инспекций, занимающихся государственной регистрацией субъектов предпринимательства. Выявляемые нарушения закона своевременно устраняются.

Например, отменен порядок выдачи разрешения субъектам предпринимательства на изготовление печати и штампа. Однако в некоторых инспекциях это требование не выполняется. В частности, инспекцией государственной регистрации субъектов предпринимательства при хокимияте Учтелинского района обществу с ограниченной ответственностью «Platinum paper» выдано разрешение на изготовление печати и штампа. На основании искового заявления, поданного в суд управлением юстиции, с руководства инспекции взыскан моральный ущерб в пользу ООО «Platinum paper».

Несмотря на отмену положения о формировании определенного объема уставного фонда до регистрации в отдельных областях, оно все еще применяется в отношении субъектов предпринимательства. В частности, сведения о формировании определенного объема уставного фонда до регистрации предприятия с участием иностранных инвестиций «Sanremoly Technology» были востребованы Самаркандским городским филиалом частного открытого акционерного биржевого банка «Трастбанк». По этому случаю по представлению органов юстиции в отношении виновного применено дисциплинарное наказание.

Норгуль АБДУРАИМОВА.

В Законодательной палате Олий Мажлиса

АРХИВНОЕ ДЕЛО СОВЕРШЕНСТВУЕТСЯ

В Комитете Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан по вопросам науки, образования, культуры и спорта было обсуждено состояние архивного дела в Узбекистане и актуальные вопросы совершенствования его правовых основ.

Заместитель Спикера Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан У. Мухаммадиев, председатель Комитета по вопросам науки, образования, культуры и спорта А. Маматов, генеральный директор агентства «Узархив» А. Абдуллаев и другие отметили, что под руководством Президента нашей страны особое внимание уделяется вопросу совершенствования архивного дела.

Обеспечение удовлетворения общественных, культурных, научных и других потребностей граждан, общества и государства в архивных документах является одним из важных направлений государственной политики. С этой целью проводится системная работа по организации регистрации, сбора, учета, хранения и использования архивных документов.

Важной правовой основой организации и управления архивной деятельностью служат Закон «Об архивном деле» от 15 июня 2010 года и ряд других нормативно-правовых актов. Созданная законодательная база сферы открывает новые перспективы для дальнейшего укрепления материально-технической базы архивов, организации электронных архивных фондов, оснащения их современным оборудованием для реставрации и оцифровки документов.

По состоянию на 2014 год число документов национального архивного фонда, хранящихся в 102 государственных, 111 межведомственных хозяйственных архивах документов личного состава и ведомственных архивах нашей страны, достигло 9,6 миллиона единиц хранения. В государственных архивах хранится более чем 555 тысяч единиц имеющих национально-историческое значение, уникальных документов. В последние годы из-за рубежа получены копии более 2,5 тысячи документов исторической, научной, политической, культурной значимости.

В рамках Инвестиционной программы в 2009–2013 годах возведены новые здания 19 архивов, реконструированы здания 5 архивов. В результате обеспеченность архивов помещениями в 2013 году достигла почти 95 процентов, созданы еще 2,7 миллиона единиц хранения.

Государственные архивы в 2013 году ответили на более чем 135 тысяч запросов на общественно-правовую тематику. Этот показатель вырос на 164 процента по сравнению с 2010 годом.

На мероприятии были всесторонне обсуждены такие вопросы, как оцифровка архивных документов, оснащение центральных государственных архивов дополнительными техническими средствами, широкое внедрение современных информационно-коммуникационных технологий, восстановление страхового фонда, повышение знаний и квалификации кадров, проведение международных и республиканских выставок архивных документов, формирование электронной базы архивных данных.

Н. УСМАНОВА,
корр. УзА.

ЗДОРОВЬЕ – В КАЖДЫЙ ДОМ

В мероприятии, организованном Министерством здравоохранения Республики Узбекистан и представительством Всемирной организации здравоохранения в нашей стране, приняли участие представители государственных, общественных и международных организаций, ученые, врачи и журналисты, сообщает УзА.

