

Газета выходит
с 1 июля
1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 22 (12.333)

Цена в розницу — свободная

СТОЛИЦА:

ДЕНЬ ЗА
ДНЕМ

Последовательно проводимая работа по дальнейшему кардинальному совершенствованию деловой среды, всемерной поддержке развития предпринимательства приносит ощутимые результаты. В настоящее время доля малого бизнеса в ВВП страны составляет 54,6 процента.

Наши товары



С УЧЕТОМ ИНТЕРЕСОВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

Одним из направлений деятельности малых фирм является выпуск изделий или комплектующих для продукции крупных предприятий страны. Такое сотрудничество осуществляется в форме кооперационных связей или же по прямым договорам. В любом случае добротное изделие всегда находит своего потребителя.

Примером такого взаимодействия может служить деятельность частной фирмы «Уз элим» из Учтепинского района. Она начала свою работу около шести лет назад. Установили оборудование российского производства, собрали команду работников, освоили выпуск автомобильных чехлов для сидений, а также нестандартных швейных изделий.

— Наши специалисты в основном шьют чехлы для автомобилей производства СП «GM Uzbekistan», — рассказал директор ЧП «Уз элим» Ойбек Абдухалилов. — Если в начале своей деятельности мы выпус-

кали чехлы в основном для автомобилей «Nexia», «Matiz», «Damas», то в последнее время стали производить их для новых марок машин отечественного производства — «Lacetti», «Malibu» и других. Конечно, к нам может обратиться автовладелец любой марки машины, и наши специалисты, сделав соответствующие расчеты, изготовят продукцию, необходимую клиенту. Объемы нашего производства зависят от заказов, и в последнее время их количество увеличилось.

Заказы всегда выполняются своевременно. Изделия прочны, надежны, реализуются по приемлемой цене благодаря тому, что исходное сырье — местное.

В перспективе здесь планируют расширить производство, организовать новые рабочие места, увеличить ассортимент выпускаемой продукции.

Максим ЧЕРНОГАЕВ.
Фото И. ИСМОИЛОВА.

Центральный банк Республики Узбекистан информирует, что с 1 февраля 2013 года на основе глубокого изучения отечественного и зарубежного опыта вводится усовершенствованный порядок продажи иностранной валюты населению республики.

Данный порядок предусматривает расширение применения положительно зарекомендовавшего себя в республике и широко используемого в международной практике метода осуществления валютно-обменных операций для физических лиц в безналичной форме с зачислением иностранной валюты на международные платежные карты.

Такие операции в Узбекистане проводятся с 1994 года, и в настоящее время их широко применяют более 20 уполномоченных коммерческих банков республики, а владельцами международных платежных карт являются свыше 233 тысяч человек.

Все коммерческие банки Узбекистана подключены к международной системе «СВИФТ», позволяющей осуществлять межбанковские платежи в режиме реаль-

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОГО БАНКА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

ного времени, являются ассоциированными членами таких авторитетных международных платежных систем, как «VISA International», «MasterCard», и других.

Международный опыт применения безналичных платежных карт убедительно свидетельствует об их преимуществах, которые прежде всего состоят в том, что владелец карты может использовать имеющиеся средства на своем валютном банковском счете практиче-

ски во всех странах мира для покупки товаров и оплаты услуг в любой принимаемой к расчетам в этой стране валюте. При этом осуществление расчетов гарантировано ведущими, общепризнанными международными платежными центрами.

Наряду с этим использование международных платежных карт, в отличие от наличной валюты, гарантирует сохранность средств, безопасность доступа к

ним, так как даже при утере платежной карты средства находятся на банковском счете и доступны только самим их владельцам.

Учитывая это, и в целях дальнейшего упрощения процедуры валютно-обменных операций принято решение распространить с 1 февраля 2013 года на всех физических лиц — резидентов Республики Узбекистан механизм продажи иностранной валюты уполномоченными банками в безналичной форме путем перевода национальной валюты с персональной пластиковой банковской карты в иностранную валюту с зачислением ее на международную платежную карту.

Продажа физических лицам иностранной валюты в безналичной форме будет производиться уполномоченными банками и их филиалами в областях, городах и районах в специально создаваемых для этого отделах конверсионных операций, оснащенных всеми необходимыми техническими средствами для оперативного и качественного обслуживания населения.

(Окончание на 2-й стр.)

В ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЙ ПАЛАТЕ ОЛИЙ МАЖЛИСА

29 января состоялось очередное заседание Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан.

После утверждения повестки дня, предложенной Кенгашем Законодательной палаты, депутаты рассмотрели проект закона «О внесении изменения в статью 4 Закона Республики Узбекистан «О естественных монополиях». Законопроект предлагает исключить из перечня государственного регулирования деятельности субъектов естественных монополий услуги транспортных терминалов в связи с активным развитием рынка, удовлетворением спроса потребителей за счет расширения количества участников. Данный вид деятельности может осуществлять любое предприятие, обладающее определенной территорией, оборудованными помещениями, персоналом и техническими возможностями, отвечающими установленным требованиям, и получившее лицензию в соответствующем таможенном органе.

Затем депутаты обсудили и приняли Закон «О ратификации Договора между Республикой Узбекистан и Республикой Корея о правовой помощи по гражданским и хозяйственным делам (Сеул, 20 сентября 2012 года)». Данный договор создает благоприятные условия для граждан и юридических лиц Республики Узбекистан и Республики Корея для оказания правовой помощи по гражданским и хозяйственным делам. Целью договора является упрощение и доступность судебных процедур вручения судебных документов, сбора доказательств, обмена правовой информацией и материалами судопроизводства.

Рассмотренный и принятый депутатами Закон «О присоединении Республики Узбекистан к Соглашению о сотрудничестве государств-участников Содружества Независимых Государств в борьбе с незаконной миграцией (Москва, 6 марта 1998 года)» будет способствовать более эффективному противодействию современным вызовам и угрозам в области незаконной миграции. В Соглашении предусмотрены меры взаимодействия в выработке механизма по депортации незаконных мигрантов, обмена информацией и сотрудничеству по повышению квалификации кадров.

Принятые законы будут направлены в Сенат Олий Мажлиса для последующего рассмотрения.

Проект закона «О внесении изменений и дополнений в Гражданский процессуальный кодекс Республики Узбекистан и Семейный кодекс Республики Узбекистан, направленных на совершенствование института семьи» предусматривает установление судебного порядка рассмотрения дел об усыновлении детей. В годы независимости по инициативе главы нашего государства в Узбекистане создана совершенная система устройства детей, оставшихся без попечения родителей. Для детей, которые устроены в детские учреждения «Дом милосердия» («Меҳрибонлик уйи»), государством созданы все необходимые условия, отвечающие самым строгим требованиям. Вместе с этим достаточное внимание уделяется и вопросу передачи детей, оставшихся без попечения родителей, на воспитание в семью, в том числе на усыновление (удочерение).

