



# ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ

Газета выходит  
с 1 июля  
1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 100 (12.411)

Цена в розницу – свободная

## СТОЛИЦА: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ



Как вас обслуживают?

### С ЗАБОТОЙ О ПАССАЖИРАХ

**В качестве пассажиров мы чаще всего пользуемся автобусами, поскольку они удобны, вместительны и достаточно регулярно курсируют. Организация работы городских пассажирских автобусов – это задача автобусных парков, которые с целью поддержания высокого уровня обслуживания постоянно совершенствуют свою деятельность.**



Не исключение и столичное ОАО «3 автобус саройи», коллектив которого стремится к тому, чтобы работа всех обслуживаемых маршрутов была безупречной, и во многом это удается.

Недавно мы подвели итоги функционирования хозяйства за январь-апрель текущего года, – сказал председатель правления ОАО «3 автобус саройи» Анвар Джураев, – показатели по ряду таких важных статей, как коэффициент использования подвижного состава, количество перевезенных пассажиров, доходы, превышают показатели за аналогичный период прошлого года. Практически на сто процентов выполнены планы за январь-апрель с. г. по количеству перевезенных пассажиров (15 млн. 872 тыс.), пассажиро-километрам (80 млн. 947,7 тыс.).

На сегодняшний день коллектив автопарка, насчитывающий 748 человек, обслуживает 20 маршрутов, каждый из которых борется за звание маршрута образцового обслуживания. Регулярно обновляется и парк машин. К примеру, в мае поступили

шесть новых автобусов марки «Isuzu», которые предназначены по наиболее загруженным маршрутам.

Но хорошей технической базы, современных автобусов недостаточно для обеспечения успешной деятельности хозяйства, – продолжает Анвар Зафарович, – многое решают кадры, поэтому на постоянной основе проводим профессиональную учебу специалистов, поощряем лучших в труде, обобщаем передовой опыт и воспитываем на нем новичков.

В числе наиболее уважаемых в коллективе работников – токарь Жалолоддин Файзуллаев, имеющий немалый опыт в такой важной сфере, как выточка запасных деталей, а также главный инженер Бахтиер Эшанходжаев, несущий персональную ответственность за техническое состояние подвижного состава, организацию его технического обслуживания. Оба они – в числе лучших наставников молодежи, поскольку помогли в профессиональном становлении не одному десятку специалистов.

Впереди у коллектива автопарка дальнейшее совершенствование уровня обслуживания пассажиров.

**А. ГУЛЯМОВ.**  
Фото А. УСЕИНОВА.

## За строкой закона

### ПО ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ

**Совершенствование в нашей стране процесса подготовки нормативно-правовых актов служит важным фактором обеспечения верховенства закона.**

Закон Республики Узбекистан «О нормативно-правовых актах», принятый в новой редакции 24 декабря 2012 года, стал очередным важным шагом в этом направлении. Во всех регионах нашей страны Министерством юстиции Республики Узбекистан организуются практические семинары, посвященные сути и значению, исполнению данного закона.

В прошедшем в столице очередном территориальном семинаре

приняли участие юристы хокимиятов города Ташкента, Ташкентской и Сырдарьинской областей, ведомств и организаций.

На основе закона определены понятие, виды нормативно-правовых актов. Нормативно-правовым актом является официальный документ, принятый в соответствии с настоящим законом, направленный на установление, изменение или отмену правовых норм как общеобязательных государственных предписаний.

На семинаре была дана подробная информация о важнейших аспектах закона, проведены территориальными органами юстиции правовой экспертизы проектов решений органов государственной власти на местах, ведения контроля и мониторинга соблюдения нормативно-правовых актов. Состоялся подробный обмен мнениями по применению на практике и претворению в жизнь норм закона.

**Н.АБДУРАИМОВА,**  
корр. УзА.

## УЗБЕКИСТАН ПРЕДСТАВЛЕН НА КУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ В НИДЕРЛАНДАХ И АВСТРИИ

**Туристические возможности и инвестиционный потенциал Узбекистана привлекают все большее внимание европейских деловых и общественных кругов. Презентации, посвященные экономическому развитию и туристическим достопримечательностям нашей страны, состоялись в рамках Международного культурного фестиваля CultiFest 2013 в Нидерландах и мероприятия «День Узбекистана» в Австрии.**

CultiFest 2013 – Culturen Festival Nederland – состоялся в выставочном центре Brabanthall голландского города Хертогенбош. На нем были широко представлены культура и искусство народов Востока.

Перед многочисленными гостями фестиваля на трех больших эстрадных площадках выступали национальные музыкальные и танцевальные коллективы. В одном из разделов выставочного центра было представлено все богатство и многообразие восточной кухни, где свое кулинарное искусство продемонстрировали известные рестораторы Востока.

В рамках этого форума дипломатической миссией Узбекистана в странах Бенилюкс при содействии нидерландской ассоциации EU-SA Business development Center была организована презентация туристического потенциала, а также современного развития и достижений нашей страны за годы независимости.

В выставочном павильоне, оформленном в национальном стиле, были представлены работы мастеров народно-прикладного искусства, яркие сюзане, образцы национальных тканей – адрас, хан-атлас и др.

Также действовала экспозиция с творениями узбекских мастеров художественной фотографии, посвященными неповторимой красоте узбекской земли, грандиозным культурно-историческим архитектурным памятникам Самарканда, Бухары, Хивы, Шахрисабза и других древних городов.

В ходе презентации были отмечены богатые возможности Узбекистана по привлечению зарубежных туристов, количество которых растет из года в год. Вниманию участников мероприятия также была представлена информация о принимаемых руководством страны мерах по развитию туризма и туристической инфраструктуры, приоритетных направлениях развития данной отрасли в республике.

В центральном холле выставочного комплекса был проведен показ коллекций узбекских модельеров, представивших как современные, так и традиционные национальные женские и мужские костюмы.

**Предпринимательница из Нидерландов О. Бош**, недавно побывавшая в Узбекистане, поделилась впечатлением, которое произвели на нее гостеприимство и доброжелательность нашего народа, а также уровень туристического сервиса, отвечающий самым высоким международным стандартам.

– Путешествуя по Узбекистану, можно открыть для себя много нового и необычного. Будучи в Ташкенте, Самарканде, Бухаре, Хиве и Шахрисабзе, человек попадает в восточную цивилизацию, которая создала удивительные творения общечеловеческой культуры. Также меня поразила чарующая красота природы, где бескрайние пустынные ландшафты неожиданно превращаются в цветущий сказочный оазис, – сказала она.

