







ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ВЫБОРЫ:
ДАН СТАРТ ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ
КАМПАНИИ

23 июля 2021 года состоялось очередное заседание Центральной избирательной комиссии Республики Узбекистан, в ходе которого был дан старт крупному политическому событию – выборам Президента Республики Узбекистан.

В мероприятии приняли участие руководители политических партий, представители институтов гражданского общества и средств массовой информации. Отмечено, что Центральная избирательная комиссия 24 октября 2021 года определила днем выборов Президента Республики Узбекистан. А избирательная кампания начинается с 23 июля текущего года. Выборы Президента будут проведены в октябре, в соответствии с изменениями, внесенными 8 февраля этого года в статью 117 Конституции Республики Узбекистан.

Международные организации и эксперты в этот период провели важные реформы по повышению благополучия народа в социально-политической и экономической сферах. На впервые проводимых в соответствии с Избирательным кодексом Республики Узбекистан, на основе конституционных норм и международных избирательных стандартов выборов будет обеспечено избрание руководителя страны, то есть Президента Республики Узбекистан по принципу периодичности. К тому же, после увеличения на одну количества политических партий, значительно усилится межпартийная конкуренция. На заседании особо отмечено, что в период избирательной кампании для всех политических партий и их кандидатов будут созданы среда для здоровой конкуренции и равные условия. За работой по подготовке и проведению Президентских выборов, в том числе процессом голосования избирателей будут наблюдать политические партии, выдвинувшие свою кандидатуру, органы самоуправления граждан, международные организации и представители зарубежных стран, журналисты, в частности и зарубежные – тысячи наблюдателей. В целях проведения предстоящие выборы на высоком политическо- правовом и организационном уровне, на основе основной программы мероприятий по подготовке к выборам Президента

Республики Узбекистан, утвержденной 14 апреля этого года Центральной избирательной комиссией совместно с организациями проводится ряд работ. В соответствии с ней, в качестве важной задачи определены – доведение до избирателей и организаторов выборов суть и значение важности Президентских выборов, особенности выборов, Избирательного кодекса, изменения и дополнения, внесенные в избирательное законодательство. Примечательно, что подобные мероприятия, проведенные до объявления избирательной кампании, охватили миллионы граждан. На заседании в целях своевременного и эффективного обеспечения норм, определенных в избирательном законодательстве, утвержден календарный план по проведению выборов Президента Республики Узбекистан. В календарном плане определены поэтапные и ежедневные задачи, которые будут проведены Центральной избирательной комиссией совместно с соответствующими госорганами, политическими партиями и другими общественными организациями. Это создание окружных и участковых избирательных комиссий, обеспечение предвыборного участия наблюдателей, создание единого электронного списка избирателей, предвыборное участие политических партий, выдвинутых им кандидатов в Президенты и их доверенных лиц, финансирование избирательной кампании, предвыборная пропаганда, освещение избирательного процесса, проведение голосования и другая работа.

Центральная избирательная комиссия, а также избирательные комиссии всех уровней организуют свою работу по подготовке и проведению выборов Президента на основе принципов законности, независимости, честности, открытости, транспарентности и гласности. На заседании в этих целях принято решение о создании Пресс-центра Центральной избирательной комиссии Республики Узбекистан и его региональных отделений, а также утверждено положение Центра. В Пресс-центре будут работать семь специализированных групп из числа опытных журналистов, правоведов, переводчиков, экспертов и других специалистов. Пресс-центр Центральной избирательной комиссии, который начнет деятельность в здании Дворца симпозиумов, Центра просветительства по адресу город Ташкент, ул. Навои, д.1, а также его региональные отделения будут обеспечены современной информационно-коммуникационной технологией. В них в целях обеспечения оперативной информацией по выборам журналистов и общественности будут проводиться брифинги, пресс-конференции, встречи и другая мероприятия. Пресс-центр обеспечит ведение веб-портала "Saylov 2021" Центральной избирательной комиссии, а также других информационных ресурсов. В завершение заседания Центральной избирательной комиссией для представителей средств массовой информации по рассмотренным вопросам проведена пресс-конференция и презентации.

Пресс-служба Центральной избирательной комиссии.



ПРОЦВЕТЕНИЕ
СТРАНЫ –
ЗА МОЛОДЕЖЬЮ

Молодежные вопросы находятся в центре постоянного внимания нашего государства. От решения проблем молодого поколения зависит будущее общества и страны. Вот почему сегодня необходим глубокий анализ проблем молодежи и поиск их решений. С этой целью и был создан Институт по изучению проблем молодежи и подготовки перспективных кадров при Агентстве по делам молодежи Узбекистана.

Ведущий специалист отдела организации труда и заработной платы АО «Farg’onaazot» Ислонбек Рахматов в марте 2021 года успешно сдал вступительный экзамен в Институт изучения проблем молодежи и подготовки перспективных кадров. 22 июня текущего года в Молодежном пресс-клубе состоялось торжественное вручение диплома первым выпускником 4-х месячных курсов переподготовки, в числе которых был и Ислонбек Рахматов.

