



ВЕЧЕРНИЙ

ТАШКЕНТ

ВТОРНИК, 29 ЯНВАРЯ 2013 ГОДА

Газета выходит
с 1 июля
1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 20 (12.331)

Цена в розницу — свободная

СТОЛИЦА:

ДЕНЬ ЗА
ДНЕМ



Постановление и его исполнение

ЛУЧШИЕ БАНКИ УЗБЕКИСТАНА

Конкурс по привлечению вкладов населения, проводимый среди коммерческих банков нашей страны в соответствии с постановлением Президента Ислама Каримова от 31 октября 2008 года, способствует дальнейшему развитию деятельности финансовых учреждений.

В очередном конкурсе, проводимом Центральным банком Республики Узбекистан и Ассоциацией банков Узбекистана, приняли участие 29 коммерческих банков, около 840 филиалов, более 4 тысяч мини-банков и специальных касс, сообщает УзА.

Председатель Центрального банка Республики Узбекистан Ф. Мулладжанов, председатель Комитета Сената Олий Махлиса по вопросам бюджета и экономических реформ А. Алтиев, председатель Ассоциации банков Узбекистана С. Абдуллаев и другие особо отметили, что проводимые под руководством Президента Ислама Каримова последовательные реформы в банковской системе нашей страны дают свои весомые результаты. Яркое свидетельство тому — увеличение объемов депозитов в банках в результате освобождения вкладов населения от всех видов налогов, отмены декларирования их источников и гарантирования государством их выплаты.

В настоящее время коммерческие банки страны предлагают более 250 видов вкладов в национальной и иностранной валютах без ограничений в объеме. В результате в 2012 году объемы вкладов населения в банках выросли на 34,6 процента по сравнению с 2011 годом.

На конкурсе деятельность коммерческих банков в 2012 году по привлечению свободных средств насе-

ления была оценена по 8 основным и 11 дополнительным номинациям.

Лучшим банком 2012 года по привлечению вкладов признан Национальный банк внешнеэкономической деятельности Республики Узбекистан.

В нашем банке в 2012 году было внедрено около 20 новых вкладов сроком от двух до двенадцати месяцев, — говорит начальник управления операций по вкладам Национального банка Отабек Мирзаев. — В результате остаток средств физических лиц на депозитных счетах увеличился на 30,3 процента по сравнению с аналогичным периодом 2011 года. В Год благополучия и процветания мы планируем расширить ассортимент оказываемых услуг клиентам и внедрить более привлекательные виды вкладов.

В основных номинациях конкурса победили Сергелийский районный филиал «Узпромстройбанка», Китабский районный филиал «Халк банка», Ташкентский городской филиал банка «Асака», мини-банк «Юнусобод», «Капиталбанка», мини-банк «Хазора», «Микрокредитбанка» в Навоийской области, Ташкентский городской филиал «Туркистонбанка» и Ташкентский областной филиал «Инвест-финансбанка».

Победители конкурса награждены дипломами и ценными подарками.

Сайёра ШОЕВА.

РАСШИРЯЕТСЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННОЙ ОТЧЕТНОСТИ

С 7 января 2013 года Госкомстат Узбекистана расширил перечень форм предоставления государственной статистической отчетности в электронном виде.

Теперь для хозяйствующих субъектов благодаря использованию автоматизированной информационной системы «eStat 2.0» в электронном виде доступны отчеты по 8 видам в рамках предоставления информации по статистике финансов и цен.

Ими являются ежемесячные отчеты «О ценах производителей на промышленные товары», промышленного предприятия «О средних ценах на приобретенные материальные ресурсы», «О тарифах на перевозку грузов предприятиями автомобильного транспорта», «О тарифах на перевозку грузов железнодорожным транспортом», «О тарифах на перевозку грузов воздушным транспортом», «О тарифах на перекладку (транспортировку) грузов трубопроводным транс-

портом», «О тарифах на услуги связи», «О ценах на приобретенные основные строительные материалы, детали и конструкции».

Ежемесячные электронные формы отчетности разработаны также в рамках статистики о внешнеэкономической деятельности — «Отчет об экспорте-импорте», статистики промышленности и энергетики — «Отчет о производстве промышленной продукции», статистики инвестиций и строительства — «Отчет о выполнении строительных работ», статистики торговли — «Отчет об оптовом и розничном товарообороте», статистики жилищных условий населения и услуг — «Отчет о производстве (оказанных) услуг по видам экономической деятельности».

В рамках предоставления статистики труда и демографии населения разработана электронная форма годового «Отчета по труду».

Субъектам малого предпринимательства доступны в электронном виде формы годовой статистической отчетности по 4 формам: «Отчет микрофирмы и малого предприятия», «Отчет микрофирмы и малого предприятия о размещении и обслуживании посетителей», «Отчет о деятельности микрофирмы и малого предприятия, оказывающих медицинские услуги населению», «Отчет микрофирмы и малого предприятия, производящих сельскохозяйственную продукцию».

НИА «Туркистон-пресс».

НАЦИОНАЛЬНЫЙ АВИАПЕРЕВОЗЧИК:

ИТОГИ

И ПЕРСПЕКТИВЫ

Национальная авиакомпания «Узбекистон хаво йуллари» в 2012 году совершила 24 тысячи 835 рейсов, при этом перевезла 2 миллиона 636 тысяч пассажиров. Объемы грузоперевозок составили 40 тысяч тонн, большая часть из которых пришлось на аэропорт «Навои».

Таковы основные показатели 2012 года, объявленные на пресс-конференции в Ташкенте национального авиаперевозчика, созданного в соответствии с указом Президента Ислама Каримова от 28 января 1992 года.

По словам генерального директора НАК «Узбекистон хаво йуллари» Валерия Тяна, за 21 год была проведена масштабная работа по обновлению отечественного авиапарка современными лайнерами западного производства. Парк авиакомпании пополнился десятью A320 в 2011 году, двумя Boeing-767-300-ER в 2012 году. В ближайшее время ожидается поставка двух Boeing-767-300-ER, а в дальнейшем — двух самолетов нового поколения Boeing-787-8 Dreamliner.

Следует отметить, что прошедший год для национального авиаперевозчика был полон и других важных событий. В частности, НАК «Узбекистон хаво йуллари» успешно прошла аудит IOSA. За достижения в деле обеспечения безопасности полетов стала лауреатом награды Некоммерческого партнерства «Безопасность полетов» и обладателем диплома Международного фонда безопасности полетов.

Строительство нового тренажерного комплекса было обусловлено модернизацией авиапарка и проведено в целях поддержания летной подготовки пилотов и обеспечения необходимой квалификации летного состава. В настоящее время здесь функционируют современные процедурные тренажеры для воздушных судов Boeing-757/767, A320 и уникальный «Full-flight» — симулятор отечественного ВС Ил-114-100.

На пресс-конференции отмечалось, что в целях обеспечения безопасности полетов, повышения качества обслуживания пассажиров и авиационной техники продолжаются модернизация и реконструкция воздушных гаваней нашей страны.

