



ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ

СРЕДА, 13 МАРТА 2013 ГОДА

Газета выходит с 1 июля 1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 50 (12.361)

Цена в розницу – свободная

2013 год – Год благополучия и процветания

МЕСЯЧНИК БЛАГОУСТРОЙСТВА ПРОДОЛЖАЕТСЯ

В Торгово-промышленной палате Узбекистана состоялось очередное заседание общественного совета организации «Форум социально ответственных граждан Узбекистана».



На заседании председатель Совета Федерации профсоюзов Узбекистана Т. Нарбаева, председатель Торгово-промышленной палаты Узбекистана А. Шайхов, директор организации «Форум социально ответственных граждан Узбекистана» А. Ходжаева, председатель правления Национальной ассоциации электронных средств массовой информации Узбекистана Ф. Абдухаликов и другие отметили, что под руководством Президента Ислама Каримова в нашей стране уделяется особое внимание обеспечению социальной защиты населения, сохранению многовековых традиций, пропаганде их сути и значения среди молодежи.

В деятельности организации «Форум социально ответственных граждан Узбекистана» важная роль отводится поддержке социальных и предпринимательских идей и инициатив наших соотечественников, оказанию содействия в их реализации. Накануне праздника Навруз этой общественной организацией под девизом «Узбекистан – мой дом» в Республике Каракалпакстан, во всех областях и городе Ташкенте проводится месячник благоустройства. В рамках этого социального проекта, начатого 20 февраля, высаживаются саженцы фруктовых, декоративных деревьев, цветов, закладываются сады.

Проводимая в рамках месячника акция «Светлые улицы» дает возможность обеспечить освещение на улицах и площадях, а в ходе акции «Почтение – представителям старшего поколения» организовано посещение одиноких и граждан старшего возраста, им оказывается помощь. В домах милосердия, специализированных медицинских учреждениях, махаллях для пожилых людей проводятся посвященные празднику Навруз просветительские мероприятия, концерты и выставки.

На заседании, проведенном в режиме он-лайн, подробно обсуждался ход проведения месячника в Ташкентской, Сырдарьинской и Джизакской областях.

Назокат УСМАНОВА, корр. УзА.

В Ташкенте 12 марта начался международный семинар, посвященный изучению новых стандартов в сфере противодействия легализации преступных доходов и финансированию терроризма.

Мероприятие организовано Организацией по безопасности и сотрудничеству в Европе (ОБСЕ) совместно с Группой разработки финансовых мер борьбы с отмыванием денег (ФАТФ), Всемирным банком, Международным валютным фондом, Евразийской группой (ЕАГ) и Департаментом по борьбе с налоговыми, валютными преступлениями и легализацией преступных доходов при Генеральной прокуратуре Республики Узбекистан.

ФАТФ является межправительственной организацией, основная цель которой – разработка политики противодействия легализации незаконных доходов, то есть международных стандартов, побуждение всех стран следовать данным стандартам. В настоящее время согласно анализу мировой практики в деле борьбы против легализации доходов, полученных от преступной деятельности, обобщены рекомендации по выявлению механизмов совершения правонарушений данного характера и по совершенствованию работы в этом направлении, которые в качестве международного документа включают сорок рекомендаций ФАТФ, обновленных в 2012 году. В Резолюции 1617 Совета Безопасности ООН от 29 июля 2005 года всем странам предписано следовать данным рекомендациям ФАТФ.

В Евразийскую группу (ЕАГ), относящуюся к группе типа ФАТФ, входят 9 государств-членов – Узбекистан, Россия, Беларусь, Китай, Казахстан, Кыргызстан, Таджикистан, Тур-

кменистан и Индия. Ее основная цель – обеспечение взаимодействия государств-членов и интеграция согласно рекомендациям ФАТФ в международную систему противодействия отмыванию денег и финансированию терроризма. Узбекистан стал членом данной группы в 2005 году и активно участвует в ее деятельности.

На открытии семинара с участием представителей стран-членов Евразийской группы, международных организаций, соответствующих министерств и ведомств нашей страны заместитель Генерального прокурора Республики Узбекистан Дж.Файзиев отметил, что проводимые под руководством Президента Ислама Каримова в Узбекистане широкомасштабные реформы в сфере противодействия легализации преступных доходов и финансированию терроризма дают высокие результаты, уделяется особое внимание развитию международного сотрудничества в этом направлении.

(Окончание на 2-й стр.)

СТОЛИЦА: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ



В этапе смотра-конкурса «Ташаббус-2013» в Учтепинском районе ООО «Ozodxon-glory», возглавляемое Нуриддином Ильясовым, было признано лучшим. Основной вид его деятельности – производство продуктов питания.

Малый бизнес – в большой экономике

МАСТЕРСТВО И УСЕРДИЕ ОЦЕНЕНЫ ПО ДОСТОИНСТВУ

– Деятельность предприятия началась восемь лет назад, – рассказывает директор Нуриддин Анварович. – Выкупили в махалле «Урикзор» пустующее помещение, отремонтировали его, установили современное импортное оборудование. К работе привлекли восемь молодых специалистов. Поначалу на одной линии выпускали всего один вид лапши быстрого приготовления. Качественная, вкусная и недорогая, она сразу привлекла внимание наших покупателей. Затем последовало расширение производства. Увеличились объемы выпускаемой продукции, ассортимент был доведен до 10 наименований. В прошлом году открыли линию по производству шести видов карамели. На этом направлении задействовали 23 опытных кондитера.

В настоящее время в коллективе ООО работают 47 человек. Продукция отправляется на реализацию во все области республики.

Объем производства и реализации за восемь лет вырос более чем в 10 раз. В прошлом году продукции выпущено почти на 1 млрд. сумов, получено 147 млн. сумов прибыли. Солидная доля доходов тратится на создание хороших условий труда и отдыха работников. В планах коллектива – дальнейшее развитие производства, расширение партнер-

ских связей, создание дополнительных 15 рабочих мест.

Второе место в районном этапе смотра-конкурса досталось молодому предпринимателю Ильхому Ризаеву, директору ООО «Mir lyuks kraska», где выпускают шесть наименований лакокрасочной продукции. Третье место занял предприниматель Бахтиер Кучкорухаев. Возглавляемое им малое предприятие «Учтепа нур текстил» занимается разработкой и изготовлением по заказам организаций, предприятий, учреждений специальной форменной одежды с нанесением фирменных эмблем и логотипов.

Надо отметить, что среди претендентов на победу в конкурсе были и ООО «Super stal plast», выпускающее пластмассовые емкости для пищевых продуктов, и ООО «Serob baraka biznes», изготавливающее 20 наименований трикотажных изделий, также ООО «Abdurashid Maxsuma», специализирующееся на производстве четырех видов мебели.

