



Газета выходит
с 1 июля
1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 129 (12.690)

Цена в розницу – свободная

СИМВОЛ МОЩИ И НЕЗАВИСИМОСТИ НАШЕГО ГОСУДАРСТВА

2 июля – день принятия Государственного герба Республики Узбекистан

Государственные символы воплощают в себе свободу страны и народа, национальную гордость и менталитет, богатую историю, духовно-культурное наследие, обычай и традиции, великие цели, благородные мечты и устремления.



С достижением независимости наша страна обрела государственные символы. Сегодня Узбекистан имеет свой Флаг, Герб, Гимн и валюту.

В гербе нашего государства отражены история, настоящее и будущее нашего народа. Солнечные лучи, освещающие цветущую долину, символизируют наш солнечный край. Реки, стекающие бурным потоком с высоких гор, – это символ вечности жизни, а изображение спонов пшеницы на левой стороне герба – достаток, венок из хлопка на правой стороне олицетворяет чистоту сердец и устремлений наших соотечественников.

В Законе «О Государственном гербе Республики Узбекистан» отмечено, что граждане страны, а также лица, проживающие в Узбекистане, обязаны чтить Государственный герб.

Государственные символы – священны. В соответствии с принятым 24 декабря 2010 года Законом «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Узбекистан о государственных символах и Кодекс Республики Узбекистан об административной ответственности» еще более усовершенствованы правила использования государственных символов. Согласно этому документу не допускается включение элементов Государственного герба Республики Узбекистан в рекламные материалы или в рекламные материалы негосударственных организаций. Обозначения, представляющие собой изображение Государственного герба Республики Узбекистан, не могут быть использованы в коммерческих целях для продвижения производимых или реализуемых товаров (работ, услуг). Символика негосударственных некоммерческих организаций не может быть схожа с Государственным гербом Республики Узбекистан.

В центре герба изображена легендарная птица Хумо с раскрытыми крыльями – символ счастья и благородства. Это отражение присущих нашему народу благородных надежд и чаяний. Ведь наш народ издревле олицетворял Хумо как птицу счастья.

Эти символы на гербе отражают благородные помыслы и устремления народа к миру, счастью, достатку, благосостоянию. В нижней части герба на фоне Государственного флага золотыми буквами написано – «Узбекистон».

Как определено в принятом по инициативе Президента Ислама Каримова 2 июня 1992 года историческом Законе «О Государственном гербе Республики Узбекистан», изображение Государственного герба установлено на фасадах зданий аппарата Президента Республики Узбекистан, палат Олий Мажлиса, Кабинета Министров, министерств, хокимиев, комитетов, органов государственной власти и управления, дипломатических представительств и консульских учреждений нашей страны за рубежом. Государственный герб также изображен на объектах государственной границы нашей Родины, что наполняет наши сердца чувством гордости. Глядя на символ нашего государства, еще пол-

Действительно, Государственный герб Родины дорог и священен для всех нас как символ, имеющий огромное идеально-воспитательное значение. Глядя на него, наши сердца наполняются чувством гордости и чести за то, в какой неповторимой, никому ни в чем не уступающей и могущественной стране мы живем.

Зиёдулла ЖОНИБЕКОВ,
обозреватель УЗА.

нее осознаешь значение независимости, ценность мирной и спокойной жизни в стране.

Государственный герб также изображен на наших паспортах, подтверждающих то, что мы являемся сыновьями и дочерьми этой благодатной и свободной страны.

В Законе «О Государственном гербе Республики Узбекистан» отмечено, что граждане страны, а также лица, проживающие в Узбекистане, обязаны чтить Государственный герб.

Государственные символы – священны. В соответствии с принятым 24 декабря 2010 года Законом «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Узбекистан о государственных символах и Кодекс Республики Узбекистан об административной ответственности» еще более усовершенствованы правила использования государственных символов. Согласно этому документу не допускается включение элементов Государственного герба Республики Узбекистан в рекламные материалы или в рекламные материалы негосударственных организаций. Обозначения, представляющие собой изображение Государственного герба Республики Узбекистан, не могут быть использованы в коммерческих целях для продвижения производимых или реализуемых товаров (работ, услуг). Символика негосударственных некоммерческих организаций не может быть схожа с Государственным гербом Республики Узбекистан.

В центре герба изображена легендарная птица Хумо с раскрытыми крыльями – символ счастья и благородства. Это отражение присущих нашему народу благородных надежд и чаяний. Ведь наш народ издревле олицетворял Хумо как птицу счастья.

Эти символы на гербе отражают благородные помыслы и устремления народа к миру, счастью, достатку, благосостоянию. В нижней части герба на фоне Государственного флага золотыми буквами написано – «Узбекистон».

Как определено в принятом по инициативе Президента Ислама Каримова 2 июня 1992 года историческом Законе «О Государственном гербе Республики Узбекистан», изображение Государственного герба установлено на фасадах зданий аппарата Президента Республики Узбекистан, палат Олий Мажлиса, Кабинета Министров, министерств, хокимиев, комитетов, органов государственной власти и управления, дипломатических представительств и консульских учреждений нашей страны за рубежом. Государственный герб также изображен на объектах государственной границы нашей Родины, что наполняет наши сердца чувством гордости. Глядя на символ нашего государства, еще пол-

Действительно, Государственный герб Родины дорог и священен для всех нас как символ, имеющий огромное идеально-воспитательное значение. Глядя на него, наши сердца наполняются чувством гордости и чести за то, в какой неповторимой, никому ни в чем не уступающей и могущественной стране мы живем.

Зиёдулла ЖОНИБЕКОВ,
обозреватель УЗА.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ DELICANTO

В одном из живописных уголков федеральной земли Бранденбург на территории замка Диедерсдорф состоялся Международный культурный фестиваль Delicanto. Его организатором выступил бундестаг (парламент Германии) совместно с культурно-гуманитарными и общественными организациями ФРГ.

Дипломатические представительства более 40 государств, в том числе и Узбекистана, создали в парке яркий палочечный городок, знакомящий с их культурой, традициями и туристическим потенциалом.

Павильон Узбекистана представил широкой общественности Германии информацию об истории и современном развитии страны, традициях народно-прикладного искусства узбекского народа, а также ознакомил с богатым туристическим потенциалом. Наряду с этим участники и гости фестиваля смогли отведать разнообразные блюда узбекской национальной кухни, в том числе праздничный плов, приготовленный сотрудниками Посольства Узбекистана в ФРГ.

Некоторые из посетителей узбекского стенда поделились своими впечатлениями с корреспондентом ИА «Жаҳон».

Член бундестага Андреас Ян выразил огромную благодарность представителям Узбекистана за активное участие в фестивале в Диедерсдорфе.

– Это хорошая возможность познакомиться с культурными традициями, кулинарным искусством и туристическим потенциалом разных стран и народов, – сказал он. – Экспозиция Узбекистана, обладающего богатейшим культурным наследием, радует многочисленных участников фестиваля. В Германии высок интерес к вашей стране, и я убежден, что дружественные связи между узбекским и немецким народами будут еще больше.

Пользуясь возможностью, хочу искренне поздравить всех узбекистанцев с наступающим государственным праздником – Днем независимости и выразить надежду на дальнейшее плодотворное сотрудничество между Узбекистаном и Германией в различных сферах.