Так, в международном аэропорту «Ташкент» введен в эксплуатацию новый блок для вылетающих пассажиров, в котором предусмотрены все удобства.

Успешно функционирует новый пассажирский терминал в международном аэропорту «Навои» пропускной способностью 400 пассажиров в час, введенный в эксплуатацию в 2012 году. Его отличают современное оборудование оповещения пассажиров о прилете и вылете самолетов, удобный переход с одного уровня на другой, просторные зоны для торговли и оказания сервисных услуг.

Наращивать свои производственные мощности продолжает Интермодальный центр логистики на базе Навоийской воздушной гавани. Сегодня в грузовом терминале, способном покрыть весь спектр транспортных услуг по приему грузов, их временному хранению и отправке, в среднем обрабатывается до 300 тонн грузов в сутки. Международный аэропорт «Навои» сотрудничает с основными логистическими центрами Евразии.

Особое внимание на пресс-конференции было уделено расширению возможностей авиапредприятия «Uzbekistan airways technics». В прошлом году оно подтвердило свое право на проведение технического обслуживания воздушных судов A320 международными сертификатами EASA и Bermuda. В настоящее время совместно с компанией «Boeing» прорабатывается график реализации проекта по Азии на базе АП «UAT» первого в Центральной Азии регионального цеха по ремонту крупных элементов конструкции самолетов, изготовленных из композиционных материалов, в частности B-787-8 Dreamliner.

В нынешнем году Национальная авиакомпания «Узбекистон хаво йуллари» продолжит работу по обеспечению и повышению безопасности полетов, авиационной безопасности, совершенствованию деятельности всех структур и производственных комплексов.

УзА.

XXI ВЕКА

вчера,
сегодня,
завтра

В СТРАНЕ

● Хороших показателей добились в минувшем году земледельцы Наманганской области. Валовой объем продукции увеличился почти на 408 млрд. сумов по сравнению с объемом урожая 2011 года и составил более 1,84 триллиона сумов. Приrost за аналогичный период — 107 процентов.

● Обзавелось теплицей стоимостью 120 миллионов сумов ООО «Улгу нон» Шурчинского района Сурхандарьинской области. Сумма кредитной поддержки составила 100 миллионов сумов. В теплице мощностью 72 тонны круглый год будут выращиваться овощи и субтропические плоды. Трудоустроены десятки сельчан.

● Заняты бизнесом в Навоийской области сегодня свыше 226 тысяч человек. Благодаря этому доля частного сектора в формировании валового регионального продукта достигла 36,1 процента. Ее представителями за прошлый год выращено сельхозпродукции на 803 миллиарда сумов, выполнено строительных работ на 283 миллиарда сумов, значителен их вклад и во внешнеторговой деятельности.

● Вышла победителем махалля «Минг-тепа» Мархаматского района Андижанской области в Республиканском конкурсе «Кадритлар бешигисан, азиз махаллам» («Махалля — колыбель ценностей»). В финале приняли участие представители схода граждан нескольких областей. В ходе мероприятия конкурсанты в сочинениях рассказали об истории своей махалли, ее культурном наследии, проводимой духовно-просветительской работе.

● Торговый комплекс «Каракуль Шерсахий» открылся в городе Каракуль Бухарской области. Причем из 230 запланированных торговых объектов в регионе в эксплуатацию сданы уже 148. Это специализированные строительные, продовольственные, хозяйственные и другие магазины, художественные салоны изделий народно-прикладного искусства.

● Центральный банк Республики Узбекистан установил курсы иностранных валют к суму для ведения бухгалтерского учета, статистической и иной отчетности по валютным операциям, а также исчисления таможенных и других обязательных платежей, в частности, один доллар США равен 1998,82 сума, один евро равен 2668,71 сума, один российский рубль равен 66,53 сума.

В МИРЕ

● Землетрясение магнитудой 6,3 произошло ВЧЕРА в Восточном Казахстане. Подземные толчки были зафиксированы в 22.38 по Астане.

● Сотрудники Немецкого аэрокосмического центра в настоящий момент работают над проектом создания уникального пассажирского космического лайнера, который сможет развивать скорость до 15 тысяч километров в час.

● Сейчас в Квебеке можно попасть в настоящую зимнюю сказку. В центре Оттавы, столицы Канады, появилось новое чудо гостиничной индустрии, а именно отель, построенный из снега и льда. Побывавшие в новом ледяном отеле туристы полны восторга от здания.

● Автобус перевернулся в мексиканском штате Мичоакан. Жертвами аварии стали шесть человек, еще 27 пострадали. Авария произошла в отдаленном районе со сложными дорожными условиями. Для спасения раненых были привлечены вертолеты.

● В Колумбии десятилетний осел по кличке Хави сумел предотвратить ограбление магазина. Дело в том, что злоумышленники похитили его и взяли с собой «на дело», однако во время совершения преступления животное громко заревело, что привлекло внимание сотрудников правоохранительных органов.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхонимията и наших корреспондентов.

✓ В Ташкентском государственном юридическом институте прошла беседа за «круглым столом» на тему «Про-

филактика наркомании в молодежной среде». Организаторы — Ташкентское городское отделение ОДМ «Камолот» и администрация института.

✓ В Государственной консерватории Узбекистана прошла презентация спе-

циального выпуска журнала «Moziydan sado», посвященного уникальному архитектурному памятнику столицы — зданию Государственного академического Большого театра им. А. Навои.

✓ СЕГОДНЯ в галерее «Art&Fact»

откроется выставка работ выпускников студии фотографического искусства.

✓ ЗАВТРА в Государственной консерватории Узбекистана пройдет концерт Государственного ансамбля камерной музыки «Солисты Узбекистана».

В нашей стране с целью обеспечения свободы избирательного права, либерализации избирательной системы последовательно и поэтапно развивается законодательство о выборах. Выдвинутая Президентом Исламом Каримовым Концепция дальнейшего углубления демократических реформ и формирования гражданского общества в стране ознаменовала новый период в этом направлении.

19 декабря 2012 года принят Закон «О внесении изменений и дополнений в законы Республики Узбекистан «О выборах в Олий Мажлис Республики Узбекистан» и «О выборах в областные, районные и городские Кенгаши народных депутатов» в связи с дальнейшим обеспечением свободы выбора и развитием избирательного законодательства», который был разработан в соответствии с Концепцией.

О сути и значении этого закона, о работе, проводимой в данной сфере, говорилось в беседе корреспондента Национального информационного агентства Узбекистана – УзА с председателем Центральной избирательной комиссии Республики Узбекистан Мирзоулугбеком АБДУСАЛОМОВЫМ.

— Как отмечает глава нашего государства, выборы – это важнейший узловой вопрос демократичности правовых норм, действующих в стране, неотъемлемый атрибут демократического правового государства, основная форма волеизъявления народа, участия граждан в управлении делами государства и общества, – говорит М. Абдусаломов. – Именно поэтому в нашей стране проводятся глубокие преобразования, направленные на развитие эффективной, демократической избирательной системы.