Заместитель министра здравоохранения Узбекистана, Главный государственный санитарный врач Узбекистана С. Сайдалиев, руководитель представительства Всемирной организации здравоохранения в Узбекистане А. Хаммерих, директор Республиканского специализированного научно-практического медицинского центра фтизиатрии и пульмонологии М. Тиллашайхов и другие отметили, что в

нашей стране осуществляются последовательные меры по дальнейшему совершенствованию работы по профилактике, диагностике, лечению туберкулезных заболеваний и эпидемиологическому надзору.

Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О дополнительных мерах по снижению заболеваемости туберкулезом в Республике Узбекистан на 2011–2015 годы» от 5 марта 2011 года является руководством к действию в этом направлении.

В результате своевременной реализации предусмотренных в данном постановлении задач укрепляется материально-техническая база медицинских учреждений страны. В сфере эффективно используются передовые методы и

В Национальном пресс-центре Узбекистана прошла пресс-конференция, посвященная Всемирному дню борьбы с туберкулезными заболеваниями.

ПРОФИЛАКТИКА – АКТУАЛЬНАЯ ЗАДАЧА

средства мировой медицины. В результате, как и в развитых странах мира, в Узбекистане эффективность лечения туберкулеза составляет 85 процентов.

В целях реализации последовательных мер, направленных на лечение заболевания в первичных медицинских учреждениях, традиционно организуются углубленные медицинские обследования. Постоянное обследование проходит население, в том числе женщины фертильного возраста, дети и подростки. Во всех первичных медицинских учреждениях страны внедрены методы раннего выявления туберкулеза.

Эффективно организуется также работа по оказанию больным туберкулезом своевременной медицинской помощи. Благодаря при-

менению новейших технологий в сфере срок оздоровления таких больных был сокращен с 8–10 месяцев до двух месяцев.

Как отмечалось на конференции, дальнейшее совершенствование работы по профилактике, диагностике и лечению туберкулеза, внедрение новых, современных методов эффективного лечения устойчивых к лекарственным средствам форм туберкулеза, повышение медицинской культуры населения являются приоритетными задачами в борьбе с данным заболеванием.

В ходе мероприятия дана информация о результатах проводимой работы по профилактике заболевания, достижениях в области медицины и задачах на перспективу.

Б. ХИДИРОВА.

Природная аптека

ЦЕЛЕБНЫЙ ДАР ВЕСНЫ

Люди давно оценили целебные, диетические и вкусовые качества весенних трав, таких как шпинат, одуванчик, пастушья сумка, мята, щавель, клевер луговой, на основе которых приготавливают различные салаты, пирожки, самсу. Эти блюда с нежными листьями богаты различными витаминами, минеральными элементами и другими биологически активными веществами, которые необходимы для жизнедеятельности человека.

Шпинат – по-узбекски – исмалок, однолетнее травянистое растение семейства маревых, родом из Средней и Малой Азии. О шпинате как целебном растении писал в своих сочинениях Абу Али ибн Сино, по его словам «...В нем есть сила, очищающая и промывающая». Арабы XI века завезли шпинат в Испанию, в XIV–XV веках он появился во Франции, а затем и в других странах Европы. В настоящее время его разводят как раннее овощное растение.

В диком виде шпинат встречается как сорняк во всей культурной полосе. Стебель до 40 см высотой, простой или ветвистый. Листья треугольно-копьевидные или продолговато-ййцевидные, острые, цельнокрайные или зубчатые.

Шпинат богат биологически активными веществами, в нем содержится 2–4 процента белков, 0,5 процента жиров, витамины С и группы В, РР, К, Е, D, Н, каротин. Он богат соединениями йода, железа, фосфора, калия, кальция, магния. Кроме того, обнаружены углеводы (фруктоза, глюкоза, сахароза), сапонин, флавоноиды.

Главная ценность шпината заключается в богатстве витаминами и энергетическими веществами. Например, белка в шпинате содержится в 1,5 раза больше, чем в молоке, и вдвое больше, чем в капусте. Шпинатную муку по этому показателю он превосходит в три раза. Такой богатый химический состав позволяет использовать растение в лечебно-диетическом питании и как средство при некоторых

заболеваниях крови, при туберкулезе. Благодаря высокому содержанию легкоусвояемого железа он очень полезен при малокровии, полезен растущему детскому организму, так как наряду с другими витаминами богат противораковым витамином D₂ и минеральными солями, необходимыми для формирования костей.