Упорная борьба за победу наглядно свидетельствовала об активном развитии в районе малого бизнеса.

Жюри огласило победителей и в других девяти номинациях.

Ахат МИНГУЛОВ. Фото А. АЛЕКСЕЕВА.

МЕЖДУНАРОДНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО В СФЕРЕ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ЛЕГАЛИЗАЦИИ ПРЕСТУПНЫХ ДОХОДОВ

лизу мировой практики в деле борьбы против легализации доходов, полученных от преступной деятельности, обобщены рекомендации по выявлению механизмов совершения правонарушений данного характера и по совершенствованию работы в этом направлении, которые в качестве международного документа включают сорок рекомендаций ФАТФ,

обновленных в 2012 году. В Резолюции 1617 Совета Безопасности ООН от 29 июля 2005 года всем странам предписано следовать данным рекомендациям ФАТФ.

В Евразийскую группу (ЕАГ), относящуюся к группе типа ФАТФ, входят 9 государств-членов – Узбекистан, Россия, Беларусь, Китай, Казахстан, Кыргызстан, Таджикистан, Тур-

кменистан и Индия. Ее основная цель – обеспечение взаимодействия государств-членов и интеграция согласно рекомендациям ФАТФ в международную систему противодействия отмыванию денег и финансированию терроризма. Узбекистан стал членом данной группы в 2005 году и активно участвует в ее деятельности.

На открытии семинара с участием представителей стран-членов Евразийской группы, международных организаций, соответствующих министерств и ведомств нашей страны заместитель Генерального прокурора Республики Узбекистан Дж.Файзиев отметил, что проводимые под руководством Президента Ислама Каримова в Узбекистане широкомасштабные реформы в сфере противодействия легализации преступных доходов и финансированию терроризма дают высокие результаты, уделяется особое внимание развитию международного сотрудничества в этом направлении.

(Окончание на 2-й стр.)



В СТРАНЕ

● В Сырдарьинской области большое внимание уделяется снижению засоленности почвы, ремонту ирригационных систем. О результатах работы свидетельствует тот факт, что за последние годы урожайность в среднем выросла на 20 процентов.

● В ООО «Фаргона чарм пойабзали» налажено производство обуви 15 видов. С начала года на внутренний рынок поставлено продукции более чем на 14 млн. сумов. Сейчас на предприятии идет модернизация, нацеленная на расширение производства, создание новых рабочих мест.

● В Нарпайском районе Самаркандской области налажена работа 50 пунктов по продаже различных саженцев и семян. Здесь можно приобрести 24 вида семян овощей и бахчевых, саженцы более 30 видов фруктовых и декоративных деревьев. С помощью четырех автомагазинов все это доставляется в 56 сходов граждан.

● Андижанский институт сельского хозяйства наладил сотрудничество с профессиональными колледжами Ферганской долины. В 24 из них организованы кафедры. Взаимодействие помогает педагогам повысить эффективность образования.

● Джизакским областным отделением благотворительного фонда «Махалла» особое внимание уделяется реализации социальных программ. Только в прошлом году малообеспеченные семьи, инвалиды, одинокие престарелые были обеспечены продовольственной продукцией на 226 млн. сумов.

В МИРЕ

● Из-за сильного снегопада, который сопровождается гололедом, фактически парализовано железнодорожное сообщение «Евростар» между Парижем и Лондоном. В двух французских департаментах – Кальвадосе и Ла-Манше – из-за снега объявлен высший уровень тревоги – красный. Схожая картина наблюдается в Германии. В течение нескольких часов один из крупнейших аэропортов, Франкфуртский, был полностью закрыт. В настоящий момент сообщается, что начинает работать одна из имеющихся взлетно-посадочных полос.

● Япония, импортирующей преимущественно энергоносители, удалось добыть с морского дна первую пробную порцию газа из гидрата метана. Месторождение расположено в Тихом океане на юге основного острова Хонсю. Специалисты полагают, что запасы гидрата метана сопоставимы с объемами потребления природного газа в стране за 14 лет.

● Фолклендские острова останутся британскими – 99,8 процента граждан, принявших участие в референдуме, высказались за сохранение за островами статуса заморской территории Великобритании. Инициатором референдума, явка на который составила 92 процента, выступили местные власти.

● Руководство испанской авиакомпании Iberia приблизилось к соглашению с профсоюзами о прекращении забастовки. Договор предусматривает, что число увольняемых сокращается на 666 человек. Голосование намечено на СЕГОДНЯ. Интересы работников авиакомпании представляют 10 различных профсоюзов. Самолеты Iberia не летают уже 10 дней, каждые сутки простоя обходятся авиакомпании в 3 млн. евро.

● На территории Сикстинской капеллы установили специальное оборудование для глушения сигналов сотовой связи. Об этом распорядились власти Ватикана. Кроме того, технический и обслуживающий персонал заставили поклясться в соблюдении секретности о ходе выборов нового папы римского.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхокимията и наших корреспондентов.

✓ В столице прошла пресс-конференция на тему «Техническая и технологическая модернизация

ОАО «Узбекумир». Основные задачи развития инфраструктуры и производства». Подведены итоги деятельности угольной промышленности за прошлый год и озвучены задачи на 2013 год.

✓ В Ташкентском городском отделении ОДМ «Камолот» прошло духовно-просветительское мероприятие для молодежи, посвященное подготовке девушек к семейной жизни, повышению активности женщин в обществе.

✓ ЗАВТРА в Доме музыки для жителей махаллей «Машинасоллар», «Тойтепа», «Чулпон» Хамзинского района состоится праздничное мероприятие, посвященное предстоящему Наврузу.

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Новые надежды и мечты, радость и ожидание обновления природы – это все весна. Ежегодный смотр-конкурс предпринимателей и ремесленников «Ташаббус-2013», проходящий весной, пожалуй, с нею и сравним. Он тоже всегда желанный, приносящий с собой новизну идей, инициативы, способствующий развитию здоровой конкуренции и популяризации передового бизнес-опыта, накопленного на местах.

ПОЛЕЗНЫЙ ОПЫТ – ЗАЛОГ ДАЛЬНЕЙШЕГО ПРОЦВЕТЕНИЯ

С раннего утра к роскошному зданию тойхоны «Янгибод» стеклись участники конкурса сразу из трех районов Ташкента – Хамзинского, Мирабадского, Бектемирского.

В представленной экспозиции было что посмотреть – десятки образцов качественной и доступной по цене продукции, в том числе не производившейся ранее в нашем городе.