Один из организаторов Международного культурного фестиваля Delicanto Зигфрид Гелиас отметил, что участие Узбекистана в международном фестивале культуры вновь оживило у него теплые воспоминания о нашей стране.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташхорхомията и наших корреспондентов.

✓ В махалле «Куркамобод» Учтепинского района прошла беседа за «круглым столом» на

тему «Увлекательный и полезный досуг в дни школьных каникул». Во встрече приняли участие актив махалли, молодежь.

✓ В детско-юношеской спортивной школе № 11 Сер-

гийского района прошли соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья».

✓ СЕГОДНЯ во Дворце «Туркистан» проходит столичный этап Республиканского

смотра-конкурса «Ягонасан, мукаддас Ватан!». Его организатором выступило Ташкентское городское отделение эстрадного объединения «Узбекнаво».



Фото А. АБДУЛЛАЕВА (УЗА).

Спорт делает наших детей сильными, смелыми, целеустремленными, никому ни в чем не уступающими.

2014 год – Год здорового ребенка

ЕСТЬ И СТРЕМЛЕНИЕ, И ВОЗМОЖНОСТИ

– Раньше мы думали, что бег по пыльным улицам – это тоже легкая атлетика, – говорит мой друг Аскар Бердимуродов. – Теперь в нашем кишлаке построен новый спортивный комплекс. Есть все условия для занятия любым видом спорта и в школьных спортзалах. В нынешнем году мой сын пойдет в школу. Я уже заранее записал его в секцию баскетбола. Тренировки пошли ему на пользу – он заметно подрос.

Отрадно, что мой друг осознает, насколько занятие спортом являются для его сына важным средством всестороннего развития, что он сам проявляет инициативу. Но сейчас это и неудивительно – в нашей стране у молодежи есть все возможности заниматься практически всеми видами спорта.

Целью проводимых под руководством Президента Ислама Каримова широкомасштабных реформ по развитию детского спорта, строительству по всей стране современных спортивных сооружений, их оснащению необходимым оборудованием и инвентарем является воспитание всесторонне здоровых и гармонично развитых детей.

Как отметил Президент нашей страны, только те дети, которые с раннего возраста регулярно занимаются спортом, вырастут физически крепкими и здоровыми. Это позволяет каждому родителю осуществить свою мечту – вырастить здоровых детей, в целом утвердить здоровый образ жизни в обществе. Занятия спортом с раннего возраста закаляют характер ребенка, посредством участия в соревнованиях у него формируются такие качества, как стойкость и мужество, воля к победе, прежде всего над собой.

В здоровом теле – здоровый дух, говорят в народе. Спорт укрепляет здоровье вместе с тем способствует активности юношей и девушек, учит самодисциплине.

– Поощряя занятия детей спортом, родители прежде всего думают об их здоровом развитии. Но при выборе вида спорта необходимо уделять особое внимание возрасту, интересам, физиологическому и психологическому состоянию ребенка, – говорит главный врач Республиканского врачино-физкультурного диспансера Нодир Турсынов. – Наблюдения показывают, что дети, занимающиеся не подходящим им и не интересующим их видом спорта, больше подвержены травмам и заболеваниям. Целесообразно предварительно проводить общий медицинский осмотр ребенка и выбирать вид спорта по рекомендации специалиста. Например, детям с малых лет хорошо заниматься плаванием и гимнастикой. Командными видами спорта рекомендуется заниматься с 8–9 лет, а единоборствами – с подросткового возраста.

(Окончание на 3-й стр.)

– В ходе поездки в Узбекистан я ознакомился со всемирно известными архитектурными памятниками, культурными традициями узбекского народа. Но больше всего мне запомнились открытость, дружелюбие и гостеприимство жителей республики.

Красочный стенд Посольства Узбекистана дает яркое представление не только о культуре и истории вашей страны, но и большой созидательной работе, проделанной за годы независимости. В частности, объявление 2014 года Годом здорового ребенка в Узбекистане является свидетельством приверженности молодой независимой республики к укреплению основ своего будущего.

Второй секретарь Посольства Вьетнама в ФРГ Хай Хоанг отметил, что состоявшееся мероприятие можно назвать праздником культурного диалога, дружбы и взаимопонимания между народами мира.

Участие в нем Узбекистана с развернутым стендом свидетельствует о древней и богатой истории вашей страны, возрастающей из года в год ее авторитета на международной арене.

Он подчеркнул, что для Вьетнама Узбекистан является одним из надежных и перспективных партнеров в Центральной Азии.

– Мы очень заинтересованы в расширении двустороннего сотрудничества в торгово-экономической, инвестиционной и культурно-гуманитарной сферах.

По случаю 23-летия со дня обретения Республики Узбекистан государственной независимости желаю узбекскому народу мира, дальнейшего прогресса и процветания, – сказал дипломат.

ИА «Жаҳон».



• Предприятия Ассоциации «Узпахтасона» играют важную роль в повышении эффективности подготовки хлопкового сырья к первичной обработке, его хранения и переработке. В 2007 – 2013 годах выполнены модернизация почти на 50 хлопкоочистительных предприятиях. Благодаря использованию на них современных технологий повысились эффективность производства и качество продукции. В этом году проекты модернизации осуществляются еще на 13 предприятиях.

• В Комитете Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан по аграрным и водохозяйственным вопросам состоялся «круглый стол», посвященный изучению исполнения норм Закона «О защите сельскохозяйственных растений от вредителей, болезней и сорняков» в Республиканском центре защиты растений и агрокимики.

• Прибывшие в нашу страну врачи госпиталя при Университете Инха Республики Корея проводят углубленное медицинское обследование детей из малообеспеченных и нуждающихся в социальной защите семей Карманинского района Навоийской области.

• В этом году в Республике Каракалпакстан построено около десяти новых махаллинских центров. В частности, сдано в эксплуатацию новое здание схода граждан махалли «Новбахор» в Нукусе. Перед зданием разбит красивый парк с фонтаном.

• Центральный банк Республики Узбекистан установил курсы иностранных валют к сумме для ведения бухгалтерского учета, статистической и иной отчетности по валютным операциям, а также исчисления таможенных и других обязательных платежей, в частности, один доллар США равен 2316,27 суме, один евро равен 3151,52 суме, один российский рубль равен 68,87 суме.

• С 1 июля на платформах железнодорожных вокзалов Дании запрещено курить. В стране вступил в силу новый закон. В целом запрет на курение в датских поездах был принят в 2007 году. Одни пассажиры рады, другие недовольны. Они считают, что нововведение наносит удар по туризму, а также заставит многих заядлых курильщиков отказаться от путешествий по железной дороге.

• Многотысячный марш протеста состоялся ВЧЕРА в Гонконге. Он был приурочен к 17-летию перехода этой бывшей британской колонии под юрисдикцию Китая. Манифестанты требовали демократизации избирательной системы, в частности, проведения прямых всеобщих выборов в 2017 году. Организаторы заявили, что акция стала крупнейшей за последние годы

БУДЕТ ВНЕДРЕНА НОВАЯ ПЛАТЕЖНАЯ СИСТЕМА

В Ташкенте состоялся бизнес-форум деловых кругов Узбекистана и Франции по сотрудничеству в сфере информационно-коммуникационных технологий.