Шпинат назначают больным, страдающим диабетом, при гипертонии. Употребление его в пищу способствует укреплению нервной системы, что полезно для работников умственного труда, профилактики пародонтоза.

Из листьев шпината в промышленном масштабе получают белковое вещество – секретин, которое действует подобно пилкарпину, возбуждая деятельность слизистой оболочки желудка и поджелудочной железы.

Заметим, что листья шпината содержат большое количество щавелевой кислоты. Поэтому шпинат противопоказан в лечебном питании людям с нарушением водно-солевого обмена, при подагре, заболеваниях печени и почек.

Напомним, что дикорастущие весенние травы не следует собирать около магистральных, железных дорог, скоотводческих ферм, складских помещений, промышленных предприятий, так как в этих местах может быть загрязнение почвы.

Доно ХОДЖАЕВА,
провизор высшей категории.

СОХРАНИТЬ ЗЕРКАЛО ДУШИ

Наше зрение и то, что мы имеем возможность созерцать красоту окружающего мира, – это бесценный дар, который мы должны беречь ради самих себя и своей благополучной жизни.

Республиканская клиническая офтальмологическая больница Министерства здравоохранения РУз является ведущим офтальмологическим лечебно-профилактическим учреждением по оказанию высокоспециализированной офтальмологической помощи населению республики на основе новейших медицинских технологий.

Здесь трудятся квалифицированные специалисты. Их основными задачами является оказание консультативной и лечебно-профилактической офтальмологической помощи на всех уровнях, а также совершенствование существующих и внедрение новых высокотехнологичных методов диагностики и лечения глазных болезней.

Клинический специализированный центр при больнице, в составе которого функционируют взрослое и детское консультативно-диагностические отделения, ежегодно посещают около 50 тысяч пациентов.

В детском отделении КОБ проводится многопрофильное консервативное лечение при спазме аккомодации, амблиопии, прогрессирующей близорукости, нарушении бинокулярного зрения, а также оптимальная коррекция различных видов аметропий. По показаниям проводятся эффективные операции на самом современном мировом уровне, в том числе хирургическая коррекция косоглазия, скле-

роупрепляющие операции при прогрессирующей близорукости, микрохирургия катаракты с имплантацией гибких интраокулярных линз, различные виды оптико-реконструктивных операций, пластические операции с глазным протезированием, а также все виды витреоретинальных вмешательств.

– Уже более тридцати лет я работаю офтальмологом и проводила сложные операции для спасения зрения маленьких пациентов, – рассказывает врач высшей категории, заведующая поликлиникой Республиканской клинической офтальмологической больницы Лазиза Шаисламова. – Скажу без преувеличения, что за годы независимости заметно улучшилась материально-техническая база учреждения, разработаны новые современные методики лечения. Сейчас, когда по инициативе нашего Президента 2014 год объявлен Годом здорового ребенка, мы активизировали свою деятельность, которая направлена на сохранение зрения детей. Проводим различные мероприятия и беседы. В наше время информационных технологий ребенок постоянно пользуется ПК, сотовым телефоном, планшетом, и многие знают, что, если проводить долгое время за ними, глаза

начинают уставать, появляются покраснения и так называемое «чувство песка» под веками. Все это может повлечь за собой ряд различных глазных заболеваний. Поэтому мы советуем в первую очередь оградить ребенка от «общения» с ПК хотя бы до школьного возраста и проводить за компьютером или планшетом не более 20 минут в день, а для поддержки зрения употреблять продукты, в которых содержатся витамины, необходимые для глаз, группы А, В, С и Е. Ведь лучше всего предупредить заболевание и вести здоровый образ жизни, чем потом прибегать к медицинской помощи.

Л. ГРЯЗНОВА,
Фото В. ГРАНКИНА.

Судороги детей на сегодняшний день – одна из самых спорных, часто встречаемых проблем. В силу их полиэтиологичности они являются актуальной проблемой не только в медицинском, но и в социальном аспекте.

Согласно данным республиканской статистики, судорожные синдромы у детей занимают одно из первых мест в структуре заболеваемости, требующей скорой и неотложной помощи. Они являются неотложным состоянием, возникшим вследствие развития различных процессов в организме. Могут быть типичным проявлением эпилепсии, но их наличие далеко не всегда свидетельствует об этом заболевании.

