



ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ

Газета выходит
с 1 июля
1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 7 (12.820)

Цена в розницу – свободная

УКАЗ

Президента Республики Узбекистан
О назначении Усманова Р. Д.
на должность хокима
города Ташкента

В соответствии с пунктом 15 статьи 93 и
статьей 102 Конституции Республики Узбекистан, а также решением Ташкентского горо-
дского Кенгаша народных депутатов:

назначить Усманова Рахмандека
Джакангирова на должность хокима го-
рода Ташкента.

Президент Республики Узбекистан
И. КАРИМОВ

город Ташкент,
9 января 2015 года.

**«Родина священна,
мой долг – защищать ее!»**

ГИМН ОТВАГЕ И ПАТРИОТИЗМУ

12 января 2010 года
в Ташкенте был открыт памятник
«Ватанга касамёд»

В эти дни, когда еще продолжаются новогодние торжества, наш народ готовится отметить еще один праздник – День защитников Родины. На проводимых в связи с этим культурно-просветительских мероприятиях говорится о царящих в стране мире, спокойствии, благополучии, надежным гарантом чего во многом является наша национальная армия.

Есть места, где всегда многолюдно, где каждый человек, независимо от возраста и профессии, глубоко осознает, насколько великим достоянием является мир в стране. Одним из таких мест является монумент «Ватанга касамёд», призывающий к смелости, отваге и благородству.

В нашей стране воспитание патриотичного, преданного идеям независимости молодого поколения с сильной волей, готового посвятить свою жизнь интересам страны и народа, играет важную роль в процессе проводимых под руководством Президента Ислама Каримова реформ в Вооруженных Силах страны.

Комплекс «Ватанга касамёд», являющийся одной из достопримечательностей столицы, олицетворяет священность и почетность службы Родине, высокий дух национальной армии. Парни, надевшие военную форму, курсанты, поступившие в высшие военные образовательные учреждения, у этого монумента дают клятву на верность Родине, народу и Президенту.

Под руководством Президента Ислама Каримова проведены широкомасштабные реформы по формированию соответствующей высоким требованиям и стандартам, мобильной, хорошо подготовленной национальной армии, обеспеченной современным оружием и техникой. В результате армия стала не только надежным защитником спокойствия страны и народа, но и подлинной школой мужества и патриотизма, закалки воли и характера молодежи, формирования в ней высоких человеческих качеств. Служение в Вооруженных Силах парни становятся сильными, физически, духовно и интеллектуально развитыми. Поэтому неудивительно, что интерес и стремление молодежи к службе в армии постоянно растет.

Внедрение порядка военного призыва один раз в год, значительное расширение сержантского состава, организация мобилизационно-призывающего резерва качественно изменили облик и значение национальной армии, повысили ее боевую готовность. В настоящее время государством уделяется большое внимание вопросам улучшения жилищных условий военнослужащих, их социальной защиты. Сформирована эффективная система обеспечения военнослужащих жильем, предоставления им квалифицированных медицинских услуг. Все это свидетельствует о том, что Вооруженные Силы нашей страны стали прочным гарантами мира и стабильности государства.

Как определено в нашем Основном Законе, защита Родины – долг каждого гражданина Республики Узбекистан. Возведенный в Ташкенте по идеям и инициативе Президента Ислама Каримова в 2010 году монумент «Ватанга касамёд» («Клятва Родине») играет важную роль в воспитании парней, способных достойно выполнять этот священный долг.

(Окончание на 2-й стр.)

СТОЛИЦА: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ



14 января – День защитников Родины

СОВЕТЫ ВЕТЕРАНОВ – УРОК ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

В сотрудничестве фонда «Нуроний» по социальной поддержке ветеранов Узбекистана и Министерства обороны Республики Узбекистан состоялась встреча поколений на тему «Родина священна, мой долг – защищать ее!»

В мероприятии, организованном с целью обеспечения исполнения распоряжения главы нашего государства от 9 декабря 2014 года, приняли участие ветераны Второй мировой войны и трудового фронта, офицеры, курсанты высших военных образовательных учреждений, представители государственных и общественных организаций.

Председатель Центрального совета фонда «Нуроний» Э. Бакибаев и другие отметили, что основной целью проводимых под руководством Президента Ислама Каримова широкомасштабных реформ по модернизации и обновлению всех сфер жизни общества является защита прав и интересов человека. Практическим результатом этой работы служит почитание представителей старшего поколения и создания всех условий для всестороннего развития подрастающего поколения.

На мероприятии ветераны войны и трудового фронта рассказали о своей жизни, достижениях страны в годы независимости, отметили необходимость сохранения мира, спокойной жизни народа и подчеркнули,

что защита Родины является священным долгом каждого гражданина.

– Встреча поколений способствует воспитанию молодежи в духе уважения национальных ценностей, любви и преданности стране и народу, повышению ее духовности, – говорит ветеран труда Искандар Рахмонов. – Знание истории своей страны, достойная оценка мирной жизни способствуют более глубокому осознанию молодежью ценности нынешних спокойных дней, призывают бороться за светлое будущее.

– Жизненный путь представителей старшего поколения служит для нас примером, – говорит учащийся Ташкентского военно-телецоммуникационного академического лицея Шухрат Нарзуллаев. – Мероприятия, организуемые накануне Дня защитников Родины, позволяют донести до сознания населения, в частности молодежи, значение этого праздника, а также то, что служба в армии – почетное дело для каждого мужчины.

Д. КАРИМОВ,
корр. УзА.
Фото А. АБДУЛЛАЕВА (УзА).

СЕССИЯ ТАШКЕНТСКОГО ГОРОДСКОГО КЕНГАША

Как сообщалось ранее, 9 января 2015 года состоялась первая сессия Ташкентского городского Кенгаша народных депутатов. Вела сессию депутат Ташкентского городского Кенгаша народных депутатов, председатель комитета женщин Ф. Абдурахимова.

Рассматривались вопросы об итогах выборов в Ташкентский городской Кенгаш народных депутатов и о признании полномочий избранных депутатов, регистрации партийных групп депутатов, избранных в городской Кенгаш, утверждении Регламента и Положения о постоянных комиссиях Кенгаша, о формировании постоянных комиссий и утверждении их составов, организацион-

на сессии рассматривались обращения вновь избранных депутатов Ташкентского городского Кенгаша народных депутатов о регистрации партийных групп.

Вместе с тем в соответствии с повесткой дня на основании Регламента Ташкентского городского Кенгаша и статьи 19 Закона Республики Узбекистан «О государственной власти на местах» всесторонне рассмотрен вопрос об утверждении Положения о постоянных комиссиях Ташкентского городского Кенгаша народных депутатов.