Предлагаемое новшество в первую очередь направлено на усиление гарантий защиты интересов детей, передаваемых на усыновление (удочерение). В законопроекте предусмотрено установление строгого процессуального порядка рассмотрения дел об усыновлении (удочерении), обеспечивающего объективную проверку личности, моральных качеств, семейного, социального и экономического положения усыновителя исходя из интересов ребенка. Принятие законопроекта позволит развить институт усыновления, что будет обеспечивать детям, оставшимся без попечения родителей, получение достойного воспитания в семье.

Депутатами было подчеркнуто, что законопроект учитывает как национальный, так и международный опыт в этой области.

После тщательного обсуждения депутаты одобрили концепцию данного законопроекта и приняли его в первом чтении, поручив ответственному комитету подготовить документ для рассмотрения во втором чтении.

В ходе обсуждения вопросов, включенных в повестку дня заседания, с вопросами и предложениями выступили представители всех фракций политических партий и депутатской группы от Экологического движения Узбекистана. Депутаты особо подчеркнули важность дальнейшего расширения и укрепления правовой базы проводимых в стране реформ, неукоснительного соблюдения принятых законодательных актов на местах, совершенствования парламентской работы с учетом новых задач, поставленных Президентом Республики Узбекистан на нынешнем этапе развития страны.

Информационная служба
Законодательной палаты Олий Мажлиса

XXI ВЕКА

новости
вчера,
сегодня,
завтра

В СТРАНЕ

● В Андижане состоялась конференция, посвященная созданию еще более благоприятных условий для эффективной деятельности субъектов малого бизнеса и частного предпринимательства, оказанию им практической помощи в дальнейшем повышении производственного потенциала. В мероприятии, организованном хокимиятом совместно с прокуратурой и государственной налоговой инспекцией города Андижана, приняли участие депутаты местных Кенгашей народных депутатов, представители уполномоченных организаций и правоохранительных органов, специалисты налоговой и банковской сфер, руководители субъектов малого бизнеса и частного предпринимательства.

● В Самарканде состоялся семинар на тему «Правовые основы предпринимательской деятельности». В мероприятии, организованном Министерством юстиции Республики Узбекистан, приняли участие сотрудники контролирующих и правоохранительных органов, банковско-финансовых учреждений, предприниматели.

● Трудоустроено 20 выпускников профессиональных колледжей северного региона в новом торгово-бытовом комплексе «Шухрат» в Нукусе. Современное здание построено и оборудовано за счет кредитных средств. Сегодня в его стенах действуют мини-маркет, швейный и хлебобулочный цеха, мастерская по пошиву национальной одежды.

● Открылся цех в ООО «Юлдуз мевазор парранда» в Гулистанском районе Сырдарьинской области для содержания кур-несушек. Оснащенное современным оборудованием, новое здание способствовало расширению производства — приобретено дополнительно 30 тысяч птиц. На сегодняшний день ООО готовит бизнес-план для получения банковского кредита, который также будет направлен на дальнейшее расширение фабрики.

● В тройке лидеров по количеству пользователей дистанционным банковским обслуживанием по итогам 2012 года оказались Национальный банк ВЭД, АКИБ «Ипотека-банк» и ОАКБ «Микрокредит-банк». Общее количество пользователей дистанционным банковским обслуживанием в Узбекистане составило 108 496, что в 1,9 раза больше, чем на начало прошлого года. Популярными стали мобильный банкинг (включая SMS-банкинг), Интернет-банкинг (в том числе «банк — клиент»).

В МИРЕ

● Европейские железные дороги переживают упадок. В этом веке на их долю стало приходиться меньше пассажиров, сократился объем грузоперевозок. Еврокомиссия видит причину в закрытости рынков и низкой конкуренции. Она предложила, чтобы каждая компания смогла работать в любом государстве ЕС.

● На северо-западном побережье Австралии в скором времени создадут две особо охраняемые территории. В Национальном парке будут необычные горизонтальные водопады, которые функционируют за счет перепада уровня воды — морских волн, проходящих в ущелье гор МакЛарти. Любопытно, что водопад может менять свое направление.

● В результате минимума 20 торнадо, которые возникли за два дня в шести штатах восточной и юго-восточной частей США под влиянием мощного циклона, два человека погибли и тысячи остались без света.

● С предложением о включении в бюджет Великобритании, который будет приниматься нынешней весной, налога на газированные напитки выступили более 60 общественных организаций страны. Предполагается, что он поможет сократить потребление британцами газированных напитков, способствующих их ожирению.

● Южная Корея впервые успешно запустила в космос ракету KSLV-1, созданную при участии России. Она вывела на орбиту спутник STSAT-2C. Ранее запуск дважды откладывался из-за дефектов в первой и второй ступенях ракеты.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхокимията и наших корреспондентов.

✓ В махалле «Чоштепа» Сергелийского района прошла встреча активистов сходов граждан,

жителей с работниками коммунальных служб района.

✓ В хокимияте Чиланзарского района состоялась премьера фильма «Тубанлик», посвященного

актуальным вопросам воспитания молодежи. На мероприятие, организованное районным отделением ОДМ «Камолот», были приглашены учащиеся общеобразовательных школ.

✓ В махалле им. Ш. Рашидова Дом культуры «Тенгдош» провел спортивные соревнования по волейболу и настольному теннису для детей от 8 до 13 лет.

Узбекистан последовательно идет по пути построения демократического правового государства и формирования сильного гражданского общества, способного надежно гарантировать гражданам права и свободы, обеспечивать необходимые жизненные условия и возможности для полной самореализации личности. Создание прочных законодательных, нормативно-правовых основ реформирования и модернизации страны является одним из важнейших условий достижения этих благородных целей.

С первых дней независимости в Узбекистане пристальное внимание уделяется вопросам правового обеспечения осуществляемых широкомасштабных реформ. За годы независимости в этом направлении проделана значительная работа, создана надлежащая правовая база основ законодотворческого процесса, включающая в себя Конституцию Республики Узбекистан, конституционные законы, законы и регламентирующие документы палат парламента.

В последнее время особое внимание уделяется юридической форме принимаемых законодательных актов, их простоте, лаконичности и точности. Более четко и единообразно оформляется структура законов, упрощается стиль изложения нормативных предписаний, упорядочивается терминология. Широко используется практика обсуждения проектов нормативно-правовых актов в ходе «круглых столов» и семинаров, с привлечением специалистов, представителей общественности, негосударственных некоммерческих организаций. Настроен механизм правовой и антикоррупционной экспертизы проектов нормативно-правовых актов.

Важнейшим фактором последовательного развития законодотворческой деятельности стали идеи, изложенные в докладах главы нашего государства Ислама Каримова на совместных заседаниях палат Олий Мажлиса 28 января 2010 года «Модернизация страны и построение сильного гражданского общества – наш главный приоритет» и 12 ноября 2010 года «Концепция дальнейшего углубления демократических реформ и формирования гражданского общества в стране». В этих концептуальных документах были обозначены приоритетные задачи, направленные на совершенствование законодотворческого процесса.

