



ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ

Газета выходит
с 1 июля
1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 160–161 (13.757–13.758)

Цена в розницу – свободная



ТЫ ДОРОГ МНЕ, РОДНОЙ, ЛЮБИМЫЙ УЗБЕКИСТАН!

Дружеские связи и сотрудничество между Республикой Узбекистан и Китайской Народной Республикой последовательно развиваются во всех сферах. В укреплении осуществляемых под руководством Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева и Председателя Китайской Народной Республики Си Цзиньпина взаимовыгодных отношений важное место занимают культурно-гуманитарные связи. В этой области особого внимания заслуживает сотрудничество средств массовой информации, издательств и полиграфических предприятий двух стран.

УЗБЕКСКИЙ ПЕРЕВОДЧИК – ОБЛАДАТЕЛЬ ВЫСОКОЙ НАГРАДЫ

Издание в прошлом году книги Председателя Китайской Народной Республики Си Цзиньпина «О государственном управлении» на узбекском языке при со-трудничестве Издательско-полиграфического творческого дома «Узбекистон» и китайского издательства «Foreign Languages Press», выпускающего литературу на иностранных языках, стало важным результатом совместной научно-творческой работы.

Эта глубокая и содержательная книга известного государственного и политического деятеля Си Цзиньпина с большим интересом была воспринята в Узбекистане.

21 августа этого года в Пекине открылась 25-я международная книжная выставка. На ней была представлена также книга Председателя Китайской Народной Республики, изданная в нашей стране.

В беседах и встречах, состоявшихся на полях выставки, особо отмечалось значение такого сотрудничества, всесторонне обсуждались вопросы издательско-полиграфической сферы, подготовки и издания книг и альбомов на важные социальные темы, реализации совместных проектов при участии высококвалифицированных ученых, переводчиков-филологов, редакторов, работников издательств, перспективы обмена опытом и специалистами.

В рамках данной выставки произошло еще одно важное событие, связанное с нашей страной. Один из основных переводчиков книги «О государственном управлении», заслуженный журналист Республики Узбекистан, известный писатель и переводчик Муртазо Каршибоеев был удостоен награды Китайской Народной Республики «За выдающийся вклад в сферу печати». Такая высокая награда узбекского переводчика, получившего ее наряду с авторитетными учеными, переводчиками и специалистами по китайской истории, языку и литературе из Великобритании, Японии, Польши, России, Латвии, Киргизстана, Бангладеш, Марокко, Ирана, Непала, Румынии – всего из 15 стран, является свидетельством огромного уважения к нашей стране и народу, богатой истории и культуре, реализуемым в Узбекистане реформам.

УзА

С БЛАГОДАРНОСТЬЮ В СЕРДЦАХ

Исполняющий обязанности хокима города Ташкента Ж. Артикходжаев провел диалог с депутатами Ташкентского городского Кенгаша народных депутатов и работниками средств массовой информации.

Отмечалось, что в последние годы в нашей стране не придается приоритетное значение решению насущных проблем народа, созданию для людей достойных условий жизни, труда и отдыха. Это можно увидеть и на примере Ташкента. Наша столица с каждым днем преображается и становится красива. Расчищаются каналы, прелигающие к ним территории, строятся новые развлекательные объекты, обновляются парки культуры и отдыха, благоустраиваются махалли и массивы, организуются детские площадки, открываются новые школы, спортивные комплексы. Работа в данном направлении ведется с учетом пожеланий, предложений и рекомендаций людей,

УзА

УЗБЕКИСТАН:

27 ЛЕТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ

В преддверии Дня независимости Республики Узбекистан Центр изучения общественного мнения «Ижтимой фикр» провел социологический опрос: «Узбекистан: 27 лет государственной независимости» с целью изучить мнения узбекистанцев о достижениях страны в политической, социально-экономической и правовой сферах, выявить отношение к изменениям, произошедшим в духовно-нравственных и социальных настроениях общества.

Опрос проведен во всех областях и регионах республики, в нем приняли участие граждане в возрасте от 18 лет и старше, проживающие в городской и сельской местности, представители различных национальностей, социальных групп, занятые в самых разных сферах и отраслях производства.

Для граждан страны День независимости – это большой и светлый праздник, в преддверии которого абсолютное большинство узбекистанцев – 94,6 процента – настроены оптимистично и испытывают высокий духовный и эмоциональный подъем. Представители различных национальностей и конфессий, мужчины и женщины, относящие себя к различным социальным слоям, молодежь, граждане среднего и старшего возраста, жители городов и сел – все без исключения встречают 27-ю годовщину государственной независимости с чувством особой гордости за свою Родину, за те изменения, которые происходят в стране, за успехи, достигнутые в различных сферах жизни государства и общества. Граждане Узбекистана полностью поддерживают масштабные реформы, осуществляемые в рамках Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017–2021 годах по дальнейшей демократизации и построению сильного гражданского общества, модернизации и либерализации экономики.

В ходе опроса 97,3 процента граждан назвали главными достижениями Узбекистана сохранение и укрепление мира и безопасности в стране, отсутствие социально-политических, межнациональных, межконфессиональных и военных конфликтов и противостояний. Граждане страны по праву гордятся тем, что синтез языков, культур и традиций, религий сформировал в Узбекистане особый тип общества, в котором мир и согласие стали нравственной и этической нормой, неотъемлемой частью нашей общей культуры. Присущие нашей стране полиглазичность и поликонфессиональность за годы независимости окрепли и стали истине стратегическим ресурсом и преимуществом Узбекистана, по мнению участников опроса, «мир и согласие граждан независимого Узбекистана являются эталоном гармоничного развития общества».

Как показали результаты исследования, независимость и суверенитет позволили Узбекистану интегрироваться в мировое сообщество, строить свои отношения со всеми государствами на равноправной и взаимовыгодной основе.

Более 90 процентов респондентов удовлетворены результатами и текущим состоянием деятельности, осуществляющейся государством в области обеспечения национальных гарантий защиты прав и свобод граждан. По мнению 94 процентов респондентов, наилучшие результаты достигнуты в области обеспечения личной безопасности граждан, что подтверждается авторитетным Центром изучения общественного мнения «Gallup», признавшим Узбекистан одной из самых безопасных стран в мире.

Как показали результаты опроса, в стране осуществляются беспрецедентные институциональные и структурные реформы, направленные на дальнейшее

улучшение бизнес-среды, усиление защиты прав и стимулирование инициатив субъектов предпринимательства.

Участники опроса подчеркивают, что в Узбекистане происходит инновационный и технологический прорыв в данной сфере. Об эффективности и результативности принимаемых мер свидетельствуют положительные оценки ведущих международных финансовых организаций и рейтинговых агентств. Большинство граждан, занимающихся индивидуальной трудовой деятельностью, частным предпринимательством и фермерством, принявших участие в опросе, удовлетворены условиями, созданными государством в данных сферах и отраслях производства.

Особые успехи, по мнению 93,6 процента респондентов, обеспечила диверсификация и модернизация промышленности страны, а именно устойчивое развитие таких отраслей, как автомобилестроение, нефтеперерабатывающая промышленность, газоперерабатывающая отрасль, фармацевтика, производство современной бытовой техники, товаров народного потребления. В ходе опроса респондентами отмечено значительное улучшение качества производимой отечественной продукции, высокий уровень обеспечения рынка товарами, производимыми в стране, их конкурентоспособность.

Одним из важнейших достижений современного Узбекистана, по мнению 86,1 процента граждан, является активизация деятельности в сфере жилищного строительства. В республике строятся многоэтажные дома со всеми удобствами по доступным для населения ценам. Значительная работа осуществляется по благоустройству областных и районных центров, реализуется программа «Обод кишлак», направленная на поэтапное улучшение условий жизни сельского населения, особенно социально уязвимых слоев.

83,2 процента участников опроса считают, что результатов в воспитании гармонично развитого молодого поколения, интеллектуально богатого, обладающего глубокими знаниями в разных областях удается достичь благодаря реформированию и модернизации системы образования, совершенству новому подходу к дошкольному образованию, кардинальному изменению системы школьного образования, открытию новых высших учебных заведений в регионах, современных направлениях образования и специальностей по подготовке кадров, а также заочных и вечерних отделений.

89,1 процента респондентов отмечают достижения страны в области культуры, науки и искусства. Особое внимание было выделено на вопросах изменивших в области науки и восстановления старейшей узбекской научной школы Академии наук Республики Узбекистан.

Большинство респондентов (89,7 процента) выделило рост уважения населения страны к закону.

Абсолютное большинство граждан Узбекистана поддерживает и одобряет политику главы государства по совершенствованию государственного строительства и судебно-правовой реформе, дальнейшему развитию и модернизации экономики страны, росту благосостояния населения, укреплению межнационального и межрелигиозного согласия в обществе.

(Окончание на 2-й стр.)



• В преддверии самого великого, самого дорого го праздника – 27-летия независимости в Ферганской области 200 нуждающимся семьям в торжественной обстановке вручены ключи от новых квартир. В Коканде мероприятие по случаю вручения ключей от новых квартир превратилось в настоящий праздник.

• В преддверии 27-летия независимости нашей страны в Андижане открылась частная общеобразовательная школа «Zahiriddin Muhammad Bobir Universal Academy». При содействии областного хокимията было реконструировано пустовавшее здание Андижанского профессионального колледжа национального ремесленничества и социальной экономики, в котором организована первая в

области современная частная общеобразовательная школа, рассчитанная на 600 мест. В новой школе дети будут углубленно изучать английский, русский языки и математику.

• По инициативе главы нашего государства 6-10 сентября текущего года в Шахрисабзе впервые состоится Международный форум искусства макома. Коллектив Самаркандской специализированной школы искусств также планирует принять участие в мероприятиях в рамках данного форума со своими программами.

• В Термезе после полной реконструкции сдано в эксплуатацию здание Дома печати. В организованном в этой связи мероприятии приняли участие представители государственных и общественных организаций, журналисты, ветераны труда, молодежь. Ремонт здания занималось частное предприятие «Сантехгазмонтаж» города Термеза. На это было израсходовано более 7 млрд. сумов.

• Разрабатываемый Китаем крупнейший в мире самолет-амфибия AG600 «Цзилин» успешно осуществил перелет из города Чжухай провинции

ПОСТАНОВЛЕНИЕ
Президента Республики
Узбекистан

О МЕРАХ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОТКРЫТОСТИ БЮДЖЕТНЫХ ДАННЫХ И АКТИВНОГО УЧАСТИЯ ГРАЖДАН В БЮДЖЕТНОМ ПРОЦЕССЕ

Отметить, что в рамках реформирования отраслей экономики страны проводится последовательная работа по внедрению новых механизмов повышения доступности экономических и финансовых статистических данных и открытости бюджетного процесса.