В мероприятии приняли участие представители коммерческих банков, компаний мобильной связи, городского пассажирского транспорта и сферы розничной торговли, эксперты и специалисты, сообщает УзА.

Председатель Торгово-промышленной палаты Республики Узбекистан А. Шайхов и другие отметили, что широкое внедрение под руководством Президента Ислама Каримова информационно-коммуникационных технологий во всех сферах служит важным фактором развития предприниматель-

ства, дальнейшего совершенствования сферы услуг.

Осуществляется последовательная работа по развитию электронной коммерции, изучению международного опыта и расширению сотрудничества в этом направлении. В частности, совместно с французскими компаниями «Sofrecom» и «Aesma» начато внедрение технологии NFC (беспроводной коммуникации). Эта система, позволяющая осуществлять платежи через мобильный телефон, очень удобна и эффективна.

В ближайшие дни намечается внедрение этой технологии в общественном транспорте, позднее – в супермаркетах и торговых центрах, аптеках, пунктах общепита и системе оплаты коммунальных услуг. Посредством технологии NFC имеется возможность осуществлять платежи всеми видами банковских карт.

– Заслуживает внимания то, что в Узбекистане во все сферы широко внедряются информационно-коммуникационные технологии, – говорит руководитель проекта компании «Aesma» Матье Булек. – Надеемся на эффективность взаимного сотрудничества, что послужит дальнейшему укреплению торгово-экономических связей между Узбекистаном и Францией.

В ходе бизнес-форума состоялся обмен мнениями об активизации сотрудничества между коммерческими банками, компаниями мобильной связи и торговыми комплексами во внедрении в практику технологии NFC.

Ирода УМАРОВА.

ЕДИНЫЙ ПОРТАЛ: ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Этой теме была посвящена пресс-конференция, организованная Государственным комитетом связи, информатизации и телекоммуникационных технологий Республики Узбекистан.

Мероприятие приурочено к годовщине запуска Единого портала интерактивных государственных услуг, начавшего свою работу в сети Интернет по адресу tut.gov.uz 1 июля 2013 года. Отмечалось, что запуск и последовательное развитие этого портала являются ярким примером широкомасштабных преобразований в информационной сфере нашей страны, проводимых под руководством Президента Ислама Каримова.

Представители Госкомсвязи озвучили результаты работы за прошедший год. Так, за истекшее время к системе было подключено более 500 организаций государственного и хозяйственного управления, государственной власти на местах, включая районные и городские хокимияты. На Едином портале было запущено около 200 услуг, в частности, запись на прием к руководству госорганов, ознакомление с вакансиями с возможностью отправления резюме со стороны пользователей, подача заявления на получение биометрического паспорта, услуги для предпринимателей и многие другие.

За прошедший период в государственные организации через Единый портал пользователями было отправлено около 20 тысяч обращений, из них 85 процентов были рассмотрены и предоставлены ответы, сообщает УзА. Остальные 15 процентов находятся на стадии рассмотрения. Из общего количества обращений около 11 процентов получены от юридических лиц.

Следует отметить, что Единый портал интерактивных государственных услуг имеет собственный «Call-center», доступный по номерам «1060» и «8-800-200-1818». Воспользовавшись им, можно направить заявления, жалобы и предложения в государственные органы страны. На сегодняшний день посредством «Call-center» в госорганы было отправлено более 7500 обращений.

На пресс-конференции было отмечено, что внедрение Единого портала кардинально изменило подходы госорганов к работе с обращениями граждан, поступающим заявкам на получение услуг. Поэтому работа по его совершенствованию будет продолжена с учетом потребностей населения. Участниками конференции осуществлен продуктивный обмен мнениями в этом направлении.

Бабур АБИДОВ.

Развитие фармацевтической промышленности в республике напрямую зависит от состояния научно-исследовательской базы и опыта производства лекарственных субстанций и средств, прежде всего ориентированных на использование местных сырьевых ресурсов синтетического, растительного, природного и биологического происхождения, а также от координированного управления научными исследованиями и регулирования деятельности фармацевтических компаний. Об этом говорилось на пресс-конференции, организованной Государственно-акционерным концерном «Узфармсаноат».

В Узбекистане создана и эффективно функционирует научно-исследовательская база, есть и производственный потенциал, позволяющие обеспечить перспективу дальнейшего развития фармацевтической отрасли в качестве важнейшего инновационного направления экономики страны.

В научных учреждениях республики изучена биологическая активность ряда соединений с антиаритмической, холинэстеразной, адаптогенной, эстрогенной, гипотензивной, противовоспалительной, гепатопротекторной, антиоксидантной, атеросклеротической, антибиотикой, антивирусной и другими ее видами. На основе этих исследований разработаны отечественные технологии произ-

ПРОДОЛЖАЕТСЯ РАЗВИТИЕ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ

водства 40 наименований лекарственных субстанций и готовых лекарственных средств по 27 фармакотерапевтическим группам. В результате развития экспериментально-производственной базы научно-исследовательских институтов и реализации инвестиционных проектов по организации производства субстанций номенклатура производимых отечественных субстанций расширяется, увеличивая их объем производства.

В ближайшие годы фармацевтические институты и предприя-

тия планируют направить усилия на развитие производства генериков широкого профиля по всем лекарственным формам, в том числе таблеток, капсул, инъекционных препаратов, инфузионных растворов, мазей. Будет освоено производство психотропных и иммунобиологических препаратов, противоопухолевых препаратов, лекарственных средств из растительного сырья.

Потребление во всем мире лекарственных препаратов на основе натуральных растительных ингредиентов и местного растительного сырья.

В. БЫЕВ.

Ежегодно проводимый смотр-конкурс «Предприимчивый учащийся», являющийся одним из крупных проектов УзЛидеП, становится все более популярным среди молодежи.

В русле реформ

В ПОДДЕРЖКУ МОЛОДЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

И не удивительно, ведь он способствует повышению интеллектуального потенциала молодежи, всесторонней поддержке ее устремлений и поисков, вовлечению юношей и девушек в бизнес.

В этом году в предварительных этапах конкурса в столице, сообщает пресс-служба УзЛидеП, приняли участие более 300 юношей и девушек, которые продемонстрировали не только свои экономические, правовые знания, но и представили продукцию в сфере швейного, ткацкого, кондитерского, золотошвейного, ювелирного дела, цветоводства.

Очередной Ташкентский городской этап конкурса состоялся в одном из живописных мест столицы – парке культуры и отдыха имени Гафура Гулямова.

По оценкам жюри, трое участников были признаны победителями и получили путевки на республиканский этап. В частности,

учащаяся 2-го курса Ташкентского педагогического колледжа Наргиза Абдукадырова удостоилась первого места в номинации прикладного искусства за изготовление сюзане.

Хочу получить современную востребованную профессию, – сказала учащаяся 2-го курса Республиканского колледжа дизайна Робия Холмухаммедова. – В процессе разработки своей новой коллекции одежды старалась сочетать в моделях национальные и современные мотивы. Моя коллекция состоит из двух частей. Одну часть я назвала «Год здорового ребенка», создав специальную коллекцию одежды для детей в возрасте от 3 до 6 лет. Вторая посвящена последневной одежде и вечерним нарядам для девушек. Кроме того, для каждого наряда я разработала специальные аксессуары.

