



Статья в интернете
КУТУБОНАСИ
Ташкентский институт

ВЕЧЕРНИЙ

Газета выходит
с 1 июля
1966 года

II полугодие 2014 г.

ВТОРНИК, 1 ИЮЛЯ 2014 ГОДА

ТАШКЕНТ

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 128 (12.689)

Цена в розницу — свободная

Защита Родины —
священный долг

СТОЛИЦА: ДЕНЬ ЗА
ДНЕМ



Профессия военного почетна и уважаема. Фото УзА.

МОЛОДЫЕ ОФИЦЕРЫ ПОПОЛНИЛИ РЯДЫ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ

В высших военно-учебных учреждениях Министерства обороны Республики Узбекистан прошли торжественные мероприятия, посвященные вручению дипломов и присвоению офицерских званий выпускникам.

За годы независимости в Узбекистане под руководством Президента Ислама Каримова была сформирована современная национальная армия, налажена эффективная система подготовки офицерских кадров, обладающих передовыми профессиональными навыками, высоким интеллектуальным потенциалом. В соответствии с Распоряжением главы нашего государства «О дополнительных мерах по совершенствованию системы военного образования в Республике Узбекистан» от 19 апреля 2005 года в нашей стране проводится последовательная работа, направленная на повышение авторитета военной профессии.

Это можно увидеть в Ташкентском университете информационных технологий, где прошло торжественное мероприятие, посвященное очередному выпуску курсантов.

Выступившие на нем первый заместитель министра обороны Республики Узбекистан генерал-майор Ш. Норматов, проректор Ташкентского университета информационных технологий Т. Тешабаев и другие отметили, что быть достойным заботы, проявляемой главой нашего государства о молодежи, ее обучении и воспитании, является долгом каждого офицера.

Специальный факультет по подготовке военных специалистов в сфере телекоммуникаций и радиотехнологий в Ташкентском университете информационных технологий действует с 1993 года. Здесь внедрены совре-

менные методы и формы обучения с использованием последних достижений ИКТ, занятия ведут высококвалифицированные специалисты.

— Защищать Родину, оберегать родную землю и свой народ — призвание настоящего мужчины, — говорит выпускник Специального факультета ТУИТ лейтенант Б. Маматов. — С детства регулярно занимаюсь спортом, электроникой и радиотехникой. Во время учебы не только расширил свои познания, глубоко овладел почетной профессией, но и стал здоровым, сильным, мужественным и решительным. Спасибо главе нашего государства за огромное внимание и поддержку молодого поколения.

Подобное мероприятие прошло и в Ташкентском высшем общевоинском командном училище. Сюда пришли представители министерств и ведомств, общественности, родные и близкие выпускников.

— С детства мечтал быть военным, — говорит лейтенант И. Махмудов. — Здесь научился обращаться с оружием и боевой техникой, обогатил свои знания по общеобразовательным предметам, приобрел много друзей. Для освоения изучаемого материала созданы все условия, занятия вели высококвалифицированные преподаватели, которые стали для нас примером.

Роман БОНДАРЧУК,
корр. УзА.

**В Законодательной
палате Олий Мажлиса**

СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЕРСТВО:

НАЦИОНАЛЬНЫЙ И ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ

В Комитете Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан по демократическим институтам, негосударственным организациям и органам самоуправления граждан состоялся «круглый стол» на тему «Правовые основы упорядочения социального партнерства: национальный и зарубежный опыт».

В мероприятии, организованном Национальным центром по правам человека Республики Узбекистан, Общественным фондом по поддержке негосударственных некоммерческих организаций и других институтов гражданского общества при Олий Мажлисе Республики Узбекистан, приняли участие сенаторы, депутаты, представители соответствующих министерств, ведомств и общественных организаций, национальные и зарубежные эксперты, работники средств массовой информации, сообщает УзА.

Председатель Комитета по демократическим институтам, негосударственным организациям и органам самоуправления граждан А. Саидов, директор Общественного фонда по поддержке негосударственных некоммерческих организаций и других институтов гражданского общества при Олий Мажлисе А. Тураев и другие отметили, что в процессе проводимых под руководством Президента Ислама Каримова демократических реформ особое внимание уделяется повышению роли и авторитета институтов гражданского общества и негосударственных некоммерческих организаций.

В настоящее время действующие в нашей стране более шести тысяч ННО принимают активное участие в защите прав и интересов человека, повышении общественно-политической активности населения, обеспечении баланса интересов в обществе, решении актуальных социально-экономических задач.

В выдвинутой главой государства Концепции дальнейшего углубления демократических реформ и формирования гражданского общества в стране отмечена необходимость развития деятельности институтов гражданского общества, негосударственных некоммерческих организаций и определены задачи по совершенствованию правовых основ в этом направлении. В разработанном в соответствии с Концепцией законопроекте «О социальном партнерстве» охвачены масштабные задачи по реализации программ социально-экономического развития, определению конкретных направлений сотрудничества общественных организаций и государственных органов, совершенствованию организационно-правовых механизмов в работе по защите прав и интересов населения.

В рамках «круглого стола» были заслушаны доклады о правовых основах социального партнерства, национальном и международном опыте, перспективах дальнейшего совершенствования национального законодательства, деятельности Общественного фонда по поддержке негосударственных некоммерческих организаций и других институтов гражданского общества при Олий Мажлисе в сфере социального партнерства.

Б. ХИДИРОВА.

XXXI новости
ВЕКА
вчера,
сегодня,
завтра

В СТРАНЕ

• Зерноводы Кашкадарьинской области продолжают активную работу по качественному сбору урожая, выращенного на 145 тысячах гектаров. В нынешнем сезоне намечено поднять хирман в 800 тысяч тонн зерна. Созданы все условия для участвующих в страде 1190 отрядов и закрепленных за ними комбайнеров. В работе эффективно используются 376 комбайнов.

• В Термезе проведена ярмарка вакансий, организованная Термезским городским хокимиятом совместно с прокуратурой и центром содействия занятости и социальной защиты населения. 135 организаций, предприятий и учреждений предложили более 700 свободных рабочих мест. Свыше 50 человек получили направления на работу. По итогам пяти таких ярмарок вакансий с начала нынешнего года около 200 человек были обеспечены работой.

• В Андижане проведена беседа за «круглым столом», посвященная вопросам совершенствования форм и механизмов социального партнерства, повышения эффективности развития территориальных негосударственных некоммерческих организаций. Состоялась презентация проектов, направленных на укрепление социального партнерства.

• Наманганское ООО «Mini medikal» специализируется на производстве мебели для медицинских учреждений. Недавно здесь проведена модернизация, задействованы новые технологические линии. Заказчикам поставлена первая партия из 19 видов мебели, необходимой для лечебно-профилактических учреждений.

• В Ташкентском областном институте переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров состоялась республиканская научно-практическая конференция «Перспективы совершенствования начального образования: проблемы и решения». В ее ходе обсуждалось, в частности, содержание подготавливаемых учебников, недостатки в процессе обучения.

В МИРЕ

• В Гонконге состоялся неофициальный референдум в поддержку демократизации избирательной системы. Речь идет о форме избрания главы исполнительной власти в этом Специальном административном районе КНР. В голосовании, которое продолжалось девять дней, приняли участие более 700 тысяч человек, или одна пятая часть избирателей. Гонконг — бывший британский анклав, перешел под юрисдикцию Китая первого июля 1997 года. С тех пор высшее должностное лицо Гонконга назначается особой пропекинской коллегией выборщиков. Именно этим недовольны многие местные жители. Они требуют демократизации избирательного права и проведения уже в 2017 году прямых всеобщих выборов.

