



ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ

ВТОРНИК, 16 ИЮНЯ 2015 ГОДА

Газета выходит с 1 июля 1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 123 (12.936)

Цена в розницу – свободная

ПРИЕМ В РЕЗИДЕНЦИИ ОКСАРОЙ

Президент Республики Узбекистан Ислам Каримов 15 июня в резиденции Оксарой принял президента Международного олимпийского комитета Томаса Баха и президента Ассоциации национальных олимпийских комитетов и Олимпийского совета Азии Шейха Ахмада аль-Фахад аль-Сабаха.

Глава нашего государства, приветствуя гостей, отметил последовательное развитие сотрудничества Узбекистана с Международным олимпийским комитетом и Олимпийским советом Азии.

В нашей стране уделяется особое внимание развитию физической культуры и спорта как одного из основных факторов воспитания молодого поколения здоровыми и гармонично развитыми личностями. Формируется самостоятельное мышление современное поколение, обладающее твердой волей, решимостью, широким кругозором. При этом спорт является неотъемлемой частью системы образования. Молодежь, в том числе девочки, активно привлекается к спорту.

Узбекистан с первых лет независимости поддерживает олимпийское движение и является его активным участником. Еще в 1992 году был создан Национальный олимпийский комитет, который в сентябре 1993 года стал членом Международного олимпийского комитета. Наша страна регулярно участвует в летних и зимних Олимпийских и Паралимпийских, Азиатских и Парасиатских играх.

Президент МОК Томас Бах особо подчеркнул, что мир и спокойствие, социально-экономическое развитие, внимание к вопросу образования молодежи имеют важное значение в развитии спорта, благодаря чему в Узбекистане спорт развивается динамичными темпами.

На встрече отмечалось, что в нашей стране усовершенствованы организационные основы управления физической культурой и спортом, получила дальнейшее развитие физкультурно-оздоровительная и физкультурно-массовая работа с населением, улучшена система финансирования, подготовки кадров и повышения квалификации специалистов отрасли, укреплена ее материально-техническая база. В Узбекистане действует более 80 спортивных федераций, которые обеспечены всеми необходимыми техническими и методическими средствами, укомплектованы профессиональными тренерами.

По всей стране, даже в самых отдаленных ее уголках, возведено свыше 51 тысячи спортивных сооружений. Действуют многочисленные центры и секции по различным видам спорта, спорткомплексы и залы, не уступающие лучшим зарубежным спортивным аренам.

Показатели ежегодных государственных расходов на образование в Узбекистане являются одними из наиболее высоких в мире. Их доля в расходах Государственного бюджета превышает 35 процентов, что является конкретным подтверждением огромного внимания, уделяемого воспитанию гармонично развитого поколения.

Фонд развития детского спорта, действующий в Узбекистане с 2002 года, занимает особое место в широком развитии спорта. В соответствии с Постановлением Президента 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 наши спортсмены тщательно готовятся к этим престижным соревнованиям.

На встрече Президенту Узбекистана за выдающиеся заслуги в развитии спорта и олимпийского движения была вручена медаль Международного олимпийского комитета. Также за огромный вклад в развитие футбола в Узбекистане и в Азии главе нашего государства была вручена награда Олимпийского совета Азии.

УзА.

В МАДРИДЕ ОБСУДИЛИ ПРОЦЕССЫ ДЕМОКРАТИЗАЦИИ И СУДЕБНО-ПРАВОВЫХ РЕФОРМ В УЗБЕКИСТАНЕ

В Мадриде состоялся «круглый стол», посвященный обсуждению актуальных процессов демократизации и реформ в судебной-правовой системе Узбекистана.

Мероприятие, собравшее представителей испанских политических, академических, экспертных и деловых кругов, а также СМИ, было организовано Посольством нашей страны в Испании.

Участники «круглого стола» ознакомились с информацией об основных направлениях судебной-правовых реформ в нашей стране, процессах становления демокра-

тических и гражданских институтов. Были подробно раскрыты цели и задачи концепции реформирования судебной-правовой системы в Узбекистане, разработанной под руководством Президента Ислама Каримова.

В ходе мероприятия отмечалось, что благодаря последовательной реализации данной концепции успешно осуществляются реформы по

формированию независимой судебной власти, демократизации и либерализации судебной-правовой системы, повышению эффективности и качества правосудия.

Наряду с этим за «круглым столом» были рассмотрены меры, осуществляемые в области имплементации международных стандартов по вопросам защиты прав человека. Как было отмечено, Республика Узбеки-

СТОЛИЦА: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ



Фото Т. МАМАДАМИНОВА (УзА)

Защита Родины – священный долг

ОФИЦЕРЫ ОТПРАВИЛИСЬ НА СЛУЖБУ

Широкомасштабные меры по реформированию системы внутренних дел нашей страны дают свои результаты. Этим целям также служит совершенствование системы обеспечения охраны общественного порядка, спокойствия граждан с широким использованием современных методов и технологий.

В центре постоянного внимания находится вопрос укомплектования сферы высококвалифицированными, профессиональными кадрами. Эффективно работают в данном направлении Академия Министерства внутренних дел Республики Узбекистан, Высшая техническая школа пожарной безопасности, Ташкентское высшее военно-техническое училище.

В эти дни молодежь, оканчивающая эти учебные заведения, отправляется выполнять свой священный долг – защищать спокойствие страны и народа.

Очередной выпуск состоялся в Ташкентском высшем военно-техническом училище, сообщает УзА.

Министр внутренних дел Республики Узбекистан А. Ахмадбоев, начальник Ташкентского высшего военно-технического училища Х. Маматов и другие отметили, что под руководством Президента Ислама Каримова в стране создана эффективная национальная модель подготовки кадров для всех сфер и отраслей. Важное значение в этом имеет укрепление матери-

ально-технической базы образовательных учреждений, академий, формирование современной системы подготовки кадров.

В Ташкентском высшем военно-техническом училище созданы все условия для получения курсантами глубоких знаний, проведения занятий на высоком уровне. Образовательный процесс ведется на основе новых государственных стандартов и учебных планов с применением современных информационных и передовых педагогических технологий. В специализированном центре моделирования и симуляции курсанты повышают свои знания и навыки с помощью специальных компьютерных технологий, на современной спортивной базе закаляются не только физически, но и духовно.