**На мероприятии «День Узбекистана» в австрийской федеральной земле Форарлберг с инвестиционным и туристическим потенциалом Узбекистана ознакомились представители региональной администрации, деловых кругов и средств массовой информации.**

(Окончание на 2-й стр.)



## В СТРАНЕ

● В Самарканде прошел семинар «Актуальные вопросы нормотворчества и правоприменительной деятельности органов государственного управления, исполнительской власти на местах, правоохранительных и контролирующих органов». Были заслушаны доклады, посвященные проведению правовой экспертизы проектов решений, порядку подготовки и регистрации нормативно-правовых актов местных органов государственной власти.

● В столице состоялся семинар по вопросам развития каракулеводства. В нем приняли участие представители территориальных объединений и хозяйств компании «Узбек коракули», ответственных за министерств и ведомств. В настоящее время в республике выращивают 1,9 млн. каракулевых овец элитных пород.

● В СИЭЗ «Навои» эффективно действует узбекско-китайское совместное предприятие «NAVOIY HUNAN PULP». Здесь производят шесть видов детских подгузников и средства гигиены. В настоящее время ведется работа по освоению новой продукции.

● XII фестиваль детской организации «Камалак» областного совета ОДМ «Камолот» состоялся в Сурхандарьинской области. В его ходе были определены приоритетные задачи организации, молодежь, активно участвующая в проводимых мероприятиях, награждена дипломами и памятным подарками.

● В рамках Программы развития туристической сферы в Хорезмской области будет принят генеральный план развития Хивы. Также будут проведены масштабная реконструкция действующих в области гостиниц, строительство новых, намечается усовершенствовать транспортное обслуживание, разработать новые туристические маршруты.

## В МИРЕ

● Сумму ущерба от разрушительного торнадо в США еще предстоит оценить. А пока по распоряжению президента все силы брошены на помощь пострадавшим, среди которых немало раненых. Число погибших превысило 90 человек.

● По плану восстановления экономики Ирландии на четырехлетний период, представленному премьер-министром Брайаном Коузеном, возможно сэкономить 15 миллиардов евро. Простые ирландцы, которые вышли на улицы Дублина, обвиняют правительство Коузена в плохом руководстве и ошибках, которые поставили страну в зависимость от финансовой помощи ЕС и МВФ. В ответ на получение кредита в размере 85 млрд. евро Ирландия ждет изменения в системе налогообложения, сокращение социальных выплат.

● Две бразильские туристки погибли в результате падения воздушного шара в Турции. Инцидент произошел в Каппадокии после того, как на высоте 300 метров один шар столкнулся с другим и пробил оболочку. В упавшей корзине находились 25 человек – туристы из Бразилии, Аргентины и Испании. 16 пассажиров получили травмы.

● В прошлом году Airbus уступил своему американскому конкуренту Boeing мировое лидерство на рынке гражданской авиации, но компания надеется вернуть утраченное положение. Так, она заявила, что первый полет нового лайнера A350 состоится еще до открытия авиасалона в Ле-Бурже 17 июня. В первом квартале продажи «аэробусов» выросли на 16 процентов.

## ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхокимията и наших корреспондентов.

✓ **СЕГОДНЯ** в НБК «Узэкспо-центр» открылась отраслевая промышленная ярмарка и коопера-

ционная биржа предприятий машиностроения, электротехнической и авиационной промышленности, стандартизации продукции.

✓ **СЕГОДНЯ** в столичной га-

лерее Art & Fact начала работу выставка фоторабот Мэри Шэрпе из Германии, а также фотографа Сирилла Робина из Франции.

✓ **ЗАВТРА** в Большом зале

Государственной консерватории Узбекистана состоится концерт британской музыки в исполнении студенческого симфонического оркестра под управлением дирижера Владимира Неймера.

## УЗБЕКИСТАН ПРЕДСТАВЛЕН НА КУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ В НИДЕРЛАНДАХ И АВСТРИИ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

В рамках брифинга, состоявшегося в парламенте Форарлберга, участники получили подробную информацию о современном экономическом развитии Узбекистана. Особый интерес вызвала узбекская модель развития экономики, позволившая стране избежать негативного влияния глобального финансово-экономического кризиса.

Губернатор Форарлберга М. Вальнер отметил, что впечатлен экономическими достижениями и демонстрируемым устойчивым ростом валового внутреннего продукта, свидетельствующим об эффективности принимаемых в стране антикризисных мер. Он также выразил заинтересованность в развитии двустороннего сотрудничества, в частности, в таких направлениях, как туризм, возобновляемая и альтернативная энергетика, сельское хозяйство и пищевая промышленность.

В рамках «Дня Узбекистана» также была проведена презентация инвестиционного и туристического потенциала нашей страны в Торгово-промышленной палате (ТПП) Форарлберга.

Представитель ТПП Б. Хилби выразил готовность совместно с представителями деловых кругов региона изучить представленные узбекской стороной инвестиционные проекты. По его мнению, Форарлберг и Узбекистан имеют большой потенциал двустороннего сотрудничества.

Директор туристической компании **Verreisen И. Вайсс** высоко оценила богатую культуру и огромные туристические возможности нашей страны. По ее словам, в последние годы в Узбекистане проделана значительная работа по модернизации туристической инфраструктуры и увеличению потока туристов. Также она сообщила, что среди населения Форарлберга возрастает интерес к древним узбекским городам и ее компания ежегодно осуществляет отправку туристических групп в нашу республику.

Директор по продажам австрийской компании «Доппельмайр» А. Климер выразил заинтересованность в налаживании сотрудничества с Узбекистаном в вопросах модернизации горнолыжной туристической инфраструктуры, развития общественного транспорта и строительства грузовых канатных систем в горах.

По итогам проведенной презентации была достигнута договоренность о проведении совместных экономических мероприятий между представителями деловых кругов Узбекистана и Австрийского региона.

ИА «Жахон».

В Туринском политехническом институте в Ташкенте прошло мероприятие, посвященное современной технологии получения биогаза и ее нормативно-техническому обеспечению в условиях Узбекистана.

## РАЗВИВАЯ АЛЬТЕРНАТИВНУЮ ЭНЕРГЕТИКУ

Инициатором мероприятия выступила Торгово-промышленная палата Узбекистана при поддержке проекта ПРООН «Бизнес-форум Узбекистана».

В нем приняли участие представители министерств и ведомств, предприятий и организаций, действующих в сфере производства и снабжения энергией и топливом, производители и поставщики технологического оборудования, ученые и эксперты ведущих научно-исследовательских институтов и высших учебных заведений страны.