Каждый из трех районов представлял по 11 предпринимателей и по 8 ремесленников.

Взыскательное жюри оценивало организацию производства и сбыта продукции, экспортный потенциал, внедрение новых технологий и создание дополнительных рабочих мест.

Стоит отметить, что большинство участников нынешнего смотра-конкурса – молодые люди, применяющие в своей деятельности самые современные методы работы, достигшие высоких показателей по итогам минувшего года, а разнообразные конкурсные номинации вдохновляют их на новые инициативы, повышение профессионализма.

Так, из 52 человек, работающих на кондитерской фабрике СП ООО «Lazzat-karamel», 86 процентов – это молодые девушки и парни, недавние выпускники колледжей и лицеев.

Очевидных лидеров от каждого из трех районов в этом сезоне было предостаточно, стоит признать, что жюри оказалось в затруднительном положении при определении победителей в основных и дополнительных номинациях соревнования.

В итоге первые места у нижеупомянутых предпринимателей и ремесленников. Производственное предприятие ООО «Mir-solar» Хамзинского района, выпускающее энергооборудование, гелиосистемы для горячего водоснабжения жилых и производственных помещений, комбинированные фотоэлектрические станции. Их высокая надежность, эффективность и адаптированность к климатическим условиям Центральной Азии

подтверждена успешной эксплуатацией на предприятиях различных отраслей.

Усто Мунира Якубджанова из того же района. Вовлекла в сферу пошива пальто, шапок, сумок из меха мужа и сына – словом, создала семейный рабочий коллектив. Качество его изделий привлекает клиентуру.

ООО «Tegep-group» из Мирабадского района занято производством пищевых продуктов. Соусы и маринады, майонезы, кетчупы и колбасы по достоинству оценены потребителями.

Лучшим усто по этому же району назван гончар Ислому Юсупов.

ООО «Magma-group» (Бектемирский район) сумело в короткие сроки современными и качественными строительными материалами заметно насытить внутренний рынок. В его ассортиментный перечень вошла такая востребованная продукция, как смеси для кладки тяжелых кафельных плит во влажных помещениях, растворы для обработки стен, предупреждающие появление соли, желтых пятен, водоэмульсионные краски. Усто Озода Исканджаева из этого же района возглавляет небольшую цех на дому. В нем трудятся семь мастеров по пошиву национальных узбекских костюмов, скатертей, сюзане, футляров для сотовых телефонов, очков, пользующихся популярностью у потребителей.

Как показал этап смотра-конкурса, в числе субъектов малого бизнеса много интенсивно развивающихся производств. У них благодаря государственной поддержке, предоставлению широких возможностей и льгот появился стимул двигаться в направлении модернизации производства, расширения ассортимента продукции, создания новых рабочих мест.

По труду и чести – после награждения победителей, вручения дипломов и заслуженных призов зазвучали зажигательные песни в исполнении приглашенных артистов.

Инна КОГАН.



В Ташкентском институте текстильной и легкой промышленности состоялся Яккасарайский районный этап смотра-конкурса «Ташаббус-2013». Свою продукцию на суд жюри представили 18 предприятий и 9 ремесленников.

НАЗВАНЫ ЛУЧШИЕ

Многие предприниматели и ремесленники в этом конкурсе приняли участие впервые. Но то, что они представили, никак не говорит о них как о новичках своего дела. Напротив, это уже опытные «рыночники», знающие особенности потребительского спроса и удовлетворяющие его.

Вот, например, ООО «Amante-Exclusive» выпускает 12 видов маркаронных изделий под маркой «Amante» и 7 видов крупы под брендом «Allora». В процессе развития производства создано пять новых рабочих мест.

В ближайшее время планируем за счет прибыли расширить производство, – говорит главный технолог предприятия Дильбар Адилова, – с тем чтобы освоить выпуск сыров, молочной продукции, растительного масла. Количество рабочих мест с 15 доведем до 50. Идут переговоры об экспорте нашей продукции.

Узбекско-корейское СП ООО «Toshafus» – единственный в республике производитель топливных насосов для автомобилей «Nexia» и «Matiz» – впервые представило на конкурс свой товарный ассортимент. На предприятии внедрена система менеджмента качества. Недавно для увеличения ресурса и надежности производимых топливных насосов были успешно проведены испытания новых модификаций комплектующих.

Большой интерес у посетителей и жюри смотра вызвала продукция таких предприятий, как ЧП «Iroda gazmol biznes» (технические мате-

риалы), ООО «Ledi nazif» (одежда для новорожденных), ООО «Fazo shirinliklari» (кондитерские изделия), ООО «Sayfullo doda» (соки и томатная паста), ООО «Jasmin textile collection» (ленты для штор), семейное предприятие «Modern art design» (учебно-наглядные пособия для уроков рисования), ООО «Araks masha» (лаки и краски).

На высоте оказались и ремесленники. Вера Кинякина, например, привезла на конкурс собственноручно изготовленных интерьерных кукол, костюмов для промо-акций и детских представлений, различную бутафорию. Умида Гурсунова, Мехриноз Хазраткулова, Барно Собирова, Гулбахор Шамсиева представили десятки видов предметов декоративно-прикладного искусства Узбекистана.

Оценив возможности предприятий, экспортный потенциал, новизну идей и удачное воплощение их в жизнь, а также планы по модернизации, расширению производственной базы, жюри присудило первое место в номинации «Лучший предприниматель» ООО «Vuxoro qorako'li g'ayrat», занимающемуся выделкой каракулевых шкур.

Лучшим ремесленником названа Нилюфар Дадабаева, изготавливающая из природных камней дивные по красоте национальные украшения.

Победители получили ценные подарки и будут представлять район на городском этапе конкурса.

М. АХАТОВ.

Фото А. АЛЕКСЕЕВА.

Этой теме был посвящен семинар, прошедший в Ташкенте. Его организаторами выступил Комитет Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан по бюджету и экономическим реформам при содействии Центрального банка и Международной финансовой корпорации – ИФК.

В русле Концепции

ЗАЛОГОВЫЙ РЕЕСТР И РАЗВИТИЕ МАЛОГО БИЗНЕСА

В семинаре приняли участие депутаты нижней палаты парламента, специалисты и эксперты, представители министерств и ведомств, ассоциаций банков и лизингодателей Узбекистана, коммерческих банков, финансово-кредитных организаций, субъектов предпринимательства, сообщает УзА.