Все это служит подготовке высокопрофессиональных кадровых офицеров. Выпускники этого училища эффективно трудятся в области охраны специальных сооружений, профилактики правонарушений, обеспечения безопасности.

Н. АБДУРАИМОВА.

стан в качестве государства-участника всех шести основных международно-правовых документов в области прав человека на регулярной основе предоставляет в профильные структуры ООН национальные доклады о выполнении их основных положений.

Особое внимание было обращено на заметную активизацию сотрудничества узбекской стороны с Международной организацией труда (МОТ) в вопросах имплементации конвенций МОТ, направленных на охрану прав трудящихся.

В ходе мероприятия также отмечалось, что создание профессионального двухпалатного парламента, усиление роли политических партий, расширение спектра деятельности институтов гражданского общества и НПО, укрепление независимости СМИ служат в качестве основных индикаторов политической модернизации и демократизации узбекского общества.

(Окончание на 2-й стр.)



В СТРАНЕ

● Шелководы Бухарской области получили более 3090 тонн шелка-сырца, в среднем по 59 килограммов с каждой коробки грен. В районных пунктах приема сырье проходит первичную обработку и поставляется на перерабатывающие предприятия.

● В Ургутском районе Самаркандской области введены в эксплуатацию возведенные на основе Инвестиционной программы родильный комплекс и многопрофильная центральная поликлиника. В этих медицинских учреждениях ООО «Бунёдкор» осуществлена работа по строительству и реконструкции на 4 миллиарда 100 миллионов сумов.

● На состоявшемся в Джизаке областном этапе республиканского телевизионного фестиваля «Школа искусства» около 100 молодых исполнителей продемонстрировали свое мастерство в направлениях эстрады, традиционного и академического пения, игры на музыкальных инструментах и танцевального искусства.

● С начала года в Сурхандарьинской области для женщин и девушек создано 10 183 рабочих места. Основная часть рабочих мест, организованных для женщин за прошедшие 5 месяцев, создана в таких отраслях, как промышленность, сервис и обслуживание, сельское хозяйство. Множество женщин также обеспечено работой в сферах строительства, транспорта и связи, жилищно-коммунального хозяйства.

● В Бостанлыкском районе Ташкентской области прошел экотуристический фестиваль «Эхо Чимгана-2015». В ходе экологической акции «Мы – за чистый Чимган» прошла очистка территории Чимгана от бытовых и иных отходов, среди отдыхающих здесь гостей проведена разъяснительная работа о необходимости сохранения чистоты природы, бережного отношения к растительному и животному миру.

В МИРЕ

● На столицу Вьетнама Ханой обрушился сильнейший за последние годы ураган с ливнем. В результате разрушавшейся стихии повреждено около 200 электростанций, несколько районов города оказались обесточенными. С корнем вырвано более тысячи деревьев, произошло несколько крупных ДТП.

● СЕГОДНЯ Всемирная организация здравоохранения проведет в Женеве экстренное совещание в связи со вспышкой заболевания синдрома острого респираторным синдромом коронавируса в Южной Корее. От этой болезни уже скончались 14 человек, более четырех тысяч жителей страны находятся на карантине.

● Член австралийской баскетбольной команды забросил мяч в баскетбольное кольцо с высоты 126,5 метра. Для исполнения трюка спортсмен отправился на остров Тасмания (австралийский штат), где на реке Гордон расположена одноименная плотина. Забравшись на ее вершину, он бросил мяч вниз к основанию плотины, возле которого находилось заранее подготовленное баскетбольное кольцо. Трюк занесен в Книгу рекордов Гиннеса.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгохкимията и наших корреспондентов.

✓ На летней сцене Дворца «Туркистон» прошли заключительные мероприятия молодежного фестиваля «Мы – дети великой страны!», орга-

низованного ОДМ «Камолот». Он был посвящен 24-летию независимости нашей Родины и проходил в течение месяца во всех регионах страны.

✓ В Национальном пресс-центре Узбекистана НИИ травматологии и ортопедии Министерства здравоо-

хранения республики провел пресс-конференцию, посвященную научным и практическим результатам, достигаемым в области травматологии, и задачам на перспективу.

✓ В махалле «Галаба» Алмазарского района в рамках Года вни-

мания и заботы о старшем поколении Международный благотворительный фонд «Соглом авлод учун» организовал углубленное медицинское обследование ветеранов войны и трудового фронта, женщин, подростков и детей.

В МАДРИДЕ ОБСУДИЛИ ПРОЦЕССЫ ДЕМОКРАТИЗАЦИИ И СУДЕБНО-ПРАВОВЫХ РЕФОРМ В УЗБЕКИСТАНЕ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

– В ходе сегодняшнего «круглого стола» мы получили очень важную информацию о развитии судебной системы и процессах политической модернизации в Узбекистане в целом, – отметил в интервью корреспонденту ИА «Жахон» Карлос Уриарте, председатель Молодежного комитета общественно-политического движения «Панъевропейский союз». – Мы видим, что страна достигла значительных успехов в переходе к новой демократической системе, которая позволяет полноценно интегрироваться в международное сообщество. Я бы хотел подчеркнуть ощутимый прогресс, достигнутый в Узбекистане в области имплементации международных стандартов по защите прав и свобод человека в национальное законодательство и правоприменительную практику.

– Узбекистан сделал серьезный шаг в сторону создания независимого, демократического и стабильного государства. Хотелось бы особо выделить политическую стабильность в стране, которая, в свою очередь, создает необходимые предпосылки для реализации реформ в социально-экономической, правовой и других сферах жизни узбекского общества, – отметил профессор Автономного университета Мадрид Алехандро Лорка, эксперт по странам СНГ.

– Я представляю организацию, занимающуюся реализацией исследовательских и инновационных проектов, – сообщила представитель испанской организации CYTSA Иньес Гонсалес. – Темпы экономического развития вашей страны заслуживают большого внимания и уважения. Сегодняшний «круглый стол» позволил нам узнать о правовых и политических основах положительных результатов Узбекистана в экономической области. Хочу пожелать дальнейших успехов вашей стране в достижении новых рубежей.

ИА «Жахон».

В Национальном пресс-центре Узбекистана состоялась пресс-конференция, посвященная осуществляемой Ассоциацией «Узбекчармпойабзали» работе в кожевенно-обувной отрасли.