• Вспышка лихорадки Эбола уже стала самой смертельной и масштабной в истории Африки. В трех странах — Гвинее, Либерии и Сьерра-Леоне — умерли около 400 человек. Всемирная организация здравоохранения выразила обеспокоенность в связи с распространением лихорадки на новые регионы. В Сьерра-Леоне люди бегут из восточных районов, спасаясь от опасного заболевания. Не исключено, что некоторые из них инфицированы. Болезнь передается воздушно-капельным путем. Ее симптомы — лихорадка, слабость, рвота, нарушение функций почек и печени. Смертность достигает 90 процентов.

СИМВОЛ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ НАШЕЙ СТРАНЫ

Исполнилось 20 лет со дня введения в обращение национальной валюты Республики Узбекистан

Независимость Узбекистана и национальная валюта — огромное достижение нашего народа.

1 июля 1994 года — историческая дата в летописи нашей Родины. В соответствии с указом Президента Ислама Каримова от 16 июня 1994 года в этот день в обращение на территории нашей страны в качестве единого платежного средства была введена национальная валюта — сум.

Как говорил глава нашего государства, введение в обращение национальной валюты сравнимо с революцией. Действительно, ми-

ровой опыт показывает, что многие страны достигли этого, пройдя долгий и сложный путь. Во многих случаях это становилось причиной экономического кризиса, роста цен и дефицита товаров.

При введении в обращение сума для предотвращения подобных случаев в стране были приняты все необходимые меры. И этот процесс был поэтапно осуществлен в соответствии с национальными принципами развития.

Сначала был внедрен сум-купон, с помощью которого был загражден путь ввозимой из-за рубежа

и утратившей свою цену старой валюте. Предотвращен вывоз продукции по низким ценам из страны в другие республики. Самое главное, через сум-купоны изучены стратегия внедрения национальной денежной единицы и механизм взаиморасчетов. Разработались и испытывались меры борьбы с инфляцией. Изучены ценность и покупательская способность сума по отношению к мировым валютам.

В целях обеспечения стабильности национальной валюты, повышения платежеспособности осу-

ществляется строгая денежно-кредитная политика. Инфляция сохраняется на низком уровне. Возрастают объемы общего капитала коммерческих банков. Последовательный рост валового внутреннего продукта страны, повышение экспортного потенциала имеют важное значение в данном направлении.

В результате реформ, направленных на модернизацию экономики и структурные преобразования, широко развиваются промышленные отрасли. Увеличиваются объемы производства импортозамещающей и экспортноориентированной конкурентоспособной продукции. Развитие сельского хозяйства, малого бизнеса, частного предпринимательства, сферы обслуживания способствует созданию новых рабочих мест и повышению доходов населения.

(Окончание на 2-й стр.)

ПОВЫШАЕТСЯ ЭКСПОРТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СУБЪЕКТОВ МАЛОГО БИЗНЕСА

В результате проводимой под руководством Президента Ислама Каримова последовательной работы по модернизации и диверсификации промышленности, развитию малого бизнеса и частного предпринимательства повышается экспортный потенциал нашей страны.

Организованный по инициативе главы государства Фонд поддержки экспорта субъектов малого бизнеса и частного предпринимательства при Национальном банке внешнеэкономической деятельности Республики Узбекистан играет важную роль в этом процессе. О проводимой работе по привлечению отечественных предприятий к экспортной деятельности, продвижению их продукции на внешних рынках, о связях с деловыми кругами зарубежных государств корреспонденту УзА рассказал **исполняющий обязанности директора Фонда Джахангир МУСТАФАЕВ.**

— В нашей стране из года в год увеличиваются объемы производства конкурентоспособной продукции и повышается экспортный потенциал предприятий, — говорит Д. Мустафаев. — Фонд, созданный в соответствии с Постановлением главы государства «О дополнительных мерах по поддержке экспорта субъектов малого бизнеса и частного предпринимательства» от 8 августа 2013 года, содействует субъектам предпринимательства в продвижении их товаров на внешний рынок. Это стимулирует производство соответствующей международным стандартам продукции, способствует созданию новых рабочих мест.

В нынешнем году с целью внедрения систем менеджмента качества (СМК) мы совместно с агентством «Узстандарт» провели изучение деятельности многих предприятий в регионах. В настоящее время при финансовом содействии Фонда проводится работа по поэтапному внедрению СМК более чем на 50 предприятиях с соблюдением международных стандартов.

Фонд и его региональные филиалы до 1 января 2019 года освобождены, кроме единого социального платежа, от уплаты всех видов налогов, сборов, пошлин и отчислений в государственные целевые фонды. Субъекты малого бизнеса и частного предпринимательства могут экспортировать товары и услуги в иностранной валюте без предоплаты и открытия аккредитива. Все это служит важным фактором успешной деятельности наших предпринимателей.

В январе-мае текущего года фондом оказана практическая помощь 570 субъектам предпринимательства в экспорте продукции строительной, текстильной, химической, пищевой промышленности и сельского хозяйства, предоставлении туристических, транспортных, маркетинговых, консалтинговых услуг. В результате было экспортировано товаров и услуг в общей сложности на 379 миллионов долларов США.

При содействии нашей организации отечественные производители принимают участие в проводимых в стране и за рубежом крупных международных выставках-продажах, бизнес-форумах и кооперационных биржах, расширяют географию экспорта, находят покупателей и заключают договоры.

Фонд принял активное участие в бизнес-форуме и кооперационной бирже деловых людей Узбекистана и Южной Кореи, прошедших в рамках государственного визита президента Республики Корея Пак Кын Хе в нашу страну.

Эти мероприятия позволили всесторонне обсудить с южнокорейскими деловыми кругами вопросы сотрудничества и дальнейшего укрепления имеющихся связей во многих сферах, таких как торговля, финансы, энергетика, химия, электротехника, машиностроение, транспорт и логистика, авто- и железнодорожное строительство, металлургия, геология и коммунальное хозяйство, ИКТ, образование, здравоохранение, фармацевтика, нефтегазовая, пищевая, легкая промышленность, медицинские технологии и оборудование, производство стройматериалов.

В рамках кооперационной биржи Фонд поддержки экспорта субъектов малого бизнеса и частного предпринимательства обсудил вопросы дальнейшего укрепления торгово-экономического сотрудничества в Ассоциации международных торговцев, ассоциациями импортеров и деловых женщин Республики Корея, а также с такими крупными компаниями, как «Shindong Enercom», «Bow Industrial», «Bell Metal», «K-Won Electronics». В ходе встреч мы договорились об участии узбекских предпринимателей в международных выставках, ярмарках и тендерных торгах, поиске потенциальных покупателей выпускаемой в нашей стране продукции и укреплении сотрудничества по привлечению инвестиций в экономику Узбекистана. Между нашим фондом и Ассоциацией импортеров Республики Корея был подписан меморандум о взаимопонимании.

В рамках бизнес-форума и кооперационной биржи между фондом и корейскими компаниями «Viva International», «Korea Thum Vet», «Kimag Korea», «Kijung Hong» подписаны соглашения об экспорте и инвестициях на 33,3 миллиона долларов США. Документы предусматривают экспорт из Узбекистана в Южную Корею продукции пищевой, текстильной, химической промышленности и сельского хозяйства.

