



Газета выходит
с 1 июля
1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 197 (12.508)

Цена в розницу — свободная

ВТОРНИК, 1 ОКТЯБРЯ 2013 ГОДА

ВЕЧЕРНИЙ Ташкент

УЧИТЕЛЯМ И НАСТАВНИКАМ УЗБЕКИСТАНА

Дорогие учителя и наставники!
Уважаемые друзья!

О месте и значении, которые в жизни каждого человека, в его формировании здоровой и гармонично развитой личности имеют наряду с родителями учителя и наставники, написано и сказано много.

Наш народ хорошо знает и высоко ценит действенную огромную роль учителей и наставников, всех самоотверженных тружеников сферы образования в становлении личности человека, в приобщении его к знаниям и идеалам гуманизма, одним словом, в воспитании его в духе доброты и благородства, гражданином, имеющим достойное место в обществе.

Учитывая ничем не измеримый, поистине бесценный труд тех, кто взял на себя столь важную и ответственную миссию, 17 лет назад в нашей стране был установлен День учителей и наставников, что стало выражением мнений и пожеланий нашей общественности, всего народа.

Дорогие соотечественники!

Всем нам известно, что мы, мобилизуя все свои силы и возможности, неустанно трудимся во имя достижения высокой цели — войти в ряд развитых демократических государств мира, обеспечить благополучную и процветающую жизнь нашему народу, занять достойное место на международной арене, коротко говоря, ради практического воплощения идеи, которая емко выражается в словах «Узбекистан — государство с великим будущим».

И сегодня у нас есть все основания с гордостью сказать, что реализуемые широкомасштабные реформы, коренным образом меняющие суть и содержание нашей жизни и направленные на строительство национальной государственности, организацию экономики на основе новых для нас рыночных отношений, в целом вся проводимая колоссальная работа по кардинальному изменению облика страны дает большие результаты и признается мировым сообществом.

Говоря о ключевых факторах, которые лежат в основе достижения нами высоких рубежей, в первую очередь следует отметить самоотверженный труд наших соотечественников, повышение уровня их самосознания, общественно-политической активности.

Наряду с этим необходимо особо подчеркнуть решающую роль своевременно начатых нами и реализованных реформ в сфере образования и воспитания, осуществления дальновидных, глубоко продуманных Национальной программы по подготовке кадров и Государственной общенациональной программы развития школьного образования.

Несомненно, основным фактором достижения поставленных нами перед собой целей, нашей опорой и надеждой является по-новому, самостоятельно мыслящее, глубоко осознающее свою честь и достоинство, способное продолжить начатые нами великие дела, обладающее современными знаниями и профессиями, свободно владеющее иностранными языками молодое поколение, которое своими успехами подтверждает, что никому и ни в чем не уступает.

В этой связи хотел бы обратить ваше внимание на то, что сегодня в мире трудно найти такую молодежь, как наша, — получающую достойное образование и воспитание, стойкую к испытаниям и трудностям, с глазами, горящими энтузиазмом, полную сил и энергии, стремления служить своей Родине, своему народу, нацеленную на покорение все новых и новых вершин.

И конечно, мы в неоплатном долгу и преклоняемся перед вами, наши дорогие учителя и наставники, мастера и преподаватели, ученые, за ваш бескорыстный и самоотверженный труд, дающий такие яркие результаты.

Уважаемые друзья!

Все мы хорошо осознаем, в каком стремительно меняющемся мире живем, где постоянно усиливаются конкуренция и столкновение интересов, и нетрудно увидеть, что наиболее ярко они проявляются в сфере науки, образования, научно-технического прогресса.

Сегодня многие ведущие ученые и эксперты мира, когда речь идет о продолжающемся глобальном финансово-экономическом кризисе, в качестве решающей силы его успешного преодоления и обеспечения дальнейшего развития в первую очередь называют человеческий капитал, сферу образования и науки и прогнозируют, что только то государство, которое создает для их развития все необходимые условия и выделяет на это большие средства, сможет выйти из кризиса еще более сильным.

Безусловно, объективно оценивая проделанную нами за прошедший период работу, мы отдаем себе отчет в том, что в области образования и воспитания предстоит еще многое сделать, необходимо решить имеющиеся актуальные проблемы и, самое главное, не останавливаясь на достигнутом, довести до логического завершения начатые в этой сфере реформы.

Прежде всего, как самую важную задачу мы должны рассматривать развитие с учетом требований времени всех образовательных учреждений, в частности, общеобразовательных школ, лицеев и колледжей, продолжение работы по их оснащению современным оборудованием и инвентарем, созданию учебно-экспериментальных лабораторий и мастерских, учебников и пособий, внедрению новых образовательных стандартов и программ.

Сегодня сама жизнь требует также дальнейшего укрепления материально-технической базы высшей ступени сформированной в нашей стране системы непрерывного образования — высших учебных заведений в целях совершенствования их деятельности, повышения качества подготовки востребованных высококвалифицированных специалистов.

В этом плане особого внимания заслуживает создание Фонда развития материально-технической базы высших учебных заведений для реализации и финансирования намеченных задач и ежегодное выделение из Государственного бюджета средств в большом объеме именно на эти цели.

Еще одним новым шагом в рамках осуществляемых в стране масштабных реформ в сфере высшего образования стал отказ от устаревшей двухэтапной системы аттестации научных и научно-педагогических кадров и переход на систему защиты диссертации непосредственно на соискание ученой степени доктора наук в соответствии со стандартами, принятыми в экономических развитых государствах, а также реализуемые в этой области коренные преобразования.

Самое важное, что такие наши благие дела направлены на повышение качества учебного процесса, в первую очередь в институтах и университетах, потенциала этих учебных заведений в подготовке высококвалифицированных кадров до уровня самых лучших в мире вузов, на материальное стимулирование труда профессоров и преподавателей, а также на дальнейший рост их статуса и авторитета.

Сформированная в нашей стране в настоящее время система непрерывного образования, состоящая из трех логически взаимосвязанных этапов — общего среднего, среднего специального, профессионального и высшего образования, объединена единой идеей, общей целью. В этой цели воплощены суть и значение нашей великой миссии — воспитать наших дорогих детей гармонично развитыми личностями и высококвалифицированными специалистами, освоившими достижения мировой науки, обладающими глубокими знаниями и современным мировоззрением, и для этого мы готовы и дальше мобилизовать все силы и возможности.