Какие же факторы могут привести к судорожным состояниям?

Прежде всего это родовая травма, гипоксия и ишемия головного мозга, субдуральная гематома, внутримозговые кровоизлияния разной этиологии, врожденные аномалии развития мозга, хромосомные

С ОСОБЫМ ВНИМАНИЕМ К ДЕТАМ

синдромы Дауна, наследственные дефекты метаболизма и так далее.

Клиническая картина судорожного синдрома зависит как от характера заболевания, так и от возраста ребенка. У новорожденных судороги чаще начинаются с локальных подергиваний мимической мускулатуры глаз, затем они распространяются на руку, ногу на одноименной стороне или переходят на противоположную сторону.

У детей первого года жизни судороги наблюдаются при различных заболеваниях нервной системы. Они могут появиться на

фоне уже имеющихся неврологических нарушений и задержки психо моторного развития или возникают как первый симптом, свидетельствующий о поражении мозга.

Судорожный синдром может также протекать по типу абсансов, которые характеризуются кратковременной остановкой взора. Иногда в момент припадка бывают так называемые двигательные автоматизмы в виде сосательных и жевательных движений.

При выявлении у ребенка судорожного синдрома необходимо обратиться к врачу-невропатологу и пройти обследование.

Оно включает несколько этапов: обследование врачом и установление характера судорожных припадков, нейросонографию, электроэнцефалографию – исследование электрических импульсов, которое позволяет выявить очаги повышенной активности. По показаниям может потребоваться проведение КТ или МРТ головного мозга.

Противосудорожные средства назначаются врачом по строгим показаниям, изменению доз, отмена или замена лекарственных средств должны проводиться только под контролем специалиста.

В заключение хотелось бы еще раз подчеркнуть, что ваш ребенок нуждается в вашей помощи, в вашей уверенности в его выздоровлении. Только совместные усилия родителей и врача помогут ребенку справиться с заболеванием и предотвратят социальную дезадаптацию.

М. ИСРОИЛОВА,
врач высшей категории,
невропатолог.

Государственная молодежная политика – в действии

В ПРИОРИТЕТЕ – ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ

В Министерстве юстиции Республики Узбекистан прошла беседа, посвященная вопросам повышения знаний молодых правоведов о деятельности органов юстиции.

Заместитель министра юстиции Республики Узбекистан А. Усманов, директор Ташкентского юридического колледжа Н. Темирова и другие отметили, что под руководством Президента Ислама Каримова на уровне государственной политики уделяется внимание вопросам воспитания молодежи физически и духовно зрелыми личностями с высоким интеллектуальным потенциалом.

Конституция Республики Узбекистан, законы «Об основах государственной молодежной политики в Республике Узбекистан», «О гарантиях прав ребенка», «Об образовании», Национальная программа по подготовке кадров и ряд других документов служат важным фактором защиты интересов молодого поколения, реализации его потенциала.

Важным руководством к действию в данном направлении служит Постановление главы нашего государства «О дополнительных мерах, направленных на осуществление в Республике Узбекистан государственной молодежной политики» от 6 февраля 2014 года.

В успешной реализации масштабных задач по модернизации страны, построению гражданского общества важную роль играют квалифицированные правоведы. Поэтому в Ташкентском государственном юридическом университете проводится широкомасштабная работа по разработке учебных программ, направленных на повышение качества образования, укреплению материально-технической базы вуза.

На мероприятии учащимся Ташкентского юридического колледжа была дана подробная информация о работе, проводимой органами юстиции в области соблюдения и совершенствования законодательства. Специалисты дали подробные ответы на вопросы о роли национальной базы «LexUz» в пропаганде сути и значения законов, неукоснительном соблюдении требований законодательства.

УзА.

Новости

СТАЦИОНАРНЫЙ ТЕЛЕФОН – БЕСПЛАТНО

В Узбекистане теперь до 30 сентября 2014 года продолжена акция по бесплатному подключению аппаратов стационарной телефонной связи.

Акция проводится АК «Узбектелеком» с целью привлечения физических лиц к пользованию услугами фиксированной связи путем отмены взимания платы за предоставление доступа к телефонной сети.

Напомним, предыдущее действие акции было продлено до 31 марта.