Вместе с тем является недостаточным уровень открытости и качества бюджетных данных, доведение их до иностранных инвесторов и иных заинтересованных субъектов, а также участия представителей парламента и гражданского общества в процессе формирования и исполнения Государственного бюджета Республики Узбекистан (далее – Государственный бюджет).

В целях дальнейшего повышения открытости и прозрачности бюджетных данных, усиления парламентского и общественного контроля за формированием и расходованием бюджетных средств, а также в соответствии с задачами Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017–2021 годах:

1. Установить порядок формирования и исполнения Государственного бюджета, в соответствии с которым:

с 2019 года внедряется механизм участия граждан в распределении бюджетных средств, предусматривающий направление не менее 10 процентов дополнительных источников бюджетов районов (городов) на финансирование мероприятий, сформированных на основе общественного мнения;

начиная с 2020 года Государственный бюджет и бюджеты государственных целевых фондов утверждаются законом с детальной разбивкой информации, подготовленной в соответствии с передовыми международными стандартами;

проекты Государственного бюджета и бюджетов государственных целевых фондов, основных направлений налоговой и бюджетной политики, а также отчеты об исполнении Государственного бюджета и бюджетов государственных целевых фондов подлежат обязательному общественному обсуждению до их направления в Законодательную палату Олий Мажлиса Республики Узбекистан;

параллельно с проектами Государственного бюджета и бюджетов государственных целевых фондов, основных направлений налоговой и бюджетной политики, а также отчетами об исполнении публикуются для общественного обсуждения информационное издание «Бюджет для граждан», разрабатываемое Министерством финансов Республики Узбекистан;

заключения Счетной палаты Республики Узбекистан по проектам Государственного бюджета и бюджетов государственных целевых фондов, основных направлений налоговой и бюджетной политики, а также отчеты об исполнении публикуются для общественного обсуждения информационное издание «Бюджет для граждан», разрабатываемое Министерством финансов Республики Узбекистан;

заключения Счетной палаты Республики Узбекистан по проектам Государственного бюджета и бюджетов государственных целевых фондов, основных направлений налоговой и бюджетной политики, а также по результатам внешнего аудита и оценки ежегодных отчетов об исполнении Государственного бюджета и бюджетов государственных целевых фондов подлежат обязательному опубликованию.

(Окончание на 2-й стр.)

Гуандун в город Цзинмэнь провинции Хубэй, теперь судно готово к началу тестовых испытаний на водной поверхности. Это крупнейший образец подобной техники не только в Китае, но и в мире. Судно предназначено для тушения пожаров и проведения спасательных работ на воде.

• Популярный у туристов греческий остров Идра оказался в чрезвычайной ситуации – на нем больше суток нет света и воды. Остров остался без электроснабжения в последние технологии аварии, из-за проблемы с электричеством прервана работа опреснительной установки. Оператор греческой сети распределения электроэнергии сообщил, что пытаются установить причину поломки и проверять подводный кабель и всю электросеть.

• Столица Японии оказалась в самом центре технологического прорыва. На улицах Токио появились первые беспилотные такси с пассажирами. Пока все поездки проходят в тестовом режиме, а сами беспилотники не выезжают за пределы разработанного маршрута, протяженностью чуть более пяти километров. В целях безопасности пассажиров в салоне такси, движущемся самостоительно, находится водитель, который в любой экстренной ситуации на дороге сразу возьмет управление авто в свои руки.

В СТРАНЕ

В МИРЕ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ
Президента Республики Узбекистан

О МЕРАХ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОТКРЫТОСТИ БЮДЖЕТНЫХ ДАННЫХ И АКТИВНОГО УЧАСТИЯ ГРАЖДАН В БЮДЖЕТНОМ ПРОЦЕССЕ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

2. Министерству финансов совместно с Министерством по развитию информационных технологий и коммуникаций Республики Узбекистан до 1 января 2019 года обеспечить запуск и функционирование информационного портала «Открытый бюджет» (далее – Портал), предусматривающего:

осуществление общественного контроля за адлерностью бюджетных расходов путем размещения на нем проектов Государственного бюджета и бюджетов государственных целевых фондов, основных направлений налоговой и бюджетной политики, отчетов об исполнении Государственного бюджета и бюджетов государственных целевых фондов, а также заключений Счетной палаты Республики Узбекистан;

размещение информации о мероприятиях, предлагаемых к финансированию за счет дополнительных источников бюджетов районов (городов), для формирования общественного мнения;

организацию обратной связи с гражданами, включая возможность информирования о фактах нарушений бюджетного законодательства инесения предложений по совершенствованию бюджетного процесса.

3. Рекомендовать палатам Олий Мажлиса Республики Узбекистан при рассмотрении проектов Государственного бюджета и бюджетов государственных целевых фондов, основных направлений налоговой и бюджетной политики, а также отчетов об исполнении Государственного бюджета и бюджетов государственных целевых фондов проводить анализ мнений и предложений граждан, поступивших через Портал.

4. Министерству финансов Республики Узбекистан: совместно с Государственным комитетом Республики Узбекистан по статистике в срок до 1 июля 2019 года утвердить обновленную бюджетную классификацию, разработанную в соответствии с Руководством по статистике государственных финансов 2014 года Международного валютного фонда;

в месячный срок утвердить план мероприятий по гармонизации порядка бюджетного учета с Международными стандартами финансовой отчетности в государственном секторе (IPSAS) на 2019–2020 годы;

обеспечить постоянное сопровождение Портала на основе практики передовых зарубежных стран,

занимающих лидирующие позиции в международном рейтинге по прозрачности бюджета;

в двухмесячный срок совместно со Счетной палатой Республики Узбекистан принять меры по проведению Всемирным банком оценки эффективности управления государственными финансами в Республике Узбекистан по критериям государственных расходов и финансовой подотчетности Всемирного банка;

совместно с заинтересованными министерствами и ведомствами обеспечить привлечение экспертов и технического содействия международных финансовых институтов для осуществления необходимых мероприятий по достижению Республики Узбекистан рейтинга по Индексу бюджетной открытости, в том числе создания Портала, а также оценки прозрачности бюджета.

5. Кабинету Министров Республики Узбекистан: в двухнедельный срок утвердить состав рабочей группы по обеспечению оценки государственных расходов и финансовой подотчетности на основе критерии Всемирного банка, определив сроки проведения оценки;

до 1 октября 2018 года утвердить перечень информации и сроки ее размещения на Портале, в том числе о проектах, включенных в Государственные программы развития Республики Узбекистан;

до 1 марта 2019 года направить для согласования в Законодательную палату и Сенат Олий Мажлиса Республики Узбекистан форматы проекта Государственного бюджета и бюджетов государственных целевых фондов на 2020 год, утверждаемые законом в соответствии с требованиями настоящего постановления;

в срок до 1 мая 2019 года утвердить «дорожную карту» для обеспечения участия с 2020 года Республики Узбекистан в Индексе бюджетной открытости Международного бюджетного сообщества.

6. Совету Министров Республики Каракалпакстан, хокимиятам областей и города Ташкента обеспечить:

всестороннее освещение в средствах массовой информации процесса рассмотрения и утверждения Кенгашами народных депутатов районов (городов) параметров местных бюджетов и отчетов об их исполнении;

направление не менее 10 процентов средств дополнительных источников бюджетов районов (городов) на финансирование мероприятий, определенных на основании общественного мнения посредством Портала.

7. Создать в структуре Министерства финансов Республики Узбекистан Отдел по ведению государственной финансовой статистики и обеспечению открытости бюджета численностью 5 единиц, возложив на него задачи по:

реализации реформ в области совершенствования статистики государственных финансов и обеспечения бюджетной прозрачности;

обеспечению прозрачности бюджетного процессы и бюджетных данных, а также их доступности для иностранных инвесторов и иных заинтересованных субъектов, вовлечения граждан в бюджетный процесс, а также публикации информационного издания «Бюджет для граждан»;

информационному, методологическому, техническому сопровождению и администрированию Портала.

8. Министерству финансов Республики Узбекистан:

в трехмесячный срок обеспечить проведение Институтом бюджетно-налоговых исследований при Министерстве финансов соответствующих опросов среди населения, направленных на изучение уровня бюджетной грамотности населения и открытости бюджета;

по результатам опросов обеспечить привлечение технического содействия для осуществления работ в соответствии с методологией Всемирного банка по повышению бюджетной грамотности населения, а также создание в рамках проекта учебных пособий по семейному бюджету и Государственному бюджету для общеобразовательных школ;

совместно с другими заинтересованными министерствами и ведомствами в двухмесячный срок внести в Кабинет Министров Республики Узбекистан предложения об изменениях и дополнениях в законодательство, вытекающих из настоящего постановления.

9. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на Премьер-министра Республики Узбекистан Арипова А. Н., первого заместителя Государственного советника Президента Республики Узбекистан Мавлонова Б. М. и заместителя Премьер-министра – министра финансов Республики Узбекистан Кучкова Д. А.

Президент Республики Узбекистан
Ш. МИРЗИЁЕВ

Город Ташкент,
22 августа 2018 года.

УЗБЕКСКО-БЕЛОРУССКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО РАСШИРЯЕТСЯ

В рамках визита в нашу страну делегации во главе с заместителем Премьер-министра Республики Беларусь Михаилом Русым в Международном бизнес-центре состоялось заседание Совместной межправительственной комиссии по двустороннему сотрудничеству между Республикой Узбекистан и Республикой Беларусь, сообщает УзА.

В мероприятии приняли участие руководители министерств и ведомств, компаний и концернов двух стран, ответственных за такие сферы, как внешнеэкономические связи, торговля, промышленность, инвестиции, банковско-финансовый сектор, сельское и водное хозяйство, пищевая промышленность, туризм, фармацевтика, здравоохранение и электротехника.

Заместитель Премьер-министра Республики Узбекистан, сопредседатель комиссии Н. Отажонов и другие отметили, что сотрудничество между нашими странами последовательно развивается по многим важным направлениям. Подчеркивалось, что укрепление межгосударственного диалога на основе взаимного доверия и понимания способствует объединению усилий для устойчивого развития и повышения благополучия народов наших стран.

