

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JAMHURIYATI

За законность и правопорядок



На посту

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ
С 12 МАЯ 1930 ГОДА

Издатель – МВД Республики Узбекистан · Четверг, 17 июня 2004 года · №25 (3548)

Состоялся очередной выпуск в Академии МВД республики. Он примечателен тем, что проходил в преддверии десятилетнего юбилея этого высшего образовательного учреждения. Дипломы об его окончании получили около 600 бакалавров, 115 магистров и 30 специалистов, закончивших факультет подготовки руководящих кадров.

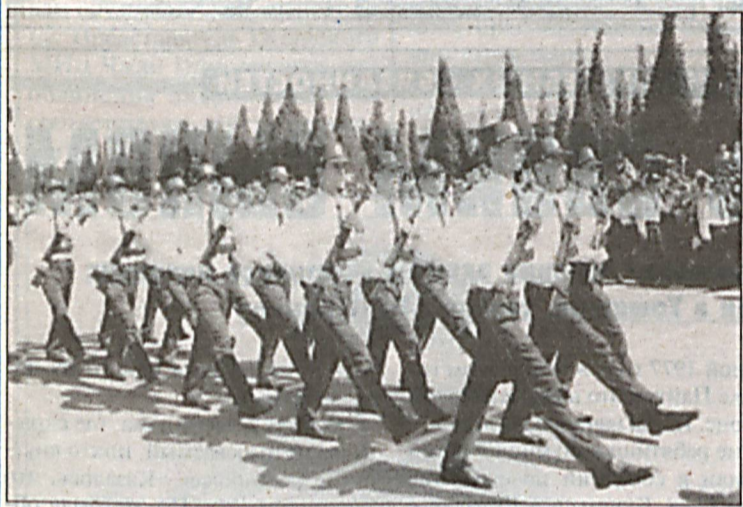
АКАДЕМИЯ ПРОВОЖАЕТ ВЫПУСКНИКОВ



В традиционных проводах выпускников приняли участие представители руководства академии, МВД, ветераны, общественность. Митинг по этому случаю открыл начальник академии генерал-майор милиции У. Таджиханов. От имени министра внутренних дел генерал-полковника внутренней службы З. Алматова поздравил выпускников с присвоением офицерского звания и назначением на службу заместитель министра внутренних дел полковник милиции Х. Закиров и пожелал им дальнейших успехов.

Торжественные проходы проходили при участии родителей и близких тех, кто пополнил ряды защитников правопорядка.

Фото А. КЕНЖАЕВА.



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

МИРОВЫЕ НОВОСТИ



3

БЛАГОРОДНАЯ ПРОФЕССИЯ

“Врач в своей повседневной работе постоянно связан с больными, и эффективность его работы во многом определяет установление правильных взаимоотношений, наведение “психологических мостов”, чуткость, взаимное доверие”.

4



“Рядом с бессмертными именами великих мыслителей стоит имя Иби Сины (полное имя Абу Али Хусейн ибн Абдаллах) – крупнейшего представителя передовых общественных и политических идей народов Средней Азии”.

6



ВНИМАНИЕ: ПОДПИСКА!

Оформив подписку на газеты “На посту”, “Постда”, журналы “Щит”, “Qalqon”, вы будете знать о последних новостях в деятельности подразделений МВД республики. На страницах наших изданий можно прочесть о работе служб уголовного розыска, следствия, профилактики, пожарной безопасности и безопасности до-

рожного движения, кинологической, патрульно-постовой и других. Вы найдете здесь рассказы о ветеранах милиции, материалы на морально-нравственную тематику, размышления о человеческих судьбах, криминальные истории, спортивные новости. Если вы хотите знать обо всем, чем живут сотрудни-

ки органов внутренних дел республики, о событиях в нашей стране и в мире, подписывайтесь на издания Объединенной редакции МВД Республики Узбекистан!
Подписные индексы:
“На посту” – 169 (367)
“Постда” – 180 (360)
“Щит” – 971 (1084)
“Qalqon” – 970 (1083)

ОУЧНАЯ СТАВКА



ТЕЛЕПРОГРАММА



НА НЕДЕЛЮ

ПРОСТИ, ЕСЛИ МОЖЕШЬ

“Сегодня Павел был особенно весел – получил зарплату, да и премию подкинули”.

14

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СВЯЗИ

В столичном гостиничном комплексе "DEDEMAN Silk Road" при поддержке Центра ОБСЕ в Ташкенте Главное управление исполнения наказаний МВД и Уполномоченный по правам человека Олий Мажлиса Республики Узбекистан (Омбудсман) провели "круглый стол" с участием представителей Министерства народного образования, органов местного самоуправления, других ведомств и организаций на тему: "Реализация прав осужденных к лишению свободы на получение общего образования и профессиональной подготовки".

О ПРАВАХ ОСУЖДЕННЫХ НА ОБРАЗОВАНИЕ



С первых дней независимости в Республике Узбекистан последовательно осуществляется политика по реформированию и развитию сферы образования как ключевого звена проводимого курса реформ и обновления общества. Для достижения поставленных целей в 1997 году была принята Национальная программа по подготовке кадров и Закон Республики Узбекистан "Об образовании". Помимо этого за эти годы правительство страны издало ряд актов, касающихся вопросов реформирования образования. В этом году разработан проект Концепции по информатизации сферы образования Республики Узбекистан и принят Указ Президента Республики Узбекистан "О государственной общенациональной Программе развития школьного образования на 2004-2009 годы".

В соответствии с Минимальными Стандартными Правилами обращения с заключенными, национальные стандарты в сфере образования должны также распространяться на осужденных, отбывающих наказание в местах лишения свободы. Для реализации данного права на практике ГУИН совместно с Центром ОБСЕ в Ташкенте и Институтом омбудсмена приступили к реализации еще одного проекта в рамках долгосрочной программы по реформированию пенитенциарной системы Узбекистана. С этой целью группа неправительственных негосударственных организаций осуществили мониторинг учреждений по исполнению наказаний. В частности, представители областного Центра социальной адаптации и репродуктивного здоровья женщин г. Чирчика и Информационно-образовательного Центра "Интилиш" г. Ташкента посетили одну из воспитательных колоний для несовершеннолетних осужденных в Ташкентской области, анализ которого свидетельствует, что более половины прибывших сюда ребят по тем или иным причинам имеют несоответствующее их возрасту образование.

Между тем, как это отмечали участники вышеназван-

ного заседания "круглого стола", в местах лишения свободы имеются условия для получения несовершеннолетними воспитанниками колоний — в том числе женской — для получения не только среднего общего образования, но и специального профессионального. И руководство ГУИН, администрация учреждений по исполнению наказаний, педагогические коллективы общеобразовательных школ при колониях прилагают все усилия, чтобы обеспечить реализацию права осужденных на получение должного образования. Однако в ходе последующей дискуссии представителями был высказан ряд вопросов, требующих немедленного решения ввиду более качественного осуществления процесса обучения, — в части организации общеобразовательного и профессионального обучения с учетом требований сегодняшнего рынка труда, обеспечения материальной базы современного уровня, а также проведения ремонта зданий и помещений школ. При этом первоочередной проблемой, была и остается законодательная база применительно к учреждениям по исполнению наказания, без которой шансы несовершеннолетних осужденных на трудоустройство после освобождения, а значит, и на успешную адаптацию в обществе, — снижаются.

В совещании приняли участие Исполняющий обязанности Главы Центра ОБСЕ в Ташкенте Эксперт по человеческому измерению Пэр Нурмарк, заместитель министра внутренних дел Республики Узбекистан генерал-майор внутренней службы Раджаб Кадыров, Уполномоченный по правам человека Олий Мажлиса Республики Узбекистан (Омбудсман) Сайёра Рашидова, другие официальные лица.

Итоговым же документом проведения состоявшегося и предстоящего 20 июня в городе Бухаре второго заседания "круглого стола" должна стать подготовка рекомендаций в Парламент Республики Узбекистан.

О. БУРЕНОВ.
Фото Б. ЭШМАТОВА.

В Ташкенте состоялась презентация проекта МНО "СПИД Фонд Восток-Запад" и семинар-тренинг для работников системы исполнения наказаний на

В начале нынешнего года учреждения пенитенциарной системы начали сотрудничать с Международной неправительственной организацией "Спид Фонд Восток-Запад" по реализации Проекта снижения вреда от наркомании и профилактике ВИЧ/СПИДА

НА ЗЛОБОДНЕВНУЮ ТЕМУ

тему: "Снижение спроса на наркотики и охрана здоровья в уголовно-исполнительной системе Республики Узбекистан". Данный семинар был организован МНО "СПИД Фонд Восток-Запад" совместно с Главным управлением исполнения наказаний МВД Республики Узбекистан при поддержке USAID.

Семинар-тренинг открыли заместитель министра внутренних дел Республики Узбекистан генерал-майор внутренней службы Р. Кадыров, заместитель министра здравоохранения республики Б. Ниязатов, медицинский

советник Агентства по Международному развитию США А. Тамберг и региональный директор МНО "СПИД Фонд Восток-Запад" Н. Канто.

На собрании происходил обмен опытом и практикой реализации программ по охране здоровья в пенитенциарной системе, рассматривались мероприятия по профилактике ВИЧ-инфекции и снижению спроса на наркотики среди осужденных, предусмотренные на 2004-2007 гг.

Тренерами "СПИД Фонд Восток-Запад", имеющими многолетний опыт работы в исправитель-

ных учреждениях Российской Федерации, были проведены практические занятия по методике проведения пред- и послетестового консультирования на ВИЧ-инфекцию, ролевые игры по снижению спроса на наркотики.

По завершении семинара участникам были вручены сертификаты.

В тренинге приняли участие представители ГУИН, руководители и медицинские работники учреждений г. Ташкента, Ташкентской и Самаркандской областей.

Б. ЮСУПОВ,
капитан внутренней службы.

В торжественной обстановке, с участием общественности и ветеранов, состоялось открытие летнего периода обучения в подразделении внутренних войск, где командиром подполковник К. Гулямов

Молодым воинам пожелали успехов в овладении воинской профессией и в боевой выучке. Торжественный митинг завершился показом нового вооружения и боевой техники.

На первом занятии воины узнали о военно-политической обстановке в регионе и мире, задачах внутренних войск по поддержанию правопорядка и стабильности обстановки в стране.

Р. ЗАКИРОВ,
майор.

ПО ЛЕТНЕМУ ПЛАНУ ОБУЧЕНИЯ



ПРИ ИСПОЛНЕНИИ СЛУЖЕБНЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ

Я ГОРЖУСЬ СВОИМ СЫНОМ

В госпитале МВД республики проходит лечение один из участников недавних событий, связанных с терактами в Ташкенте, сержант Б. Нурдинов

... Напротив меня сидит среднего роста мужчина, на его смуглом лице отпечатались следы долгого общения с полевыми ветрами. Тавокал ака Нурдинов, отец сотрудника столичной милиции Бахрома Нурдинова, который был ранен в апреле при ликвидации вылазки террористов. Я спрашиваю его о сыне, как в семье восприняли весть о том, что сын участвовал в схватке с вооруженными бандитами.

— Сын у меня настоящий мужчина и приучен к тому, чтобы стойко переносить трудности жизни и выпавшие на его долю испытания, — ответил акакал. — Из четверых детей у нас трое — сыновья. С малых лет приучали их к труду. Они у нас крепкие, в детстве увлекались борьбой кураш, боролись и друг с другом, и с ровесниками. В футбол играли, закаленные, одним словом. Я так думаю, что если мужчину ранили в борьбе за правое дело, он может гордиться этим. Бахром тоже из таких. Я не сожалею о том, что он выбрал для себя такую профессию. И тоже горжусь, что сумел воспитать детей достойными людьми. Жена моя, Танзилахон, узнав, что сына ранили, не смогла сдержать слезы. Но потом, когда мы поговорили о сыне, о том, что он у нас богатырь, успокоилась...

Бахромжон Нурдинов родился

весной 1977 года в небольшом городке Пайтуг, это в Избасканском районе. Когда начиналось лето местные ребяташки шумной ватагой ходили в соседний поселок, где была река. Купаться в Корадарье любил и Бахром. На реке дети затевали борьбу, соревновались в беге или плавали. Бахромжон чаще других выходил победителем. А закончив восемь классов, он сказал отцу: "Хочу стать военным". Отец такому решению сына обрадовался и дал свое согласие. И Бахром поступил в правовой лицей имени генерал-майора милиции Г. Закирова при МВД республики, который находится в Фергане.

— После окончания лицея служил в армии во внутренних войсках, — рассказывает Бахромжон Нурдинов. — Закончил срочную службу и остался в Ташкенте в этом же подразделении контрактником.

Все это время дружил со спортом, получил первый разряд по боксу. Жена его, Нигорахон растит сына, которому год и три месяца.