Основной целью данного мероприятия стало детальное обсуждение законопроекта «О залоговом реестре», подготовленного в соответствии с выдвинутой Президентом Исламом Каримовым Концепцией дальнейшего углубления демократических реформ и формирования гражданского общества в стране, с привлечением широкого круга отечественных и международных специалистов и экспертов, представителей институтов гражданского общества, предпринимателей, а также выработка предложений по дальнейшему совершенствованию данного законопроекта.

Заместитель Спикера Законодательной палаты Олий

Мажлиса Республики Узбекистан Бахтиер Якубов, председатель Торгово-промышленной палаты страны Алишер Шайхов, заместитель председателя Центрального банка Шухрат Хайдаров и другие подчеркнули, что проводимые под руководством Президента Ислама Каримова в стране широкомасштабные реформы, направленные на развитие рыночной экономики и ее механизмов, дают весомые результаты.

В соответствии с Концепцией дальнейшего углубления демократических реформ и формирования гражданского общества в стране в период с 2011 по 2012 годы в стране осуществлена большая работа по правовому обеспечению демократических рыночных реформ и либерализации экономики, в рамках которой было принято свыше 15 законов. Тем не менее, существует потребность дальнейшего совершенствования и либерализации системы управления экономикой. При этом особое внимание следует уделить развитию сфе-

ры банковских услуг, оказываемых субъектам предпринимательства.

В ходе мероприятия были заслушаны доклады и прошли презентации по вопросам совершенствования законодательства, направленного на правовое обеспечение дальнейшего углубления демократических рыночных реформ и либерализации экономики и укрепление действующей системы кредитования в Узбекистане, финансирования проектов малого бизнеса и частного предпринимательства, международного опыта регулирования сделок под обеспечение и другим. Особый акцент был сделан на анализ опыта других стран в сфере регистрации залогового имущества.

Особое внимание участников семинара привлекло то, что залоговый реестр, согласно законопроекту, будет учитывать и вести залоговую информацию в электронной форме. Бесперывный и круглосуточный доступ к нему будет поддерживаться посредством соответствующего программного обеспечения в режиме реального времени с возможностью простого порядка регистрации и получения залоговой информации. Эти и другие новшества, как было отмечено на семинаре, служат расширению возможностей кредитования для развития малого бизнеса за счет уменьшения рисков кредитования.

Участники семинара отметили также важность правового закрепления ряда международно признанных положений, которые направлены на формирование системы залогового реестра.

На семинаре, прошедшем в духе конструктивного диалога, было подчеркнуто, что принятие данного закона создаст правовые основы ведения, хранения и использования залогового реестра, дальнейшего усиления защиты интересов кредиторов, повышения рейтинга финансово-банковской сферы страны.

Мехрибон МАМЕТОВА.

МЕЖДУНАРОДНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО В СФЕРЕ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ЛЕГАЛИЗАЦИИ ПРЕСТУПНЫХ ДОХОДОВ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Департамент при Генеральной прокуратуре Республики Узбекистан является специальным уполномоченным государственным органом по борьбе с легализацией преступных доходов и финансированием терроризма.

Основная цель организации данного семинара заключается в изучении обновленных стандартов ФАТФ и обсуждении вопросов применения их на практике, ознакомлении с опытом Узбекистана в данном направлении. В рамках мероприятия также намечен обмен мнениями и опытом в деле подготовки к исполнению и применению разработанных ФАТФ в феврале 2012 года новых стандартов в сфере противодействия легализации преступных доходов и финансированию терроризма.

– Проведение данного международного семинара актуально, так как создана возможность для обмена мнениями по применению в разных странах новых стандартов, разработанных в 2012 году ФАТФ в сфере противодействия легализации преступных доходов и финансированию терроризма, – говорит эксперт ОБСЕ Кристиан Ларсон. – Заслуживает внимания широкомасштабная работа, проводимая в Узбекистане по следованию и претворению в жизнь рекомендаций ФАТФ. Особое значение имеет широкое использование электронных платежных средств – пластиковых карт, которые являются самым удобным и эффективным средством в борьбе против незаконного оборота денежных средств.

Участники международного семинара ознакомятся с результатами, достигнутым опытом и успехами работы, проводимой в нашей стране в сфере противодействия транснациональным преступлениям и легализации преступных доходов и финансированию терроризма.

Ирода УМАРОВА,
к.о.р. УзА.

«INFINBANK» ПОДТВЕРДИЛ СВОЙ КРЕДИТНЫЙ РЕЙТИНГ

Частный открытый акционерный коммерческий банк (ЧОАКБ)

«InFinBank» получил подтверждение кредитного рейтинга по национальной шкале на уровне «uzA» и повышение прогноза до уровня «Позитивный». Оценка присвоена специализированным агентством «Ахбор-рейтинг» по итогам 2012 года.

Присвоенный рейтинг отражает стабильные позиции на рынке, высокую репутацию и имидж банка, высокое качество активов и хороший уровень риск-менеджмента, сбалансированную ликвидную позицию и адекватную капитализацию, а также стабильно повышающиеся финансовые результаты деятельности. Вместе с тем учитываются также концентрация бизнеса банка в столичном регионе, невысокая диверсификация и краткосрочность базы фондирования, а также потенциальные риски, обусловленные стратегией роста.

Объемы кредитного и инвестиционного портфеля ЧОАКБ «InFinBank» увеличились относительно 2011 года и по состоянию на 1 января 2013 года составили 38,27 процента всех активов банка. На момент рассмотрения, ликвидная позиция банка расценивается рейтинговым агентством как высокая. По итогам 2012 года коэффициент текущей ликвидности банка составил 73,64 процента (2011 г. – 74,57 процента).

Капитализация ЧОАКБ «InFinBank» расценивается на сбалансированном уровне. Так, согласно управленческой отчетности банка, по итогам 2012 года коэффициент достаточности общего капитала и капитала I уровня ЧОАКБ «InFinBank» составил 12 процентов (по итогам 2011 г. – 10,8 процента) и 13,6 процента (2011 г. – 11,8 процента) соответственно.

Частный открытый акционерно-коммерческий банк «Invest Finance Bank» осуществляет свою деятельность на основании лицензии Центрального банка Республики Узбекистан от 22 ноября 2008 года.

В настоящее время деятельность банка сконцентрирована в столичном регионе. С начала своей деятельности банк функционирует как универсальный банк, предоставляющий широкий спектр услуг крупным корпоративным клиентам, предпринимателям малого и среднего бизнеса, а также физическим лицам.

Банк является учредителем лизинговой компании ООО «Infinleasing», основанной в феврале 2008 года. Доля участия банка в уставном капитале данной лизинговой компании составляет 70 процентов.