В нашей стране уделяется особое внимание совершенствованию заготовки и переработки кожевенного сырья, производству высококачественной конкурентоспособной обуви и кожгалантерейной продукции, широкому привлечению инвестиций предприятиями сферы, внедрению передовых технологий, техническому перевооружению и модернизации производственных объектов.

В этом направлении весомая работа проводится Ассоциацией «Узбекчармпойабзали», образованной согласно Указу главы нашего государства «О совершенствовании системы управления кожевенно-обувной

В годы независимости в результате проведенной в короткие сроки созидательной работы наша страна неузнаваемо преобразилась – от столицы до самых отдаленных районов. Строящиеся в восточном стиле и с учетом современных требований архитектуры сооружения свидетельствуют об активном развитии строительной промышленности страны.

По Программе локализации

СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ИЗ МЕСТНОГО СЫРЬЯ

По резервам сырья, необходимого для производства строительных материалов, Узбекистан занимает лидирующее место не только в Центральной Азии, но и среди стран СНГ, сообщает УзА. В нашей стране выявлено более 500 крупных месторождений различного сырья, такого как глина, керамзит, гипс, известь, песок, щебень и другие. Большая их часть разведана в годы независимости.

На рынках строительных материалов радуют взор разнообразием и качеством продукции, в том числе отечественной.

– Мы реализуем краски, – говорит предприниматель Тохир Хакимов, работающий на рынке строительных материалов «Думбиробод». – 20–25 лет назад в основном была импортная продукция. Теперь ее место занимает продукция отечественного производства, практически все виды красок поставляются местными производителями. В условиях сильной конкуренции важную роль играют качество и стоимость продукции. Наши краски по качеству не уступают зарубежным аналогам, а стоят дешевле.

Поккупателям нравятся строительные материалы местного производства.

– Стараюсь приобретать продукцию, произведенную в нашей стране, – говорит житель столицы Собир Худойкулов. – Зарубежная продукция из-за транспортных расходов обходится намного дороже, поэтому выгоднее покупать местную продукцию такого же качества.

В развитии местного производства важными программными документами служат Указ Президента страны «Об углублении экономических реформ и ускорении развития промышленности строительных материалов» от 24 марта 2005 года и Постановление главы государства «О дополнительных мерах по стимулированию увеличения производства и улучшению качества стеновых материалов» от 19 июня 2009 года.

Как сообщил начальник управления инвестиций, экспорта и развития отрасли акционерной компании «Узурлишишматериаллари» Акбар Мухиддинов, по итогам первого квартала 2015 года произведено 1696,7 тысячи тонн цемента, 1834 тысячи квадратных метров строительных стекол, 8,9 миллиона

штук стеновых материалов, 189 тысяч квадратных метров керамической плитки, 1,8 тысячи тонн сборных железобетонных конструкций. В рамках Программы локализации предприятиями компании произведено импортозамещающей продукции на 1202,6 миллиона сумов, намеченные прогнозные показатели выполнены на 104,2 процента.

В результате проведенной работы в последние годы налажено производство более тридцати видов строительной продукции. В частности, теперь местными предприятиями производятся сухие строительные смеси, гипсокартон, потолочные и стеновые пластиковые панели, алюминиево-пластиковые композитные панели, пластиковые двери и рамы, алюминиевые радиаторы, полимерные санитарно-технические средства, керамические фризы, сайдинг-панели, оконные блоки, ламинированный паркет, линолеум.

В соответствии с программой социально-экономического развития территорий на 2015–2016 годы запланирована реализация более 2 тысяч проектов в сфере производства строительных материалов, 205 из которых реализовано в первом квартале текущего года. В целом будут освоены инвестиции в объеме 773,6 миллиона долларов и создано более 35 тысяч новых рабочих мест.

В расширении производства местной строительной продукции важную роль играет рассчитанная на 2015–2019 годы Программа локализации. Ею предусмотрено освоение производства пока ввозимых из-за рубежа более двадцати видов строительных материалов – обоев, композитных материалов, продукции из металлического и неметаллического графита, фторопласта и т.д.

В настоящее время производство строительных материалов стало одной из ведущих сфер промышленности. В этой отрасли страны действует более 7 тысяч предприятий, только в 2014 году ими было произведено десятки видов продукции на 4,6 триллиона сумов. Это способствует активизации созидательной работы, созданию тысяч новых рабочих мест и повышению благосостояния народа.

Бехзод БАЗАРОВ.

В прошлом году в Южную Корею, Китай, Индию, Пакистан, Турцию, Россию и Казахстан экспортировано товаров на 79,8 миллиона долларов, весомую часть этой продукции составляют обувь и кожгалантерейные изделия.

Разработана рассчитанная на 2015–2019 годы территориальная программа развития производства, привлечения предприятиями иностранных инвестиций, полного использования имеющихся производственных мощностей, создания новых производственных объектов. Согласно программе намечена реализация 62 проектов, 32 из которых нацелены на создание новых предприятий.

На мероприятии были даны ответы на вопросы журналистов.

УзА.

ШИРИТСЯ ЭКСПОРТ ПРОДУКЦИИ

отрасли экономики республики» от 23 февраля 2000 года.

– В результате осуществляемых в сфере реформ возрастает объем производства, – говорит заместитель председателя правления ассоциации Ш. Шералиев. – В частности, в первом квартале 2015 года темпы роста составили 118 процентов относительно этого периода прошлого года, произведено промышленной продукции на 90 миллиардов сумов,

товаров народного потребления – на 29 миллиардов сумов.

С учетом потребностей населения на предприятиях отрасли уделяется особое внимание выпуску импортозамещающих товаров. За прошедший период налажено производство 60 видов кожгалантерейных изделий и 150 видов обуви.

При экспорте товаров последовательно сокращается объем сырья и возрастает доля готовой продукции.

В русле реформ

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Развитие малого бизнеса – одно из главных направлений структурных преобразований в экономике Узбекистана. Этот сектор создает необходимую атмосферу конкуренции, способствует созданию дополнительных рабочих мест и росту доходов населения. Созданная в стране благоприятная бизнес-среда, предоставляемые различные льготы и преференции, всесторонняя поддержка со стороны государства способствуют динамичному росту предприятий малого бизнеса.

Одним из молодых предприятий малого бизнеса, появившимся на рынке всего год назад, является ООО «Orto moda». За короткий срок оно успело завоевать популярность у потребителей, его продукция пользуется большим спросом.