В современных условиях конкурентоспособность производства напрямую связана с повышением энергоэффективности путем внедрения новых технологий для выпуска продукции с высокой добавленной стоимостью. С учетом растущей потребности в энергоресурсах в сфере малого бизнеса и частного предпринимательства возникает необходимость разработки приемлемых в условиях Узбекистана эффективных технологий по использованию альтернативных источников энергии.

Председатель Торгово-промышленной палаты Узбекистана А. Шайхов отметил, что в нашей стране принимаются последовательные меры по развитию альтернативной энергетики, важным фактором чего служит соответствующий указ Президента Ислама Каримова от 1 марта

2013 года. В рамках данного документа Торгово-промышленная палата совместно с рядом министерств и ведомств проводит работу по повышению эффективности использования энергии в отраслях промышленности, прорабатывает вопросы применения новых технологий по выработке солнечной, биогазовой и других видов энергии.

Все это требует совершенствования нормативно-правовых актов, в том числе технического регламента и национального стандарта, регулирующих внедрение альтернативных источников энергии и топлива, изучения передового опыта и разработки приемлемых технических решений по применению новых технологий.

В этой связи участники мероприятия обсудили вопросы нормативно-технического обеспечения и организационной работы по развитию биогазовых технологий, имеющийся опыт по использованию технологий получения биогаза в регионах страны и возможности реализации инвестиционных проектов в данной сфере.

Особый интерес участников вызвало предложение об организации конкурса на разработку технических решений (типовых проектов) по альтернативным источникам энергии.

УзА.

**Эффективная инвестиционная политика во многом определяет успех развития всего государства. Результаты осуществления инвестиционной политики Узбекистана в первом квартале 2013 года внушают большой оптимизм. Объемы освоенных инвестиций увеличились на 7,2 процента. Высокие показатели свидетельствуют о том, что институциональная среда, сложившаяся в отечественной экономике, является гарантом привлечения инвестиций для модернизации и развития предприятий.**

Сегодня дальнейшее развитие инвестиционных отношений – одно из приоритетных направлений государственной политики Узбекистана. При этом, исходя из мирового опыта, был сделан акцент на совершенствовании нормативно-правовой базы инвестиционной деятельности, выработку и проведение долгосрочной инвестиционной стратегии. Кабинетом Министров Республики Узбекистан запланировано внести на рассмотрение парламента проект закона, предусматривающего внесение уточняющих поправок в статью 10 Закона Республики Узбекистан «О гарантиях и мерах защиты прав иностранных инвесторов» от 30 апреля 1998 года. О сути и значении вносимых в документ изменений корреспонденту Национального информационного агентства Узбекистана – УзА рассказал первый заместитель министра юстиции Республики Узбекистан **Есемурат КАНЬЯЗОВ**.

Для инвесторов в Узбекистане создана беспрецедентно благоприятный инвестиционный климат, система льгот и преференций, – сказал Е. Каныязов. – Свидетельством тому является ежегодный рост иностранных капиталовложений в нашу экономику. Инвестиционная привлекательность страны прежде всего обусловлена эффективной законодательной базой, включившей в себя основные положения международного инвестиционного права.

В Концепции дальнейшего углубления демократических реформ и формирования гражданского общества в стране Президент Ислам Каримов подчеркнул, что принятые в целях реформирования экономики в общей сложности более 400 законов не только стали прочным правовым фундаментом дальнейшей либерализации и модернизации экономики, но и явились гарантом необратимости проводимых рыночных реформ.

В числе наиболее значимых законов – законы Республики Узбекистан «Об иностранных инвестициях», «О гарантиях и мерах защиты прав иностранных инвесторов», заложившие основу для формирования благоприятного инвестиционного климата. Кроме того, нашей страной заключено около 50 двусторонних соглашений о взаимном поощрении и защите инвестиций, а также ратифицирован ряд многосторонних международных правовых документов в этой области.

Указанные соглашения наряду с вопросами стимулирования и защиты инвестиций, компенсации нанесенного инвесторам ущерба, свободного перевода инвестиций за рубеж также регулируют порядок разрешения инвестиционных споров.

Каков механизм разрешения инвестиционных споров и существуют ли конкретные примеры в международной практике?

– Не секрет, что в процессе реализации долгосрочных хозяйственных связей могут возникнуть споры. В связи с этим немаловажным фактором благоприятного инвестиционного климата любой страны является наличие действенной системы обеспечения имущественных прав инвестора, способной гарантировать его права и при необходимости предоставить в его распоряжение надлежащие инструменты и способы их защиты.

Как правило, на международной арене все споры между сторонами, связанные с иностранными инвестициями, принято разрешать посредством переговоров между сторонами, а в случае отсутствия договоренности – путем разбирательства в судах страны, принимающей инвестиции, или в международных арбитражах. При этом особенностью арбитража является наличие обязательного письменного соглашения обе-

их сторон для передачи такого спора в арбитраж.

В подтверждение доступности международного арбитража лишь при наличии письменного соглашения можно привести статью 25 Конвенции о порядке разрешения инвестиционных споров между государствами и иностранными лицами. Она гласит, что в компетенции Международного центра по урегулированию инвестиционных споров находится разрешение правовых споров, вытекающих непосредственно из отношений, связанных с инвестициями, между договаривающимся государством и лицом другого договаривающегося государства, при условии наличия письменного соглашения участников спора о его передаче для рассмотрения в центре.

действующий арбитраж или арбитраж «ad hoc» (специально создаваемый арбитраж для разрешения конкретного спора).

Кроме того, инвесторы имеют возможность предусмотреть порядок разрешения инвестиционных споров в рамках заключаемых с Республикой Узбекистан соглашений о разделе продукции, концессионных или инвестиционных договоров. Наша страна с 1995 года также является членом Нью-Йоркской конвенции о признании и приведении в исполнение иностранных арбитражных решений от 10 июня 1958 года.

Таким образом, в Узбекистане имеется несколько направлений разрешения инвестиционных споров, в полной мере соответствующих общепризнанным нормам международного права.

## ЗАЩИТА ПРАВ ИНОСТРАННЫХ ИНВЕСТИТОРОВ ГАРАНТИРОВАНА



Такого рода согласие, как правило, прописывается в заключаемых между государствами договорах или в рамках договоров между инвестором и государством, принимающим инвестиции, что, в свою очередь, стимулирует страны, стремящиеся защитить инвестиции своих граждан на территории других государств, заключать такого рода соглашения. Во всех случаях конкретное согласие принимающего государства о передаче конкретного спора в арбитраж является обязательным.

Каким образом регулируется порядок разрешения инвестиционных споров в Узбекистане?