Принятый 19 декабря 2012 года Закон «О внесении изменений и дополнений в законы Республики Узбекистан «О выборах в Олий Мажлис Республики Узбекистан» и «О выборах в областные, районные и городские Кенгаши народных депутатов» в связи с дальнейшим обеспечением свободы выбора и развитием избирательного законодательства» служит дальнейшей либерализации выборов, обеспечению их открытости, создает более благоприятные условия для свободного и самостоятельного волеизъявления граждан.

Закон прошел широкое обсуждение при участии членов Центральной избирательной комиссии Республики Узбекистан и территориальных избирательных комиссий, министерств и ведомств, политических партий, Экологического движения Узбекистана, представителей институтов гражданского общества и средств массовой информации, зарубежных экспертов в области избирательного права, а также – международную экспертизу. В частности, в совместном заключении Венецианской комиссии Европейского Совета и Бюро по демократическим институтам и правам человека Организации по безопасности и сотрудничеству в Европе закону дана положительная оценка.

— Расскажите, пожалуйста, об особенностях и значении данного закона.

— Основная цель закона – укрепление принципов открытости и прозрачности выборов. В частности, введены новые нормы, в соответствии с которыми в течение трех дней до дня голосования, а также в день голосования не допускается опубликование (обнародование) результатов опросов общественного мнения, прогнозов результатов выборов, иных исследований, связанных с проводимыми выборами, в том числе их размещение в информационно-телекоммуникационных сетях общего пользования (включая Интернет).

Ранее такая норма существовала только в Законе «О выборах Президента Республики Узбекистан». Это требование является одним из важных нововведений в законе, которое по сути позволяет защитить права избирателей, исключить возможность формирования необъективного, ошибочного отношения к какому-либо кандидату и нарушения избирательного законодательства.

Еще одна особенность в том, что теперь наблюдателям предоставлено право присутствовать на конференции Экологического движения Узбекистана по избранию депутатов Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан. Этот правовой механизм служит обеспечению открытости и прозрачности избрания депутатов в нижнюю палату парламента.

Правом избирать обладают также лица, вопрос о виновности которых еще не решен в суде или в отношении которых в качестве меры пресечения применено наказание в виде временного содержания под стражей. С целью реализации их избирательного права в закон внесена норма об организации избирательных участков и в местах содержания под стражей. Это дополнение является ярким воплощением соблюдения в нашей стране принципа приоритетности прав человека.

— Какие нормы нового закона способствуют обеспечению открытости и объективности в процессе выборов?

— Как известно, предвыборная агитация имеет важное значение для результатов выборов. При полномочном проведении предвыборной агитации избиратель

избирателями, выпуска и распространения печатных, наглядных, аудиовизуальных и других агитационных материалов. В этом процессе также соблюдается принцип равных условий для участников выборов.

Согласно новому закону предвыборная агитация в день выборов и за день до начала голосования не допускается. Материалы предвыборной агитации, ранее размещенные на зданиях, сооружениях и других местах, снимаются органами государственной власти на местах за день до выборов.

Включение в законы о выборах подобной нормы, которая закреплена в законодательстве развитых стран, помогает избирателям определиться со своими взглядами и политическими предпочтениями, прийти к конкретному решению, за какого кандидата или какую политическую программу нужно голосовать. Также это исключит различные случаи злоупотребления и нарушения закона накануне дня голосования.

— В каких случаях и как осуществляется досрочное голосование?

— В день выборов некоторые граждане могут быть в командировке, отпуске или по другим причинам не найдутся по месту проживания. В таких случаях создаются условия для их досрочного голосования, что является одной из гарантий избирательного права.

В законе конкретизированы время и процедура проведения досрочного голосования. Теперь досрочное голосование начинается за десять дней, а заканчивается за день до выборов. Время его проведения определяется окружной избирательной комиссией и доводится до сведения избирателей, наблюдателей, представителей средств массовой информации.

Для осуществления досрочного голосования избиратель на основании заявления, с указанием причины отсутствия в день выборов, получает в участковой избирательной комиссии избирательный лист. Для заполнения листа избиратель создается все условия, определенные в законодательстве. Избиратель после заполнения избирательного листа оставляет его в закрытом конверте избирательной комиссии.

— Какие задачи возлагает новый закон на Центральную избирательную комиссию? Какая работа будет проведена в этом направлении?

— Исполнение каждого закона зависит от информированности населения о нем. Поэтому Центризбирком во взаимодействии с политическими партиями, Экологическим движением Узбекистана, органами юстиции и институтами гражданского общества наметил проведение на местах мероприятий, направленных на доведение до широкой общественности сути и значимости данного закона.

Кроме того, запланированы региональные семинары по вопросам соблюдения избирательного законодательства для организаторов выборов, местных органов политических партий, средств массовой информации и других участников избирательного процесса.

Словом, новые нормы, включенные в избирательное законодательство, наряду с развитием механизмов создания равных условий для политических партий и кандидатов в депутаты в ходе избирательной кампании еще больше укрепят правовые гарантии граждан по свободной реализации своих избирательных прав. Укрепление принципов гласности и открытости в процессе подготовки и проведения выборов служит полному утверждению в нашей стране принципа свободы выбора и дальнейшей демократизации избирательного процесса.

Беседовала
Норгуль АБДУРАИМОВА.

Вступило в силу новое Положение о Фонде развития информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). Документ утвержден постановлением Кабинета Министров республики от 19 декабря 2012 года, сообщает НИА «Туркистон-пресс».

ПОЛОЖЕНИЕ ОБНОВЛЕНО

Корректировка задач фонда связана с преобразованием Узбекского агентства связи и информатизации в Государственный комитет связи, информатизации и телекоммуникационных технологий (Госкомсвязь), а также с планируемым расширением масштабов участия фонда в процессах внедрения и использования в отраслях экономики ИКТ.

Согласно новому положению Фонд развития информационно-коммуникационных технологий является некоммерческой организацией и создан в целях финансирования приоритетных и социально значимых проектов, а также научно-исследовательских работ в области развития связи, информатизации и телекоммуникационных технологий.

По новой редакции Положения, источником формирования средств фонда являются 50 процентов средств, поступающих от государственной пошлины за выдачу лицензий на право осуществления деятельности в сфере телекоммуникаций, и 30 процентов средств, поступающих от платы за использование абонентского номера (до 1 января 2018 года). Также в фонд поступают 45 процентов средств, взимаемых в виде штрафных санкций с юридических лиц, осуществляющих деятельность в сфере связи, за нарушение требований нормативно-правовых актов, государственных отраслевых стандартов, качества предоставляемых услуг в сфере связи, кроме экономических санкций и штрафов, налагаемых за нарушение законодательства о конкуренции. Источником формирования средств фонда являются также доходы от размещения временно свободных средств фонда в форме банковских депозитов и в других формах и благотворительные пожертвования юридических и физических лиц, международных организаций.

Средства, аккумулированные на счетах фонда, используются на реализацию его задач. В их числе проекты по внедрению межведомственных информационных систем органов государственного управления и органов государственной власти на местах, создания межведомственных сетей передачи данных, формирования систем электронного правительства и национального сегмента поисковых систем, реализуемых в рамках государственного заказа.