Фирма «Orto moda» выпускает ортопедическо-профилактическую обувь, рекомендованную для детей и взрослых с нарушениями развития стоп и др.

Сочетание интересного дизайна с полным набором ортопедическо-профилактических свойств делают обувь марки «Orto moda» привлекательной для детей и их родителей. Вся продукция изготавливается из натуральных материалов высокого качества, с соблюдением последних тенденций в производстве профилактической и ортопедической обуви для детей и взрослых. Предприятие наладило производство не только верха, но и подошвы для обуви, сырье для которой приобретает в Турции.

В производстве обуви занято десять человек. Выпускают около 150 различных моделей. С на-

чала своей деятельности здесь выпустили продукцию на сумму около 100 млн. сумов.

– Часто бывает, что человек испытывает дискомфорт при ходьбе, но не придает этому значения. А ведь это может быть тревожным симптомом, указывающим на проблемы со здоровьем ног, – говорит директор ООО «Orto moda» Джамшид Юлдашев. – В этих случаях важным шагом в лечении является подбор правильной обуви. Человеку, страдающему деформацией стопы, врачи рекомендуют специальные ортопедические стельки и обувь. Наша обувь предназначена для лечения детей с диагнозом плоскостопие, а также для здоровых малышей в целях профилактики. Изготавливаем ее строго по диагнозу и направлению врача-ортопеда. Ортопедическая обувь и стельки для детей способствуют правильному развитию стопы. Взрослым они помогают повысить комфортность при ходьбе, уменьшить неприятные ощущения при плоскостопии.



Отечественная обувь: широкий ассортимент, высокое качество.

Ортопедическая обувь может быть комфортной и элегантной одновременно. Например, ортопедические мокасины, которые мы производим, – отличное решение для женщин, чья жизнь немалыми частями посвящена активной деятельности, будь то работа, требующая активного движения, или частые прогулки с детьми. При всей своей элегантности ортопедические мокасины обеспечивают ногам хороший комфорт и являются отличной профилактикой плоскостопия.

Нередко проводятся благотворительные акции. Так, провели акцию, в ходе которой при заказе кожаной ортопедической обуви бесплатно выдавали домашние ортопедические тапочки.

– Такие акции проводим часто, чтобы людям было и выгодно, и удобно, поскольку одновременно с обувью для улицы они бесплатно получают обувь для дома, – отметил Джамшид Юлдашев. – В наших перспективных планах – повышение качества продукции, расширение ее ассортимента, создание новых рабочих мест.

Диана АГЕЛОВА.

В ХОДЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖУРНАЛИСТОВ

В Национальном пресс-центре состоялась пресс-конференция, посвященная вопросам обеспечения средств массовой информации высококвалифицированными кадрами.

В конференции, организованной Творческим союзом журналистов Узбекистана совместно с Национальным университетом Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Узбекским государственным университетом мировых языков, приняли участие профессора-преподаватели, ученые, журналисты, сообщает УзА.

Председатель Творческого союза журналистов Узбекистана И. Халимбеков, первый проректор по учебной работе Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека Ш. Сирожиддинов, проректор по духовно-просветительской работе Узбекского государственного университета мировых языков Н. Мамадов и другие отметили, что под руководством Президента Ислама Каримова особое внимание уделяется развитию национальной медиа-сферы в соответствии с требованиями времени, созданию всех необходимых условий для совершенствования деятельности СМИ на уровне мировых стандартов.

Осуществляется широкомасштабная работа по подготовке и переподготовке высококвалифицированных кадров, способных своевременно информировать население страны о проводимых во всех сферах жизни общества реформах, показать объективное отношение к событиям, происходящим в условиях усиливающейся глобализации мирового информационного пространства.

В рамках реализации постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан «О совершенствовании системы подготовки и переподготовки журналистских кадров» от 26 февраля 1999 года еще более усовершенствована деятельность факультета журналистики Национального университета Узбекистана. При этом в высшем учебном заведении действуют специальные двухгодичные Высшие курсы журналистики, куда на конкурсной основе принимаются молодые люди, получившие степень бакалавра по другим специальностям и проявившие свои творческие способности в сфере журналистики.

Еще одним очагом знаний по подготовке журналистских кадров является Узбекский государственный университет мировых языков, в 1999 году в его составе был организован факультет международной журналистики. Спрос на международных журналистов, способных довести до мировых масс осуществляемые в стране огромные успехи и своевременно ознакомить наш народ с происходящими в мире событиями, заложили основу для открытия этого факультета. За прошедший период здесь подготовлены сотни специалистов, владеющих английским, немецким, арабским, испанским, китайским, японским и другими иностранными языками, а также современными науками.

На пресс-конференции дана информация об осуществляемой работе по совершенствованию системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации журналистских кадров, внедрению в учебный процесс современных информационно-коммуникационных технологий, формированию практических знаний и навыков студентов, дальнейшему укреплению сотрудничества между учебными заведениями и редакциями.

На мероприятии даны ответы специалистов на вопросы работников средств массовой информации.

Н. УСМАНОВА.

Как отметил Президент Ислам Каримов, в мире есть жизнь, а значит – есть семья. Есть семья – значит, есть бесценное достояние – наши дети. Есть дети, а значит, человечество всегда живет с благородными намерениями и устремлениями.

– Каждое утро мои дети капризничают и не хотели идти в детский сад, – вспоминает жительница столицы Дилом-а Маммадиёрова. – А сегодня я радуюсь условиям, созданным в учреждении, которые посещают мои внуки, хорошей системе воспитания, а также тому, что труд воспитателей оценивается по достоинству, и в этих учреждениях работают специалисты, любящие свою работу и которые всегда с приветливой улыбкой встречают малышей.

Жизнь в свободной и благоустроенной стране изменила понятие наших соотечественников о том, что дошкольные образовательные учреждения – это всего лишь «место, где дети могут просто поиграть».

Как говорил великий мыслитель Абу Наср Фараби, основная цель воспитания и образования – подготовка гармонично развитого человека, полностью соответствующего требованиям общества и способного трудиться для сохранения спокойствия и благополучия в нем. С первых лет независимости одними из приоритетных направлений политики нашего государства стали реформирование системы образования, воспитание всесторонне развитого поколения на основе национальных и общечеловеческих ценностей.