В соответствии со стратегическими целями и задачами ЧОАКБ «InFinBank» по учреждению дочерних структур в смежных с банковской деятельностью отраслях, в феврале 2009 года банк вошел в состав учредителей ООО «Broker Investment». Данная компания является профессиональным участником рынка ценных бумаг, имеет лицензию инвестиционного посредника, выданную Центром по координации и контролю за функционированием рынка ценных бумаг.

НИА «Туркистон-пресс».

Ташкентским автомобильно-дорожным профессиональным колледжем выпущена серия учебных фильмов «Практические занятия по курсу технического обслуживания и ремонта автомобилей». Видеоуроки созданы на основе учебных планов и призваны дополнить и обогатить существующие учебные материалы. Они будут распространены среди профессиональных колледжей страны с направлением обучения по техническому обслуживанию и ремонту автомобилей.

Увеличение срока службы деталей автомобилей, повышение уровня технического обслуживания и ремонта, а также состояние дорожных покрытий и культура эксплуатации транспортных средств являются приоритетными направлениями сферы автомобилестроения нашей страны. Согласно Национальной программе по подготовке кадров для сферы автомобилестроения в стране действуют среднеспециальные образовательные учреждения с направлением обучения по техническому обслуживанию и ремонту всех видов транспортных средств, эксплуатируемых на территории нашего государства.

Одним из таких учебных заведений является Ташкентский автомобильно-дорожный профессиональный колледж, где создаются учебные планы и программы по нормативам и отраслевым стандартам, разрабатываются методические рекомендации и пособия, учебники по семи направлениям обучения профессиональных колледжей.

В нашем колледже подготавливаются квалифицированные кадры для автомобилестроения, – сказал директор Ташкентского автомобильно-дорожного профессионального колледжа Джасур Кулмухамедов. – Ежегодно мы принимаем более 900 учащихся, получивших наилучшие результаты при тестировании. Здесь они осваивают секреты таких профессий, как менеджер, техник-механик по техническому обслуживанию автомобилей, техник по организации перевозок и управления на транспорте, техник по строительству, эксплуатации и ремонту автомобильных дорог, мостов, транспортных сооружений и аэродромов. Для овладения каждой из профессий разработаны соответствующие программы и учебные планы, оборудованы специальные учебные и лабораторные кабинеты. Занятия проводят более 180 квалифицированных педагогов, в том числе два доктора наук, 30 кандидатов наук.

В лабораторных и учебных кабинетах колледжа на специальных стендах представлены детали, узлы, а также рабочие макеты различных систем практически всех видов наземного транспорта, используемого или производимого в стране. Благодаря сотрудничеству с производителями автомобилей и комплектующих к ним коллекция постоянно пополняется новыми экземплярами и уча-

щиеся могут ознакомиться с устройством и работой приборов и устройств современных автомобилей. Недавно колледжу был подарен новый стенд, на котором представлена функциональная

и алгоритмы поведения при дорожно-транспортных происшествиях.

Здесь создана программа духовно-нравственного воспитания учащихся колледжа. В рамках ее реализации созда-

Постановление и его исполнение ОБРАЗОВАНИЕ И ПРОИЗВОДСТВО



электронная система машины марки «Matiz».

Одно из лабораторных помещений оснащено оборудованием и инструментами, позволяющими проводить практически все виды ремонтных работ.

Также учебное заведение располагает своим небольшим автопарком с 14 легковыми и 8 грузовыми автомобилями. Благодаря этому учащиеся предоставлены возможность учиться на курсах по подготовке водителей категории «В» и «ВС». По окончании обучения учащиеся, успешно сдавшие все экзамены, получают водительские права.

Большое внимание в колледже уделяется проведению занятий по правилам дорожного движения, в ходе которых моделируются различные ситуации

ны методические разработки, проведенные семинары, разъяснительные беседы с кураторами групп, учащимися и их родителями, организован ряд мероприятий. В представленной программе, помимо обязанностей и прав кураторов групп, преподавателей, особое внимание уделяется молодым педагогам – вчерашним выпускникам высших учебных заведений, не имеющим еще достаточного опыта преподавания. В первую очередь они должны знать свои права и обязанности, а также изучить специфику преподавания в этом учебном заведении.

В колледже действует более 30 различных кружков, таких как автодизайнеров, молодого слесаря, электротехнический, кружок «Зеленый свет» и других.

В центральном зале торжественных мероприятий Versus Club в Афинах дипломатическим представительством нашей страны в сотрудничестве с ведущей греческой компанией Versus Travel проведена масштабная презентация туристического потенциала Узбекистана.

ЗНАКОМСТВО С ТУРИСТИЧЕСКИМ ПОТЕНЦИАЛОМ УЗБЕКИСТАНА

В ней приняли участие представители крупных турагентств, академических и деловых кругов, СМИ и общественности Греции.

Было отмечено, что за последние годы туризм Узбекистана стремительно развивается, совершенствуется ее инфраструктура на основе международных стандартов. Это привлекает все большее внимание международной общественности, а наличие в стране большого количества памятников древности и достопримечательностей превратили Узбекистан в одно из наиболее привлекательных туристических направлений в мире. Примечательным пунктом мероприятия стала презентация, представленная на греческом языке историком, гидом компании Versus Travel А. Аргиропулосом, которая вызвала живой интерес у присутствующих и сопровождалась красочными фотоиллюстрациями. В своем выступлении он подробно изложил историю страны, описал древнейшие памятники архитектуры и культуры Ташкента, Самарканда, Бухары, Хивы, Шахрисабза и городов Ферганской долины, неповторимость архитектуры и красочных элементов зодчества прошлого и современности, которые включены в Список всемирного наследия ЮНЕСКО.

«Я был очарован этой страной, великолепными строениями, сочетающимися в себе все элементы совершенства и высокого мастерства, – сказал греческий историк. – Особо изумляют цветущие сады и аллеи. На этой земле жили и творили знаменитые ученые и государственные деятели, – Амир Темура, Аль-Хорезми, Мирзо Улугбек, Бабур и другие. Это колыбель на-

уки и культуры Востока». Продолжая свое выступление, А. Аргиропулос с особым воодушевлением отметил положительные особенности узбекского народа. «Узбекский народ отличается своей высокой культурой, а гостеприимство и дружелюбие присущи каждому жителю».

Президент компании Versus Travel Е. Хаджимихас рассказал о большом туристическом потенциале и поступательно развивающейся инфраструктуре этой отрасли, созданных благоприятных условиях для путешествий и ознакомления с традициями и обычаями страны. «Ежегодно, организуя туры для граждан Греции в Узбекистан, мы получаем исключительно положительные отклики по итогам поездки, – отметил он. – Их впечатляют огромный успех и прогресс страны, достигнутые за годы независимости».