31 марта сержант Нурдинов и еще шестеро его сослуживцев, отработав смену, должны были отдыхать. Но был объявлен сбор.

— В составе оперативной группы я, как специалист по вооружению и взрывной технике, поехал в махаллу в Сабир-Рахимовский район. Предстояло участво-

вать в задержании одного из подозреваемых...

На стук в дверь дома, где скрывался подозреваемый, никто внутри не реагировал. Казалось, что там никого нет. Но это была обманчивая тишина. О том, что внутри вооруженный террорист, было известно достоверно.

— Парни, будем взламывать дверь, — сказал тогда оперативник. — Нет других вариантов. Но будьте осторожны. Он должен быть вооружен.

— Двое сослуживцев стояли у входа по бокам двери, — рассказывает Бахромжон, — а я толкнул сильно дверь. Когда она распахнулась, во дворе прогремел взрыв.

Бахромжон не почувствовал, что тяжело ранен. С автоматом в руках он устремился вперед, туда, где только что был взрыв. Кто-то крикнул ему: "Вернись!". И он остановился. Лишь тогда почувствовал, что обе ноги точно обожгло. Его тут же отвезли в госпиталь.

— Гадам, что прячутся в темном месте и временами показывают свою отвратительную морду, чтобы кого-нибудь ужалить, не будет пощады. Всех найдем и уничтожим, — Бахромжон сжал кулак и смотрел на него. — Им нет места среди нас, раз они ненавидят мир, спокойствие в жизни нашего народа. Пусть не стоят у нас на пути.

Ш. ХУДАЙБЕРДИЕВА.

МИРОВЫЕ



НОВОСТИ

ОПЯТЬ
ОБВИНЕНИЯ

Объединенная американо-китайская комиссия по экономике и безопасности представила в Конгресс США доклад, в котором китайская сторона обвиняется в продаже Ирану в обмен на нефть ядерных технологий и оружия. А китайские и северокарийские специалисты, по мнению американцев, руководили установкой в Иране оборудования для обогащения урана.

Заинтересованность Китая в поставках оружия Ирану, Ливии и другим странам, которые Госдепартамент США занес в список потенциальных спонсоров террористических организаций, американцы объясняют зависимостью китайской промышленности от ближневосточной нефти.

Однако китайская сторона продолжает настаивать на своей непричастности к поставкам оружия и технологий Ирану. Представитель китайского МИД Чжан Цию заявила, что обвинения американцев "не соответствуют действительности".

В Москве обгорела Центральная музыкальная школа при консерватории, в которой завершался 17-летний ремонт. Теперь строителям придется заново покрыть всю выгоревшую крышу школьного интерната, иначе 1 сентября учеников некуда будет заселять

В среду в центре Москвы погорело здание интерната при Центральной музыкальной школе (ЦМШ) Московской государственной консерватории имени Чайковского. Около 10.00 на пульт дежурного поступило сообщение, что с крыши здания, расположенного по адресу Малый Кисловский переулок, 4 идет сильный дым. К месту происшествия выехали 8 пожарных расчетов. Сотрудники столичного УГПС выяснили, что загорелась кровля здания. К 10.50 пожарные локализовали огонь, не дав ему распространиться на помещение самого интерната, а еще через 20 минут полностью потушили. Сгорела почти вся крыша.

Трехэтажный особняк специально для Центральной музыкальной школы построили еще в 1944 году неподалеку от Кон-

серватории. Но в 1987 году и школу, и интернат для учащихся детей закрыли на ремонт. Сама школа переехала на окраину Москвы — на бульвар генерала Карбышева — в не приспособ-

РЕМОНТ ЗАВЕРШИЛСЯ ПОЖАРОМ

ленное для музыкальных занятий помещение. За время реставрационно-строительных работ в историческом здании школы и интерната практически ничего не делалось, так как на это не было денег. Фактически ремонт начался только два года назад —

во многом на деньги меценатов, бывших выпускников ЦМШ. Среди окончивших школу много музыкантов с мировым именем, в том числе А. Пахмутова, Г. Рождественский, В. Спиваков.

Для привлечения внимания общественности к проблемам ЦМШ знаменитые музыканты и педагоги — Эдуард Грач, Владимир Крайнев, Алексей Наседкин, Виктор Третьяков, Михаил Плетнев и другие — провели



Международный благотворительный музыкальный фестиваль "Звезды мировой музыкальной культуры — выпускники ЦМШ", весь сбор от концертов которого пошел на реконструкцию и обустройство школы.

С тех пор были проведены самые сложные и дорогостоящие работы: в основном в здании отреставрировали концертный зал, гостиную, установили новые системы отопления. Строители завершали ремонт в общежитии-интернате для иногородних учащихся. Оно и загорелось. 1 сентября этого года после 17-летнего ремонта школы должны были открыть.

"Конечно, открытию пожар не помешает, — заявили в ЦМШ. — На самом деле там не 300 метров погорело, а намного меньше. Немного отремонтируем и будем заселять". Правда, предполагать, что стало возможной причиной пожара, сотрудники школы не стали. В Управлении ГО и ЧС так-

же сообщили, что на месте работают сотрудники пожарной бригады, которые и должны выявить источник возгорания. Скорее всего, в здании, которое стоит на ремонте, закоптило проводку, считают пожарные.

К 2050 году на Земле в областях, которые периодически подвергаются наводнениям, будут проживать около двух миллиардов человек.

Причиной этого будет всплеск рождаемости, а также глобальное потепление и уничтожение лесов в прибрежных зонах, утверждают ученые из Университета ООН.

В настоящее время в этих областях проживает примерно шестая часть населения Земли — около миллиарда человек. Они являются представителями беднейших стран мира.

По данным исследователей, в настоящее время наводнения ежегодно убивают 25 тысяч человек. Они также наносят миро-

ГРОЗИТ ПОТОП

вой экономике ущерб в 60 миллиардов долларов.

Однако в дальнейшем ситуация только ухудшится — к середине столетия климат на Земле станет более теплым и влажным, а уровень мирового океана повысится. Это приведет не только к затоплению берегов мирового океана.

Университет, который находится в Токио, собирает открывать свое отделение в немецком городе Бонне, которое будет изучать проблемы природных явлений, которые угрожают бе-



зопасности человека, а также разрабатывать рекомендации правительствам стран, которые столкнутся с природными катаклизмами.

Согласно прогнозам Бюро пе-

реписи населения США, население Земли в ближайшие 45 лет увеличится до 9,1 миллиарда человек. Таким образом, от потопов будет страдать примерно 18 процентов человечества.

АМЕРИКАНСКИЙ ЗАЛОЖНИК ЖДЕТ КАЗНИ

Саудовские исламисты готовятся казнить очередного американца, если Эр-Рияд не освободит из тюрьмы нескольких террористов. Боевики показали запись с похищенным сотрудником компании Apache Helicopter. Заложника можно было бы спасти, но власти Саудовской Аравии отказываются от переговоров с террористами



Четырехминутная видеозапись с 49-летним Полом Джонсоном была размещена на одном из исламистских сайтов. Сценарий ролика традиционен. Сначала американец говорит в камеру, что он Пол Маршал Джонсон-младший, сотрудник компании Apache Helicopter, саудовского филиала американской компании Lockheed Martin. "Я — американец, я работал на вертолетах Apache", — признается заложник.

Заложника показывают крупным планом в фас и профиль, демонстрируют татуировку на его плече. Называется дата съемки — 15 июня. Показываются изъятые у Джонсона документы: удостоверения личности и визитки. Затем к камере выходит человек в

черном капюшоне. Он называет себя главой "Отряда Эль-Фаллуджи" Абдулазизом аль-Мокрином. Эту группировку считают подразделением "Аль-Каиды" в Саудовской Аравии.

Ближе к концу записи выдвигаются требования. Аль-Мокрин угрожает казнить заложника через 72 часа, если саудовские власти не освободят из тюрьмы двух моджахедов, неких Рувейса и Алишу. Аль-Мокрин также берет ответственность за убийство двух американцев, Роберта Джейкоба и Кеннета Скрога. Напомним, что Джейкоб работал на американскую оборонную компанию Vinnell, которая обучает Национальную гвардию Саудовской Аравии. Он был застрелен в Эр-Рияде 8 июня. Считается, что эту пленку записал

и продемонстрировал все тот же "Отряд Эль-Фаллуджи". На кадрах видно, как человек европейской внешности падает на землю напротив гаража и к нему бегут двое вооруженных людей.

Кеннет Скрогс был застрелен примерно в то же время на стоянке возле своего дома в Эр-Рияде.

На последней пленке Аль-Мокрин объясняет, почему его организация похищает американцев. По его словам, это "месть за братьев-мусульман, которые проливают кровь в разных частях мира". На предыдущей пленке "Отряд Эль-Фаллуджи" угрожает компании Apache Helicopter. Говорится, что фирма должна заплатить по счетам — "США использовали эти вертолеты в Афганистане,

Ираке и на палестинских территориях".

ЦРУ считает пленку с ультиматумом подлинной. Советник наследного принца Абдаллы Адель аль-Джубейр заявил CNN, что никаких переговоров с террористами вести не будет, такова политика королевства. Шансы Джонсона на спасение, таким образом, сильно снизились. Его родственники вынуждены обращаться к террористам напрямую. Сын Джонсона, Пол Джонсон III попросил не убивать его отца.

По его словам, тот ни в чем не виноват, он просто делал свою работу. Джонсон-младший утверждает, что всегда был против войны в Персидском заливе. Она, по его словам, лишь уносит жизни.

Эксперты смотрят на ситуа-

цию пессимистически. По их мнению, через 72 часа боевики "Отряда Эль-Фаллуджи" осуществят свои угрозы. Остается, правда, слабая надежда, что американского заложника удастся выкупить. Так уже случилось. Напомним, что 8 июля в Ираке были освобождены трое итальянских заложников. В первых сообщениях говорилось, что их освободили американские и польские военные в ходе боевой операции. Однако впоследствии выяснилось, что за освобождение итальянцев пришлось заплатить \$9 млн. Правда, еще одного итальянца деньги не спасли. Боевики казнили его почти сразу после похищения, видимо, в целях доказательства серьезности своих намерений.

КО ДНЮ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

ЧЕТКИЙ РАСПОРЯДОК



Как известно, регистратура является своего рода лицом медицинского учреждения. Прежде чем попасть на прием к врачу мы первым делом подходим к окошечку регистратуры для получения необходимой информации и медицинской карточки. Регистратор стоматологической поликлиники МВД республики Дилдора Файзибаева за то время, что здесь работает зарекомендовала себя как знающий и четко выполняющий свои обязанности работник. При этом немаловажную роль играет владение компьютером, при помощи которого быстро можно дать пациентам всю интересующую их информацию.

На снимке: Д. Файзибаева.

Фото А. КЕНЖАЕВА.

Более десяти лет работает в физиотерапевтической больнице МВД Республики Узбекистан, расположенной в Намангане, врач-терапевт Мухаббат Юлчиева.

— Наши пациенты — работники милиции, ветераны войны и органов внутренних дел. Это обстоятельство требует от врача большой отдачи, доброжелательности, терпеливости, не говоря уже о профессиональной подготовленности, — рассказывает М. Юлчиева. — Пациент при первой же встрече с врачом оценивает в нем человеческие качества и может поверить в свое выздоровление и побороть недуг, когда видит у него чувство сострадания, добро, участливого отношения. Умение устранить страх перед болезнью и другие отрицательные эмоции, добиться смены угнетенного состояния бодростью — залог успеха в лечении больного. Этим умением должен обладать каждый врач.

Мухаббат Юлчиева считается одним из лучших специалистов в физиотерапевтической больнице. Основной контингент

Врач в своей повседневной работе постоянно связан с больными, и эффективность его работы во многом определяет установление правильных взаимоотношений, наведение "психологических мостов", чуткость, взаимное доверие

БЛАГОРОДНАЯ ПРОФЕССИЯ



ее пациентов составляют ветераны. Доброе слово, милосердие, оптимизм, высокий профессионализм помогают вылечить многих больных.

Б. КЛЕЙМАН.

На снимке: врач-терапевт М. Юлчиева обследует лечащего ветерана из Андижана К. Муминова, помогает медицинская сестра Р. Обидходжаева.

ЕЙ К ЛИЦУ БЕЛЫЙ ХАЛАТ

Более семнадцати лет служит в подразделении караульных войск, где командиром майор П. Исмаилов, сержант контрактной службы Лиля Аметовна Трубач. Служит честно и добросовестно — таково единодушное мнение сослуживцев



Должность у сержанта Л. Трубач, на первый взгляд, самая, что ни на есть, обыкновенная, скромная и не вызывает при своем упоминании каких-либо громких ассоциаций и не окружена романтическим ореолом. Она — представитель самой мирной и гуманной профессии на земле: медицинский работник — человек в белом халате. Забота о здоровье людей, в данном случае — воинов, ее и специальность, и любовь, и призвание. А если еще и учесть, что благодаря ее стараниям воины постоянно находятся в строю и всегда готовы по состоянию здоровья выполнять боевые задачи, то можно смело сказать, что должность у нее и нужная, и ответственная, и почетная.