Старания Робии не остались незамеченными. Она удостоена звания «Предприимчивый учащийся».

Учащийся 1-го курса Ташкентского колледжа туризма Мирёкуб Ганиев принял участие в конкурсе с изделиями, вырезанными из дерева. Он занял 3-е место. Несмотря на молодость, за плечами Мирёкуба участие в Ташкентском городском этапе конкурса «Ташабус-2014», в котором он добился победы в номинации «Самый молодой ремесленник».

В завершение мероприятия победителям и всем участникам смотр-конкурса были вручены специальные памятные подарки и дипломы, а администрации парка культуры и отдыха имени Гафура Гулямова выданы пригласительные билеты на аттракционы. Конкурс завершился музыкальной программой.

Ш. ЛУТФУЛЛАЕВ.



Проходящие в столице многочисленные выставки ярко демонстрируют большой потенциал субъектов малого бизнеса страны.

СЕМИНАР ДЛЯ МЕДИА-РАБОТНИКОВ

В столице Общественным фондом поддержки и развития независимых печатных средств массовой информации и информационных агентств Узбекистана и другими организациями-партнерами проведен семинар-тренинг, посвященный вопросам современного информационного рынка.

В нем приняли участие представители печатных и электронных СМИ, действующих в различных регионах страны, профессора и преподаватели вузов, ученые и эксперты.

Отмечалось, что под руководством Президента Ислама Каримова вопросы последовательного развития национальной медиа-сферы, организации деятельности редакций СМИ в соответствии с требованием времени являются одной из приоритетных задач.

В результате осуществляемой в этой области политики организационно-правовые меры, направленные на дальнейшую либерализацию информационной сферы, обеспечение свободы слова, служат основным фактором поддержки и развития средств массовой информации, укрепления их все более возрастающей роли в системе институтов гражданского общества.

Мониторинг деятельности печатных изданий нашей страны показывает, что расширяется их специализация, улучшается содержание и качество печати, увеличивается объем.

В настоящее время в качестве средств массовой информации зарегистрировано 274 сайта, которые распространяют информацию через Интернет на узбекском, русском и английском языках.

На семинаре отмечалось, что прогресс в сфере информационно-коммуникационных технологий в последние годы привел к динамичному развитию деятельности не только средств массовой информации, но и других источников и поставщиков информации, таких как библиотеки, архивы, Интернет. Медиа и другие источники информации признаны важным средством содействия гражданам в получении информации, образования и новых знаний.

На мероприятии была дана подробная информация о базовых принципах и методах обеспечения медиа-грамотности.

ПОВЫШАЕТСЯ ПОТЕНЦИАЛ КАДРОВ

В стране постоянное внимание уделяется обеспечению мира и стабильности, повышению безопасности и бдительности населения. В этих целях в центре постоянного внимания находятся вопросы подготовки высококвалифицированных специалистов, повышения кадрового потенциала.

В Академии Министерства внутренних дел Республики Узбекистан для этого созданы все необходимые условия. В этом учебном заведении организованы учебные сбои по профессиональной подготовке работников, закончивших гражданские вузы страны и работающих в органах внутренних дел, в частности, назначенных на офицерские должности системы службы по профилактике правонарушений. В ходе учебного процесса, организованного на учебной базе Высших курсов по подготовке сержантского состава, наряду с повышением знаний и навыков офицеры прошли также высокую профессиональную и физическую подготовку.

В академии состоялось торжественное мероприятие, посвященное вручению сертификатов выпускникам этих учебных сбоев.

Заместитель министра внутренних дел Республики Узбекистан полковник А. Мирзаев, первый заместитель начальника академии подполковник У. Мухамедов и другие отметили, что инспектора профилактики играют важную роль в обеспечении мира и спокойствия в стране. Они принимают активное участие не только в борьбе с преступностью, но и ведут общественную работу по повышению правовой культуры населения, содействие которой организацией досуга несовершеннолетних.

Инспекторы профилактики должны обладать высоким профессиональным мастерством, знаниями и мировоззрением, культурой речи. В ходе повышения квалификации особое внимание уделялось именно этим качествам. Как отмечал глава нашего государства, инспектора профилактики должны обладать высоким профессионализмом, коммуникабельностью, доступностью, умением расположить людей, находить общий язык с молодежью, устанавливать прочные контакты с семьями и школой.

Сотрудничество с аксакалом, консультантами по вопросам религиозного просвещения и духовно-нравственного воспитания, пособиями махалли способствует повышению эффективности нашей работы, – говорит выпускник Озод Явмутов. – В результате уделенного постоянного внимания организации содействия досуга молодежи, обеспечению занятости населения в наших махаллях все более улучшается социально-духовная атмосфера. Знания, полученные в ходе учебных сбоев, будут способствовать дальнейшему повышению эффективности нашей работы.

УЗА.

«Вечерка» в кругу семьи

Заместитель руководителя Мирабадского районного медицинского объединения столицы Саодат Муродова каждый день принимает десятки молодых людей, стоящих на пороге самостоятельной жизни. Сейчас на прием к врачу готовится одна из таких молодых пар – Шахноза и Расулбек. Поведение, воспитанность и здравые рассуждения этих молодых людей, в глазах которых искрятся присущие молодежи энергия и радость, говорят о том, что они всесторонне здоровы.

Молодая пара по собственному желанию прошла углубленное медицинское обследование репродуктивного здоровья и по выявлению наследственных заболеваний. Когда врач, осмотрев их медицинские карты, сказала, что все анализы хорошие, пара радостно поздравила друг друга. Провожая молодых, врач наказала жениху беречь невесту.

Согласно постановлению Кабинета Министров Республики Узбекистан «Об утверждении Положения о медицинском обследовании лиц, вступающих в брак» от 25 августа 2003 года в нашей стране введен обязательный добровольный медицинский осмотр будущих супружеских пар по пяти заболеваниям, сообщает УзА. В этих целях в действующих многопрофильных центральных поликлиниках созданы все условия для своевременного, быстрого и точного проведения медицинских обследований на выявление СПИДа, туберкулеза, наркомании, психических и венерических заболеваний. Также наложен тесное взаимодействие с соответствующими районными и городскими диспансерами. Молодые, вступающие в брак, могут сдать медицинские анализы и получить ответы в течение двух недель.