Имея большой трудовой стаж, он переработал на своем рабочем месте более 20 лет. Он не только научил меня всем тонкостям работы по нормированию и организации труда.

Ислонжон, как происходит вовлечение молодежи в процессы, связанные с изменениями, которые происходят на нашем предприятии?

Отрадно, что молодежь нашего предприятия активно участвует во всех значимых мероприятиях, связанных с деятельностью предприятия. Нам дана возможность выступать с высокими трибун, озвучивать волнующие нас вопросы.

14 сентября 2016 года был принят новый Закон «О государственной молодежной политике». Скажите пожалуйста, что делается в последнее время на предприятии по духовному, интеллектуальному, физическому и нравственному развитию молодежи?

Недавно вы успешно окончили курсы, действующие при Институте изучения проблем молодежи и подготовки перспективных кадров. Что вам больше всего запомнилось в период учебы в этом институте?

Помимо интересных лекций и семинаров с участием видных ученых и преподавателей, хотелось бы выделить тот факт, что учебный процесс в этом институте организован очень динамично, с использованием интерактивных методов обучения. В распоряжении учащихся находится вся необходимая информация об исследованиях в сфере изучения проблем молодежи. Во время учебы у меня сформировались навыки и умения по выявлению актуальных проблем, с которыми сталкивается современная молодежь, и угрозы, препятствующих ее устойчивому развитию, а также механизмы, способные ее решения с использованием современных методов управления.

Участие в организованных конференциях, «круглых столах» и научно-практических семинарах научило меня работать в команде, принимать решения с учетом мнения других. На курсах молодых руководителей я получил именно те знания, которые мне пригодятся в дальнейшем.

Церемония торжественного вручения диплома транслировалась по телевидению, и все же хотелось бы узнать о впечатлениях от непосредственного участия, то есть от вас. Расскажите об этом мероприятии.

На церемонии награждения дипломами участвовали 35 выпускников, в том числе опытные преподаватели Агентства по делам молодежи, Института молодежных исследований и подготовки перспективных кадров, а также представители других организаций и ведомств. Сама церемония вручения диплома проходила в Молодежном пресс-клубе. Всё было очень торжественно, но вместе с тем и волнительно, меня переполняло чувство гордости за свое предприятие, которое я представлял. Ведь наше предприятие создаёт все условия для повышения квалификации и переподготовки молодых кадров. Эти яркие моменты жизни навсегда останутся в моей памяти.

Отабек БЕГИДЖАНОВ.

КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ?

Что такое иммунитет? Это защитные свойства нашего организма, которые проявляются в умении обнаруживать чуждые ему бактерии и вирусы, а также бороться с ними. Хороший иммунитет и определяет наше здоровье.

Обычно выделяют два типа иммунитета:
• Естественный (или врожденный) иммунитет — тот, который приобретает при болезни, а потом передается по наследству.
• Искусственный иммунитет — тот, который человек приобретает в результате введения готовых антител или вакцин (прививок). В этом случае организм начинает вырабатывать собственные антитела, и эта способность сохраняется на долгие годы.



ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Среди основных причин снижения иммунитета: регулярные стрессы и депрессивные состояния, умственное и физическое переутомление, недостаток сна, хирургические операции и химиотерапия, приём антибиотиков и других лекарственных препаратов в течение длительного времени, употребление алкоголя, курение и другие вредные привычки, переедание, неправильное питание, то есть переизбыток в рационе жира, сахара, соли, ненатуральных продуктов с разными вредными красителями и консервантами, сидячий образ жизни, беременность.

ПРИЗНАКИ ОСЛАБЛЕННОГО И СНИЖЕННОГО ИММУНИТЕТА

Чтобы обнаружить проблему на ранней стадии и помочь иммунитету прийти в норму более щадящими способами, важно внимательно прислушиваться к организму. Насторожить должны следующие симптомы:
• Частые простудные заболевания. В норме взрослый человек болеет не более четырёх раз в год.
• Быстрая утомляемость, низкая работоспособность, ухудшение памяти. Если ваш распорядок дня и условия жизни не меняются, а общий жизненный тонус снижается, — это повод для беспокойства.
• Сонливость в течение дня, особенно если она возникает, даже когда вы высыпаетесь ночью и соблюдаете режим сна.
• Частая смена настроения, апатия. Не оставайтесь равнодушными к своему душевному состоянию. Сезонные депрессии могут длиться не более двух недель. Если плохое настроение преследует дольше, необходимо признать наличие проблемы и принять меры.
• Изменение внешнего вида. Кожа становится сухой, обостряются аллергии без видимых причин, возникает отечность, тёмные круги под глазами. Ухудшается состояние волос и ногтей.
• Невысокая температура. Она может держаться в течение дня или подниматься к вечеру без каких-либо причин.