Кроме того, фондом будут финансироваться проекты развития и модернизации телекоммуникационных сетей и систем в сфере связи, телевидения и радиовещания в соответствии с международными стандартами и с учетом долгосрочных перспектив социально-экономического развития страны.

Фонд намерен также поддерживать формирование национального сегмента сети Интернет, создание современных отечественных информационных ресурсов различной направленности, в том числе сетевых ресурсов для удовлетворения информационных и интеллектуальных потребностей населения, особенно молодого поколения.

В приоритеты фонда входит также поддержка системы государственных информационных ресурсов и баз данных, разработки нормативно-правовых документов, исследовательских работ и новых видов услуг в сфере ИКТ, кадровая подготовка специалистов сферы и другие задачи.

Окружающая среда

УНИКАЛЬНЫЕ ПРИРОДНЫЕ ТЕРРИТОРИИ

Водно-болотные территории – важный источник экологической стабильности и биоразнообразия.

В целях сохранения таких уникальных мест в первоизданном виде 2 февраля 1971 года в иранском городе Рамсар была подписана Международная конвенция. В настоящее время к данному документу присоединились 163 государства, в том числе Узбекистан.

В Ташкенте прошла конференция, посвященная 42-летию принятия данной конвенции. В мероприятии, организованном Экологическим движением Узбекистана совместно с Обществом охраны птиц Узбекистана, приняли участие депутаты, представители государственных и общественных, международных организаций, ученые, молодые исследователи и журналисты, сообщает УзА.

Председатель исполнительного комитета Центрального совета Экологического движения Узбекистана Б.Алиханов и другие отметили, что в Узбекистане проводится широкомасштабная работа по выполнению требований Международной конвенции по защите водно-болотных угодий.

В нашей стране территория водно-болотных угодий составляет почти один миллион гектаров. В них проживают 37 видов животных, занесенных в Красную книгу Узбекистана. Денгизкуль и система озер Айдар-Арнасай внесены в список данной Международной конвенции. Здесь реализуются научно-практические проекты по сохранению стабильности экосистем, охране птиц, сохранению природного вида территории в первоизданном облике.

В результате поисков, проводимых по инициативе Общества охраны птиц Узбекистана учеными-орнитологами, преподавателями, студентами и специалистами-экологами в данном направлении, создан фотоальбом «Птицы Узбекистана». В данное издание вошла информация о почти 130 видах птиц, проживающих на территории нашей страны.

На мероприятии состоялась презентация данного фотоальбома. Участники обменялись мнениями по нынешнему состоянию фауны водно-болотных угодий, работе, проводимой по их охране и предстоящим задачам.

Б. ХИДИРОВА.

В СТАМБУЛЕ ПРЕДСТАВЛЕН ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ НАШЕЙ СТРАНЫ

В городе Стамбуле (Турция) состоялась 17-я Международная ярмарка туризма «EMITT-2013».

Под руководством Президента Ислама Каримова в нашей стране проводится широкомасштабная работа по дальнейшему развитию туристической инфраструктуры, широкой пропаганде за рубежом туристического потенциала Узбекистана. Наша страна принимает активное участие в международных туристических ярмарках, проводимых во многих странах мира.

Стамбульская международная ярмарка туризма является одним из крупных международных мероприятий. В ярмарке 2013 года приняли участие представители 4500 туристических фирм и компаний, эксперты и ученые из более чем 70 стран, сообщает УзА.

В Международной ярмарке туризма «EMITT-2013», организованной в выставочном зале «Tuyar Istanbul Fair», из нашей страны приняли участие компании «Узбектуризм», «Узбекистон хаво йуллари», «Узбекистон темир йуллари», отели «Grand Mir», «Radisson Blue», туристические компании и фирмы «Miramax», «Uzin tour», «Mokosso Elite».

Участники Международной ярмарки туризма высоко оценили стенды Узбекистана, на которых были отражены исторические памятники и национальные ценности нашей страны. Турпакеты, представленные узбекскими туристическими фирмами и компаниями, организующими поездки в исторические города и места нашей страны, вызвали большой интерес у участников ярмарки, подписан ряд договоров.

Мадина УМАРОВА.

Сплоченная махалля

В МИРЕ И СОГЛАСИИ

Благодаря принятым в нашей стране последовательным мерам по укреплению и развитию правовых основ деятельности органов самоуправления граждан махалля превратилась в неотъемлемую часть политической, экономической и духовно-просветительской жизни общества.

На примере махалли «Гулистон» Хамзинского района можно увидеть, как последовательная работа по дальнейшему укреплению институтов органов самоуправления граждан дала свои высокие результаты.

— В нашей махалле проживают 560 семей, – говорит председатель схода граждан махалли «Гулистон» Баходир Исмаилов. – Жители насчитываются 3012, о чаяниях, условиях жизни и устремлениях которых мы хорошо осведомлены. Все дома у нас относятся к сектору частной застройки, люди друг друга хорошо знают. Мы в своей деятельности особое внимание уделяем таким актуальным вопросам, как обеспечение прочности семей, изучение нормативно-правовых актов в этом направлении, воспитание молодежи в духе национальных традиций и обычаев. Так, стали традиционными встречи с молодежью, беседы на темы «Изучаем историю своей махалли», «За здоровый образ жизни», «Семейные ценности» и другие. Большое внимание духовно-просветительской работе с юношами и девушками уделяют секретарь схода Умида Газибаева, советник председателя Мунира Махмудова, посбон Икром Раджабов. Благодаря во многом их усилиям в махалле практически нет случаев правонарушений со стороны несовершеннолетних.

В махалле налажено каждое из направлений общественной деятельности. Активисты ведут постоянный контроль за благоустройственной работой на улицах, придомовых территориях, действующих здесь объектов малого бизнеса.

Большое внимание уделяется и социальной защите малообеспеченных семей, одиноких, престарелых.

В махалле никто не остается без дела, и вопросы трудоустройства молодежи, женщин – в числе основных приоритетов работы схода граждан. В этом плане продолжается сотрудничество с районным Центром содействия занятости и социальной защиты населения.

— По инициативе нашего жителя Равшана Ахмедова, – продолжает Баходир Исмаилов, – начал действовать махаллинский цех по производству посуды, где работают многие наши жители, есть условия и для занятия надомничеством. В цехе созданы все возможности для плодотворного труда, организованы две смены по 16 – 18 человек каждая.

Посетив эту махаллю, замечаешь, что на ее территории все улицы заасфальтированы. Повсеместно соблюдается чистота и порядок. Молодежь занимается спортом или посещает кружки по интересам. А это значит, что в этой махалле царят мир и согласие.

Максим ЧЕРНОГАЕВ.



Отличительная черта столицы – ухоженные улицы.

Современные темпы развития экономики диктуют свои условия для достижения эффективности и качества любой выпускаемой продукции. Один из главных критериев в этом процессе – использование IT-технологий, позволяющих автоматизировать и систематизировать производственные процессы и документооборот в организациях, сократить затраты и ускорить выполнение поставленных задач. Это дает возможность софтверным компаниям создавать универсальные продукты, ориентированные на широкий круг потребителей. Отечественные производители также не стали исключением.