Президент нашей страны в своем докладе на торжественном собрании, посвященном 21-й годовщине Конституции Республики Узбекистан, дал высокую оценку работе, проводимой в этом направлении. Вместе с тем он отметил, что, к сожалению, порой встречаются случаи безответственного отношения к этому важному вопросу, связанныму с жизнью человека, судьбой будущего ребенка, факты приобретения которых важную роль играют семейные врачи и патронажные медсестры. Они работают в районных семейных поликлиниках и проводят среди населения постоянную разъяснительную работу о важности ведения здорового образа жизни. В ходе мероприятий «Здоровая семья»

учаются случаи безответственного отношения к этому важному вопросу, связанныму с жизнью человека, судьбой будущего ребенка, факты приобретения которых важную роль играют семейные врачи и патронажные медсестры. Они работают в районных семейных поликлиниках и проводят среди населения постоянную разъяснительную работу о важности ведения здорового образа жизни. В ходе мероприятий «Здоровая семья»

В организации добровольного медицинского осмотра, повышении ответственности молодежи за свою жизнь и здоровье, а также здоровье будущих детей важную роль играют семейные врачи и патронажные медсестры. Они работают в районных семейных поликлиниках и проводят среди населения постоянную разъяснительную работу о важности ведения здорового образа жизни. В ходе мероприятий «Здоровая семья»

правильные выводы. Однако встречаются и такие, которые безответственно относятся к рекомендациям специалистов, не думают о себе и судьбе своих будущих детей. В предупреждении таких проблем важное значение имеют повышение медицинской культуры в семье, укрепление в наших детях чувства ответственности за свою жизнь и здоровье, глубокое внедрение в сознание молодежи сути и значения семейных ценностей.

Большинство юношей и девушек, стоящих на пороге новой жизни, относятся к прохождению добровольного медицинского осмотра как к своему высшему долгу перед будущими потомками, фундаменту создаваемой ими новой семьи. Поддержка таких добрых стремлений молодежи, создания для них необходимых условий и возможностей находится в центре постоянного внимания нашего государства.

Как отметил Президент страны, здоровый ребенок появляется на свет, как правило, в здоровой и дружной семье. Сформированный в нашей стране порядок прохождения будущими супругами обязательного добровольного медицинского осмотра является гарантией создания здоровой и прочной семьи, рождения в ней физически и духовно здоровых детей, обеспечения продолжения традиций и обычая нашего народа.

Бахор ХИДИРОВА.

НА ПОРОГЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Мирабадским районным медицинским объединением разработан план мероприятий по обеспечению своевременного выполнения приоритетных задач, определенных в Государственной программе «Год здорового ребенка».

Как сообщили в районном медицинском объединении, в махаллях и образовательных учреждениях регулярно проводятся информационно-разъяснительные мероприятия по важности добровольного медицинского осмотра, необходимости предупреждения факторов, отрицательно влияющих на репродуктивное здоровье. В целях повышения знаний и квалификации, а также ответственности врачей регулярно организуются учебно-методические семинары-тренинги.

Мать – здоровый ребенок», «Репродуктивное здоровье и молодежь», «Здоровый ребенок – плод здоровой семьи» родителямдается подробная информация о заболеваниях, воздействующих на репродуктивное здоровье, факторах рождения и воспитания здорового ребенка в семье.

– В случае выявления в ходе медицинского осмотра заболеваний, отрицательно воздействующих на наследственность, с будущими супругами проводится беседа, подробно говорится о возможных последствиях, – говорит заведующая Мирабадским районным отделом здравоохранения Гульбахор Кулматова. – Благодаря нашим советам многие здравомыслящие юноши и девушки делают

ЕСТЬ И СТРЕМЛЕНИЕ, И ВОЗМОЖНОСТИ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Спортивные медики отмечают, что командные виды спорта – футбол, волейбол, баскетбол, гандбол – активизируют все органы и способствуют пропорциональному развитию организма человека. При этом в ребенке развиваются координация, быстрая реакция, сила, целесустребленность, а также лидерские качества.

Виды единоборств способствуют укреплению мышц рук, ног, тела, учат терпению, укрепляют волю. Шахматы, как известно, развивают ум. Бадминтон и настольный теннис улучшают зрение, в результате постоянного движения организм оздоровливается. Плавание позитивно действует на дыхательную систему, укрепляет мускулатуру, костные ткани.

Более 500 детей под руководством 28 тренеров занимаются в столичной специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва №19 в секциях гребли на байдарках и каноэ, футбола, бобслея-кураса, художественной гимнастики, настольного тенниса и каратэ. В нынешнем году здесь также открылась секция по академической гребле.

– У нас созданы все условия для мальчиков и девочек, увлекающихся спортом, – говорит директор школы Дониёр Султонов. – Гребцы занимаются на тренировочной базе Федерации Узбекистана «Rowing & Canoe». В распоряжение молодежи переданы футбольный стадион, площадка для занятий общей физической подготовки, спортивный и тренажерный залы, медицинский кабинет, раздевалки. В ходе тренировок спортсмены пользуются оборудованием и инвентарем 50 видов, переданных Фондом развития детского спорта Узбекистана.

Спортивные секции СДЮСШ в основном посещают учащиеся близлежащих общеобразовательных школ. В целях укрепления здоровья населения, особенно женщин и девушек, широкая пропаганда среди них здорового образа жизни в сотрудничестве с махаллями организованы группы здоровья для женщин и молодежи. Так, до утренних тренировок женщины и девушки из махаллей занимаются здесь гимнастикой и физкультурой, а после занятий молодежь может играть в футбол, посещать тренажерный зал.

– В этой школе воспитываются настоящие мастера, – говорит девятиклассница школы № 246 Юнусабадского района Диёра Туропова. – Пять лет назад мама привела меня в секцию каратэ. В прошлом году я стала победительницей чемпионата Узбекистана и состязаний на Кубок страны. Моя цель – добиться высоких результатов и на мировых и континентальных чемпионатах. Для этого у меня есть и стремление, и возможности.

Байрам АЙТУРАДОВ,
корр. УзА.

В УЗБЕКИСТАНЕ ВЫШЕЛ ПЕРВЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕСЕРИАЛ

Представительство Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Узбекистане провело в Ташкенте пресс-конференцию, посвященную выходу в эфир первого узбекского образовательно-развлекательного сериала «Куч бирликда» («Сила в единстве»).

Первый 15-серийный детский сериал «Куч бирликда» транслируется на телеканале «Ёшлар» с 16 июня по 4 июля в 10.50 по местному времени с понедельника по пятницу.

Как было отмечено, сериал создан в партнерстве с министерствами здравоохранения и народного образования.

В центре сериала – приключения семьи его героя. Они очень разные, но объединила их идея создания техноклуба с целью решения проблем, затрагивающих интересы их семей и общества, в котором они живут.

Сериал затрагивает вопросы здоровья подрастающего поколения и пропагандирует здорового образа жизни. Особое место уделено сближдению прав детей с инвалидностью, предоставлению возможности подросткам высказывать свое мнение в семьях при принятии решений, а также праву каждого ребенка растить и воспитываться в семье.

Важно отметить и то, что сериал посвящен принципам инклюзивности, толерантности и равноправия.

– Наш сериал создан в Год здорового ребенка, – подчеркнул в интервью его режиссер Андрей Африн.

– Его герои обычные ребята, попадающие в различные ситуации. И в каждой серии они решают определенные проблемы, которые имеют актуальное значение в здравоохранении, воспитании, образовании детей. Ребята, безусловно, даже по возрасту не являются профессиональными актерами. Главное, что отдали этой работе всего себя, чтобы хорошо сыграть свои роли и попытаться изменить мир лучше стороны.

Авторы телесериала планируют, что фильм будет показан не только на общенациональном телевидении, и станет демонстрироваться в макаллинских комитетах, образовательных учреждениях. С этой целью сериал выпускается на DVD-дисках.

