

Асыл сөздөр

- Көп күлгөн адамга жакшы мамиле жасаңыз. Анткени, ал дайыма эч ким жок жерде ыйлайт.
- Жүрөгү таза адамдардын жашоосу ар убак оор болот. Анткени, өздөрүн башка адамдардын бактысы үчүн курмандыкка чала беришет.
- Түнү менен уктатпаган эмес, эртең менен эрте тургузган максатчыныгы максат.
- Биз чындыкты билип туруп да жалганга ишене берген адатыбыз бар.
- Урушсуз, таарынычсыз сүйүү мамилеси болбойт.
- Жашоодо жакшы адамдар дайыма жеңилишет, себеби алар адилеттүү күрөшөт.
- Күчтүү адамдар урушат, таарынышат. Бирок, бирге кала беришет. Алсыз адамдар гана башкасын издей башташат.

Туура тамактануу – саламаттык сакчысы

Тамактануунун 10 эрежеси

Туура тамактануу - узак жашоонун өбөлгөсү десек болот. Адатта туура тамактануунун эрежесин билбегендиктен, ден соолугубузга зыян келтиребиз. Андыктан, ден соолугум жакшы болсун, жаш көрүнүп, көп жашайын десеңиз, туура тамактануунун эрежелерин сактаңыз.

1. Тамактануу аралыктарында жер-жемиш жеңиз. Эгер кечки тамактан кийин курсагыңыз ачса, жылуу суу ичип коюңуз. Күн сайын 2 литрден кем эмес суусундук ичип туруу шарт.
2. Эртең мененки тамакты сөзсүз ичүү зарыл.
3. Таттууну, кумшекерди пайдаланууну дээрлик азайтыңыз. Шекер кошулган таттуу азыктардын ордуна таттуу жер-жемиштерди жеңиз.
4. Организм белок, углевод жана май менен толукталып турат. Ошондуктан, майдан таптакыр баш тартуунун кажети жок. Организмдеги майдын жетишсиздиги нерв системасынын, ошондой эле боордун, өтүн иштөөсүн начарлатат. Андыктан, аз өлчөмдөгү майды ар кандай нерселерге кошуу аркылуу пайдаланыңыз.
5. Күнүнө 400 граммдан кем эмес жер-жемиш үч жолу.
6. Балыктан жасалган тамакты жок дегенде жумасына үч жолу жеш керек. Балыктын түрүн карап, өтө майлуусун албаганыңыз оң.
7. Сүт азыктарын сөзсүз пайдаланыңыз. Ар кандай дан менен сүт боткосун жасап ичиңиз.
8. Кетчуп, газдалган суусундук жана ылдам даярдалган (фастфуд) тамактардан баш тартыңыз.
9. Жарым фабрикат эмес, жаңы азыктарды пайдаланыңыз.
10. Тузду аз пайдаланыңыз. Бир күндүк өлчөмү 5 грамм.

ПАЙДАЛУУ КЕҢЕШТЕР

- * Минералдык заттар нерв системасынын жана булчуң эттеринин иштешине, ошондой эле тиш, сөөктөрдүн өсүшүнө жана ашыкча салмактан арылдууга көмөктөшөт.
- * Стрессден арылуу үчүн магний көмөктөшөт. Ал нерв системасындагы стресс гормондорунун өөрчүшүн токтотот. Магний көбүнчө бананда, фасолдо болот.
- * Чет элдик изилдөөчүлөр кальцийди көп пайдаланган адам тез арыктарын аныкташкан. Ал эми кальций сүттө, сырда, быштакта, йогуртта көп болот.
- * Окумуштуулар дайыма стресс абалында жүргөндөр карыбайт деген бүтүмгө келишкен. Изилдөөлөр киши "туура" стресске жүргөндө өзүн бекем кармап, организмде жашаруу процесси жүрөрүн көрсөттү. Туура стресске кабылуу бул мисалы, жумушка шашуу, ишти бүтүрө албай калуу коркунучу сыяктуу абал экен.
- * Цинк иммунитет системасына өтө зарыл. Андан тышкары, организмдеги зат алмашуу процессине чоң таасир берет. Бул минералдык зат - сулуда, уй этинде, жумуртканын сарысында көп кездешет.