Под руководством Президента Ислама Каримова был сформирован эффективный механизм воспитания высокодуховного, молодого поколения с самостоятельным мышлением. Принятые в этом направлении Закон «Об образовании», Национальная программа по подготов-

ке кадров, ряд указов и постановлений служат правовой основой воспитания детей, которые будут сильнее, умнее и обязательно счастливее нас.

По результатам исследований уровня развития человеческого капитала, проведенного Всемирной организацией интеллектуальной собственности и ИНСЕАД – одной из лидирующих меж-

Благодаря усилению требований, предъявляемых к начальному образованию, эти учреждения оснащаются на современном уровне, совершенствуется их деятельность. Проводимые меры способствовали преобразованию этих учреждений в важный очаг воспитания, основной задачей которых стала подготовка малышей к обучению в школе.

К 24-летию независимости Родины

ВОСПИТАТЬ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЕ ПОКОЛЕНИЕ

дународных бизнес-школ, Узбекистан занимает 53-е место среди 141 страны и пятое – по уровню развития системы образования, в частности, по объему средств, выделяемых для этой сферы.

По мнению специалистов, ребенок в возрасте до 5 лет воспринимает 70 процентов информации, получаемой в течение всей жизни. Принимая это во внимание, важное значение стало придаваться совершенствованию работы учреждений, в которых наши дети начинают получать знания. В практику внедряются множество проектов, направленных на формирование в малышах чувства патриотизма, самоотверженности, сильной воли, их физическое, интеллектуальное, духовное и моральное развитие, проявление способностей.

Сегодня все матери отдают детей в подобные учреждения, чтобы они получили хорошее воспитание и соблюдали правила здорового образа жизни. Ведь из года в год растет доверие родителей к этим учреждениям. Папы и мамы в любое время могут стать участниками занятий в дошкольных образовательных учреждениях, проверить качество лица, наблюдать, как их ребенок проводит время.

В средних, старших и подготовительных группах дошкольных образовательных учреждений в процессе воспитания на системной основе проводятся занятия, направленные на воспитание детей в духе любви к Родине, уважения национальных традиций. В формировании первичных знаний, расшире-

нии кругозора и развитии мышления детей важную роль играют интересно организованные занятия, работа кружков иностранных языков, художественной гимнастики, шахмат и шашек, музыки, изобразительного искусства, танцев, спорта, экологии, посещение музеев и библиотек.

Родителям воспитанников дошкольного образовательного учреждения № 303 Яшнабадского района столицы направлены письма следующего содержания: «Хотите ли вы знать, как проводит день ваш ребенок, наблюдать за его действиями? Знаете ли вы, о чем мечтает ваш ребенок? Хотите ли вы увидеть, как ваш талантливый малыш танцует, читает стихи, поет, рисует?», сообщает УЗА.

Родители положительно ответили на это предложение. Они на протяжении дня мечтали вместе с детьми, рисовали, танцевали. Во всех дошкольных образовательных учреждениях два раза в год проводятся дни открытых дверей, что способствует укреплению в малышах чувства уверенности в себе и в завтрашнем дне.

Независимость вернула народу чувство гордости, стремление жить с верой в завтрашний день. Радует самоотверженный труд воспитателей, работников образовательной сферы, направленный на воспитание здоровых, глубоко и самостоятельно мыслящих детей. Это играет важную роль в осуществлении мечты здорового поколения, определении последующих этапов развития страны.

Как отметил глава нашего государства, наша благородная цель – построить государство с великим будущим и свободное общество. Наша стратегия развития опирается на воспитание здорового поколения и направлена на его совершенствование.

Барно МЕЛИКУЛОВА.



Фото А. АБДУГАЙИ

По месту жительства

В ДРУЖНОЙ МАХАЛЛЕ

В процессе социально-экономических, духовно-просветительских реформ, проводимых под руководством Президента страны, особое внимание уделяется повышению роли и статуса махаллы, вобравшей в себя богатый исторический опыт народа, ценности и национальные традиции.

– На сегодняшний день махалла, как институт самоуправления граждан, является инструментом оказания адресной социальной поддержки, решения вопросов трудоустройства, воспитания молодежи, – рассказывает председатель схода граждан махаллы имени Камилджана Гафурова Алмазарского района Хамиджан Мусаев. – Непосредственно в махалле реализуются культурные, социальные и экономические инициативы ее жителей. В этом направлении важное значение приобретает работа нашего актива. Реализуются важные социальные проекты.

Так, планируем организовать поездки в Занги-ату и Хиву с нашими старшими наставниками и пожилыми жителями. Нас часто материально поддерживают предприниматели, живущие в махалле. Такие благие дела и акции стараемся организовывать как можно чаще. Например, весной усилием наших жителей обустроили место отдыха «Кариялар боги» («Сад для пожилых»). В свободное время аскалы приходят сюда и общаются, а также играют в шашки и шахматы.

В махалле имени Камилджана Гафурова принимаются серьезные меры для того, чтобы каждая семья имела возможность работать и зарабатывать на жизнь. Способствует решению этого вопроса развитие предпринимательства. Так, на территории махаллы действует супермаркет, торгово-бытовой комплекс, также расположились парикмахерские, ателье мод, действуют курсы по изучению иностранных языков.

Предприниматели махаллы помогают решать вопросы занятости. Действуют ООО «GLASS SILVER», где выпускают лобовое стекла для автомобилей местного производства, ООО «Nur tex», занимающееся производством мебели и текстиля. В этих малых предприятиях трудоустроены около 150 жителей махаллы.

В этом году 57 жителей махаллы закончили колледжи и лицеи. С ними работает комиссия, занимающаяся вопросами трудоустройства молодежи.

Жители махаллы уважают своего аскака, его радостно приветствуют и дети, и взрослые. Но каким бы опытным и всезнающим он ни был, в одиночку аскакалу справиться со всей многогранной работой весьма трудно. Поэтому у Мусаева есть хорошие помощники – активисты махаллы Усман Мукимджанов и Дильфуза Талипова, занимающиеся вопросами благоустройства и занятости населения, Фахриддин Турсунов ведет работу с несовершеннолетними по повышению их правовой культуры, духовному развитию, привлечению молодежи к спорту, а Жамолитдин Азимходжаев – ответственный за развитие в махалле малого бизнеса и частного предпринимательства.

Д. ХАМДАМОВ.

СТИПЕНДИЯ ОТ «КАМОЛОТ»

В Ташкентском финансовом институте проведено показательное пропагандистское мероприятие, посвященное проведению конкурса на получение стипендии «Камолот» для студентов вузов.