Активное участие Фонда поддержки экспорта субъектов малого бизнеса и частного предпринимательства в подобных мероприятиях способствует дальнейшему развитию и укреплению взаимовыгодного и многогранного торгово-экономического, инвестиционного сотрудничества, расширению присутствия частного сектора на внешнем рынке, дальнейшему повышению экспортного потенциала нашей страны.

Записала
Нодира МАНЗУРОВА.

В Ташкенте состоялся практический семинар по повышению квалификации организаторов выборов. Мероприятие было организовано Центральной избирательной комиссией Республики Узбекистан совместно с Независимым институтом по мониторингу формирования гражданского общества и Координатором проектов ОБСЕ в Узбекистане.

ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР

В нем приняли участие председатели и члены Ташкентской городской и областной избирательных комиссий, а также районных, городских избирательных комиссий Ташкентской области, депутаты Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан, представители Экологического движения Узбекистана, министерств и ведомств, хокимиятов города Ташкента и Ташкентской области, районов и городов столичной области, ученые и специалисты Института мониторинга действующего законодательства при Президенте Республики Узбекистан, Академии государственного управления, Независимого института по мониторингу формирования гражданского общества, Ташкентского государственного юридического университета, а также представители Республиканского благотворительного фонда «Махалла», общественного движения молодежи «Камолот» и средств массовой информации.

Открывая мероприятие, председатель Центризбиркома Мирза-Улугбек Абдусаломов отметил, что в рамках Концепции дальнейшего углубления демократических реформ и формирования гражданского общества в стране в выборное законодательство внесены ряд изменений и дополнений, направленных на более полное осуществление принципа свободы выбора, дальнейшую демократизацию избирательной системы страны, повышение эффективности обеспечения равных условий кандидатам в депутаты, политическим партиям, а также укрепление принципов открытости и прозрачности выборов депутатов Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан от Экологического движения Узбекистана.

Были заслушаны доклады, посвященные международным стандартам подготовки и проведения демократических выборов, мониторинга избирательного процесса, роли избирательных комиссий и актуальным задачам, стоящим перед ними в ходе подготовки и проведения выборов в Узбекистане, а также особенностям выдвижения и избрания депутатов нижней палаты парламента от Экологического движения Узбекистана.

Участники мероприятия отметили, что за годы независимости в Узбекистане в результате поэтапных, последовательных реформ создана от-

вечающая самым демократическим требованиям и общепризнанным международным стандартам избирательная система, обеспечивающая гарантии свободного волеизъявления граждан, право каждого свободно избирать и быть избранным в представительные органы государственной власти.

Важнейшей особенностью национальной избирательной системы является функционирование независимых избирательных комиссий, обеспечивающих организацию и проведение выборов на основе открытости и гласности в полном соответствии с требованиями закона. Особо подчеркивалось, что согласно законодательству на избирательные комиссии возлагается большая задача по организации и проведению открытых демократических выборов, избирательные комиссии независимы и подчиняются только закону, не допускается вмешательство властных структур и общественных объединений в их деятельность.

Присутствие Центральной избирательной комиссии статуса конституционного органа, обеспечивающего подготовку и проведение выборов без всякого вмешательства других органов государственной власти, стало важнейшей гарантией всестороннего обеспечения демократичности, открытости и гласности, законности выборов.

В ходе семинара обсуждались вопросы дальнейшей демократизации избирательного процесса, новые положения законов о выборах, практические аспекты правоприменительной практики по обеспечению избирательных прав граждан, развитию механизмов создания равных возможностей для политических партий и кандидатов в депутаты в осуществлении предвыборной агитации.

Данное мероприятие стало началом цикла региональных семинаров, которые позволят обменяться опытом и выработать практические рекомендации по вопросам совершенствования избирательного процесса, обеспечения принципа законности, равных условий и возможностей политическим партиям, кандидатам в депутаты в ходе избирательной кампании и наблюдения за выборами.

Пресс-служба
Центральной избирательной комиссии.

СИМВОЛ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ НАШЕЙ СТРАНЫ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Говоря о достижениях за годы независимости, прежде всего наряду с поэтапным развитием нашей экономики, пропорциональностью макроэкономических показателей, низким уровнем инфляции, повышением благосостояния народа мы с гордостью называем стабилизацию национальной валюты.

Расширяется ресурсная база отечественных банков, улучшается качество оказываемых ими услуг. Ликвидность банковской системы превышает 65 процентов, что в 2,2 раза выше общепринятой в мировой практике оценки «высокой».

Это завоевало особое признание международных финансовых учреждений. На сегодняшний день почти все коммерческие банки страны имеют рейтинговый уровень «стабильный», признаваемый ведущими международными рейтинговыми агентствами.

Образцы нашей национальной валюты хранятся в штаб-квартире Международного валютного фонда в Вашингтоне. Наш сум своей уникальностью отличается среди валют мира. Национальная валюта вызывает у нас чувство гордости. Мы гордимся тем, что являемся гражданами Узбекистана.

Один мой друг рассказал о случае, произошедшем в Германии. На курсах повышения квалификации здесь собрались представители около пятидесяти стран. В ходе учебных занятий они организовали презентацию своих стран, в ходе которых каждый рассказывал о своей Родине. Кто-то показывал фотографии, другие — национальные костюмы.

«Когда наступил мой черед, я достал из кармана наш сум, — сказал мой друг. — Не ожидавшие подобного иностранцы окружили меня, стали с большим интересом рассматривать нашу валюту. Нанесенные на купюры национальные узоры и рисунки дали возможность собравшимся обогатить их представление об Узбекистане».

Наша национальная валюта — это символ не только экономической мощи страны, но и духовного, просветительского и культурного потенциала народа. На купюрах нашли отражение богатая история и великое будущее страны. На узбекском суме запечатлены исторические памятники — площадь Регистан, медресе Улугбека, Тийлакори, Шердор, мавзолей Амира Темура в древнем Самарканде, Государственный музей истории Темуридов, Государственный академический Большой театр Узбекистана имени Алишера Навои, Дворец искусств «Истиклол», величественный памятник Сахибкырану, здание Олий Мажлиса в Ташкенте. Все это имеет важное значение в формировании в сознании народа, особенно подрастающего поколения, чувства национальной гордости, воспитании его в духе преданности идею национальной независимости.

Как свидетельствуют исторические источники, первые сведения о суме относятся к X-XI векам, название ни одной валюты в мире не имеет такой древней истории. В период расцвета Великого шелкового пути, особенно в эпоху Амира Темура, сум имел международное значение.

На протяжении многих лет вышедшее из обращения и практически забытое это священное слово вновь возродилось благодаря независимости. Оно служит основой нашей экономической независимости, символом национальной гордости.

...Мы ехали на поезде. Все знакомятся друг с другом, оживленно беседуют. Два парня решили обменяться телефонными номерами и рабочими адресами. Не найдя бумаги, они достали из кармана денежную купюру, на которой стали писать. Тогда наблюдавший за ними аскал сделал им замечание: «Не пишите на купюрах — это знак неблагодарности. В былые времена мы нуждались в них, называли чужую валюту нашей. Теперь у нас есть свой сум. Это — деньги народа, сегодня эта купюра у тебя, завтра она окажется у другого. Необходимо ценить и бережно относиться к деньгам».