Особое место в развитии торгово-экономических, культурно-гуманитарных отношений занимает деятельность Совместной межправительственной комиссии по двустороннему сотрудничеству, заседания которой имеют важное значение для выведения узбекско-белорусского сотрудничества на качественно новый уровень, наполнения его конкретным содержанием.

На нынешнем заседании совместной комиссии особое внимание удалено вопросам подготовки к ожидаемому визиту Президента Республики Беларусь Александра Лукашенко в нашу страну и укрепления многогранового партнерства.

Обсуждены актуальные вопросы развития сотрудничества в торгово-эконо-

ПРЕДЛАГАЕМ УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН «О ГОСУДАРСТВЕННОМ ФЛАГЕ»

С обретением государственной независимости Узбекистан принял свои государственные символы, воплотившие в себе независимость, свободы, мира и стабильности, а также соответствующую законодательную базу.

При этом важным остается Закон «О Государственном флаге Республики Узбекистан».

В то же время сегодня почти на каждом шагу мы сталкиваемся с несоответствующей данному закону ситуации, стоит ли ее считать не законной?

Ежегодно различными государственными и общественными организациями к праздникам государственной независимости и Днем памяти и почестей в качестве сувениров выпускаются ленты и другие изделия с изображением нашего флага, которые в большинстве случаев вручаются гражданам безвозмездно.

Между тем выпуск и реализация подобной продукции с изображением Государственного флага не упорядочена вышеуказанным законом. В нем определено, что знаки с изображением Государственного флага Республики Узбекистан нельзя использовать в коммерческих целях для продвижения производимых или реализуемых товаров (работ, услуг).

Законом закреплено, что символы негосударственных некоммерческих организаций не должны быть похожими на Государственный флаг Республики Узбекистан, не допускается включение элементов Государственного флага в реквизиты документов или в рекламные материалы негосударственных организаций.

В законе указан перечень считанных государственных организаций, которым можно использовать Государственный флаг. У молодежи сейчас популярно ношение футболок, кепок, рюкзаков, использование автомобильных аксессуаров с изображением флагов развитых стран мира. Правильно это или нет? Однозначного ответа нет.

После изучения мирового опыта по применению в быту изображений Государственного флага либо его самого можно выделить следующее:

– согласно Конституционному закону Российской Федерации «О Государственном флаге Российской Федерации» граждане, общественные объединения, предприятия и организации могут использовать Государственный флаг и его изображение с недопущением неуважительного к нему отношения, а также в соответствии с «Инструкцией об использовании Государственного флага» его нельзя использовать на коробках, салфетках, носовых платках, постельных принад-

лежностях и других личных и временно используемых предметах»;

– согласно «Кодексу флага Соединенных Штатов Америки» Государственный флаг может быть установлен на большинстве общественных зданий постоянно в течение года от рассвета до заката и даже в темноте, если принятые меры достаточны для освещения, а также недопущение установления Государственного флага в неподходящие дни, то есть во время дождя, снега, ветра и других капризов природы (исключение составляют обстоятельства, когда флаг изготавливается гражданами, не подвергающимися влиянию погоды);

– жители Канады согласно правилам использования Государственного флага гордятся своим Государственным флагом, при этом не установлены какие-либо ограничения по его демонстрации; напротив, рекомендовано его устанавливать на многоэтажных домах, зданиях и сооружениях в общественных организациях и других местах;

– согласно закону Республики Казахстан «О государственных символах Республики Казахстан», Государственный флаг может быть установлен на зданиях и сооружениях при согласии их владельцев;

– согласно закону Туркменистана «О Государственном флаге Туркменистана» в новой редакции, Государственный флаг устанавливается на постоянной основе на предприятиях, в организациях и ведомствах, а также на жилых домах.

Исходя из вышеуказанного фракции Демократической партии Узбекистана «Миллий тикланиши» в Законодательной палате Олий Мажлиса Республики Узбекистан в целях формирования посредством государственных символов на национальном сознании, особенно, молодежи национальных сознаний и гордости, повышения уровня ценности государственных символов, говорящих о нашей независимости и великом будущем, разработаны предложения по совершенствованию Закона «О Государственном флаге Республики Узбекистан», которые в ближайшее время будут изложены для обсуждения общественностью.

Жуманазар ОТАЖОНОВ,
член фракции НДПУз «Миллий тикланиши»
. в Законодательной палате Олий Мажлиса

УЗБЕКИСТАН:

27 ЛЕТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Опрос показал, что граждане страны выражают уверенность в завтрашнем дне и перспективном будущем государства, усилились стремление улучшению своей жизни, чувство сопричастности к развитию и благополучию страны. Мониторинг выявил рост числа граждан, указавших на улучшение своего материального положения и жилищно-бытовых условий жизни. Каждый третий гражданин страны отметил, что ему и его семье удалось повысить свой материальный статус.

99,4 процента узбекистанцев испытывают чувство национальной гордости за то, что наша страна является суверенным независимым государством, которое признано международным сообществом и занимает достойное место в мире.

Граждане в своем абсолютном большинстве (97,3 процента) гордятся достижениями и успехами в экономике, финансовой сфере, промышленности, частном предпринимательстве и фермерстве, обеспечением прав и свобод граждан, социальной защите, строительстве, образовании, науке и культуре, сельском хозяйстве и природоохранной деятельности.

Несколько приоритетных направлений воодушевляют граждан, весят в них чувство радости, оптимизма и способствуют прекрасному настроению. С одной стороны, узбекистанцы указывают, что мир и спокойствие в семье и здоровье близких способствуют позитивному настрою, а с другой стороны, подчеркивают немаловажную роль успехов и достижений страны за прошедший период, заботы государства о народе и, как следствие, веру в процветающее будущее государства.

В нашем обществе наблюдается стабильный рост количества граждан, убежденных в том, что страна успешно решит стоящие перед ней проблемы: позитивный настрой граждан на будущее процветание государства возрос и составил 81,6 процента. Данный показатель на протяжении последних лет остается стабильно высоким и из года в год имеет тенденцию повышения.

Опрос общественного мнения, проведенный в канун 27-й годовщины независимости Республики Узбекистан, подтвердил неоспоримый факт весенарного поддержки гражданами внутреннего и внешнеполитического курса реформ. Узбекистанцы одобряют меры, предпринимаемые главой государства в рамках Стратегии действий, положительно характеризуют современное социально-экономическое положение страны.

Абсолютное большинство узбекистанцев – 95,6 процента, уверены, что Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев пользуется высоким авторитетом и доверием народа. По мнению граждан, высокий уровень доверия основан на том, что благодаря деятельности Шавката Мирзиёева в качестве руководителя страны поддерживается мир, согласие и обеспечивается устойчивое социально-экономическое развитие страны, улучшается качество жизни, люди чувствуют и видят реальные изменения в своей жизни и жизни страны, поддерживается стабильно высокий авторитет Узбекистана на международной арене.

По материалам центра «Ижтимойи фикр»
подготовила О. ХАРЧЕНКО.
УЗА

ПРОМЫШЛЕННАЯ ПРОДУКЦИЯ: ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

По предварительным данным, действующими промышленными предприятиями города Ташкента за январь–июль 2018 года было произведено промышленной продукции на 20755,2 млрд. сум, темп роста по сравнению с аналогичным периодом прошлого года составил 109,7 процента.

При изучении структуры в разрезе отраслей промышленности в общем объеме промышленного производства в январе–июле текущего года показатель по горнодобывающей промышленности и разведке открытыми рудниками составил 804,6 млрд. сум, обрабатывающей промышленности – 18607,3 млрд. сум, обеспечению электроэнергией, газом, паром и кондиционированию воздуха – 843,6 млрд. сум, водоснабжению, канализационной системе, сбору и утилизации отходов – 499,7 млрд. сум.

Развитие и совершенствование рынка потребительских товаров и услуг является одной из приоритетных задач рыночной экономики, которые приводят к установлению экономических отношений между населением и удовлетворению материальных потребностей людей. Промышленные предприятия города в январе–июле текущего года произвели потребительские товары на сумму 10101,6 млрд. сум, темп роста которых по сравнению с аналогичным периодом прошлого года составил 102,6 процента



Возрождая народные ремесла

ОТ ТРАДИЦИЙ К ЭКСКЛЮЗИВУ

В Узбекистане создаются необходимые условия для полноценного развития прикладного искусства. Важнейшим документом в ряду мер, направленных на сохранение традиций ремесла, стал Указ Президента страны «О мерах по дальнейшему развитию ремесленничества и всесторонней поддержке ремесленников» от 17 ноября 2017 года.

Благодаря государственной поддержке народными умельцами накапливается значительный позитивный опыт в деле возрождения традиционной художественной культуры. За прошедшие годы в стране выросло целое поколение ремесленниц, занимающихся восстановлением и развитием таких традиционных видов народного прикладного искусства, как ткачество и вышивка. Свой достойный вклад в возрождение народных промыслов вносят также и Замира Зохидова из села граждан «Кукча» Шайхантаурского района. Более десяти лет она занимается шитьем и вышивкой широкого ассортимента женских платьев, костюмов, халатов, жилетов. Расшитые непревзойденными восточными узорами туфли, кошельки, сумки, мебельные изделия вызывают неподдельный интерес у гостей и туристов. Особое внимание З. Зохидова уделяет разработке и созданию аксессуаров, которые, по ее мнению, придают законченный образ костюму. На поиски нужных форм, разработку дизайна у модельера уходит порой больше времени, чем на изготовление одежды.

Созданные из таких материалов, как аль-бахмал, адрас, атлас, шов и бекасам модели одежды отличаются нетрадиционными типами формообразования, служат образцом творческого подхода, бережного отношения к национальным обычаям и текстильным изделиям ручного производства.

— Всегда стремлюсь по-новому воссоздавать национальные образы, соответствующие одновременно и традиции, и новому образу жизни современного человека, — рассказывает молодая мастерица. — Недавно представила свои работы в прошедшем в Ашхабаде фестивале «Fashion show». Эксперты из десятков стран заинтересовались ими, обещали в ответ посетить Узбекистан.

Стоит отметить, что за прошедшие годы Замира Зохидова за вклад в развитие прикладного искусства награждалась грамотами Союза молодежи Узбекистана, поощрялась призами и подарками от различных организаций. Ее творения в настоящий момент являются украшением дизайнерских центров и частных коллекций в таких странах, как США, Россия, Казахстан.

