



ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ

Газета выходит
с 1 июля
1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 222 (13.035)

Цена в розницу — свободная

Согласно распоряжению Президента Ислама Каримова 5–6 ноября текущего года в столице пройдет Международный инвестиционный форум. В мероприятии примут участие ученые и эксперты, руководители и представители из более 250 зарубежных компаний, международных экономических и финансовых структур. Корреспонденты УзА побеседовали с участниками форума.

РЫНОК УЗБЕКИСТАНА СТАБИЛЕН И ПЕРСПЕКТИВЕН



Эдгар КЛОЗЕ, председатель правления Бранденбургского института развития и поддержки технологий и инноваций, профессор (Германия):

— Счастлив, что имею честь быть приглашенным на данный форум.

На основе тщательно и чрезвычайно верно разработанной Президентом Исламом Каримовым «узбекской модели» развития, базирующейся на известных пяти принципах, Узбекистан достигает высоких результатов во всех сферах. Заслуживает внимания тот факт, что в основе осуществляемых в Узбекистане реформ воплощены такие благородные цели, как обеспечение интересов человека, рост уровня жизни населения, воспитание гармонично развитого поколения.

Несомненно, Международный инвестиционный форум послужит дальнейшему продвижению экономики Узбекистана. Зарубежные партнеры, в том числе и бизнесмены Германии, заинтересованы в дальнейшем развитии торгового-экономического и инвестиционного сотрудничества с вашей страной. Ибо рынок Узбекистана — один из крупнейших и перспективных в Центральной Азии.

Тай Хён ЧИ, главный исполнительный директор компании «D&N International» (Южная Корея):

— Экономика Узбекистана динамично развивается. И в условиях глобального финансово-экономического кризиса в вашей стране рост валового внутреннего продукта составляет более 8 процентов. Это обуславливает стремление инвестировать в экономику Узбекистана и вселяет большую уверенность в предпринимателей.

В Узбекистане во все промышленные отрасли широко внедряются высокие технологии и ноу-хау, благодаря этому достигаются значительные показатели в производстве. Южная Корея активно сотрудничает с Узбекистаном в различных направлениях. Мы имеем полное представление об инвестиционном климате в вашей стране. В рамках международного форума намерены провести переговоры с компаниями Узбекистана, выбрать определенные бизнес-направления для сотрудничества.

Луиджи ИПЕРТИ, президент совместной торговой палаты «Италия — Узбекистан», вице-президент и исполнительный директор компании «Techint Industrial Corporation SpA» (Италия):

— В Узбекистане уделяется особое внимание развитию малого бизнеса и частного предпринимательства, привлечению иностранных инвестиций во все отрасли экономики. Принимаемые в этой сфере правовые акты и осуществляемые меры повышают интерес иностранных инвесторов к укреплению сотрудничества с Узбекистаном.

Взаимосвязи между Узбекистаном и Италией последовательно развиваются во многих сферах, в частности, в промышленности, сельском хозяйстве, текстильной отрасли. Наша организация на протяжении более пятнадцати лет сотрудничает с Узбекистаном в сферах торговли и инвестиций. Мы намерены активно участвовать в дальнейшем укреплении взаимоотношений, создании в вашей стране новых высокотехнологичных производств, развитии текстильной индустрии. Для реализации этих планов предстоящий в Ташкенте Международный инвестиционный форум имеет большое значение. Это международное мероприятие позволит ближе ознакомиться с перспективными направлениями ведения бизнеса в Узбекистане, обменяться мнениями и опытом, провести переговоры по разработке и реализации новых совместных проектов.

Хуан Рамон ДУРАН, генеральный директор Ассоциации производителей промышленного оборудования «SESCOVE» (Испания):

— В составе нашей ассоциации более 350 компаний действуют в таких отраслях, как нефть и газ, текстиль, машиностроение, энергетика.

Убеден, что Международный инвестиционный форум будет весьма полезным и плодотворным для бизнесменов, в частности, у входящих в нашу ассоциацию компаний появится возможность осуществить в вашей стране инвестиционные проекты, организовать совместные предприятия, ознакомиться с производством, а также изучить спрос и предложения, достичь эффективных договоренностей.

Записали Ирода УМАРОВА,
Нодира МАНЗУРОВА.

СТОЛИЦА:

ДЕНЬ ЗА
ДНЕМ

В русле реформ



Фото И. ИСМОИЛОВА.

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ

Всего около года действует в столице ООО «O'ZIMIZNIKI». Но за это время оно зарекомендовало себя стабильным производителем, надежным партнером, предприятием, предоставляющим молодежи рабочие места.

— Развитию трикотажного производства в нашей стране уделяется большое внимание, — говорит директор предприятия Лемара Меджитова. — Спрос на нашу продукцию неуклонно растет. А совершенствование делового климата открывает нам новые перспективы для расширения производства.

Мы выпускаем более 10 видов продукции для всей семьи. Это футболки, водолазки, спортивные костюмы, банные халаты, трикотажные платья, сарафаны и нижнее белье всех размеров.

На двух современных линиях изготавливается порядка тысячи трикотажных изделий в день более чем на 2,5 млн. сумов.

Но все же, насколько бы ни были совершенны станки, на них работают люди. Поэтому руководство ООО «O'ZIMIZNIKI» старается создать самые благоприятные условия, способствующие выполнению намеченных планов, обеспечению стабильной работы коллектива. Специалисты работают в чистых, просторных производственных помещениях, для их удобства оборудованы гардеробные, душевые, комнаты отдыха. Всем сотрудникам предоставляется ежедневный бесплатный обед.

— Мы стараемся вовремя осуществлять выплаты заработной платы, — продолжает Лемара Меджитова, — отмечаем вместе праздник. Все это положительно влияет на повышение производительности труда.

Большим подспорьем в развитии предприятия является его расположение на территории Яккасарайского технопарка.

Здесь действует льготная арендная плата, а производственные объекты обеспечиваются бесперебойной подачей электроэнергии, газа и воды. На территории технопарка также располагаются фирмы-производители тканей, вышивок и фурнитуры. Это создает своеобразную производственную цепочку заказов — поставщик, позволяет экономить время доставки сырья, снижая себестоимость продукции.

В технопарке регулярно проводятся конференции и промышленные ярмарки, организуемые Торгово-промышленной палатой Узбекистана, которые способствуют продвижению продукции отечественных производителей на новые рынки, помогают в поиске партнеров и клиентов.