В соответствии со статьями 19 и 24 Закона Республики Узбекистан «О государственной власти на местах» обсужден вопрос об образовании постоянных комиссий из числа депутатов Ташкентского городского Кенгаша народных депутатов для предварительного рассмотрения и подготовки вопросов, входящих в компетенцию городского Кенгаша, содействия реализации решений городского Кенгаша и других законодательных актов, осуществление контроля в рамках своей компетенции и утверждение их состава.

В соответствии с ним при Кенгаше образованы постоянные комиссии по вопросам формирования и исполнения местного бюджета, реа-

лизации экономических реформ и развития предпринимательства, вопросам обеспечения законности, правопорядка и безопасности граждан, вопросам социально-культурного развития, вопросам коммунального хозяйства и охраны окружающей среды, вопросам молодежной политики и здорового поколения, вопросам промышленности, транспорта, связи и обслуживания населения.

На сессии в соответствии с Регламентом Ташкентского городского Кенгаша народных депутатов была создана комиссия по вопросам Регламента и депутатской этике. Утвержден состав данной комиссии.

На сессии по представлению Президента Республики Узбекистан в соответствии со статьей 2 Закона Республики Узбекистан «О государственной власти на местах» избранный от Алмазарского избирательного округа № 38 депутат Рахмонбек Усманов утвержден хокимом города Ташкента.

На сессии принятые соответствующие решения по всем рассмотренным вопросам.

В работе первой сессии Кенгаша народных депутатов города Ташкента принял участие Премьер-министр Республики Узбекистан Ш. Мирзиев.



вчера,
сегодня,
завтра

В СТРАНЕ

- В мероприятии, посвященном 23-летию Вооруженных Сил Республики Узбекистан и Дню защитников Родины, состоявшемся в воинской части Ферганы, приняли участие военнослужащие срочной службы, сержанты, офицеры, члены их семей, представители широкой общественности.

- В Республике Каракалпакстан в соответствии с инвестиционной программой 2014 года отремонтировано более 77 км водопроводов, проложено 445 км систем водоснабжения, построены 39 современных насосных станций, вырыты 4 колодца. В результате улучшилось обеспечение питьевой водой около 29 тысяч жителей.

- Андижанским областным комитетом женщин совместно с управлением по делам культуры и спорта, по делам обороны и областным Кенгашем ОДМ «Камолот» проведено культурно-просветительское мероприятие, посвященное чтению солдатских матерей.

- Недавно созданное ООО «Барака файз эфект текстиль» внедрило в производство современные технологии стоимостью два миллиарда сумов. На предприятии, где создано более 50 рабочих мест, ежедневно производится более четырех тысяч пар носков. Сейчас коллектив работает над проектами по расширению производства.

- В санатории ветеранов войны и труда «Жиззах» Министерства труда и социальной защиты населения Республики Узбекистан в прошлом году отдохнули и поправили здоровье более двух тысяч ветеранов. Условия для отдыха и восстановления здоровья пожилых людей и инвалидов созданы и в областных санаториях «Маржон суви», «Мирзачул маъданли суви».

В МИРЕ

- Опасны ли для европейской банковской системы отказ Греции платить по долгам или ее выход из зоны евро? По оценкам аналитиков Reuters, на балансе немецких банков скопилось 23,5 млрд. евро греческих кредитов, 15 млрд. греческих гособлигаций держит государственный банк развития KfW. В целом же на долю шести системообразующих европейских банков – французских BNP Paribas, Credit Agricole, Natixis, Societe Generale и немецких Deutsche Bank and Commerzbank – приходится около 5 млрд. евро долгов Греции. Больше всех – 3,5 млрд. евро «на руках» у Credit Agricole.

- Ведущий мировой производитель смартфонов Samsung Electronics признал, что, исходя из результатов четвертого квартала, закончит весь год снижением прибыли (годовой отчет появится в конце января). Такого с южнокорейской компанией не было с 2011 года. Практически в течение всего прошлого года доля Samsung на рынке сокращалась, компания уступала, с одной стороны, производителям более дешевых гаджетов из Китая (например, Xiaomi), а с другой – продолжала бороться со своим соперником в премиум-секторе Apple, который как раз обновил линейку смартфонов.

- Крупнейшей в Великобритании сети супермаркетов Tesco пришлось снизить цены и терпеть убытки из-за падения спроса и ужесточившейся конкуренции. Tesco обнародовал план по выходу из кризиса, самого тяжелого за 95 лет существования компании. Новый глава компании Дейв Льюис взял курс на экономию, которая включает в себя закрытие 43 магазинов.



ГИМН ОТВАГЕ И ПАТРИОТИЗМУ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Этот монумент, отличающийся глубоким философским смыслом, изображает отважного воина, который, преклонив колено и цепляя Государственный флаг, дает торжественную клятву Родине быть готовым всегда защищать ее, охранять как зеницу ока каждую пядь священной земли. Любящая мать, олицетворяющая Родину, благословляет храброго воина на исполнение его высокого долга.

Не случайно этот величественный комплекс по инициативе Президента нашей страны получил название «Ватанга касамёд». Ведь для нашего народа военная присяга – это не просто официальное мероприятие, это важнейший момент в жизни юноши, когда он своей честью клянется выполнить почетный и священный долг по защите Родины.

Каждый год тысячи наших мужественных парней идут на военную службу и присягают защищать Родину как зеницу ока. Они дают слово Президенту и народу, обязательное выполнение которого считается честью для каждого настоящего мужчины.

Круглый год у подножия монумента «Ватанга касамёд» появляются цветы. В преддверии праздника здесь особенно многолюдно. Сюда приходят солдаты срочной военной службы, курсанты высших военных учебных заведений, наши соотечественники, зарубежные гости, чтобы отдать почести верным и мужественным сыновам страны и народа, сообщает УзА.

– Мой сын Бахромжон принимал присягу у этого памятника, – говорит Назира Мирсабирова из Янгиарыкского района. – За время военной службы он понял, что армия – это необходимая школа жизни для мужчин. Сегодня я с огромной гордостью слушала похвальные отзывы командиров о моем сыне. Надеюсь, что Бахромжон на отлично пройдет военную службу и внесет вклад в развитие страны. А мы, родители, будем неустанно молиться за нашу мирную спокойную жизнь и желать здоровья Президенту страны, стоящему во главе таких благородных дел.

– Каждый раз, когда приходим с друзьями к этому монументу, от чистого сердца жалеем, чтобы нас всегда поддерживало доверие народа, – говорит курсант Ташкентского высшего общевойскового командного училища Хаётбек Икрамов. – Меня всегда охватывает чувство волнения, когда гляжу на солдата, трепетно цепляющего Государственный флаг. Этот памятник постоянно напоминает мне о моем долге и высокой ответственности, призывающей быть достойным сыном страны и народа.