Быть медиком она мечтала с детства, ведь и мама ее тоже была медработником, поэтому после школы Лиля заканчивает медицинское училище и несколько лет работает в город-

ской больнице медицинской сестрой. Постепенно приходит опыт и желание работать на более ответственном участке. В ноябре 1986 года Лиля Аметовна поступает на военную службу санитарным сестрой, а затем фельдшером отдельного дислоцированного подразделения. И все эти годы сержант Л. Трубач стоит на страже здоровья военнослужащих; постоянно и бдительно следит за санитарным порядком в подразделении, соблюдением правил личной гигиены военнослужащими, оказывает необходимую медицинскую помощь и возвращает в строй временно выбывших по болезни воинов.

Не сидит без дела эта неутомимая и энергичная женщина: во все вникает, интересуется каждой мелочью, ничего не упускает из виду. А круг ежедневных ее обязанностей широк и многогранен: прием и оказание медицинской помощи нуждающимся военнослужащим,

проведение осмотров, контроль за санитарным состоянием солдатской столовой, пищеблока, казарменных помещений и территории военного городка.

О том, как у нее все это получается, свидетельствуют многочисленные добрые отзывы со стороны военнослужащих, тот большой авторитет, которым она пользуется в воинском коллективе.

— О сержанте Л. Трубач можно говорить только положительно, — характеризует ее начальник медицинской службы части подполковник М. Бобокулов, — ибо она специалист своего дела, всегда добросовестно выполняет служебные обязанности, проявляет большую заботу о здоровье воинов. Одним словом, этот человек на своем месте, и она умело и оперативно решает все вопросы медицинского обслуживания личного состава одного из отдаленных подразделений.

А воины подразделения с любовью и уважением называют ее стражем здоровья и блюстителем уюта и порядка в дружной солдатской семье, говорят, что Лиля Аметовна к лицу и белый халат, и военная форма.

Да, они действительно как бы дополняют друг друга, показывают единство доброго материнского сердца и уставной, разумной армейской требовательности.

Сержант Л. Трубач достойно встречает профессиональный праздник медицинских работников.

Н. ЧУРСИНОВ,
полковник в отставке.



НА БЕРЕГУ ДЕТСТВА

В дошкольном учреждении "Навруз" МВД республики прошел праздник выпускников. В ярко украшенном зале собрались их родители, чтобы стать свидетелями радостного дня.

Красочные костюмированные танцы народов мира, песни и стихи, прозвучавшие на разных языках, порадовали присутствующих.

Необходимо сказать, что ребята прощавшиеся с детским садиком, получили богатый запас знаний. Здесь они научились рисовать, лепить, познали азы чтения и правописания. Особое внимание уделялось физическому воспитанию.

Надо признаться, что воспитать всесторонне развитого ребенка — нелегкий и кропотливый

труд. Безусловно, заслуга в этом педагога-воспитателя М. Мирни-замутдиновой, ее помощницы Н. Исраиловой. Хочется особо отметить работу музыкального педагога С. Смирновой, благодаря которой дети научились красиво петь и понимать музыку.

Праздник явился своего рода экзаменом не только для детей, но и для педагогов, которые вложили в них не только свои знания и опыт, но и душу.

— В эти волнующие минуты, — сказала заведующая детским садом И. Пулатова, — хочу пожелать ребятам доброго пути в мир знаний, чтобы учились всегда хорошо, оправдав наши надежды.

А. ЖАНИЕВА.
Фото А. КЕНЖАЕВА.

"ЛЕТО-2004"

ЛЕТНИЙ ОТДЫХ В РАЗГАРЕ

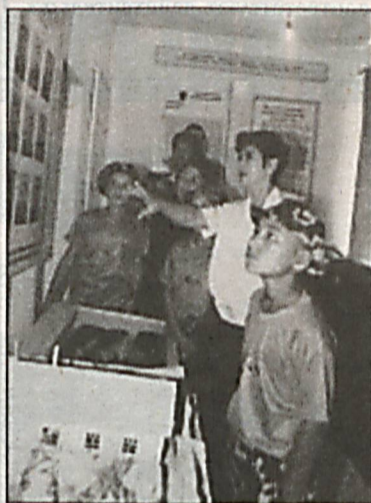
С наступлением лета распахнули двери детские лагеря отдыха Андижанской области. Профсоюзные организации, предприятия с особой тщательностью готовились к летнему сезону, чтобы школьники весело, интересно и с пользой для здоровья провели лето, набрались сил

В нынешнем году в области работают 22 загородных и 6 пришкольных лагерей, в которых отдохнет около 25 тысяч ребят. К тому же ожидается прибытие 250 детей из Каракалпакстана. Детям из малообеспеченных семей путевки предоставляются бесплатно или по льготной стоимости.

На днях принял воспитанников военно-спортивный лагерь УВД Андижанской области, функционирующий на базе учебного Центра УВД имени полковника милиции Б. Хошимова.

— В первую смену, продолжительностью 18 дней, на отдых прибыли 74 подростка из всех районов Андижанской области, — рассказывает заместитель начальника по работе с личным составом УВД Андижанской области подполковник милиции О. Юлдашев. — Хочется отметить, что лагерь работает уже третий год и за это время в нем отдохнули около 500 детей.

Скучать ребятам не приходится, досуг детей насыщен спортивными соревнованиями, походами по историческим местам области, намечаются встречи с ветеранами войны и органов внутренних дел, посещение музеев и культурных центров. Особое внимание уделяется физической закалке ребят. Для этого на территории лагеря имеется плавательный бассейн, спортивные площадки, тренажеры и другой спортивный инвентарь. Функционируют различные кружки. Опытные педагоги и воспитатели проводят занятия в форме игр на зна-



ние Правил дорожного движения, основ правоведения.

Хорошо организовано четырехразовое питание. Детям предоставлены просторные спальни, уютная столовая, игровые комнаты. Здесь много воспитанников домов милосердия и детей из малообеспеченных семей.

Во время торжественного открытия лагерной смены, заместитель начальника УВД полковник милиции Б. Камбаров пожелал детям хорошего отдыха, набраться сил и с хорошим настроением вернуться домой. После торжественной линейки в честь открытия лагерной смены состоялся концерт, в котором выступили артисты ансамбля "Посбон".

Б. КЛЕЙМАН.
На снимке: заместитель начальника лагеря лейтенант милиции Ф. Шамшидинова проводит беседу в музее памяти полковника милиции Б. Хошимова.
Фото автора.



ИБН СИНА - ПРОПОВЕДНИК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Рядом с бессмертными именами великих мыслителей стоит имя Ибн Сины (полное имя Абу Али Хусейн ибн Абдаллах) – крупнейшего представителя передовых общественно-политических идей народов Средней Азии. Философ, естествоиспытатель, математик, поэт и литературовед, он был подлинным энциклопедистом своего времени, автором величайшего произведения “Канон врачебной науки”. Его богатейшее наследие занимает почетное место в истории мировой цивилизации.

Абу Али Ибн Сина родился в 980 году в кишлаке Афшана, близ Бухары. Пятилетнего Хусейна и его младшего брата Махмуда отец перевез в Бухару, где решил дать детям хорошее образование.

Хусейн изучал арабский язык и в десять лет знал наизусть Коран. Мальчик учился также арифметике, мусульманскому законоданию.

Ибн Сина рассказывает в автобиографии о приезде в Бухару ученого Абу Абдуллаха Натили, который давал ему уроки логики и философии. Позже Хусейн изучает геометрию, астрономию и другие науки, затем обращается к медицине.

Он овладел нау-

кой врачевания так глубоко и основательно, что известные врачи обращались к нему за советами.

Ибн Сина ночами, иногда отгоняя усталость чашкой хорошего вина, изучал геометрию, музыку, астрономию. Он хорошо знал труды своих предшественников – Платона, Аристотеля и др.

В исторических книгах приводятся примеры из врачебной практики Ибн Сины. Придворные медики не могли вылечить правителя Бухары Нух Ибн Мансура и обратились за помощью к молодому Хусейну, который сразу же определил причину недуга, помог придворным врачам восстановить здоровье эмира.

Сведения из автобиографии дают нам возможность

установить, что философская книга “Исследования о душевных силах” была написана Хусейном, когда ему было 17 лет, а книга “Ал-маджмуль” (“Собрание”), где излагаются мысли о риторике, поэтике и других науках, создана, когда ученому шел 21 год.

В 1005 году Ибн Сина переезжает в Хорезм, где знакомится с великим математиком и астрономом Беруни и другими учеными. Через семь лет Ибн Сина уезжает в Джурджан, затем в города Хорасана и Ирана. В Хамадане Ибн Сина стал визирем, но попал в заточение, где создал несколько книг.

С 1024 года Ибн Сина живет в Исфагане, где правитель Алауддавла создал

ему все условия для научной работы.

Ибн Сина оставил огромное наследие: бессмертный многотомник “Канон врачебной науки”, книги по логике, физике, математике и многим другим наукам.

По данным ученых Ибн Сина написал более 450 трудов, из них до нас дошли около 240.

Творчество Ибн Сины имело большое значение для развития литературы не только в Средней Азии, но и на всем Востоке. Наряду с многочисленными стихами философского и лирического содержания дошли до нас и девять его поэм, восемь из которых посвящены медицине.

Особенно увлекался Ибн Сина логикой, которой посвятил много книг и написал поэму. Он хотел, чтобы наука врачевания получила широкую популярность среди населения.

В своих поэмах Ибн Сина большое внимание обращает на сохранение здоровья человека, дает советы, которые не утратили своего значения и по сей день. Он пишет о гигиене, еде, об обращении с больными.

Ибн Сина больше уделяет внимания предотвращению болезни, чем ее лечению. Поэтому его произведения о медицине можно назвать своего рода гимном здоровому

образу жизни.

В поэме о медицине его советы не потеряли своей насущности и в наши дни:

*“В еде не будь до всякой
пищи падох,
Знай точно время,
место и порядок.
Спокойно, не спеша,
без суеты,
В день раз или два
питаться должен ты.
В дни жаркие, считаю,
будет мудрым,
Горячей пищей
насыщаться утром.
Питайся, если голод
ощутил,
Еда нужна для
поддержанья сил.
Зубами пищу измельчай
всегда,
Полезней будет, впрок
пойдет еда.
В компании приятной
честь по чести,
Есть следует в уютном,
чистом месте.
Тому на пользу мой совет
пойдет,
Кто ест и пьет достойно,
в свой черед”.*

Ибн Сина писал и прозаические литературно-философские произведения.

Многие из них известны нам – “Трактат о птице”, “Саламан и Ибсал”, “Повесть о Юсуфе”, а также труд по литературоведению “Об искусстве поэзии”.

Б. КЛЕЙМАН.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ

ОВЕН. Осознанность в отношениях позволит приблизиться почти к полному взаимопониманию с любимым человеком. Только не переусердствуйте с советами, как ему лучше поступить в сложившейся ситуации, особенно это касается четверга.

РАК. Если в ваших отношениях с любимым человеком назревает разрыв или появилось отчуждение, просто попробуйте представить свою жизнь без этого человека. Сейчас очень легко разрушить отношения, но потом их будет очень трудно восстановить.

ВЕСЫ. Возможна встреча с первой любовью, это может всколыхнуть ваши чувства. Вы покоряете окружающих своими красноречием, чувственностью и обаянием. Близкие будут относиться к вам с заботой и чуткостью, что очень порадует вас.

КОЗЕРОГ. Не стесняйтесь проявлять свои чувства. Чем искреннее и открытее вы будете на этой неделе, тем проще и приятнее вам будет добиваться своего. От вашего внутреннего состояния будет зависеть события, которые могут с вами произойти. Любимый человек порадует вас своими творческими идеями.

ТЕЛЕЦ. Атмосфера этой недели благоприятствует служебным романам. Они могут даже оказаться серьезными. Более того, перспективы развития у такого рода отношений есть, и недурные.

ЛЕВ. Если в начале недели близкие люди будут способствовать всплеску ваших эмоций, постарайтесь не обрушить на них лавину праведного гнева. Поделитесь своими переживаниями с близким человеком, его поддержка будет нелишней. В четверг не стоит ссориться с любимым, размолвка может затянуться.

СКОРПИОН. У вас будет мало времени для того, чтобы уделить достаточно внимания близкому человеку. Постарайтесь не проявлять беспочвенную ревность - это в вас заговорил эгоизм. Семейные проблемы доставят много хлопот, но они увенчаются положительным результатом.