— Нашей компании была оказана поддержка Торгово-промышленной палатой Узбекистана для участия в хлопковой кооперационной бирже, а Фонд поддержки экспорта субъектов малого бизнеса и частного предпринимательства способствует отправке образцов продукции ООО «O'ZIMIZNIKI» на иностранные промышленные форумы, что станет большим толчком в развитии экспорта для нас, — отметила Л. Меджитова. — Рыночные отношения, растущая конкуренция заставляют нас вести постоянный контроль за качеством продукции и расширением ее ассортимента. Так, с началом осенне-зимнего сезона мы приступили к пошиву стеганых курток. Весь наш товар успешно реализуется в торговых центрах столицы.

И. РАЗЫКОВ.

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКИ ОБМЕНЯЛИСЬ ОПЫТОМ

В Ташкенте открылось 63-е заседание Совета по железнодорожному транспорту государств-участников Содружества.

Совет по железнодорожному транспорту государств-участников Содружества и его исполнительный орган — Дирекция Совета были созданы Соглашением глав правительств государств-участников СНГ 14 февраля 1992 года для обеспечения устойчивых экономических связей стран СНГ.

Совет рассматривает и решает вопросы эксплуатационной деятельности железных дорог, совместного использования и технического содержания грузовых вагонов и контейнеров, условий перевозок пассажиров и грузов, обеспечения безопасности движения поездов в международном сообщении, разработки системы учета и взаиморасчетов за выполненную работу и ус-

лучения, научно-технического сотрудничества и другие.

Открыл 63-е заседание председатель Совета по железнодорожному транспорту государств-участников Содружества О. Белозеров.

На повестку дня были поставлены вопросы дальнейшего развития сотрудничества в сфере перевозок и хода реализации договоренностей, достигнутых в рамках предыдущих заседаний Совета по железнодорожному транспорту государств-участников Содружества, а также подведены итоги работы за 9 месяцев 2015 года.

Было отмечено, что за истекший период по стальным магистралям государств-участников Содружества было перевезено 1,4 миллиарда

тонн грузов, что на 15 процентов больше принятых обязательств. Также зафиксировано увеличение средней дальности перевозок на 3,5 процента. За отчетный период продолжилась работа железнодорожных администраций по оказанию «вагонной» помощи для вывоза предъявляемых грузов. Ее объем составил 3,9 тысячи вагонов. Объем перевозок грузов в контейнерах за прошедший период составил 20 миллионов тонн, что на 6,1 процента больше принятых обязательств. За 9 месяцев 2015 года количество пассажиров, перевезенных международным сообщением, составило 14,8 миллиона человек.

(Окончание на 2-й стр.)



В СТРАНЕ

● Участники организованного по инициативе Президента Ислама Каримова Международного инвестиционного форума ВЧЕРА побывали в Ферганской и Хорезмской областях. Они ознакомились с деятельностью предприятий, являющихся потенциальными объектами для вложения инвестиций, а также с благоприятным инвестиционным климатом, экономическими и финансовыми условиями в нашей стране.

● В Самарканде состоялся региональный семинар-тренинг, посвященный реформам и методам развития взаимодействия членов Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан и депутатов местных Кенгашей с общественностью и средствами массовой информации. В нем приняли участие сенаторы, избранные от Самаркандской, Сурхандарьинской и Кашкадарьинской областей, сотрудники Независимого института по мониторингу формирования гражданского общества.

● В нашей стране уделяется особое внимание эффективному использованию пустующих и незавершенных строительных сооружений путем организации на их базе производств. Так, в Ферганской области по нулевой стоимости проданы семь объектов государственной собственности, в 16 проектов вложено более 27,8 млрд. сумов инвестиций, создано 630 новых рабочих мест.

● «Мир и спокойствие — великое благо» — на такую тему в Навои состоялся семинар с участием представителей правоохранительных органов, областного хокимията и общественных организаций.

● В Андижане для увлекательного проведения школьниками осенних каникул организуются различные культурные, духовно-просветительские мероприятия. Ребята встречаются с творческими деятелями, учеными, спортсменами, посещают выставки и музеи.



В МИРЕ

● В ходе визита в Германию министр финансов Великобритании Джордж Осборн выступил перед немецкими политиками и бизнесменами. Он напомнил, что Великобритания настаивает на осуществлении существенных реформ внутри ЕС. Британский министр финансов назвал недопустимой ситуацией, когда налогоплательщики страны, не являющейся членом еврозоны, должны в приказном порядке нести ответственность за ее спасение.

● Власти Индонезии закрыли международный аэропорт на популярном туристическом острове Бали в связи с активизацией вулкана Ринджани на соседнем острове Ломбок. В общей сложности были отменены 692 рейса. Пропускает и другой аэропорт — Селапанг на острове Ломбок. Такие меры приняты в целях обеспечения безопасности полетов.

● Премьер-министр Румынии Виктор Понта ушел в отставку, заявив, что уступает требованиям манифестантов, призывающих его к этому после пожара в столичном ночном клубе «Коллектив», в результате которого 32 человека погибли и около 200 пострадали. Минувшей ночью на улицы Бухареста и других городов Румынии вышли десятки тысяч человек, требуя отставки Понты, его заместителя и главы МВД.

● В результате катастрофы грузового самолета Ан-12 в районе аэропорта Джубы — столицы Южного Судана — по меньшей мере погибли 41 человек. Двое, как сообщается, выжили. Ан-12 потерпел крушение недалеко от аэропорта. Он упал на небольшой остров на реке Белый Нил, где проживает рыбацкая община.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхокимията и наших корреспондентов.

✓ В Республиканском центре духовности состоялся семинар на тему «Актуальные вопросы преподавания новейшей

истории Узбекистана в средних специальных профессиональных учебных заведениях».

✓ Главное управление по делам культуры и спорта при хокимияте г. Ташкента ВЧЕРА в Мирзо-Улугбекском районе

провело мероприятие на тему «Роль центров культуры и досуга в воспитании гармонично развитого молодого поколения».

✓ ВЧЕРА в Алмазарском профессиональном политехни-

ческом колледже прошло духовно-просветительское мероприятие «Душа, открытая поэзии» с участием известных литераторов. Организатор — районное отделение ОДМ «Камолот».

В Государственном налоговом комитете Республики Узбекистан состоялся видеосеминар, посвященный реализуемой работе в рамках исполнения Указа Президента Республики Узбекистан «О мерах по обеспечению надежной защиты частной собственности, малого бизнеса и частного предпринимательства, снятию преград для их ускоренного развития» от 15 мая 2015 года.

В нем приняли участие члены Сената и депутаты Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан, ответственные работники министерств юстиции, финансов, по развитию информационных технологий и коммуникаций, Торгово-промышленной палаты, Центрального банка, Государственного таможенного комитета, представители субъектов предпринимательства, действующих в городе Ташкенте, а также через систему видеоконференц-связи – ответственные работники всех областных хокимиятов, налоговых, судебных и правоохранительных органов, предприниматели, сообщает УзА.