Действительно, цена каждой вещи зависит от самих людей, их внутренней культуры. Качественное и аккуратное хранение национальной валюты, уважительное отношение к деньгам — долг и веление совести каждого нашего соотечественника. Ведь наш сум, как и государственные флаг и герб, является одним из символов нашей независимости.

В прошлом году с 1 июля была введена в обращение купюра 5000 сумов.

В национальной валюте воплощены независимость, самобытность нашего народа. Эта валюта будет и впредь служить важным инструментом для укрепления экономической мощи нашей Родины, усиления в сердцах соотечественников чувств патриотизма, укрепления авторитета страны в международном масштабе.

Анвар САМАДОВ,
обозреватель УзА.

Одним из главных показателей эффективности работы органов государственной власти и управления является осуществление качественной и постоянной связи между гражданами и госструктурами. Открытость органов государственной власти и управления укрепляет действенность и эффективность общественного контроля за их работой, а прозрачность их деятельности гарантирует получение информации населением о принимаемых решениях.

Эти и другие вопросы стали предметом обсуждения на прошедшем в столице республиканском семинаре-тренинге на тему «Вопросы эффективного взаимодействия информационных служб со СМИ и общественностью». Мероприятие организовано Независимым институтом по мониторингу формирования гражданского общества (НИМФОГО) при содействии ПРООН. Во встрече приняли участие депутаты Законодательной палаты Олий Мажлиса, руководители информационных служб Совета Министров Республики Каракалпакстан, хокимиятов областей и города Ташкента, представители Государственного комитета связи, информатизации и телекоммуникационных технологий, специалисты НИМФОГО, эксперты медиа-сферы.

В ходе семинара-тренинга отмечалось особое значение выданной Президентом Республики Узбекистан Исламом Каримовым Концепции дальнейшего углубления демократических реформ и формирования гражданского общества в стране, в которой обозначены приоритетные направления и задачи по реформированию информационной сферы, обеспечению свободы слова и информации.

Участники были ознакомлены с отечественной нормативно-правовой базой в сфере информирования общественности о деятельности органов государственной власти и управления, а также правовыми механизмами обеспечения широкого доступа к информации населения, институтов гражданского общества и СМИ.

Особое внимание было уделено вопросам реализации принятого в мае текущего года Закона «Об открытости деятельности органов государственной власти и управления», раз-

вития Единого портала интерактивных государственных услуг (ЕПИГУ), а также активизации взаимодействия информационных служб органов государственной власти и управления со СМИ в свете предстоящих парламентских выборов в Республике Узбекистан.

Как подчеркнул в своем выступлении депутат Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан Ильхом Абдуллаев, в нашей стране действуют по-

направленного системного мониторинга процессов в сфере обеспечения открытости деятельности органов государственной власти и управления, проводимого НИМФОГО, озвучены экспертные оценки эффективности взаимодействия органов государственной власти и управления со СМИ.

Практическая часть двухдневного семинара-тренинга была посвящена вопросам

В русле реформ ВАЖНЫЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ГРАЖДАНСКОГО ОБЩЕСТВА

рядка десяти законов, направленных на реализацию права граждан свободно получать и использовать информацию, в том числе о деятельности госструктур. Это, в частности, законы «О принципах и гарантиях свободы информации», «О гарантиях и свободе доступа к информации». Депутат отметил, что в статье 30 Конституции Республики Узбекистан также установлено, что все государственные органы, общественные объединения и должностные лица Республики Узбекистан обязаны обеспечивать гражданам возможность ознакомления с документами, решениями и иными материалами, затрагивающими их права и интересы.

обеспечения эффективного функционирования официального веб-сайта реализации основных требований к веб-сайтам госорганов, обозначенных в постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 31 декабря 2013 года «О мерах по внедрению системы оценки состояния развития информационно-коммуникационных технологий в Республике Узбекистан».

В частности, участники мероприятия обсудили вопросы дальнейшего совершенствования деятельности веб-сайтов госструктур, а также активного развития системы государственного управления посредством внедрения «электронного правительства».

— Одним из важных механизмов прозрачности деятельности госструктур, инфор-



Современные фонтаны — украшение столицы.

рования общественности в этом направлении является функционирование сайта Единого портала интерактивных государственных услуг, — сказал начальник отдела Центра развития системы «электронное правительство» Ахор Асильходжаев. — На этом портале как физические, так и юридические лица могут подавать обращения в государственные органы, записываться на прием к руководству госструктур, а также задавать вопросы по самым различным направлениям — о действующих нормах в налоговой сфере, деятельности ТЧЖ, предпринимательству, получению биометрического паспорта, медицинских услуг, образованию — этот список достаточно широк. Только с начала нынешнего года на сайт ЕПИГУ подано более 19 тысяч заявок, причем более 17 тысяч из них — от физических лиц. Каждое такое обращение обрабатывается соответствующими специалистами, и заинтересованные лица получают ответы на свои вопросы онлайн. Также можно задавать вопросы о деятельности госструктур по телефону. Примечательно, что граждане на сайте могут не только задавать интересующие их вопросы, но и подавать жалобы или предложения о деятельности тех или иных государственных структур.

В ходе дискуссий состоялся обмен опытом по ключевым вопросам дальнейшего совершенствования информационной сферы. Был озвучен ряд предложений по повышению эффективности взаимодействия информационных служб со СМИ и общественностью, выработаны практические рекомендации, направленные на активизацию роли информационных служб как связующего звена между органами государственной власти, СМИ и общественностью.

Существенным отличием семинара-тренинга от других подобных мероприятий явилось также и то, что он проводился в интерактивном формате, что позволило участникам закрепить полученные знания на практике.

По итогам мероприятия достигнута договоренность о проведении аналогичных семинаров-тренингов с участием представителей органов государственной власти на местах во всех регионах республики.

Максим ЧЕРНОГАЕВ.



Фот. С. АРМОНОВА (УзА).

У молодежи множество путей для самореализации и творческого развития.

Заметный вклад в реализацию Государственной программы «Год здорового ребенка» вносят активисты общественного движения молодежи «Камолот».

ОТ ПРОЕКТА — К ПРОЕКТУ

На сегодняшний день в столице организовано почти 700 «первичек» ОДМ «Камолот». Из них 294 — в общеобразовательных школах, 118 в средних специальных учебных заведениях, 32 в вузах. Еще 248 «первичек» создано в организациях и учреждениях.

Уже в первом полугодии активисты «Камолот» реализовали множество мероприятий. В их числе проекты: «Предводитель школы», проведенный на территории Экопарка, «Достопочтимая мать», приуроченный к Международному женскому дню с участием более 3,5 тысячи девочек, фестиваль «Ценности, обычаи, традиции и молодежь» под лозунгом «Пусть каждый наш день будет как Навруз!». Проект «Активные книголюбы» проводился в Национальной библиотеке им. Алишера Навои. Во встречах с читателями приняли участие народный писатель Узбекистана Худойберды Тухтаев и представители ИПАК «Шарк». Конкурс «Эрудированный «камалаковец» был инициирован детской организацией «Камалак» и городским ОДМ «Камолот». В отборе приняли участие 15 тысяч молодых людей из 278 общеобразовательных школ города. Первое место заняла команда «Звезды Улугбека» из школы № 222, выигравшая путевку на республиканский тур.

В рамках еще одного проекта «Камалак» осуществлены благотворительные акции, проведено посещение детей с ограниченными физическими возможностями по месту жительства с вручением им подарков.