ВОДОЛЕЙ. Неопределенность и запутанность в отношениях может вызвать у вас недоумение - что это, любовь или дружба? Постарайтесь разобраться в своих чувствах и принять верное решение. В пятницу не стоит сжигать все мосты, их потом будет трудно восстанавливать.

БЛИЗНЕЦЫ. Любовь дарует вам крылья и другое видение мира. Это позволит вам выглядеть неотразимо и привлекательно. Вы просто купаетесь в лучах любви. Семейные отношения изменятся к лучшему.

ДЕВА. Появятся новые физические и душевные силы, позволяющие вам справиться с достаточно напряженной ситуацией в отношениях с любимым человеком. В пятницу позвольте себе маленький отдых в одиночестве, который даст возможность успокоиться вашим эмоциям и принять нужное решение.

СТРЕЛЕЦ. Во взаимоотношениях с любимым человеком почти полное взаимопонимание. Оставьте свои сомнения во вчерашнем дне, они мешают вашему счастью. Новые знакомства могут принести приятные впечатления и изменения в вашей жизни в лучшую сторону. Старайтесь считаться с интересами детей.

РЫБЫ. Бурные чувства и неосторожные поступки могут вызвать слухи и сплетни. Это может привести к осложнениям и разрыву отношений. Проявляйте осторожность в выражении своих чувств. Наладятся отношения с родственниками.

Понедельник 21

Телеканал «Узбекистан» 6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!» 8.00-8.45 «Тахлилнома»... Телеканал «Ёшлар» 18.05 Истиклол умидлари 18.25 Ёшлар овози

олами. 9:00-11.05 Футбол. Европа чемпионати. Россия-Герция «SPORT» ТЕЛЕКАНАЛИ 16.55 Кўрсатувлар тартиби... 30-й канал 16.55 гача профилактика ишилари 16.55 Открытие программы... ОРТ 5.00 Телеканал «Доброе утро» 8.00, 11.00 Новости

грамма. 14.20 Юмористическая программа «Квартет»... ТВ 3 7.30 «Победоносный голос верующего» 8.00 Мультфильм... ДТВ 9.00 Мультфильмы. 9.30 «Личное время»

12.05 «Приключения Джими Нейтрона». Серил. 13.00 «Обед с Дискавери»... 7 ТВ 6.00, 7.30, 11.30, 4.00 Линия жизни. 6.30, 13.30, 19.00, 21.00, 0.30, 3.00, 5.30 Диалоги о рыбалке

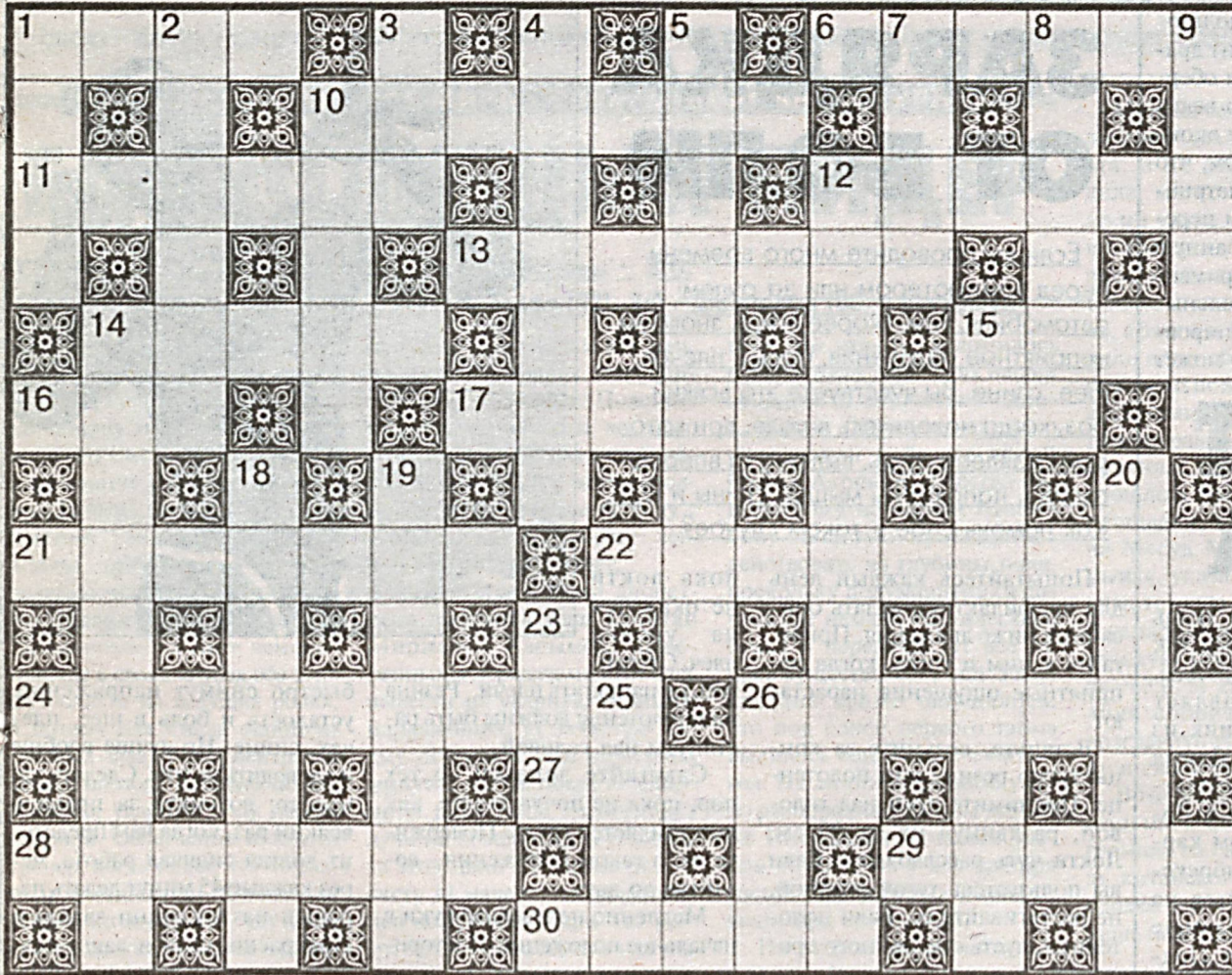
Вторник 22

Телеканал «Узбекистан» 6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!» 8.00-8.35 «Ахборот»... Телеканал «Ёшлар» 6.55 Кўрсатувлар дастури 7.00 «Мунаввар тонг»

23.25 Футбол-плюс 23.45 Футбол буйича Европа чемпионати. Дания-Швеция 1.45 Хайрли тун... 30-й канал 12.00 Открытие программы 12.05, 17.00, 21.00 «Телехамкор»

14.35 Ток-шоу «ПРИНЦИП ДОМИНО»... ДТВ 9.00 Мультфильмы. 9.30 «Личное время»... ТВ 3 7.30 «Победоносный голос верующего»

ОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ-4». Серил. 10.00 Детали утром. 20.30 Кино «НЕ ГРОЗИ СЕВЕРНОМУ ЦЕНТРАЛУ»... 7 ТВ 6.00, 7.30, 11.30, 4.00 Линия жизни. 6.30, 13.30, 19.00, 21.00, 0.30, 3.00, 5.30 Диалоги о рыбалке



По горизонтали:
 1. Жилище Бога (по Мохандасу Ганди). 6. Содружество стран на договорной основе. 10. Афинский министр обороны. 11. Специализация актера, вытекающая из пред-рассудков режиссера. 12. Казачий чин Степана Разина. 13. Этнографическая группа грузин. 14. Низ комбинезона. 15. Глубокий... страшен рыси меньше, чем любой другой дикой кошке. 16. Священное дерево Яхве. 17. "Свобода слова". 21. Недолговременное, как правило, состояние

полного отсутствия проблем. 22. "Написание" комикса. 24. Как воины Дмитрия Донского называли арбалет? 26. Жители страны, где пятьдесят веков назад родилось иглоукальвание. 27. Детективный телефильм, в котором звезда нашего кино Андрей Ташков снимался, служа в армии. На сон оставалось чуть ли не по четыре часа в сутки! 28. Бойтся свои ручки лишний раз замарать. 29. Основное население страны, некогда принадлежавшей Российской империи. 30. Трехметро-

вая змея, которую способен загрызть леопард.

По вертикали: 1. Борец с морскими минами. 2. Оценка, которую дал яковлевский Иван Грозный современной Москве. 3. Седьмой шаг на пути к омеге. 4. Какой звездой стала божественная коза Амалфея, после того, как Зевс вознес ее на небо? 5. Знаете ли вы, что "великая..." пришлось на правление американского президента Франклина Делано Рузвельта?! 7. Рыцарский костюм. 8. Какой "злак" может вырасти на глазу? 9. Американское

растение, чьи корни нужны медикам. 10. Карточная ткань. 12. Наркологический пациент. 14. "Альпийская республика". 15. Плата за все, что есть ценного в этой жизни: за силу, за мудрость, за любовь. 18. Информационная свежесть. 19. Испанская золотая монета, канувшая в Лету. 20. Любимец Аполлона, убитый неудачно брошенным диском. 23. Нечистый, который может попутать президента Франклина Делано Рузвельта?! 25. Зимний спортивный инвентарь, знакомый уже людям каменного века. 26. Искусство иллюзии.

ТЕСТ

На все вопросы отвечайте только "да" или "нет".

1. Вызывает ли у вас панику мысль о том, что придется провести одному весь день или вечер?

2. Когда вы остаетесь один, то постоянно хотите что-нибудь съесть или выпить?

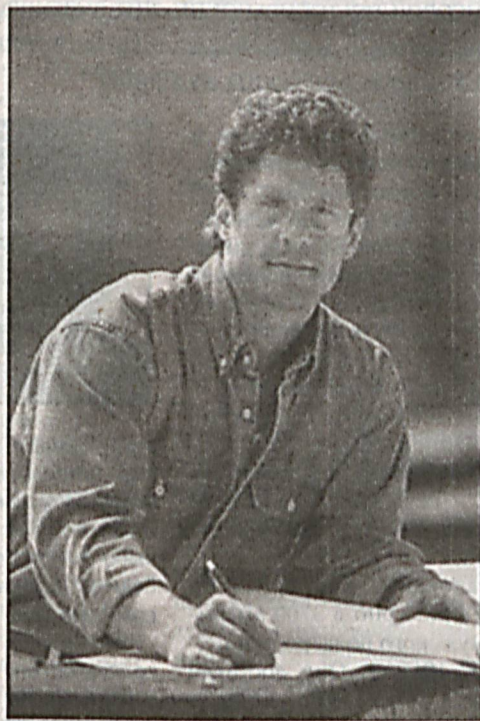
3. Есть ли у вас какие-нибудь любимые дела, которыми вы можете заняться, оставшись в одиночестве?

4. Когда вам скучно или когда вы сталкиваетесь с какой-нибудь неприятностью, то обычно идете спать?

5. Вы часто специально отводите время, чтобы побыть в одиночестве?

6. Вы часто ловите себя на том, что звоните кому-нибудь просто так, без всякой причины?

7. Вы когда-нибудь сочиняли рассказ или сти-



хотворение, которые вам нравились, хотя их никому и не показывали?

8. Вам, как правило, нравится то, что вы обычно делаете дома, на учебе, на работе?

9. Предпочитаете ли вы путешествовать или ходить по магазинам в компании с кем-нибудь?

10. Когда вы остаетесь наедине с самим собой, включаете ли вы на полную громкость радио или телевизор?

Начислите себе по одному очку за ответы "да" на вопросы 3, 5, 7, 8; и за ответы "нет" на вопросы 1, 2, 4, 6, 9, 10.

8-10 - Вы самодостаточно и хорошо уживаетесь с собой. Однако не мешает проверить, не слишком ли вы отгородились от дру-

гих?

5-7 - В общем и целом вы в ладу с собой. Возможно, привычка постоянно находиться с кем-то рядом заявит о себе лишь тогда, когда вы вдруг останетесь

в одиночестве. Если вы отрицательно ответили на третий вопрос, то не помешает найти какое-нибудь увлечение, которое сделает жизнь ярче.

2-4 - Вы беспокойный человек и внутреннюю силу по большей части черпаете от других людей. Возможно, вы хорошо справились бы с работой, для которой необходимо умение общаться со многими людьми, но и радость уединения пошла бы вам на пользу.

0-1 - Вас радует многое, за исключением того, что скрыто в вас самих. Постарайтесь каждый день находить несколько минут для того, чтобы уединиться и почитать, подумать, предаться любимому занятию. Каждую неделю увеличивайте это время, и вскоре вы увидите, как это замечательно - снова обрести самого себя и быть хозяином своей жизни.