Законом «О нормативно-правовых актах», в новой редакции подготовленный во исполнение Концепции дальнейшего углубления демократических реформ и

формирования гражданского общества в стране, нацелен прежде всего на реформирование судебно-правовой системы, создание в данной сфере более эффективных механизмов разработки и повышения качества нормативно-правовых актов, с учетом международного и национального опыта законодотворческой деятельности. Данный закон в новой редакции вступил в силу 25 декабря 2012 года.

За строкой закона

СОВЕРШЕНСТВУЕТСЯ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО О НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ АКТАХ

В законе конкретизированы виды нормативно-правовых актов путем дополнения их перечня постановлениями и распоряжениями Президента Республики Узбекистан. Введена отдельная глава, посвященная вопросам планирования, порядку подготовки и проведения экспертизы проектов нормативно-правовых актов. В частности, закреплена норма о разработке и утверждении органами, принимающими нормативно-правовые акты, текущих (сроком до одного года) и перспективных (на срок более одного года) планов (программ) подготовки проектов нормативно-правовых актов. Установлено требование о необходимости тщательного изучения (при подготовке проектов нормативно-правовых актов) состояния законодательства, выявления пробелов и противоречий, негативно влияющих на правовое регулирование определенной области общественных отношений.

Законом конкретизированы вопросы проведения правовой экспертизы про-

ектов нормативно-правовых актов. Так, установлено, что в ходе правовой экспертизы проекта нормативно-правового акта проверяется его соответствие Конституции и законам, правилам законодательной техники, а также изучается обоснованность и целесообразность применения отсылочных норм. Закреплено, что в ходе правовой экспертизы проектов нормативно-правовых актов органы юстиции осуществ-

ляют также их анализ на предмет выявления положений и норм, создающих условия для коррупции, совершения других правонарушений в системе органов государственной власти и управления, а также вводящих избыточные административные и иные ограничения для субъектов предпринимательства, приводящие к возникновению необоснованных расходов субъектов предпринимательства.

Существенным образом усовершенствована процедура ведомственного нормотворчества. Подробно регламентирован механизм правопреемственности в отношении ведомственных нормативно-правовых актов. Определено, что нормативно-правовые акты министерств, государственных комитетов и ведомств, не прошедшие государственную регистрацию, не могут служить основанием для правового регулирования соответствующих общественных отношений и не влекут правовых последствий. Установлено, что

должностные лица министерств, государственных комитетов и ведомств подлежат привлечению к административной ответственности за введение в действие нормативно-правовых актов, не прошедших государственную регистрацию.

Определено, что включение в текст нормативно-правового акта отсылки к актам законодательства допускается лишь в исключительных случаях. Установлено обязательное требование опубликования электронных версий текстов нормативно-правовых актов министерств, государственных комитетов и ведомств на их официальных веб-сайтах.

Определены конкретные меры по повышению эффективности организации исполнения принятых актов законодательства, обеспечения контроля за их реализацией. В этих целях в закон введена отдельная глава, определяющая полномочия Кабинета Министров Республики Узбекистан, министерств, государственных комитетов и ведомств, органов государственной власти на местах по организации и обеспечению исполнения нормативно-правовых актов. Определен механизм мониторинга исполнения нормативно-правовых актов и роль Министерства юстиции в этой области. В частности, законодательно закреплены полномочия Министерства юстиции Республики Узбекистан по осуществлению мониторинга и контроля соблюдения требований законодательства, законности в деятельности органов государственного управления, государственной власти на местах, правоохранительных и контролирующих структур.

В целом, подытоживая вышеизложенное, необходимо отметить, что эффективная практическая реализация Закона Республики Узбекистан «О нормативно-правовых актах» в новой редакции послужит эффективному обеспечению соответствия принимаемых нормативно-правовых актов, потребностям социально-экономических, общественно-политических преобразований.

Рахим ХАКИМОВ,
начальник отдела
Института мониторинга
действующего
законодательства при
Президенте Республики Узбекистан,
кандидат юридических наук;
Фарход АБДУЛЛАЕВ
магистрант ТГЮИ.

В русле реформ

РАСШИРЯЕТСЯ СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В столице состоялось заседание коллегии Государственного комитета связи, информатизации и телекоммуникационных технологий, посвященное итогам работы отрасли за прошлый год и определению перспектив и направлений дальнейшей деятельности.

В мероприятии приняли участие руководители управлений, отделов комитета, акционерных компаний, предприятий и организаций сферы связи, информатизации и телекоммуникационных технологий. Кроме того, благодаря организованной видеоконференции-связи в заседании участвовали представители региональных предприятий сферы.

Присутствующие отметили, что благодаря всесторонней поддержке государства, большому вниманию, уделяемому информационно-телекоммуникационным технологиям, эта сфера – одна из самых динамично развивающихся отраслей экономики страны. Так, в прошлом году рост предоставленных услуг предприятиями отрасли составил 22,5 процента, в том числе рост услуг населению составил 24,5 процента.

Прогноз по проектам, реализованным за счет привлечения прямых иностранных инвестиций и кредитов, выполнен на 110 процентов.

Осуществляется работа по внедрению широкополосных сетей телекоммуникаций. Количество портов, установленных для оказания широкополосных телекоммуникационных услуг, доведено до 378 тысяч, количество использованных портов – до 202,7 тысячи, рост соответственно составил 55,5 процента и 37,2 процента.

Построено 1576 километров волоконно-оптических линий связи на магистральных каналах, на абонентских участках и до учебных заведений. По состоянию на 1 января 2013 года, число хозяйствующих субъектов, оказывающих услуги по передаче данных, в том числе предоставляющих услуги по подключению к сети Интернет, достигло 930, а общее количество пунктов коллективного пользования – 1063. Установленные для операторов и провайдеров тарифы на Интернет-услуги (внешний канал), в течение 2012 года снизились в среднем на 25 процентов, что не могло не сказаться на потребителях, количество которых также увеличилось.

Общая скорость пользования международными информационными сетями возросла на 61 процент по сравнению с прошлым годом и составила 7780 Мбит/с. Количество доменов, зарегистрированных в зоне UZ, на сегодняшний день составляет более 15,8 тыс.

К единой системе защищенной электронной почты и электронного документооборота подключены более 140 государственных органов.

Девятью центрами ведется регистрация ключей Электронной цифровой подписи (ЭЦП), а общее их количество составляет 286 503.

Чтобы максимально соответствовать реалиям сегодняшнего дня, проводится обучение, переквалификация сотрудников отрасли. На учебных курсах, семинарах, организованных в течение года, повысили свои профессиональные навыки 12 580 работников, что на 20 процентов больше, чем в предыдущий период. Центром подготовки и поддержки молодых программистов и Узбекско-индийским центром информационных технологий были организованы учебные курсы по различным направлениям программирования и использования ИКТ, где обучились около трех тысяч слушателей.