«Мы получили очень полезную и весьма объемную информацию о стране, ее истории и культуре, в особенности туристическом потенциале, – подчеркнул президент греческой организации по туристическому образованию и тренингу Л. Сорониатис. – Следует также отметить эффективность предпринимаемых руководством страны мер, направленных на развитие туристической отрасли. Это не только значимый успех, но, как полагаю, только начальная стадия стремительно растущей популярности Узбекистана как страны туристического назначения и инвестирования».

Участники мероприятия также получили возможность отведать изысканные узбекские национальные блюда и познакомиться с народной кулинарией.

ИА «Жахон».

Наши интервью

МУЗЫКА, КОТОРАЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

В Органном зале Государственной консерватории Узбекистана часто звучит инструмент, изготовленный германской фирмой «Solimpex e.K. Eisenbrth». Он имеет 42 регистра, около 5 тысяч духовых трубок. На нем, собирая ансамбли, играет известная ташкентская органистка, доцент кафедры специального фортепиано и органа Государственной консерватории Узбекистана Мунира Аминова. В канун 21-й годовщины независимости республики ей было присвоено звание «Заслуженный наставник молодежи». Сегодня она гостя нашей редакции.

– Мунира, откуда у вас страсть к органу?

– Главная причина – любовь к музыке Баха. Он сам был органистом и написал девять томов органной музыки. Его музыка кажется мне наиболее совершенной, гармоничной. Желание исполнить произведения Баха подтолкнуло меня к освоению игры на органе. Порой мне кажется, что за те почти семь лет, что я играю на органе в Государственной консерватории Узбекистана, мы очень друг с другом сблизились. Каждый день, когда я захожу в Органный зал, кланяюсь ему и здороваюсь с ним. Я очень люблю этот инструмент. Он мой король, без которого я не мыслю своей жизни.

– Психологи считают, что когда преподаешь предмет, то какой-то опыт и для себя черпаете. Что в этом случае дает вам педагогическая практика?

– Иногда бывает так: объясняешь что-то ученику, а он ничего не понимает. Объясняешь второй раз, он опять не понимает. Тогда начинаешь искать другой подход, чтобы помочь легче и проще усвоить материал студенту. Я не жалею, что занимаюсь органной педагогией пятнадцать лет. Я отдаю каждому своему ученику много времени, сил и радуюсь, если вижу взаимную отдачу, ведь без труда на одном таланте не выедешь. И я всегда горжусь успехами своих подопечных. Так, одну мою девочку – Аделину Фатхутдинову – пригласил к себе в класс ректор Казанской консерватории профессор Рубен Кадырович Абдуллин, а другую – Тамиллу Сарымсакову – профессор Канской консерватории Эрван Прадо, по словам которого, из 24 студентов его класса 10 – практически готовые к концертной деятельности органисты. Так вот Тамилла, за короткий срок учебы во Франции, стала лидером в этой группе.

– Говорят, музыкант себе не принадлежит, это так?

– Если музыкант хочет заниматься своим любимым делом, очевидно, он должен идти на какие-то жертвы. С годами я не сокращаю, а увеличиваю количество концертов и выбираю те программы, которые непременно хочу сыграть. Конечно, я хотела бы больше читать, смотреть хорошее кино, да и просто проводить больше свободного времени со своей семьей. Тем не менее, орган для меня все: он – моя жизнь, мое дыхание! Орган – гениальное изобретение человека, инструмент, доведенный до совершенства. Он действительно способен быть властелином души.

– Как вы считаете, у органной музыки есть будущее?

– Я в него верю. Минуты глубокого размышления, которые дарит нам органная музыка, особенно ценны и благотворны. А ансамбли только подтверждают это.

Беседовала Инесса ГУЛЬЗАРОВА,
музыковед.

Новости

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЕБ-ПОРТАЛ — ДЛЯ ТУРОПЕРАТОРОВ

Национальная компания «Узбекитуризм» запустила специальный веб-портал WelcomeUzbekistan, предназначенный для продвижения отечественных компаний, работающих в данной отрасли.

Заявить о предоставляемых услугах посредством создания собственного мини-сайта в рамках данного портала могут туроператоры и другие хозяйствующие субъекты сферы туризма.

Всю информацию о себе участники проекта должны предоставить в электронном виде на почтовые ящики портала НК «Узбекитуризм», указав при этом конкретный раздел размещения.

На созданных мини-сайтах (подсайтах) потенциальные клиенты смогут ознакомиться с общей информацией об участнике проекта на «Главной» странице, подробным описанием услуг, туров, цен, а также с фотоматериалами в разделе «Услуги».

В разделе «Страны» компания может разместить информацию о всех странах, в которые предлагает туры. Раздел «Отели» предназначен для описания отелей, санаториев и других средств размещения Узбекистана для потенциальных клиентов.

«Галерея» предназначена для размещения фотоматериалов, «Контакты» – для информации о головном офисе, филиалах, режиме работы и других необходимых сведений.

Создание проекта инициировано национальным координатором туристической сферы в соответствии с современными тенденциями развития отрасли, а также в рамках участия в Государственной программе развития ИКТ.

ПАРАЛИМПИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ НАШЕЙ СТРАНЫ ПОДВЕЛА ИТОГИ

В Национальном олимпийском комитете (НОК) Узбекистана состоялось заседание Национальной паралимпийской ассоциации республики, в ходе которого были подведены итоги работы и рассмотрены организационные вопросы.

Созданная относительно недавно, в 2007 году, Национальная паралимпийская ассоциация Узбекистана уже имеет значительные результаты в своей деятельности. Футболисты-ампутанты трижды стали чемпионами мира. В 2012 году на Лондонских паралимпийских играх дзюдоист Шариф Халилов завоевал серебряную медаль, кстати, единственную среди спортсменов стран Центральной Азии. Кроме того, паралимпийцы Узбекистана успешно участвуют в крупных международных турнирах, Азиатских играх, а также на чемпионатах континента.

Говоря о перспективных целях Национальной паралимпийской ассоциации, глава НОК республики Мираброр Усманов отметил большие задачи, которые стоят перед спортсменами в связи с подготовкой к XV Паралимпийским играм 2016 года в городе Рио-де-Жанейро (Бразилия).

Участники конференции выразили искреннюю благодарность государству за большое внимание, оказываемое развитию паралимпийского движения в республике, уверенность, что и впредь будут достойно защищать честь Узбекистана на мировой арене.

На конференции был избран новый руководящий состав Национальной паралимпийской ассоциации.

НИА «Туркистон-пресс».