АНЕКДОТЫ

Если у тебя завис компьютер - выдерни шнур, выдави стекло.

Мужчина собрался на день рождения... Купил цветы, шампанское, рулет. А вот номер квартиры забыл. Позвонил в чужую дверь. Открывает пьяный мужик в матроске:

- Тебе чего?

Мужчина смущенно:

- Здравствуйте, аа-я-сс-рулетом...

- Да! А зимой, что ты делаешь?

После трех лет совместной жизни, жена вдруг стала приставать к мужу с вопросом о том, сколько у него было женщин.

- Ну скажи мне, дорогой, ну со сколькими женщинами ты спал?

- Милая, тебя может это расстроить.

- Нет, обещаю, буду держать себя в руках и не буду сердиться.

- Ну, хорошо (задумчиво). Одна, две, три, четыре, пять, шесть, ты - седьмая, восемь, девять, десять, одиннадцать, двенадцать...

На перекрестке тормозит 600-й "Мерседес". В зад ему въезжает... "БелАЗ". Из "Мерседеса" никто не вышел...

Обещание - дальний родственник кукиша.

- Кто тебя так покусал?

- Моя собака.

- Как так вышло?

- Вернулся домой трезвым, не признала.

Зима, холод. Встречаются два мужика. Один из них, с огромной собакой, говорит второму:

- Согреться хочешь?

- Хочу.

- Фас!!!

Телеигра "Слабое звено". Ведущая:

- Вопрос: как называется человек, который спит с мужчиной?

- Ге́й!!!

- Это неправильный ответ. Правильный ответ: женщина!

Пьяный мужик приходит домой, заходит в подъезд, стучится в дверь:

- Кто там?

- Маша, это я.

- Я не Маша.

- Ну, Клава.

- И не Клава.

- Слушай, жена, как там тебя, может еще в города поиграем?

Приходит пациент к доктору и спрашивает: - Доктор, что вы делаете, когда не можете уснуть?

- Считаю.

- До сколько?

- До трех.

- Как, только до трех?

- Ну иногда до полчетвертого.

По огромной, грязной и вонючей канализационной трубе плывет облезлая старая крыса. На ее спине сидит, судорожно вцепившись лапками, тощий крысеныш, помиравший с голоду.

Помутневшим взглядом он обводит свод трубы и вдруг видит под потолком летучую мышшь и благоговейно шепчет:

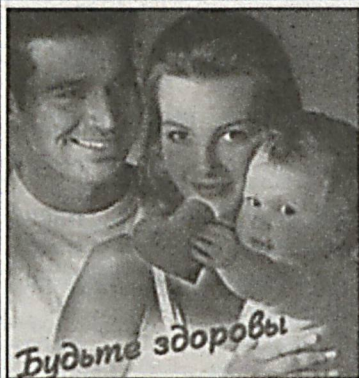
- Мамошка, посмотри - ангел...

Два незнакомых человека договариваются о встрече:

- Я предлагаю встретиться у метро "Парк культуры" в 8 утра в понедельник.

Как вы будете выглядеть?

- Плохо...

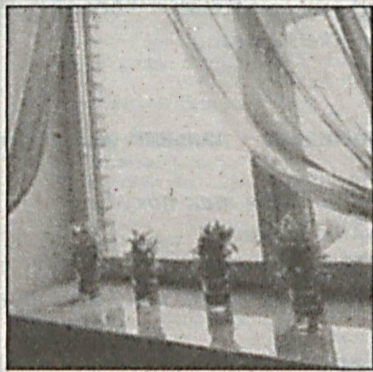


Будьте здоровы

ЧУДО - ЭЛЕМЕНТ ИНТЕРЬЕРА

Утром, просыпаясь, мы первым делом смотрим в окно. Во-первых, для того чтобы узнать, какая на улице погода. Во-вторых, чтобы убедиться, что жизнь в нашем доме надежно защищена от посторонних глаз. Предлагаем вашему вниманию новый вариант оформления окон, который подойдет как для жилой комнаты, так и для спальни, детской. Попробуйте применить эту идею, даже если вы никогда раньше не шили сами. Такая драпировка на окнах может стать одним из основных элементов интерьера, который сделает ваш дом интересным и необычным.

Измерьте высоту и ширину оконного проема и нанесите эти размеры на лист "миллиметровки". Этот шаблон может стать основой для собственной фантазии.



Если вы захотите использовать приведенный вариант драпировки, то нанесите на оберточную бумагу в полную величину окна и приколите к оконной раме. Убедитесь в том, что шаблон смотрится симметрично со всех сторон. Затем перенесите шаблон на выбранную ткань. Чтобы такие эксперименты не оказались разорительными, используйте для драпировки недорогую ткань. Это может быть хлопчатобумажная ткань для полотенец, матрасный тик или ткань для рабочей одежды. Ламбрекен представляет собой просто треугольник из ткани на подкладке. Длина этого треугольника измеряется от низа свисающих с боков сторон и за багетом карниза. Верхняя часть ламбрекена кроится на 10 см короче шаблона. Подкладка кроится на 14 см длиннее шаблона, она оформлена кантом и припущена поверх меньшего треугольника. Драпировка ламбрекена может висеть на круглом карнизе, спускаться в центре и фиксироваться другим куском ткани. Боковые полотнища сшиты на контрастной подкладке и прихвачены сбоку декоративными лентами. В остальном оформление окна зависит от вашей фантазии.

быть хлопчатобумажная ткань для полотенец, матрасный тик или ткань для рабочей одежды. Ламбрекен представляет собой просто треугольник из ткани на подкладке. Длина этого треугольника измеряется от низа свисающих с боков сторон и за багетом карниза. Верхняя часть ламбрекена кроится на 10 см короче шаблона. Подкладка кроится на 14 см длиннее шаблона, она оформлена кантом и припущена поверх меньшего треугольника. Драпировка ламбрекена может висеть на круглом карнизе, спускаться в центре и фиксироваться другим куском ткани. Боковые полотнища сшиты на контрастной подкладке и прихвачены сбоку декоративными лентами. В остальном оформление окна зависит от вашей фантазии.

ЗАРЯДКА ОТ БОЛИ

Если вы проводите много времени перед компьютером или за рулем автомобиля, вам, скорее всего, знакомы неприятные ощущения, боль в плечах: шее, спине. Вы чувствуете это всякий раз, когда находитесь в позе, при которой сдавлена грудь, выдвинута вперед голова, напряжены мышцы спины и шеи. Как помочь себе в таком случае?

Попытайтесь каждый день для профилактики делать описанные ниже движения. Прибегайте к ним и тогда, когда неприятные ощущения нарастают.

Встаньте, возьмите за концы тугую резину или полотенце. Поднимите руки над головой, раздвинув их на 90 см. Локти чуть расслаблены. Если вы пользуетесь тугй резиной, не растягивайте ее. Если полотенцем, пусть оно немного провисает.

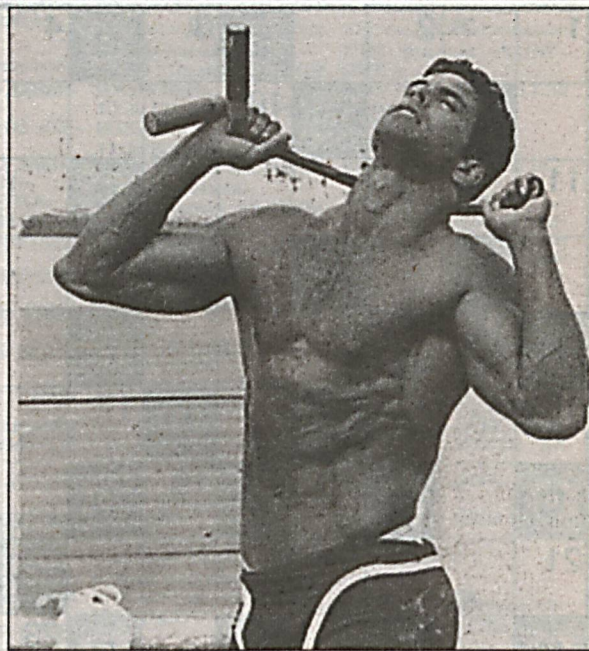
Медленно опускайте руки,

пока локти не окажутся на уровне плеч. Старайтесь не напрягать плечи. Резина или полотенце должны быть растянуты над головой.

Сдвигайте лопатки до тех пор, пока не почувствуете, как выпрямляется грудь. Поддержите их в таком положении, считав до двух.

Медленно переведите руки в начальное положение. Повторите движения пять раз.

Эти нехитрые упражнения



быстро снимут напряжение, усталость и боль в шее, плечах, спине. Но лучше вообще не доводить до них. Сделать это просто: возьмите за правило всякий раз, когда вам предстоит долгая сидячая работа, через каждые 45 минут делать перерыв на эту мини-зарядку. Прекрасно, если и ваши коллеги присоединятся к вам. Вместе веселее...

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

Для профилактики глаукомы рекомендуется регулярно употреблять рыбу или рыбий жир. У эскимосов, питающихся в основном дарами моря, глаукома встречается крайне редко.

Постарайтесь, чтобы на вашем столе постоянно были листовые овощи (шпинат, брокколи) и бобовые: они спасают от развивающейся с возрастом катаракты. Предотвращает появление катаракты и чай.

Если замучил артрит, откажитесь от сыра, копченостей, жиров. Американцы составили

черный список продуктов, которые усугубляют этот недуг. В него попали кукуруза,

пшеница, свинина, апельсины, молоко, овес, рожь, яйца, говядина, солод, сыр, грейпфрукты, помидоры, сливочное масло, баранина, лимоны, соль. Зато жирную рыбу, фрукты и овощи можно есть без ограничений.



Помните об ежедневной дозе тиамина, рибофлавина, каротина и железа! Даже незначительный дефицит этих элементов может ухудшить умственную деятельность и память.

Существует убеждение, что в каждом мужчине таится зверь, который в один прекрасный момент может проснуться, и тогда добрый семьянин, ответственный работник и просто хороший человек способен броситься на женщину, находящуюся рядом, и изнасиловать ее. Внезапно. Бывает ли так на самом деле? И стоит ли женщине опасаться, что даже давний знакомый, с которым она пьет чай на кухне, — потенциальный насильник?

Обычно мужчину, ориентированного на сексуальное насилие, сдерживают закон и общественное мнение, однако эти тормоза могут отказать, если он примет наркотики или алкоголь, если женщина провоцирует мужчину. Именно поэтому во время реабилитационной работы с жертвами насилия их

«ЗАКИДЫВАЯ УДОЧКУ», МУЖЧИНА ДУМАЕТ О ДЕНЬГАХ

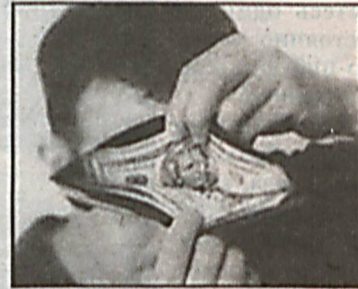
Оказывается, мужчина склонен к сожительству с другой без заключения брака, пока переживает период финансовой нестабильности. Это выяснилось в ходе исследования "Соительство и брак в период формирования карьеры молодого мужчины".

Большинство американцев в последние десятилетия долгое время сожительствуют вне брака. Ученые считают: прежде чем жениться, молодые мужчины обдумывают стабильность своего профессионального положения и будущие экономические перспективы.

"Я отнюдь не утверждаю, что люди так материалистичны, — комментирует автор исследования Валери Оппенгеймер, социолог Калифорнийского университета (UCLA). — Речь идет о неуверенности — и в себе, и в том, что несет будущее".

Исследование опиралось на выборку примерно в 3700 американцев мужского пола, родившихся в 1957-1965 гг. Они достигли зрелости в тот период, когда в американском обществе происходили подвижки, в результате которых общественное мнение стало более терпимо к добрым отношениям.

Выяснилось, что при очень низких заработках мужчина вряд ли женится или заводит себе под-



ругу. Однако "это очень невысокий порог", говорит Оппенгеймер. "Я установила: только те имея вообще никакого дохода либо имея доход ниже уровня бедности, люди отказываются от соительства".

Мужчина, заработок которого находится выше уровня бедности, но не имеющий работы на полную ставку и круглогодичной занятости, более склонен завести постоянную партнершу. Но по сравнению с работающими постоянно они чаще сожительствуют без заключения брака, чем женятся, — эта разница составляет 40%.

ОРУЖИЕ НАСИЛЬНИКА — СТРАХ

— Мужчины никогда не набрасываются на женщин и не насиловывают их неожиданно. Если мужчина не маньяк, то в нем срабатывает либо длительное воздержание, либо неумение устанавливать интимные контакты с женщиной. Не надо путать это с умением склонить к сексуальному контакту. Речь идет о мужчине, не способном ухаживать за женщиной, разговаривать с ней, вызвать к себе симпатию. Для него женщина превращается во враждебную силу, потому что у него все время не получается. Спусковым крючком для проявления агрессии, изнасилования может стать так называемое поведение стероидов, то есть демонстративность поведения,

когда у девушки или женщины яркая одежда, броский макияж, длинные распущенные волосы, когда она громко разговаривает в расчете быть услышанной.