– Как было сказано выше, наша страна является участником ряда соглашений о взаимном поощрении и защите инвестиций. Они наряду с установлением благоприятного режима инвестирования содержат нормы, регулирующие защиту имущественных прав инвестора в случае возникновения споров с государством – реципиентом инвестиций. В частности, рядом подписанных Узбекистаном соглашений предусматривается возможность передачи инвестиционных споров в арбитраж по правилам Международного центра по урегулированию инвестиционных споров (Вашингтон), Международного арбитражного суда при Международной торговой палате (Париж), Арбитражного суда при Стокгольмской торговой палате (Стокгольм) либо в иной постоянно

Но, как показывает практика, встречаются случаи неправильной интерпретации отдельных иностранными инвесторами законодательства Республики Узбекистан, регулирующего данную сферу. Например, статьей 10 Закона Республики Узбекистан «О гарантиях и мерах защиты прав иностранных инвесторов» установлено, что, если стороны инвестиционного спора окажутся не в состоянии достичь согласованного разрешения, такой спор должен разрешаться Хозяйственным судом Республики Узбекистан либо посредством арбитража в соответствии с правилами и процедурами международных договоров (соглашений и конвенций) по разрешению инвестиционных споров, к которым присоединилась Республика Узбекистан.

Как видно, приведенная выше норма лишь определяет возможные варианты разрешения инвестиционных споров и не содержит какого-либо согласия государства передать конкретный инвестиционный спор в арбитраж.

В целях обеспечения правильной интерпретации данной нормы Конституционным судом Республики Узбекистан 20 ноября 2006 года дано официальное ее толкование. Необходимо отметить, что, согласно Конституции нашей страны, официальное толкование законов отнесено к компетенции Конституционного суда Республики Узбекистан.

## «Тошкент бахори-2013»

### ВОСПЕВАЯ МИР И ДРУЖБУ

В Ташкенте проходит III Международный фестиваль оперного и балетного искусства «Тошкент бахори» – «Весна Ташкента», организованный Министерством по делам культуры и спорта Республики Узбекистан, Государственным академическим Большим театром имени Алишера Навои, Фондом «Форум культуры и искусства Узбекистана», Творческо-производственным объединением «Узбектеатр». В его работе принимают участие видные деятели культуры и искусства, мастера оперы и балета из Италии, России, Беларуси, Украины и Узбекистана. С некоторыми из них побеседовал корреспондент Национального информационного агентства Узбекистана – УзА.

Тадей ЕДЕР, генеральный директор Львовского национального театра оперы и балета (Украина):

– Я восхищен тем, что в Узбекистане театральному искусству уделяется такое огромное внимание, проводятся различные мероприятия, в числе которых и фестиваль «Тошкент бахори». Вот уже много лет мы сотрудничаем с Государственным академическим Большим театром имени Алишера Навои и заметили, что ваша страна богата на талантливых артистов. Благодаря им культура и искусство Узбекистана динамично развиваются.

Диана МИАН, лауреат международных конкурсов (Италия):

– Я впервые в Узбекистане, и очень рада, что приглашена на фестиваль «Тошкент бахори». Я не ожидала такого радушного приема, великолепных условий для проживания и репетиций. Восхищена тем, что в Узбекистане так много талантливых исполнителей и музыкантов, а зрительный зал полон настоящих ценителей высокого искусства.

Рахим МИРЗАКАМалов, лауреат международных конкурсов, солист Государственного академического Большого театра имени Алишера Навои (Узбекистан):

– Благодаря независимости мы, представители узбекского оперного искусства, имеем возможность участвовать и добиваться успехов на крупных международных фестивалях, проводить их в нашей стране. Международный фестиваль оперного и балетного искусства «Тошкент бахори» имеет большое значение и является хорошей школой мастерства для молодых исполнителей. В нынешнем году в рамках фестиваля для молодых талантов открываются новые двери – состоится оборочное прослушивание исполнителей нашей страны для участия в международном конкурсе вокалистов «Competizione dell'Opera». Как участник и победитель прошлогоднего конкурса «Competizione dell'Opera», могу с уверенностью сказать, что проведение этого оборочного этапа в Узбекистане свидетельствует о международном признании узбекского искусства.

Ангелина БЫЧКОВА, лауреат международных конкурсов, солистка Академии молодых оперных певцов Марининского театра (Россия):

– Я родилась в Коканде, поэтому мои первые мечты покорились сцену связаны с Узбекистаном. Я уже много лет не была здесь, поэтому с радостью согласилась выступить на фестивале. Для меня высокая честь петь на сценах Узбекистана, который так преобразился. Преобразились и похорошели города, улицы, площади, вызывают восторг новые здания и современный транспорт, произведенный в Узбекистане. А о радушии, которым так славится узбекский народ, я никогда не забуду.

Беседовала  
Мехрибон МАМЕТОВА.  
Фото УзА.

Записал  
Сардор ТАДЖИЕВ.

2013 год – Год благополучия и процветания

Реклама и объявления

**В рамках Государственной программы «Год благополучия и процветания» продолжается работа по сохранению экологии нашей столицы.**

**ПЕРВЫЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ МАРАФОН**

За последние годы в Ташкенте произошли значительные преобразования в плане благоустройства, совершенствования городской инфраструктуры, улучшения санитарно-эпидемиологического состояния.

Но все же с некоторыми проблемами по поддержанию чистоты окружающей территории до сих пор приходится бороться. Причины их не в последнюю очередь связаны с экологической культурой граждан. С целью ее повышения Главным управлением методического обеспечения и организации деятельности учреждений народного образования решено провести экологические марафоны в дошкольных образовательных учреждениях, ведь воспитывать экологическую культуру нужно начинать с детства.

Первый экомарафон состоялся на днях в специализированном детском дошкольном учреждении № 60 Мирабадского района. В нем приняли участие дети, воспитатели, родители, методисты, представители 11 районных отделений ГМОДУНО.

Для создания стенда каждый район выбрал определенную тему. Все они связаны с охраной природы столицы, устранением вредного влияния на окружающую среду и повышением уровня экологических знаний у детей, а также их родителей.

Яркие стенды были подготовлены Юнусабадским и Мирабадским районами под названием «Очистим город от мусора!» В красочном дефиле ДОУ № 304, № 136 юные модели были в необычных костюмах из подручных материалов – CD-дисков, полиэтиленовых пакетов, оберток от конфет и обычной бумаги.

– На создание этой уникальной коллекции у нас с родителями ушло три месяца, – говорит Полина Бабаева, методист ДОУ № 304 Юнусабадского района. – Нашей целью было показать, как можно использовать вторичное сырье. Для того чтобы сохранить свой город чистым, нужно начать в первую очередь с себя и своего дома.