Председатель Государственного налогового комитета Республики Узбекистан Б. Парлиев и другие отметили, что в нашей стране проводится системная работа по формированию благоприятной деловой среды, устранению препятствий на пути развития малого бизнеса и частного предпринимательства. В частности, в 2012–2014 годах было принято более пятнадцати законов и других нормативно-правовых актов, направленных на повышение статуса и защиты частной собственности, улучшение условий ведения бизнеса.

Указ главы государства способствовал поднятию работы в отрасли на качественно новый уровень. В нем в первую очередь строго регламентируются проверки, проводимые в субъектах предпринимательства. Для всех контролирующих органов унифицируется периодичность плановых проверок. Новая норма предупреждает проведение проверок субъектов предпринимательства различными контролирующими органами ежегодно и плановых проверок – раз в два года.

В соответствии с указом установлено, что с 1 июля 2015 года проведение всех проверок деятельности микрофирм, малых предприятий и фермерских хозяйств осуществляется контролирующими органами в плановом порядке не чаще одного раза в четыре года, других хозяйствующих субъектов – не чаще одного раза в три года. Срок проведе-

ния плановых проверок, не связанных с финансово-хозяйственной деятельностью, то есть не требующих изучения бухгалтерской и иной документации, должен составлять не более 10 календарных дней.

Эти аспекты нашли свое отражение в Законе «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Узбекистан, направленных на дальнейшее усиление надежной защиты частной собственности,

ципа справедливости, надежной защиты прав предпринимателей в процессе проверок.

Предприниматель, впервые совершивший преступление, предусмотренное статьей 184 Уголовного кодекса (уклонение от уплаты налогов и других обязательных платежей), освобождается от ответственности, если он сделал своевременные выводы. То есть, если он в течение 30 дней со дня выявления преступления полностью возместил нане-

Указ и его исполнение

ОТКРЫТЫЙ ДИАЛОГ С ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМИ

субъектов предпринимательства, снятие преград для их ускоренного развития». В соответствии с этим документом план график проверок на 2015 год был пересмотрен. В результате из него было исключено около шестистот предприятий.

На основе этого закона были усилены меры ответственности за нарушение порядка проведения проверок деятельности субъектов предпринимательства и ревизии финансово-хозяйственной деятельности. В этом направлении внесены соответствующие изменения в Кодекс Республики Узбекистан об административной ответственности и Кодекс об уголовной ответственности. Отныне виновные лица будут наказываться штрафом от ста пятидесяти до трехсот минимальных размеров заработной платы или лишением определенного права до трех лет либо исправительными работами до трех лет.

Вместе с тем в проверках деятельности хозяйствующих субъектов по уголовным делам, возбужденным правоохранительными органами, адвокаты участвуют в принудительном порядке. Это создает основу для обеспечения прин-

сенный государству ущерб в виде налогов и других обязательных платежей, в том числе пени и иных финансовых санкций, против него не возбуждается уголовное дело, что является еще одной возможностью для предпринимателей.

В изменениях, внесенных в Налоговый кодекс Республики Узбекистан, большое внимание уделяется либерализации мер ответственности, регулирующих предпринимательскую деятельность. В частности, согласно изменениям, внесенным в статью 108, как и при уголовном законодательстве, при совершении налогоплаательщиком нескольких налоговых правонарушений финансовые санкции в виде штрафа применяются по совокупности налоговых правонарушений путем поглощения менее строгого более строгим либо путем полного или частичного сложения назначенных штрафов.

Все услуги, предоставляемые государственными и хозяйственными органами, органами местного государственного управления, коммерческими банками, в настоящее время оказываются

с электронной цифровой подписью. В Государственном налоговом комитете налажена деятельность единого центра регистрации ключей электронных цифровых подписей.

Создание в нашей стране по инициативе главы государства системы «электронное правительство» позволяет повысить качество и увеличить разнообразие интерактивных услуг, предоставляемых субъектам предпринимательства всех категорий и населению. Модернизация налоговой системы в этих целях создает еще более широкие удобства для населения. Через веб-сайт Государственного налогового комитета www.soliq.uz субъектам предпринимательства и гражданам предоставляются 18 видов интерактивных и 20 видов электронных услуг.

В настоящее время всеми видами субъектов предпринимательства налоговые и финансовые отчеты полностью предоставляются в электронной форме. Это имеет важное значение в современном приеме, обработке, оперативном анализе сведений по средствам, уплачиваемым в Государственный бюджет. В результате сэкономлено 9 миллиардов сумов.

На сайте предоставляются возможности для самостоятельного исчисления суммы налогов, формирования платежных поручений. Кроме того, налоги можно заплатить посредством таких видов услуг, как «Click», «U-Pay» и «Mbank».

Эффективность и совершенствование сайта Государственного налогового комитета доказывает и тот факт, что он был признан лучшим сайтом на интернет-фестивале национального домена «UZ» в 2012 году и Национальном интернет-конкурсе «MIT.uz», конкурсе «Best Soft Uzbekistan» в 2015 году. В первом полугодии этого года по рейтинговым итогам оценки состояния внедрения и развития информационно-коммуникационных технологий в деятельность 115 государственных и хозяйственных органов и органов местной государственной власти Государственный налоговый комитет набрал 95,04 балла и занял первое место.

На видеосеминаре предприниматели получили ответы специалистов на интересующие их вопросы и вместе с тем обсудили встречающиеся проблемы с представителями соответствующих организаций и пути их решения.

Норгуль АБДУРАИМОВА.

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКИ ОБМЕНЯЛИСЬ ОПЫТОМ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

В ходе мероприятия особый акцент был сделан на рассмотрении деятельности железных дорог Узбекистана за отчетный период, сообщает УзА. Руководитель акционерного общества «Узбекистон темир йуллари» А. Раматов рассказал участникам о реформах, проводимых под руководством Президента Ислама Каримова в железнодорожной сфере нашей страны, модернизации, техническом и технологическом оснащении предприятий отрасли.

Железные дороги Узбекистана представляют собой современную транспортную систему, основанную на высоких технологиях. На сегодняшний день их протяженность составляет более 6 тысяч километров, поэтому наша страна играет важную роль в организации железнодорожных перевозок на Евроазиатском транспортном пространстве и в успешном использовании возможностей международных транспортных коридоров при перевозке транзитных грузов.

Это – результат проводимой в нашей стране под руководством Президента Ислама Каримова эффективной политики по развитию всей транспортной системы. АО «Узбекистон темир йуллари» объединяет в своем составе ряд крупных промышленных предприятий. Их модернизация, техническое и технологическое оснащение позволили Узбекистану сегодня стать единственным государством в Центральной Азии, которое обладает полноценной строительно-ремонтной базой для железнодорожного подвижного состава.