В период действия акции, по данным АК «Узбектелеком», предоставление доступа к телефонной сети по проводной абонентской линии для населения осуществляется без взимания платы.

Таким образом, доступ к телефонной сети по проводной абонентской линии посредством подключения основного телефонного аппарата (при выделении одного номера оператором одному пользователю) в нетелефонизированных и телефонизированных помещениях в период проведения акции предоставляется бесплатно.

На другие услуги, связанные с предоставлением доступа к телефонной сети, действие акции не распространяется. НИА «Туркестон-пресс».

Реклама и объявления

ООО «Yo'lovchi Trans Media» сообщает об уменьшении уставного фонда на 200 000 000 сум. – с 581 390 500 сум. до 381 390 500 сум. (решение общего собрания участников от 02.04.2014 года).

Претензии принимаются по адресу: г. Ташкент, ул. А. Темура, 1-й проезд, дом 6.

УТЕРЯННЫЕ

Хамзинским отделением АКИБ «Ипотека банк» бланки строгой отчетности формы 0402005 в количестве 2 штук, № серии IPBJ № 339249, IPBJ № 339250, **СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМИ.**

ВНИМАНИЮ ГРАЖДАН И ОРГАНИЗАЦИЙ!

В целях пресечения фактов неправомерных действий, с которыми граждане (организации) столкнулись в процессе взаимодействия с должностными лицами, Управлением по земельным ресурсам и государственному кадастру города Ташкента, а также ГУП «Служба землеустройства и кадастра недвижимости» организована система «телефонов доверия».

Канал связи с юридическими и физическими лицами создан в целях получения информации для совершенствования деятельности, оперативного реагирования на правонарушения службами управления и службы, совершаемые ими в ходе исполнения должностных обязательств, а также для обеспечения защиты прав и законных интересов юридических и физических лиц.

«Телефон доверия»: 239-35-21.

Администрация Управления
по земельным ресурсам
и государственному кадастру города Ташкента.



Молодежь выбирает спорт.

Фото УЗ.

В годы независимости осуществляется огромная работа, направленная на рост самосознания народа, укрепление международного авторитета Узбекистана. Важнейшей и неотъемлемой частью этого процесса является воспитание подрастающего поколения – созидателей нашего великого будущего – всесторонне развитыми и гармоничными личностями, возведенное в ранг государственной политики.

«Говоря о здоровом поколении, я прежде всего подразумеваю поколение, здоровое не только физически, но и со здоровым духом, мыслью, твердой верой, образованное, высоко нравственное, смелое и отважное, любящее свою Родину», – отметил Президент Ислам Каримов. – Великое государство может построить лишь здоровая нация, здоровое поколение».

Принятая по инициативе главы нашего государства и служащая достижению этих благородных целей Национальная программа по подготовке кадров имеет важное значение в воспитании гармонично развитого подрастающего поколения. При этом трудно переоценить значение уникальной трехступенчатой системы спортивных соревнований – «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» и Универсиада. Она охватывает учащихся и студентов страны, служит формированию их физически и духовно здоровыми личностями.

Кроме того, проведение этих соревнований во всех регионах страны позволило усовершенствовать спортивную инфраструктуру, благодаря чему было построено множество новых современных спортивных сооружений, которые полностью обеспечены необходимым спортивным инвентарем.

«Баркамол авлод» как среднее звено трехэтапной системы играет важную роль для нашей молодежи на пути в большой спорт. В этих соревнованиях в основном участвуют юноши и девушки, регулярно занимающиеся спортом, поставившие перед собой цель стать профессиональными спортсменами. Большинство из них – это подающие надежды юные спортсмены, уже испытавшие себя в спортивных играх «Умид нихоллари».

Сегодня многие девушки восхищаются анджанской пловчихой Ранохон Омоновой. Талантливая спортсменка является победительницей всех соревнований трехэтапной системы – «Умид нихоллари-2009», «Баркамол авлод-2011» и Универсиады-2013. Кроме того, Ранохон – неоднократная победительница и призер чемпионатов страны, семикратная рекордсменка Узбекистана. В 2012 году, приняв участие в Лондонской олимпиаде, она удостоилась внимания специалистов.