В ходе встречи также обсуждены вопросы дальнейшего развития сферы информационно-телекоммуникационных технологий, приняты соответствующие решения.

Е. МАКСИМОВ.



Военнослужащие страны – наша гордость. Фото УзА.

Служба Родине

МОЛОДЫЕ ОФИЦЕРЫ – БУДУЩЕЕ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ

Для выпускника ТВОКУ старшего лейтенанта Юсуфа Маматкулова участие в учебно-методических сборах командиров взводов воинских частей Министерства обороны РУз стало заметным событием в плане повышения профессионального мастерства.

Молодой офицер проходит период становления в Северо-Западном военном округе. По словам самого старшего лейтенанта, принявшего его в коллективе радушно, более опытные сослуживцы с первых дней самостоятельной службы окружили заботой и вниманием.

В подразделении подобрался сержантский актив с большим опытом. С чувством признательности отозвался молодой офицер о сержантах Мейраме Бакбергенове и Оринбае Саимове: первый из них в качестве командира группы, а второй в роли помощника командира взвода по материальному обеспечению стали его надежной опорой в воинском коллективе.

Опора на сержантов помогла старшему лейтенанту Ю. Маматкулову, проходящему службу заместителем командира взвода по боевой подготовке, значительно обновить учебно-материальную базу проведения занятий, повысить плотность учебного процесса.

Кстати, в ходе учебно-методических сборов молодой офицер помогал представителю военного округа майору Акмалю Ортикову показывать удобный образец полевой учебно-материальной базы. Командиры взводов с интересом смотрели на кармашки полевой ранца, в котором разместились учебные принадлежности.

Специфика действий взвода по выполнению заданий тактико-специальной подготовки, ведение различных видов боя требует творческого подхода, умения командного состава в ходе занятия вносить

коррективы в методику обучения. Судя по активности Юсуфа на сборах, его желанию получить максимум новых знаний и навыков, было видно, что все эти качества присущи молодому офицеру.

– Мне особенно импонирует его умение поддерживать интерес личного состава к проводимому занятию, – говорит майор А. Ортиков. – Подчиненные старшего лейтенанта Ю. Маматкулова с большим удовольствием занимаются повышением своего мастерства, сами ищут способы улучшения результатов.

Прошлый год запомнится старшему лейтенанту Юсуфу Маматкулову созданием собственной семьи. Теперь на плечи офицера легла забота и о молодой супруге Махфузе.

В высказывании Президента Республики Узбекистан, Верховного Главнокомандующего Вооруженными Силами Ислама Каримова, обращенном к защитникам Родины, четко отражены параметры требований к командирам взводов: «Сегодня командир взвода должен быть хорошо эрудированным и высокопрофессиональным офицером, уметь самостоятельно принимать нестандартные решения в экстремальных условиях, умело управлять подчиненным подразделением как в бою, так и в повседневной деятельности». Для старшего лейтенанта Юсуфа Маматкулова эти слова являются стимулом дальнейшего самосовершенствования в ратном деле.

Аблай КАМАЛОВ,
майор.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОГО БАНКА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

(Окончание.)

Начало на 1-й стр.)

Физическим лицам для приобретения иностранной валюты необходимо представить в отдел конверсионных операций только следующие документы:

документ, удостоверяющий личность – паспорт, вид на жительство или военный билет для военнослужащих;

заявку на покупку иностранной валюты по установленной форме;

персональную пластиковую банковскую карту в национальной валюте с наличием на банковском счете необходимых для покупки иностранной валюты денежных средств.

Ответственные работники банка оперативно, в кратчайшее время обязаны осуществить валютно-обменные операции с зачислением иностранной валюты на международную платежную карту физического лица-заявителя, с которой все расчеты за рубежом осуществляются без ограничений.

Что касается покупки иностранной валюты у населения республики и иностранных граждан, то она будет осуществляться по действующему порядку в неограниченных размерах через обменные пункты уполномоченных банков, которые для удобства населения размещены в зданиях банков и их филиалов, таможенных постах, аэропортах, железнодорожных вокзалах, гостиницах и других общественных местах.

Вводимый с 1 февраля 2013 года порядок покупки и продажи иностранной валюты регулирует валютно-обменные операции только с физическими лицами и не распространяется на юридические лица, для которых сохраняется действующий порядок приобретения иностранной валюты для осуществления текущих международных операций.

Для получения дополнительной информации можно обращаться в Центральный банк Республики Узбекистан по «телефонам доверия»: (8 800) 200-00-44, (8 371) 212-60-18.

Новости

ТАМОЖЕННЫЙ КОМИТЕТ: ИТОГИ ГОДА

В минувшем 2012 году специалистами Государственного таможенного комитета (ГТК) Узбекистана было выявлено 24 тысячи 179 фактов правонарушений. Общая стоимость незаконно перемещаемых товаров и ценностей за отчетный период составила 106 млрд. 600 млн. сумов.

В результате, по данным ГТК, возбуждено 877 уголовных дел, заведены административные дела по 21 тыс. 969 фактам правонарушений.

Всего при попытке незаконного перемещения на таможенных рубежах республики таможенники задержали 368,9 тонны цветных и черных металлов, 121 тыс. 300 литров спирта и алкогольной продукции. Изъято также 181 тыс. 500 литров горюче-смазочных материалов, 270,2 тонны мяса и мясной продукции, 161 тыс. 500 пачек сигарет, 195 тыс. 600 литров растительного масла, 597 голов домашнего скота и др.

В целом за 2012 год на таможенных постах Узбекистана было оформлено 341 тыс. 347 грузовых таможенных деклараций. Из них 73 тыс. 879 – на вывоз, 257 тыс. 201 – на ввоз товаров и 10 тыс. 267 – в режиме транзита.

Особое внимание в оперативно-розыскной деятельности уделяется выявлению и пресечению особо опасных видов контрабанды – наркотиков и различных видов оружия. В 2012 году таможенными органами в результате оперативно-розыскных мероприятий, проведенных как самостоятельно, так и совместно с другими правоохранительными органами, пресечены попытки контрабанды наркотических веществ, в результате которых было изъято 156,2 кг сильнодействующих наркотиков. Кроме того, задержано и изъято 7,8 тыс. психотропных таблеток, 6,2 кг пороха, 42 единицы огнестрельного оружия, 532 патрона, 99,4 тыс. капсул и более 31 тыс. единиц пиротехнических изделий сомнительного качества.

Государственный таможенный комитет Узбекистана был образован 25 октября 1991 года.

28 июля 1992 года Узбекистан присоединился к Конвенции, учреждающей Совет таможенного сотрудничества, и на сегодняшний день является участником 21 международной конвенции в области таможенной службы.

НИА «Туркистон-пресс».