Рынок программной продукции в Узбекистане динамично развивается. Этому способствовала созданная законодательная база, которая сегодня в полной мере обеспечивает защиту прав и интересов производителей, предоставляя им многоуровневую поддержку. Благодаря этому реализуется ряд крупных проектов, направленных на развитие телекоммуникационной инфраструктуры, мобильной связи и других продуктов хайтека. Другими словами, формируется высокотехнологичная база модернизации всей экономики нашей страны.

Как сообщили в Государственном комитете связи, информатизации и телекоммуникационных технологий Республики Узбекистан, важную роль для широкого внедрения программных продуктов играет взаимодействие государственных и коммерческих структур с отечественными разработчиками. Оно направлено на развитие сотрудничества, обеспечение прозрачности при проведении тендерных торгов и государственных закупок программного обеспечения. В стране с каждым годом растет число компаний, занимающихся производством софта, а также увеличивается охват отечественными программным обеспечением.

За последнее время ими были реализованы масштабные проекты по разработке и интеграции новейшего софта. Например, Центром подготовки и поддержки молодых программистов организовано техническое сопровождение программного обеспечения информатизации библиотек KaData во всех информационно-библиотечных центрах нашей страны. Намечено дальнейшее внедрение программного продукта MedDATA для автоматизации бизнес-процессов поликлиники и стационара в Ташкентском городском центре урологии. Также разработано и внедрено в тестовую эксплуатацию специализированное программное обеспечение «Sugurta DATA» в страховой компании «ALSKOM».

Немалая роль в развитии софтверной индустрии принадлежит Государственному комитету связи, информатизации и телекоммуникационных технологий Республики Узбекистан, ставшему правопреемником Узбекского агентства связи и информатизации. Ранее был запущен проект «Локализация сво-

бодного и открытого программного обеспечения на государственный язык», в рамках которого были переведены программные продукты «Firefox» и «OpenOffice». При содействии Центра подготовки и поддержки молодых программистов была разработана национальная операционная система «Dorrix». Она имеет удобный интерфейс с богатым набором повседневных и обучающих программ и содержит полноценный

мам электронного документооборота и защищенной электронной почты были подключены более 140 органов государственного и хозяйственного управления. Специально для них разработана новая версия программы защищенной электронной почты E-XAT v.4.0, усовершенствована имеющаяся программа, добавлены новые функции и организованы короткие электронные адреса для пользователей системы защищенной электрон-

Внедряя передовые технологии

РАЗВИВАЕТСЯ РЫНОК ПРОГРАММНОЙ ПРОДУКЦИИ

набор пакетов офисных и мультимедийных приложений, поддерживает узбекский, русский и английский языки. «Dorrix» имеет большой объем документации и расширенную справочную систему, предназначен для установки на персональные компьютеры дома и в учебных заведениях. Кроме того, широкое применение нашли системы электронного документооборота, программы автоматизации банковских систем и электронных платежей и автоматизации бухгалтерского учета, базы нормативно-правовых данных, программные средства по обеспечению информационной безопасности и другие. В результате сегодня свыше 70 процентов программных решений, используемых в процессе электронного документооборота в государственных органах, являются отечественными продуктами.

В соответствии с постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по внедрению и использованию единой защищенной электронной почты и системы электронного документооборота в исполнительном аппарате Кабинета Министров, органах государственного и хозяйственного управления, государственной власти на местах» от 4 мая 2011 года Центром регистрации ключей Электронной цифровой подписи при ГУП «UNICON.UZ» к систе-

ной почты E-XAT. Благодаря ей Государственный комитет Республики Узбекистан по статистике сэкономил до 80 процентов бумаги, которая ранее расходовалась на рассылку статистических бюллетеней.

В целях повышения доверия к отечественным программным продуктам и роста их конкурентоспособности в рамках исполнения Постановления Президента Ислама Каримова «О мерах по дальнейшему внедрению и развитию современных информационно-коммуникационных технологий» от 21 марта 2012 года при ГУП «UNICON.UZ» внедрена система добровольной сертификации программной продукции, сформирована необходимая нормативная база и проведены организационно-технические мероприятия, позволившие проводить сертификацию на соответствие установленным требованиям и стандартам практически любой программной продукции. Кроме того, для унификации и стандартизации информационных систем разработаны и внедрены механизмы по экспертизе программных продуктов, основной задачей которого является проведение экспертизы специализированных программных продуктов, внедряемых в рамках Национальной информационной системы. Это необходимо для обеспечения реализации единых и унифицированных подхо-

дов в работе отдельных подсистем Национальной информационной системы и их взаимодействия между собой.

С последними достижениями софтверной индустрии страны можно ознакомиться в Каталоге национальных программных продуктов и разработчиков Узбекистана – www.software.uz. В его основных задачах закреплено выражение и защита коллективных интересов разработчиков в их профессиональной деятельности, национальных предприятий, предоставляющих услуги в области программирования, содействие в обмене опытом, налаживании полезных связей, в том числе с заказчиками, формирование в зарубежных странах позитивного имиджа рынка программных продуктов и разработчиков Узбекистана.

Как пояснили эксперты Государственного комитета связи, информатизации и телекоммуникационных технологий, данный каталог создан с целью поддержки развития рынка программных продуктов и национальных разработчиков страны, содействия развитию индустрии программных продуктов и бизнесу компаний, занятых в сфере производства софта. Он позволяет регистрировать и вести учет национальных разработчиков, компаний, программных продуктов, проводить конкурсы по программированию и выявлению одаренных программистов.

Указ Президента Ислама Каримова «О мерах по кардинальному совершенствованию и развитию сферы информационно-коммуникационных технологий» от 16 октября 2012 года служит важным фактором по расширению использования современных информационных технологий и программных продуктов во всех отраслях экономики, активному применению на предприятиях реального сектора экономики самых современных интегрированных информационных систем управления производством. В соответствии с данным указом предусмотрено формирование Государственного заказа на программные средства и информационные системы, а также разработка проекта Комплексной программы развития Национальной информационно-коммуникационной системы на 2013–2017 годы.

Выполнение обозначенных в документе мер позволит значительно увеличить объемы заказов на разработку программных продуктов и информационных систем, создать прозрачную систему по их активному внедрению в органах государственной власти и управления, стимулировать национальных разработчиков и готовить высококвалифицированных специалистов в области высоких технологий.

Мехрибон МАМЕТОВА,
корр. УзА.

ОБОЗНАЧЕНЫ НАПРАВЛЕНИЯ ПАРТНЕРСТВА

Продвижение идеи «зеленой экономики» станет в этом году одним из основных направлений деятельности Программы развития ООН в Узбекистане, сообщает НИА «Туркистон-пресс».

Как отметил заместитель постоянно-го представителя организации Яко Силлиерс в опросе информационного офиса представительства ООН, из всех важных проектных сфер хотелось бы выделить три основные. «Зеленая экономика» и энергоэффективность здесь идет под номером один. В этом плане ПРООН будет работать совместно с правительством Узбекистана по действующим проектам, чтобы способствовать развитию в соответствии с условиями сбережения энергии и экологической устойчивости.