В вашем лице, мои дорогие, в лице сотен тысяч учителей, наставников и преподавателей, работающих в школах, лицеях и колледжах, высших учебных заведениях, в сфере образования и воспитания в целом, мы видим могучую силу, наполняющую жизнью эту сферу, развитие которой является решающим фактором будущего нашей Родины.

От имени родителей, миллионов учащихся и студентов, от имени всего народа Узбекистана хочу еще раз выразить вам глубокую благодарность за большой вклад в процветание и развитие нашей страны, бескорыстный труд, огромную заслугу в формировании молодого поколения, подготовке его к самостоятельной жизни.

Желаю вам счастья, достатка вашим семьям, новых успехов в вашей благородной деятельности. Будьте всегда здоровы, дорогие учителя и наставники!

Ислам КАРИМОВ,
Президент Республики Узбекистан

1 октября — День учителей и наставников

НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ, ДОРОГИЕ УЧИТЕЛЯ!

Во Дворце «Туркистон» состоялось торжественное собрание, посвященное Дню учителей и наставников

Великое будущее и процветание Родины, ее авторитет в международном сообществе во многом зависят от уровня развития молодого поколения. Трудно переоценить роль учителей и наставников в выполнении этой ответственной задачи.

Под руководством Президента Ислама Каримова в нашей стране уделяется огромное внимание формированию молодого поколения гармонично развитыми личностями, всесторонней поддержке и стимулированию труда учителей и наставников. Объявление по инициативе главы нашего государства 1 октября Днем учителей и наставников, который широко отмечается как всенародный праздник, стало ярким проявлением огромного уважения и почитания народом нелегкого и очень ответственного труда учителей.

...30 сентября руководители и специалисты сферы образования, лучшие учителя и наставники страны возложили цветы к монументу Независимости и гуманизма, являющемуся символом нашей свободы, светлого будущего и благородных устремлений. Они ознакомились с построенными в столице в годы неза-

висимости по инициативе главы нашего государства комплексом «Маърифат маркази», Национальным парком Узбекистана имени Алишера Навои.

В тот же день во Дворце «Туркистон» состоялось торжественное собрание, посвященное Дню учителей и наставников.

На праздничное мероприятие были приглашены сенаторы, депутаты, руководители различных министерств и ведомств, общественных организаций, ветераны сферы образования, лучшие учителя и наставники, пропагандисты духовности, активисты махаллей.

Праздничное поздравление Президента Ислама Каримова учителям и наставникам Узбекистана зачитал Государственный советник Президента Х. Султанов.

С первых дней независимости в нашей стране приоритетным направлением государственной политики стало коренное реформирование сферы образования. Принятые по инициативе главы нашего государства Закон Республики Узбекистан «Об образовании» и Национальная программа по подготовке кадров, Государственная общенациональная программа развития школьного образования, Государственная про-



грамма по укреплению материально-технической базы детских школ музыки и искусства и дальнейшему улучшению их деятельности в 2009–2014 годах служат важным фактором воспитания молодежи, обладающей самостоятельным мышлением, высокой духовностью, подготовки высококвалифицированных специалистов.

Практически все общеобразовательные школы нашей страны капитально реконструированы и отремонтированы,

построены десятки новых образовательных учреждений. Вместе с тем проводится широкомасштабная работа по укреплению материально-технической базы дошкольных учреждений, специальных школ-интернатов, детских центров «Баркамол авлод», детско-юношеских спортивных школ, школ музыки и искусства, институтов переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров, налаживанию их эффективной деятельности.

(Окончание на 2-й стр.)



В СТРАНЕ

● В этом году хлопкоробы Сурхандарьинской области вырастили хлопок на 119 500 гектарах площадей. В настоящее время продолжается активная уборка выращенного урожая.

● В нашей стране широко обсуждается проект закона «О социальном партнерстве». Его примером может служить тесное сотрудничество ННО и государственных органов в целях защиты прав, интересов и свобод различных слоев населения, решения социально-экономических, общественно-политических, экологических проблем. В Ташкентской области действуют более 460 ННО, многие из них в рамках социального партнерства ведут активную работу.

● Торгово-производственная частная фирма «Хумо» Музрабадского района при финансовой поддержке коммерческого банка «Микрокредитбанк» наладила производство новой продукции. К выпускаемым здесь хлебобулочным и кондитерским изделиям теперь прибавился и шоколад.

● В Республике Каракалпакстан в соответствии с программой модернизации и обновления электролиний на 2011–2015 годы ведется работа по прокладке электролинии протяженностью 2,2 км и установке трансформатора в ауле Сарышунгул.

● В Андижанской области с каждым годом повышается эффективность работы по охране лесов. Общая площадь государственного лесного хозяйства области составляет 2029,5 гектара. На этих площадях растут 11 млн. 728 тыс. различных деревьев. Ответственными организациями подготовлены и зарегистрированы кадастровые документы всех лесов.

В МИРЕ

● Таиланд из-за проливных дождей, не прекращавшихся в течение нескольких дней, оказался охваченным сильнейшим наводнением. Это стихийное бедствие затронуло около двух миллионов человек.

● 2 часа 3 минуты и 23 секунды — новый мировой рекорд в марафоне, установленный на 40-м, юбилейном, старте в Берлине. Его автор — кенийский стайер Уилсон Кипсанг. Он настраивался на улучшение предыдущего рекорда 2:03.38, установленного Патриком Макау здесь же, в Берлине, два года назад. И притязания Кипсанга не были беспочвенны: он улучшил результат экс-рекордсмена на 15 секунд. Мировой рекорд Кипсанга стал девятым за всю историю берлинской трассы.

● Главный приз международного кинофестиваля в Сан-Себастьяне — «Золотую раковину» — получила лента из Венесуэлы «Плохая прическа» режиссера Марианны Рондон. Герой картины — 9-летний мальчик. «Себряная раковина» досталась испанской актрисе Мариан Альварес за роль в фильме «Рана».

(Окончание.)

Начало на 1-й стр.)

Уделяется особое внимание повышению квалификации и мастерства педагогов, созданию всех условий и возможностей для их эффективной деятельности, всестороннему стимулированию их труда. Это находит свое отражение в деятельности более чем 410 650 учителей, работающих в системе народного образования. Благодаря стимулированию труда педагогов за прошедшие годы 3465 учителей и наставников были удостоены высоких званий, орденов и медалей нашей Родины, в том числе звания Героя Узбекистана.