Так, в 2013 году была завершена модернизация литейно-механического завода общей стоимостью свыше 150 миллионов долларов. Он оснащен технологичными линиями немецких компаний и является единственным в регионе, способным производить литейную продукцию для железнодорожного транспорта. К 2020 году предприятие намерено ежегодно выпускать до 1200 вагонов, а также производить ремонт еще 1500. Кроме того, Ташкентский завод по строительству и ремонту пассажирских вагонов освоил выпуск современных пассажирских вагонов. За последние годы здесь произведено 120 новых и модернизировано 735 вагонов. Таким образом, грузовые и пассажирские вагоны местного производства курсируют по дорогам СНГ, демонстрируя технологические достижения железнодорожной сферы Узбекистана.

АО «Узбекистон темир йуллари», выполняя решения Совета по железнодорожному транспорту государств-участников Содружества, развивает тесные связи с промышленными, научными и эксплуатационными предприятиями других стран, зарубежными учебными центрами по качественной подготовке и переподготовке кадров, а также укрепляет сотрудничество с администрациями железнодорожного транспорта стран СНГ.

Ярким тому примером может служить эффективное сотрудничество с Туркменистаном в железнодорожной сфере. Стальные магистрали двух стран представляют собой хорошо интегрированную систему, служат транзитным комплексом не только для Узбекистана и Туркменистана, но и для других стран. Кроме того, совсем недавно между АО «Узбекистон темир йуллари» и Министерством железнодорожного транспорта Туркменистана был подписан меморандум о сотрудничестве. В рамках документа узбекская железная дорога будет проводить капитальный и деповский ремонт всего подвижного состава соседнего государства.

Начальник Белорусской железной дороги В. Морозов подчеркнул, что интересен опыт Узбекистана в вопросах развития машиностроения и организации высокоскоростного пассажирского движения. Благодаря проведению очередного Совета по железнодорожному транспорту государств-участников Содружества в Ташкенте имеется возможность глубоко изучить достижения Узбекистана в этой сфере.

Развивается диалог АО «Узбекистон темир йуллари» с Международной конфедерацией профсоюзов железнодорожников и транспортных строителей.

Мы тесно сотрудничаем с нашими коллегами из Узбекистана и обмениваемся информацией о социальной защищенности членов профсоюза – работников железнодорожной сферы, – отметил председатель Международной конфедерации профсоюзов железнодорожников и транспортных строителей Узбекистана Работает эффективно и оперативно решает все вопросы, особенно связанные с защитой интересов ветеранов труда, молодежи, женщин, и другие задачи, направленные на повышение благосостояния железнодорожников страны.

На открытии заседания выступил заместитель Премьер-министра Республики Узбекистан Б. Закиров.

Мехрибон МАМЕТОВА.



Модернизация производства способствует повышению качества выпускаемой продукции.

УЗБЕКСКО-ГЕРМАНСКИЙ ДЕЛОВОЙ ФОРУМ

В Международном бизнес-центре столицы 4 ноября состоялось совместное заседание Узбекско-германского и Германо-узбекского деловых советов.

В мероприятии приняли участие руководители министерств и ведомств, компаний и концернов двух стран, ответственных за такие сферы, как внешнеэкономические связи, торговля, инвестиции, банковско-финансовая, машиностроение, строительство, сельское и водное хозяйство, высокие технологии, легкая, текстильная промышленность, производство электронной продукции, фармацевтика, таможня, страхование и экспорт-импорт, и другие.

Первый заместитель Премьер-министра Республики Узбекистан, председатель Узбекско-германского делового совета Рустам Азимов, член правления компании «Claas», председатель Германо-узбекского делового совета Ян Хендрик Мор и другие особо отметили последовательное развитие сотрудничества между нашими странами во всех сферах и подчеркнули, что этот форум служит дальнейшему развитию торгового, экономических и инвестиционных взаимосвязей.

Германия является одним из важных партнеров Узбекистана в Европейском Союзе. Сотрудничество между нашими странами базируется на прочной правовой основе. В торгово-экономической и инвестиционной сферах между нашими государствами подписаны соглашения об избежании двойного налогообложения, содействии осуществлению и взаимной защите капиталовложений, а также о торгово-экономическом сотрудничестве. В сфере торговли введен режим наибольшего благоприятствования.

В 2014 году объем товарооборота между нашими странами составил около 685 миллионов долларов. В Узбекистане действует более 110 предприятий с участием инвестиций Германии, специализирующихся в таких сферах, как торговля, легкая промышленность, медицина, фармацевтика, переработка сельхозпродукции, автомобилестроение, транспорт и транспортные коммуникации. В нашей стране свои представительства открыли около 40 ведущих немецких фирм и компаний. В различных отраслях экономики реализуются крупные инвестиционные проекты с участием банков Германии.

Учрежденные в нынешнем году деловые советы играют важную роль в последовательном развитии многогранного сотрудничества между нашими странами. 25 февраля текущего года в Берлине прошло первое совместное заседание этих советов.

На состоявшемся в столице очередном заседании деловым кругам Германии была предоставлена информация об экономическом потенциале нашей страны, перспективных направлениях привлечения инвестиций, гарантии защиты частной собственности и развития частного предпринимательства. Гости ознакомились с льготами и преференциями в индустриальных зонах «Навои», «Джизак» и «Ангрен», созданными возможностями в таких отраслях, как машиностроение, легкая промышленность, фармацевтика, производство строительных материалов, сельское хозяйство.

Наша компания специализирована на производстве современной техники и оборудования для пищевой промышленности, в частности, переработки плодовоовощной продукции, – говорит управляющий директор компании «Kropen» Штефан Цильгит (Германия). – В Узбекистан мы прибыли с целью предложения своей продукции и вложения инвестиций. В рамках этого заседания и Международного инвестиционного форума мы нацелены на проведение плодотворных переговоров с компаниями Узбекистана, развитие двустороннего взаимовыгодного сотрудничества.

Участие в форуме представителей крупных компаний Германии свидетельствует о большом интересе этой страны к развитию взаимовыгодного сотрудничества с Узбекистаном. Представители таких компаний и финансовых учреждений Германии, как «Claas», «Deutsche Kabel», «Knauf», «MAN», «Lernken», «Siemens», «Commerzbank», рассказали о намерении к дальнейшему расширению своей деятельности на рынке Узбекистана.

На заседании были подробно обсуждены вопросы дальнейшего развития торгово-экономического и инвестиционного сотрудничества между двумя странами, в частности, в банковском секторе, сферах торговли, инвестиций, промышленности, транспорта и транспортных коммуникаций, фармацевтики, легкой и текстильной промышленности. Достигнута договоренность о дальнейшем расширении и укреплении масштабов взаимодействия между деловыми кругами Узбекистана и Германии, совместной разработке и реализации новых проектов.