Участники из Мирзо-Улугбекского района выбрали тему «Экологическое воспитание через му-

зыку». Их танцевально-музыкальные номера «Морской калейдоскоп» и «Гадкий утенок», подготовленные воспитанниками и наставниками из дошкольного образовательного учреждения № 113, не оставили гостей равнодушными.

А вот тема «Формирование экокультуры через труд дошкольников», выбранная Хамзинским районом, всерьез заинтересовала окружающих. За день до проведения экомарафона на территории специализированного детского дошкольного учреждения № 60 появился небольшой огород. Дети узнали, как ухаживать за растениями, поливать их, пропалывать.

– Мы выбрали эту тему не случайно, – комментирует Светлана Бушаева, методист ДОУ № 303 Хамзинского района, – наша задача – воспитать у дошкольников бережное отношение к природным ресурсам, к воде, земле, воздуху, привить уважение и к труду. И, надо сказать, у них появился интерес к сельскохозяйственному труду. Было приятно видеть их оживленные глаза и стремление включиться в работу вместе с воспитателями.

В ходе экомарафона методисты, воспитатели, заведующие детскими дошкольными учреждениями обсудили вопросы повышения правового воспитания, улучшения санитарного состояния территорий, укрепления сотрудничества между организациями и махаллинскими сходами граждан.

Л. ГРЯЗНОВА.

**РАДИ МИРА И СПОКОЙСТВИЯ**

**Нет сомнения в том, что каждый человек хочет безопасно ходить по родной махалле, спокойно трудиться, обеспечивать свое благополучие, растить детей, быть уверенным в завтрашнем дне. Мир и спокойствие в стране, которые обеспечивают сотрудники органов правопорядка, дают нашим гражданам такую возможность.**

– Наша организация, – рассказывает председатель Общественного центра по социальной защите ветеранов ГУВД Мухаммаднур Абдутов, – работает с сотрудниками правоохранительных органов, которые уже на заслуженном отдыхе, помогает им участвовать в общественной жизни, организует мероприятия для молодежи с участием ветеранов. Ведь старшему поколению есть о чем рассказать юношам и девушкам, поступившим на службу в органы правопорядка. Они рады способствовать тому, чтобы каждый из них стал достойным гражданином своей страны.

Большой опыт работы, серьезное и ответственное отношение к делу, которым занимаешься, умение быстро находить решение в непростых ситуациях делают таких граждан ценными работниками, например, в общественных организациях. В настоящее время в 54 махаллах столицы председатели сходов граждан – сотрудники правоохранительных органов, вышедшие на пенсию. Как правило, они большое внимание уделяют не только работе комиссий, но и профилактике правонарушений.

Махаллей «Мирришкор» в Бектемирском районе руководит Усманхон Рахимов. Председатель схода граждан вместе с посбонами, активистами делает немало для обеспечения спокойствия населения. Проводятся собрания, где анализируется проделанная работа по профилактике правонарушений, намечается программа на перспективу, к воспитательной работе среди молодежи привлекаются активисты районного отделения ОДМ «Камолот».

Многое сделала и продолжает делать в плане духовно-просветительской работы и ветеран ГУВД Валентина Мясникова. Она частый гость в общеобразовательной школе № 147, в Русском национальном культурном центре. Многие мероприятия воспитательного характера проходят с ее участием и по месту жительства. Она рассказывает о своей жизни, работе, старается оградить молодое поколение от пагубных привычек, помогает организовать их свободное время, привлекает к занятиям спортом, полезному труду.

Такая общественная работа достойна почитания и уважения. Общественный центр по социальной защите ветеранов ГУВД, молодые сотрудники этого управления не забывают об этом. Пенсионеры ГУВД посещают на дому, приходят в больницы, если человек заболел, делают памятные подарки на праздники, помогают семьям погибших на службе сотрудников. Недавно в ходе мероприятия, посвященного Дню памяти и почестей, в Алмазарском и Шайхантаурском РОВД были открыты мемориальные доски с именами сотрудников, отдавших жизни ради нашей безопасности.

Наверное, каждый законопослушный гражданин осознает, что его покой и безопасность – во многом результат нелегкой службы работников правоохранительных органов. Поэтому наша задача – проявлять ответственность, всегда сохранять бдительность.

Максим ЧЕРНОГАЕВ.



Приятно погулять с детьми у фонтана.

Фото К. УЛЬМАСОВА.

**В Ташкентском институте усовершенствования врачей открыт новый офис совместного проекта Министерства здравоохранения Республики Узбекистан, представительства Европейского Союза в нашей стране и ЮНИСЕФ «Совершенствование услуг по охране материнства и детства в Узбекистане».**

**ПРОЕКТ ПРОДОЛЖАЕТСЯ**

На состоявшемся в связи с этим мероприятии министр здравоохранения Республики Узбекистан А. Алимов, руководитель представительства ЮНИСЕФ в нашей стране Ж. Дельмот и другие отметили, что реализуемая в Узбекистане под руководством Президента Ислама Каримова целевая программа «Здоровая мать – здоровый ребенок» способствует эффективной защите интересов человека, предоставлению квалифицированных медицинских услуг матерям и детям. В рамках Государственной программы «Год благополучия и процветания» масштабы работы в этом направлении ширятся.

Цель проекта «Совершенствование услуг по охране материнства и детства в Узбекистане» – дальнейшее повышение качества предоставляемых матерям и детям медико-социальных услуг, эффективное применение инновационных разрабо-

ток, касающихся охраны материнства и детства, повышение медицинской культуры в семьях.

Первый этап проекта осуществлялся с 2008 до 2011 года. В его рамках были подготовлены учебно-методические пособия для врачей и медсестер по вопросам охраны материнства и детства, правильного питания, санитарии и гигиены.

Второй этап будет выполняться до 2016 года. В этот период планируется обучение врачей, акушеров и медсестер сельских врачебных пунктов, семейных поликлиник, родильных домов и детских больниц. Для этого в ряде медицинских учреждений образованы учебные центры.

На мероприятии состоялась обмен мнениями о значении проекта, мерах по его реализации, совершенствовании медицинской помощи матерям и детям.

Б. ХИДИРОВА, корп. УзА.

**В Национальном пресс-центре состоялась встреча известных ученых с представителями СМИ, посвященная вопросам изучения новейшей истории нашей страны. Она была организована Академией наук Республики Узбекистан.**

Как отмечалось, в годы независимости Узбекистана на ученых-историков были возложены ответственные задачи. В их работе появились новые методологии, в поле внимания вошли ранее не разрабатываемые темы, с их помощью были созданы новые образовательные стандарты, учебники, методические пособия. Вместе с тем поступательное развитие общества поставило перед учеными-историками задачу поднять эту науку на новый теоретико-методологический уровень, осваивать новые научные направления.