Указом Президента нашей страны от 27 сентября 2013 года группа учителей и наставников была удостоена высоких наград нашей Родины.

Также в центре постоянного внимания находятся вопросы привлечения в школы молодых кадров, эффективного использования их научно-творческого потенциала. В частности, в текущем году в общеобразовательных школах начали свою педагогическую деятельность 7065 молодых специалистов.

В результате последовательных мер по стимулированию труда педагогов средняя заработная плата учителей по сравнению с 1 сентября 2006 года выросла в 9 раз и по состоянию на 1 сентября 2013 года составляет 867 276 сумов.

Постановление Президента нашей страны «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы изучения иностранных языков» от 10 декабря 2012 года служит важным руководством к действию в дальнейшем расширении рядов молодых педагогов, преподающих иностранные языки, повышении уровня знаний учащихся.

Этот документ создает оптимальные условия и возможности для обучения молодого поколения иностранным языкам с использованием современных педагогических и информационно-коммуникационных техно-

логий, дальнейшего развития системы подготовки кадров, в совершенстве владеющих иностранными языками, укрепления международного сотрудничества в сфере. Совместно с Узбекским государственным университетом мировых языков во всех регионах нашей страны успешно реализуются различные проекты по переподготовке, по-

учебных принадлежностей 12 наименований и школьной сумки. Эти подарки Президента были вручены 528 972 первоклассникам нашей страны.

В рамках Государственной программы «Год благополучия и процветания» усилен общественный контроль за процессом образования и воспитания, во всех школах в рамках со-

вручены дипломы и призы победителям смотра-конкурса нынешнего года.

Мы благодарны Президенту Исламу Каримову за огромное внимание к учителям, — сказал учитель математики и информатики общеобразовательной школы № 40 Шайхантаурского района города Ташкента, Герой Узбекистана Тургун Азларов. — Созданные широкие условия, льготы и возможности, получившие мировое признание, огромное внимание к обучению молодежи призывают нас еще более ответственно подходить к воспитанию подрастающего поколения — будущего нашей страны, оправдать оказанное нам высокое доверие, быть достойными высокого звания — учитель.

Выступившие на торжественном собрании директор Узбекского национального академического драматического театра, заслуженный артист Республики Узбекистан Махмуд Исмаилов, директор общеобразовательной школы № 5 Гурленского района Хорезмской области, Герой Узбекистана Анора Махмудова, консультант по вопросам религиозного просвещения и духовно-нравственного воспитания председателя схода граждан махалли «Согуни» Утепинского района города Ташкента Муаттар Эшмухамедова выразили благодарность Президенту Исламу Каримову за огромное внимание и заботу о педагогах, почитание и стимулирование их труда.

Состоялся праздничный концерт мастеров искусств и молодых исполнителей.

В торжественном собрании приняли участие Председатель Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан И. Собиров, Спикер Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан Д. Ташмухамедова, Премьер-министр Республики Узбекистан Ш. Мирзиёев.

Назокат УСМАНОВА,
корр. УзА.
Фото А. АБДУЛЛАЕВА (УзА).

НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ, ДОРОГИЕ УЧИТЕЛЯ!



вышению знаний и квалификации школьных учителей английского, немецкого, французского языков. В частности, была проанализирована потребность в учителях иностранных языков в 2013/2014 учебном году и приняты меры по повышению существующей педагогической до 1,5 ставки, а также по подготовке преподавателей иностранных языков за счет переподготовки учителей и приема на работу выпускников вузов.

В этом году были созданы учебные комплекты «Kid's English» по английскому языку, «Deutsch macht spab» — по немецкому языку, «Hirondelle» — по французскому языку, которые вошли в подарок Президента первоклассникам, состоящий из

трудности «Семья — махалла — образовательное учреждение» налажена деятельность общественного совета. Это способствует постоянному контролю за качеством образовательно-воспитательного процесса, повышению интереса и стремления учащихся к знаниям, полному охвату выпускников 9-х классов следующим этапом обучения.

Республиканский традиционный смотр-конкурс «Лучший учитель-предметник года», проводимый Министерством народного образования Республики Узбекистан, служит выявлению инициативных, активных, самоотверженных педагогов, популяризации их передового опыта. На мероприятии были

Указ и его исполнение

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ЭНЕРГЕТИКА СЛУЖИТ РАЗВИТИЮ

Увеличение масштабов использования в стране альтернативной энергетики служит обеспечению последовательного развития экономики, повышению устойчивости энергообеспечения, уровня и качества жизни населения, обеспечению занятости населения путем создания новых рабочих мест.

Указ Президента Ислама Каримова «О мерах по дальнейшему развитию альтернативных источников энергии» от 1 марта 2013 года является важным фактором широкомасштабной исследовательской работы в данном направлении.

Об этом говорилось в ходе беседы за «круглым столом» на тему «Использование возобновляемых источников энергии: законодательные основы и национальный опыт», организованной в столице Экологическим движением Узбекистана совместно с депутатской группой Экодвигения в Законодательной палате Олий Мажлиса Республики Узбекистан и Ташкентским городским территориальным отделением Экодвигения.

Председатель исполнительного комитета Центрального совета Экологического движения Узбекистана С. Сангинов и другие отметили, что в результате особого внимания, уделяемого в нашей стране развитию альтернативных источников энергии, эта сфера последовательно развивается. Накоплен весомый опыт проведения научных и экспериментальных исследований в сфере использования возобновляемых источников энергии, прежде всего солнечной. Исследования, проводимые в научно-производственном объединении «Физика — Солнце» Академии наук Республики Узбекистан, удостоиваются также внимания в мировом масштабе.

Согласно вышеназванному указу главы государства в целях дальнейшего развития научного потенциала, имеющего важное значение для развития альтернативной энергетики, на базе научно-производственного объединения «Физика — Солнце» с участием Азиатского банка развития и других международных финансовых институтов в Ташкенте создан международный институт солнечной энергии, уделяется особое внимание вопросу подготовки кадров в данном направлении. Для дальнейшего совершенствования законодательства, касающегося этой сферы, внесения соответствующих изменений в законодательные акты по предоставлению налоговых и таможенных льгот

для производителей и пользователей альтернативными источниками энергии, ускоренного развития сферы ведется работа над разработкой проекта закона «Об альтернативных источниках энергии».