Под номером два по важности была названа партнерская деятельность с узбекскими коллегами по продвижению концепции предоставления услуг в сфере бизнеса и в государственном управлении, включая области Узбекистана. В настоящее время в этой сфере осуществляется проект при поддержке ПРООН по введению в практику центров «единого окна». Особенно важна его региональная составляющая.

Третьим важнейшим направлением деятельности в Узбекистане Программа развития ООН считает продолжение социального сотрудничества с Министерством труда и социальной защиты населения Республики Узбекистан проекта «Социальное партнерство в обеспечении занятости». Проект помогает обеспечить занятость людей с инвалидностью и представителей других уязвимых групп.

Новости

ГОТОВА ВОСТРЕБОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Центр профессионального обучения, созданный в Ташкенте при поддержке Республики Корея, позволяет ежегодно осуществлять подготовку около 1000 человек по востребованным профессиям.

В центре, по данным Министерства труда и социальной защиты населения Республики Узбекистан, будут проходить предвзятую подготовку граждане Узбекистана, в организованном порядке направляемые на работу в Республику Корея.

Одним из немаловажных направлений сотрудничества между двумя странами является реализация проекта, связанного с развитием людских ресурсов, а именно подписание Меморандума о понимании между министерствами труда по отправке рабочих в Республику Корея по системе разрешения занятости.

Это позволяет добиться обеспечения эффективного процесса отправки граждан Узбекистана в Республику Корея по системе разрешения занятости и тем самым укрепить существующие дружественные отношения стран через сотрудничество в области трудовой миграции.

Немаловажно, отмечает Минтруда, и наличие положительных отзывов корейских работодателей об узбекских трудовых мигрантах. В период с 2007 года до настоящего времени по системе свободного найма в Республике Корея трудоустроено более 15 тысяч граждан Узбекистана. Теперь этому процессу будет способствовать и создание в Узбекистане уникального Центра профессионального обучения, который построен при грантовой поддержке правительства Республики Корея в размере 4 млн. долларов.

ОБРАЩЕНИЯ ОКАЗАЛИСЬ ДЕЙСТВЕННЫМИ

В 2012 году потребителями направлено более 6 тыс. 745 жалоб и заявлений в Госкомконкуренции Республики Узбекистан и его территориальные органы. 91,7 процента из них были рассмотрены в пользу потребителей.

По результатам изучения из общего количества письменных жалоб и заявлений 91,7 процента были рассмотрены в пользу потребителей. Произведены перерасчеты за неоказанные и некачественные услуги на сумму более чем 761 млн. 100 тыс. сумов.

Из общего количества поступивших обращений по телефону доверия, по которым приняты соответствующие меры, произведен перерасчет в размере 143 млн. 500 тыс. сумов, а также даны соответствующие разъяснения в пределах компетенции Госкомконкуренции.

В 2012 г. также наблюдалось увеличение количества обращений через веб-портал комитета (www.istemolchi.uz и www.potrebitel.uz). В частности, только через веб-портал было получено 411 обращений по вопросам потребительских прав. Из них рассмотрен 401, в результате чего произведен перерасчет в пользу потребителей в размере 12 млн. 500 тыс. сумов, остальные обращения изучаются. Итоги рассмотрения поступивших обращений систематически размещаются на самом веб-портале.

НИА «Туркистон-пресс».

Реклама и объявления

Семейное предприятие «URA MARKETING GROUP» Мирзо-Улугбекского района г. Ташкента (ИНН 302331100), почтовый адрес: 100000, г. Ташкент, ул. Махатмы Ганди, дом 31 (гужовная, реестр № 007422-04 от 20.06.2012 г.), извещает о преобразовании семейного предприятия «URA MARKETING GROUP» в общество с ограниченной ответственностью «URA MARKETING GROUP» согласно протоколу № 2 общего собрания участников от 28.01.2013 г. Претензии принимаются в течение двух месяцев со дня опубликования объявления.

УТЕРЯННОЕ

свидетельство об окончании 9 классов № 0236992, выданное в 2004 году средней школой № 9 Юнусабадского района города Ташкента на имя Маруповой Шахнозы Рустамовны, **СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ.**

Промышленное предприятие объявляет о конкурсе на замещение вакансии первого заместителя главного энергетика предприятия.

Требования к соискателю: высшее профильное образование, стаж работы на инженерно-технических и руководящих должностях – не менее 5 лет. Группа допуска безопасности – не ниже пятой. Постоянная прописка в Ташкенте. Заработная плата – по итогам собеседования.

Перспектива карьерного роста.

А также прием на работу высококвалифицированных электриков и наладчиков КИПиА.

Предприятие обеспечивает служебным транспортом, бесплатным питанием.

Заработная плата выплачивается своевременно. Имеется детский оздоровительный лагерь в Чимгане.

Контактные телефоны:
241-10-81, 929-55-97.

В результате широкомасштабной работы, проводимой в нашей стране по развитию детского спорта, все более ширятся ряды мальчиков и девочек, занимающихся физической культурой и спортом. Это, в свою очередь, способствует повышению спроса на спортивный инвентарь.

Детский спорт

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ: ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО И СОВРЕМЕННЫЙ ДИЗАЙН

Под руководством Президента Ислама Каримова во всех регионах страны наряду со строительством современных спортивных объектов особое внимание также уделяется оснащению их необходимым инвентарем и оборудованием. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О Программе расширения производства качественных спортивных снарядов, инвентаря и оборудования на основе модернизации производственных мощностей на период 2008–2012 годы» от 20 февраля 2008 года служит важным руководством к действию в данном направлении.

С учетом возможностей отечественных производственных предприятий в стране составлен каталог современного спортивного инвентаря. По каталогу в соответствии с программой локализации на предприятиях производится 120 видов инвентаря и свыше ста видов спортивных снарядов, применяемых в оснащении объектов детского спорта, сообщает УзА.

На 30 предприятиях, таких как Навоийский горно-металлургический комбинат, холдинговая компания «Файз», совместное предприятие «Совпластитал», объединение «Узэлектроснаб», акционерная компания «Узавтосаноат», а также частная фирма «Азия спорт С» в Ташкенте и обществе с ограниченной ответственностью «Телеметр», акционерное общество «Stekloplastik» в Самарканде, общество с ограниченной ответственностью «Машхим» в Намангане, совместное предприятие «Уз Тонг Хонг Ко» в Андижане, изготавливается широкий ассортимент спортивного инвентаря.

Раньше почти весь спортивный инвентарь завозился в нашу страну из других стран. Цены на спортивные товары были не всем по карману, многие дети не могли заниматься спортом из-за отсутствия у них спортивной формы, мяча либо боксерских перчаток.

– В детстве я очень увлекался спортом, – говорит Баходир Ходжаев из Каракалпакстана. – Однако ни в нашей школе, ни в близлежащей махалле не было спортивных секций. Для самостоятельных занятий дома нужны были боксерский мешок и кожаные перчатки. Однажды мой отец, наполнив обыкновенный мешок опилка-

ми, изготовил для меня «боксерский мешок». Я очень обрадовался и стал заниматься. Сегодня мои дети посещают спортивный комплекс в нашем районе. Я очень рад, что для нынешней молодежи в комплексе созданы современные условия.