С этой целью было принято постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О совершенствовании деятельности Института истории Академии наук Республики Узбекистан» от 27 июля 1998 г. В нем определена новая концепция развития отечественной исторической науки, в которой Институту истории АН РУз отведена приоритетная роль центра, координирующего исторические исследования в республике,

**НА НОВЫЙ, КАЧЕСТВЕННЫЙ УРОВЕНЬ**

а также готовящего высококвалифицированных кадры историков. В последующие годы институт планомерно и последовательно претворял данную программу в жизнь.

Выступавшие на встрече подчеркивали, что новейшая история Узбекистана, как история суверенного государства, совпадает с новым этапом (новейшей историей) в развитии человечества, тесно переплетена с глобальными событиями современности. Важность изучения новейшей истории определяется тем, что она направлена на осмысление событий, непосредственно оказывающих влияние на современную жизнь, а заложенный в ней прогностический потенциал позволяет увидеть тенденции, связанные с будущим.

27 января 2012 г. было принято постановление Президента Республики Узбекистан о создании Общественного совета по новейшей истории Узбекистана при Министерстве высшего и среднего специального образования. Этим документом определена задача широкого изучения международного опыта научных исследований современной истории. Особое внимание обращено на необходимость подготовки учебной, научно-методической литературы и публикации изданий нового поколения, в которых новейшая история Узбекистана рассматривалась бы в неразрывной связи с общемировыми и региональными процессами.

О. ХАКИМОВА.

**Уважаемые жители столицы!** UZTELECOM

В настоящее время проблема хищения телефонных кабелей приобретает массовый характер. Вследствие умышленного повреждения кабельных линий не только страдают абоненты филиала «ТШТТ» АК «Узбектелеком» – физические лица, но и нарушается работа систем связи органов власти и управления, правоохранительных органов, экстренных служб, предприятий жизнеобеспечения города. Хищение кабеля приводит к обрыву телефонной сети, прекращению доступа к сети Интернет, справочно-сервисным и информационным услугам.

Филиал «ТШТТ» АК «Узбектелеком» по мере своих сил и возможностей решает вопросы охраны сооружений, минимизации последствий повреждений и восстановления связи для своих клиентов. Однако именно сообщения от населения могут помочь оперативно предотвратить хищение кабеля, а также поймать и наказать злоумышленников.

С целью предотвращения случаев умышленного повреждения кабелей, а также для защиты городских сооружений связи филиал «ТШТТ» АК «Узбектелеком» призывает граждан проявлять бдительность.

В случае обнаружения несанкционированного доступа к городским линейно-кабельным сооружениям, кражи кабеля, канализационных люков просим сообщать по телефону: 102 или 233-69-95.

**ООО «CAPITAL REALTOR GROUP» приглашает на открытие аукционные торги.**

На открытые аукционные торги, проводимые в порядке последовательного роста начальных цен, которые будут проводиться 11 июня 2013 года в 11:00 по адресу: г.Ташкент, ул. Кушбеги, 18, повторно выставляются следующие объекты недвижимости:

1. Юнусабадским отделом судебных исполнителей описанное на основании исполнительного листа Ташкентского городского суда по уголовным делам № ЖСК 1-112/12 от 04.06.2012 г. нежилое помещение, четырехэтажное здание с подвалом, с общей площадью 1077 кв.м, расположенное по адресу: г. Ташкент, Якасарайский район, ул. Бешчинор, 2А. Стартовая цена – 565 383 991,80 сум.

2. Хамзинским отделом судебных исполнителей описанное на основании исполнительного листа Хозяйственного суда г. Ташкента № 10-1019/5611 от 30.05.2010 г. амбулаторная поликлиника и склад, с общей площадью 215 кв.м, часть 5-этажного здания, расположенная по адресу: г. Ташкент, Хамзинский район, ул. Лисунова, 13. Стартовая цена – 151 980 089 сум.

Ознакомление с объектами недвижимости будет производиться с непосредственным участием уполномоченных судебных исполнителей. Прием заявок от претендентов для участия в аукционных торгах будет производиться во все дни, кроме выходных и праздничных, с 10:00 до 18:00. Прием заявок прекращается за один день до начала аукционных торгов в 17:00.

Претенденты, желающие участвовать в аукционных торгах, должны внести задаток в сумме не менее 10% от стартовой стоимости объекта недвижимости на банковский счет «Организатора торгов», с указанием в платежных документах номера и даты исполнительного листа, наименования объекта недвижимости. Банковские реквизиты ООО «Capital Realtor Group»: р/с № 20208000204927571003 в Мирзо-Улугбекском филиале ОАКБ «Капиталбанк», МФО 01018, ИНН 207126662.

Адрес: г.Ташкент, ул.Кушбеги, 18. Телефон: 250-19-24.

Лицензия: № RR-0017.

**Общество с ограниченной ответственностью «OSIYO OLTIN SOVUNI» (ИНН 302332788) извещает о преобразовании в совместное предприятие в форме общества с ограниченной ответственностью «OSIYO OLTIN SOVUNI».**

**«ТОШКЕНТ ОКШОМИ» И «ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ»**

Прием рекламы и объявлений ежедневно (кроме субботы и воскресенья)  
Телефон: 233-28-95.  
Факс: (371) 236-57-65.  
Наш адрес:  
улица Матбуотчилар, 32,  
2-й этаж, кабинет № 225.

## На спортивных аренах



## СОСТЯЗАНИЕ НАЕЗДНИКОВ

В Ташкентской области состоялся традиционный открытый чемпионат Узбекистана с участием коней ахалтекинской породы.

На соревновании, организованном Федерацией конного спорта Узбекистана в целях дальнейшего развития конного спорта, Мирзохид Мусаев и Бехзод Курбонов, преодолев на коне 195-сантиметровую преграду, уста-

новили рекорд Узбекистана. Элмурод Ботиров победил на скачках на дистанции 500, 1200 метров, Сергей Левадий — на 1800 метров, Зокир Кулматов — на 2000 метров.

Фото М. АМИНА (УзА).

## ФАРРУХ — ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА

В Самарканде завершился традиционный международный турнир «Челленджер», входящий в календарь соревнований Ассоциации профессиональных теннисистов — АТР.

На данном соревновании, прошедшем в 1996 года, в нынешнем году в состязаниях парного и одиночного разряда силами мерились спортсмены из Узбекистана, США, Австралии, Испании, Португалии, Франции, Великобритании, Чехии, Сербии,

Хорватии, Новой Зеландии, России, Беларуси, Украины, Молдовы, Словакии, Китайского Тайпея и Индии.