И мы все уверены, что наша армия основывается на таких, как Хаётбек, смелых и отважных военнослужащих, а значит, в нашей стране всегда будет мир и чистое небо. Комплекс «Ватанга касамёд» – это гимн мужеству и патриотизму тысяч наших соотечественников, для которых защита и процветание страны являются священным долгом чести.

Матназар ЭЛМУРОДОВ.
Фото УзА.

Подведены итоги деятельности в 2014 году Фонда поддержки экспорта субъектов малого бизнеса и частного предпринимательства при Национальном банке внешней экономической деятельности Республики Узбекистан.

На состоявшемся в связи с этим мероприятием председатель правления Национального банка внешней экономической деятельности Республики Узбекистан С.Рахимов, исполняющий обязанности директора фонда Ж. Мустафоев и другие отметили, что в результате проводимой под руководством Президента Ислама Каримова работы по модернизации и диверсификации промышленности, развитию малого бизнеса и частного предпринимательства возрастает экспортный потенциал нашей страны.

Сегодня предприятия малого бизнеса производят продовольственную продукцию, товары повседневного спроса, строительные материалы, одежду, электротехнические средства и многое другое, предоставляют различные виды услуг. Образованный в соответствии с постановлением главы государства от 8 августа 2013 года Фонд поддержки экспорта субъектов малого бизнеса и частного предпринимательства способствует продвижению товаров и услуг отечественных субъектов малого бизнеса на внешний рынок. Это способствует стимулированию производства продукции, соответствующей мировым стандартам, и созданию новых рабочих мест.

Фонд и его региональные филиалы до 1 января 2019 года освобождены от уплаты, кроме единого социального платежа, всех видов налогов, сборов, пошлин и отчислений в государственные целевые

ВОЗРАСТАЕТ ЭКСПОРТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СУБЪЕКТОВ МАЛОГО БИЗНЕСА

предпринимательства в экспорте продукции и услуг. В результате заключены контракты на сумму 1,25 миллиарда долларов США. 699 субъектов предпринимательства экспортировали продукцию и услуги общей стоимостью более 840 миллионов долларов.

1774 предпринимателя получили содействие в изучении внешних рынков, в том числе 140 – по нахождению зарубежных партнеров, 271 предприниматель получил правовую, организационную и финансющую поддержку в участии в зарубежных выставках, ярмарках, международных тендерах торгах, а также в получении международных сертификатов, разрешительных документов и по таможенному оформлению, 327 предпринимателям оказано содействие в составлении экспортных контрактов, их постановке на учет в уполномоченных органах, 27 предпринимателям – в получении страховых полисов по экспортным контрактам.

В целях изучения потребностей мирового рынка установлено сотрудниче-

ство, разрешительных документов и по таможенному оформлению, 327 предпринимателям оказано содействие в составлении экспортных контрактов, их постановке на учет в уполномоченных органах, 27 предпринимателям – в получении страховых полисов по экспортным контрактам.

В целях изучения потребностей мирового рынка установлено сотрудниче-

ство, разрешительных документов и по таможенному оформлению, 327 предпринимателям оказано содействие в составлении экспортных контрактов, их постановке на учет в уполномоченных органах, 27 предпринимателям – в получении страховых полисов по экспортным контрактам.

С целью внедрения систем менеджмента качества (СМК) совместно с агентством «Узстандарт» проведено изучение деятельности многих предприятий в регионах. В настоящее время при финансовом содействии фонда проводится работа по поэтапному внедрению СМК на

Моя махалля

ОСУЩЕСТВЛЯЯ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННУЮ РАБОТУ

Махалли играют незаменимую роль в укреплении мира и спокойствия в обществе, любви и милосердия, единства и согласия среди людей.

Махаллинский сход граждан «Бекобод» Учтепинского района столицы является одним из лучших в районе и городе. В махалле особое внимание уделяется образованию и воспитанию молодежи, организации ее содержательного досуга, укреплению здоровья, обеспечению выпускников колледжа работой. В этих целях постоянными комиссиями при сходах граждан осуществляется последовательная работа.

На территории махалли расположены общеобразовательная школа № 109, дошкольное образовательное учреждение № 550, общество с ограниченной ответственностью «Махалла мурувати» при Республиканском благотворительном общественном фонде «Махалла», ряд государственных предприятий, около десяти субъектов малого бизнеса и частного предпринимательства.

С этими государственными и негосударственными структурами налажено тесное взаимодействие для реализации мер, связанных с образованием и воспитанием молодежи, укреплением здоровья, обеспечением прав и интересов подрастающего молодого поколения. Осуществляется ряд проектов в рамках сотрудничества «Семья – школа – махалля».

– В результате последовательной реализации в жизнь под руководством Президента Ислама Каримова принципа «От сильного государства – к сильному гражданскому обществу» наряду со многими негосударственными некоммерческими организациями развивается также инфраструктура махаллей, – говорит председатель махаллинского схода граждан Шоира Махмудова. – Махалли превращаются в активного участника происходящих в обществе демократических реформ. Результаты этих реформ можно увидеть и на примере нашей махалли.

Здесь осуществляется системная работа в таких направлениях, как социальная поддержка нуждающихся слоев населения, повышение эффективности образования и воспитания, усиление роли родителей в этом процессе, благоустройство территории, формирование в молодежи уважения национальных ценностей, разъяснение среди населения сути и значения проводимых в стране реформ.

Занятия Родительского университета при махалле проводятся в форме бесед и живого обсуждения. Особое внимание при этом уделяется дальнейшему обогащению психологических, медицинских, духовно-просветительских знаний родителей касательно воспитания ребенка. Обсуждаются успехи мальчиков и девочек в учебе, во

внешкольных занятиях, а также имеющиеся недостатки и пути их устранения. Кроме того, проводится большая работа по организации в семьях медико-профилактической работы, утверждению здорового образа жизни, полному охвату населения медицинским обследованием, профилактике заболеваний, развитию семейного спорта, обеспечению занятости молодежи.

Как известно, свободное от учебы время молодежь проводит в основном в семье и махалле. Организация полезного и содержательного досуга учащихся возлагает на махаллю огромную ответственность. В махалле в этих целях стараются шире использовать возможности спортивных кружков, школьного спорткомплекса.

Продолжает осуществляться широкомасштабная работа по укреплению инфраструктуры махаллей столицы. Реконструкция спортивных площадок и введение новых на территории махаллей, строительство и оснащение детских игровых площадок – из их числа.

На территории махаллинского схода граждан «Бекобод» каждую субботу проводится мероприятие по благоустройству. Помимо обеспечения чистоты в махалле, это также способствует обучению молодежи труду, усилиению в ней чувства со-причастности к судьбе Родины, сообщают УзА.