Меридиан духовности

Изделия прикладного искусства из музейной коллекции и работы современных мастеров являются важной составляющей материального наследия Узбекистана. На выставке демонстрируются изделия ручной вышивки, керамики, с резьбой и росписью по дереву, ковры.

Узбекская национальная вышивка является одним из древних и излюбленных видов прикладного искусства. С ее использованием украшаются жилища, создается уют в доме. Декоративными вышивками «палак», «сюзана» украшались комнаты жениха и невесты. Большим спросом пользовались «чайшаб», «кирпеч», «бугджома» – конверт для вещей, «ойна-халта» – футляр для зеркала, «чай-халта» – мешочек для заварки, тюбетейки, «бельбог» – поясной платок.

Для посетителей выставки вышивальщица Мавлюда Аведова провела мастер-класс.

Государственный музей прикладного искусства пригласил на новую выставку «Ремесло как залог благополучного быта», посвященную Году благополучия и процветания. Она организована для того, чтобы познакомить посетителей с культурным наследием узбекского народа, в частности ремеслами, которые являются неотъемлемой частью ежедневного быта.

Возрождая народные ремесла

БОГАТСТВО ПРИКЛАДНОГО ИСКУССТВА

Искусство керамики уходит своими корнями в глубокую древность. Уже много веков существуют известные керамические центры, ставшие основой формирования локальных художественных школ керамики. Это Риштан, Гурумсарай, Шахрисабз, Гиждуван, Ургут, Хорезм, Самарканд, Ташкент. Мастерство керамиста передавалось из поколения в поколение, развиваясь исключительно по мужской линии. На выставке можно увидеть керамические изделия известных мастеров Узбекистана.

На протяжении многих столетий, как известно, ковры и паласы являются украшением узбекского жилища. По технике исполнения они делятся на коротковорсовые – гилам, длинноворсовые – джульхирс и безворсовые – паласы. Сырьем служит овечья шерсть, в малом количестве козья и верблюжья, хлопчатобумажная пряжа и шелк. Все виды орнамента, как правило, представляют собой строго геометрические композиции, расположенные рядами. Наряду с традиционными узорами создаются новые.

Также на выставке представлен один из самых распространенных видов прикладного искусства – резьба по дереву.

Искусством резьбы по дереву молодые мастера овладевают в художественных школах Хивы, Бухары, Сурхандарьи, Ферганской долины, Ташкента.

Чеканка по металлу – один из древнейших видов прикладного искусства. Чеканщики создавали свои произведения из серебра, меди, бронзы, латуни. Приемы нанесения узоров были почти одинаковы во всех центрах и сводились в основном к гравировке – глубокая – кандакори, менее глубокая – чизма и ажурно-прорезная чеканка – шабака.

Выставка еще раз демонстрирует богатство и разнообразие традиционного искусства Узбекистана, успешную работу современных мастеров во всех видах народного ремесла.

О. АЛЕКСАНДРОВА.

Конкурсы

ЛУЧШЕЕ СОЧИНЕНИЕ И ЛУЧШИЙ РИСУНОК

Учащиеся старших классов школ Ташкента принимали участие в познавательном конкурсе рисунков и викторине, приуроченных к 20-летию установления дипломатических отношений между Узбекистаном и Бельгией.

– Данное мероприятие – своеобразный отклик на организованные в Государственном музее истории Темуридов выставки «Шедевры Темуридов в сокровищницах мира», «Время и личность», – сказал в ходе викторины «Знаете ли вы Бельгию?» председатель общества дружбы «Узбекистан – Бельгия», президент Академии наук Республики Узбекистан Ш. Салихов. – За годы независимости нашего государства значительно вырос интерес жителей нашей страны к истории зарубежных стран, науке, технологиям, традициям, обычаям. Здесь уместно сказать и о работе, проводимой обществами дружбы Узбекистана с зарубежными странами. Не так давно в культурном центре бельгийского городка Кортрейк прошла выставка картин, объединенная темой семьи.

Нынешний конкурс был проведен в двух номинациях – «Самое лучшее сочинение» и «Самый лучший

рисунок», победители и призеры которых получили дипломы, ценные подарки.

Проведение подобных мероприятий служит пополнению знаний, укреплению дружбы между народами.

В красочном зале музея победителей и призеров конкурса приветствовали почетные гости, которые высказали добрые слова в адрес педагогов, а также учащихся, которые показали неординарные способности в познании истории, культуры, экономики далекого по расстоянию, но близкого по многим параметрам государства Европы.

Праздник был организован Советом обществ дружбы Узбекистана с зарубежными странами при участии Министерства народного образования Республики Узбекистан и Главного управления народного образования Ташкента.

Л. ДАНОВА.

С ТВОРЧЕСКИМ ПОДХОДОМ

«Таинство узбекского дубляжа» – так названа акция, которую начинает Госкинофонд Узбекистана в этом году.

– Дубляж фильмов был, есть и будет, именно благодаря ему киноленты находят своего зрителя в различных странах мира, – пояснил директор Госкинофонда Узбекистана Ахмаджан Умаров. – Мы стараемся бережно хранить и восстанавливать бесценный фонд фильмов не только отечественных, но и сотен лучших зарубежных картин. Первый киноурок 2013 года – встречу «Режиссер – актер – зритель» решено начать с фильмов Леонида Гайдая.

С участием актеров дубляжа на узбекский язык он состоялся в Российском центре культуры и науки. На мероприятии было отмечено, что этому выдающемуся сценаристу, режиссеру, актеру, педагогу, который оставил

неизгладимый след в истории кинематографии, в эти дни исполнилось бы 90 лет.

– Еще не одно поколение сможет познакомиться с великолепными творениями выдающегося мастера кинокомедий, – сказал руководитель представительства РЦКиН в Узбекистане В. Кайер. – Из XX в XXI век перешагнули фильмы, которые стали классикой. Они дублированы на десяти языках мира.

И не удивительно, что телеканалы Узбекистана систематически возвращаются к его кинолентам.

– Действительно, фильмы Л. Гайдая, несущие заряд энергии и вместе с тем заставляющие задумываться над каждым кадром, словом, прекрасно дублированы выдающимися узбекскими

актерами и режиссерами, – продолжает А. Умаров. – Переводы синхронного текста были выполнены опытными литераторами-переводчиками. Не случайно именно узбекский дубляж фильмов Л. Гайдая внесен в список шедевров мирового дубляжа. Ленты, в которых герои фильмов заговорили по-узбекски, становились не раз лауреатами и призерами фестивалей дубляжа, которые проводились в различных странах мира.

Надолго останется в памяти творческая дискуссия, которая сопровождалась показом фрагментов лент Л. Гайдая на узбекском языке, вопросами и остроумными ответами гостей, увлекательной викториной по творчеству режиссера.

Ф. ДИНОВА.



Выставки

МАСТЕР И ЕГО ПОСЛЕДОВАТЕЛИ

В Международном караван-сарае культуры Икуо Хирямы Академии художеств Узбекистана начала свою работу выставка офорта и линогравюры учеников Наримана Шарипова.