В состязаниях парного разряда наш искусный теннисист Фаррух Дустов в дуэте с Александром Недовесовым из Украины

завоевал главный приз. В финале они обыграли пару Раду Албота из Молдовы и Жордана Керра из Австралии со счетом 6:1, 7:6.

В одиночном разряде международного турнира победил россиянин Теймураз Габашвили.

## АНДИЖАНЦЫ ЗАВОЕВАЛИ «КУБОК «КАМОЛОТ»

В столице завершился традиционный республиканский турнир «Кубок «Камолот» по футболу среди студентов высших учебных заведений.

Мероприятие организовано Центральным советом общественного движения молодежи «Камолот» совместно с министерствами высшего и среднего специального образования, по делам культуры и спорта Узбекистана, Федерацией футбола, благотворительным общественным фондом «Махалла».

На центральном стадионе «Пахтакор» состоялся финальный матч соревнований.

На мероприятии председатель Центрального совета общественного движения молодежи «Камолот» Б. Ганиев, заместитель министра высшего и среднего специального образования Узбекистана Ш. Каюмов, заместитель министра по делам культуры и спорта Узбекистана А. Мусаев и другие отметили, что под руководством Президента Ислама Каримова

в нашей стране создаются все условия для воспитания гармонично развитого молодого поколения, образования молодежи, ее профессиональной ориентации, занятий физической культурой и спортом, проявления талантов.

Определенная работа в этом направлении проводится и общественным движением молодежи «Камолот». Так, проводимые соревнования «Принцесса «Камолот», «Камолот» нихоллари», «Камолот» гунчалари», «Шахматная доска «Камолот», соревнования «Кубок «Камолот» по бадминтону, каратэ, «Камолот-тур» по велоспорту, марафон «Мы выбираем здоровый образ жизни!» способствуют формированию среди молодежи здорового образа жизни. Встречи с известными спортсменами пробуждают у детей интерес к спорту.

## ДВА ЗОЛОТА, ДВЕ БРОНЗЫ

На состоявшемся в Киеве (Украина) открытом соревновании Кубка Европы по дзюдо среди молодежи члены сборной Узбекистана завоевали по две золотые и бронзовые медали и в общекомандном зачете вошли в четверку сильнейших.

Участвующий в весовой категории до 73 килограммов Гиёсжон Бобоев, победив до финала Темура Хасимау из Беларуси, Павло Панфилова из Украины, Афиға Сафарли из Азербайджана, Александра Санду и Александра Йемченко из Молдовы, вышел в финал.

Одержавший победу в решающем поединке над Николом Заборочичем из Молдовы Гиёсжон Бобоев поднялся на высокую ступень пьедестала почета.

Члены нашей сборной Собит Ходжамов и Элинора Машарилов завоевали бронзовые медали в своей весовой категории.

В состязаниях среди девушек не оказалось равных чемпионке нашей страны Гулнозе Матниязовой. В поединке дзюдоистов в весовой категории до 70 килограммов наша соотечественница нанесла поражение Антонине Шмелевой, Дариго Габайдзе из России, Наташе Маслен из Великобритании и Яне Крюковой из Украины и завоевала золотую медаль.

ТРЕХКРАТНЫЙ  
ЧЕМПИОН УЗБЕКИСТАНА

На состоявшихся в столице соревнованиях высшей лиги чемпионата Узбекистана по шахматам победил мастер спорта международного класса Джурабек Хамрокулов.

В соревнованиях, организованных Министерством по делам культуры и спорта и Федерацией шахмат Узбекистана, приняли участие 13 сильнейших шахматистов нашей страны.

В состязаниях, проводившихся по системе одного круга, Джурабек победил в десяти партиях, дважды сыграл вничью и, набрав 11 очков, завоевал титул чемпиона Узбекистана. Серебряной медали удостоен мастер ФИДЕ Баходир Холмиров, бронзовой — мастер спорта международного класса Джамхонгир Вахидов.

Проводимые во второй раз соревнования по футболу «Кубок «Камолот» пользуются все большей популярностью среди молодежи. В отборочных этапах соревнований приняли участие более тысячи студентов из 75 высших учебных заведений нашей страны.

На соревнованиях в двух группах состязались победители отборочных этапов — студенты Университета мировой экономики и дипломатии, Государственного института искусств и культуры Узбекистана, ташкентских институтов автомобильного дорожного, ирригации и мелиорации, Ургенчского, Гулистанского, Андижанского государственных университетов, Бухарского медицинского института.

Финальный матч состоялся между обладателями первых мест в своих группах — командами Ташкентского института ирригации и мелиорации и Андижанского государственного университета.

В ходе матча андижанские студенты со счетом 3:1 победили своих столичных ровесников и завоевали главный приз. Представители столицы награждены серебряной медалью, студенты Бухарского медицинского института завоевали бронзу.

УзА.

## Отовсюду обо всем

МОГУТ ЛИ МАШИНЫ  
НАУЧИТЬСЯ ХОДИТЬ?

Чтобы помочь роботам встать на ноги, исследователи из Технологического университета Дармштадта изучают, как именно двигаются люди и животные.

В специальной лаборатории они фиксируют кинематику движений, выясняя, как движутся суставы и сегменты человеческого тела, определяя, с какой силой люди действуют на поверхность длю того, чтобы двигаться. Ученые стремятся разработать роботов, которые будут двигаться сходным с людьми образом, а для этого им нужно понимать основы движения человека.

В этом исследовательском проекте приняли участие эксперты в области неврологии, биологии и робототехники из пяти стран. Изучая людей и животных, биомеханики создали компьютерную базу данных, которой пользуются инженеры-робототехники.

Исследователи хотели бы лучше понять механизм перехода от прямохождения к бегу на четырех конечностях. Это должно помочь разработке роботов, которые смогут двигаться как одним, так и другим способом в зависимости от ситуации. Но результаты этих исследований послужат не только для разработки роботов. Искусственные конечности, которые двигаются как настоящие, смогут помочь людям, потерявшим ноги, снова ходить.

В дальнейшем новая технология может быть использована для разработки более функциональных протезов. Путь исследователей, возможно, будет путешествием в тысячу миль, но первый шаг на этом пути уже сделан.