Подобные мероприятия намечено провести и в других столичных вузах. Ежегодный конкурс на получение стипендии «Камолот» проводится согласно постановлению исполнительного комитета Центрального совета ОДМ «Камолот» Узбекистана от 29 ноября 2013 года.

– Стипендия «Камолот» призвана обеспечить более широкое влияние общественного движения молодежи в студенческой среде вузов и привлечение юношей и девушек к деятельности «Камолот», –

говорит заведующая отделом, занимающимся активной и талантливой молодежью при городском Совете ОДМ «Камолот», Наргиза Каримова. – Это также стимулирует студентов, помогает развивать их общественную активность и предприимчивость.

Отбор на получение стипендии проводится согласно показателям участия конкурсантов в проектах, проводимых ОДМ «Камолот», и достижении ими почетных результатов, а также исходя из их общественно-по-

литической, идейной и правовой грамотности.

В эти дни во всех вузах страны проводится отбор на стипендию «Камолот» в целях поощрения самых активных и передовых представителей молодого поколения.

В отборочном этапе прошлого года свое желание об участии выразили 384 студента столичных вузов, а 18 наиболее активных из них получили стипендию. В этом году ожидается существенно осязательный рост этого показателя.

И. РАЗЫКОВ.

УКРЕПЛЯЯ СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЕРСТВО

В Ташкенте состоялась беседа за «круглым столом», посвященная роли и перспективному сотрудничеству комитетов женщин в обеспечении исполнения Закона Республики Узбекистан «О социальном партнерстве».

В организованном Комитетом женщин Узбекистана мероприятии приняли участие сенаторы, депутаты, ответственные работники министерств и ведомств, общественных организаций, председатели комитетов женщин Республики Каракалпакстан, областей и города Ташкента, работники средств массовой информации, сообщает УЗА.

Председатель Совета Федерации профсоюзов Узбекистана Т. Нарбаева, директор Общественного фонда по поддержке негосударственных некоммерческих организаций и других институтов гражданского общества при Олий Мажлисе Республики Узбекистан А. Тураев и другие отметили, что под руководством Президента Ислама Каримова уделяется большое внимание вопросам развития гражданского общества.

В 2014 году был принят Закон Республики Узбекистан «О социальном партнерстве».

Социальное партнерство – это важный аспект взаимоотношений в разработке социально-экономических основ взаимодействия институтов гражданского общества, органов государственной власти и управления, субъектов предпринимательства, а также в реализации программ развития, решения актуальных социальных вопросов.

Закон служит важным фактором совершенствования организационно-правового механизма работы в этом направлении, дальнейшее укрепление сотрудничества между государственными и общественными организациями, повышения активности негосударственных некоммерческих организаций. В нем отражены нормы, касающиеся усиления социальной активности населения, содействия занятости, охраны окружающей среды и здоровья населения, материнства и детства, защиты прав женщин, дальнейшего повышения правового сознания и культуры граждан.

Комитет женщин Узбекистана в качестве общественной организации осуществляет приоритетные направления своей деятельности на основе социального партнерства. Реализуемые комитетом проекты, различные мероприятия и социально ориентированные программы, инициативы направлены на дальнейшее повышение благосостояния народа, создание необходимых условий и возможностей для населения, в частности, облегчения быта женщин.

Совместно комитетом и рядом организаций в махаллах налажена деятельность секторов, занимающихся вопросами занятости, здоровья, интересов семьи, профилактики преступности, образования и воспитания, что способствует всесторонней поддержке граждан, особенно женщин, укреплению их здоровья, повышению правовой культуры, предотвращению преступности.

В ходе беседы говорилось о значении этого закона, его роли в определении критериев партнерства в системе комитета, а также определены аспекты, на которые следует обратить внимание при разъяснении сути закона на понятном и доступном языке.

На мероприятии выступила заместитель Премьер-министра Республики Узбекистан, председатель Комитета женщин страны Э. Баситханова.

УЗА.

Реклама и объявления

ООО «REAL AUCTION» приглашает на повторные открытые аукционные торги Судебный департамент города Ташкента выставляет на торги следующее имущество согласно исполнительному листу за № 1-583/2013 от 04.10.2013 г.: автотранспортное средство, хранящееся на территории «Спейс Арсенал» МЧЖ: «Лексус LX470», госномер: 01J850HA, 2007 года выпуска. Стартовая цена – 152 147 250 сум. Аукционные торги состоятся 06 июля 2015 года в 11:00.

Прием заявлений от претендентов для участия в аукционных торгах приостанавливается за один день до начала аукционных торгов (прием заявок с 10.00 до 16.00). С автотранспортным средством можно ознакомиться непосредственно на месте в присутствии соответствующих представителей отдела судебных исполнителей.

Претенденты для участия в аукционных торгах обязаны оплатить 10-процентную залоговую сумму от стартовой цены реализуемого имущества согласно договору залога на расчетный счет ООО «REAL AUCTION» в ОАИТБ «Ипак йули», Мирабадский филиал, р/с: 20208000104996600001, МФО 01101, ИНН 302370235. Аукционные торги состоятся по адресу: город Ташкент, Яккасарайский район, ул. М. Таробий, дом 31. Тел: 254-69-13.

Гувхона № 006795

УЗА.

Пятый этап: викторина продолжается!

«ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ТАШКЕНТ?»



Вопрос:

Когда была сдана в эксплуатацию гостиница «International Hotel Tashkent»?

Наш независимый Узбекистан уверенно следует по избранному пути развития, достигает высоких рубежей. В годы независимости под руководством Президента страны, как и во всех регионах, в столице – Ташкенте осуществлена огромная созидательная работа, которая последовательно продолжается. Возводимые культурно-административные здания, жилые дома, дороги и мосты, аллеи, фонтаны, отреставрированные исторические памятники, места поклонения еще больше преобразили облик нашей столицы, приумножили красоту и очарование города.

С учетом большого социального и воспитательного значения проводимой работы по благоустройству и озеленению, которая способствует еще большим масштабным преобразованиям и обновлению, что является практическим результатом высшего блага – независимости, а также того, что любовь к Родине начинается с изучения страны, хокимият города Ташкента, газеты «Ташкент оқшоми»

и «Вечерний Ташкент» проводят викторину «Знаете ли вы Ташкент?».