На спортивных аренах

В Ургенче завершился чемпионат Узбекистана по дзюдо среди юниоров. В соревновании, организованном Министерством по делам культуры и спорта и Федерацией дзюдо Узбекистана, в 19 весовых категориях состязалось около 600 борцов.

СОСТЯЗАНИЯ МОЛОДЫХ БОРЦОВ

Чемпионами Узбекистана стали Нурали Маджидов, Бехзод Хайруллаев, Бобоход Шухратов, Улугбек Атамурадод, Илхомджан Фармонов из столицы, Дастан Рузиёв, Мухриддин Мирзаёров из Ташкентской области, Хасан Умаров, Ренат Низамиддинов из Самаркандской области и представитель хозяев Акбар Уразметов. Среди девушек золотые медали завое-

вали Махлиё Кучкарова из столицы, Мафтуна Мадаминава из Андижанской области, Мукаддам Мухаммаджанова, Нилуфар Кадырова из Ферганской области, Диёра Келдиёрова из Самаркандской области, Дилдора Шерматова, Турсунпошша Нурматова, Рахима Юлдашева из Хорезмской области, Гульнур Муратбаева из Республики Каракалпакстан.

ИЗ БАКУ – С ДВУМЯ МЕДАЛЯМИ

На прошедшем в азербайджанской столице Баку традиционном международном турнире по боксу «Великий шелковый путь» сборная Узбекистана завоевала две серебряные награды.

В соревновании, в котором за победу боролись около 120 спортсменов из более чем десяти стран, наш боксер Шахобиддин Зоиров в весовой категории 52 килограмма обыграл представителя хозяев Турала Ахмадова, Абдурахмона Ширинова и россиянина Павла Гунченко и завоевал второе место.

В поединке боксеров в весовой категории 81 килограмм Бабур Юлдашев обыграл Жавода Зохранова из Ирана и Ватана Хусейнли из Азербайджана. В финале с минимальным счетом наш боксер уступил чемпиону Европы азербайджанцу Рауфу Рахимову и завоевал серебряную медаль.

УзА.

Выставки

ЖИВОЕ ДЫХАНИЕ ПЛАНЕТЫ ЛЮДЕЙ

В Ташкентском Доме фотографии при содействии Академии художеств Узбекистана организована персональная выставка работ репортера-фотохудожника Рустама Шагаева под названием «Профессия – репортер».

В его багаже немало персональных фотовыставок – «Дети – наше будущее», «Афганский дневник», «Жемчужина Востока», «Узбекистан: традиции и современность», «Махалля». Его фотографии украсили многие солидные иллюстрированные издания о нашей стране, а написанные им очерки, эссе и репортажи публикуются в республиканских газетах и журналах.

Особое место в его жизни занимает изобразительное искусство. Все началось в 1970 году, когда он подружился с художником Рузы Чарыевым, который подсказал ему заняться коллекционированием живописи и графики. И он послушался этого мудрого совета, помогал художникам в подготовке каталогов, буклетов и книг, а они ему дарили свои работы. Вот так начала складываться коллекция, в которую вошли произведения Рузы Чарыева, Чингиза Ахмарова, Рахима Ахмедова, Абдулхака Абдуллаева, Владимира Бурмакина, Евгения Мельникова, Юрия Зорькина и Исфандияра Хайдарова.

А фотовыставка «Профессия – репортер» представляет 60 лучших работ из богатейшего архива известного фотохудожника и журналиста Р. Шагаева, который за сорок лет творческой деятельности исколесил всю страну, а также снимал в Афганистане, Вьетнаме, Сирии, Франции и других странах.

Идеалом своего труда Рустам считает фотографию, в которой эмоциональная наполненность сочетается с внятно выраженным смыслом. Благодаря этому принципу ему удается достичь в черно-белых и цветных портретах необыкновенной глубины состояния своих героев на пике их внутренней собранности и напряженного размышления о смысле бытия. Поэтому работы мастера, уже много лет работающего в Национальном информационном агентстве Узбекистана, притягивают к себе наши взгляды.



...На одном из снимков Рустам Шагаев со своим героем – Асадом Мамедовым, человеком большого мужества. Во время Второй мировой войны он потерял обе руки и обе ноги, но не был сломлен его дух. Он работал бригадиром в хлопководском хозяйстве. Научился владеть кетменем и вырастил настоящий сад.

Таким образом, выставка соединила в себе горизонтальную линию реальных событий, отраженных в фокусе фотообъектива Рустама Шагаева, и вертикальную, духовную, – через живописные образы именитых людей.

Гуарик БАГДАСАРОВА.
Фото С. УРМОЛОВА (УзА).

В комнатной оранжерее в марте наступает настоящая весна – много света, солнца, тепла. Всего хватает для нормальной жизнедеятельности, чем растения и пользуются – начинают активно расти, выпуская новые побеги и бутоны. В это время они нуждаются в большом количестве питательных веществ и влаги.

Цветы, находившиеся в течение зимы в состоянии покоя, начинают просыпаться. Их нужно переместить из прохладных мест зимовки на светлый подоконник, прикрыв от прямых солнечных лучей во избежание ожогов молодой поросли. Поливать их начинают постепенно, по чуть-чуть, теплой водой, не слишком переувлажняя почву.

Пробуждающиеся фуксии, розы, гортензии и другие отдохнувшие зимой в прохладе растения до начала активной вегетации нужно перевалить в больший горшок, досыпать свежего питательного грунта и сделать обрезку для формирования кроны. Горшок поставить в светлое место, полить и подкормить слабым раствором комплексных цветочных удобрений.

Начинающие активно расти кактусы и суккуленты сначала нужно внимательно осмотреть с лупой. Если обнаружили красные ползающие точки – значит, нагрянул коварный враг – красный клещик. Немедленно проводим обработку подходящими препаратами (актеллик, фитоверм и т.д.) согласно инструкции. И только после полного уничтожения вредителей переносим кактусы из зимовника на постоянное место.

После долгого пышного цветения отправляются на отдых цикламены, пуансеттия. Отцветшие цикламены прекращают поливать, пока они окончательно не сбросят

листья. После этого помещают горшки с клубнями в прохладное темное место до осени, почву изредка увлажняют через поддон, чтобы земляной ком сильно не пересыхал. Пуансеттия сейчас вступает в кратковременный период покоя, примерно на два месяца. На это время ее нужно поместить

подбираются исходя из объема корневой системы: если корни заполнили собой весь старый горшок – значит, новый должен быть на 2–3 см больше в диаметре. Если нет – тогда просто меняют почву на свежую и сажают растение в старый горшок. При пересадке нужно как можно осторож-

теплым душем, увидите, как взбодрится и зазеленеет листва. Для этого нужно поместить горшок в полиэтиленовый пакет и завязать у основания стебля, чтобы вода не попадала на почву. В течение 1–2 минут аккуратно омываем листву из душа, затем слегка встряхиваем и оставляем на некоторое время стекать в ванне. Когда капель прекратится, снимаем пакет, переносим растение в комнату и ставим до полного высыхания подальше от солнечных лучей.