Жумуртканын кабызы



Организмди кальций менен толуктап, сөөктү бекемдегичиз келеби? Ал үчүн бышкан жумуртканын кабыгын таштабастан, аны ундай кылып майдалап, тамакка 1/4 чай кашык кошуп, күнүнө 2-3 жолу дан колдонуу керек.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

23 октября 2020 года в 11 ч. организация проводит открытые торги (аукцион) по продаже автомашин: - Шевроле-Нива 212300-55, 2010 года выпуска, стартовая цена – 150 000 сом. Аукцион состоится по адресу: г. Нарын, ул. Жамгырчы уулу Абас 6. Полную информацию по реализуемым автомашинам можно получить по тел: (03522) 5-04-43, (0 555) 006-237. Прием заявок с внесением гарантийного взноса 10% от стартовой стоимости авто до 14.00 ч. 22.10.2020 г.

Улуттук банк маалымдайт

Нактай эмес формадагы төлөмдөрдүн өнүгүүсү

Коопсуз, ыңгайлуу жана ылдам төлөм жүргүзүү азыркы замандын талабына жараша, дүйнө жүзүнүн бардык булуң-бурчунда колдонулуп келет. Башкача айтканда, кандайдыр бир кызмат көрсөтүү, товар үчүн төлөмдөр нактай акча менен гана эмес, нак эмес түрдө жүргүзүлүп жатат. Газетабыздын бул санында, ушул нак эмес төлөм жүргүзүүнүн өзгөчөлүгү, артыкчылыгы жана жаңылыктары тууралуу маалымат берүүнү туура таап, Кыргыз Республикасынын Улуттук банкынын Нарын областтык башкармалыгынын көзөмөл бөлүмүнүн башкы инспектору Шадьманова Клара Туратбековнага кайрылып, төмөнкүдөй маалыматтарды алдык.

Кыргызстанда нактай эмес төлөмдүн өсүшү

Азыркы учурда Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн жана Улуттук банкынын бирден бир маанилүү тапшырмасы – бул нак эмес төлөмдөрдүн жана эсептешүүлөрдүн үлүшүн арттыруу болуп саналат. Аны үчүн 2003-жылдан баштап Кыргыз Республикасында нактай эмес төлөмдөрдүн жана эсептешүүлөрдүн үлүшүн көбөйтүү боюнча Мамлекеттик программа кабыл алынган. Бул мамлекеттик программаны аткаруу максатында эл аралык төлөм карттарга эмгек акы долбоору чектеринде алышкан өлкөнүн бардык бюджеттик мекемелеринин кызмат акыларынын "Элкарт" улуттук төлөм системасына өткөрүлгөн.

2020-жылдын 1-июлуна карата чыгарылган төлөм карттарынын саны 2019-жылга салыштырмалуу 21,4 пайызга көбөйүп, анын саны республика боюнча 3 039,7 миң даананы түзгөн, анын ичинен «Элкарт» улуттук системасынын карттары 1 728,6 миң даана.