Кроме того, разработаны дополнительные медиа-продукты сериала, включая информационный портал www.kuch.uz, где зрители смогут поделиться своими впечатлениями о просмотре ленты, а также установить прямой диалог с ее создателями.

МОЖНО ВЫУЧИТЬСЯ НА АНИМАТОРА

Творческий коллектив киностудии «Узбекфильм» приступил к съемкам нового полнометражного мультипликационного фильма по заказу Национального агентства «Узбеккино».

В связи с этим киностудия объявляет набор слушателей на бесплатные трехмесячные курсы по переподготовке художников-аниматоров.

Набор слушателей на эти курсы, по данным «Узбеккино», будет производиться по результатам творческого конкурса. В творческом конкурсе могут участвовать художники-графики и люди, обладающие навыками профессионального рисования.

Творческий конкурс будет проходить на киностудии «Узбекфильм» с 1 по 15 июля 2014 года в два этапа: выполнение художественной иллюстрации на выбранный отрывок из сказки; творческое обсуждение.

Слушателям, окончившим курсы успешно, будет предложена работа на киностудии по созданию мультипликационного фильма.

НИА «Туркестон-пресс».

ОБРАЗЦОВЫЕ СЕМЬИ ВСЕГДА В ПОЧЕТЕ

В республике постоянно осуществляются меры по укреплению и развитию института семьи как основы общества, усилиению правовой и социально-экономической защиты ее интересов, повышению роли в воспитании гармонично развитого поколения, а также укреплению роли махалли в реализации целевых задач по становлению здоровой семьи.

Об этом свидетельствуют проводимые в Ташкенте мероприятия, конкурсы, семинары, на которых уделяется внимание развитию образования, здравоохранения и социальной поддержке семей.

– Мы рады, что приняли участие в конкурсе «Крепкая семья – залог будущего» и заняли почетное место, – признается глава семьи Каримовых. – У нас в семье все педагоги – я, жена и дочь преподают в общеобразовательной школе № 235 Юнусабадского района. Хочу сказать, что профессия учителя самая почетная профессия, потому что педагог собственными усилиями лепит человеческую натуру, формирует особенности характера и лич-

ности своего ученика. Путь до профессиональных педагогических высот не прост, но он наполняет смыслом всю учительскую жизнь. Тот, кто определил для себя важность выбранного дела, должен пройти этот путь, ощутить радость и счастье успехов учителя и учеников.

Проведение конкурса вновь свидетельствовало о том, что семья оказывает решающее влияние на формирование духовного мира, нравственных ценностей и установок молодежи.

Л. ГРЯЗНОВА.
Фото К. КАЗИМИРОВА.



На житейских перекрестках

РОЗЫ НА СНЕГУ

Человеческое сердце способно переживать, радоваться, плакать и... помнить.

В далекие годы юности Халима была красивой и жизнерадостной девчонкой. Она жила в своих мечтах, которые рождались из сюжетов прочитанных книг. Будучи большой фантазеркой, Халима преображалась в сказочных принцесс, рядом были чудовища, и всегда ее спасал принц, благородный и красивый.

Она наряжалась в яркие мамины платья. Они, конечно, были не по размеру, но она затягивала их сзади бантом, у нее получались вечерние длинные наряды. Во дворе она срывала розу и из лепестков лепила себе ярко-красные губы. Обувшись в мамины туфли на каблуках, становилась принцессой из сказки.

Родители девушки были любителями искусства, в доме у них было много пластика. Бесконечное прослушивание и подражание исполнителям скоро сделали ее неплохой артисткой. Прошли годы. Закончив школу, она поступила учиться в университет. Эта пора юности была самой лучшей в жизни, наверное, как и у многих людей. Учеба давалась ей очень легко.

Веселая и беспечная Халима нравилась многим курсникам, но не знала, на кого же из них обратить внимание.

Закончив университет, Халима не стала преподавать, выбрала другой путь, путь искусства. На сцене она поначалу сильно волновалась, но ей очень хотелось петь. Благодаря своим наставникам она научилась держаться на сцене, петь по всем правилам и даже стала сочинять стихи.

Слава пришла к ней не сразу. Ее задаривали цветами, букеты самых красивых цветов заполнили сцену. Она чувствовала, что зрителям она нравится, они любят ее песни, и была безмерно счастлива.

Первый брак у нее быстро распался, так как муж стал очень ревновать, обижал ее, пил и даже бил.

Зато со вторым ей очень повезло. Он был режиссером, ценил ее талант и очень уважительно относился

к ней. У них двое прекрасных детей и уже двое внуков. В настоящее время Халима преподает в колледже вокал, а муж ставит пьесы в драматическом театре. Недавно Халима вспомнила один случай из своей юности. За нее очень долго ухаживал парень по имени Камол. Это был красавец. Но поведение его ее сильно пугало. Камол слыл задирой и драчуном. Часто Камол преграждал дорогу Халиме и говорил, что она ему очень нравится. Пару раз они погуляли в парке, сходили в кафе. Но потом она сказала, что любит другого, и попросила оставить ее в покое. Он долго уговаривал ее выйти за него замуж. А она очень боялась его.

В один из поздних ноябрьских дней неожиданно выпал густой снег. Все вокруг стало белым-бело. Камол пришел в тот день на факультет, отозвал Халиму в сторону и у окна выпул из своего портфеля букет темно-красных роз. «Я сам ухаживал за розами», – сказал он, – выпал снег, и мне их стало очень жалко». Халима отказалась пойти с ним в кино, тогда он бросил эти розы на снег и ушел. А она не удержалась и подняла розы. Внимательно разглядев. Они были прекрасны, ей показалось, что они вздохнули, словно живые. С лепестков капал оттаявший снег, и это было похоже на слезы. Розы плакали, но одновременно пользовались каким-то непонятным пламенем. Она не могла долго забыть их аромат и темно-красные лепестки. Цветы были крупными, очень красивыми, их было семь.

Потом Камол еще долго пытался ухаживать за ней, но она отказывалась с ним встречаться. Накануне свадьбы он приехал, сказал, что любит ее, умолял не выходить замуж за другого, но Халима была непреклонна.

Прошли годы. Сейчас, спустя почти 40 лет, в ее памяти, в глубине сердца сохранились темно-красные розы на снегу.

Гульнара МАНСУРОВА,

педагог.

Детский спорт – путь к совершенству

УМИДА ВЕРИТ В УСПЕХ

26-28 мая текущего года в столице прошли XXI чемпионат Азии по таэквондо (WTF) и III чемпионат Азии по таэквондо «пумсэ». Участовавшая в этих престижных соревнованиях 16-летняя Умида Абдуллаева завоевала золотую медаль.

Под руководством Президента Ислама Каримова особое внимание уделяется воспитанию здорового и гармонично развитого поколения посредством популяризации физической культуры и спорта. Об этом свидетельствуют молодые чемпионы, демонстрирующие свой талант и мастерство на международной арене и достойно защищающие честь Родины.

Чемпионка Азии по таэквондо (WTF) Умида Абдуллаева – одна из них. Она с десяти лет регулярно занимается единоборствами.