КАК ПОДНЯТЬ ИММУНИТЕТ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Повысить защитные силы своего организма и укрепить иммунитет можно с помощью:

1. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ. Умеренные занятия спортом — ещё один способ укрепления иммунитета. Чрезмерные физические нагрузки могут, наоборот, нарушить его. Это связано с соревновательными стрессами, гормональными изменениями и перенапряжением организма. И если главная ваша

цель — активировать защитные функции организма, а не участвовать в конкурсе бодибилдеров, займитесь бегом, велоспортом, сделайте зарядку, много ходите пешком. Это хорошо скажется на самочувствии, состоянии здоровья, улучшит кровообращение и лимфодренаж, поможет выведению слизи из бронхов и повышению реакции иммунной системы. При регулярных умеренных занятиях спортом вероятность заболеть респираторными инфекциями снижается на 50 процентов.

2. ВЫСЫПАТЬСЯ ПО НОЧАМ. Биологические ритмы человека устроены таким образом, что именно ночью вырабатываются основные гормоны, ферменты и происходят важные обменные процессы, которые нужны для полноценного функционирования организма днём. Если люди спят меньше семи часов, то они чаще других сталкиваются со снижением иммунитета. Дело в том, что недостаток сна компенсируется быстрым расходом ресурсов организма.

3. ИЗБЕГАТЬ СТРЕССОВ. Эпизодически сталкиваясь со стрессовыми ситуациями, организм реагирует выбросом адреналина. Определённые элементы иммунной системы при этом усиливаются — жизненные ресурсы перераспределяются и адекватно реагируют на проблему. Однако хронический стресс истощает жизненные ресурсы: возникает соматические заболевания, иммунная система перестаёт функционировать привычным образом. Если ваша повседневная жизнь, работа связаны со стрессами, обязательно находите возможность отдохнуть и восстановить силы.

4. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК. Алкоголь, курение, переедание — привычки, злоупотребление которыми чаще всего приводит к негативным последствиям. Однако есть и другие, менее очевидные модели поведения, которые негативно влияют на организм. К ним можно отнести увлечённость азартными играми, несоблюдение распорядка сна, маленькое потребление воды в течение дня, регулярное употребление лекарственных средств без назначения специалиста. Настоящая забота о здоровье — непростая задача, но ничего невозможного в ней нет.

5. ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ. Самое важное условие хорошего иммунитета — здоровая и полезная еда. Нужно исключить из рациона или максимально снизить потребление вредных продуктов, таких как трансжирные жиры (маргарин, майонез), сахар, конфеты, торты, соль, крепкие спиртные напитки, газированные напитки, фастфуд, чипсы, жареная пища, колбасы и консервы, макарон из муки высшего сорта. Изменить подход к питанию куда проще, чем кажется. Ведь многие вредные продукты вполне можно заменить на полезные аналоги.

НЕ ПРЕНЕБРЕГАТЬ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Не следует пренебрегать проверенными народными средствами, которые считаются признанными катализаторами иммунитета:

• ШИПОВНИК славится мощным антибактериальным эффектом, а также высоким содержанием витамина С — в этом он даже обгоняет лимон и смородину. Плоды ягод нужно залить кипятком и настаивать несколько часов. Выпивайте по стакану настоячий в день для профилактики простуды.

• МЁД по праву считается одним из самых богатых микроэлементов и минеральными веществами продуктов. Для поддержания иммунитета достаточно одной столовой ложки в день. Однако при болезни можно усилить действие мёда, добавив в него другие лекарственные продукты. Рецепт приготовления смеси очень прост: измельчите в блендере 3 зубчика чеснока, 1 лимон, добавьте 1/2 стакана мёда. Рекомендуется принимать смесь по столовой ложке натощак и перед сном. Вместо чеснока можно использовать имбирь или сок алоэ.

• СОК АЛОЭ можно добавлять в отвары из лекарственных трав или даже в мёд. Кроме того, это природное средство для лечения насморка. Для этого достаточно закапать в носовые проходы несколько капель сока.

• КОРЕНЬ ЖЕНЬШЕНА обладает большим количеством микроэлементов и считается чемпионом в подпитки иммунной системы. Он повышает скорость иммунных реакций, снижает уровень «плохого» холестерина в крови, улучшает зрение, уменьшает тахикардию и многое другое. В натуральном виде женьшень найти трудно. Поэтому его употребляют в виде спиртовых настоек, чая, таблеток и капсул.

• ЛИМОН незаменим при болезни, связанных с простудой. При ангине и фарингите можно полоскать горло соком лимона, разведённым в стакане воды. При простуде в тот же раствор добавляйте повarenную соль.

• СОЛЬ имбиря используют для приготовления отваров и ингаляций. Имбирь поможет быстро справиться с простудой, восстановить силы после болезни.

• ЧЕСНОК содержит естественный антибиотик — аллицин, который убивает вредные микроорганизмы, повышает иммунитет и стрессоустойчивость. Для профилактики простудных заболеваний достаточно употреблять по дольке чеснока раз в день.

• ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ не только содержат огромное количество витаминов и эфирных масел, но также обладают высокой питательной ценностью. Так, 100 граммов ореха могут заменить кусок отбивной. Очень удобны в употреблении смеси из грецких орехов с лимоном, изюмом, курагой и черносливом, — просто смешайте перечисленные измельчённые продукты в равных долях и добавьте мёд.

Материал взят из интернета.