– Эти спортивные соревнования, называемые «малой Олимпиадой», служат реализации целей и устремлений в

мире спорта тысяч узбекских юношей и девушек, – говорит Р. Омонова. – Ведь эти спортивные игры с участием учащихся и студентов организованы по олимпийским принципам. Есть символический смысл и в том, что состязания начинаются, подобно Олимпийским играм, с церемонии зажжения факела соревнований.

В настоящее время во всех регионах нашей страны созданы широкие возможности для занятий спортом, в том числе водным. Этими видами спорта в целом по стране занимаются более 13 тысяч мальчиков и девочек, в их распоряжении свыше 200 современных водных спортивных сооружений.

прежде всего заслуга узбекского воспитания. В процессе подготовки талантливых спортсменов наряду с формированием их мастерства уделяется особое внимание обогащению духовного мира юношей и девушек, что является одной из давних традиций узбекского спорта.

Первые спортивные соревнования «Баркамол авлод» были проведены в 2001 году в Джизаке, а в последующие годы – в Андижане, Чирчике, Нукусе и Термезе. Последовательное повышение опыта и мастерства участвовавшей в них молодежи можно также видеть на примере весомых результатов многих узбекских спортсменов на международ-

«Баркамол авлод-2014»

«БАРКАМОЛ АВЛОД» — ТРАМПЛИН ДЛЯ ЧЕМПИОНОВ

Среди спортсменов, достойно защищающих честь нашей Родины на международных аренах, большинство составляет молодежь, прошедшая школу закалки и мастерства в рамках трехэтапной спортивной системы. Сегодня эта одаренная молодежь становится образцом для подрастающего поколения.

Почти все мальчишки мечтают быть похожими на полузащитника национальной сборной Узбекистана по футболу Одила Ахмедова.

Еще совсем юным футболистом он, участвуя в играх «Баркамол авлод» 2005 года в Ташкентской области, своей талантливой игрой и красивыми голами сразу привлек внимание специалистов и завоевал любовь болельщиков. Позже, продемонстрировав яркую игру в составе «Пахтакора», был принят в национальную сборную Узбекистана по футболу. Сейчас он признается одним из самых перспективных футболистов мира.

Заслуживает внимания то, что узбекские спортсмены, несмотря на покоре-

нных аренах. В частности, Джамшид Исхандаров и Игорь Сергеев достойно выступили на чемпионатах Азии и мира в составе юношеской сборной страны по футболу. Гимнастки Комила Тухтаева и Вероника Есипова, Рауля Фархудинова, шахматистки Нодира Нодиржоннова, Хулкар Тохиржоннова, легкоатлеты Руслан Курбонов, Зарнигор Ортикова, рекордсменка Узбекистана по плаванию Юлдуз Кучкурова неоднократно поднимались на пьедестал почета соревнований континентального масштаба. Успехи на престижных состязаниях таких наших спортсменов, как трехкратный чемпион мира по бейсболу-курушу Рустам Умаров, чемпион мира по курашу среди молодежи Шахбоз Саидмуродов, высоко признаны специалистами и любителями спорта.

Ставшие уже традиционными спортивные игры «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» и Универсиада служат своеобразным трамплином для тысяч и тысяч наших юношей и девушек в процессе покорения ими высоких рубежей в мире спорта, что находит свое практическое подтверждение в жизни. Согласно программе подготовки к предстоящим в 2016 году в Бразилии Олим-

пийским играм в нашей стране все большую популярность приобретают такие олимпийские виды спорта, как бокс, тяжелая атлетика, тэквондо, вольная и греко-римская борьба, которые включены в трехэтапные соревнования и благодаря этому становятся подлинной школой подготовки опытных спортсменов, способных достойно защищать честь нашей страны на мировых аренах.

– Трехэтапная система является самым эффективным методом пополнения олимпийского резерва страны талантливейшей молодежью, – говорит тренер юношеской сборной Узбекистана по тэквондо (WTF) Пахлавон Собиров. – Юноши и девушки, прошедшие игры «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» и Универсиаду, становятся всесторонне готовыми к участию в международных соревнованиях. Эти спортивные игры позволяют молодежи достигать намеченных целей, а тренерам и специалистам дают хорошую возможность вести отбор наиболее перспективных спортсменов.