## ИНТЕРАКТИВНЫЕ ПОЛЫ

Все знают о подогреваемых полах, особенно в ванных комнатах, но мало кто слышал о полах, которые сегодня принято называть «умными», интерактивными и даже «цифровыми». Сотрудники одного из НИИ, находящегося в немецком Потсдаме, разработали покрытие, которое позволяет запоминать местоположение предметов и людей, находящихся в помещении. Принцип в том, что покрытие оценивает степень давления на ту или иную точку. Это могут быть шаги человека, движение предметов обстановки. Покрытие может рассчитать давление даже тогда, когда человек или мебель находятся в положении статики. Более того, покрытие может распознавать и походку тех, кто в настоящий момент находится в помещении. Смысл разработки, как выясняется, имеет вполне прикладной и утилитарный характер.

Но перспективы, как уверяют сами инженеры, у их разработки самые радужные. Речь идет в первую очередь о ее применении во время спортивных состязаний на полях: это футбол, регби и теннис, где порой от позиции игрока, спортсмена и мяча зависят и решение судьи, и исход матча.

Подготовила О. НИКОЛАЕВА.

## Томаты, перцы, огурцы, баклажаны... На ярких стендах супермаркетов вы круглый год видите самые разные овощи. Все ли они одинаково полезны независимо от сезона?

Овощи в вашем рационе должны быть сезонными. Во-первых, потому, что у свежего овоща прямо с грядки совершенно другой, особый насыщенный вкус. Разницу между хрустящим огурчиком только что с огорода или из холодильника вы наверняка ощущаете.

Во-вторых, в сезонных овощах больше запас витаминов. За три месяца хранения их количество уменьшается примерно на треть, а через полгода от полезных свойств овощей не останется и половины.

Кроме того, для длительной транспортировки овощи проходят химическую обработку, а растения, выросшие в теплом влажном климате теплицы, обязательно опрыскивают против грибка. Все эти токсичные вещества — ненужный баланс для вашего организма.

Тот, кто предпочитает сезонные овощи экзотическим, привезенным из-за далеких морей, заботится не только о своем здоровье, но и об экологии. Подумайте, сколько энергии было потрачено, какой ущерб был нанесен окружающей среде, пока к вам попал на стол авокадо. Настолько ли он лучше и полезней баклажана из соседнего фермерского хозяйства?

Итак, постарайтесь ради своего здоровья и экологии питаться сезонными овощами. А для того, чтобы вам было проще разобраться в тонкостях правильного питания, мы приготовили овощной календарь.

## Календарь самых полезных овощей

**Редис** (сезон с апреля по октябрь)  
Своим острым вкусом этот овощ обязан содержащемуся в нем горчичному маслу. Оно укрепляет иммунную систему и защищает сердце от болезней. Под

ярко-розовой кожурой редиса спрятана кладовая витаминов В и С, калия и железа. Постарайтесь, чтобы этот полезный овощ в сезонное время был как можно чаще в вашем меню в составе салатов или вприкуску к бутербродам с сыром.

**Огурцы** (сезон с мая по сентябрь)  
Этот овощ поможет вам стать стройными, так как в нем 97 процентов воды. А к тому же огурцы еще и необычайно полезны благодаря минералам и вита-

## Это интересно

## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ОВОЩИ

минам: железу, калию, кальцию, витамину А, В и С. Они выводят шлаки из организма, стимулируют кровоснабжение кожи и снижают артериальное давление.

**Горох** (сезон с июня по июль)  
Не знаем, таким ли полезным горох оказался в жизни принцессы из сказки Андерсена, но на вашей тарелке он должен появляться как можно чаще. В нем столько балластных веществ и витамина В, что регулярное его употребление гарантирует отличное пищеварение, крепкие нервы и низкий уровень холестерина в крови.

**Баклажаны** (сезон с июня по октябрь)  
Без этого овоща немыслима греческая кухня. Его можно использовать в качестве главного компонента овощной закуски, в рагу, запеканках или салатах, мариновать, жарить и солить. Только постарайтесь не чистить баклажаны. Самые важные полезные вещества — вита-

мины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub> и С — находятся в кожуре. С целительными свойствами баклажанов не сможет сравниться никакой другой овощ. Считается даже, что баклажаны замедляют размножение раковых клеток, помогают при радикулите и ревматизме.

**Томаты** (сезон с июня по октябрь)  
Круглые или сливка, красные, розовые или почти черные... В томатах много витаминов В, С и Е, калия, кальция, маг-

ния. Они очищают кишечник, укрепляют иммунную систему, а благодаря антиоксидантам в их составе замедляется старение организма.

**Морковь** (сезон с июня по ноябрь)  
Морковь полезна для зрения и роста. Усвоить полезный бета-каротин и превратить его в витамин А вам помогут сливки или немного сливочного масла. В моркови есть также фолиевая кислота, калий, железо и магний. Правда, сколько бы вы ни ели моркови, улучшить остроту зрения одним лишь питанием вам не удастся. Носить очки или линзы вам все же придется, а вот укрепить или остановить ухудшение зрения с помощью моркови вполне возможно. Не забывайте также про гимнастику для глаз.

**Капуста** (с июня по октябрь)  
В капусте много витамина С и балластных веществ. Она полезна для пищеварения, улучшает настроение и концент-

рацию внимания. В брокколи витамина С столько же, сколько и в сладком перце, а еще в ней есть витамины А, В, и В<sub>2</sub>, минералы кальций, калий, фосфор и много железа, почти как в шпинате. Брокколи защитит вашу кожу от вредного ультрафиолетового облучения, улучшит сжигание жиров и сделает ваши кости более прочными. А брюссельская капуста, пусть она и кажется некоторым слишком горькой, — отличное средство для профилактики рака.

**Сладкий перец** (сезон с июля по октябрь)

Этот овощ на первом месте по содержанию витамина С. И чем больше времени перец зрел под солнцем на кусте, тем он полезней. В перце зеленого цвета минимум витаминов. Зато овощ красного цвета — рекордсмен по части полезных веществ. Если он станет частым гостем на вашем столе, ваши нервы будут крепкими, кожа великолепной, а иммунная защита сильной.

**Свекла** (с июля по сентябрь)  
В свекле много железа, фолиевой кислоты и клетчатки. Она полезна для кровотока и нормальной работы кишечника. Только хранить овощ желательно в темном прохладном месте и употреблять в пищу сырым — ну хотя бы несколько капель свекольного сока в яблочный или морковный фреш.

**Тыква** (сезон с августа по декабрь)  
Сочная вкусная мякоть тыквы содержит бета-каротин, магний, калий, кальций, витамины А, С и Е. Тыква поможет вам избавиться от отеков. Из ее семян производят тыквенное масло — ароматное лекарство при высоком уровне холестерина, проблемах с печенью и желчным пузырем, цистите, в неврологии и проктологии.

Подготовила Л. НАСТИНА.