Свое время трудолюбивая девушка училась шить и вышивать сразу у нескольких мастеров, работавших на рынке «Эски Жува». За прошедшие годы ею подготовлено более десяти учениц, которые уже самостоятельно занимаются изготовлением эксклюзивной одежды, являющейся отражением этнокультурной традиции. Сегодня член Ассоциации «Хунарманд» Замира Зохидова передает свой опыт девушкам из близлежащих махаллей. Рукодельницы под ее началом вышивают красочные панно, детскую одежду, смело экспериментируют с объемами, пропорциями, занимаются комбинированием различных по фактуре, цвету и орнаменту материалами. К примеру, выпускница профессионального колледжа Нигора Миржалолова под руководством своей наставницы в свои 19 лет сумела найти индивидуальный стиль, делает ставку на создание собственного бренда. В этом ей помогают творческая индивидуальность, точный расчет, учитывающий параметры соктканной вручную ткани. Вместе со своими ученицами Замира Зохидова намерена открыть в ближайшей перспективе производственный цех, где будут обеспечены работой еще 50 человек.

У. ХАМИДУЛЛАЕВ
Фото Т. КАМИЛОВА

На сегодняшний день спорт является важным фактором воспитания здорового и гармонично развитого поколения. Детско-юношеская спортивная школа № 1 Мирабадского района славится своими чемпионами.

— Здесь организованы занятия по 18 видам спорта, из которых 10 относятся к олимпийским рассказывала Нелли Миничкин, инструктор-методист спортивной школы. — У нас занимаются 809 детей от 6 до 18 лет. Среди них 148 девочек, которые увлекаются разными видами спорта — гандболом, теннисом, шахматами, каратэ. В нашей школе работают 29 ведущих тренеров, которые передают свои навыки и знания юным спортсменам. Среди них Темур Миракилов тренер по шотокан каратэ-до, Дмитрий Пак — тренер по таэквондо, Ольга Саликовна — тренер по гандболу. Она является призером Азиатских игр, мастером спорта, недавно ее ученицы участвовали на чемпионате Узбекистана и заняли призовые места.

На чемпионате страны по кикбоксингу, проходившем в начале марта этого года в городе Гулистане Эрдос Сагинов, Диёрбек Ибрагимов и Азизон Раимжонов заняли второе почетное место. Ученики Муртаза Туляганова, тренера по вольной борьбе также всегда возвращаются домой победителями.

Один из них — Хошикар Дехконбек, который занял третье место на чемпионате Узбекистана по вольной борьбе, проходившем в марте этого года в Ташкенте. Первое место на чемпионате Узбекистана по каратэ получили Самандар Даминов, Фахридин Абдураззаков, Мухаммад Ходжакулов. Недавно юные спортсмены Камронбек Нигматов и Баходир Тохиржонов заняли призовые места на чемпионате Узбекистана по

Человек и природа

ДЕРЕВЬЯ НЕОБХОДИМО БЕРЕЧЬ

В нашей стране произрастает более 4500 видов растений и обитают 15 700 видов животных. Из них 324 вида растений и 184 вида животных занесены в Красную книгу Республики Узбекистан, сообщает УзА.

Государственный комитет Республики Узбекистан по экологии и охране окружающей среды с начала текущего года провел 2345 контрольных мероприятий по защите объектов растительного и животного мира. В результате выявлено 2023 правонарушения в отношении растительного мира, 675 — в рыболовстве, 264 факта нарушений правил охоты.

По выявленным 2716 случаям применены штрафы в общей сложности в размере 385 миллионов сумов. Ущерб, нанесенный окружающей среде, составил 3,76 миллиарда сумов, из которых взыскано 576,3 миллиона сумов.

На основе изучения многочисленных обращений, предложений граждан было подписано совместное решение «Об усилении на территории города Ташкента

защиты декоративных деревьев и кустарников, предупреждении незаконной вырубки деревьев, организации системы сохранения деревьев и многолетних кустарников при выделении земельных участков для предпринимательской и градостроительной деятельности», которое способствует эффективной организации работы в этом направлении.

— Уделяется особое внимание индексации сумм исков за нанесенный ущерб растительному и животному миру, за специальное использование объектов растительного и животного мира исходя из международных критериев, усиление мер ответственности за незаконное использование объектов растительного и животного мира, — говорит начальник инспекции по контролю за биоразнообра-

зиям, защите охраняемых природных территорий и их использованию Государственного комитета Республики Узбекистан по экологии и охране окружающей среды Н. Муминов.

— В последнее время в социальных сетях распространяются сообщения о вырубке деревьев. Конечно, это серьезный вопрос, по которому в рамках закона принимаются соответствующие меры. К примеру, за вырубку одного дерева диаметром свыше 40 сантиметров предусмотрен штраф в размере 755 тысяч сумов. В соответствии с разрабатываемыми в настоящее время мерами, в будущем штраф за вырубку такого дерева может составить 9 миллионов сумов. Такие действия будут способствовать охране природы.

Насиба ЗИЁДУЛЛАЕВА

К новому учебному году

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Скоро начнется новый учебный год, и перед работниками учреждений народного образования стоят важные задачи, которые необходимо решить. Об этом рассказывает заведующий отделом методического обеспечения Главного управления народного образования города Ташкента Баҳром Бакиев.

— В Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017–2021 годах, принятой по инициативе Президента нашей страны, определены важные направления, связанные с дальнейшим совершенствованием системы народного образования, обеспечением всестороннего интеллектуального, эстетического и физического развития молодежи. Мы проделали большую работу, направленную на повышение качества обучения и воспитания в общеобразовательных школах, подготовке учителей, владеющих современными методами обучения.

На 2018/2019 учебный год для учащихся 1-х, 2-х, 6-х, 11-х классов со стороны ГУНО дана заявка на 2 092 145 экземпляров учебников 131 наименования. Для всех общеобразовательных школ запланировано получение учебников 30 наименований для 1-х классов, 32 наименований — 2-х классов, 63 наименований — 11-х классов, 6 наименований — 6-х классов, для 3 — 4-х классов — 98 172 экземпляра рабочих тетрадей по иностранному языку, а также 2055 методических пособий для учителей.

В пункте 6 приказа № 223 Главного управления народного образования горо-

да Ташкента от 6 июня 2018 года «О повышении эффективности подготовки обучающихся учреждений к новому учебному году» отмечено, что по 10 сентября в образовательных учреждениях будут организованы «Школьные ярмарки».

По окончании инвентаризации в учебных заведениях (оборудование классных комнатах, кабинетов технологии, биологии, химии, физики и их лабораторий, наличие ученических парт и стульев и проведение текущего ремонта) в Министерство народного образования внесены предложения по обеспечению общеобразовательных школ инвентарем.

Актуальные вопросы коренного улучшения деятельности общеобразовательных школ, изучения передового зарубежного опыта. Создание условий для получения детьми современного образования, расширение их кругозора, развития навыков самостоятельного мышления, а также их воспитание в духе любви к Родине, формирование чистых помыслов являются важными задачами. Ведь от того, как они будут учиться и получать знания, во многом будет зависеть то, чего они добьются в будущем.

Гуля МАХКАМОВА

Здоровая нация — процветающая страна

СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК

Благодаря постоянному вниманию и заботе, уделяемому нашей страной развитию физкультуры и спорта, формируется подрастающее поколение, способное прославлять Узбекистан на международной арене. С каждым годом увеличивается число молодых узбекских спортсменов, которые на международных соревнованиях завоевывают призовые места.

белбогли кураш, прошедшем в городе Карши. Их тренер Махсудбек Муйидинов считает, что только работа над собой поможет выиграть. Воспитанники школы повышают свое мастерство в группах спортивно-оздоровительной, начальной подготовки и учебно-тренировочных. Среди них немало сильных спортсменов, чемпионов Узбекистана, победителей международных соревнований. В распоряжении младшего — краткий спортзал, большая площадка для футбола. Здесь созданы все условия для проведения тренировок.

Шерпулут Усманов, тренер по узбек жанг саньаты пользуется уважением среди своих коллег и учеников школы. 27-летний трудуолюбивый тренер является ровесником не зависимости нашей страны. Для него день рождения — особый праздник, который он отмечает в кругу семьи.

— День празднования независимости нашей страны и свой день рождения я провожу на площади Мустакиллик, потому что

меня переполняет гордость за достижения, которых мы добились за это время, — говорит Шерпулут Уткирович. — Работая с детьми, передавая им свои знания, для побед на мировой арене, мы вносим достойный вклад в дело укрепления спорта в нашей стране.

Молодой тренер является обладателем черного пояса по каратэ (6 дан). Несмотря на свои многочисленные награды, полученные на разных спортивных соревнованиях, он очень скромный и не любит говорить о себе. Его ученики Зухра Умирзакова, Мухаммаджон Хакимов и Жахонги Нурматов заняли первое место на VIII чемпионате мира по узбек жанг саньаты, прошедшем недавно в Португалии. В чем секрет успеха многочисленных побед его подопечных поняла, когда увидела, как Шерпулут Усманов проводит тренировки.

Не дает никому поблажек, относится одинаково ко всем — строго, но справедливо. Ученики любят его за принципиаль-

ность и чуткое отношение к своим обязанностям.

— С шести лет занимаюсь в этой школе, — говорит Жасур Серикбаев. — Я настолько привык к тренировкам и борьбе за победу, что не представляю себе жизни без спорта. Иногда если не получаются какие-нибудь элементы, ни о чем другом думать не могу. Потому что это — моя жизнь, а команда — моя вторая семья. Когда вырасту, мечтаю стать похожим на нашего тренера Шерпулата Уткирова. Он всегда с ответственностью относится ко всем тренировкам, и переживает, если у нас что-то не получается. В такие моменты он всегда поддерживает и помогает.

Шерпулут Усманов уверен, что он — самый счастливый человек на земле. Потому что родился в год, когда наступила независимость в родной стране, потому что живет в мирное время. Он нашел свое место в жизни и рад, что нушен своей семье, своим ученикам, своей стране.

Г. НАЗАРОВА

СОТРУДНИЧЕСТВО ПО ПУТИ РАЗВИТИЯ ИКТ

Между Центром развития системы «Электронное правительство» и Центром экономических исследований подписан Меморандум о сотрудничестве.

Документом предусмотрены вопросы сотрудничества по развитию сферы ИКТ, проведению инновационных исследований для повышения качества оказываемых государственных услуг, продвижению электронного правительства.