Мероприятия под девизом «Любовь и внимание — каждому ребенку» были организованы во всех парках культуры и отдыха столицы. В их рамках выдано 6 тысяч бесплатных билетов сиротам и детям из малообеспеченных семей. Кроме того, проведены викторины (по теме «Детское законодательство»), турниры по шахматам и шашкам, настольному теннису, конкурс рисунков на асфальте. Победители их награждены дипломами и памятными подарками. Со своими программами выступили коллективы художественной самодеятельности детских школ музыки и искусства, учащиеся центра «Баркамол авлод» и представители эстрадного объединения «Узбекнаво».

Сейчас в самом разгаре программа «Лето с «Камолот», которая нацелена на организацию отдыха и оздоровления детей. В целях грамотного использования свободного времени подростков в летние месяцы по инициативе «Камалак» на базе 36 общеобразовательных школ Ташкента организованы дневные лагеря, в которых отдохнут 16 тысяч мальчиков и девочек.

И. РАЗЫКОВ.

С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ АКТИВИСТОВ

«Сверстник, твой выбор — это правильный путь» — так назван ОДМ «Камолот» проект, посвященный Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков.

Он направлен на пропаганду здорового образа жизни, защиту учащейся молодежи от таких опасностей, как СПИД/ВИЧ, а также против наркомании, алкоголизма и курения.

Активисты «Камолот» направляют усилия на защиту молодежи от такого опасного явления, как наркомания, — рассказал председатель Чиланзарского районного совета молодежного движения Баходир Зиевдинов. — Стараемся сформировать в ее сознании

устойчивый иммунитет к пагубным привычкам путем проводимых мероприятий по эффективному использованию свободного времени, особенно в летний период. Мы задались целью направлять их в правильном, перспективном русле. Итогом всех наших стараний стала программа «Сверстник, твой выбор — это правильный путь», разработанная Кенгашем Чиланзарского района с привлечением активистов первичных организаций, действующих в общеобразовательных школах и профессиональных колледжах. Программа вобрала в себя мероприятия, в которых отразились важность духовного воспитания молодого поколения и формирования здорового образа жизни.

ВЕСЕЛЫЕ И НАХОДЧИВЫЕ

Активисты ОДМ «Камолот» Шайхантаурского района организовали КВН для учащихся общеобразовательных школ района.

Игра состоялась в актовом зале Центрального кенгаша ОДМ «Камолот». В ней участвовали 120 ребят.

В ходе игры в шуточной форме кавээнщики рассказали о том, как ведут себя на переменах и какие у ребят отношения с преподавателями.

В составе авторитетного жюри были представители районного хокимията, Кенгаша ОДМ «Камолот», члены команд КВН.

По результатам игры первое место разделили команда «Farm.uz.» II Республиканского медицинского колледжа и «Ideal» Ташкентского колледжа связи. Второе место заняли академический лицей № 5 при ТГТУ — команда «Сенсация» и третье место — «Express», представляющая Шайхантаурской транспортной колледж.

В Ташкентском государственном экономическом университете общественным движением молодежи «Камолот» и Республиканским научно-практическим центром национальной идеи и идеологии организовано мероприятие, посвященное воздействию «массовой культуры» на молодежь.

ПОСВЯЩЕНО БДИТЕЛЬНОСТИ

На мероприятии особо отмечалось, что формирование высоких моральных качеств в нашем обществе, воспитание молодого поколения в духе уважения к общечеловеческим ценностям, любви и преданности Родине, ограждение его от чуждых нашей духовности идей являются одним из приоритетных направлений проводимой под руководством Президента Ислама Каримова государственной политики.

В нашей стране созданы все условия для молодежи, получения ею образования, приобретения профессии, реализации своего интеллектуального потенциала и таланта. Эффективно пользующиеся этими возможнос-

тями юноши и девушки достигают огромных успехов.

На мероприятии, организованном в рамках выполнения Государственной программы «Год здорового ребенка» и Постановления Президента Ислама Каримова «О дополнительных мерах, направленных на осуществление в Республике Узбекистан государственной молодежной политики» от 6 февраля 2014 года, была обсуждена роль национальных и общечеловеческих ценностей в усилении идеологического иммунитета молодежи, противодействия духовным угрозам.

УзА.

МОЛОДЕЖЬ — ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В Центральном совете общественного движения молодежи «Камолот» состоялось мероприятие, посвященное завершению проекта «Чистые руки!»

Мероприятие организовано в рамках Государственной программы «Год здорового ребенка» министерства здравоохранения, высшего и среднего специального образования, народного образования Республики Узбекистан, а также ООО «National Investments». В нем приняли участие активисты пропагандистских групп профессиональных колледжей и академических лицеев Ташкента.

На мероприятии отмечалось, что осуществляемые под руководством Президента Ислама Каримова широкомасштабные реформы служат воспитанию здорового во всех отношениях, гармонично развитого поколения, его становлению опорой страны. ОДМ «Камолот» стало настоящим помощником молодежи на пути этой доброй цели. Результат этой работы также можно увидеть на примере все более расширяющихся рядов социально

активной и инициативной молодежи, достигаемых ею успехов.

Проектом «Чистые руки!», реализованным общественным движением молодежи «Камолот» в апреле-июне этого года, было охвачено более 16 тысяч юношей и девушек. В его рамках во всех махаллях, школах, лицеях и колледжах, высших учебных заведениях нашей страны, а также первичных организациях ОДМ «Камолот» были проведены беседы за «круглым столом», конференции, встречи и семинары. На мероприятиях, организованных по принципу «Ровесник — ровеснику», молодежи были даны рекомендации по повышению медицинской культуры, предупреждению инфекционных заболеваний.

Мы, пропагандисты, сначала повысили свои знания и квалификацию по здоровому образу жизни на специальных курсах, затем

рассказывали об этом нашим ровесникам на повсеместно организованных встречах, — говорит учащийся Ташкентского профессионального колледжа гостиничного хозяйства Нодир Абдуганиев. — Данный проект наряду с повышением медицинской культуры молодежи также способствует реализации ее потенциала, воспитанию гармоничного поколения, способного взять на себя ответственность за будущее страны.

На мероприятии состоялся обмен мнениями о дальнейшем расширении сотрудничества государственных, общественных организаций и образовательных учреждений в процессе осуществляемых в медико-социальной сфере реформ, усилении информационно-разъяснительной работы, направленной на повышение медицинской культуры населения, особенно молодежи.

Барно МЕЛИКУЛОВА,
корр. УзА.

В махаллинских гузарах и образовательных учреждениях района проводились мини-сессии под лозунгом «Мы, молодежь, — против наркомании», спортивные состязания. При участии активистов «Камолот» были организованы встречи и вечера вопросов-ответов, творческие конкурсы.

В целях повышения осведомленности населения, в особенности молодежи, о последствиях употребления наркотических веществ розданы специальные буклеты и брошюры.

В организованных в рамках проекта мероприятиях приняли участие более 500 молодых людей и 2600 воспитанников учебных заведений и дневных лагерей при школах.

Всем победителям состязаний и смотров вручены памятные подарки от Чиланзарского районного Кенгаша ОДМ «Камолот».

А. ГОРNER.

Активисты Мирабадского отделения ОДМ «Камолот» совместно с представителями «Узбекино» организовали встречу со студентами. Она состоялась в филиале Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова в Ташкенте.