Некоторые женщины ведут с мужчиной сексуальную игру, дразнят его, но на определенной стадии останавливаются. Иногда они сами полностью не осознают, что не хотят доводить дело до конца. А мужчина может не распознать начало игры и принять поведение женщины за приглашение. Тогда он не поймет и протеста, приняв отказ за кокетство, попытку разжечь его еще сильнее. А некоторые мужчины, особенно подростки, на пике сексуального возбуждения перестают себя контролировать.

учат и тому, как не чувствовать себя жертвой. Однако женщина ни в коем случае не виновата в том, что ее изнасиловали! Виноват тот, кто покушается на сексуальную неприкосновенность другого.

Статистика показывает, что в 80% случаев изнасилование совершает человек, с которым жертва хорошо знакома. Если женщина умеет устанавливать для мужчины четкую границу, что в их отношениях можно, а что нельзя, мужчина никогда и не перейдет эту границу. А если мужчина все-таки "заводится", надо применить хорошую фразу из американских фильмов: "Даже не думай об этом!" — то есть ясно и четко заявить о своей позиции.

ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА - 2006. ОТБОРОЧНЫЙ ТУРНИР

ЕДИНОЛИЧНЫЙ ЛИДЕР

Сборная Узбекистана - сборная Палестины - 3:0.**Голы: 1:0 - Ашурматов (6), 2:0 - Шишелов (42), 3:0 - Джемпаров (88, с пенальти).**

По прибытии в Узбекистан наставник сборной Палестины Альфред Ридл в первую очередь попытался получить ответ на вопрос о том, будут ли участвовать в матче Шаких и Маминов. Почему австриец опасался именно этих двух игроков, вполне понятно: ему хорошо знакомо выступление киевского "Динамо" и московского "Локомотива" в Лиге чемпионов, где в своих клубах оба этих футболиста на ведущих ролях, а потому для Ридла одной из главных задач было нейтрализовать на поле главную по его мнению, ударную силу нашей сборной. Облегченно вздохнул тренер, когда узнал, что по разным причинам ни Максим, ни Владимир играть не будут, но, как оказалось, раньше времени радовались палестинцы.

Если в товарищеском матче с азербайджанцами не смогли принять участие Акоюянц, Карпенко, Шишелов, то теперь они вышли на поле и с первых минут обрушили шквал атак на ворота палестинского голкипера

Рамзи Салеха, чем поставили гостей в крайне затруднительное положение. Подопечные Ридла, которые до этого разгромили команду китайского Тайпея - 8:0, а затем вполне уверенно провели встречу с иракцами - 1:1, поняли - легкой жизни им не будет.

Как всегда в роли диспетчера выступал наш капитан Миржалол Касымов, выверенными передачами стремясь вывести на ударную позицию нападающих. И зачастую это ему удавалось. Уже на первых минутах матча, после ювелирного паса, мог отличиться лучший бомбардир чемпионата Молдавии Шишелов (на его счету 14 мячей), но палестинцев выручил вратарь. По всему чувствовалось, что гол на заре. И произошло это на шестой минуте. На передачу Карпенко с углового откликнулся защитник узбекистанцев Бахтиер Ашурматов и неотразимо пробил головой в дальний угол. Казалось, самое время развить успех, усилить на-

тиск, но что-то надломилось в атакующих действиях нашей сборной. В отсутствие одноклубника Ширшова одиноко чувствовал себя на левой бровке Акоюянц, а всегда нацеленному на ворота Шишелову зачастую приходилось действовать из глубины поля, поскольку полузащитники допуская немало технических браков в передачах. И все же преимущество сборной Узбекистана зримо ощущалось, что под конец первого тайма вылилось еще в один забитый гол. На линии штрафной умело распорядился мячом все тот же Шишелов и мощным ударом оставил не у дел вратаря гостей. На перерыв команды ушли при счете - 2:0.

На вторую сорокапятиминутку Равшан Хайдаров вывел сборную в прежнем составе, хотя было видно, что свежие силы нужны, поскольку не заладилась игра у Анвара Солиева, да и Карпенко был явно "не в своей тарелке".

Однако замены последовали лишь двадцать минут спустя, а до этого игра проходила, мягко говоря, ни шатко ни валко. Правда, вышедший на поле Таджиев тоже не внес особого разнообразия и только появление Джемпарова, а затем и Кошелева взбудрили нашу сборную. Пахтаковцы мгновенно нашли общий язык и вынудили палестинцев раз за разом нарушать правила. Одно из них произошло в пределах штрафной площадки, и арбитр из Ирана Масуд Мурази, не раздумывая, указал на одиннадцатиметровую отметку. Удар Джемпарова поставил окончательную точку в этой встрече - 3:0. И эта победа позволила сборной Узбекистана возглавить турнирную таблицу в своей группе.

В тот же день проходил еще один матч. Сборная Ирака разгромила на своем поле команду китайского Тайпея - 6:1, однако это позволило ей стать лишь пока второй.

ТУРНИРНАЯ ТАБЛИЦА

Команды	И	В	Н	П	М	О
1. Узбекистан	3	2	1	0	5-1	7
2. Ирак	3	1	2	0	8-3	5
3. Палестина	3	1	1	1	9-4	4
4. К.Тайпей	3	0	0	3	1-15	0

Я. КОРУКА.

СНОВА ПЕРВЫЙ

Подтвердил свой высокий класс наш маститый динамовский дзюдоист А. Тангриев. Ему не было равных в весовой категории до 100 килограммов на международном турнире класса "А", проходившем в Италии. Есть основания надеяться, что столь же успешно он выступит и на олимпийском турнире.

ДИНАМОВСКАЯ ШКОЛА

Чемпионат Узбекистана по кикбоксингу, проходивший на арене спортивно-оздоровительного комплекса "Жар" МВД республики, показал большое преимущество динамовской школы. Лучшими в своих весовых категориях стали А. Мусатов (60 кг), Б. Артыкбаев (64 кг), А. Алимбеков (67 кг), Т. Мамджанов (70 кг), Д. Иногамов (72 кг) и Б. Дадаходжаев (82 кг). Вторые места у Ш. Кодырова (54 кг), Р. Майдиева (57 кг), Б. Шокирова (64 кг), С. Чарисова (72 кг) и Б. Ахмедова (64 кг). Готовил их к старту тренер А. Рашидов.

ЛУЧШИЕ В ТИРЕ

В закончившемся чемпионате республики по пулевой стрельбе успешно выступили динамовцы спортивной команды Главного управления внутренних войск МВД республики.

Один из лучших стрелков Узбекистана И. Шахов занял второе место в упражнении ВП-6, набрав 592 очка. Третьими в упражнениях ПП-3 - 573 очка и ВП - 12 стали соответственно С. Возмищев и М. Пафнутов.

Соб.инф.

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ - 2004

Страсти вокруг стартовавшего в минувшую субботу чемпионата Европы накаляются день ото дня. И хотя сыграны лишь первые его матчи, у футбольных аналитиков уже появилась пища для размышлений, возможность моделирования тех или иных вариантов. Правда, делать это не так-то просто, поскольку нынешний футбольный форум уже ознаменовался сенсацией, которых, по всей видимости, предвидится еще немало.

ГРУППА "А"

СЕРЬЗНЫЕ

НАМЕРЕНИЯ ГРЕКОВ

Сборная Португалии - сборная Греции - 1:2

Стартовые поединки - это всегда груз особой ответственности, который одинаково давит на игроков, независимо от того, вышли на поле звезды или новички. На хозяев чемпионата психологический фактор сказывался с особой силой. От своих любимцев португальцы ждали только победы, что в полной мере осознали подопечные Луиса Фелипе Сколари, потому долгое время не могли лишиться скованности, волнения, я бы даже сказал страха перед возможностью допустить ошибку. Сборная Греции же решила не поддаваться нервному психозу, в чем большая заслуга ее наставника Отто Регагеля, сумевшего настроить игроков на более деловой лад. На мой взгляд, именно это обстоятельство позволило грекам отличиться уже в самом начале встречи. На седьмой минуте Георгис Карагунис, выступающий за итальянский "Интер", дальним ударом открыл счет, чем поверг в шок неистовавших поклонников сборной Португалии. Чрезмерные старания Луиша Фигу, Руи Кошты переломить ход поединка ни к чему не приводили. А вскоре произошло то, что окончательно повергло в уныние португальцев - сборная Греции вновь отличилась. При не совсем выразительной игре футболистов Португалии это было равносильно окончатель-

ПРЕТЕНДЕНТОВ МНОГО, ТИТУЛ ОДИН

ному вердикту. Единственное, что сумели достичь они в этой встрече, так это ответить голом престижа, который записал на свой счет Кристиан Роналду.

НЕОПРАВДАНЫЕ НАДЕЖДЫ

Сборная Испании - сборная России - 1:0.

В послематчевом интервью наставник России Георгий Ярцев, как всякий уважающий себя тренер, всю ответственность за исход этой встречи взял на себя, хотя в отдельных моментах он все же не удержался от того, чтобы высказать ряд критических замечаний в адрес некоторых футболистов. В первую очередь они касались Марата Измайлова и Ролана Гусева, на которых тренер делал особую ставку, а именно: за счет своих скоростных качеств они должны были держать в постоянном напряжении оборону испанцев.

Дебют этого матча четко определил серьезность намерений сборной Испании. За их молниеносными многоходовками россияне не всегда успевали и зачастую вынуждены были нарушать правила, за что неоднократно "награждались" желтыми карточками. И все же, надо отдать должное, первоначальный натиск они выдержали, а под-

занавес первого тайма россияне и сами серьезно стали угрожать воротам Икера Касильяса. И еще неизвестно, как бы сложилась эта игра, сумей Дмитрий Аленичев результативно использовать свой выход один на один.

После перерыва испанцы не стали в корне менять тактику

ковскому армейцу, казалось, ничего не оставалось делать, как отправить мяч в пустые ворота, но излишняя поспешность Олича привела к тому, что мяч, скользя по перекладине ушел за пределы поля. Не сумели хорваты разыграть и одного лишнего после того, как был удален Йоханн Фогель.

ли Бэкхем не сумел переиграть того, выполняя одиннадцатиметровый. Эта осечка как-то надломилась родоначальников футбола, зато придали сил сопернику, который сумел вырваться, казалось, из безвыходного положения. И вновь палочкой-выручалочкой французов стал Зидан. В отличие от Бэкхема он реализовал пенальти, безупречен был его удар и со штрафного.

ГРУППА "С"

ШАНСЫ СОХРАНЯЮТСЯ

Сборная Дании - сборная Италии - 0:0.

Несмотря на то, что датчане оказались в финальной стадии чемпионата Европы, по правде говоря, мало кто причисляет их к претендентам на победу, хотя многие помнят, как в 1992 году они стремительно прошли всю дистанцию и первыми пересекли финишную черту. Но с тех пор воды утекло немало. Состав у датчан уже не тот, да и провалов у них за это время было гораздо больше, чем достижений. Но как говорится, раз на раз не приходится. Наблюдая за ходом их поединка с итальянцами, мы воочию убедились, что команда Мартена Ольсена способна на многое. И хотя этот матч победителя не выявил, по всему было видно, что датчане не только ни в чем не уступают одной из сильнейших команд Старого Света, но по отдельным параметрам превосходят ее, а это дает повод надеяться, что у них есть все шансы не только выйти из группы, но и побороться за одно из призовых мест.

Сборная Швеции - сборная Болгарии - 5:0.

Сборная Чехии - сборная Литвы - 2:1.

Сборная Германии - сборная Нидерландов - 1:1.

О том, как в дальнейшем развивались события на чемпионате Европы мы расскажем вам в нашем следующем футбольном обозрении.

Я. СЛАВИН.

ГРУППА "В"

ДОВОЛЬСТВУЮТСЯ МАЛЫМ

Сборная Швейцарии - сборная Хорватии - 0:0.