Стороны будут совместно развивать ИКТ в Республике Узбекистан путем установления научных связей с международными организациями по перспективным направлениям развития ИКТ. Вместе с тем планируется проведение научно-прикладных исследований в рамках проектов по цифровой экономике, «умным городам» и инновационной инфраструктуре.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ТВОРЧЕСКИХ ДЕЯТЕЛЕЙ

Встреча Президента страны с представителями творческой интеллигии, состоявшаяся 3 августа прошлого года стала еще одним важным шагом на пути перехода от сильного государства к сильному гражданскому обществу.

В ходе встречи Президентом был поставлен такой вопрос: «Какова сегодня роль и задачи творческой интеллигии, ее влияние на жизнь общества в процессе широкомасштабных реформ, преобразований и обновлений?».

Создание Аллеи литераторов в Национальном парке имени Алишера Навои, мемориальных комплексов в память о великих деятелях литературы, введение в эксплуатацию специального здания для Союза писателей, который на протяжении долгих лет не функционировал постоянно в одном месте, — знаки огромного внимания к представителям литературы. Проводимые здесь мероприятия, творческие встречи, состязания поэтов приобретают важную роль во вступлении в литературный мир молодых, дающих надежду талантов. Глядя на приехавших из областей молодых людей, читающих стихи возле памятников великим поэтам на аллее, невольно вспоминаешь высказывание Шавката Рахманова «Путь узбекским детям завидует весь мир!».

В целях возрождения и изучения богатого культурного наследия нашего народа в столице возводится Центр исламской цивилизации, в Самарканде — Международный научно-исследовательский центр Имама Бухари, налаживается деятельность Центра исследования культурных богатств Узбекистана, Центра новой истории Узбекистана, что является шагами на пути демонстрации всему миру уникального мировоззрения узбекского народа, выражения могущественных внутренних человеческих силы и потенциала.

В Наманганской области организованы творческие школы и центры имени великого просветителя Ибрата, в Джизаке — имени известных творческих деятелей Хамида Алимджана, Зульфи и Шарафа Рашидова, в Хорезмской области — выдающегося певца-хафиза Комилхона Отаниёзова, в Нукусе — Героя Узбекистана поэта Ибройима Юсупова, в Ферганской, Кашкадарьинской и Андижанской областях — Эркина Вахидова, Абдуллы Арипов и Мухаммада Юсуфа.

В Заамине и Паркенте строятся творческие дома, для членов союзов. Это многоэтажные дома, предstawляемые на основе льготных ипотечных кредитов.

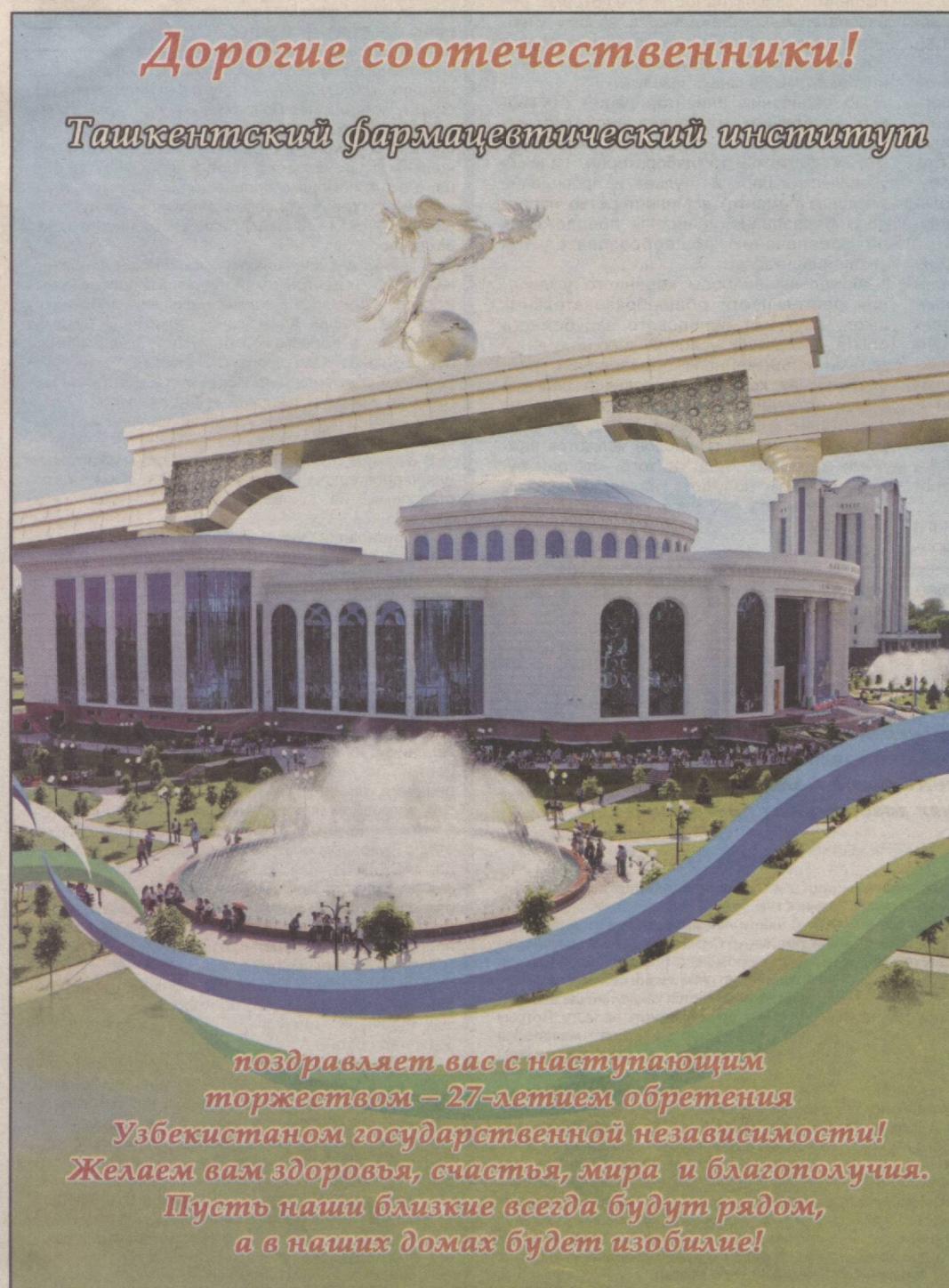
Восстановили Зааминский семинар молодых писателей, организованный двадцать лет тому назад я помню первые конференции, прошедшие в Уриклисе. Несмотря на то, что сегодня среди нас нет таких наставников, как Абдулла Арипов, Турсуну Садыкова, Мухаммад Юсуф и других, их произведения превратились в достояние народа.

Главой государства наряду с процессами развития нашей культуры и искусства, позитивными тенденциями в этой области также была дана объективная критическая оценка некоторым негативным явлениям, их влиянию жизнь общества, сделан акцент на актуальных проблемах, ожидающих своего решения, проведении свадеб и других мероприятий, эстрадном исполнении, неглубоких книгах, особенно отмечено, что велики заслуги деятелей творчеств

На правах рекламы



**Коллектив ООО
«5-автобус саройи»**



Поздравляем всех жителей и гостей нашей столицы с 27-летием независимости Республики Узбекистан!



**Счастья, крепкого здоровья, семейного благополучия и много радости.
С праздником, дорогие соотечественники!
Коллектив ООО «4-автобус саройи»**





Коллектив ООО «Konteks Tashkent»
от всей души поздравляет жителей столицы
с главным праздником нашей страны
– Днем независимости! Искренне желаем вам,
дорогие ташкентцы, крепкого здоровья,
счастья, успехов в труде, удачи во
всех благих начинаниях.
Пусть в ваших домах царят благополучие,
мир, любовь и взаимопонимание!

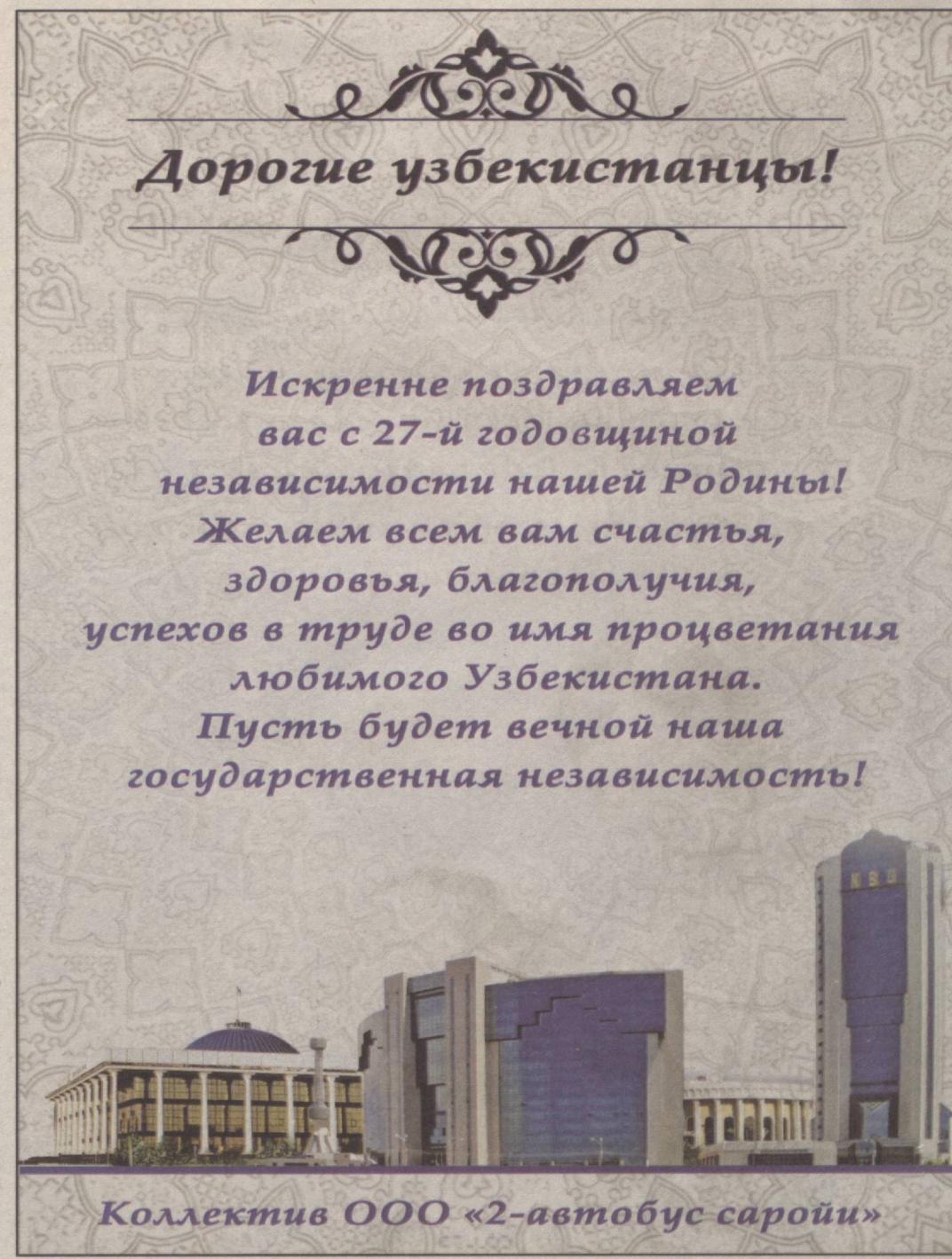


Дружный коллектив ООО «PARVOZ CHOCOLA»

поздравляет всех жителей и гостей нашей
столицы с 27-летием независимости
Республики Узбекистан!