Төлөм карттарынын Нарын облусу боюнча түрлөрү жана саны (банктык карттардын саны)

| Карттардын аталышы | 01.01.2020-жылга карата | 01.07.2020-жылга карата | Өсүү темпи |
|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|------------|
| Элкарт Улуттук төлөм системасы | 98 544 | 108 034 | 9 490 |
| Эл аралык төлөм системалары: | | | |
| Золотая Корона | 30 119 | 26 249 | -3 870 |
| VISA | 10 508 | 9 806 | 702 |
| Master Card | 1 144 | 2 550 | 1406 |
| Элкарт-UPI | 100 | 113 | 13 |
| Бардыгы | 140 415 | 146 752 | 6 337 |

Нарын облусу боюнча аралыкта орнотулган жабдуулардын саны

| Аралыкта орнотулган жабдуулардын аталышы | 01.01.2020-жылга карата | 01.07.2020-жылга карата | Өсүү темпи |
|--|-------------------------|-------------------------|------------|
| Банкоматтар | 69 | 80 | 16,0% |
| Пос-терминалдар, төлөм терминалдары | 216 | 236 | 9,3% |
| Бардыгы | 285 | 316 | 10,9% |

Санариптешүү жылынын алкагында

Кыргыз Республикасынын Президентинин "2020-жылды Региондорду өнүктүрүү, өлкөнүн санариптештирүү жана балдарды колдоо жылы деп жарыялоо жөнүндө" жарлыгын аткаруу алкагында, Улуттук банк региондорго электрондук төлөмдөрдү жана мобилдик банкингди киргизүү боюнча жол картасын иштеп чыккан жана бекиткен.

Санариптик төлөм технологиялары чөйрөсүндө өнүгүүнүн артыкчылыктуу багыттарын прогрессивдүү дүйнөлүк тажрыйбаны эске алуу менен Кыргыз Республикасынын төлөм системасынын натыйжалуулугун, ишенимдүүлүгүн жана коопсуздугун андан ары жогорулатуу боюнча милдеттерди жүзөгө ашыруу максатында, Улуттук банк Башкармасы Кыргыз Республикасында санариптик тө-

лөм технологияларын өнүктүрүү боюнча 2020-2022-жылдарга каралган концепциясын кабыл алган.

Улуттук банктын айрым ченемдик укуктук актыларына өзгөртүүлөр бекитилген, алар микрофинансылык уюмдар үчүн аралыктан тейлөө каналы аркылуу суммасы чектелген кредиттерди берүү шарттарды түзүүгө багытталган.

Ошондой эле, өлкөдө COVID-19 коронавирустук инфекциясынын жайылышына байланыштуу абалды жана ага карата тиешелүү чектөөлөрүн киргизүүнү эске алуу менен, төлөм уюмдарынын агенттеринин мобилдик тиркемелери аркылуу кызмат көрсөтүү учурунда төлөм уюмдардын мүмкүнчүлүктөрүн кеңейтүү максатында, Улуттук банк Башкармалыгынын 27.05.2020-ж. токтому менен «Төлөм уюмдарынын жана төлөм системаларынын операторлору-

нун ишин жөнгө салуу жөнүндө» жобосуна тиешелүү өзгөртүүлөр жана толуктоолор киргизилген. Өзгөртүүлөр жана толуктоолор төлөм уюмдарынын агенттеринин мобилдик тиркемелеринин пайдалануучуларын, аралыктан тейлөө программалык чечимдерди колдонуу аркылуу, кардарлардын төлөм уюмуна жана анын агентине өздүк келүүсүз, обочодо туруп идентификациялоо жана верификациялоо мүмкүнчүлүгүн, тартибин жана ыкмаларын камтыйт.

Нактай эмес төлөм

жүргүзүүнүн артыкчылыктары Төлөм карттарын пайдалануу менен төлөмдөрдү жүргүзүүнүн артыкчылыктарынын бири болуп, бул сатык салыгынын жоктугу. Башкача айтканда нактай эмес төлөмдөрдү жүргүзүүдө сатык салыгы 2% түзсө, ал эми нактай эмес төлөмдөрдү жүргүзүүдө сатык салыгы алынбайт.

Ушундан улам ар бир жаран жогоруда көрсөтүлгөн соода-тейлөө ишканаларында банктык төлөм карттарын пайдалануу менен төлөмдөрдү жүргүзүүгө укуктуу. Ошондуктан соода-тейлөө ишканаларына барып товарларды сатып алууда же кызматтарын пайдалануу учурларда төлөмдөрдү банктык төлөм карттары аркылуу төлөөгө болорун эскертебиз.