В предстоящем в нынешнем году в Намангане финальном этапе спортивных соревнований «Баркамол авлод-2014» молодежь будет состязаться по шестнадцати видам спорта, таким как баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, теннис, настольный теннис, легкая атлетика, плавание, художественная гимнастика, шахматы, дзюдо, вольная и греко-римская борьба, тэквондо, бокс и тяжелая атлетика.

В эти дни во всех регионах страны ведется активная работа по отбору самых умелых и сильных спортсменов из числа учащихся академических лицеев и профессиональных колледжей, формированию команд для участия в финальных поединках спортивных соревнований «Баркамол авлод».

Большинство известных спортсменов прошло испытания в трехэтапных спортивных соревнованиях, – говорит чемпион Азии по боксу среди юниоров Бектемир Меликузиев из Ферганы. – Когда я, также успешно пройдя отборочные этапы, удостоился права впервые участвовать в играх «Баркамол авлод», почувствовал себя так, как будто получил путевку на Олимпиаду. Это не удивительно, ведь моя высшая цель – высоко поднять флаг нашей Родины на Олимпийских играх и чемпионатах мира.

Да, наши нынешние юноши и девушки – это представители гармонично развитого поколения, способного покорять высокие рубежи, стать в будущем олимпийскими чемпионами. Они, чувствуя, что ни в чем и никому в мире не уступают, уверенно вступают во взрослую жизнь. Великое будущее у страны, где растут такие здоровые и крепкие дети.

УЗ.

Отовсюду обо всем

НА ПОМОЩЬ ПРИДЕТ СУПЕРКОМПЬЮТЕР WATSON

Американские онкологи будут лечить рак мозга с помощью суперкомпьютера IBM Watson.

Они надеются получить помощь мощной машины при терапии опасного заболевания глиобластомы. Как сообщается, компания IBM заключила соглашение с Нью-Йоркским геномным центром, согласно которому Watson займется сбором и обработкой всей накопленной информации по методам лечения глиобластомы.

Объем касающейся заболевания информации удваивается каждые пять лет. Компьютер сможет обработать накопленные знания и сделать собственные выводы, представит рекомендации, которые, возможно, помогут специалистам получить ключ к лечению этой формы рака.

Watson получит доступ не только к наработанным материалам, историей болезни, находящимся в распоряжении центра, но и к базам других заинтересованных медицинских учреждений. Особенность компьютера – возможность понимать обычный письменный человеческий язык, контекст, а также давать ответы в соответствующем формате. Он состоит из 90 соединенных между собой крупногабаритных серверов. Его технические характеристики – 16 терабайт оперативной памяти, 80 млрд. операций в секунду, 90 3,5-гигагерцевых процессоров.

ИНСТИНКТ НЕ ПОДВЕЛ

Житель поселка Лебяжье под Санкт-Петербургом обнаружил во дворе своего дома детеныша серого тюленя.

Примечательно, что от дома до берега Финского залива не менее 100 метров, но недельный тюлененок прополз это расстояние и даже нашел лаз в заборе. Тюленям вообще свойственна сильная тяга к спасению, отмечают специалисты по ластоногим. Оказавшись в беде, они будут активно двигаться, кричать, продвигаться на большие расстояния – так их заметит человек.

Тюлененок из Лебяжьи стал четвертым в этом году пациентом в пункте реабилитации ластоногих в Репино.

Двух тюленят обнаружили в минувшие выходные в районе Кронштадта. Их принес шторм, который прошел над Финским заливом. Третьего тюлененка нашли жители города Сосновы Бор – он лежал на пляже приморского парка. Молодая мама, которая гуляла с коляской по пляжу, сообщила о животном специалистам Центра реабилитации морских млекопитающих. Нынешний сезон размножения для морских обитателей Финского залива складывается неблагоприятно – из-за аномально теплой зимы и почти полного отсутствия льда.

РАЗГАДКА ЕЩЕ ВПЕРЕДИ

Как сообщает немецкая газета Die Welt, психологи из университета Бонна нашли доказательства взаимосвязи между забывчивостью и геном DRD2. Человек с одной из двух его разновидностей часто страдает синдромом нарушения внимания.

По словам одного из авторов исследования, DRD2 можно сравнить с дирижером, который, как оркестром, управляет деятельностью головного мозга. В случае совершения им какой-либо ошибки весь оркестр путается и начинает играть невпопад.