Счастья, крепкого здоровья, семейного
благополучия и много радости.

С праздником, дорогие соотечественники!



Коллектив ООО «2-автобус саройи»

На правах рекламы

Коллектив ООО «8-автобус саройи»

от всей души поздравляет ташкентцев и гостей столицы с самым дорогим и самым любимым праздником – Днем независимости нашей страны!

Пусть в каждой семье царят счастье, взаимопонимание, достаток, а небо над нашей страной всегда остается ясным и мирным.



Дорогие ташкентцы и гости столицы!

Поздравляем вас и ваших близких с замечательным праздником – Днем независимости!

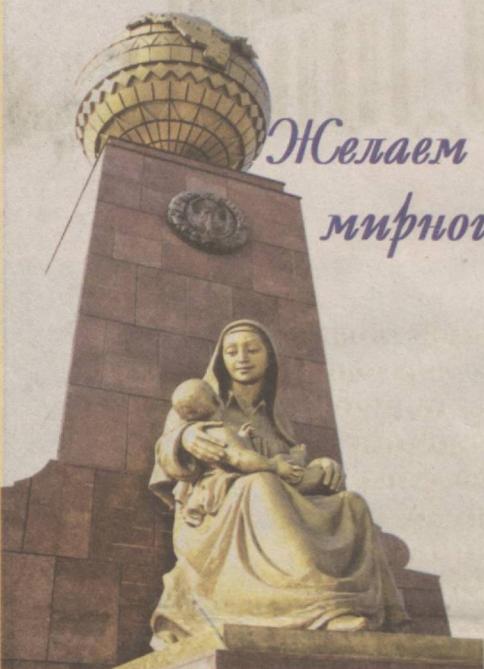
Желаем каждому дому мира и стабильности, богатырского здоровья, успехов во всех начинаниях.

Пусть всегда вам сопутствует хорошее настроение.



Коллектив ООО «ULTRA TEXTILE»

Поздравляем многонациональный народ страны с днём Независимости Узбекистана!



Желаем всем крепкого здоровья, мирного неба и благополучия!

QURAMAX MEDIKAL

Дорогие ташкентцы и гости столицы!

Поздравляем вас с 27-й годовщиной независимости Республики Узбекистан! Желаем вам крепкого здоровья, счастья и успехов в созидательном труде.



С уважением,
коллектив ООО «12-автобус саройи»

ЗАСЕДАНИЕ ПЛЕНОУМА ВЕРХОВНОГО СУДА

Состоялось пленарное заседание Верховного суда Республики Узбекистан.

В заседании, прошедшем в режиме видеоконференции, приняли участие члены Сената и депутаты Законодательной палаты Олий Мажлиса, судьи, представители Высшего судейского совета, Конституционного суда, ответственные сотрудники правоохранительных органов, ученые-правоведы и представители средств массовой информации.

На заседании, которое вел председатель Верховного суда Республики Узбекистан К. Камилов, отмечалось, что реформы, осуществляемые в судебно-правовой сфере нашей страны, служат созданию эффективного механизма защиты прав и свобод человека. Преобразования в судебной системе создали прочную основу для дальнейшего расширения гарантий надежной защиты прав и свобод граждан, повышения уровня доступа к правосудию.

В ходе заседания были обсуждены проекты постановлений пленума, подготовленные в целях дальнейшего повышения эффективности применения законов и судебной практики.

30 ноября 2017 года был принят Указ Президента Шавката Мирзиёева «О дополнительных мерах по усилению гарантий прав и свобод граждан в судебно-следственной деятельности».

В этом документе наряду с указанием на необходимость дальнейшего совершенствования законодательных основ защиты прав граждан в ходе судебно-следственной деятельности также запрещается использование в качестве доказательства данных, полученных с применением противоречащих закону методов или путем лишения или ограничения гарантированных законом прав участников процесса.

В этих целях перед правоохранительными органами, в частности, органами дознания и предварительного следствия, а также судами, выдвинут ряд актуальных задач в данном направлении.

В частности, в связи с изменениями, внесенными в действующее законодательство, и некоторыми вопросами, возникшими в следственно-судебной практике, разработан проект постановления «О некоторых вопросах применения норм уголовно-процессуального закона о допустимости доказательств». В данном постановлении внимание судов обращено на необходимость соблюдения закрепленной в Конституции презумпции невиновности, согласно которой лицо считается невиновным, пока его виновность не будет доказана в установленном законом порядке.

Апелляционное, кассационное производство может быть возбуждено и другими лицами, обладающими в соответствии с Уголовно-процессуальным кодексом правом на обжалование приговора в части, которая затрагивает их права и законные интересы. К числу таких относятся лица, не признанные в установленном законом порядке теми или иными участниками процесса, но исходя из своего фактического положения, нуждающиеся в судебной защите (заговорщик, лицо, на имущество которого наложен арест, и другие).

Поэтому суд первой инстанции при принятии жалобы (протеста) обязан проверить правомочность лица, подавшего апелляционную, кассационную жалобу (протест). В соответствии с законом апелляционная, кассационная жалоба подается через суд, постановивший приговор.

апелляционном и кассационном порядке». Данное постановление разработано в связи с изменениями, внесенными в Уголовно-процессуальный кодекс, а также некоторыми вопросами, возникающими в судебной практике.

Как известно, апелляционная, кассационная инстанция является важным правовым институтом, призванным обеспечить участникам уголовного процесса права на пересмотр дела в вышестоящей судебной инстанции. Апелляционное, кассационное производство возбуждается по жалобе осужденного (оправданного), его защитника или законного представителя, потерпевшего или его представителя, гражданско-правового истца, гражданско-ответчика или его представителей, а также по протесту поступившим данным кодексом.

В соответствии с положениями Гражданского процессуального кодекса, регулирующими производство дел в суде первой инстанции, суды вправе приступать к рассмотрению дел только после выполнения всех необходимых действий по их подготовке к судебному разбирательству, предусмотренных данным кодексом.

Внимание судов обращено на то, что подготовка дел к судебному разбирательству является самостоятельной стадией гражданского процесса, имеющей целью обеспечить правильное и своевременное его рассмотрение и разрешение, и обязательна по всем делам искового и особого производства.

По обсужденным на заседании вопросам были приняты соответствующие решения.

Отмечалось, что принятые на заседании решения будут служить законом и справедливому решению уголовных и гражданских дел, защите прав и охраняемых законом интересов граждан, точному и единобразному применению законодательных актов в судебной практике, формированию единой судебной практики.

В пленарном заседании принял участие Генеральный прокурор Республики Узбекистан О. Муродов.

Н. АБДУРАИМОВА,
корр. УзА

Реклама и объявления

УТЕРЯННЫЙ

кадастровый документ на квартиру, расположенную по адресу: г. Ташкент, Юнусабадский р-н, кв-л 3, д. 6, кв. 53, выданный на имя Абдуналиевой Дилбар.

СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ.

УТЕРЯННЫЙ

господор № 21-01/173 на право собственности на нежилое помещение, выданный на имя Дадаходжаева Фархода Фарруховича,

СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ.

УТЕРЯННЫЙ

аттестат А № 191573, выданный в 1990 г. средней школой ВСШ № 46 Яншабадского р-на на имя Иванова Владимира Юрьевича,

СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ.

Администрация ООО «Agro Sanoat Mulk Markazi»

УВЕДОМЛЯЕТ О:

1. Изменения в извещении, опубликованном в газете «Вечерний Ташкент» № 142 от 30.07.2018 г.: назначенные аукционные торги на 03.09.2018 г. перенесены на 05.09.2018 г.

2. Изменения в извещении, опубликованном в газете «Вечерний Ташкент» № 142 от 30.07.2018 г.: назначенные аукционные торги на 04.09.2018 г. перенесены на 06.09.2018 г.

ЧП «CITY CHOICE» (ИНН 305059396), расположенное по адресу: г. Ташкент, Мирзо-Улугбекский р-н, ул. Темура Малика, д. За, уведомляет о том, что на основании решения собственника № 9 от 25.08.2018 г.

ЛИКВИДИРУЕТСЯ.

Претензии принимаются в письменном виде течение двух месяцев со дня опубликования объявления по адресу: г. Ташкент, Мирзо-Улугбекский р-н, ул. Темура Малика, д. За.