УзА.

По программе «Занятость»

ВНИМАНИЕ – КАЖДОМУ

У работников служб содействия занятости и социальной защиты населения круглый год – горячая пора. Им необходимо постоянно проводить мониторинги по каждой махалле, вести разъяснительную работу о правах и обязанностях временно неработающих, информировать их о свободных рабочих местах, организовывать ярмарки вакансий и т. д.

Как рассказал начальник Центра содействия занятости и социальной защиты населения Шайхантаурского района Бархат Мелиев, на особом месте всегда вопрос учета временно неработающих и помощи им в поисках постоянного рабочего места, а также обучение и переобучение, повышение профессиональной квалификации ищущих вакансии граждан.

В настоящее время проанализировано сделанное за прошедший период текущего года, и можно сделать вывод, что неплохо сработали специалисты по трудоустройству, в частности, Феруза Саидова.

– С целью содействия в трудоустройстве гражданам провели с начала года 8 ярмарок вакансий, – говорит она. – На регулярной основе по месту жительства временно неработающих наши инспектора проводят беседы, встречи, на которых предлагают встать на учет в нашем центре занятости и затем обучиться, если это необходимо, востребованной специальности, найти работу по душе.

Благодаря этим и другим мерам трудоустроено в текущем году 706 человек, из которых 512 – женщины; 384 трудоустроенных – молодые люди, в числе которых 320 выпускников учебных заведений. В специализированные учебные центры при районном центре содействия занятости и соцзащиты населения, а их два, направили 202 человека из числа неработающих, в том числе 166 женщин; в учебных центрах они смогут повысить свой профессиональный уровень, освоить новое направление деятельности, обрести дополнительные социальные навыки, необходимые при встраивании взаимоотношений с потенциальными работодателями.

Информацию об имеющихся вакансиях регулярно предоставляют 218 предприятий и организаций района. Так, в настоящее время у них в общей сложности 2676 свободных рабочих мест, и они готовы принять в штат специалистов.

Вообще, если обобщить запросы работодателей, то наиболее часто в районе требуются электромонтеры, инженерно-технические работники, медицинские сестры, обладатели рабочих профессий. Безусловно, квотируются места для определенных категорий граждан, прежде всего инвалидов, выпускников профессиональных колледжей и т. д.

Словом, все необходимые усилия районным центром занятости предпринимаются, и результат заметен.

А. АЛИМУЛОВ.

Реформы в здравоохранении

ИННОВАЦИИ
В СФЕРЕ МЕДИЦИНЫ

В нашей стране рынок программной продукции представлен широким спектром инновационных разработок, внедрение которых позволяет организациям оптимизировать управленческие процессы, автоматизировать или свести к минимуму ручной труд. Одним таким продуктом является автоматизированная информационная система (АИС) «MedData», разработанная Центром программистов «Верго» для медицинских учреждений.



Забота о здоровье подрастающего поколения — в центре постоянного внимания государства и общества.

Совместно Министерством здравоохранения Республики Узбекистан, Республиканским специализированным центром урологии, Научным обществом урологов Узбекистана организована конференция Европейской школы урологов. В ней приняли участие ученые, врачи, молодые исследователи медико-научных центров страны, специалисты из Германии, Австрии, Италии, Великобритании, Испании, Турции, России и других стран.

ВНЕДРЯЯ НОВЫЕ МЕТОДЫ
ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

Заместитель министра здравоохранения Узбекистана Л. Туйчиев, директор Республиканского специализированного центра урологии Ф. Окилов и другие отметили, что в процессе проводимых под руководством Президента нашей страны Ислама Каримова широкомасштабных реформ в системе здравоохранения во всех сферах медицины создана современная система оказания медицинских услуг населению посредством современных технологий.

Постановление главы нашего государства «О мерах по дальнейшему углублению реформирования системы здравоохранения» от 28 ноября 2011 года служит важным программным документом в расширении масштабов этой работы.

Современные медико-профилактические услуги оказываются населению более чем в трех тысячах сельских врачебных пунктов и семейных поликлиник. Создание Республиканского специализированного центра урологии, оснащенного передовыми технологиями современной медицины, способствует повышению качества и эффективности оказываемой в этом направлении медицинской помощи населению, расширению масштабов использования достижений науки и медицины. Каждый год здесь проводятся более восьми с половиной тысяч сложных операций.

Благодаря внедрению в сферу урологии высоких технологий расширяется возможность безоперационного лечения многих болезней, для чего прежде было необходимо хирургическое вмешательство, возвращая пациентов к здоровой жизни. Примером этому могут служить результаты лечения почечно-каменной болезни. В настоящее время более девяноста процентов таких пациентов излечиваются методом эндоскопии.

Ранее в результате сужения мочеполовых путей здоровье человека подвергалось опасности. Разработка практики лечения такого вида заболевания методом пластической хирургии стало важным достижением в урологии. Врачи нашей страны освоили этот метод, применяемый в развитых странах, и успешно используют его на практике.

В многопрофильных медицинских центрах Республики Каракалпакстан и областей открыты отделения

урологии, оснащенные высокими медицинскими технологиями, что позволяет последовательно внедрять в регионах передовые методы в сфере здравоохранения.

В Республиканском специализированном центре урологии наряду с лечебной работой уделяют особое внимание внедрению в практику научных изысканий по актуальным вопросам медицины, популяризации передового опыта. Центр служит клинической базой для кафедр урологии Ташкентской медицинской академии и Ташкентского института повышения квалификации врачей. Здесь регулярно организуются специальные семинары-тренинги для студентов. На основе традиций школы «Мастер — ученик» ведущие ученые обучают будущих врачей достижениям науки и медицины. Врачи, прибывшие для повышения квалификации из отдаленных районов, имеют возможность ознакомиться с новшествами научной и практической урологии, обменяться опытом.

В сферу внедряются новые методы лечения и диагностики. Их своевременное освоение и практическое внедрение требуют развития взаимного сотрудничества. Проводимые в нашей стране медико-научные форумы служат расширению масштабов этой работы.

Европейская школа урологов — это престижное научное общество, пропагандирующее передовые достижения в этой сфере медицины, — говорит директор департамента урологии Парижского университета, профессор Эммануэль Шартье-Кастлер. — Неслучайно занятия этой школы проводятся в Ташкенте. Достижения в системе медицины Узбекистана дают высокие результаты в охране здоровья человека. Популяризация передового опыта в этом направлении, пропаганда достижений мировой науки способствуют расширению масштабов этой работы.

На мероприятии, сообщает УЗА, были заслушаны доклады о важнейших достижениях в сфере, внедряемых в практику новых методах диагностики и лечения, современных средствах лечения и их применении, новшествах в организации медико-профилактической работы, состоялся обмен опытом.