Использование возобновляемых видов энергии и внедрение на местах их источников являются одним из основных направлений деятельности Экодвигения. В 2009–2013 годах за счет грантов отечественных и международных фондов на экологически нестабильных территориях, в частности в Приаралье, было смонтировано более десяти устройств по получению возобновляемой энергии. В частности, с помощью грантов Общественного фонда по поддержке негосударственных некоммерческих организаций и других институтов гражданского общества при Олий Мажлисе Республики Узбекистан в Фаршском районе Джизакской области для повышения теоретических знаний и практических навыков фермеров в данном направлении создан учебный центр. В текущем году на основе гранта этого фонда на территории государственного биосферного резервата Куйи Амударье установлен солнечный фотонар. Также на основе гранта организован ресурсный центр возобновляемых источников энергии.

На мероприятии с участием депутатов Законодательной палаты Олий Мажлиса, представителей соответствующих министерств и ведомств, субъектов предпринимательства, ученых и работников средств массовой информации отмечалась необходимость дальнейшего ускорения и расширения проводимой в данном направлении работы. Были высказаны мнения и предложения по разработке Национальной стратегии развития сферы, созданию специальных государственных программ, подготовке в образовательных учреждениях квалифицированных специалистов, укреплению нормативно-правовых основ использования альтернативных источников энергии.

УзА.

Новости

КОРПОРАТИВНЫМ УПРАВЛЕНИЕМ ЗАЙМУТСЯ ПРОФЕССИОНАЛЫ

Специалистов по актуальным направлениям «Менеджер по персоналу», «Корпоративное право и управление финансами», «Оценка стоимости государственного жилищного фонда в целях приватизации» готовят в Республиканской бизнес-школе при Госкомконкуренции. Очередным слушателям курсов были вручены сертификаты о получении специализации.

На курсах бизнес-школы при Государственном комитете Республики Узбекистан по приватизации, демонополизации и развитию конкуренции слушатели знакомятся с основами и тонкостями принципов корпоративного управления, эмиссии ценных бумаг, вникают в понятия о защите прав акционеров, организации деятельности наблюдательных советов, созыве общего собрания акционеров и порядке его проведения.

Специалисты доводят до сведения слушателей роль внутреннего аудита в системе корпоративного управления, основы практического применения Национального стандарта НСОИ № 11 «Оценка стоимости государственного жилищного фонда в целях приватизации» в обоснованиях проводимых оценок, в подготовке отчетов по оценке имущества в целях приватизации, стандартизации процедур оценки.

Кроме того, слушателям даются все необходимые разъяснения по составлению бизнес-планов и финансовых планов, анализу финансовой стабильности, рентабельности компании. Им предоставляется актуальная информация по формированию и осуществлению финансовой стратегии корпорации, определению политики, выдачи дивидендов, участию на рынке ценных бумаг, управлению активами и другим направлениям.

КРЕДИТНЫЙ РЕЙТИНГ ЭМИТЕНТА ЦЕННЫХ БУМАГ

Деятельность Государственной акционерной компании «Узбекэнерго» как предприятия, являющегося эмитентом ценных бумаг, будет оценена в рамках заключенного с Национальным рейтинговым агентством (РА) «Ahbor-Reyting», договора.

Получение ГАК рейтинговой оценки на уровне международных стандартов и критериев будет способствовать дальнейшему повышению информационной прозрачности и инвестиционной привлекательности деятельности «Узбекэнерго», укреплению положительного имиджа и повышению доверия к предприятию как отечественных, так и зарубежных инвесторов.

Одновременно с этим присвоение «Узбекэнерго» независимого кредитного рейтинга предприятия-эмитента ценных бумаг будет способствовать дальнейшему повышению прозрачности деятельности ГАК и соответственно обеспечению защиты инвесторов и кредиторов. Также наличие кредитного рейтинга предоставит «Узбекэнерго» возможность заявить своим потенциальным инвесторам и партнерам о своей надежности и кредитоспособности.

В состав компании, по данным «Ahbor-Reyting», входят 54 предприятия и организации, в том числе 41 открытое акционерное общество, 11 унитарных предприятий и 2 общества с ограниченной ответственностью.

Установленная мощность электростанций Узбекистана превышает 12 млн. 400 тыс. кВт, что составляет порядка 50 процентов генерирующих мощностей всей Объединенной энергосистемы (ОЭС) Центральной Азии.

Компания «Узбекэнерго» является практически основным производителем и поставщиком электроэнергии в республике.

НИА «Туркистон-пресс».

ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕХАНИЗМ ЗАЩИТЫ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА

Указ главы нашего государства «О мерах по дальнейшему реформированию института адвокатуры в Республике Узбекистан» от 1 мая 2008 года служит важным фактором проводимой в этом направлении работы.

Это особо отмечалось на состоявшейся в Ташкенте очередной конференции Палаты адвокатов Республики Узбекистан.

Первый заместитель министра юстиции Республики Узбекистан М. Икрамов и другие отметили, что в результате уделяемого в нашей стране особого внимания дальнейшему повышению статуса адвокатов все более расширяется их роль в защите законных интересов граждан.

Палата адвокатов Республики Узбекистан проводит последовательную работу по координации деятельности адвокатских структур, дальнейшему развитию сферы, повышению качества и эффективности оказываемой адвокатами юридической помощи.

В настоящее время в нашей стране гражданам и юридическим лицам оказывают необходимую юридическую помощь более тысячи адвокатских контор, в которых трудятся свыше 3,6 тысячи адвокатов. В частности, в 2012 году с лицами, выразившими доверие на участие в уголовных, гражданских, хозяйственных делах и делах об административных правонарушениях, а также с подзащитными адвокатами заключено более 140 тысяч договоров об оказании юридической помощи, сообщает УзА.

На мероприятии с участием членов Сената и депутатов Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан, представителей Министерства юстиции, Национального центра по правам человека, судебных и правоохранительных органов, негосударственных некоммерческих организаций обсуждены вопросы дальнейшего повышения роли института адвокатуры в защите прав и свобод человека, обеспечения его самостоятельности, реализации важных нормативно-правовых актов, касающихся данной сферы.

На конференции избраны председатель, члены правления и ревизионной комиссии Палаты адвокатов Узбекистана.

Н. АБДУРАИМОВА.