СТАТЬ БЛИЖЕ

В ходе встречи знаменитые актеры и режиссер фильма «Пойга» рассказали студентам о рождении фильма, ответили на множество интересующих ребят вопросов.

— Благодаря этому мероприятию и встрече со звездами я многое узнал о фильме, — говорит студент Шахзод Нормуратов. — Кроме того, мы побеседовали

о режиссуре, актерской деятельности, побольше узнали о любимых актерах. Было интересно встретиться с героями картины и обменяться мнениями.

— Целью этой встречи стал диалог студентов университета и мастеров киноискусства о реальных событиях жизни, ее положительных и отрицательных аспектах, — говорит председатель

Кенгаша «Камолот» Мирабадского района Саидрасул Саидханов. — В ходе демонстрации фильма у многих активистов появились идеи о снятии подобной картины в Узбекистане.

В завершение встречи участники смогли сфотографироваться с героями фильма и получить автографы у любимых кинозвезд.

Р. ЭЛЬМУРАТОВА.

Новости

БИБЛИОТЕКАРИ ИЗУЧАЮТ ОПЫТ КОЛЛЕГ

Группа специалистов библиотек Узбекистана проходит в эти дни повышение квалификации в одной из крупных библиотек Республики Корея — Центральной библиотеке Университета Кёнхи.

С опытом организации библиотечного дела в Республике Корея знакомятся 11 специалистов, представляющих Фундаментальную библиотеку Академии наук, Республиканскую центральную библиотеку для слепых, Государственную научную медицинскую библиотеку Министерства здравоохранения, а также Национальную библиотеку им. Алишера Навои.

В течение 10 дней узбекские специалисты ознакомились с деятельностью Центральной библиотеки Университета Кёнхи, а также с юридическим и медицинским филиалами библиотеки, активно использующими в своей деятельности современные компьютерные технологии.

Кроме того, специально для делегации Узбекистана организован семинар-тренинг, посвященный вопросам соблюдения авторских прав в библиотечной сфере.

В первые три дня перед стажерами с подробными лекциями выступили ведущие ученые и преподаватели Университета Кёнхи — профессор Ли Санг Жонг, академик Пай Юнг Хон. Это позволило специалистам Узбекистана больше узнать о состоянии и развитии библиотечной сферы Республики Корея, перспективах развития сферы на основе применения информационных технологий.

Профессиональная стажировка специалистов информационно-библиотечных учреждений Узбекистана продолжится до 2 июля т. г.

Данная стажировка стала наглядным результатом подписанного Меморандума о сотрудничестве между Национальной библиотекой Узбекистана и Центральной библиотекой Университета Кёнхи. Основными целями меморандума являются международное сотрудничество, обмен краеведческими ресурсами, организация международного книгообмена, оцифровка изданий, обмен электронными и мультимедийными ресурсами, хранение и реставрация редких изданий, а также повышение квалификации специалистов.

ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНИКИ — С GOOGLE PLAY

Недавно запущенное в Узбекистане мобильное приложение «e-Darslik», которое позволяет читать общеобразовательные учебники на мобильных телефонах и планшетах, теперь можно скачать и с Google Play.

Как сообщалось ранее, электронные учебники разработаны Центром Uzinfocom и компанией Global Solutions. Сначала их можно было скачать на портале сети Ziyonet.

Теперь к этим возможностям добавился Google Play. Кроме того, подана заявка на AppStore (версия для Apple), в ближайшее время появится приложение и для владельцев iOS.

В приложении можно выбрать интерфейс — на узбекском или русском языках.

Для работы с приложением доступна библиотека, содержащая более 40 учебников для скачивания в специальном формате, удобном для чтения на мобильных устройствах. Любые из них пользователь может скачать к себе на «книжную полку» (раздел «Мои книги»).

Для поиска учебников можно воспользоваться фильтром, позволяющим выбирать язык учебника, предмет и класс. После выбора нужных учебников они закачаются в телефон и можно будет работать с ними автономно, без связи с Интернетом.

Каждый учебник снабжен аннотацией и интерактивным оглавлением. Можно устанавливать закладки, чтобы в следующий раз продолжить чтение с указанного места.

В конце главы предусмотрено тестирование, позволяющее проверить, насколько хорошо усвоен материал. Оценка тестирования производится программой, заложеной в учебнике, соединения с Интернетом не требует.

Объем учебника колеблется от 2 до 50 Мб в зависимости от объема текста и количества иллюстраций. Для экономии трафика и увеличения скорости загрузки учебники скачиваются в сжатом виде.

НИА «Туркистон-пресс».

Реклама и объявления



Филиал «TShTT» АК «Узбектелеком» сообщает о том, что внесены изменения и дополнения в преysкурant № 125-1/7 «Тарифы на услуги телекоммуникаций, устанавливаемые АК «Узбектелеком» на договорной (свободной) основе». Введенные изменения вступают в силу с 1 июля 2014 года. Телефон для справок: 281-57-22.

ООО «De Nova Seeds», зарегистрированное инспекцией по регистрации субъектов предпринимательства при хокимияте Яккасарайского района г. Ташкента (ИНН 204140411, ОКПО 18659076), на основании решения учредителя № 2 от 26 июня 2014 года

ЛИКВИДИРУЕТСЯ.

Претензии принимаются в течение двух месяцев со дня опубликования объявления по адресу: г. Ташкент, Яккасарайский район, ул. Музими, 3. Телефон: 280-51-89.

На спортивных аренах

На состоявшемся в Ташкенте чемпионате Азии по шахматам среди подростков в возрасте до 12 лет наши соотечественники завоевали 6 золотых, 4 серебряные и 4 бронзовые медали.

ВЫСОКИЙ ПОТЕНЦИАЛ УЗБЕКСКИХ ШАХМАТИСТОВ

Уделяемое под руководством Президента Ислама Каримова особое внимание развитию физического воспитания и спорта служит важным фактором воспитания физически развитого, духовно зрелого молодого поколения с высоким интеллектуальным потенциалом. В настоящее время в нашей стране наряду с различными видами спорта все большую популярность приобретают шахматы. Шахматисты Узбекистана принимают участие в мировых и континентальных чемпионатах, престижных соревнованиях и вносят весомый вклад в повышение авторитета страны в международном масштабе.

Состоявшийся в столице чемпионат Азии завершился весомыми победами наших шахматистов.

На континентальном чемпионате, организованном Азиатской шахматной федерацией, Министерством по делам культуры и спорта Республики Узбекистан, Фондом развития детского спорта и Федерацией шахмат Узбекистана, за победу боролись около 200 шахматистов.

Чемпион мира по шахматам среди шахматистов в возрасте до десяти лет Нодирбек Абдусатторов победил Ганзорига Амартувшина, Бацурена Дамбасурена из Монголии, Мохана Кушагру, Ритвика Ражу, Прагнанандху и Сарина Нихала из Индии, Мин Тиен Нгуена и Дук Три Нго из Вьетнама, коллегу по команде Джавохира Синдорова и стал чемпионом Азии.

В состоявшемся в рамках чемпионата блицтурнире он завоевал серебряную медаль.

— Рад, что победил на чемпионате Азии, — говорит Н. Абдусатторов. — Каждая партия была сложной. Но, несмотря на это, я стремился к победе, хотел оправдать доверие близких, наставников и достиг своей цели.