– Первые дни своих спортивных занятий помню как вчера, – говорит У. Абдуллаева. – Первым азам таэквондо меня обучил мой наставник, тренер Чирчикского колледжа олимпийского резерва Пахлавон Сабиров.

Целеустремленность Умиды в скромном времени дала свои результаты. На прошедшем в 2009 году в Сурхандарьинской области соревновании она отметила свою первую победу. Следом неоднократно поднималась на высшую ступень пьедестала на республиканских соревнованиях.

После включения в юношескую сборную команду Узбекистана по таэквондо (WTF) в 2012

году Умида стала заниматься под руководством опытных тренеров Александра Кима и Абдувахида Рахимова. В тот год первые международные соревнования, где она приняла участие, не принесли ей призового места, но Умида не упала духом и начала тренироваться еще усерднее, много работала над ошибками. В результате вскоре Умида завоевала золотую медаль на открытом чемпионате Южной Кореи.

В 2013 году она успешно выступила на международных соревнованиях в Германии, Индонезии, России и Южной Корее.

В нынешнем году она повысила опыт и мастерство на турнирах, прошедших в Египте и Объединенных Арабских Эмиратах. Кроме того, в марте в Китайском Тайбее в рамках юношеского чемпионата мира прошло отборочное состязание ко II юношеским Олимпийским играм, которые пройдут 16–28 августа 2014 года в китайском городе Нанкине. Умида, выступившая в весовой категории 63 килограмма и более, одолев представительниц Бахрейна, Мексики, Украины и США, завоевала золотую медаль и лицензию на II юношескую Олимпиаду.

Свой успех Умида закрепила на XXI чемпионате Азии, где поднялась на высшую ступень пьедестала почета.

– Когда дочь завоевала золотую медаль чемпионата Азии, я почувствовала безграничную гордость, на глаза навернулись слезы счастья, – говорит мать Умиды Дилфуз Бердыева. – Ее успехи являются результатом уделяемого под руководством Президента нашей страны огромного внимания всесторонней поддержке молодежи.

В эти дни учащаяся Чирчикского колледжа олимпийского резерва Умида Абдуллаева активно готовится к выступлению в составе национальной сборной на II юношеской Олимпиаде в китайском городе Нанкине.

Ж. АХМЕДОВ
(УзА).

Фото А. АБДУЛЛАЕВА (УзА).



Выставки

МИР И КРАСОТА

В Ташкенте проходит совместная выставка выпускников Национального института художеств и дизайна имени К. Бехзода Муроджона Тимурова и Хасанбая Умарова «Мир и красота».

Экспозиция, открывшаяся в Мемориальном парке-музее имени К. Бехзода, посвящена Году здорового ребенка.

М. Тимуров работает в основном в жанрах пейзажа, натюрморта и портрета. Специалисты выделяют такие его работы, как «Невестка», «Детские воспоминания», «Молодость», «Дорога жизни», «В объятиях мысли», «Тишина», «Осенний натюрморт», «Улицы Бухары».

Уроженец Андижана, Муроджон с детства проявлял свои творческие способности, что привело его сначала в школу музыки и изобразительного искусства № 1 родного города, а затем в институт, где он закончил отделение «Реклама и прикладная графика». В 2012 году молодой художник стал магистрантом факультета станковой живописи, где продолжил обучение под руководством профессора Акмала Икрамджанова и Абдулмаджида Сагатова.

М. Тимуров – активный участник конкурсов и выставок. Он победитель конкурса плакатов на экологическую тему, в 2010 году выиграл в своей номинации на конкурсе «Келажан овози», имеет награды различного достоинства в других творческих состязаниях.

Второй молодой художник родом из Наманганской области. После наманганского художественного лицея Хасанбай Умаров поступает в Национальный институт художеств и дизайна имени К. Бехзода на прикладное отделение факультета художественной керамики. В нынешнюю экспозицию вошли его керамические и графические работы, в числе которых «Семья», «Благословение матери», «Три колодца», «Соединение планет», «Декоративная ваза» и другие.

22-летний художник уже стал победителем конкурсов «Энг улуг, энг ватан», «Под открытый небом», «Индия – Узбекистан глазами юных художников» и ряда других.

НИА «Туркестон-пресс».

В эти дни звонкие голоса детей слышны в десятках школ столицы, где организованы летние лагеря и где каждый день насыщен интересными, увлекательными тематическими мероприятиями. Это творческие фестивали, спортивные соревнования, концерты, интеллектуальные викторины. Все это делает летние каникулы ярче и многограннее.

Лето. Отдых

ЯРКИЕ МОМЕНТЫ КАНИКУЛ

Прошедший конкурс «Мир чарующих сказок» в лагере при школе № 209 Мирзо-Улугбекского района позволил ребятам выразить себя в изобразительном искусстве. В работах они отразили свое видение будней и праздников, великолепие природы, красоту родного города. А что за жизнь летом без воды? И в этом плане организаторы предусмотрели спортивные игры в бассейне, провели веселый праздник Нептуна.

«Малый театр», созданный в лагере при школе № 300 Сергелийского района, осуществил постановки

спектаклей по произведениям отечественных и зарубежных писателей на узбекском, русском, английском языках. В них молодые исполнители продемонстрировали свое актерское мастерство, знания технологий театрального искусства. В этом убедились все, кто побывал в гостях у ребят. Организованный же конкурс юнкоров дал еще одну возможность представить искренние эмоции детей, отразить калейдоскоп мнений о пребывании в лагере в заметках и фотоснимках.

Приведенные примеры – лишь малая толика огромной работы, прово-

димой с подрастающим поколением в эти летние дни. Воспитателями, руководителями технических, художественных, творческих кружков, студий, спортивных секций она осуществляется при поддержке совета профсоюза работников образования, науки и культуры, фондов «Баркамол авлод», развития детского спорта, ОДМ «Камолот». Все это направлено на расширение кругозора, выявление у девочек и мальчиков способностей и талантов, пробуждение интереса к здоровому и полезному образу жизни.

И. КОМИЛОВА.

Добрые советы

ЧЕМ ПЕРЕКУСИТЬ В ОФИСЕ?

Если с завтраком и ужином можно как-то найти «общий язык», то обед для работающих людей нередко становится настоящей проблемой.

Несмотря на то, что в офисе, конечно, нет таких удобных условий для обеда, как дома, все равно надо употреблять полезную пищу – ведь речь идет о вашем собственном здоровье. Поэтому ознакомьтесь с основными правилами «рабочего» питания и выбирайте для себя самое лучшее.

Обязательно завтракайте дома. Если же у вас с этим проблемы, то есть утром совсем нет аппетита, обязательно обратитесь к гастроэнтерологу: существует большая вероятность заболевания желудка.

Если другого варианта, чем обедать за рабочим столом, нет, вам придется внимательно относиться к своим коллегам. Блюда не должны быть слишком ароматными и – ведь вы в офисе не одни и это может мешать другим.

Не отказывайтесь от обедов совсем, даже если вы решили похудеть. Во-первых, вы рискуете съесть вдвоем больше на ужин, а во-вторых, заработать гастрит и другие желудочные заболевания. Итак, пытайтесь надо:

а) регулярно; б) равномерно. Обед должен составлять не менее 35 процентов всего дневного рациона.