1 октября – День учителей и наставников

В Национальном пресс-центре Узбекистана министерствами народного образования, высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан, Центром среднего специального профессионального образования организована пресс-конференция на тему «Модернизация системы непрерывного образования – важный фактор формирования гармонично развитого поколения».

ВАЖНЫЙ ФАКТОР ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Первый заместитель министра высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан Ф. Ризаев, заместитель министра народного образования А. Холбеков и другие отметили, что проводимые под руководством Президента Ислама Каримова широкомасштабные реформы в системе образования способствуют таким благородным целям, как поднятие образования на качественно новый, более высокий уровень, воспитание здорового поколения. В ходе реформ, высокие результаты которых широко признаются международным сообществом, особое внимание уделяется всесторонней поддержке и стимулированию труда учителей.

В настоящее время в системе народного образования нашей страны трудятся почти 411 тысяч педагогов. Регулярное проведение таких конкурсов, как «Лучший преподаватель-предметник года», «Лучший школьный психолог года», «Лучший директор школы года», «Лучший методист года», способствует обмену мнениями между учителями, широкой популяризации эффективных учебно-воспитательных методов. В результате создаваемых для педагогов дополнительных льгот и условий в нынешнем году уровень укомплектования образовательных учреждений педагогическими кадрами достиг 99,3 процента.

Более чем в 1500 профессиональных колледжах и академических лицеях нашей страны трудятся свыше 117 тысяч 620 педагогов, преподавателей общеобразовательных и специальных предметов, мастеров производственного образования. В результате проведенной широкомасштабной работы по ориентации учащихся по профессиональным интересам и стремлениям 533 тысячи 658 выпускников 9-х классов общеобразовательных школ выпуска 2013 года полностью охвачены обучением в академических лицеях и профессиональных колледжах.

На пресс-конференции журналисты получили исчерпывающие ответы на интересовавшие их вопросы.

УзА.

ТРУД, ДОСТОЙНЫЙ ПРИЗНАНИЯ

Фонд «Истьедод» Президента Республики Узбекистан стал местом встречи методистов центров детского творчества «Баркамол авлод» из всех областей, города Ташкента и Республики Каракалпакстан, – участников республиканского смотра-конкурса «Лучший методист года».

Стоит отметить, этот конкурс проводится впервые. Инициаторами его выступили Министерство народного образования и Республиканский центр детского творчества «Баркамол авлод». Цель – выявить передовых, инициативных, творческих, компетентных методистов по направлению художественного творчества, ознакомиться с их новыми методическими работами, внедряющимися на местах. К тому же намечено популяризировать наиболее эффективные методы организации методической службы внешкольных образовательных учреждений среди специалистов-коллег.

– Перед руководителем кружка центра «Баркамол авлод» стоит задача организовать во внеурочное время интересные занятия для учеников, чтобы они смогли приобрести полезные для себя знания и навыки, – отметил Лаззатулла Нарзиев, методист центра детского творчества «Баркамол авлод» Мирзо-Улугбекского района столицы. – Для этого с каждым кружководом, помимо определенного учебного плана, составляем индивидуальный план работы по проведению различных курсов, духовно-просветительских мероприятий, выставок. Отсюда, что в нашем центре трудится довольно молодой коллектив, и каж-



Издавна на Востоке глубокое почтение всегда выказывалось мудрым аксакалам и усто. Сегодня мы называем их наставниками, учителями. По инициативе главы нашего государства 1 октября – День учителей и наставников – каждый год широко отмечается в столице и всех областях республики. Этот праздник посвящается всем тем, кто вложил в нас знания и умения, помогал советом, делился жизненным опытом.

В годы независимости в Узбекистане придается огромное значение совершенствованию системы образования, укреплению его национальной основы, повышению его качества. У каждого из нас есть свой Учитель и свой Наставник. Это люди, без которых мы не состоялись бы как личности, не получили бы жизненно важных навыков, знаний и умений. Давайте же поздравим их с этим светлым праздником и пожелаем им здоровья, процветания, благополучия и долголетия.

Л. ГРЯЗНОВА.
Фото К. УЛЬМАСОВА.

БОЛЬШИЕ УСПЕХИ ПЕДАГОГА И ЕГО УЧЕНИКОВ

Под руководством Президента Ислама Каримова в нашей стране творческим работникам созданы все условия для проявления таланта, свободной и эффективной деятельности. И такое огромное внимание дает свои весомые результаты.

Профессор Национального института художеств и дизайна имени Камолитдина Бехзода Рустам Худайбергенов является автором портретов современников и исторических деятелей, композиций, посвященных архитектурным памятникам Хивы, Бухары, Самарканда. Широко известны созданные им портреты Амира Темура, Бабура, Тумарис, его монументальные произведения в здании Государственной консерватории Республики Узбекистан. Живописные пейзажи нашей страны, благоустроенные города и села, национальные традиции – неиссякаемый источник его вдохновения. В его работах, таких, как «Ворота Хивы», «Портрет Феруза (Рахим-хана II)», «Летняя ночь в Хиве», чувствуется любовь и восхищение родной землей. Произведения художника выставлены не только в Узбекистане, но и хранятся в частных коллекциях в Авст-

рии, Франции, Англии и других странах, сообщает УзА.

Вот уже более 20 лет он обучает студентов Национального института художеств и дизайна имени Камолитдина Бехзода секретам изобразительного искусства. Мастер передает свой опыт как на кафедре монументальной живописи вуза, развивая в каждом студенте индивидуальность, так и в написанных им книгах, в частности, «Цветоведение и основы предметной композиции», «Рисунок в живописи», «О витраже», «Цвет в изобразительном искусстве», «Работа с материалами».

Учитель по праву может гордиться своими учениками, которые сегодня успешно трудятся в различных печатных изданиях, издательствах, музеях, галереях изобразительного искусства нашей страны. В частности, Алишер Аликулов является заслуженным дея-

телем искусств Узбекистана, Муррад Азларходжаев не раз демонстрировал свои работы на республиканских и международных выставках. На совместной выставке художника и его учеников «Мастер и ученик», прошедшей в Центральном выставочном зале Академии художеств Узбекистана, было представлено более ста произведений живописи и графики. Она стала своеобразным творческим отчетом достижений учителя и его учеников.