Как и во многих махаллях, сохранение и обеспечение преемственности национальных традиций составляет важное направление духовно-просветительской работы схода граждан «Бекобод». Наряду с разнообразными пропагандистскими мероприятиями здесь особое внимание также уделяется укреплению традиций «Мастер – ученик» с участием ремесленников махалли.

В махалле работают около десяти семейных предпринимателей. Секреты шитья национальной одежды, изготовления ватных одеял и куртчай, обработка дерева передаются из поколения в поколение.

– Стегать ватные одеяла я научилась у свекрови, – говорит Дильноза Абдиева. – Наша деятельность расширяется благодаря условиям, создаваемым государством для развития семейного предпринимательства. Все больше усиливается интерес молодежи к этому виду предпринимательства. Девочки махалли обучаются у нас секретам этого ремесла. Махалля оказывает поддержку в продолжении традиций национального ремесленничества и передаче их молодежи.

Бахор ХИДИРОВА.

54 предприятиях с соблюдением международных стандартов.

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

В прошедшем году более восьмидесяти предпринимателей приняли участие в выставках и ярмарках, проводившихся в Германии, Китае, Турции и других странах. Для возмещения затрат на их участие в этих мероприятиях фондом предоставлена финансовая помощь на 82 миллиона сумов. В результате подписаны контракты по экспорту продукции и услуг в общей сложности на 67 миллионов долларов.

Ведется активная работа по налаживанию сотрудничества с зарубежными торговыми организациями. Фонд принял активное участие во встречах, бизнес-форумах и кооперационных биржах с участием представителей деловых кругов Южной Кореи, Сингапура, Латвии, Испании, Бельгии, Казахстана, Литвы и КНР.

Фондом проводятся встречи, посвященные изучению возможностей предприятий-экспортеров, решению возникающих при этом проблем, привлечению производителей к спортивным операциям.

На мероприятии были обсуждены приоритетные задачи на 2015 год, вопросы расширения экспорта продукции субъектов малого бизнеса и частного предпринимательства.

Нодира МАНЗУРОВА,
корр. УзА.

Новости

КОЛИЧЕСТВО ДОМЕНОВ ЗОНЫ «UZ» ПРЕВЫСИЛО 19 ТЫСЯЧ

В Национальной зоне «UZ», по данным на конец декабря 2014 года, количество доменов превысило 19 тыс. единиц. При этом рост по сравнению с данными за 2013 г. составил более 11 процентов.

За год на отечественных веб-сайтах было осуществлено более 86 млн. 500 тыс. посещений. Этот показатель в два раза выше, чем в предыдущем году.

Такие данные предоставлены в предварительных итогах года Государственным комитетом связи, информатизации и телекоммуникационных технологий Республики Узбекистан.

В настоящее время почти все образовательные учреждения страны подключены к образовательной сети ZiyoNET, что позволило создать единое образовательное пространство информационного взаимодействия. Быстрыми темпами набирает популярность запущенная новая версия образовательного портала сети ZiyoNET.

В настоящее время в библиотеке сети ZiyoNET уже собрано более 75 тыс. информационно-образовательных ресурсов, включающих академические материалы, учебные пособия, диссертационные работы, научные статьи. Созданный интерактивный раздел по обучению иностранным языкам включает более 4 тыс. образовательных материалов и 400 информационных ресурсов по изучению английского языка.

Продолжается техническое оснащение информационно-библиотечных центров (ИБЦ) страны. На государственном уровне поставлена задача координации использования информационных ресурсов на основе создания интегрированной информационно-библиотечной сети, которая объединит залы электронных библиотек, создаваемых в течение 2011–2015 годов.

УТВЕРЖДЕНЫ НОВЫЕ ФОРМЫ СТАТОТЧЕТНОСТИ

В Узбекистане с 2015 года количество форм государственной статистической отчетности предпринимателей снижено на 12,8 процента. Если в 2014 г. действовала 141 форма, то в 2015 г. – 125.

Новые формы государственной статистической отчетности на 2015 г. размещены на официальном сайте Госкомстата.

Как отмечается в сообщении Госкомстата, с 2015 года субъекты малого предпринимательства (малые предприятия и микрофирмы) будут представлять государственную статистическую отчетность только на годовой основе с одновременным расширением системы выборочных наблюдений.

Для крупных субъектов предпринимательства взамен пяти ежемесячных отчетов будет действовать единая унифицированная форма 1-К «Отчет о деятельности организации».

Следует отметить, что с 1 января 2015 года все отчитывающиеся субъекты будут представлять государственную статистическую отчетность только в электронном виде через Интернет по специальной программе «E-stat».

СНИЖЕНА СТАВКА РЕФИНАНСИРОВАНИЯ

В Узбекистане с 1 января 2015 года решением правительства Центрального банка ставка рефинансирования снижена с 10 процентов до 9 процентов годовых.

Данное решение было принято, как сообщают пресс-служба Центробанка, 27 декабря 2014 года.

Напомним, что предыдущее снижение ставки рефинансирования было зафиксировано с 1 января 2014 года. Тогда решением правительства ЦБ она была снижена с 12 процентов до 10 процентов годовых.

НИА «Туркестон-пресс».

«ВЕЧЕРКА» В КРУГУ СЕМЬИ

В наше время есть масса различных способов укрепить здоровье растущего организма: сбалансированная система питания, прогулки на свежем воздухе, комплексы витаминов и всевозможные методы закалки. Но этот перечень будет неполным без упоминания о занятиях спортом.

Вопрос о том, какой вид спорта будет наиболее подходящим для ребенка, рано или поздно встает перед любыми родителями, следящими за его гармоничным развитием.

Выбирая вид спорта для ребенка, стоит учитывать множество разных нюансов. Но главное, дети должны заниматься тем спортом, который им нравится, иначе это не пойдет на пользу. Легкие нагрузки помогут ребенку истратить нужное количество энергии, но при этом оставаться бодрым и внимательным. Да и то, что физические нагрузки улучшают детский сон и аппетит, также известный факт.

ВАЖЕН ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Но иногда родители могут столкнуться с такой ситуацией, когда ребенок не проявляет интереса к спорту. В этом случае вас могут выручить игрушки, исполненные в спортивной тематике. Ребенок начнет с игр, а затем заинтересуется самим спортом. Существует большое количество спортивных игр, которые одновременно могут быть увлекательными и давать ребенку необходимую физическую нагрузку. Предпочтение в этом случае лучше отдавать тем игрушкам, с которыми можно играть на свежем воздухе.

Ведь если, к примеру, ребенок будет играть в компьютерную игру на спортивную тему, это не поможет его физическому развитию. Подбирать игры стоит тщательно, учитывая потребности детского организма и индивидуальные особенности ребенка.