В ходе мастер-класса можно было узнать о тонкостях работы мастера. Как известно, линогравюра возникла на рубеже XIX–XX веков с изобретением линолеума, после чего придумали способ гравирования на этом материале.

– Первый этап работы, – объясняет Н. Шарипов, – это создание эскиза. Он должен быть хорошо продуман и проработан, нужно определить, где будет свет, а где темные места. Желательно отметить это черными красками или хотя бы карандашом. Это самый ответственный этап работы. Здесь нужно уметь графически мыслить, переводить объемные изображения на «язык» черного и белого. За счет штрихов, их толщины, частоты, размеров, направлений передается не только форма предметов, но и разница в материалах. На первой стадии своей работы нужно стремиться найти общее графическое решение. После того как решение найдено, композицию переводят на линолеум.

Как выяснилось, сделать это можно по-разному, например, при помощи карандаша рисунок переводят на кальку, которая дает возможность обратного изображения. Положить ее на линолеум, натертый воском, рисунком вниз и гладкой пластинкой (обратным концом ручки) переводить изображение по контуру. Воск в этом случае дает возможность четкого контура. Можно также положить под кальку на линолеум копировальную бумагу, тогда линолеум не нужно натирать воском, и обвести рисунок карандашом, переведенный узор обводят тушью, чтобы он не стерся в процессе работы. Тонкие линии обводятся пером, а большие черные пятна закрашиваются кистью.

Выполненные в таком стиле работы в экспозиции представлены учениками Н. Шарипова. Анис Ханеев в серии линогравюр «Триптих» изображает на черном фоне струящуюся воду, которая в какой-то момент, кажется, останавливается, после чего продолжает струиться дальше. Интересные работы Юрия Димьяненко «Дача», Юлдуса Киличмуродовой «Слоник» и другие.

Что же касается офорта, то это более сложный вид гравюры, выполненный на металле, в котором углубленные элементы печатной формы создаются травлением металла кислотами. При травлении в процарапанных местах образуются углубленные печатные элементы. Для переноса рисунка на бумагу используется специальный офортный станок. В технике офорта работали Рембрандт, Жак Калло и многие другие.

В этом направлении привлекли внимание работы Малики Жураевой и Гулираы Зокировой, для которых характерны живописность, свобода штриха и тонкость светотени.

Нариман Шарипов гордится своими учениками, преподавая в Национальном институте художеств и дизайна им. Камолитдина Бехзода, он также ведет занятия в кружке по искусству графики, где обучает более сорока начинающих мастеров, помогая им познавать секреты изготовления офорта, линогравюры и ксилографии.

**Лидия ГРЯЗНОВА.
Фото И. ИСЛОМОВА.**

Новости

«УРОКИ АНГЛИЙСКОГО» НА НОВОМ ТЕЛЕКАНАЛЕ

На новом телеканале Узбекистана «Маданият ва маърифат» («Культура и просвещение») будет выходить передача «Уроки английского языка», рассчитанная на учеников 4 – 5-х классов. Ее обсуждению была посвящена январская встреча сотрудников образовательной сети ZIYO.NET с представителями телеканала.

В числе первых организационных вопросов обсуждался выбор преподавателя. Его кандидатура будет определена на конкурсной основе среди нескольких претендентов. Для участия в программах будут выбраны и ученики. Кроме того, на встрече были рассмотрены места съемки передач, вопросы технического оснащения и подбора необходимых пособий и инвентаря для телезаний.

Напомним, что накануне нового года в Узбекистане начали вещание сразу два новых телеканала. Это каналы «Маданият ва маърифат» («Культура и просвещение») и «Дунё буйлаб» («Вокруг света»). Полномасштабное их вещание планируется к весеннему празднику Навруз. Они будут вещать в цифровом формате и транслировать передачи в круглосуточном режиме.

Канал «Маданият ва маърифат» во многом обращен к аудитории молодого поколения. Передачи канала будут рассказывать о великих именах, составляющих гордость нашей страны, истории и культуры Узбекистана, которые имеют отношение к становлению мировой цивилизации.

Он также нацелен на ознакомление зрителей с передовыми достижениями мировой цивилизации в области науки, культуры и искусства.

ОБНОВЛЯЮТСЯ ШКОЛЫ

В 2013 году в Узбекистане предстоит обновить 381 общеобразовательную школу. На эти цели выделяется 275 млрд. 500 млн. сумов.

По данным Министерства народного образования Узбекистана, из общего объема выделяемых средств 73 млрд. 800 млн. сумов будут направлены на оснащение школ.

В адресном списке – все регионы Узбекистана, при этом большинство объектов расположены в сельской местности.

217 школ из общего списка подлежат реконструкции и практически в каждой из них запланировано строительство дополнительных сооружений. В основном это будут новые учебные блоки и спортивные залы.

164 школы планируется капитально отремонтировать. В этих учреждениях заменят всю систему жизнеобеспечения, включая инженерные коммуникации.

НИА «Туркистон-пресс».

Реклама и объявления

УТЕРЯННЫЙ

аттестат о среднем образовании QR-A 627666, выданный 21.06.1999 года средней школой № 3 города Чирчика Ташкентской области на имя Асанова Нурлибека Асилкуловича,

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. Зароботная плата – по итогам собеседования.

Перспектива карьерного роста.

А также прием на работу высококвалифицированных электриков и наладчиков КИПиА.

Предприятие обеспечивает служебным транспортом, бесплатным питанием. Зароботная плата выплачивается своевременно. Имеется детский оздоровительный лагерь в Чимгане.

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

На спортивных аренах



НАСЫЩЕННЫЕ БУДНИ

Увеличение количества спортивных секций в городе в последнее время свидетельствует о росте интереса молодежи к занятиям физической культурой.

Сегодня у многих родителей есть желание занять свободное время своих детей тем или иным видом спорта. Благоприятные условия для этого созданы во всех учреждениях районов столицы. Особая роль при этом отведена детским спортивным комплексам, которые зачастую создают секции при общеобразовательных школах.

Маленькие да удаленные – так можно выразиться о спортсменах детского спортивного комплекса «Учтепа», что расположен в Учтепском районе. Здесь восемью видами спорта занимаются 396 воспитанников дошкольных общеобразовательных учреждений и школ.

В секциях по тазквондо, футболу, баскетболу, айкидо, гимнастике, греко-римской борьбе, кикбоксингу, настольному теннису занятия проводят ведущие спортсмены страны, мастера спорта. Благодаря этому показатели наших юных спортсменов на различных первенствах и соревнованиях остаются стабильно высокими, – отметил директор спорткомплекса Анвар Касымов.

К примеру, возьмем тренировочный процесс малышей-тазквондистов под руководством старшего тренера Теодора Христоса. Подвижные ребята в белой форме так и рвутся проявить свою энергию и силу во время игровых моментов.