Весна – оптимальное время для обрезки лишних и вытянувшихся побегов, для черенкования и размножения растений. Обрезка позволяет сформировать красивую компактную крону, у многих растений способствует большему ветвлению и обильному цветению. Весеннюю обрезку делают фикусам, колеусам, пеларгониям, жасмину, гибискусу, олеандру, при необходимости корректируют рост лиан и ампельных растений. Полученные после обрезки черенки укореняют в воде или в почве, используя мини-тепличку.

Март – самое подходящее время для размножения комнатных растений не только черенками, но и семенами. Например, посеянные сейчас пеларгонии уже в середине лета порадуют вас первыми цветами. Но украшать квартиру в летний период можно не только комнатными растениями, а и однолетниками, хорошо растущими в саду: петунии, бальзаминами, настурции, компактные сорта астр и бархатцев, китайская гвоздика, примулы, аютины глазки, лобелия и т.д. Эти цветы прекрасно чувствуют себя в горшках, контейнерах и подвесных корзинах. Ими можно украсить подоконники, балконы и лоджии.

Подготовила Л. НАСТИНА.

Календарь цветовода

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОМНАТНЫМИ РАСТЕНИЯМИ В МАРТЕ

в прохладное (около 15 градусов) затененное место и лишь изредка понемногу поливать. Затем ее можно будет обрезать, пересадить в свежую почву и поставить на свет.

Март – время пересадок, начала активного полива и подкормок. Как правило, полностью пересаживают лишь молодые, активно растущие растения, а взрослым просто меняют верхний слой почвы в горшке, убирая старую на глубину 2–3 см. Обратите внимание: собирающееся зацветать или уже цветущее растение пересаживать нельзя, нужно дождаться окончания цветения. Новые горшки

ннее обращаться с корнями, чтобы не повредить их. Высохшие или подгнившие корни обязательно обрезают, присыпав срезы толченым древесным углем.

Пересаженные в новую почву растения первые два-три месяца совершенно не нуждаются в подкормках. А те, которые оставляют в старом грунте или просто переваливают в больший горшок, подкармливают комплексными удобрениями для комнатных цветов раз в две-три недели, обеспечивая им оптимальный уровень питания.

Очень рекомендуют в один из теплых дней устроить для своих растений баню – обдайте их под

В лабораториях ученых

ЗАПАХ СВЕЖЕГО ХЛЕБА ДЕЛАЕТ НАС ДОБРЕЕ

Французские ученые установили, что запах горячей выпечки и хлеба влияет на настроение людей – они становятся более дружелюбными.

Такие выводы специалисты из университета Южной Бретани сделали в результате наблюдения за покупателями разных отделов крупного супермаркета. Мимо покупателей проходили специально подобранные учеными актеры, которые якобы случайно роняли свои вещи – носовые платки, перчатки, зонтики.

Наиболее дружелюбными оказались те покупатели, которые находились рядом с полками горячего хлеба. Они чаще остальных проявляли альтуизм и помогали незнакомцу вернуть потерянные предметы.

МЕД ЛУЧШЕ ЛЕКАРСТВ ОТ КАШЛЯ

Исследование показало, что мед справляется с приступами кашля лучше, чем лекарственные сиропы и таблетки.

Израильские врачи проверили эффективность меда на группе из 300 детей 1–5 лет, имеющих инфекции горла. Три четверти из них перед сном принимали чайную ложку меда эвкалипта, цитрусового меда или меда губоцвета, остальные получали плацебо.

За время лечения состояние детей, принимающих плацебо, в целом улучшилось, однако дети, принимавшие на ночь мед, выздоравливали намного быстрее. Уже в первую ночь кашель их мучил гораздо меньше и они спокойно спали.

Дело в том, что в меде содержится большое количество антиоксидантов. Он может полностью заменить сиропы от кашля. Однако помните, что детям в возрасте до одного года мед противопоказан.

ФИОЛЕТОВАЯ КАПУСТА – ЗАЩИТА ОТ СТАРЕНИЯ

В фиолетовой (краснокочанной) капусте много антиоксидантов, которые стимулируют процесс регенерации клеток организма. Регулярное употребление в пищу этого овоща омолаживает и придает коже сияние.

Краснокочанная капуста также содержит антоцианы, обладающие сильным противовоспалительным действием. Эти флавоноиды являются прекрасным профилактическим средством против сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, некоторых видов рака, катаракты, язвы желудка.

Многочисленные исследования показывают, что у людей, регулярно употребляющих в пищу красную капусту, замедляется рост раковых клеток. Также этот вид капусты улучшает обмен веществ. Диетологи утверждают, что данный овощ способен избавить от проблем с лишним весом, так как стимулирует расщепление жиров. Кроме того, краснокочанная капуста – источник калия, кальция, магния, витаминов С, В₁, В₂, В₆, В₉, РР.

ДИЕТА ПРОТИВ УСТАЛОСТИ

Американские специалисты назвали список продуктов, которые вызывают чувство усталости, а другие, наоборот, позволяют долго оставаться энергичными и бодрыми.

Чтобы развеять чувство усталости, по мнению ученых, нужно чаще включать в свой рацион овсянку, особенно утром, орехи и семечки, нежирный йогурт. Считается также, что продукты с большим содержанием железа тоже оказывают бодрящий эффект на организм. К ним относятся яблоки, фасоль, шпинат, свекла и гречневая крупа.

Сладости, напротив, вызывают сонливость и чувство опустошенности. Среди продуктов, вызывающих чувство усталости, также есть мучные изделия, в частности макароны, и мясо индейки (из-за наличия особого белка, имеющего расслабляющий эффект).

Этот список пригодится и тем, кто страдает от бессонницы, а также людям, которые хотят оставаться бодрыми в течение всего рабочего дня.

Подготовила Л. ЛАРИНА.



УЗИДРОМЕТ
COOBLCAET

итинга Узидромета, 14 и утром 15 марта погодные условия в Ташкенте будут способствовать незначительному накоплению вредных загрязняющих веществ в воздушной среде. Предлагается понижение уровня загрязнения атмосферы на 1–3 процента. Фоновое загрязнение будет пониженным.

По данным службы мо-