В викторине могут принять участие все читатели, жители и гости столицы независимо от возраста и образования.

В наших газетах публикуются вопросы викторины. Победителем признается автор первого полученного правильного ответа.

После каждых десяти вопросов определяется победитель, отправивший наибольшее количество правильных ответов.

Победителям будут вручены ценные призы.

Абсолютный победитель викторины будет определен накануне 24-й годовщины независимости Республики Узбекистан.

Ответы на вопросы викторины направляются в редакцию газет «Ташкент оқшоми» и «Вечерний Ташкент» или на электронную почту gazeta-vto@mail.uz, info@tashkent.uz.

Контактные телефоны:

233-29-33, 233-29-55, 233-45-84.

На спортивных аренах

В числе наших спортсменов, активно готовящихся к летним Олимпийским играм 2016 года, находятся и тазквондисты (WTF). Постановление главы государства «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 служит руководством к действию в организации данного процесса на основе современных требований.

НА ПУТИ К ОЛИМПИЙСКИМ ВЕРШИНАМ

– На сегодняшний день тазквондо регулярно занимаются свыше двадцати тысяч юношей и девушек, – говорит главный тренер сборной Узбекистана по тазквондо (WTF) Александр Ким. – Отделения тазквондо в колледжах олимпийского резерва, специализированных детско-юношеских спортивных школах, ряд спортивных секций и кружков способствуют подготовке высококлассных спортсменов, достойно защищающих честь нашей Родины на международных турнирах.

В соответствии с программой подготовки к Олимпийским играм 2016 года Ассоциацией тазквондо (WTF) Узбекистана принимаются широкомасштабные меры по повышению эффективности деятельности региональных федераций, укреплению их материально-технической базы, созданию условий для организации занятий и соревнований на уровне современных требований, совершенствованию системы отбора перспективных спортсменов.

Для Ассоциации тазквондо (WTF) Узбекистана в столице возводится располагающий всеми удобствами центр тазквондо. В данном комплексе будут построены гостиница на 60 мест, отвечающий мировым требованиям спортзал, отдельный зал для тренировок.

Члены сборных Узбекистана проводят подготовку к международным соревнованиям в действующем при ассоциации спортивном комплексе. Занятия здесь проводятся шесть дней в неделю. Кроме физической, технической и тактической подготовки, здесь также проводятся уроки духовности.

Наши тазквондисты демонстрируют свое мастерство на различных соревнованиях. В частности, представители нашей страны поднимались на пьедестал почета на престижных турнирах, состоявшихся в 2014 году в таких странах, как Франция, Германия, Россия, Южная Корея, Китай, Египет, Объединенные Арабские Эмираты. На проведенном в Ташкенте XXI чемпионате Азии по тазквондо (WTF) они завоевали по три золотые и бронзовые медали.

На состоявшихся в южнокорейском городе Инчоне XVII Азиатских играх мастера тазквондо нашей страны удостоились одной золотой и трех серебряных медалей, на II юношеской Олим-

пиаде в Нанкине – одной золотой награды.

Нынешний сезон для членов команды Узбекистана также складывается удачно. Наши тазквондисты приняли успешное участие в открытых чемпионатах Турции и Катар. Результаты, достигнутые на чемпионате мира в России, открыли новую страницу в истории узбекского спорта.

На этом престижном соревновании за призовые места и важные рейтинговые очки для получения олимпийской лицензии боролись сильнейшие тазквондисты из более чем 140 стран мира. Наши соотечественники завоевали на нем одну золотую и две серебряные медали. В частности, в весовой категории более 87 килограммов член нашей сборной Дмитрий Шокин поднялся на высшую ступень пьедестала почета, что еще раз продемонстрировало спортивный потенциал нашей страны.

Родившийся в семье спортсменов Дмитрий упорно тренируется под руководством опытного тренера Фахриддина Умарова.

– Я сам занимался вольной борьбой, поэтому и хотел воспитать своего сына спортсменом, – говорит Александр Шокин. – Он с самого детства занимался спортом серьезно. Отметив упорство и целеустремленность сына, мечтал о том, чтобы он стал чемпионом, достиг тех вершин, которые не удалось покорить мне. Мои мечты осуществляются. Это является результатом усилий, созданных в нашей стране для спортсменов.

В 2011 году Дмитрий Шокин победил на чемпионате Узбекистана и вошел в состав национальной сборной. Он оправдал оказанное доверие – занимал место на пьедестале почета на престижных турнирах во Франции, Германии, России, Южной Корее, Китае, Египте, ОАЭ.

– Наши победы на международных спортивных аренах являются результатом огромного внимания, уделяемого главой нашего государства развитию спорта, – говорит Дмитрий. – В стране созданы все отвечающие международным требованиям условия для занятий спортом, в том числе и тазквондо. Пользуясь этим эффективно, мы готовы достойно защищать честь нашей Родины и в будущем.

УЗБЕКСКИМ ГИМНАСТКАМ
НЕТ РАВНЫХ В АЗИИ

Наши соотечественники завоевали золотую медаль на продолжающемся в Южной Корее чемпионате Азии по художественной гимнастике.

Осуществляемые под руководством Президента Ислама Каримова реформы по развитию спорта, формированию здорового образа жизни в обществе посредством привлечения населения, в частности, детей и женщин, к занятиям физической культурой дают ожидаемые результаты.

Возводимые во всех регионах нашей страны современные спортивные комплексы создают широкие возможности для занятий мальчиков и девочек спортом. Особое внимание уделяется популяризации изящного вида спорта – художественной гимнастики. В результате резко повысилось число интересующихся этим видом спорта, отобранные среди них талантливые спортсменки, достойно участвуя в престижных международных соревнованиях, достигают высоких результатов.

Эти аспекты еще раз нашли свое подтверждение на проходящем в Южной Корее чемпионате Азии.

В командных состязаниях многоборья этого престижного соревнования на высшую ступень пьедестала почета поднялись защитившие честь

нашей Родины Елизавета Назаренкова, Анастасия Сердюкова и Анора Давлатова. В частности, упражнения с различными предметами, выполненные Елизаветой Назаренковой и Анастасией Сердюковой, были высоко оценены членами жюри. В выполнении упражнений с обручем Е. Назаренкова набрала 17,9 балла, с мячом – 17,5 балла, с булавами – 17,8 балла. А. Сердюкова набрала 17,35 балла с обручем, 17,75 балла – с булавами, 17,55 балла – с лентой.