Б. ХИДИРОВА.

которым жители доверяют, прислушиваются к их мудрым советам, рекомендациям. В ходе граждан махалли имени Абдурахмана Джами пенсионер Шамансур Шосаидов более двадцати лет занимается активной общественной деятельностью. Он — член примирительной комиссии. Другой пенсионер, Обрат Кодиров, до выхода на заслуженный отдых являлся работником органов внутренних дел, а сейчас в ходе граждан махалли «Собиробод» ведет планомерную работу с несовершеннолетними, трудными подростками.

Большое внимание в сходах граждан махаллей района стали уделять вопросам охраны правопорядка. У поснов составлены планы работы с инспекторами профилактики. Созданы общественные дружины, в состав которых входят по семь добровольцев из числа жителей махаллей. Мероприятия и развлекательная работа играют важную роль в предупреждении различных правонарушений и обеспечении спокойствия.

Наш народ, — подытожил Шерзод Закиров, — издавна славится трудолюбием. На территориях махаллей много субъектов малого, частного бизнеса, с которыми налажено тесное сотрудничество. В последнее время открыты новые цеха по выпуску изделий национально-ремесленничества, пищевой, текстильной продукции, товаров широкого потребления, стройматериалов, появились новые пункты оказания бытовых услуг населению, а значит, созданы дополнительные рабочие места. Думаю, по-настоящему счастлив тот человек, который получает удовольствие от собственного труда и ощущает его результаты.

И. КОГАН.

Новости

САЙТ ИПТД
«O'QITUVCHI» НАИБОЛЕЕ
ПОСЕЩАЕМ

Сайт издательско-полиграфического творческого дома «O'qituvchi» стал по итогам сентября 2015 года лидером по посещаемости среди порталов крупнейших издательств Узбекистана.

Об этом проинформировало Узбекское агентство по печати и информации.

Сайт ИПТД «O'qituvchi» за сентябрь посетили 13 тыс. 482 пользователя Интернета (предыдущее значение — 7 тыс. 787), которыми было просмотрено 47 тыс. 384 страницы сайта (предыдущее значение — 27 тыс. 159). Это максимальное значение за всю историю существования сайта издательства.

Анализ проведен по сайтам таких крупнейших издательств Узбекистана, как ИПТД «O'qituvchi», ИПТД имени Гафура Гуляма, ИПТД «O'zbekiston», издательско-полиграфический творческий дом имени Чулпона, государственное научное издательство «Узбекистон миллий энциклопедияси».

В рейтинг официальных сайтов также включена статистика посещаемости сайта Узбекского агентства по печати и информации.

Данные по статистике предоставлены компаниями «Поисковая система Узбекистана» и «Hotlog».

МАСТЕР-КЛАССЫ
ПО ИСКУССТВУ
КОРЕЙСКИХ СУВЕНИРОВ

В Национальной библиотеке Узбекистана прошли мастер-классы по созданию сувениров национального корейского прикладного искусства для учеников общеобразовательных школ и пользователей библиотеки.

Обучение организовано в рамках Недели корейской культуры «Korean Week 2015», организованной Посольством Республики Корея в Узбекистане.

Самое активное участие в занимательном мастер-классе, проведенном, в частности, 20 октября, приняли ученики специализированной общеобразовательной школы № 50 города Ташкента.

Здесь школьники обучились собственноручно готовить подарки из досок и картона, занятия прошли не только очень познавательно, но и эмоционально, оставив большое впечатление у ребят.

В ходе мастер-класса участники также заслушали сообщение специалиста Национальной библиотеки Узбекистана Е. Пшеничной о роли данной недели национальной культуры в укреплении дружбы и взаимопонимания между народами Узбекистана и Республики Корея, развитии тесных партнерских отношений двух стран в сфере экономики, культуры и образования.

Добавим, что программа Недели корейской культуры «Korean Week 2015» включила в себя ряд мероприятий, в числе которых фестиваль корейского кино, детско-юношеский мастер-класс по футболу, конкурс рисунка.

НИА «Туркистон-пресс».

Реклама и объявления

Общественное объединение стомированных инвалидов Ташкента «УСТОМ» получило грант за № 35-01/150-14 от 11.09.2015 года от Общественного фонда по поддержке ННО и других институтов гражданского общества при Олий Мажлисе Республики Узбекистан на реализацию проекта

«Социальная адаптация онкологических стомированных инвалидов».

Целью проекта является проведение тематических семинаров и консультаций для стомированных инвалидов, их близких и родных, граждан, знающих об этой проблеме.

Семинары и консультации будут проводиться с дипломированными и лицензированными специалистами.

1. Обучение и приобретение навыков по уходу за стомой.
2. Социально-бытовая адаптация.
3. Снятие психологических, коммуникативных и информационных проблем.
4. Создание групп взаимной поддержки.
5. Принятие новых членов в общественное объединение стомированных инвалидов Ташкента «УСТОМ» для осуществления уставных целей и задач, направленное на многогранную реализацию интеграции стомированных инвалидов в социум.

Мы ждем всех желающих посетить наши семинары и консультации.

Справки по телефонам: 232-08-47, 256-88-04, 257-20-60.

Сегодня махалля не только место жительства, определенная территориально-административная единица, но и авторитетный орган самоуправления граждан. Возродившись после обретения Узбекистаном независимости, махалля стала центром, где решаются многие жизненно важные вопросы.

— В нашем районе 58 махаллей, в которых проживает 95 тысяч 675 семей, — говорит заместитель председателя отделения благотворительного общественного фонда «Махалла» Юнусабадского района Шерзод Закиров. — Ежемесячно проводятся широкие обсуждения совместно с консультантами, советниками, активистами махаллинских сходов граждан хода исполнения поставленных задач по укреплению института семьи, росту активности молодежи в повышении правовых знаний и гражданского самосознания, содействию в трудоустройстве незанятого населения. К решению проблем привлекаются соответствующие структуры.

Особое внимание в этом году — представителям старшего поколения. Так, 23 участником Второй мировой войны были подарены телевизоры, 67 — сотовые телефоны, 150 престарелых граждан получили комплекты постельных принадлежностей, 18 — предметы летней и зимней одежды. 577 жителей махаллей «Гайрати», «Октепа» посетили Государственный музей истории Темуридов. Для представителей старшего поколения организованы походы в театры, концертные залы, экскурсии по Ташкенту, Самарканду.

Коллективно решается вопрос оказания содействия социально уязвимым слоям. Так, пятнадцать семьям из махаллей «Хасанбой», «Янги-хаёт», «Шодлик»,

От сильного государства —
к сильному гражданскому обществуМОЯ МАХАЛЛЯ —
ЦЕНТР ДОБРА И ЗАБОТЫ

«Янги-арык», «Гайрати» решено помочь с ремонтом за счет фонда «Махалла».