В группе "В" первыми померялись силами швейцарцы и хорваты. Соотношение сил и возможностей оказались практически равны, о чем свидетельствует и счет. Однако судьба в тот день больше все-таки благоволила хорватам, но умело воспользоваться ее благосклонностью они не сумели, о чем еще неоднократно пожалеют. Ярво выраженного преимущества не имела ни одна из команд, а потому запоминающихся голевых ситуаций было не так уж и много. Разве что Ивица Олич будет еще долго корить себя, за упущенную стопроцентную возможность. Вратарь швейцарцев Йорг Штиль с трудом парировал удар, после которого мос-

ДИКАЯ ИСТОРИЯ

Сегодня Павел был особенно весел — получил зарплату, да и премию подкинули. Давно он не держал в руках столько денег. Это дело стоит обмыть, подумал на радостях столяр, ноги которого будто сами собой взяли направление к кафе, где можно было утолить аппетит и жажду

ПРОСТИ, ЕСЛИ МОЖЕШЬ

Домой Павел возвращался поздно. Нажимая на кнопку лифта, он не дождался его спуска. «Футы, черт, лифт опять не работает. — Парень пнул дверцу лифта и крикнул: — Это что за беспорядок!». Голос его отозвался громким эхом в пустом подъезде. Держась обеими руками за перила, раскачиваясь, он еле дошел до девятого этажа. Когда кое-как открыл входную дверь, на пороге увидел мать, всю в слезах.

— Ты опять, Павлуша, напился, — упрекнула мать. — А ведь обещал прекратить. Полгода не пил. Теперь опять с работы выгонят.

— Не каркай, — буркнул грозным голосом Павел. — Лучше иди, занимайся своими делами.

Когда Павел стал разуваться на пороге, то сильно качнулся и его огромное тело плюхнулось на паркет. Сколько бы не старался оторваться от пола, не смог. Тогда лег на бок, положил scomканный пиджак под голову и запел громким голосом заунывную песню.

Соседям такие «концертные номера», доносящиеся с девятого этажа знакомы были давно. Хотя домкома тетю Валу (так все в доме звали ее) раздражали выходки Павла, мер принимать она не спешила — очень жаль было мать. Ведь Пашка у нее был един-

ственной надеждой. Она, порой целыми ночами не смыкая глаз, проводила у иконы. Молилась старушка за упокой души не вернувшегося с войны мужа и чтобы сыночек наконец-то ума набрался, как все люди женился, детей завел, чтобы навсегда забыл о спиртном.

Павел после школы пока раздумывал чем заняться, был призван в армию. Да и после окончания не знал, куда пристроиться. На помощь в решении этой проблемы пришел дядя Коля, сосед, который стал для Пашки наставником во всем. К тридцати первому году от роду Павел решил жениться. Ольга, которую выбрал он, отличалась скромностью, внутренней интеллигентностью, трудолюбием. Невестка сразу же нашла общий язык со свекровью. Та была на седьмом небе от счастья за Павлушу. Все были счастливы. Через некоторое время Оля родила мальчика. Назвали его Никитой.

Ребенок оказался на редкость капризным, отнимал у жены все силы и время. Павел помогать Ольге не хотел. Уходить из дома вечерами и возвращаться домой поздно — вошло в привычку, начал пропадать в пивных. На первых порах жена не замечала, что Павел запил, но вскоре это уже не было секретом.

Однажды Оля заявила мужу, что потеряла аппетит и попросила угостить ее водкой. Это понравилось Павлу. Каждый вечер семья стала выпивать понемножку для поднятия аппетита. И постепенно все перешло в дурную привычку.

Как-то бабушка Маша уехала на три дня к родственнице. Поцеловав внука на прощание, посоветовала невестке перейти на искусственное питание. «Так вы и Никитушку пьяницей сделаете». Оля пообещала, что по приезде свекрови она так и поступит.

В тот вечер Павел пришел с работы не с пустыми руками. Получив зарплату, он купил продукты. Не забыл и про бутылку. Накормив и уложив ребенка спать, родители принялись за трапезу. Одной бутылки оказалось маловато...

Бабушка Маша приехала домой через пять дней. Бесперывно нажимая кнопку звонка, она удивилась, что никто не открывает. Дотронулась до ручки двери. Дверь оказалась открытой. С первого же шага в квартиру старуха почувствовала гнилостный запах. «Да что это такое?» Потихоньку, будто чего-то боясь, заглянула в комнату. Там, вдребезги пьяные, без памяти лежали сын и невестка. Бабушка Маша открыла окна, чтобы комната про-

ветрилась. Внучок видать тоже спит.

Старуха заглянула к Никите и застыла от удивленного:

— Никитушка, внучок... что они сделали с тобой, — кричала она.

Тело младенца бездыханно лежало на кровати. Он сильно посинел. Видимо, проголодался, кричал, а родители не слышали. Они слишком были заняты...

После того как похоронили мальчика, Ольга потеряла интерес к жизни. Ни есть, ни спать не могла. Целыми днями только и делала, что молчала. Большие голубые глаза были устремлены куда-то далеко-далеко, мысли уносили ее душу, оставляя тело здесь. Врачи посоветовали положить женщину в психиатрическую больницу. Так и поступили.

Оставшись без семьи, Павел тоже изменился. Он просто существовал. Ему было горько и стыдно, чувство вины не оставляло его ни на миг. Каждый раз, когда он навещал жену, становилось еще больнее. Ольга так и не пришла в себя. Умерла в больнице через два года. Чудом было то, что все это время у нее не пропадало молоко в груди, она все время искала ребенка в других палатах, говорила, что нужно накормить Никитушку.

Прошли годы. Время начало залечивать былые раны. В этом помогла Павлу бутылка с горячительным. Теперь он остался совсем один. Мать тоже покинула его. По ночам приходили к Павлу Ольга, мама. Оля была такая красивая. Все время улыбалась ему. Внезапно сон прерывался на одном и том же месте. Слышен был пронзительный крик младенца...

А. ЖАНИЕВА.

ОТЗОВИТЕСЬ, РОДНЫЕ И БЛИЗКИЕ

В Центр социально-правовой помощи несовершеннолетним УВД Джизакской области 15 мая этого года был доставлен мальчик 9-10 лет, назвавшийся **Вовой Денисовым**. Со слов подростка его отца зовут Олимбек, мать — Гулчехра. Он учится в 3-м классе школы имени Бабура. Как рассказал мальчик, он самостоятельно вышел из дома, сел на автобус и доехал до г. Джизака. Больше никаких сведений сообщить не может. Русским языком не владеет, говорит на узбекском.



Приметы: рост 110 см, лицо веснушчатое, вытянутое, волосы светлые, на шее, на груди и на плечах — родинки.

Одет: новая синяя длинная рубашка, черные брюки, белые кроссовки.

Родные и близкие подростка могут обратиться в Центр социально-правовой помощи несовершеннолетним УВД Джизакской области, ближайшее отделение милиции или 02.

ПРЕСС-СЛУЖБЫ СООБЩАЮТ:

РО «ОХРАНА»

Благодаря профессиональным действиям милиционера отдела охраны старшего сержанта милиции А. Ахмедова и работников Каганского РОВД Бухарской области во время проведения мероприятия «Арсенал» при обыске в доме садовника местного хозяйства было обнаружено незаконно хранящееся охотничье ружье 16-го калибра. Возбуждено уголовное дело.

Во время проведения мероприятий «Антитеррор» работниками профилактической службы и милиционером отдела охраны при Денауском РОВД младшим сержантом милиции Б. Эрнараровым задержаны два приятеля, которые пытались реализовать 17 граммов марихуаны. А при проверке дома у одного из задержанных под ковром было обнаружено еще 2,7 грамма марихуаны.

В отделение милиции Иштыханского РОВД с заявлением обратился предприниматель, который сообщил, что поздно ночью из его магазина похищены вещи на 450 тысяч сумов.

Оперативные действия милиционера отдела охраны старшего сержанта милиции Ш. Шарипова и работников других служб способствовали задержанию вора. Им оказался местный житель Обид М. Возбуждено уголовное дело.

В Навои неизвестный, воспользовавшись отсутствием хозяев, через окно проник в квартиру и похитил вещи общей стоимостью 900 тысяч сумов.

По горячим следам работниками уголовного

розыска ГОВД при участии милиционера подразделения охраны сержанта милиции Х. Рахматова похититель задержан. Им оказался ранее судимый житель Карманайского района Махмуд Б. Ведется следствие.

В ходе проведения мероприятий «Черный мак-2004» работники Сайхунбадского РОВД и милиционеры подразделения охраны старший сержант милиции А. Хамраев и младшие сержанты милиции У. Ибрагимов и А. Ниязов в огороде у местного жителя обнаружили и уничтожили посевы наркотикосодержащих растений на площади 25 квадратных метров.

Поздней ночью поступило сообщение о пропаже со склада предприятия «DAEWOO» 4 автомашин и 1,5 тонны электродов.

Принятыми оперативными мерами милиционером подразделения охраны при Тахиаташском ГОВД старшим сержантом милиции Х. Жиенбаевым и другими работниками был задержан завещующий складом этого предприятия и доставлен в дежурную часть. Возбуждено уголовное дело.

Сотрудниками уголовного розыска и начальником пульта централизованной охраны при Хивинском РОВД старшим лейтенантом милиции Ж. Абдуллаевым была задержана нигде не работающая местная жительница в момент реализации 21,19 грамма героина за 580 тысяч сумов. Возбуждено уголовное дело.

Д. ХЕГАЙ,
майор милиции.

СБЕРЕЧЬ КОКОНЫ ОТ ОГНЯ

На руководителей соответствующих организаций возложены особые задачи по обеспечению пожарной безопасности в период выкормки тутового шелкопряда и заготовки шелковичных коконов. Акционерное общество «Пилла» обеспечивает на гренажных заводах, коконосушильных базах, заготовительных пунктах наличие приспособлений для подачи воды, первичных средств пожаротушения, запасов воды в противопо-

В эти дни шелководы Андижанской области ударными темпами ведут выкормку тутового шелкопряда. Успешное выполнение намеченных на этот год планов во многом зависит от соблюдения правил и требований пожарной безопасности. В связи с этим в области проводятся мероприятия по обеспечению пожарной безопасности, в которых принимают участие сотрудники служб пожарной безопасности, ответственные работники хозяйств и организаций, имеющих отношение к заготовке коконов

жарных емкостях. На местах усилен контроль за техническим состоянием проводов, подающих электричество для освещения, теплогенераторов, установлен строгий контроль за соблюдением Правил пожарной безопасности. Работниками Управления пожарной безопасности УВД Андижанской области проводятся технические осмотры помещений и оборудования, по выявлении недостатков принимаются меры к их

устранению, ведется широкая разъяснительная работа среди сезонных рабочих коконосушилок, заготовительных пунктов по предупреждению пожаров и обеспечению пожарной безопасности.

Кокон — народное богатство. Уберечь их от пожара — одна из главных задач, стоящих перед личным составом служб пожарной безопасности.

А. ЗАКИРОВ,
капитан внутренней службы.

ЧИНГИСХАН: ВЕКА ПРАВДЫ И ЛЖИ

(Окончание. Начало в №23)

Приданое жены — дорогую соболью шубу Темучин подарил вождю одного из соседних племен. С вождем другого сильного племени Джамугой он, вспомнив детскую дружбу, побратался. Эта незамысловатая степная дипломатия принесла Темучину временную передышку и возможность собрать силы для войны со своими обидчиками.

Будущему властителю Евразии не было в то время и двадцати лет. К молодому вождю потянулись “люди длинной воли”, вступая в его войско. Развязанная Темучином степная гражданская война продолжалась долго, с переменным успехом. При этом татарам приходилось еще и отражать набег племен из соседних стран. Во время одного из них Темучин был схвачен и одиннадцать лет провел в плену в Китае, пока ему не удалось бежать.

Он снова собрал под свое знамя рассыпавшихся по степи “людей длинной воли” и разбил своих давних врагов тайджиутов, бросил в кипящие котлы семьдесят их вождей. Потом настал черед и других ханов. На них Темучин испробовал тактику, которая помогала ему побеждать в будущем, никогда не оставляя у себя в тылу враждебных ему людей. Он безжалостно уничтожал всех, включая и детей своих врагов до последнего колена. Также жестоко, с помощью

яда или кинжала, он избавлялся от временных союзников, когда они становились ему не нужны. В конце концов Темучин стал верховным ханом над всеми татарскими племенами. Его коронавание проходило с большой пышностью. Знаменитый шаман Кэччу, волхв, славившийся своими чудесами и пользовавшийся большим авторитетом у всех татар, провозгласил Темучина великим каганом: “Ты стал царем царей, Всевышний Господь повелел, чтобы прозвание твое было Чингисхан, Царь царей и Государь государей”.

После этого всем поколениям людей, живущим в войлочных кибитках, Чингисхан дал единое имя — монголы, то есть “побеждающие”. Все же остальные народы на земле должны были стать их рабами. Непокорные ему племена Чингисхан обещал вычистить с поверхности земли как сорные, вредные травы, чтобы жить на земле остались одни монголы.

ВОЙНА ВО ИМЯ ВОЙНЫ

Целью создания нового народа и нового государства была война. И все в этом творении рук Чингисхана служило только этой цели.