Налаживание по инициативе главы нашего государства производства спортивных товаров на отечественных предприятиях служит важным фактором обеспечения спортивных сооружений широким ассортиментом инвентаря по доступным ценам. Сегодня необходимое спортивное оборудование и инвентарь для многих видов спорта, таких как бокс, легкая атлетика, кураш, каратэ, таэквондо, футбол, волейбол, баскетбол, спортивная и художественная гимнастика, теннис, настольный теннис, шахматы, шашки, изготавливаются из местного сырья.

Результат подобной работы можно увидеть и в магазинах, реализующих спортивные товары.

В магазине общества с ограниченной ответственностью «Спорт олам сервис» Шайхантаурского района столицы широкое место отведено отечественному спортивному инвентарю. Почти 40 процентов из предлагаемых для покупателей 200 видов товаров составляет отечественная продукция.

Реализуемые в этом магазине боксерские мешки разных размеров, перчатки, защитный колпак, протектор, форма для кураша, дзюдо, таэквондо, каратэ, маты для кураша, теннисный стол, гимнастические веревка и обруч, детские лестницы, инвентарь для шахмат и шашек произведены частными предпринимателями.

Спортивный инвентарь отечественного производства не уступает по качеству импортному и по цене доступен. К примеру, качество и дизайн произведенных в нашей стране шахматной доски и фигурок даже выше, чем импортные.

Все это способствует дальнейшему повышению интереса наших детей к спорту, воспитанию их физически здоровыми, духовно развитыми личностями.

Байрам АЙТУРАДОВ.



На спортивных аренах

СИЛЬНЕЙШИЕ СЫГРАЮТ
В ПЛЕЙ-ОФФ

В Самарканде завершились встречи первого тура высшей лиги XVII Национального чемпионата Узбекистана по мини-футболу.

По новым правилам, сильнейшие восемь из десяти команд, принявших участие в первом туре, продолжат борьбу за медали. Две команды, занявшие последние места, покинули высшую лигу.

Действующий чемпион – «Ардус» завершил первый тур на первом месте. В данном туре столичные мастера кожаного мяча обыграли команды «Гулистон» – 6:5, «Строитель-Зарафшон» – 16:1, «Когон» – 6:2, сыграли вничью с футболистами «Максам-Чирчик» – 1:1 и набрали 49 очков.

Другая столичная команда «Локомотив», отстающая от «Ардуса» на одно очко, занимает второе место, на третьем месте расположился «Максам-Чирчик».

Кроме того, на этап плей-офф также вышли вошедшие в восьмерку сильнейших «Бунёдкор», «Пахтакор» (Ташкент), «Турон-С» (Андижан), «Когон» (Бухара) и «Гулистон» (Сырдарья). А самаркандская команда «Нафис» и навоийский «Строитель-Зарафшон» спустились в первую лигу.

Путь к совершенству

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Спортивные соревнования и занятия по физической культуре, являясь одними из важных факторов здорового образа жизни, играют большое значение в жизни молодежи. Именно в плане вовлечения в спорт сегодня в нашей стране ведется большая плодотворная работа.

В этом смысле особой похвалы заслуживает трехступенчатая система спортивных соревнований «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» и Универсиада, позволяющие привлечь сотни тысяч юношей и девушек к занятиям спортом. Систематические соревнования и первенства, проводимые в образовательных учреждениях страны, также способствуют выявлению целеустремленных и талантливых спортсменов.

Яркий тому пример – ежегодные спортивные игры «Умид нихоллари» среди учеников общеобразовательных школ республики. Во время зимних каникул состоялись районные этапы традиционных соревнований, где свою физическую подготовку продемонстрировали учащиеся 5 – 9-х классов. На высоком организационном уровне мероприятие прошло в Шайхантаурском районе.

– Развитие быстроты и точности

реакций, ловкости, улучшение осанки, формирование координации движений – все эти аспекты учитываются в таких видах спорта, как баскетбол, волейбол, ручной мяч, – рассказал председатель жюри по баскетболу Шайхантаурского районного этапа соревнований Рустам Шаметов. – Соревнования, проводимые как среди девочек, так и среди мальчиков, выявили в учениках именно эти качества. Это говорит о том, что физкультурная подготовка в школах проводится на хорошем уровне. Свидетельство этому – победы юных спортсменов на различных соревнованиях и фестивалях. Например, учащиеся школы № 84 будут защищать честь района на городском этапе соревнований «Умид нихоллари» по баскетболу.

– Эффективность систематических занятий спортом и физкультурой положительно сказывается на резуль-



татах соревнований и матчей. В ходе соревнований «Умид нихоллари» юные спортсмены продемонстрировали свой потенциал, – отметил главный специалист Ташкентского филиала Фонда развития детского спорта Узбекистана Шерзод Зияматов. – Предмет «Физкультура» в старших классах школ стимулирует подрастающее поколение к дальнейшему увлечению спортом. Поэтому государственные и общественные организации всячески оказывают содействие в развитии детского спорта, совершенствуют преподавание физкультуры.

На состязаниях, проводимых по всей столице, организаторы постарались внести оригинальность в каждую игру, каждый поединок. Осна-

жденной сборной команды Узбекистана завоевали семь медалей.

В соревновании, в котором приняли участие спортсмены из более десяти стран, Суннат Нейматов, Рузимурод Туракулов и Азиз Хакимов поднялись на высшую ступень пьедестала. Расул Яхшибоев и Умар Алибеков завоевали серебряные медали в своих весовых категориях, Илхом Ибодов и Нодир Эрназаров награждены бронзовыми медалями.

СМОТР МАСТЕРСТВА

В Нукусском колледже олимпийского резерва прошел чемпионат Республики Каракалпакстан по боксу.

В данном состязании, проведенном по инициативе Министерства по делам культуры и спорта Республики Каракалпакстан и Федерации бокса, приняли участие 16 команд, в составе которых были спортсмены 1997–1998 годов рождения. 150 юных спортсменов вели

борьбу в 15 весовых категориях.

– Победители этого чемпионата примут участие в региональном соревновании, которое пройдет в Навоийской области, – говорит судья Избосар Фозилов. – А затем лучшие выйдут на ринг на чемпионате страны,

который состоится в марте в Коканде.

Среди участников соревнования выявлены сильнейшие спортсмены, которые были приняты в состав сборной команды Республики Каракалпакстан.

УзА.

В лабораториях ученых

ХЛЕБ ПОЛЕЗЕН СЕРДЦУ

Испанские ученые утверждают, что хлеб ни в коем случае нельзя исключать из рациона. Специалисты проанализировали эффект ежедневного употребления белого и цельнозернового хлеба на примере 275 пожилых добровольцев, у которых отмечался повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Их выводы говорят о том, что у людей, евших хлеб регулярно, был более здоровый профиль липидов крови, чем у тех, кто исключил хлеб из ежедневного рациона.