Юное поколение также не остается без внимания. Для них при сходах граждан махаллей работают кружки по интересам. Ребята, проживающие в третьем квартале массива Юнусабад, относящегося к махалле «Акбаробод», посещают шахматно-шашечный клуб, спорткомплекс. Подростки из махалли «Хибонтепа» — играют в волейбол, баскетбол на оборудованной спортплощадке. Заработали спортивные секции на построенном методом хашара стадионе в махалле «Шайх-Шевли». Дружат со спортом и приобщены к физической культуре целые семьи. Так, семья Ибрагимовых из махалли «Гулистон» признана на конкурсной основе самой спортивной. Махалля «Юнусобод» славится семьями шахматистов, а «Акбаробод» — футболистами, «Шарк хакикати» — династией богатей-

рей. Действует программа «В здоровом теле — здоровый дух».

Осуществляются мероприятия в рамках сотрудничества «Семья — махалля — образовательное учреждение». В проводимых встречах, беседах, соревнованиях, смотрах, благоустроительных работах, акциях доброты и милосердия принимает самое активное участие молодежь.

Конечно, случаются еще и проблемы. Приходится мирить поругавшихся мужа с женой, сноху со свекровью, набедакуривших малышей настаивать, вести воспитательную работу с подростками из неблагополучных семей, опекать детдомовцев от посяганий на их права, решать бытовые проблемы, вопросы духовно-нравственного воспитания, обеспечивать общественную безопасность и правопорядок на местах.

В состав соответствующих махаллинских комиссий входят уважаемые люди,



Для наших детей созданы все условия для реализации их творческих способностей.

На спортивных аренах

ПАРАЛИМПИЙЦЫ ВЕРНУЛИСЬ С ПОБЕДОЙ

На состоявшемся в городе Доха (Катар) чемпионате мира по легкой атлетике среди паралимпийцев спортсмены Узбекистана завоевали по одной золотой и серебряной и 2 бронзовые медали.

В Ташкентском международном аэропорту наших паралимпийцев встречали представители министерств и ведомств, широкая спортивная общественность и представители средств массовой информации.

Под руководством главы нашего государства в процессе развития физической культуры и спорта социально уязвимым слоям населения, особенно молодежи с ограниченными физическими возможностями, созданы все условия для получения знаний, укрепления здоровья, овладения профессиями по интересам и стремлениям, занятия спортом. В результате этого паралимпийцы достойно защищают честь нашей страны на мировых и континентальных чемпионатах, Паралимпийских и Параазиатских играх.

Постановление Президента нашей страны «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXI летним Олимпийским и XV Паралимпийским играм 2016 года в городе Рио-де-Жанейро (Бразилия)» от 25 февраля 2013 года является важным фактором всесторонней подготовки наших спортсменов к международным соревнованиям и достойного участия в них.

На престижном соревновании, в котором участвовали спортсмены из около 100 стран, наш спортсмен Хусниддин Норбеков первым из узбекских паралимпийцев завоевал почетное звание чемпиона мира по легкой атлетике.

В метании диска он показал результат 53,81 метра и завоевал золотую медаль чемпионата мира, в метании ядра – 14,57 метра и награжден бронзой.

— Я очень рад, что достойно выступил на чемпионате мира и оправдал доверие нашего народа, — говорит Х. Норбеков. — Победы на мировой спортивной арене одерживаются благодаря постоянной заботе Президента Ислама Каримова о всесторонней поддержке молодежи.

Члены нашей сборной Миран Сахатов, Мансур Абдурашидов, Улугбек Чориев и Фахриддин Хамроев в эстафете завоевали серебряную медаль, в прыжках в длину Бекжон Чеваров показал результат 6,65 метра и занял 3-е место. Б. Чеваров в этом показателе обновил рекорд Азии.

ЛУЧШИЕ ПОЕДУТ НА ЧЕМПИОНАТ МИРА

В Ташкенте состоялись соревнования на Кубок Узбекистана по фудокан каратэ-до.

В соревнованиях, организованных Министерством по делам культуры и спорта, Центром развития восточных единоборств и боевых искусств Республики Узбекистан, Федерацией фудокан каратэ-до, приняли участие более ста спортсменов.

— Во всех областях нашей страны молодежи создаются возможности для занятий этим видом спорта, — говорит председатель Федерации фудокан каратэ-до Узбекистана Шухрат Анваров. — Достойное участие спортсменов Узбекистана в престижных международных и континентальных турнирах является результатом уделяемого главой нашего государства большого внимания развитию спорта в нашей стране.

Соревнования на Кубок Узбекистана — это подготовительный этап к чемпионату мира, который будет проводиться в Сербии в декабре нынешнего года. Победители соревнований получат право участвовать в международных соревнованиях в составе сборной страны.

Победителями соревнований в своих весовых категориях стали Абдулазиз Каримов, Шавкат Гуломов, Жонибек Камолов, Шерзод Анваров, Асрор Олимжонов, Хумоюн Исмоилов, Мухаммад Жамолов, Абдувахоб Дадабоев, Мухаммаджон Элмаматов, Бехруз Журабоев, Асал Иляшева, Мухлиса Тошева, Углой Шолимова, Мадина Анварова, Севинч Содикова.

В Греции продолжается чемпионат мира по шахматам среди молодежи в возрасте от 8 до 18 лет. В этих престижных соревнованиях участвуют свыше 1600 шахматистов из более чем ста стран.

ШАХМАТИСТЫ УЗБЕКИСТАНА ВЫСТУПАЮТ ДОСТОЙНО

Седьмой тур соревнования, состоящего из 11 туров и организованного по швейцарской системе, принес удачу молодым шахматистам из Узбекистана. Наш соотечественник, чемпион мира по шахматам Нодирбек Абдусаттаров, игравший среди мальчиков в возрасте до 12 лет без поражений, в седьмой партии обыграл азербайджанца Мухаммада Муродли. Сейчас Нодирбек с 6,5 очка занимает первую строчку в турнирной таблице.

Сестра Нодирбека Бахора Абдусаттарова также беспроблемно участвует в состязаниях. Соревнующаяся среди девочек в возрасте до 16 лет Бахора в седьмом туре сыграла вничью с канадкой Кию Джоу и набрала 6 очков.

Шамсиддин Вахидов среди мальчиков в возрасте до 14 лет сыграл вничью с

украинцем Кириллом Шевченко. Исламбек Синдоров среди мальчиков в возрасте до 8 лет победил казахстанца Алдиера Ансата, а Нодирабегим Парпиева среди девочек в возрасте до 8 лет одержала победу над полячкой Мариолой Возниак.