Азыркы убакытта Кыргыз Республикасынын 2018-2040-жылдарда туруктуу өнүктүрүү боюнча улуттук стратегиянын алкагында Кыргыз Республикасында нак жана нак эмес акча жүргүртүлүшүнүн оптималдуу катышын камсыз кылуу максатында "Кыргыз Республикасында нак эмес төлөмдөр жана эсептешүүлөр үлүшүн 2018-2022-жылдар аралыгында арттыруу боюнча мамлекеттик программа (мындан ары - мамлекеттик программа)" иштелип чыгып, коомдук талкууга чыгарылган. Коомдук талкуу аягына чыккандан кийин мамлекеттик программа улантылат.

Бул тууралуу бардык кызыктырган суроолор боюнча Кыргыз Республикасынын Улуттук банкынын Нарын областтык башкармалыгына кайрылсаңыздар болот.

Дареги: Нарын шаары, Жамгырчы уулу Абас атындагы көчө, 6. Байланыш телефондору: 5-04-72, 5-04-42.

УРМАТТУУ САЛЫК ТӨЛӨӨЧҮЛӨР!

Кыргыз Республикасынын «Кошуп эсептелген пайыздар, туумдар, салыктык санкциялар боюнча карыздарды, камсыздандыруу төгүмдөрү боюнча айып пулдарды кайра түзүмдөштүрүү жөнүндө» мыйзамына ылайык 2020-жылдын 1-августуна карата абал боюнча түзүлгөн салыктарды жана камсыздандыруу төгүмдөрүн өз убагында төлөбөгөндүгү же толук эмес төлөгөндүгү үчүн кошуп эсептелген туумдарды жана салыктык санкцияларды эсептеп

чыгаруу жолу менен бошотуулары каралган. Ошондуктан МСКнын Нарын шаары боюнча башкармалыгына келип, 01.08.2020-жылга карата карыздары бар субъектилер жана жеке ишкерлер өз ара эсептешүү актыларын түзүп, эсептешип кетүүнүздөрдү сурайбыз.

Суроолор боюнча төмөнкү телефондорго кайрылыңыздар: 03522 5-14-95, 03522 5-11-86.

Теңир Тоо

Нарын облустук коомдук-саясий гезит

УЮШТУРУУЧУ:

Нарын облустук медиаборбору

Башкы редактор
Таалайбек
Дүйшөналиев

Дарек: 722600. Нарын шаары,
Жамгырчы уулу Абас көчөсү №5
e-mail: tenirto@mail.ru
Телефондор:
5-03-01, 5-13-22, 5-13-20,
5-70-77, 6-03-22;
факс: 5-03-01.

Реклама
принимается на
любом языке, по
желанию
рекламодателя.
За содержание
рекламы
ответственности
не несет.
Гезит бейшемби күнү чыгат.

Заказ берүүчүнүн даяр оригинал-макетти менен «Учкун» ААК басмаканасында басылды, Бишкек ш. Ибраимов көч - 24, тел: (0312) 591603.
Буйрутма: №1085
Тираж: 3155, Индекс 68429
Автордун жарыяланган макалалары жана каттары гезиттин көз карашын билдирбейт
Басууга 2020-жылдын 16-сентябрында саат 15.00дө кол коюлду.

Гезит Кыргыз Республикасынын Юстиция Министрлигинде катталган. Каттоо күбөлүгүнүн № 643
ЭСПЕШТӨШҮҮ ЭСЕБИ:
Нарын облустук медиаборбору
Банк: Борбордук казна
БИК: 440001
(440201-рутокен менен которгондо эсептешүү эсеби: 4402011001002362
ИНН: 02409201410151
төлөө коду: 14511900