Авторы исследования отмечают: «Полученные данные показывают, что ежедневное употребление хлеба, особенно грубого помола, является элементом сбалансированной диеты. Оно связано с более здоровым липидным профилем и низкими концентрациями инсулина в крови».

Выяснилось, что те, кто ел хлеб ежедневно, имели более низкий уровень инсулина, что снижает риск развития устойчивости тканей к инсулиновому воздействию (если она возникает, то это приводит к развитию диабета и повышению риска сердечно-сосудистых заболеваний).

Диетологи давно пытаются реабилитировать хлеб: они утверждают, что среднестатистический горожанин должен есть около 200 граммов этого продукта в день.

ЙОГУРТ –
ОТ ГИПЕРТОНИИ

Исследователи университета Миннесоты (США) утверждают, что немного йогурта каждый день уменьшает вероятность возникновения повышенного давления на 30 процентов. Это происходит из-за кальция: он помогает кровеносным сосудам сохранять эластичность, и они расширяются. Как пояснил член Британской ассоциации диетологов Рик Миллер, гипотензивное воздействие кальция позволяет держать давление в норме: он необходим кровеносной и мышечной системе.

Это подтверждается наблюдением за добровольцами (их было более 2 тысяч). Те, кто ежедневно ел стандартную баночку йогурта (120 граммов), на 31 процент снижали риск заболевания в течение 15 лет.

Однако специалисты предупреждают: кальций в виде пищевых добавок дает противоположный эффект: стенки артерий уплотняются.

ДИАБЕТИКАМ
РЕКОМЕНДОВАЛИ ЕСТЬ
БОБОВЫЕ

Людам, у которых обнаружен диабет 2-го типа, надо есть больше бобовых. Как считают ученые из университета Торонто, бобовые не только помогают контролировать уровень сахара, но и уменьшают риск появления сердечно-сосудистых заболеваний. Это показали опыты на добровольцах, в которых участвовали более 120 пациентов с диабетом. Оказалось, что за счет низкого гликемического индекса (он отражает, с какой скоростью продукт расщепляется и преобразуется в глюкозу) бобовые снижали риск болезней сердца за счет уменьшения давления. Поэтому врачи советуют диабетикам есть примерно 200 граммов бобовых ежедневно.

ДЛЯ РАДОСТИ –
ЖАРЕНАЯ КАРТОШКА,
ИКРА И ШОКОЛАД

Шоколад, красная икра и жареная картошка – вот рецепт пищевого счастья, как показало исследование итальянского ученого Луки Пассамонти из университета Катандзаро.

Пассамонти составил список продуктов, которые помогают справиться с гневом и раздражением. Помимо картошки, шоколада и икры, в список вошли молоко, сыр, мясо птицы, говядина, свинина, орехи. Пассамонти утверждает, что необходимо ежедневно употреблять 350 г этих «оптимистических» продуктов. Тогда исчезает агрессивность, легче переживаются стрессы и контролируются отрицательные эмоции. Все это благодаря триптофану – аминокислоте, влияющей на наше настроение.

Однако многие продукты, которые рекомендует Пассамонти, весьма калорийны. Следуя его рекомендациям, есть риск приобрести лишний вес. Исследователь считает, что этого пугаться не следует: по его мнению, худые люди бывают менее благодушны именно из-за недостатка триптофана.

Подготовила Л. НАСТИНА.

Добрые советы

КАК ОСТАВАТЬСЯ БОДРЫМ

Усталость свойственна всем людям, но почему тогда одни выглядят бодрыми даже в конце рабочего дня, а другие уже через пару часов после пробуждения чувствуют потребность в отдыхе?

Вопросом о том, как не уставать и быть бодрым, задаются не только пожилые люди. Сонливость и вялость могут испытывать даже подростки. Причин такого состояния может быть несколько: от метеозависимости и недостатка витаминов в организме до хронического заболевания. Исходя из этого первое, что надо сделать, это пройти медицинское обследование.

Если вы здоровы, то улучшить самочувствие и обрести бодрость вам помогут: правильное питание, здоровый сон, физические упражнения, отказ от вредных привычек, водные и общеоздоровительные процедуры. Если вас серьезно беспокоит вопрос о том, как не уставать и быть бодрым, значит, пришло время пересмотреть свой образ жизни. Организм сигнализирует, что больше не справляется с нагрузками. Прислушайтесь к нему и помогите хотя бы немного.

Итак, первый пункт – питание. Общие рекомендации, конечно же, есть, но и к собственным ощущениям прислушиваться надо. Например, ваш организм наотрез отказывается работать с полной отдачей, если недополучит белка, причем бобовые и грибы он принимает с удовольствием, но на повышение работоспособности эти продукты никак не влияют. Для бодрости организму нужно мясо, в крайнем случае, рыба. Так как мясо в список бодрящих продуктов не входит, такое его действие можно объяснить чисто психологическим фактором.

Какие же продукты надо есть тем, кто ищет ответ на вопрос: как не уставать и быть бодрым? Первое место занимают орехи. Они ценны тем, что содержат магний, который снимает мышечную усталость, и в них есть белок, который поставляет энергию в клетки. Помимо орехов, справиться с сонливостью помогают сухофрукты, бо-

бовые, шпинат и морковь. Для лучшей усвояемости натертую морковь надо заправить оливковым или любым растительным маслом.

В качестве десерта и продукта, наиболее благотворно воздействующего на пищеварение, диетологи рекомендуют йогурт, только он обязательно должен быть натуральным, с живыми бифидобактериями. Банан – это еще один замечательный продукт, заряжающий энергией. Хорошо снимает усталость овсянка. Ее можно готовить с добавлением фруктов или использовать мюсли.

Не уставать и быть бодрым без нормального сна нельзя. Постарайтесь ложиться пораньше, а просыпаться лучше без будильника. Если вы без него не можете, то хотя бы отключайте на ночь телефон, ведь прерванный случайным звонком сон уже не будет крепким.

Физические упражнения для бодрости не должны быть изнуряющими. Возможно, кому-то будет достаточно неспешной прогулки перед сном, а кому-то – стандартного комплекса утренней зарядки.

Контрастный душ, закаливания, начиная с обтираний холодной водой, бассейн и ароматерапия с использованием бодрящих ароматов эвкалипта и цитрусовых зарядят энергией и придадут бодрости.

В последнее время стала набирать популярность смехотерапия. Существуют методики, которые не только дают ответ на вопрос: как не уставать и быть бодрым, но и помогают вылечить серьезные заболевания, так что чаще смейтесь и смотрите на жизнь с оптимизмом!

Подготовила Л. ЛАРИНА.

Вечерний Ташкент

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

ТЕЛЕФОНЫ:
отдел рекламы и объявлений
233-28-95, 236-57-65,
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.ru

Заказ Г-103

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

Способ печати — офсетный.
Формат — А-2

Объем — 2 п.л. Тираж 9843

Время подписания в печать по графику: 13.00

Ответственный за выпуск

М. Черногаев

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

Главный редактор

Акмаль АКРАМОВ