Важность здорового образа жизни трудно переоценить. Но как привить его ребенку, когда вокруг столько соблазнов, а переходный возраст так и норовит противопоставить свое «Я» обществу? Конечно, легче всего детей обучать на собственном примере.

Рекомендуется выбираться на прогулки на лыжах, роликовых коньках, скейтборде и сноуборде всей семьей. Это не только отлично скажется на вашем здоровье, но и сблизит семью.

Велосипед, ролики, мяч, скакалка для девочек, обруч, теннис, бег, лапта и другие активные игры с друзьями – здесь опять же важен ваш личный пример. В любом случае формировать любовь у детей к здоровому образу жизни нужно начинать как можно раньше.

Э. МАРАКАЕВА,
директор Ташкентского
городского филиала Института
здравья и медстатистики.

ОСНОВНАЯ ЯЧЕЙКА ОБЩЕСТВА

...Гульнозу, которой едва исполнилось семнадцать лет, выдали замуж. Молоденькой девушке в новой семье приходилось несладко, потому что свекровь злила неопытность невестки в ведении хозяйства. Но главное, что у нее, не подготовленной к семейной жизни ни физически, ни морально, прервалась беременность. Родители начали осознавать свою вину за трудную жизнь дочери...

По мнению специалистов, лучшим возрастом для начала семейной жизни для девушек является 21–23 года, для юношей – 25–26 лет.

– У девушек, рано вышедших замуж, беременность протекает тяжело, – говорит врач семейной поликлиники № 5 Мирзо-Улугбекского района Озода Ибрагимова. – В период беременности наблюдалось обострение патологических, экстрагенитальных заболеваний, негативные изменения в костной системе. Все это может отразиться на развитии плода и вызвать серьезные проблемы со здоровьем матери и ребенка.

Семья – основа общества. Чем прочнее семья, тем благополучнее общество в целом. В эпоху глобализации одной из важных задач является воспитание физических и духовно здоровых детей. А это возможно только при условии полноценного здоровья обоих родителей.

Под руководством Президента Ислама Каримова нашей стране проводятся масштабные реформы во всех сферах жизни, в том числе в целях формирования здорового образа жизни, обеспечения прочности семей и укрепления роли женщин в этом процессе.

Постановления Президента нашей страны «О дополнительных мерах по охране здоровья матери и ребенка, формированию здорового поколения» от 13 апреля 2009 года, «О Программе мер по дальнейшему усилению и повышению эффективности проводимой работы по укреплению репродуктивного здоровья населения, рождению здорового ребенка, формированию физически и духовно развитого поколения

на 2009–2013 гг.» от 1 июля 2009 года играют важную роль в реализации комплексных задач по предоставлению медицинской помощи женщинам и детям на уровне мировых стандартов, подготовке молодежи к семейной жизни, повышению медицинской культуры населения.

Школы будущих молодых семей, действующие с 2000 года при всех районных отделах здравоохранения, способствуют повышению духовных, правовых, социальных-экономических и медицинских знаний юношей и девушек.

– К занятиям в этих школах привлекаются учащиеся академических лиц и профессиональных колледжей, будущие молодожены, – говорит инспектор отдела здравоохранения Мирзо-Улугбекского района Гулчехра Юлдашева. – С ними занимаются правоведы, медицинские работники, социологи, психологи и специалисты других сфер. Слушатели активно участвуют в диспутах, викторинах и беседах, получают ответы на интересующие их вопросы.

На основе жизненных примеров молодым людям разъясняются семейное законодательство, значение доброкачественного медицинского осмотра, нормы здорового образа жизни, негативные последствия ранних и родственных браков.

Как отмечал Президент нашей страны, пока существует мир, будет существовать семья. Значит, должны и будут рождаться дети. Воспитание все-стороннего и гармонично развитого поколения – одна из важнейших целей нашего государства.

Фарида ИБОДОВА,
корр. УзА.

Рождение человека было и всегда будет одним из самых удивительных и значимых событий жизни женщины. Для того чтобы произвести на свет здорового малыша и вырастить человека, который оправдает ваши надежды и чаяния, потребуется немало сил, умения и терпения.

ЗДОРОВЫЕ РОДИТЕЛЕЙ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА

Впереди у вас девять месяцев, которые можно использовать для того, чтобы подготовиться к тем переменам, которые произойдут в вашей жизни. Вы можете использовать время беременности для того, чтобы оценить и улучшить опыт других родителей.

Здоровье будущего ребенка, его нормальное развитие во многом зависят от того, будет ли малыш здоровым, а его появление на свет – заранее продуманным, запланированным. Лучше, конечно, если ребенок рождается, когда семья достигнет определенной материальной независимости и стабильности. Но главное условие рождения полноценного ребенка – здоровые родители. Для этого необходимо придерживаться нескольких простых, но действенных правил.

• Никаких сигарет, алкоголя! Даже если вы бросите курить, узнав о беременности, вредные вещества в организме еще будут присутствовать некоторое время, а значит, влиять и на ребенка.

• Лучше заранее узнать о болезнях и вылечить их, чем узнать о них в женской консультации.

• Если будущая мама постоянно нервничает из-за каких-то проблем, то ребенок будет это чувствовать. Дети, рожденные в семьях, где были постоянные скандалы, уже в первые дни жизни проявляют повышенную плачливость, нервозность или, напротив, апатию, что не может не вызвать тревогу. Стрессы могут также привести к прерыванию беременности. Поэтому прежде, чем решиться на рождение малыша, убедитесь, что вы оба хотите этого, а вашей любви хватит не только друг для друга, но и для крохотного родного существа, которое сделает семью настоящей и полноценной.

Женщине накануне и в ранние сроки беременности рекомендуется прием фолиевой кислоты не менее 400 мкг в сутки, это на 80 процентов снижает вероятность случайных повторов развития нервной системы плода.

Старайтесь есть больше фруктов и овощей, в

рационе ежедневно должны быть рыба или мясо – незаменимые источники белка, творог и другие кисломолочные продукты – содержащие в них кальций жизненно необходим для правильного формирования плода, особенно его скелета и зубов, и для поддержания здоровья женщины.

Следует ограничить потребление сладких и мучных блюд (избыточный вес неблагоприятно оказывается на течении беременности), соленого, газированного напитков. Крепкий чай и кофе создают лишнюю нагрузку на сердечно-сосудистую систему – гораздо полезнее заменить их кофем и морсами из фруктов и ягод.

Мы должны быть крайне внимательны и осторожны с приемом лекарственных препаратов, заботиться о повышении иммунитета, меньше бывать в общественных местах.