Плодотворная творческая и преподавательская деятельность мастера кисти по достоинству оценена государством. Указом Президента Ислама Каримова в честь 22-летия независимости Республики Узбекистан Р. Худайбергенову присвоено почетное звание «Народный художник Республики Узбекистан».

Ирина ДОЛЕНКО.

дый педагог отлично знает теоретические основы своей профессии, эффективно применяет свои педагогические наработки на практике, используя в работе современные компьютерные технологии.

На всех этапах конкурса за выход в финал боролись около 600 методистов. Самые лучшие же получили путевку на заключительный тур смотра, на котором демонстрировали знания по нормативно-правовым документам, регламентирующим работу центров детского творчества «Баркамол авлод», предоставили методические пособия, рекомендации, научно-методические материалы, подготовленные и апробированные в период профессиональной деятельности. К тому же конкурсанты подготовили презентации о жизнедеятельности центра: ход занятий, проведение различных мероприятий, активное участие на республиканских и областных конкурсах, семинарах и другие.

По завершении всех пяти туров заключительного этапа конкурса победители были награждены дипломами и памятными подарками.

Фаррух БАБАКУЛОВ.

проведения вводного инструктажа с новичками, пришедшими на работу, создан специальный кабинет, где имеются стенды, плакаты, нормативная документация.

Активно ведется работа по приобщению к спорту. Недавно здесь была создана команда из десяти человек по мини-футболу.

В организации добрых дел большую помощь профкомом оказывают активисты Шахло Гапирова, Рано Мусаева, Акрам Нажмитдинов, Нодира Хасимова и многие другие. Помогает нам и Юнусабадский райсовет профсоюза работников производства потребительских товаров, торговли и организаций обслуживания.

– Словом, вся деятельность нашей первички направлена на дальнейшее повышение благосостояния и социальной защиты трудящихся. Ибо только уверенный в завтрашнем дне человек способен трудиться с высокой отдачей, – подчеркнула Насибихон Ахмедова.

А. ГАЕВ.

Постановление и его исполнение

ЗАВЕРШИЛАСЬ НЕДЕЛЯ ИКТ «INFOCOM 2013»

В Ташкенте завершилась традиционная Неделя информационно-коммуникационных технологий «InfoCOM 2013»

Организаторами Недели ИКТ выступили Комитет Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан по вопросам информации и коммуникационных технологий, Координационный совет по развитию компьютеризации и информационно-коммуникационных технологий Кабинета Министров Республики Узбекистан, Государственный комитет связи, информатизации и телекоммуникационных технологий, Ассоциация предприятий и организаций информационно-технологий Узбекистана и компания «CIB group», сообщает УзА.

Широкомасштабные преобразования в информационной сфере нашей страны, проводимые под руководством Президента Ислама Каримова, способствуют дальнейшему развитию и широкому внедрению ИКТ во всех отраслях экономики и социальной сфере. Принятие в нашей стране Комплексной программы развития Национальной информационно-коммуникационной системы Республики Узбекистан на период 2013–2020 годы, которая утверждена постановлением Президента Ислама Каримова от 27 июня 2013 года, служит важным фактором динамичного развития информационных ресурсов, систем и сетей Узбекистана.

Неделя ИКТ «InfoCOM», традиционно проводимая с 2004 года в конце сентября, является результатом успешно осуществляемых реформ в этой сфере и представляет интерес как для специалистов, так и для многочисленных пользователей информационных технологий.

В рамках недели прошел ряд мероприятий, таких, как Национальный саммит по информационно-коммуникационным технологиям, подведение итогов Интернет-фестиваля национального домена «UZ 2013», церемония награждения победителей национального Интернет-конкурса среди молодежи «MIT.uz», международная выставка информационных технологий «ICT Expo 2013», «круглый стол» по вопросам развития Интернет-проектирования и отечественного контента в Узбекистане, международный семинар «Вопросы законодательного регулирования процессов развития информационно-коммуникационных технологий».

В последний день Недели ИКТ состоялось торжественное награждение победителей конкурса среди молодежи по разработке программного обеспечения «Best Soft Challenge». Конкурс, проводимый для студентов вузов, а также учащихся колледжей и лицеев, был объявлен 12 июня 2013 года. Организаторами конкурса выступили Государственный комитет связи, информатизации и телекоммуникационных технологий совместно с Ташкентским университетом информационных технологий, акционерной компанией «Узбектелеком» и компанией «Samsung Electronics».

Студенты и учащиеся, одержавшие победу в номинациях «Лучшая разработка компьютерных приложений», «Лучшая разработка приложений для смартфонов и смарт-телевизоров», «Лучшая разработка национальных компьютерных или мобильных игр» и «Лучшая концепция и сценарий национальных компьютерных игр», были награждены дипломами и денежными призами.

Также были награждены победители чемпионата Узбекистана по е-спорту «Uzbekistan Cyber Games 2013». Чемпионату был дан старт 17 июля, а региональные отборочные турниры прошли в августе-сентябре в Бухаре, Ургенче, Самарканде, Карши, Фергане и Ташкенте. Финал чемпионата состоялся 27 сентября в рамках Недели ИКТ. Победители чемпионата, помимо дипломов и ценных призов, завоевали право на участие в мировом первенстве по е-спорту «World Cyber Games 2013».

Неделя информационно-коммуникационных технологий «InfoCOM 2013» дала возможность не только проанализировать состояние рынка ИКТ и ознакомиться с новыми достижениями в данной области, но и послужила налаживанию новых деловых контактов и придала новый импульс дальнейшему развитию сферы ИКТ в нашей стране.

Бабур АБИДОВ.

В трудовых коллективах

ЗАБОТА О ЛЮДЯХ СЕБЯ ОПРАВДЫВАЕТ

Свои отношения профсоюзный комитет и администрация Юнусабадского районного управления благоустройства строят на основе социального партнерства. В основе всех дел – коллективный договор, рассчитанный на 2013–2016 годы. Все его разделы, связанные с защитой социально-экономических и правовых интересов работников, реализуются под строгим контролем профкома, а это значит, что выигрывает коллектив.

– Нашим управлением проделан значительный объем работ по благоустройству и озеленению района, – рассказывает председатель его профсоюзной организации Насибихон Ахмедова. – С начала года заасфальтировано 9644,7 квадратных метра дорог и тротуаров, очищена ирригационная сеть, вывезены тонны мусора, приведены в порядок газоны и клумбы, высажено более трех тысяч декоративных и фруктовых деревьев. Главная составляющая успеха – дружный, сплоченный трудовой коллектив. А мы, профсоюзные активисты, систематически ведем работу по защите его интересов.