Основу рабочего питания должны составлять овощи и фрукты и нежирное мясо или рыба. Идеальный вариант для обеда – это кусочек вареного куриного филе или говядины и салат. Пища, богатая белками (а именно мясом), повышает обмен веществ. И при переваривании таких продуктов происходит активное выделение желудочного сока. Но то, что полезно на обед, может повредить вечером – вечером деятельность желудка становится медленнее и полезные вещества усваиваются гораздо хуже.

Такие продукты, как орехи – миндаль, греческие или арахис (только натуральные, а не соленые или сладкие),

содержат много углеводов. Поэтому, если вы чувствуете, что устали и ваши умственные способности падают, вместе с очередной чашкой кофе попробуйте орешков, и энергии прибавится.

Также утоляют голод сухофруктами. Это абсолютно натуральная пища, без красителей и консервантов, но с кальцием (для здоровых костей), калием (что улучшает работу нервной системы), магнием (который нормализует кровяное давление) и железом (против анемии).

Если чувствуете голод, перейдите на йогурты и кефир. Во-первых, это кальций, которого много полезен для мышц и здоровья ногтей и кожи. А во-вторых, гарантия того, что в течение дня вы съедите гораздо меньше шоколадных батончиков, крекеров.

Очень захотелось чего-то сладенького? Тогда обратите внимание на фруктовый мармелад. Ведь в его состав входит желатин, который очень полезен для мышц и здоровья ногтей и кожи. А пектин способствует выведению шлаков и токсинов.

Кофеин – это очень неоднозначный компонент. Однако, если ваша работа связана с умственной деятельностью, не отказывайтесь от шоколада и кофе вообще. Эти продукты помогут вам избавиться от головной боли и снять напряжение. Но знайте меру: небольшой чашки натурального кофе вполне достаточно.

Питайтесь в одно и то же время, чтобы организм привыкал к режиму и выделял сок для пищеварения. Поэтому всегда имейте с собой полезный перекус – яблоко, банан или йогурт. Но не пейте, надеясь таким образом «убить» аппетит, – жидкость только разбавит желудочный сок.

Подготовила Л. НАСТИНА.

Это интересно

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЖИВОТНЫЕ, ИМИТИРУЮЩИЕ РАСТЕНИЯ

Животный мир никогда не перестанет удивлять.

Куда ни взглянешь, везде найдутся существа с самыми поразительными природными или приобретенными механизмами. И крупные, и мелкие организмы могут заставить вас открыть рот от удивления. Некоторые живые существа, которые обладают оригинальными способностями имитировать окружающую их среду в целях маскировки. Они копируют внешний вид листьев, веток, цветов и даже водорослей.

Богомол-призрак. Непонятно, это сухой лист или живое существо? Большинство людей ответят, что это лист, даже если заметят, что он движется. Единственный представитель рода Phyllorhynchus, этот вид богомолов обитает в Африке. Они имеют небольшие размеры и достигают в длину не более пяти сантиметров. Эти насекомые очень напоминают упавшие листики, причем совершенно разных цветов. Они могут быть коричневыми, причем разного оттенка, зелеными или серыми. В среднем богомолы-призраки живут два года.

Жук-торпеда. Получившие прозвище «жук-торпеда», эти насекомые по-научному называются Siphanta acuta. Они пытаются растениями, живут на деревьях и маскируются под листья. Когда они отдыхают, зеленые крылья прикрывают тело, складываясь «домиком». В длину жуки достигают размера не более 15 миллиметров. Название «жук-торпеда» они получили благодаря тому, что их личинки могут прыгать на высоту более полутора метров. Родина их – Австралия, хотя в настоящее время их можно встретить на Гавайях и в Новой Зеландии. Некоторые видели их даже в Калифорнии.

Палочник. Судя по названию, эти существа маскируются под мелкие ветки деревьев. Больше всего они напоминают ветки эвкалипта, и не случайно, потому как эвкалипт – главный источник пищи для этих необычных существ. У них длинное тонкое тело, а также они умеют летать. Палочки вырастают до 18 сантиметров в длину. Главным образом обитают в Австралии, предпочитают жить в воде, хотя также часто встречаются в лесистой местности Нового Южного Уэльса и Виктории.

Тряпичник. Этот «морской конек» очень напоминает морскую растительность. При близком рассмотрении можно заметить, что это совсем не водоросли, а рыба, которая является близким родственником морских коньков. Под водой эти существа напоминают листья морских растений. Их части тела, похожие на листья, на самом деле используются вовсе не для того, чтобы двигаться под водой. Эти аксессуары помогают замаскироваться под окружающую среду. Плыть им помогают прозрачные плавники, которые сложно разглядеть, поэтому тряпичник меньше всего напоминает животное, а больше похож на растение, внешность которого и пытается имитировать.

Морской дракон-водоросль. Еще один родственник морского коня и тряпичника, морской дракон-водоросль не может похвастаться столь же удивительной внешностью, как, например, тряпичник, но тоже выглядит весьма забавно. Эта рыба вида Phyllopteryx taeniolatus легко прячется среди морских водорослей благодаря своим отросткам, похожим на листья. Родиной этого вида является южное побережье Австралии, ее можно обнаружить в водах на глубине от 3 до 50 метров. Когда рыба движется под водой, ее легко можно спутать с оторвавшимися куском водорослей.

Рыба-морской черт. Одна из групп рыб, которая славится своей способностью к имитации, рыбы-морские черти знают толк в подводной маскировке. Благодаря такой незаметной внешности они легко ловят добычу и прячутся от хищников. Некоторые виды этой группы имитируют камни или кораллы, другие превращаются в асцидии или губки. Некоторые из них могут имитировать других подводных существ, например, морских ежей, другие замаскировываются под камни, покрытыми водорослями. Без подобного рода щадящей маскировки рыбы-морские черти оказались бы слишком уязвимы, поэтому приспособились с помощью странной внешности прятаться от врагов.

Рыба-скорпион. Это существо также умеет маскироваться под опавшие листья, только под водой. Они используют такую маскировку, чтобы остаться незамеченными для добычи. Рыбы прячутся между кораллами около дна, напоминая растения. Их движения плавные, гонимые подводным течением. Жертвы этих существ, ни о чем не подозревая, подплывают ближе к рыбам, думая, что это растения. Хитрая рыба-скорпион в ту же секунду хватает несчастную жертву.

Восточная змеиношешная черепаха. Эти черепахи обладают длинной шеей, которую далеко высывают из панциря для того, чтобы смотреть по сторонам. Они обитают в Австралии, в основном в пресной воде болот, прудов и озер. На самом деле они не совсем имитируют растения, а позволяют водорослям расти на их панцирях, поэтому панцирь напоминает камень с растительностью. Такая внешность позволяет черепахе хорошо маскироваться.

Подготовила Л. ЛАРИНА.



УЗГИДРОМЕТ
СООБЩАЕТ

По данным служб мониторинга Узгидромета, 3 и 4 июля погодные условия в Ташкенте будут способствовать незначительному рассеиванию вредных загрязняющих веществ в воздушной среде. Уровень загрязнения будет пониженным.

Газета зарегистрирована в Управлении по печати и информации г. Ташкента. Регистрационный №