Однако, как бороться с такими проявлениями гена, ученые так и не выяснили.

Подготовила О. АЛЕКСАНДРОВА.

Добрые советы

ПУСТЬ У ВАС БУДЕТ ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Вот и в самом разгаре теплая и светлая весна с радостным солнцем и зеленеющей травкой. Но не все так здорово, как хотелось бы. А все потому, что начинается сезонный авитаминоз – нехватка витаминов в организме, который начинается с первого месяца весны, а у многих захватывает немалый кусок лета.

Природа просыпается, а вот организм еще дремлет после зимней «спячки» и не может прийти в чувство. Особенно остро это ощущается при интенсивной подготовке к экзаменам. Дегенерация здесь, скорее всего, ни при чем, просто истощенному организму требуется дополнительная стимуляция.

Хотите быть бодрыми и энергичными весь день? Тогда не поленившись утром встать минут на 10 пораньше и делать зарядку. Минимум упражнений, хотя бы из школьной программы по физкультуре, укрепят организм и помогут в борьбе с усталостью, ленью и плохим настроением. Затем примите контрастный душ и обязательно позавтракайте. Душ до конца пробудит вас ото сна, а правильный завтрак усилит работу мозга и будет способствовать улучшению пищеварительной системы.

В утренний рацион могут входить каши, легкие салатики (заправленные подсолнечным маслом), творожки, йогурты, сырки, свежие фрукты и овощи, чай, кофе. С чаем (кофе) можно позволить себе проглотить дольку шоколада (он стимулирует работу мозга). Но помните: завтрак должен быть легким! Нельзя с самого утра перегружать себя тяжелой пищей (жирное, острое, жареное): это вредит пищеварительной системе, а тяжесть в животе мешает сосредоточиться на чем-либо важном.

Заранее распланируйте свой день, чтобы ничего не делать впопыхах. Обязательно хорошо пообедайте. В полноценный обед входит и первое, и второе. Супы в меню включайте обязательно: во-первых, жидкое дольше удерживается в желудке,

а во-вторых, наш организм не выдержит постоянного питания всухомытку. Кроме того, в обед можно включить свежие фрукты и овощи.

Планируйте свой день так, чтобы во время активной работы устраивать для себя десятиминутные перерывы. Не перегружайте мозг и мышцы, делайте разминку, потому что переутомление – это первый шаг ко всем болезням! По окончании трудового дня неплохо было бы прогуляться 20–40 минут на свежем воздухе.

Придя домой, не надо сразу браться за домашние дела. Сначала поужинайте. На ужин не рекомендуется тяжелая пища. Поужинали? Примите душ, сойте с себя усталость, негатив и немного освесьтесь после тяжелого дня. Теперь можно заняться домашними делами, но не забывайте о времени и не засиживайтесь допоздна, организму нужен здоровый сон. Здоровый – это 8 часов прекрасных сна, не меньше. Минут за 40 до сна можно выпить стакан кефира или ряженки для улучшения пищеварения. Перед тем как ложиться спать, старайтесь не думать о проблемах.

Помимо всего прочего, старайтесь выбирать на природу хотя бы раз в две недели: сами отдохнете, и организм получит порцию кислорода. Если постоянно поддерживать здоровый образ жизни и правильное питание, то и авитаминоз никогда не застанет вас врасплох.

Подготовила Л. ЛАРИНА.

ВЕЧЕРНИЙ Ташкент

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

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

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

По вопросам доставки обращаться в почтовые отделения по месту жительства
или в отдел эксплуатации ГСП «Ташкент почта» по телефону 233-74-05

Газета сверстана в компьютерном центре редакции.

УЧРЕДИТЕЛЬ — ХОКИМИЯТ
г. ТАШКЕНТА

Наш электронный адрес:
vto2007@mail.uz

Заказ Г-403

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

Способ печати — офсетный.
Формат — А-2
Объем — 2 п.л. Тираж 9817

Время подписания в печать по графику: 13.00

Ответственный за выпуск
О. Харченко

Отпечатано в типографии издательско-
полиграфической акционерной компании «Шарк»,
адрес предприятия: улица Буюк Турон, 41

Главный редактор
Акмаль АКРАМОВ

Подписано в 14.40

1 2 3 5