Особой популярностью пользуется футбольная секция, где ребят тренирует Роберт Гай, Сарвар Шарипов, Шавкат Якубов.

Что нужно для того, чтобы ребенку было интересно посещать тренировки? В первую очередь грамотно составленная стратегия

тренировок, она способствует установлению дружеской атмосферы в команде, формированию в детях соревновательности. Ведь только завидный командный дух может повлиять на успех игровых матчей, – сказал старший тренер Роберт Гай.

В спорткомплексе «Учтепа» девочки приобщаются к одному из самых красивых видов спорта – художественной гимнастике. Севара Ахмедова воспитывает профессиональными гимнастками более трех десятков девочек.

Танец и музыка – основные составляющие занятий по художественной гимнастике. Они способствуют развитию музыкального слуха, чувства ритма, – сказала Севара. – Конечно, главная задача моя как тренера – хорошо подготовить юных спортсменок к соревнованиям. Это значит, что совершенствуя сложные элементы исполнения, готовим гимнасток к профессиональной деятельности.

Для меня спортивные занятия в первую очередь это полезный досуг, способ оздоровления организма, – сказала юная грация Гулжаб Кучимова. – Мне нравится выступать с показательными номерами на праздниках, проводимых в махаллах, детских садах, школах. Моим спортивным успехам рады родители и подруги.

Словом, администрация и тренерский состав спортивного комплекса «Учтепа» вносят свою посильную лепту в воспитание подрастающего поколения гармонично развитым.

Азиза ХАКИМОВА.
Фото В. ГРАНКИНА.

Международной федерацией дзюдо совместно с Азиатской ассоциацией дзюдо, Министерством по делам культуры и спорта и Федерацией дзюдо Узбекистана был организован международный семинар.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СЕМИНАР
В ТАШКЕНТЕ

На семинаре, в котором участвовало около 80 судей и тренеров из более чем двадцати стран Азии и Океании, были изучены правила дзюдо.

В результате постоянного внимания, уделяемого под руководством Президента Ислама Каримова развитию спорта в нашей стране, узбекская школа дзюдо вошла в число лидеров в мире. Воспитанные в нашей стране талантливые дзюдоисты сегодня поднимаются на высшие ступени пьедестала Олимпийских и Азиатских игр, чемпионатов континента и мира, крупных международных соревнований.

В частности, такие атлеты, как двукратный чемпион мира и призер Олимпийских игр Ришод Собиров, призеры чемпионатов мира Дильшод Чориев, Навруз Джуррабилов, чемпион Азии Рамзиддин Саидов, призер Паралимпийских игр Шариф Халилов, достойно защищают честь нашей Родины на международно-спортивной арене.

– После Лондонской олимпиады в целях дальнейшего развития дзюдо, проведения соревнований на высоком организационном уровне, обеспечения объективности судей и бескомпромиссной борьбы на соревнованиях в правила дзюдо были внесены некоторые изменения, – говорит руководитель судейской комиссии Международной федерации дзюдо Жан Снайдерс (Голландия). – Этот важный семинар, организованный в Узбекистане, имеющем высокий авторитет в мире спорта и богатый опыт в проведении спортивных соревнований на высоком уровне, оказался очень эффективным.

В ходе международного семинара судьи и тренеры были ознакомлены с рядом изменений и новшеств, внесенных в оценку соревнований по дзюдо, измерение веса, подсчет рейтинговых очков, проведение соревнований.

«ПАХТАКОР» – ТРЕТИЙ В АЗИИ

Международная федерация истории и статистики футбола (IFFHS) объявила рейтинг сильнейших футбольных клубов Азии XXI века. Список, в который вошли 300 футбольных клубов, составлен по результатам официальных матчей в 2001–2012 годах.

В результате уделяемого под руководством Президента Ислама Каримова постоянного внимания развитию спорта, в частности футбола, узбекские футболисты добиваются высоких результатов на международной арене. Это отразилось и в рейтинге, объявленном авторитетной международной организацией.

Ташкентская команда «Пахтакор» в рейтинге сильнейших команд Азии в

нашем веке с 943 баллами заняла третье место. Первые места достались командам «Ал-Хилал» и «Ал-Иттихад» Саудовской Аравии.

В годы независимости «Пахтакор» девять раз становился чемпионом Узбекистана, одиннадцать раз – обладателем кубка страны. Игроки «Пахтакора», установившие рекорд по общему показателю, являются единственной командой, регулярно

участвующей в организованной в 2002 году Азиатской лиге чемпионов. В этом соревновании «Пахтакор» дважды доходил до финала. А также в 2007 году команда завоевала Кубок чемпионов Содружества Независимых Государств и стран Балтии.

Следующие за «Пахтакором» места заняли команды Южной Кореи, Японии, Ирана и Кувейта.

У.А.

Значимую роль в развитии данного спортивного направления в Узбекистане играет Республиканский Фонд развития восточных единоборств «АЛФА-SPORT». На конференции также прозвучала краткая информация о деятельности фонда в 2012 году. В частности, было сказано о работе, ведущейся в спортивно-оздоровительной базе «Ширин Булок». Здесь продолжается деятельность по совершенствованию материально-технической базы, работа по благоустройству и озеленению территории, где освоены четыре из имеющихся шести гектаров площади.

В сезоне 2013 года состоятся три чемпионата мира в области восточных единоборств, которые пройдут в Турции, США и Японии. Спортсмены планируют также принять участие в ряде международных турниров – в Германии, Чехии и других. Помимо этого, запланированы и республиканские состязания. Кубок страны пройдет в Бухаре, чемпионат Узбекистана – в столице.

НИА «Туркистон-пресс».

Не мешает также понаблюдать, куда сидящий за столом человек девает левую руку, тогда как ест правой.

Если левая рука сжата в кулак, то ее хозяин человек агрессивный и скрытный. Правда, при этом он требователен к себе и любит помянуть.

Те, кто кладет левую руку на стол ладонью вверх или вниз, чересчур доверчивы и легко могут стать жертвой мошенников. Кроме того, им не везет в любви.

Те, кто кладет руку на колено, хитроваты. Если же кто-то сжимает колено во время еды левой рукой, он скуповат. Такие люди целеустремленны и расчетливы. Они могут, например, жить с одним человеком, а любить другого.

Если некто свободно располагает руку на столе, опираясь на локоть, он не ведает, что такое смущение, терпение, но если выведет его из себя, то «разрулит» ситуацию будет трудно.

Те, кто во время трапезы опирается рукой о край стола, обладают взбалмошным характером. С ними проще говорить на языке эмоций, чем логики.

Некоторые во время еды подтирают левой рукой голову. Чаще всего это люди не от мира сего. Даже укушая пищу, они продолжают размышлять о решении математических задач, о глобальных проблемах и прочих отвлеченных вопросах, которые их волнуют гораздо больше, чем хлеб насущный.