Серьезное внимание уделяется оздоровлению тружеников управления и их детей, выделяются путевки в санатории-профилактории и пансионаты, детские оздоровительные лагеря. За девять месяцев нынешнего года сумма материальной помощи, оказанная 25 рабочим и служащим управления, составила 1 млн. 250 тыс. сумов.

Традиционно проводятся комплексные медицинские осмотры работников. Женщинам, имеющим детей в возрасте до трех лет, на один час сокращен рабочий день с сохранением заработной платы.

Тщательно контролируется соблюдение техники безопасности и правил охраны труда. В этом помогает общественный уполномоченный по охране труда. Для



2013 год – Год благополучия и процветания

УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ СОСТЯЗАНИЕ

В нашей стране стало доброй традицией посвящать календарный год решению той или иной социальной задачи, соответственно которой и дается название году.

В нынешнем Году благополучия и процветания, согласно соответствующей Государственной программе, большое внимание должно уделяться оздоровлению населения, пропаганде здорового образа жизни, приобщению молодого поколения к физической культуре и спорту.

Во исполнение Государственной программы «Год благополучия и процветания» организован республиканский фестиваль национальных видов спорта и народных игр. Его девиз – «Национальные ценности – несравненное богатство». В Национальном парке им. А. Навои столичным хокимиятом, Главным управлением внутренних

дел г. Ташкента, Ташкентским городским отделом по делам культуры и спорта и другими учреждениями проведен городской этап фестиваля. Столичные команды, каждая из которых состояла из 10 мужчин и 6 женщин, соревновались в десяти номинациях, среди которых перетягивание каната, подвижная игра-эстафета «Белый тополь, зеленый тополь», кураш, поднятие тяжестей и другие.

Победители состязаний награждены почетными грамотами, что дает им право продолжать отстаивать честь столицы на республиканском этапе фестиваля национальных видов спорта и народных игр.

Соб. инф.
Фото К. УЛЬМАСОВА.

На спортивных аренах

ТРИ МЕДАЛИ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

На международном турнире серии Гран-при по дзюдо члены сборной Узбекистана завоевали одну серебряную и две бронзовые медали.

В состоявшемся в Казахстане соревновании, организованном Международной федерацией по дзюдо (IJF), за победу боролись 152 спортсмена из тринадцати стран мира.

Наш соотечественник Хуршид Набиев, вышедший на ковер в весовой категории 90 килограммов, обыграл Хусана Холмирова из России и Камроншоха Устолириева из Таджикистана и завоевал серебряную медаль. В весовой категории до 100 килограммов Уткир Курбонов победил представителя хозяев Талгата Амренова и Парвиза Собирова из Таджикистана и завоевал бронзу. В весовой категории 81 килограмм наш дзюдоист Шухратжон Арслонов обыграл Адилет Мисина (Казахстан), украинского дзюдоиста Артема Василенко и Виталия Поповича и поднялся на третью ступень пьедестала почета.

ГЛАВНАЯ НАГРАДА – У НАШИХ ТЕННИСИСТОК

На завершившемся в Фергане международном турнире серии «Челленджер» главную награду в одиночных состязаниях завоевала Нигина Абдураимова, а в парных состязаниях – Фаррух Дустов в паре с Маликом Джазирой из Туниса.

В одиночных состязаниях среди женщин посеянная под вторым номером Нигина Абдураимова в отборочных встречах выиграла у соотечественниц Александры Стахановой, Арины Фольц, японки Мари Танаки и украинки Вероники Капшай, а в финале одержала победу над украинской теннисисткой Анастасией Васильевой.

Это стало первой победой Нигины Абдураимовой в одиночных женских состязаниях.

В парных состязаниях среди женщин победила пара украинки Людмилы Киченок и беларуски Полины Пеховой.

Парные состязания среди мужчин завершились победой нашего соотечественника Фарруха Дустова и тунисца Малика Джазир. Этот дуэт завоевал главную награду, одолев наших спортсменов Александра Цаткина и Сардора Пулатова со счетом 6:1, 6:2, дуэты японца Хироки Кондо и Хуанга Лианга Чи из Китайского Тайпея – 6:3, 6:2, китайца Ти Чена и австрийца Максимилиана Неукриста – 6:3, 6:4, серба Или Бозолжака и чеха Романа Жебави со счетом 6:3, 6:3.

В одиночных состязаниях победа досталась Радуге Алботу из Молдовы.

СМОТР ТАЛАНТОВ И МАСТЕРСТВА

В столичном спортивно-оздоровительном комплексе «Жар» прошел республиканский турнир по узбек жанг санъати на Кубок независимости среди подростков, молодежи и взрослых.

В соревновании, организованном Центром развития восточных единоборств и боевых искусств Узбекистана совместно с Федерацией узбек жанг санъати, около 500 спортсменов продемонстрировали свое мастерство в одиночных состязаниях и выполнении комплексных упражнений.

В результате особого внимания, уделяемого под руководством Президента Ислама Каримова возрождению и развитию наших национальных ценностей, наши национальные виды спорта удостоиваются высокого признания на международном уровне. Спортивный сезон нынешнего

года проходит успешно и для наших мастеров узбек жанг санъати. Узбекские спортсмены показали высокие результаты на прошедших во Франции, США и Южной Корее международных фестивалей боевых искусств.

Традиционный республиканский турнир на Кубок незави-

В самом разгаре встречи высшей лиги XXII национального чемпионата Узбекистана по футболу. В двадцатом туре команды, занимавшие первые три позиции турнирной таблицы, потеряли очки.

ЛИДЕРЫ ПОТЕРЯЛИ ОЧКИ

Футболисты «Бунёдора», гостившие у команды «Бухоро», вернулись домой всего с одним очком. Счет в матче не открылся. Эта ничья вновь вывела подопечных Мирджалола Касимова на первую позицию. Таким образом, «Бунёдор», имеющий в активе 46 очков, опережает своего ближайшего преследователя – команду «Локомотив» всего на одно очко.