Помните, для нашего короля мы – целая Вселенная!

О. АГЗАМОВА,
зав. отделом
Ташкентского
городского филиала
Института здоровья
и медстатистики.

мится привлечь внимание родителей и всего света. Проявляется это в разбросанных игрушках, чудо-рисунках в неподложенных местах. Приучать ребенка к порядку необходимо именно в этом возрасте.

Как и другие функции психики, функция контроля закладывается в детстве. Очень важным периодом в этом смысле является возраст ребенка приблизительно от 1,5 до 2–2,5 лет. Малыш учится контролировать не только свои физические проявления, но и психические, эмоциональные тоже. То есть в этом возрасте ребенок учится становиться способным больше терпеть дискомфорт, учится выражать агрессию и соблюдать свои и чужие границы, обретает сначала физическую (с помощью ходьбы и речи), а потом и психическую автономию.

Чтобы привить малышу любовь к порядку, очень важно учить все делать вместе с мамой (папой, бабушкой и т. д.), ребенок должен чувствовать сопричастность. Уборка не должна напрягать ребенка, лучше, если весь процесс будет проходить в игровой форме.

Ни в коем случае нельзя в этом возрасте ругать ребенка, советуют специалисты. Лучше, наоборот, использовать поощрение, хвалить за каждое, даже самое маленькое, верно сделанное действие. Если момент чистоты и опрятности не будет конфликтным, он легко войдет в жизнь ребенка как хорошая привычка. Малыш будет счастлив радовать своих родителей аккуратностью.

Подготовила Л. МАМБЕТОВА.

ОБУЧАТЬ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

Порядок в комнате – порядок в голове – наставительно говорят многие мамы, стремясь избавиться от вечного хаоса в квартире, созданного ими же, близкими или детьми. Какая связь между отсутствием пыли, разбросанными вещами и последовательностью нашего мышления? И почему необходимо поддерживать порядок?

Стоит заметить, что понятие порядка у всех разное: для кого-то важно, чтобы все кастрюли стояли «по росту», а складки на занавесках были строго симметричны; кто-то, небрежно бросив плед на диван, находит в этом проявление домашнего уюта. Масштабы беспорядка могут быть разными, но главный критерий – это отсутствие у вещей определенного места в квартире.

По мнению психологов, постоянное пребывание в хаосе, который окружает человека в быту, в некоторых случаях может указывать на такие хромающие качества, как способность систематизировать, обрабатывать большие объемы информации. Часто у таких людей крепко сплит самодисциплина и сила воли, а также страдает способность длительной концентрации внимания на чем-то одном. Мы устраиваем беспорядок, когда черезесчур рассеяны или импульсивны.

Или, наоборот, погружены в депрессию и апатичное бездействие: все психические резервы организма направлены на переработку основного эмоционального состояния, а на контроль за собой сил уже не остается.

Порядок – дело поправимое, а стремление к нему – качество наживное.

Как отмечают психологи, в определенном возрасте для ребенка очень важно наводить порядок в своем пространстве: он символически систематизирует и порядок в своем внутреннем мире. Это приучает его организовывать свое пространство, собирать воедино крупицы опыта, а также воспитывает самостоятельность. Для детей, всюду разбросывающих свои вещи, это своего рода пометка территории, некая трансляция сообщения: «Я здесь!». Маленький ребенок в возрасте до трех лет стре-

Постановление и его исполнение

ОТКРЫЛСЯ ТЕЛЕРАДИОКАНАЛ «МАHALLA»

В системе Национальной телерадиокомпании Узбекистана открылся просветительский телерадиоканал «Mahalla».

В состоявшейся в этой связи в медиа-центре Национальной телерадиокомпании Узбекистана пресс-конференции участвовали представители соответствующих государственных и общественных организаций, журналисты, сообщает УзА.

Председатель республиканского правления благотворительного общественного фонда Узбекистана «Mahalla» А. Ахмедов, первый заместитель председателя Национальной телерадиокомпании Узбекистана О. Тошбоев, первый заместитель председателя Государственного комитета связи, информатизации и телекоммуникационных технологий Узбекистана М. Махмудов и другие отметили, что в процессе осуществляемых под руководством Президента Ислама Каримова духовно-просветительских реформ особое внимание уделяется бережному сохранению и обеспечению преемственности многовековых национальных ценностей, воспитанию молодежи в духе их уважения.

Постановление главы государства «О создании просветительского телерадиоканала «Mahalla» и мерах по дальнейшему расширению цифрового телевещания» от 17 декабря 2014 года служит важным руководством к действию в расширении масштаба этой работы.

В ходе осуществляемых в годы независимости демократических реформ все большее возрастает роль и авторитет уникальной структуры самоуправления – института махалли в нашей жизни, особенно в воспитании молодого поколения в духе преданности национальным традициям, укреплению семейных ценностей, поддержке молодых семей, адресной социальной защите населения, обеспечению занятости, развитии семейного предпринимательства и частного бизнеса, благоустройства территорий, укреплении атмосферы мира, дружбы, любви и заботы, утверждении высоких духовных ценностей в обществе.

Главная цель организации просветительского телерадиоканала «Mahalla» заключается в широком освещении осуществляемых в стране демократических реформ, жизни и деятельности махалли, ее роли в развитии общества.

Участники пресс-конференции были проинформированы о направлениях деятельности просветительского телерадиоканала «Mahalla», работе по выполнению государственной программы по переходу на цифровое телевещание.

Б. ХИДИРОВА.

ПАТЕНТЫ УЗБЕКИСТАНА ОТРАЖЕНЫ ВО ВСЕМИРНОМ ДОКЛАДЕ

Агентством по интеллектуальной собственности Узбекистана в 2013 году в целом было принято 577 заявок на изобретения. Такие данные приведены в докладе Всемирной организации интеллектуальной собственности (ВОИС), посвященном мировым показателям деятельности в данной области.

Доклад опубликован на сайте ВОИС в декабре 2014 года – об этом информирует Агентство по интеллектуальной собственности (АИС) Узбекистана.

Согласно документу из 299 подали национальные заявители, 258 – иностранные.

Кроме того, в АИС Узбекистана в 2013 г. поступили 173 заявки на полезные модели (из них 171 – от национальных заявителей), 311 – на промышленные образцы (291, 21 заявка – на сорта растений – все от национальных заявителей).

Также в 2013 г. в АИС поступило 5 тыс. 99 заявок на товарные знаки, из них от национальных заявителей – 1 тыс. 523, от иностранных заявителей – 3 тыс. 576 заявок (в том числе 2 тыс. 985 – по международному договору – Протоколу к Мадридскому соглашению).