В седьмом туре в своей возрастной категории Музаффар Эминжонов победил серба Илью Станоевича, Лейла Ким — представительницу Казахстана Дарину Байдалинову, Рухсона Рахимбердиева одержала победу над Жавинди Акуртия из Шри-Ланки. Абдумалик Абдусалимов сыграл вничью с голландцем Максом Вармердамом, Асаль Салимова — с россиячкой Юлией Григорьевой, Юлия Хегай — с израильячкой Линой Наср.

БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ СИЛЬНЕЙШИЕ

В иранском городе Хуррамабаде проходит X чемпионат мира по нашему национальному виду спорта — курашу.

Под руководством Президента Ислама Каримова в процессе развития физической культуры и спорта уделяется огромное внимание и узбекскому курашу. По инициативе главы нашего государства в 1998 году кураш получил статус международного вида спорта, и сегодня он развивается в более чем 120 странах мира. Проникнутый идеями гуманизма узбекский кураш наряду с воспитанием молодого по-

коления физически крепкими личностями также служит формированию таких положительных качеств, как высокая духовность, честность, великодушие, патриотизм.

На этом чемпионате мира состязаются свыше 200 палванов из более чем 50 стран в 7 весовых категориях. Честь нашей страны защищают Рахмон Жумаев, Миржон Тухтаев, Маруф Гайбуллаев, Абдор Жаббаров, Давлат Абраев,

Темурхан Тураев, Руслан Балтаев, Валижон Очилов, Эркин Дониеров, Мухсин Хисомиддинов и Бекзод Каримов.

Как сообщают из пресс-службы Международной ассоциации кураша (IKA), в рамках чемпионата мира планируется проведение собрания исполнительного комитета и XV конгресса IKA. На конгрессе будут выбраны члены Международной ассоциации кураша.

На международном турнире по дзюдо, входящем в серию соревнований «Большого шлема» и прошедшем в городе Абу-Даби (ОАЭ), члены нашей сборной завоевали две бронзовые медали.

НАШИ БОРЦЫ — НА ПЬЕДЕСТАЛЕ

Среди участников соревнования в весовой категории до 60 килограммов Диёрбек Уразбаев, победив Фелипе Китада (Бразилия), Софиане Милоуса (Франция), Лухуми Чхвимиани (Грузия) и Ованеса Давтяна (Армения), занял третье место на пьедестале почета.

Наш опытный дзюдоист Ришод Сабиров, выступавший в весовой категории до 66 килограммов, одолев колумбийца Хуана Эрнандеса, итальянца Элио Верде, канадца Энтон Боучарда и немца Себастьяна Сейдла, также завоевал бронзу.

УзА.

Добрые советы

ЕДИМ — И НЕ БОЛЕЕМ

Какие продукты готовы поддержать наш иммунитет в преддверии сезона простуд? Да самые разнообразные!

Взять, к примеру, грибы. Все мы знаем, что они почти полностью состоят из воды. Зато из воды, в которой содержатся разные полезные вещества, в том числе редкие микроэлементы. При условии, что грибы росли в экологически чистом месте, они вполне способны положительно действовать на клетки организма, повышая их сопротивляемость инфекциям.

Рыба. В сезон простуд рыбный день устраивайте себе как можно чаще. Причем раз в неделю обязательно ешьте жирную рыбу (сельдь, форель, семга, скумбрия). Для остальных дней подойдет рыба попостнее: пикша, треска, минтай и т. д. Сидя на этой вкусной диете, вы укрепляете сердце и иммунитет.

Бананы. В плодах этой травы, умело прикидывающейся пальмой, содержится рекордное количество калия, который укрепляет сердечную мышцу. Чем лучше работает сердце — тем выше защита. К тому же в бананах много железа, которое стимулирует выработку гемоглобина, а также витаминов группы В, которые помогают справиться с угнетенностью и депрессией.

Сельдерей. Сельдерей веками употреблялся как лекарственное растение. И лишь недавно его «распробовали» на вкус. Сельдерей повышает работоспособность, укрепляет иммунную систему, помогает организму сопротивляться воспалениям, простудам и инфекционным заболеваниям.

Морковь. Морковь содержит большое количество каротина, витаминов, железа, кобальта, меди. Ее употребление способствует нормализации обмена веществ и повышению иммунитета. Недавно ученые придумали трансгенную морковь, которая будет еще с большим успехом укреплять иммунитет за счет содержания интерлейкинов.

Капуста. Капуста, пожалуй, единственный овощ, который сохраняет витамины и микроэлементы круглый год. Во всех остальных дарах природы (кроме лимона) — витамины разрушаются очень быстро. К тому же краснокочанная капуста содержит селен, который является одним из основных защитников нашей иммунной системы и участвует в выработке антител против возбудителей болезней.

Арбуз. Ягода не только вкусная, но и очень полезная (в ней содержатся пектины, белки, макроэлементы калия, кальция, магния, фосфора, железа, витамины и т. д.). Мякоть и сок арбуза широко применялись в древней восточной медицине в качестве лечебно-диетического средства. Поможет арбуз в укреплении иммунитета, защитит от анемии и атеросклероза.

Кефир и йогурт. Кефир, ацидофилин, йогурт и прочие кисломолочные продукты — лучшие друзья иммунной системы. Главное — чтобы живых лактобактерий в них было больше, чем сахара и ароматизаторов. Поэтому лучше всего выпить в пол-литра молока баночку натурального йогурта, поставить в теплое место — и получить живой полезный продукт, не выходя из дома.

Чеснок и лук. На пике эпидемии сезонных заболеваний «в бой идут одни старики»: лук и чеснок. Вирусы и другие патогенные микроорганизмы их не выносят, поскольку полезные свойства этих растений объясняются именно содержащимися в них пахучими фитонцидами. В чесноке также «работает» белок аллицин, который блокирует выработку ферментов, способствующих распространению вируса в организме.

Чай с лимоном. Несмотря на свою «повседневность», чай — один из сильнейших стимуляторов иммунитета. В его состав входят около 100 полезных компонентов: кофеин, танин, витамины и др. Кроме того, в чае обнаружено вещество этиламин, повышающее сопротивляемость организма к инфекциям и вирусам. А если в чай добавить «витаминный» лимон, то его оборонная мощь возрастает как минимум в несколько раз.

Подготовила Л. НАСТИНА.



В Ташкенте 6 ноября — переменная облачность, без осадков. Ночью и утром возможен туман. Ветер восточный, 3–8 м/сек. Температура — ночью — 3–5 тепла, днем — 11–13 тепла.

По данным службы мониторинга Узгидромета, 6 и утром 7 ноября погодные условия в Ташкенте будут способствовать незначительному накоплению вредных загрязняющих веществ в воздушной среде. Уровень загрязнения будет пониженным.