ООО «AGRO SANOAT MULK MARKAZI» ПРИГЛАШАЕТ НА ОТКРЫТЫЕ АУКЦИОННЫЕ ТОРГИ

На открытые аукционные торги, проводимые в порядке последовательного роста начальных цен, которые состоятся 27 сентября 2018 г. в 15.00 по указанному адресу, выставляются на реализацию следующие ювелирные изделия из драгоценных металлов, разделенные на лоты, на основании исполнительных листов, выданных нотариусом государственной нотариальной конторы № 1 Зангиатинского р-на Ташкентской обл. от 18.04.2018 г. и 16.07.2018 г., хранящиеся по адресу: г. Ташкент, ул. Буюк илак илли, д. 65-66: 1. Кольцо – 1 шт., общий вес 3,70 г, проба 583. Стартовая цена 617 942,0 сум. 2. Кольца – 2 шт., общий вес 6,74 г, проба 583. Стартовая цена 1 161 625,0 сум. 3. Кольцо – 1 шт., общий вес 2,06 г, проба 583. Стартовая цена 360 392,0 сум. 4. Кольца – 2 шт., серьги – 2 пары, общий вес 16,60 г, проба 583. Стартовая цена 2 659 758,0 сум. 5. Цепь – 1 шт., серьги – 1 пара, общий вес 3,70 г, проба 583. Стартовая цена 617 942,0 сум. 6. Серьги – 1 пара, общий вес 2,06 г, проба 583. Стартовая цена 3 927 409,0 сум. 7. Цепь – 1 шт., серьги – 1 пара, общий вес 2,06 г, проба 583. Стартовая цена 360 392,0 сум. 8. Кольца – 2 шт., общий вес 24,27 г, проба 583. Стартовая цена 1 392 107,0 сум. 9. Серьги – 1 пара, общий вес 2,06 г, проба 583. Стартовая цена 746 717,0 сум. 10. Кулон – 1 шт., серьга без пары – 1 шт., серьги – 1 пара, общий вес 2,06 г, проба 583. Стартовая цена 336 960,0 сум. 11. Серьги – 1 пара, кольцо – 1 шт., общий вес 3,70 г, проба 583. Стартовая цена 1 161 022,0 сум. 12. Серьги – 1 пара, кольцо – 1 шт., общий вес 5,50 г, проба 583. Стартовая цена 910 539,0 сум. 13. Серьги – 1 пара, кольцо – 1 шт., общий вес 6,80 г, проба 583. Стартовая цена 1 121 326,0 сум. 14. Кольцо – 1 шт., общий вес 2,36 г, проба 583. Стартовая цена 395 540,0 сум. 15. Цепь – 1 шт., общий вес 2,47 г, проба 583. Стартовая цена 407 256,0 сум. 16. Цепь – 1 шт., общий вес 12,54 г, проба 583. Стартовая цена 2 025 983,0 сум. 17. Серьги – 1 пара, общий вес 2,30 г, проба 583. Стартовая цена 383 824,0 сум. 18. Кольцо – 1 шт., цепь – 1 шт., кулон – 1 шт., общий вес 9,35 г, проба 583. Стартовая цена 1 507 348,0 сум. 19. Серьги – 1 пара, общий вес 2,67 г, проба 583. Стартовая

цена 430 587,0 сум. 20. Кольцо – 1 шт., серьги – 1 пара, общий вес 2,29 г, проба 583. Стартовая цена 372 108,0 сум. 21. Серьги – 1 пара, общий вес 0,60 г, проба 583. Стартовая цена 67 795,0 сум. 22. Серьги – 1 пара, общий вес 3,10 г, проба 583. Стартовая цена 477 451,0 сум. 23. Кольцо – 1 шт., общий вес 2,23 г, проба 583. Стартовая цена 301 913,0 сум. 24. Кольцо – 1 шт., общий вес 7,25 г, проба 583. Стартовая цена 945 687,0 сум. 25. Серьги – 1 пара, общий вес 4,55 г, проба 583. Стартовая цена 828 628,0 сум. 26. Браслет – 1 шт., общий вес 8,78 г, проба 583. Стартовая цена 1 392 107,0 сум. 27. Цепь – 1 шт., общий вес 12,73 г, проба 583. Стартовая цена 2 314 035,0 сум. 28. Перстень – 1 шт., общий вес 1,50 г, проба 583. Стартовая цена 395 540,0 сум. 29. Серьги – 1 пара, общий вес 4,55 г, проба 583. Стартовая цена 828 628,0 сум. 30. Цепь – 1 шт., общий вес 8,94 г, проба 583. Стартовая цена 1 392 107,0 сум. 31. Цепь – 1 шт., общий вес 2,50 г, проба 583. Стартовая цена 465 735,0 сум. 32. Кольцо – 1 шт., серьги – 2 пары, общий вес 5,70 г, проба 583. Стартовая цена 2 78 481,0 сум. 33. Серьги – 1 пара, общий вес 3,78 г, проба 583. Стартовая цена 676 421,0 сум. 34. Цепь – 1 шт., общий вес 8,94 г, проба 583. Стартовая цена 1 392 107,0 сум. 35. Серьги – 1 пара, общий вес 3,51 г, проба 583. Стартовая цена 594 510,0 сум. 36. Кольцо – 1 шт., серьги – 1 пара, общий вес 2,0 г, проба 583. Стартовая цена 3 351 204,0 сум. 37. Серьги – 1 пара, общий вес 3,51 г, проба 583. Стартовая цена 676 421,0 сум. 38. Серьги – 1 пара, общий вес 3,78 г, проба 583. Стартовая цена 1 392 107,0 сум. 39. Серьги – 1 пара, общий вес 3,40 г, проба 583. Стартовая цена 676 421,0 сум. 40. Серьги – 1 пара, общий вес 3,40 г, проба 583. Стартовая цена 1 392 107,0 сум. 41. Серьги – 1 пара, общий вес 3,40 г, проба 583. Стартовая цена 676 421,0 сум. 42. Серьги – 1 пара, общий вес 3,40 г, проба 583. Стартовая цена 1 392 107,0 сум. 43. Браслет – 1 шт., общий вес 9,09 г, проба 583. Стартовая цена 1

622 589,0 сум. 44. Кольцо – 1 шт., общий вес 5,19 г, проба 583. Стартовая цена 945 687,0 сум. 45. Браслет – 1 шт., общий вес 1,76 г, проба 583. Стартовая цена 320 396,0 сум. 46. Кольцо – 1 шт., общий вес 1,10 г, проба 583. Стартовая цена 184 854,0 сум. 47. Серьги – 1 пара, кольцо – 1 шт., общий вес 7,28 г, проба 583. Стартовая цена 2 78 486,0 сум. 48. Кольцо – 1 шт., общий вес 2,10 г, проба 583. Стартовая цена 395 540,0 сум. 49. Кольцо – 1 шт., общий вес 12,30 г, проба 583. Стартовая цена 2 210 308,0 сум. 50. Цепь – 1 шт., общий вес 14,82 г, проба 583. Стартовая цена 2 659 758,0 сум. 51. Серьги – 1 пара, общий вес 2,50 г, проба 583. Стартовая цена 465 735,0 сум. 52. Браслет – 1 шт., цепь – 1 шт., общий вес 3,08 г, проба 375. Стартовая цена 2 890 240,0 сум. 53. Кольцо – 1 шт., общий вес 1,40 г, проба 583. Стартовая цена 243 333,0 сум. 54. Серьги – 1 пара, общий вес 3,78 г, проба 583. Стартовая цена 1 051 030,0 сум. 55. Серьги – 1 пара, общий вес 4,30 г, проба 583. Стартовая цена 793 480,0 сум. 56. Кольцо – 1 шт., общий вес 12,30 г, проба 583. Стартовая цена 2 210 308,0 сум. 57. Цепь – 1 шт., общий вес 17,25 г, проба 583. Стартовая цена 2 314 035,0 сум. 58. Серьги – 1 пара, общий вес 14,41 г, проба 583. Стартовая цена 1 968 312,0 сум. 59. Кольцо – 1 шт., серьги – 1 пара, общий вес 5,71 г, проба 583. Стартовая цена 1 051 030,0 сум. 60. Кольцо – 1 шт., общий вес 2,90 г, проба 583. Стартовая цена 594 510,0 сум. 61. Кольцо – 1 шт., общий вес 2,90 г, проба 583. Стартовая цена 372 108,0 сум. 62. Цепь – 1 шт., общий вес 16,22 г, проба 583. Стартовая цена 1 051 030,0 сум. 63. Кольцо – 1 шт., общий вес 2,0 г, проба 583. Стартовая цена 372 108,0 сум. 64. Кольцо – 1 шт., общий вес 1,62 г, проба 583. Стартовая цена 594 510,0 сум. 65. Кольцо – 1 шт., общий вес 17,33 г, проба 583. Стартовая цена 2 475 332,0 сум. 66. Серьги – 1 пара, общий вес 4,57 г, проба 583. Стартовая цена 828 628,0 сум. 67. Кольцо – 1 шт., общий вес 5,71 г, проба 583. Стартовая цена 1 051 030,0 сум. 68. Серьги – 1 пара, общий вес 4,30 g, проба 583. Стартовая цена 793 480,0 сум. 69. Кольцо – 1 шт., общий вес 12,30 g, проба 583. Стартовая цена 1 051 030,0 сум. 70. Серьги – 1 пара, общий вес 10,20 g, проба 583. Стартовая цена 1 853 071,0 сум. 71. Серьги – 3 пары, браслет – 1 шт., цепь – 1 шт., общий вес 10,20 g, проба 583. Стартовая цена 2 475 332,0 сум. 72. Кольца – 2 шт., серьги – 1 пара, общий вес 12,80 g, проба 583. Стартовая цена 2 314 035,0 сум. 73. Серьги – 2 пары, браслет – 1 шт., цепь – 1 шт., общий вес 10,20 g, проба 583. Стартовая цена 2 475 332,0 сум. 74. Кольцо – 1 шт., общий вес 12,80 g, проба 583. Стартовая цена 2 314 035,0 сум. 75. Серьги – 2 пары, браслет – 1 шт., цепь – 1 шт., общий вес 10,20 g, проба 583. Стартовая цена 2 475 332,0 сум. 76. Кольцо – 1 шт., общий вес 12,80 g, проба 583. Стартовая цена 2 314 035,0 сум. 77. Серьги – 2 пары, браслет – 1 шт., цепь – 1 шт., общий вес 10,20 g, проба 583. Стартовая цена 2 475 332,0 сум. 78. Кольцо – 1 шт., общий вес 12,80 g, проба 583. Стартовая цена 2 314 035,0 сум. 79. Сер



На спортивных аренах

«БРОНЗА» ОТ НИГОРЫ, «СЕРЕБРО» ОТ НИЁЗА

На XVIII летних Азиатских играх, проходящих в индонезийских городах Джакарте и Палембанге, идет острая и бескомпромиссная борьба за награды.

В полуфинале состязаний по таэквондо (WTF) среди женщин наша соотечественница Нигора Турсункулова в весовой категории до 67 килограммов поднялась на даян против представительницы Южной Кореи Джанди Ким. К сожалению, нашей юной спортсменке немного не хватило удачи и мастерства для победы, но все же Нигора удостоилась бронзовой медали Азиатских игр.

Среди мужчин в весовой категории до 58 килограммов наш соотечественник Ниёз Пулатов успешно дошел до фи-

нала и принес в копилку нашей сборной серебряную медаль.

В городе Палембанге проходят соревнования по теннису. На них наша соотечественница Нигина Абдураимова со счетом 0:6, 6:2, 6:2 победила спортсменку из Казахстана Анну Данилину, а первая ракетка нашей страны Сабина Шарипова со счетом 7:5, 6:3 обыграла вьетнамку Ксилил Фодор.