Среди 188 государств-членов ВОИС по количеству поданных заявок Республика Узбекистан имеет следующие позиции в рейтингах: 67-я – на изобретения, 32-я – на полезные модели, 61-я – на промышленные образцы, 64-я – на товарные знаки и 40-я – на селекционные достижения (сорта растений).

По количеству заявок, поданных национальными заявителями по трем объектам промышленной собственности – изобретения, товарные знаки и промышленные образцы (без учета заявок, поданных нерезидентами), рейтинги Узбекистана составили – 54-я, 57-я и 54-я позиции соответственно.

НИА «Туркестон-пресс».

На спортивных аренах

Члены Центрального военного спортивного клуба (МХСК) в спортивном сезоне 2014 года на соревнованиях республиканского и международного масштабов завоевали 856 медалей.

ПРОСЛАВЛЯЮЩИЕ РОДИНУ ВОЕННЫЕ СПОРТСМЕНЫ

Родина – величайшее, бесценное понятие. Для нас дороги каждый ее уголок, горы и адры, пустыни и реки, сады и поля. Нашим священным долгом является служение своему народу, приумножение ее авторитета.

Мы можем гордиться весомыми результатами на различных авторитетных соревнованиях наших военных спортсменов, сердца которых переполнены чувствами патриотизма, преданности Родине. Члены Центрального военного спортивного клуба Министерства обороны Республики Узбекистан как спортсмены, и как военнослужащие также считают своей обязанностью ответственное отношение к своей почетной задаче – достойно защищать честь нашей Родины на международных аренах.

В результате осуществляемых под руководством Президента Ислама Каримова последовательных реформ ряды национальной армии пополняются всесторонне здоровыми, обладающими глубокими знаниями молодыми людьми. Образованный в соответствии с указом главы государства от 19 марта 1993 года военный спортивный клуб вносит достойный вклад в укомплектование рядов Вооруженных Сил физически и морально здоровыми людьми, широкое привлечение военнослужащих к спорту, подготовку олимпийского резерва страны.

В настоящее время в этом клубе более 600 юношей и девушек повышают свое мастерство по таким видам спорта, как дзюдо, бокс, куреш, вольная и греко-римская борьба, легкая и тяжелая атлетика, таэквондо (WTF), теннис, гребля на байдарках и каноэ, трамплин, водное поло, баскетбол, стрельба, армрестлинг, рукопашный и универсальный бой, автоспорт. Занятия проводятся под руководством опытных тренеров в спортивных комплексах, на современных учебно-тренировочных базах, располагающих всеми условиями.

Молодые спортсмены свои первые шаги начинают в школе высшего спортивного мастерства в составе МХСК. Проявившие себя в школьные годы, добившиеся высоких результатов на различных соревнованиях молодые люди принимаются в клуб как спортивные активисты, работники спортивного коллектива клуба, а затем, на договорной основе, – на военную службу. Члены клуба наряду с занятием спортом имеют возможность повышать свое профессиональное мастерство, работать в других сферах системы обороны.

В военном спортивном клубе уделяется внимание обогащению духовности спортсменов, их морально-психологической подготовке, повышению их активности в укреплении независимости страны и ее безопасности. Это служит воспитанию волевых, отважных и мужественных, высококвалифицированных кадров, способных защищать Родину.

Сотрудничество клуба со спортивными федерациями страны позволяет военным спортсменам проводить учебно-тренировочные сборы на высоком уровне, участвовать в международных

соревнованиях. Спортсмены МХСК в настоящее время по ряду видов спорта в составе национальных сборных достигают весомых результатов на мировых и континентальных чемпионатах, Олимпийских и Азиатских играх.

Военные спортсмены в спортивном сезоне 2014 года завоевали 856 медалей, 189 из них – на престижных международных соревнованиях, – говорит заместитель начальника МХСК подполковник Уйгон Сиддиков. – Все это является результатом широких возможностей, созданных в стране для развития спорта, вовлечения молодежи в спорт, проявления ее потенциала и результативности.

Результативными были достижения наших спортсменов на XVII Азиатских играх, прошедших в южнокорейском городе Инчхоне. 18 из 44 представителей МХСК вошли в число победителей и призеров этих игр. На высшую ступень пьедестала почета поднялись таэквондист Джасур Бойкузин, каноист Вадим Меньков, легкоатлетка Екатерина Воронина, доказав, что они лучшие на континенте.

– В основе достигаемых успехов на авторитетных соревнованиях лежит огромное внимание, уделяемое Президентом Исламом Каримовым развитию спорта, в частности женского, – говорит призер XVII Азиатских игр Е. Воронина. – Мечтаю повторить свой успех на Азиатских играх и на XXXI летних Олимпийских играх в 2016 году в Рио-де-Жанейро.

Достижения наших легкоатлетов, мастеров дзюдо и тяжелоатлетов на мировых и континентальных чемпионатах являются еще одним ярким подтверждением того, что за годы независимости в Узбекистане сформировалось поколение спортсменов мирового класса.

Важным руководством к действию при этом служит Постановление главы государства «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXI летним Олимпийским и XV Паралимпийским играм 2016 года в городе Рио-де-Жанейро (Бразилия)» от 25 февраля 2013 года.

В соответствии с программой по подготовке к Олимпиаде уделяется особое внимание всесторонней поддержке высококвалифицированных спортсменов и тренеров, укреплению олимпийского резерва. Реализуются широкомасштабные меры по организации учебно-тренировочных сборов на уровне современных требований, улучшению физической подготовки спортсменов, развитию спорта среди детей, подростков и молодежи.

Спортивный сезон 2015 года является еще более ответственным. Так, мировые и континентальные соревнования по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр, служат для наших спортсменов важным этапом подготовки к XXXI летней Олимпиаде. В этой связи, как и все спортсмены нашей страны, члены МХСК уже сейчас начали подготовку к соревнованиям.

Основная их цель – успешное выступление на Олимпиаде в 2016 году, демонстрация спортивной мощи нашей Родины.



Фото УзА.

ПЕРВУЮ ИГРУ ВЕЛ УЗБЕКСКИЙ РЕФЕРИ

Первую встречу проходящего в Австралии XVI Кубка Азии по футболу вел рефери ФИФА из Узбекистана Равшан Эрматов.

Внимание, уделяемое в нашей стране под руководством Президента Ислама Каримова развитию всех видов спорта, в частности футбола, всесторонней поддержке талантливых футбольистов, дает ожидаемые результаты. Это подтверждает тот факт, что рефери ФИФА Равшан Эрматов признан лучшим арбитром на континенте и вошел в число сильнейших арбитров мира.

..После свистка Р. Эрматова на мельбурнском стадионе «Rectangular Stadium» началась встреча между командами Австралии и Кувейта в группе А.