Южнокорейские спортсменки заняли второе, гимнастки из Казахстана – третье место.

Наша сборная из числа участвовавших в групповых состязаниях Луизы Ганиевой, Марты Ростобуровой, Зарины Курбановой, Валерии Давидовой и Самии Амировой, набрав 16,5 балла в упражнениях с лентой, 17,05 балла – с булавами и обручем, завоевала бронзовую медаль.

Китайские спортсменки награждены золотой, сборная Японии – серебряной медалью.

ПОБЕДЫ НАШИХ
ТЕННИСИСТОВ

Наши соотечественники успешно выступают на продолжающемся в Намангане международном турнире по теннису.

В четвертьфинале одиночного разряда Нигина Абдураимова победила россиянку Анну Морган со счетом 6:1, 7:5, а Сабина Шарипова – Юлию Терзиску из Болгарии – 7:6, 4:6, 6:4.

В полуфинале Н. Абдураимова будет играть с Надей Кичинок из Украины. С. Шарипова выйдет на корт против россиянки Анастасии Комариной.

На соревнованиях «Фьючерс» наш теннисист Темура Исмаилов в четвертьфинале одиночных состязаний играл против серба Николы Миложевича. В первом сете наш соотечественник уступил сопернику со счетом 2:6, во втором – победил со счетом 6:3. Теннисист из Сербии отказался продолжить партию, и Т. Исмаилов стал обладателем путевки в полуфинал. Теперь он будет состязаться с еще одним сербским спортсменом Марком Тепавачем.

В полуфинале парного разряда Джурабек Каримов и Санжар Файзиев одержали верх над дуэтом Тимура Хабибулина (Казахстан) и Павла Цой (Узбекистан) – 7:5, 6:3. Джурабек и Санжар в финале встретятся с представителями ЮАР Деаном О'Бриеном и Руаном Роелофсе.

Уз.

Добрые советы

ПРОДУКТЫ,
СНИЖАЮЩИЕ ХОЛЕСТЕРИН

Люди, беспокоящиеся о состоянии своего здоровья, знают, что в организме человека есть такое вещество, как холестерин. А большинство ученых подразделяет этот самый холестерин на «хороший» и «плохой». Однако некоторые из нас считают холестерин «чистым злом» и не отдают себе отчета в том, что совсем без холестерина организм человека жить не может.

Зачем организму холестерин? Во-первых, холестерин есть в составе оболочки каждой клетки в организме, он ответственен за эластичность мембран клеток. Без холестерина невозможен синтез витамина D в организме. Также холестерин участвует в процессе выработки стероидных гормонов, в том числе и таких, как тестостерон и эстроген. Более того, холестерин есть и в составе вещества головного мозга, так как 60 процентов мозга – это жировая ткань. Нервная ткань также включает в себя большое количество холестерина.

Важно знать, что 3/4 всего холестерина организм производит сам, и только 1/4 мы получаем с поступающей едой. Поэтому очень важно не переусердствовать с жирной пищей, хотя на уровень холестерина в крови влияет не только это. И если в результате проведенных анализов крови вы обнаружите у себя повышенный холестерин, то врач непременно посоветует вам придерживаться диетического питания, снижающего уровень этого вещества в крови. А значит, нужно знать, какие же продукты помогут справиться с этим.

Продукты, снижающие холестерин
Баклажаны, помимо того, что способствуют снижению уровня холестерина в крови, благотворно влияют на кислотно-щелочной баланс и водно-солевой обмен в организме. Более того, баклажан считается источником калия, который очень важен для здоровья сердечно-сосудистой системы.

Болгарский перец способен не только выводить излишки холестерина из организма, но и укреплять сосуды. Он служит прекрасной профилактикой скачков кровяного давления и имеет противовоспалительные свойства. Также сладкий перец – доступный источник витаминов.

Морковь считают источником пектинов, что обуславливает ее способность выводить «плохой» холестерин. Многие диетологи советуют съедать по две моркови ежедневно, чтобы понизить уровень холестерина уже на 10 процентов.

В цитрусах также много пектинов, а еще нерастворимых волокон, которые, образуя в желудке пищевую массу, помогают выводить из организма излишек холестерина еще до его всасывания в кровь, что не позволяет засорить сосуды.

И в фасоли, и в чечевице, и в нуте содержатся те самые нерастворимые пищевые волокна, приносящие пользу всему организму. Более того, часто именно бобовыми заменяют мясные блюда, ведь они содержат очень много белка.

Овсяные отруби считаются одним из самых полезных продуктов в борьбе с высоким холестерином. Если не удастся купить готовые отруби, то можно самостоятельно перемолоть овсяные хлопья и получившуюся муку использовать при выпечке. И овсяные отруби, и овсяная мука прекрасно понижают холестерин.

Фисташки – это орехи, имеющие в своем составе фитостеролы – особые вещества растительного происхождения, позволяющие блокировать процесс всасывания холестерина в кровь.

Следует понимать, что снижающая холестерин диета – это, по сути, самая физиологическая диета, способствующая здоровью людей. Такой режим питания должен содержать больше растительной, чем животной пищи. Приветствуются все овощи и фрукты как в сыром, так и в вареном виде, а также каши.

Если снижающая холестерин диета не показана, как строгая, то в отношении жиров 1/3 в ней должна быть отведена на животный жир и 2/3 – на растительные (подсолнечное и оливковое масло). Часто начиная употреблять оливковое масло, люди отказываются от него из-за горьковатого привкуса. Однако следует просто подобрать подходящее для себя масло, а это зависит от производителя. К примеру, многие считают греческое масло менее горькими, чем испанские. Но все равно оливковое масло должно иметь легкую горчинку. Также важно знать, что жарить на оливковом масле не рекомендуется, так как при высоких температурах все его ценные вещества буквально испаряются. Такое масло хорошо добавлять в салаты и готовые блюда.

Подготовила Л. ЛАРИНА.

УЗГИДРОМЕТ
СОБЛЮДАЕТ

По данным службы мониторинга Узгидромета, 17 и утром 18 июня погодные условия в Ташкенте будут способствовать сохранению вредных загрязняющих веществ в воздушной среде. Уровень загрязнения будет пониженным.

В Ташкенте 17 июня – небольшая облачность, без осадков. Ветер восточный, 3–8 м/сек. Температура ночью – 18–20, днем – 36–38.