— Заслуживают признания талант и потенциал шахматистов Узбекистана, — говорит шахматист из Индии Сарин Нихал. — Особенно меня впечатлила игра Нодирбека и Джавохира. Я у них многому научился.

Среди мальчиков в возрасте до двенадцати лет Нодирбек Экуббоев в состязаниях по рапидному — быстрым шахматам, состоящих из семи туров, победил Сухробжона Аввалбоева из Таджикистана,



Ананда Саурбаху и Сриватшаву Рахула из Индии, Руслана Седзбекова из Кыргызстана, Отгонбаяра Чингуна из Монголии. Сыграв вничью с Аравиндом Рамой из Индии и нашим шахматистом Мухаммадали Абдурахмоновым, Нодирбек набрал 6 очков и занял самую высокую ступень пьедестала почета.

В блицтурнире талантливый шахматист завоевал серебряную, в классических шахматах — бронзовую медали. В этой же возрастной категории Шамсиддин Вохидов занял третье место в блицтурнире. Среди девочек в состязаниях по классическим шахматам Дилбар Хамроева завоевала бронзовую медаль.

В состязаниях среди мальчиков в возрасте до шести лет Абдулбосит Шарифжонов стал чемпионом Азии по шахматам, а Ожкол Рахматуллаев завоевал золотую медаль в рапидных шахматах.

Наши шахматисты успешно выступили и в состязаниях возрастной категории до восьми лет. В блицтурнире чемпион мира Исламбек Синдоров завоевал золотую, а Султон Турсунов — серебряную медали. В классических шахматах Олмоз Рахматуллаев занял второе место. Среди девочек лучшей в блицтурнире была Мафтуна Бобомуродова, а в рапидных шахматах Омина Назарова завоевала бронзовую медаль.

БОРЦЫ АЗИИ СОСТЯЗАЛИСЬ В ТАШКЕНТЕ

В Ташкенте завершился чемпионат Азии по самбо среди взрослых, молодежи, юниоров и женщин.

На престижном соревновании, организованном Союзом самбо Азии, Министерством по делам культуры и спорта и Федерацией самбо Республики Узбекистан, свыше 350 спортсменов из почти двадцати государств померились силами в поединках среди взрослых, молодежи, юниоров и женщин, а также по боевому самбо.

Уделяемое под руководством Президента Ислама Каримова постоянное внимание развитию спорта дает свои высокие результаты. Благодаря созданным условиям и возможностям в нашей стране на высоком уровне организуются престижные международные соревно-

вания по многим видам спорта, а узбекские спортсмены достигают высоких результатов на мировой спортивной арене.

Это также нашло свое отражение на чемпионате Азии по самбо, прошедшем в столичном спортивном комплексе «Узбекистон». В ходе трехдневного турнира поклонники спорта стали свидетелями захватывающих поединков с участием лучших борцов нашего континента.

В последний день чемпионата Азии выступили молодежь и мастера боевого самбо. В данных состязаниях палваны Узбекистана также достойно защитили честь Родины.

Среди молодежи в своих весовых категориях на высшую ступень пьедестала почета поднялись Шерзод Тожиев, Жавлон Хамидов, Фазлиддин Холмаматов и Элёр Хожиматов. Тахир Асроров, Абдухамид Кучкаров и Мухаммадшох Ибрагимов завоевали серебряные, Шахзод Нурматов и Парвиз Халимов — бронзовые медали.

Среди девушек медалями высшей пробы удостоены Жахоной Туркманова, Нилуфар Рахмонова, Валерия Суйкова и Ирина Кулакова. Еще четверо наших спортсменок выиграли серебряные, две — бронзовые медали.

ТЕННИС. Наши соотечественники достойно выступили на международных турнирах в Казахстане.

Узбекский спортсмен Темур Исмаилов, участвовавший в одиночных состязаниях турнира серии «Фьючерс», в финале выиграл у белагуса Ярослава Шила со счетом 6:4, 6:1 и завоевал главную награду.

В одиночном разряде женского международного турнира Влада Екшибарова в решающей встрече одолела грузинку Софию Квацабаю со счетом 7:5, 6:3 и стала победительницей соревнования.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. На традиционном международном турнире в латвийском городе Елгаве член нашей сборной Иван Зайцев показал результат 81,73 метра в метании копья и завоевал золотую медаль. Второе и третье места заняли соответственно представитель хозяйки Роланд Штробиндер и украинец Александр Ничипорчук.

ПЛАВАНИЕ. В прошедшем в Польше соревновании среди паралимпийцев достойное участие принял наш соотечественник Дмитрий Хорлин, завоевавший три золотые медали.

Узбекский спортсмен в состязаниях по плаванию вольным стилем на 400 метров преодолел дистанцию за 4 минуты 18,32 секунды, в вольном стиле на 200 метров показал результат 2 минуты 4,52 секунды. Завоевав две золотые медали, он одновременно обновил рекорды Азии в обеих дисциплинах. В вольном стиле на 100 метров он проплыл за 56,84 секунды и также занял высшую ступень пьедестала почета.



В состязаниях по боевому самбо звание чемпиона Азии завоевали Толмаз Туклиев, Аюбхон Камолов и Санжар Нельматов. Рахматжон Ахмедов и Илхом Юлдашев заняли второе, а Фуркат Рузиев, Аброр Яхеев и Олим Худойкулов третье места.

УзА.
Фото А. АБДУЛЛАЕВА (УзА).

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

● Ананас или киви не рекомендуется использовать в желе, так как они содержат вещества, препятствующие застыванию желатина.

● Вареные овощи содержат то же количество витаминов А, что и сырые.

● Вопреки сложившемуся стереотипу, сладкое не так уж и вредно в начале трапезы. Как считают некоторые диетологи, торт или пирожное может сыграть роль своеобразного антиаперитива, успокаивающего волчий аппетит. Все зависит от того, насколько вы голодны и как давно ели. Если пропустили очередную прием пищи, начните еду с нескольких долек шоколада, пары конфет, кусочка торта, нескольких ложек варенья или мороженого. Это ускорит насыщение крови глюкозой, уменьшит чувство голода и уберет от переедания.

● Горчица стимулирует пищеварение. Ею приправляется жирное мясо, мясные начинки, рыба, а также салатные соусы.

● Творог — один из полезнейших продуктов для вашего сердца, потому что в нем мало жиров, но много кальция и белков.

● Древние славяне полагали, что «праматерью» хлеба была каша, и объясняли это следующим образом. Варил как-то древний кулинар кашу и случайно насыпал крупы больше, чем полагалось. Вместо каши получилась лепешка. Отругав как следует нерадивого кулинара, соседи все же попробовали новое блюдо. И видимо, остались довольны, т. к. принялись за усовершенствования: вместо крупы со временем стали использовать муку.

● Изысканное оформление для холодных блюд, десертов, прохладительных напитков — ледяные кубики с

цветами: разложите в формы для льда цветки зверобоя, липы, смородины, калины, листья мяты, залейте теплой кипяченой водой и заморозьте.

● Консервировать в масле сушеные помидоры впервые стали на юге Италии, а теперь их можно встретить почти во всем мире. Для консервирования помидоры нарезают, солят и сушат на солнце, чтобы из них ушла вся влага, а аромат стал более интенсивным. Высушенные помидоры заливают растительным маслом со специями.

● Мало кто сегодня знает, что настоящий борщ — это похлебка из борщевика, растения, которое большинство людей сегодня считают сорным. Именно отвар борщевика на свекольном квасе в старину называли борщом. Так что появлению одного из самых любимых блюд мы обязаны сорняку.