Сегодня такие профессиональные и человеческие качества рефери ФИФА Р. Эрматова, как высокое мастерство судейства на различных престижных соревнованиях, строгое соблюдение им принципов справедливости, умение мгновенно принять правильное решение в любой сложной ситуации, понимание психологического состояния футболистов, завоевывают широкое признание международной спортивной общественности, поклонников и специалистов.

Узбекский рефери, судящий соревнования серии ФИФА с 2003 года, обслуживал матчи почти на всех престижных мировых футбольных турнирах. Наш соотечественник успешно провел судейство четырех встреч футбольного мундиаля 2014 года в Бразилии – в групповом этапе матчи Швейцария – Эквадор, США – Германия и Мексика – Хорватия, в четвертьфинале – Голландия – Коста-Рика. В ходе своей судейской деятельности Р. Эрматов обслуживал наибольшее количество матчей – 9 и установил мировой рекорд.

Четыре года подряд, в 2008, 2009, 2010 и 2011 годах, узбекский рефери побеждал в номинации «Лучший рефери Азии». В объявленном недавно Международной Федерации футбольной истории и статистики (IFFHS) рейтинге лучших футбольных арбитров по итогам 2014 года он занял пятое место.

В ходе своей судейской деятельности Р. Эрматов в третий раз участвует в розыгрыше Кубка Азии. Он также судил соревнования на Кубок Азии в 2004 и 2011 годах. Причем на соревнованиях 2011 года в Катаре он на высоком уровне провел финальную встречу между командами Японии и Австралии.

Первая встреча нынешнего розыгрыша Кубка Азии между сборными Австралии и Кувейта завершилась со счетом 4:1. В судействе матча Р. Эрматов помогали судьи на боковой линии наш соотечественник Абдухамидулла Расулов и Баходир Кучкаров из Кыргызстана.

Для судейства матчей на Кубке Азии из Узбекистана приглашен еще один рефери – Валентин Коваленко.

УзА.

исполнителей массу трогательных и замечательных впечатлений. Мы готовились к концерту со всей душой, – говорит отличник народного образования Тимур Мирзакев. – Я представил два коллектива – сконный оркестр 9-х классов лицея и студенческий духовой оркестр консерватории. Оба коллектива были интересны публике, и успех был для них заслуженный.

Тепло принимали слушатели тубиста О. Гулматова, исполнившего «Концертное аллегро» А. Лебедева, а также ансамбль трубачей с «Мексиканским танцем» Р. Мендеса, ансамбль ударников с оригинальной музыкальной композицией.

Также покорил зрителей духовой оркестр 1-3-х курсов под управлением М. Убаева. Настоящей эмоциональной кульминацией концерта стало виртуозное исполнение известного и сложнейшего опуска «Время вперед» Г. Свиридова, с которым музыканты отличились.

В течение всей концертной программы слушатели долго не отпускали исполнителей, вызывая и вызывая их на сцену. Наполненные положительными эмоциями и музыкой в душе, они не сразу покинули Большой зал консерватории, скандируя: «Браво!».

Галина АМЕТОВА,
студентка Государственной консерватории Узбекистана.

Добрые советы

О ПОЛЬЗЕ РЕДЬКИ

Считают, что родиной редьки является Египет, где из ее семян делали растительное масло, очень распространенное в те времена. Из Египта редька попала в Древнюю Грецию, а оттуда – в Европу.

Древние греки, римляне высоко чтили редьку. Как повествует легенда, когда о достоинствах растения спросили Аполлона, он ответил, что она стоит столько золота, сколько весит сама.

Корнеплоды редьки богаты минеральными веществами, содержат в среднем 13 процентов сухих веществ, около 2 процентов белка, 8,4 процента углеводов, витамины С, В₁, В₂, органические кислоты, эфирные масла и глюкозиды.

В корнеплодах содержится до 90 процентов воды, сахар, клетчатка, серосодержащие вещества, определяющие ее фитонидные и бактерицидные свойства, кислоты, соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора, железа, аминокислоты и др. Она благодаря своему составу очень полезна зимой и в начале весны в целях пополнения недостатка витаминов и минеральных солей в организме, обладает мощными противомикробными свойствами.

В народной медицине терпьюю редьку используют для лечения радикулита. Сырую терпьюю редьку и ее сок рекомендуют как средство, возбуждающее аппетит. Редька своими специфическими свойствами во многом обязана горьковатым глюкозидам и ароматическим эфирным маслам, которые к тому же способствуют растворению камней при мочекаменной болезни.

Еще греческие врачи редькой лечили заболевания глаз и органов пищеварения, а известный римский историк Плиний и греческий ученый Гален рекомендовали ее как средство против кровохаркания, болезни почек и для возбуждения аппетита. В средние века редьку с медом считали лучшим лекарством от многих заболеваний.

Редька увеличивает образование желчи, стимулирует функцию пищеварительных желез, улучшает перистальтику кишечника, обладает антисклеротическим свойством. Эти свойства позволяют использовать ее для повышения аппетита, при атонии кишечника, холецистите и желчнокаменной болезни.

В наши дни соком редьки с добавлением меда успешно избавляются от кашля, катара верхних дыхательных путей, лечен бронхит и коклюш. Сок редьки обладает антисептическим действием. Список достоинств этого поистине золотого овоща может быть продолжен. А обеспечивают его лечебные свойства такие вещества, как витамин С, эфирное масло с содержанием серы, рафанол и рафанин, бутилгликольное масло и многие другие.

Сок редьки применяют для правильного функционирования кишечника, для укрепления волос, она благотворно влияет на пищеварительную систему. Ее применяют в целях предупреждения атеросклероза, отеков, желчно- и мочекаменной болезней.

Редька находит применение и при заболеваниях суставов, обменных нарушениях. Ее свежим соком растирают больные суставы, вместо горчичников используют при радикулите, миозите, невралгии.

Корнеплоды редьки являются незаменимым средством для профилактики и лечения атеросклероза сосудов сердца и головного мозга. При лечении сок редьки рекомендуется комбинировать с соком яблок.

Употребление редьки противопоказано при болезнях желудка, почек, поджелудочной железы, при ряде заболеваний сердечно-сосудистой системы и тонкого кишечника.

Употреблять редьку в чистом виде, без других компонентов, не рекомендуется: она очень резкая и едкая на вкус, что приводит к чрезмерным реакциям в нашем организме, может отрицательно сказать на деятельность сердца и пищеварительной системы. Она хорошо сочетается с морковью и яблоками.

Подготовила Л. ЛАРИНА.

По данным службы мониторинга Узгидромета, 13 и утром 14 января погодные условия в Ташкенте будут способствовать незначительному рассеянию вредных загрязняющих веществ в воздушной среде. Уровень загрязнения будет пониженным.