Кстати, о хлебе. Если гость кладет недоеденный ломтик на салфетку или тарелку, то это ни о чем особенном не говорит. А вот если он постоянно держит кусочек хлеба в левой руке, то такой человек плохо понимает чужие шутки, хотя сам любит неудачно пошутить, и обожает романтику – например, песни под гитару. Основным его положительным качеством является ответственность.

Так что если за столом собралось достаточное количество гостей, то вы сможете узнать много нового о своих знакомых.

Подготовила Л. ЛАРИНА.

В лабораториях ученых

РЕПЧАТЫЙ ЛУК
АКТИВИЗИРУЕТ РАБОТУ
МОЗГА

Пожилым людям, имеющим предрасположение к склерозу, японские ученые рекомендуют включить в свой рацион репчатый лук, растертый в кашу и смешанный с медом в соотношении 1:1. Эта смесь замедляет старение мозговых клеток и активизирует работу мозга.

Положительное влияние репчатого лука на мозговую деятельность объясняется тем, что в его составе содержатся активные и легко усваиваемые организмом соединения серы. Попадая в кровь в мозг, они омолаживают его клетки и стимулируют их работу. Результатом становится восстановление памяти и повышенная восприимчивость положительных эмоций.

ЗЕЛЕННЫЙ ЧАЙ
УКРЕПЛЯЕТ ЗУБЫ
И ДЕСНЫ

Стоматологи из Колумбийского университета в Нью-Йорке рекомендуют детям, подросткам и взрослым выпивать ежедневно чашку зеленого чая. Дело в том, что в данном растительном продукте содержатся антимикробные молекулы, называемые катехинами, которые могут способствовать здоровью органов ротовой полости. Зеленый чай обладает бактерицидным эффектом, который благотворно влияет на состояние зубов и десен.

Однако эксперты предупреждают, что напиток следует употреблять без сахара и заменителей глюкозы, в противном случае положительное действие зеленого чая теряется.

Специалисты также сообщили, что пить кофе можно и даже полезно, но тоже нельзя использовать сахар, так как сладкий кофе способствует расшатыванию и выпадению зубов, а также возникновению кровоточивости и воспалительным реакциям в деснах.

ГРАНАТОВЫЙ СОК
ПОМОГАЕТ В БОРЬБЕ
СО СТАРЕНИЕМ

Исследователи из Эдинбургского университета считают, что гранатовый сок имеет массу возможностей для улучшения здоровья человека. Регулярный прием сока может предотвратить заболевание раком. Кроме того, он полезен в борьбе с возрастными изменениями человеческого тела.

Ученые выяснили, что сок граната снижает содержание в крови жирных кислот, известных как неэстерифицированные или свободные жирные кислоты (СЖК). Именно они становятся причиной отложения на животе у мужчин и женщин лишнего жира.

Если пить каждый день по 500 миллилитров гранатового сока, образование жира на животе уменьшится, показали исследования медиков. Кроме того, у более чем 90 процентов испытуемых на себе сокотерапия, значительно снизило кровяное давление. Это, в свою очередь, уменьшает риск сердечных приступов, инсульта и заболевания почек.

СРЕДСТВО ДЛЯ
УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

Американские ученые доказали, что регулярное употребление яблок и яблочного сока предотвращает разрушение клеток мозга, приводящее к потере памяти. В ходе исследования изучалось, каким образом регулярное потребление яблочного сока может повлиять на процесс разрушения головного мозга взрослых и стареющих лабораторных мышей. Опыты показали, что содержащиеся в яблоках и яблочном соке вещества защищают клетки мозга мышей от разрушения, которое в обычных условиях приводит к появлению у них симптомов, схожих с симптомами болезни Альцгеймера у людей. В ходе исследования применялись стандартные тесты на прохождение мышами лабиринта и последующие исследования проб с тканями мозга. Эксперимент показал, что значительно быстрее проходили лабиринт мыши, у которых была сбалансированная диета с добавлением в воду яблочного сока.

Они ежедневно потребляли такое количество сока, которое эквивалентно потреблению человеком 2–3 чашек яблочного сока или 2–4 яблока. Исследование подтверждает тот факт, что потребление яблок и яблочного сока в сочетании со сбалансированной диетой может защитить мозг от эффекта окислительного стресса, для предотвращения которого необходимо регулярно потреблять продукты, содержащие антиоксиданты (антиокислители), такие, например, как яблоки.

Подготовила Л. НАСТИНА.

Это интересно

КТО БЫСТРО ЕСТ, ТОТ БЫСТРО И РАБОТАЕТ

Не секрет, что различные бытовые привычки могут многое поведать о нашей личности. Недаром в старину хозяева, нанимавшие работника, первым делом сажали его за стол и смотрели, как он ест. Это говорило о том, насколько хорошо он будет работать. Давайте понаблюдаем, как ведет себя человек за столом, и сделаем выводы о том, что он собой представляет.

Человек виртуозно пользуется столовыми приборами, он прекрасно знает, что надо держать нож в правой руке, а вилку в левой, и т. д. Скорее всего, и по жизни он тоже ведет себя правильно.

Гость достаточно демократично относится к столовым приборам и поступает так, как ему удобнее: например, если неудобно подцепить вилкой кусок колбасы, он возьмет его руками. Это, вероятнее всего, человек открытый и без особых комплексов, у него гибкая натура.

Те, кто имеет обыкновение есть из общей тарелки (например, салат), явно страдают недостатком воспитания. Они презирают условности, и для них не слишком важно мнение и отношение других людей.

Поговорка «Кто быстро ест, тот быстро работает» верна. Люди, которые с большой скоростью сметают все с тарелки, действительно способны быстро завершить порученное им дело. Однако это не значит, что качество работы будет хорошим.

Те, кто ест медленно, обладают и медлительной натурой. Они все делают черепащими шагами, с чувством, с

толком, с расстановкой... Их бесполезно заставлять что-то делать оперативно, но в итоге результат может получиться очень качественным.

Если гость наваливает на тарелку понемногу все, что стоит на столе, и затем ест эту смесь, то перед вами простотой и непритязательный человек.

Если он кладет на тарелку сначала одно, потом другое и съедает все постепенно, смакуя каждое кушанье, перед вами, несомненно, гурман. По жизни он может быть утонченным эстетом с соответствующими заморочками.

Гость не стесняется накладывать на тарелку еду, тянется за добавкой и просит подложить ему то одного, то другого? Человек с хорошим аппетитом и опять же, как говорится, без комплексов.

Его тарелка почти пуста? Это не значит, что человек на диете или у него плохой аппетит. Возможно, ему тоже хочется попробовать разные яства, но он не желает прослыть обжорой, вот и стесняется накладывать себе еду. Для таких людей очень важно мнение окружающих.

ВЕЧЕРНИЙ Ташкент

Адрес редакции: 100029,
г. Ташкент, ГСП,
ул. Матвотчилар, 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
№ 02-2 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
О. Харченко

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

Подписано в 14.30

Главный редактор
Акмаль АКРАМОВ