В мужских состязаниях Денис Истомин со счетом 6:3, 6:1 победил пакистанского спортсмена Окила Хана, а Журабек

Каримов со счетом 6:4, 7:6 выиграл встречу против ливанца Джованни Самахи.

Выступающие в парных состязаниях Ирода Тулаганова и Сабина Шарипова вышли на карт против представительниц Китайского Тайпэя Пиечи Ли и Чиенху Хсу. При счете 2:1 Ли и Хсу отказались продолжать игру и признали свое поражение.

Дуэт Дениса Истомина и Фарруха Дустова выиграл у пакистанцев Мухаммада Обида и Музамила Муртазо на тай-брейке в первом сете и со счетом 6:2 – во втором.

ПОБЕДНАЯ ПОСТУПЬ НАШИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БОКСЕРОВ

Наши соотечественники успешно выступили на состоявшихся в России и США турнирах по профессиональному боксу.

В Москве Шохжакон Эргашев провел бой против Джумы Васвы из Уганды.

В поединке Шохжакон, защищавший пояс WBA International, в четвертом раунде нокаутировал соперника и одержал свою четырнадцатую победу на профессиональном ринге.

На турнире в Екатеринбурге Равшанбек Умурзоков победил Эдена Сансона из Филиппин,

Сардор Музаффаров – россиянина Мурода Рабаданова, Жалолиддин Уктамов – Даниэля Негата из Камеруна.

На состязаниях в Нью-Йорке наш боксер Шахрам Гиясов в третьем раунде нокаутировал Альберта Менсана из Ганы.

Ж. ТАШХОДЖАЕВ,
корр. УзА

В уютном тенистом дворике – многофункциональном арт-пространстве культурного центра «Human House» состоялась творческая встреча с искусствоведом Мариникой Бабаназаровой.

Послушать ее собралось много любителей изобразительного искусства – друзей музея имени И. В. Савицкого в городе Нукусе. Среди них было много музейных работников, студентов и журналистов. М. Бабаназарова проездом из Нукуса остановилась на один день в столице и согласилась встретиться с поклонниками изобразительного искусства.

Художественный музей в Нукусе, директором которого в 1984–2015 годы была М. Бабаназарова, был создан в 1966 году стараниями художника Игоря Савицкого, который приехал в Узбекистан в 1950 году и увлекся местной археологией, этнографией и культурой. Широкую мировую известность музей получил в конце 1980-х годов. Основную часть музеиной коллекции составляют произведения мастеров русского авангарда. Выдающаяся коллекция живописи включает в себя работы таких мастеров, как Роберт Фальк, Любовь Попова, Александр Шевченко, Александр Осмеркин, Василий Чекрыгин, Климент Редько, Николай Ульянов, Алиса Порет, а также ряд интереснейших художников, работавших в Узбекистане в 1920–1930 годах, – Александра Волкова, Александра Николаева (Усто Мумина), Михаила Курзина, Виктора Уфимцева и других.

И. В. Савицкий, по воспоминаниям М. Бабаназаровой, был не просто тонким ценителем и собирателем живописи, но и хорошим художником, учившимся у Роберта Фалька (самое полное собрание которого, разумеется, находится в Нукусе). Собственные работы

Савицкого сейчас выставлены в одном из залов музея. Как и у многих других приехавших в наш край художников, его стиль и краски со временем меняются, становятся ярче, в работе появляется бездонное синее небо, характерное для Средней Азии.

На вечере тому подтверждением стали репродукции его азиатских пейзажей. Но в самом расцвете живописной

мализме художников, по сути, настоящих гениев авангарда».

Биографический рассказ М. Бабаназаровой о самоотверженном собирателе авангардной живописи и предметов национального прикладного искусства И. Савицкого, подкрепленный слайд-панорамой, был выслушан публикой с большим интересом.

Конечно, не обошлось и без автоби-

Мир творчества

ВСПОМИНАЯ ИГОРЯ САВИЦКОГО

карьеры, по словам Мариники Маратовны, он сделал свой выбор в сторону коллекционирования.

М. Бабаназарова вспомнила замечательный фильм о Савицком «The Desert of Forbidden Art» («Пустыня запрещенного искусства»). В общих словах его можно описать так: «Это рассказ об уникальном человеке и уникальной коллекции, о собранной его трудами коллекции произведений авангарда, подобной которой нет ни в одном музее мира. Основатель коллекции – художник, археолог и коллекционер Игорь Савицкий совершил настоящее чудо – он вывел из Москвы и других городов свыше 30 тысяч работ забытых, заклейменных в фор-

графических отступлений искусствоведа. Она в 1983–1984 годах была ученым секретарем и главным хранителем Каракалпакского государственного музея искусств в городе Нукусе (в настоящее время – Государственный музей имени И. В. Савицкого), а с 1984

г. по сентябрь 2015 г. – директором этого музея. В этот период учреждение культуры получило метафорическое название «Лувр в пустыне». М. Бабаназарова – заслуженный работник культуры Республики Каракалпакстан, кавалер ордена «Достык» и французского Ордена искусств и литературы.

Неожиданный уход на пенсию М. Бабаназаровой в канун столетнего юбилея

отдела рекламы и объявлений:
(0-371) 233-28-95.
факс: (0-371) 233-29-55

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

Газета зарегистрирована в Управлении по печати
и информации г. Ташкента. Регистрационный
№ 02-2 от 19 января 2007 года

Способ печати — офсетный.
Формат — А-2
Объем — 4 п.р. Тираж 4229
Время подписания в печати по графику: 13.00

По вопросам доставки обращаться в почтовые отделения по месту жительства
или в отдел эксплуатации ГСП «Ташкент почтамт» по телефону 233-74-05

Газета сверстана в компьютерном центре редакции

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

Главный редактор
Акмаль АКРАМОВ

Добрые советы

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ – НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Мы все стараемся выглядеть лучше, дольше жить и излучать здоровье. Но многим из нас сложно пересилить себя и радикально изменить свой привычный образ жизни. Однако существуют простые хитрости, которые требуют минимум усилий, времени и затрат, и которые легко превратить в привычку.

Принимайте холодный душ раз в день, это улучшает кровообращение, ускоряет обмен веществ, сужает поры, повышает иммунитет и помогает восстановиться после интенсивных физических упражнений. Чтобы привыкнуть к холодному душу, можете попробовать сначала контрастный душ либо закончить холодным душем в течение нескольких минут.

Попробуйте для себя разгрузочные дни, ведь краткосрочное голодание избавляет организм от токсинов, помогает похудеть и даже замедляет старение. Если вы хотите похудеть, избегайте перед едой после прекращения голодания. Просто начните есть как обычно. Вначале может чувствоваться голод, но со временем к этому состоянию можно привыкнуть.

Ешьте, не отвлекаясь. Принимая пищу, многие из нас привыкли делать что-то еще. Мы перекусываем, просматривая соцсети, либо едим за просмотром любимого сериала. При осознанном питании мы, наоборот, уделяем все свое внимание приему пищи: понимаем, когда голодны и когда наелись, следим за своими эмоциями, а также чувствуем запах, вкус и текстуру еды.

Первый шаг к осознанному питанию – это убрать все, что отвлекает вас во время еды. Отключите телевизор, отложите телефон и уделите максимум внимания тому, что вы едите.

Дышите животом. Дыхание – это то, что многие из нас считают навыком, которому не нужно учиться. Однако многие из нас привыкли к поверхностному дыханию, вдыхая достаточно воздуха для поддержания жизни. В то же время более глубокое диафрагмальное дыхание в течение всего пяти-десяти минут в день может помочь снизить кровяное давление, замедлить процесс старения, улучшить концентрацию и качество сна.

Лягте на спину, закройте глаза, подумайте о чем-то хорошем и попробуйте дышать животом. Вы можете положить какой-то предмет – книгу или небольшие гантеля на живот, чтобы лучше чувствовать это дыхание.

Ешьте черный шоколад. Исследования показали, что ежедневное потребление 45 граммов черного шоколада полезно для сердца, мозга и – в целом для здоровья. Конечно, стоит напомнить, что надо выбирать темный шоколад с содержанием какао не менее 70 процентов, так как именно какао обладает полезными свойствами.

Меняйте положение тела. Если вы весь день сидите или стоите за столом, то, возможно, вам знакомо чувство хронической скованности или даже боли в пояснице, шее, плечах и ногах. Наше тело запрограммировано на движение и потому начинает подавать сигналы при многочасовой неподвижности.

Меняйте положение тела каждые 20 минут. Встаньте, постойте на одной ноге, сядьте на стул, сядьте на пол, скрестите ноги, а затем, выпрямив их, сядьте на колени, на ступни, встаньте и потянитесь.

Смотрите вдаль. Когда вы смотрите на короткие расстояния, цилиарные мышцы ваших глаз сокращаются. В конце концов эти мышцы устают, что вызывает напряжение и головную боль. Когда же вы смотрите вдаль, цилиарные мышцы глаз расслабляются. Так как мы эволюционировали как охотники и собиратели, наши мышцы наиболее расслаблены, когда мы используем зрение на большие расстояния.

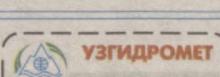
Выработайте у себя привычку каждые 20 минут использовать компьютера, телефона, книги, телевизора и т. д. брать 20-секундный перерыв, чтобы посмотреть вдаль.

Применяйте правило «без технологий». Большинство из нас страдает в той или иной степени от технологической зависимости, которая способствует стрессу, депрессии и нарушениям сна.

На несколько часов в день возьмите себе за правило отложить все электронные устройства и сыграйте в игру, почитайте книгу, приготовьте что-то, выйдите попить чашечку кофе, прогуляйтесь в парке или поговорите с близкими. Вы будете удивлены, насколько расслабленными и свободными вы себя почувствуете.

Пейте кофе. Последние исследования говорят о пользе кофе, но речь идет о черном кофе без сахара, молока и сливок. Кофе снижает риск возникновения рака, улучшает концентрацию внимания и защищает от болезни Альцгеймера. Но все же стоит ограничить его потребление до трех-пяти чашек в день.

Подготовила Л. НАСТИНА



СООБЩАЕТ

туре ночью 14–16, днем 30–32.

По данным службы мониторинга Узгидромета, 28 августа – небольшая облачность, без осадков. Ветер восточный с переходом на западный, 5–10 м/сек., возможно усиление до 12–17 м/сек. Температура