● Манго — «родственник» фисташки. Родиной манго считается Индия. В центре плода манго находится крупная пластинчатая косточка, по форме напоминающая фисташку. И это сходство не случайно, ведь манго и фисташка относятся к семейству сумачовых.

● Мягкий маргарин богаче полиненасыщенными жирами и полезнее для здоровья, чем животное масло или твердые маргарины.

● Овощи, содержащие витамин С, не следует замачивать перед варкой, а жидкость после их приготовления лучше использовать.

● Огурцы плохо хранятся вместе с яблоками.

● Оранжевый цвет еды дарит бодрость. Доказано, что не только витаминный состав, но даже цвет блюд влияет на здоровье и настроение человека. Например, морковь, апельсины, облепиха, персики, абрикосы,

дыни, оранжевые кабачки и тыквы наполняют энергией, укрепляют иммунную систему, улучшают циркуляцию крови. Оранжевый цвет излучает радость и избавляет нас от негативных эмоций, делает общительными и творческими людьми.

● Припускание делает продукты более нежными и позволяет сохранить питательные и вкусовые вещества.

● Сельдь, маринованную в уксусе, разделяют на филе, сворачивают рулетом и скалывают шпилькой. Это блюдо называется рольмонс.

● Сильно приправленные уксусом блюда приглушают чувствительность языка, его способность различать кислое, горькое, соленое и сладкое.

● Сухие завтраки богаты клетчаткой, витаминами и многими минеральными веществами (железо).

● Хорошо выпеченный торт должен быть без следов непрожарки. Он должен иметь характерную консистенцию и соответствовать таким качественным параметрам: у бисквитного — мелкопористая, эластичная структура, золотисто-желтый цвет с коричневыми оттенком; у песочного — слегка крошащаяся и распадающаяся при механическом воздействии консистенция, желтый или светло-коричневый цвет; у слоеного — тонкая слоистость, цвет — от светло-кремового до коричневого; у заварного — упруго-эластичная консистенция.

● Шафран — это самая дорогая пряность в мире. Самое незначительное количество шафрана придает продуктам золотистый желтый цвет и прекрасный своеобразный вкус.

● Яйца содержат много витаминов, минеральных веществ и белков, но также и холестерина, поэтому разумнее ограничить количество съедаемых яиц до 3-4 в неделю.

Подготовила Л. НАСТИНА.

Добрые советы

ЛЕТО С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Лето — лучшее время для отдыха. Нельзя упускать ни минуты и стараться как можно чаще гулять и бывать на свежем воздухе. Однако, загорая, купаясь, гуляя, не стоит забывать об опасностях, которые таит в себе это время года.

Солнце улучшает настроение и предотвращает депрессию. В свою очередь, вещества, которые отвечают за хорошее настроение, стимулируют иммунную систему. Ультрафиолетовые лучи активизируют большинство процессов, происходящих в организме, — дыхание, обмен веществ, кровообращение и деятельность эндокринной системы.

Кроме того, под воздействием солнечных лучей наш организм вырабатывает витамин D. Полезно пребывать на солнце утром и на закате, а также чем темнее кожа, тем меньше витамина D вырабатывается под действием солнечного света.

Витамин D регулирует усвоение минералов кальция и фосфора. Вместе с витамином А, кальцием и фосфором защищает организм от простуды, глазных и кожных заболеваний. Способствует предотвращению зубного кариеса и патологий десен, отвечает за крепкие кости, позвоночник, защищает от остеопороза. Однако это не значит, что для снабжения организма этим витамином нужно «жариться» под палящим солнцем. Для поддержания необходимого уровня витамина D в организме достаточно подставлять солнцу руки и лицо 2-3 раза в неделю по 5-15 минут в течение летних месяцев.

Лето — идеальное время, чтобы позаботиться о своем здоровье. Хорошая погода, продолжительный световой день — вовсе не повод сидеть дома.

Ходите пешком. Если возможно, выходите на одну-две остановки раньше, как можно больше ходите пешком. Идите энергичным шагом и глубоко дышите. 10 минут такой прогулки приводят к всплеску энергии. Полезно гулять после грозы или когда моросит дождь. В такие дни воздух чище всего.

Совершайте пробежки. Бег улучшает работу дыхательной системы и кровообращения, укрепляет сердце, снижает вероятность стресса.

Ходите босиком. Ходение по траве, песку, камням — хороший способ точечного массажа. Стимуляция точек на ступнях пробуждает жизненную энергию.

Купайтесь и ходите по воде. Водные процедуры на свежем воздухе закаляют организм, улучшают кровообращение. Альтернатива монотонного плавания — ходьба в воде или водные игры. Это хороший способ пребывания в воде для тех, кто не умеет плавать. Даже если вода холодная, просто помочите ноги. Так вы укрепите иммунитет.

Отправляйтесь в парк, в любое место, где есть зелень. Там воздух насыщен веществами, которые регулируют дыхание, повышают уровень гемоглобина в крови, укрепляют иммунитет, улучшают работу мозга.

Лето радует нас свежими и сочными овощами, фруктами и ягодами. Употребляя их в пищу, можно увеличить жизненные силы, улучшить состояние организма и восполнить недостаток витаминов.

Морковь — это настоящий секрет молодости, красоты и долголетия. Она ценна высоким содержанием каротина, который в организме превращается в витамин А. Заправляйте морковь и салаты из нее растительным маслом, тогда содержащийся в моркови каротин будет усваиваться лучше.

Редис является богатым источником витаминов и минеральных веществ. Он содержит витамины С, В₁, В₂, В₆, РР, калий, кальций, натрий, магний, фосфор и железо. Этот полезный во всех отношениях овощ повышает иммунитет и уровень гемоглобина в крови.

Капуста богата витамином С. Ешьте ее сырой или готовьте на пару, тогда она не потеряет ценности.

Неосторожное пребывание под палящим солнцем может привести к солнечным ожогам. Их проявления зависят от степени тяжести: от легкого покраснения, болезненности, отечности кожи до появления пузырей и повышения температуры тела.

Чтобы избежать себя от подобных неприятностей, выходя на солнце, следует учитывать:

— наиболее опасно находиться под прямыми лучами с 11.00 до 16.00, когда солнце светит наиболее ярко;

— после выхода из воды нужно обтереть кожу полотенцем;

— всегда нужно надевать головной убор, лучше с широкими полями или козырьком;

— наш организм, находясь на солнце, быстро теряет влагу, кожа быстрее обезвоживается, поэтому следует пить больше воды;

— специальная солнечная косметика снижает риск возникновения солнечного ожога.

Интересно: бледнокожие люди более подвержены негативному воздействию солнечных лучей и относятся к группе наивысшего риска, в то время как для смуглых и темнокожих людей данный риск сводится к нулю.

Подготовила Л. ЛАРИНА.

УЗГИДРОМЕТ
СОБЛЩАЕТ

Температура ночью — 21-23, днем — 35-37.
По данным службы мониторинга Узгидромета, 2 и утром 3 июля погодные условия в Ташкенте будут способствовать незначительному накоплению вредных загрязняющих веществ в воздушной среде. Уровень загрязнения будет пониженным.

В Ташкенте 2 июля — небольшая, временами переменная облачность, без осадков. Ветер западный, с переходом на восточный, 5-10 м/сек., возможно усиление до 12-17 м/сек.