В Самарканде футболисты «Локомотива» пропустили мяч в свои ворота на последней минуте. Единственный гол, принесший победу «Динамо», записан на имя Санъата Шихова. Этим могла эффективно воспользоваться каршинская команда «Насаф» и догнать по количеству очков команду «Локомотив». Однако этому помешали футболисты «Металлурга», обыгравшие в состоявшемся в Бекабаде матче команду «Насаф» со счетом 2:1.

Самая захватывающая встреча турнира прошла на центральном стадионе «Пахтакор». Джизакская команда «Сугдиёна», которая продемонстрировала свою сильнейшую игру в данном сезоне, до 66-й минуты матча вела в счете с разницей в два мяча. Однако «Пахтакор» решил матч в свою пользу со счетом 4:3.

В данном туре «Олмалик» стал единственной командой, завоевавшей три очка на выезде. Подопечные Игоря Шквырина в Намангане обыграли «Навбахор» со счетом 3:1. «Нефтчи» в Фергане забил два мяча в ворота аутсайдера чемпионата – «Кизилкума» (Зарафшан), а «Шуртан» в состоявшемся в Гузаре матче обыграл «Гулистон» со счетом 3:0.

симости служит дальнейшей популяризации наших национальных ценностей среди молодежи, поддержке молодых спортсменов, их подготовке к престижным международным соревнованиям и фестивалям.

В ходе турнира высокую оценку судей получили выступления спортсменов города Ташкента, Ташкентской, Андижанской, Ферганской, Самаркандской, Бухарской, Кашкадарьинской областей.

УзА.

Добрые советы

ПОЛЕЗНЫЕ ОСЕННИЕ ОВОЩИ

Осенью витаминный голод нам не грозит. Однако не забывайте о будущей зиме и заранее позаботьтесь о заготовках. Вот три очень доступных овоща, которые способны обеспечивать ваш организм полезными веществами вплоть до следующего урожая.

Капуста

Знаменитый путешественник Джеймс Кук считал, что ни за что не совершил бы свои открытия, не будь у него на борту квашеной капусты. Именно она не раз спасала экипаж Кука от цинги.

По содержанию витамина С капуста совсем немного уступает лимону, который считается чуть ли не панацеей от различных простуд и инфекций. Однако стоит лимону полежать в холодильнике хотя бы неделю, и количество аскорбинки в полезном цитрусе уменьшится на треть, тогда как капуста способна сохранять витамин С чуть ли не всю зиму. Дело в том, что в капусте имеется как чистая аскорбиновая кислота, так и некое вещество аскорбинген, которое обладает всеми свойствами аскорбинки, но при этом не разрушается при хранении и квашении.

Но особенно прославилась капуста благодаря американскому ученому Чини, который обнаружил в капустных листьях редкий витамин U, помогающий справляться с язвенной болезнью и гастритами.

Капустный сок рекомендуют пить при гастритах с повышенной кислотностью. Сок пьют дважды в день по полстакана перед едой. Однако для лечения подходит только сок из свежей капусты. При квашении противоязвенный витамин почти полностью разрушается.

Витамин С полностью сохраняется при квашении, поэтому квашеная капуста по содержанию витамина С ничуть не уступает свежей, а иногда даже превосходит ее. Если же квасить капусту вам лень, ее можно есть свежей всю зиму. Всего 100 граммов полезного овоща обеспечат суточную потребность организма в аскорбинке. Но помните, для того чтобы витамины не разрушились, капусту необходимо правильно хранить. Наилучшее место для этого – темный холодный погреб. Прямые солнечные лучи и высокая температура воздуха разрушают витамин С.

Ученые установили, что у тех, кто ест капусту каждый день, снижается риск инсульта и инфаркта. Наибольшим профилактическим эффектом обладает обычная белокочанная капуста, затем идут брокколи и цветная капуста.

Сладкий перец

Болгарский перец – дальний родственник помидоров и баклажанов. Ведь этот сорт относится вовсе не к семейству перцевых, а к семейству пасленовых, к которому принадлежат и томаты, и «сиенские». Когда-то в Европе перец выращивали исключительно как декоративное растение, но потом его распробовали, и он занял достойное место на наших столах.

Помимо мелких и несъедобных семечек, в стручках болгарского перца содержится множество витаминов: В, В₂, РР, А. Причем в красном и желтом перце витамина А гораздо больше, чем в зеленом. Ну а по содержанию витамина С болгарский перец уступает разве что облепихе и плодам шиповника. Когда чистите перец, помните о том, что чем ближе к плодоножке, тем больше аскорбинки содержится в перечной мякоти. Так что не выбрасывайте верхушку, чтобы не потерять ни миллиграмма ценного витамина.

А еще в перце много микроэлементов: калий (нужен для сердца и сосудов), йод (необходим для мозга и правильного обмена веществ), железо (для крови), цинк (улучшает кожу и волосы), фосфор (укрепляет память), магний (нормализует работу нервной системы).

Как и в его жгучем собрате, в сладком перце присутствует алкалоид капсаицин, который улучшает аппетит и препятствует образованию тромбов в венах и сосудах.

Перечный сок рекомендуют при гипертонии, анемии и плохом иммунитете.

Ученые выяснили: регулярное употребление сладкого перца – это отличная профилактика атеросклероза. Все дело в витамине Р, который в сочетании с аскорбиновой кислотой становится отличной «щеткой» для сосудов и помогает избавиться от холестериновых бляшек.

Всего 30 г болгарского перца обеспечивают суточную потребность организма в витамине С.

Свекла

Как и в случае с перцем, европейцы не сразу догадались, как нужно обращаться со свеклой. Если в Азии этот овощ ели «правильно», то европейцы долгое время считали съедобной только ботву. В ней, конечно, тоже много витаминов, но все-таки это не повод для того, чтобы выбрасывать самое вкусное.

Главное богатство этого овоща – большое количество витаминов группы В, которые отвечают за слаженную работу нервной системы, здоровье кожи, волос и ногтей. Есть в свекле и витамин С, и витамин А, и незаменимые аминокислоты.

Микроэлементному составу свеклы позавидует любой овощ. Свекла – рекордсмен среди овощей по содержанию цинка, в ней много йода и железа.

Сок вареной свеклы полезно закапывать в нос при насморке.

На ожоги, прыщи и воспаления кожи хорошо действует вода, в которой варились свекла.

Ученые установили, что в свекле есть органическое вещество бетанин, который предотвращает развитие злокачественных опухолей.

Подготовила Л. ЛАРИНА.