С того дня как Чингисхан был объявлен великим каганом, все татары, населявшие монгольские степи, стали его единым покорным войском. Он разделил все население на тысячи, сотни и десятки и сам назначил над ними своих тысяцких, сотников и десятских, отвергая власть родовых ханов, если он им не доверял. Он провозгласил новый закон, по которому ни один кочевник не

смел враждовать с другим кочевником, грабить или обманывать другого кочевника. За каждый такой проступок следовало одно наказание — смерть.

Новое государство, получившее название Орда, было устроено по военному образцу. Наименьшей военно-административной единицей была группа айлов, обязанная выставлять по десяти воинов, а самой крупной — владение, дававшее хану возможность мобилизовать десять тысяч человек. В итоге Чингисхан образовал девяносто пять отрядов по тысяче человек в каждом.

После курултая 1206 года Чингисхан увеличил состав своей личной гвардии — кэшика — до десяти тысяч человек. Это была не только личная охрана Чингисхана, но и основная жандармская сила, с помощью которой он удерживал власть над рядовыми кочевниками-скотоводами и лесными охотниками и рыбаками.

Войско Чингисхана было идеально дисциплинировано, в его основе лежала десятичная система с ответственностью всех за каждого. Если с поля боя бежал один воин, то казнили весь десяток; если бежал десяток, то казнили всю сотню и так далее. Самым страшным преступлением было предательство, которое понималось очень широко. За это подвергались смертной казни не только сами предатели, но и их дети и потомки.

Вот неполный перечень пре-

ступлений, за которые наказывали смертью:

обращение удельных ханов к третьим лицам, минуя Чингисхана;

неоказание в бою помощи своим соратникам;

оставление боевого поста без разрешения начальника;

небрежность в исполнении обязанностей по службе;

проявление милосердия к пленным без ведома того, кем они были взяты;

невыдача беглых рабов и пленных их владельцу;

кража у соплеменника, а также лжесвидетельство, прелюбодеяние, волшебство, подслушивание, поддержка третьим лицом одного из двух спорящих и т. д.

Этому “уставу” под страхом смерти подчинялся весь народ — от мала до велика. Подобной военной диктатуры не было никогда и нигде в мире. Весь народ стал единой дисциплинированной армией. Вот что писалось в одной из летописей тех времен: “Если вдруг понадобится войско, то приказывается: столько-то тысяч нужно в такой-то час, и в тот день или вечер они являются в том месте. Повиновение и послушание таковы, что если местный начальник — будь он от хана даже на расстоянии, отдающем восток от запада, — совершит промах, хан шлет конного, чтобы наказать его, как будет приказано. Прикажут снять голову — снимут”.

От “воинских обязанностей” в Орде не освобождался никто. У всякого — будь то старик, женщина или ребенок — была своя “служба”, за которую они отвечали головой:ковка оружия, пошив обмундирования, сбруй, походных юрт, заготовка фуража и так далее. Женщины руководили работами пленных.



Вот неполный перечень пре-

ПОЛИЦИИ МИРА

Старики вспоминают, что были такие времена, когда, уходя из дома, люди не запирали на замок дверь своих жилищ. Теперь уж и не верится, что могло быть такое. Но старики продолжают утверждать, что так было. А некоторые говорят, что такое случается и теперь. Но только далеко от нас — в Японии. И происходит это потому, что там одна из лучших в мире полицейских служб

Японская полиция прекрасно организована и оснащена. Полицейские там хорошо зарабатывают и пользуются уважением в обществе.

Когда речь заходит о причинах высокой эффективности стражей порядка Страны восходящего солнца, вам прежде всего расскажут о “кобане” — полицейской будке. Так называется там то, что у нас именуют опорным пунктом милиции. Но только в Японии этот пункт располагается не во дворах и темных подездах, а на перекрестках улиц. Его хорошо видно со всех сторон. И полицейские, несущие там службу круглосуточно, хорошо просматривают вверенный им район.

Это низовое и важнейшее звено в цепи японской полицейской службы — коллективный участковый — состоит из трех и более полицейских, дежурящих там по очереди днем и ночью. Командует ими офи-

цер, который несет службу только днем. Расчет численности состава будки прост — один полицейский на 400 семей, проживающих в данном микрорайоне.

Полицейские по очереди осуществляют постоянное наблюдение за порядком из будки, производят патрулирование улиц и так называемый “контактный обход” — планомерное обязательное посещение всех домов, квартир, магазинов, мастерских и прочих предприятий и организаций микрорайона. У нас это называется “работа с населением”. А у них это делается очень профессионально, квалифицированно, а главное, эффективно.

Благодаря тому, что “будочники” знают едва ли не всех жителей микрорайона, а те, в свою очередь, все знают их, есть местности, где годами не случается никаких серьезных преступлений.

Но в последнее время в Япо-

наносить удары трем маленьким детям. Двое из них — двухлетний мальчик и пятилетняя девочка погибли, а их старшая сестра шести лет получила тяжелые ранения. Убийца скрылся с места преступления, но позже сам явился с повинной в полицию.

ОДНА ИЗ ЛУЧШИХ

нии, где уровень преступности долгие годы был относительно невысоким, а о серийных убийствах вообще не слышали, вдруг начались бессмысленные кровавые убийства, совершаемые психически ненормальными маньяками.

* В городе Кавагути (префектура Саитама) сорокалетний маньяк убил свою мать и соседа, потом тяжело ранил ножом отца, объяснив это на допросе в полиции тем, что “получил приказ убить” от неведомых голосов, звучащих в его мозгу.

* Такой же вооруженный ножом мужчина ворвался в один из домов в городе Хироо на острове Хоккайдо и стал

Двумя месяцами ранее психически ненормальный мужчина устроил резню в небольшом городке Икэда. Войдя с ножом в начальную школу, он за несколько минут убил восьмерых детей.

* На острове Окинава явно помешанный мужчина убил своих родителей, после чего вышел на улицу с серпом и ножом. Там он зарезал пожилую женщину и ранил пятерых человек, включая двоих детей в возрасте пяти и одиннадцати лет. Свои действия он объяснил тем, что “изгонял дьявола” из людей, в которых, по его мнению, вселился нечистый.

* В окружном суде города Вакаяма завершился процесс над сорокалетней Масуми Хаяши, виновной в смерти четырех человек, среди которых были двое детей, и тяжелом отравлении еще шестидесяти трех сограждан. Работавшая ранее страховым агентом Хаяши разозлилась на местных жителей, которые чем-то ее обидели, и, пробравшись в помещение, где готовилось угощение к массовому местному празднику, бросила в еду мышьяк. Эту женщину, прозванную отравительницей века, приговорили к смертной казни.

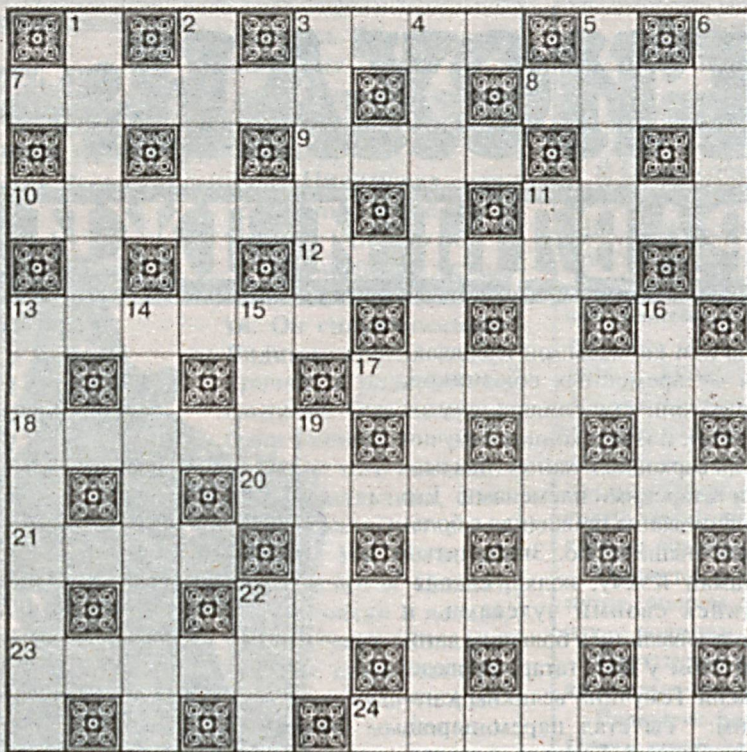
* В префектуре Фукуока идет следствие над преступной парой Футоши Мацунага и Юнко Огата. Арестованным по обвинению в многолетнем содержании в заточении в своем доме и постоянных издевательствах над взятой на попечение девочкой будут, судя по всему, предъявлены и куда более серьезные обвинения — от крупных финансовых махинаций до убийств родственников и доверившихся им людей. Их трупы, как следует из показаний несчастной девушки, преступники разрубили и выбрасывали в море.

Кроссворд

По горизонтали: 3. Теория выборочного контроля гласит: "Именно в тот единственный за весь день момент, когда вы откинулись в кресле и расслабились, по контроле пройдет с обходом...". 7. "... фортуны" — популярное развлечение в казино всего мира. 8. Химический элемент, чье обжигание дейтерия академик Андрей Сахаров предложил использовать в водородной бомбе. 9. Слой с повышенной склонностью к выдумкам. 10. Первое в мире... из стекла и металла построили в Лондоне в 1851 году. 11. "Каждый думает, что Бог на его стороне, а богатые и могущественные это знают" (французский драматург). 12. Вольфганг Амадей ... начал сочинять музыку в 3 года. 13. Стреляного воробья на ней не проведешь, согласно народной мудрости. 17. Европейская страна с самой высокогорной дорогой в мире. 18. Исполн на глиняных ногах. 20. Море Индийского океана. 21. Покосив-

шийся квадрат. 22. Брюнетка с точностью до наоборот. 23. В народе говорят: "Привычка — вторая...". 24. Спирт, чье употребление внутрь может вызвать не только отравление, но и слепоту!

По вертикали: 1. Лицевое "сопло". 2. "Через ... к звездам". 3. Художественная элита. 4. Время, когда лучи дневного светила падают отвесно на один из тропиков. 5. Покрытие знаменитых парижских кортов "Ролан Гаррос". 6. Породы, которую можно получить, хорошенько сплющив гранит. 11. Подражание старинной манере в искусстве. 13. Наши спагетти. 14. Чуть меньше, чем верста. 15. Ледяная мозоль на снегу. 16. Сказочный фильм, вокруг которого разгорелись страсти между великолепным Фрэнсисом Копполой и киноконцерном "Уорнер Бразерс". 19. Исландский округ. 22. Лампа, полезная на стену.



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В ПРЕДЫДУЩЕМ НОМЕРЕ

По горизонтали: 4. Скука. 7. Подарок. 9. Футляр. 10. Аксакал. 12. Кембридж. 13. Дахау. 16. Вайкуле. 18. Нике. 20. Ива. 21. Ананас. 24. Перекат. 25. Гривна. 26. Виталий. 27. Ницца.

По вертикали: 1. Конклав. 2. Каравай. 3. "Гопак". 5. Клубба. 6. Коллизия. 8. Брежнев. 11. Лейли. 14. Харакири. 15. Украинец. 17. Евсебий. 19. Танго. 22. Техас. 23. Шарик.

Помимо выраженных форм умственной отсталости, дефицит йода обуславливает снижение интеллектуального, образовательного и профессионального потенциала всего населения, проживающего в зоне йодной недостаточности. Недостаток йода может привести и к задержке физического развития.

Исследования, выполненные в последние годы в разных странах мира, показали, что средние показатели умственного развития в регионах на 15-20 процентов ниже, чем без такового. Йод относится к микроэлементам питания: суточная потребность в нем составляет 100-200 мкг, а за всю жизнь человек потребляет всего 3-5 граммов йода (около чайной ложки). Но даже такое, казалось бы, ничтожное количество, которое требуется организму для "полного счастья", мы в ряде случаев недополучаем.

Проще всего можно "насытиться" солью, специальной, йодированной, тем более что йодированная соль — профилактический продукт, который показан практически всем.

Существует даже йодированный хлеб. Установлено, что дополнительное регулярное потребление 100-150 мкг йода с этими обогащенными продуктами приводит к существенному (на 50-65 процентов) и достоверному снижению частоты увеличения щитовидных желез у детей

БЕЗ ЙОДА ЛЮДИ ТУПЕЮТ

Дефицит йода ведет к необратимым нарушениям мозга у плода и новорожденного, приводящим к умственной отсталости (кретинизму, олигофрени). По мнению экспертов ВОЗ, недостаточность йода является самой распространенной формой умственной отсталости, которую можно предупредить

школьного возраста в районах с легкой и умеренной степенью йодной недостаточности. Причем существенные резуль-



таты проявляются уже в течение 6-9 месяцев от начала проведения йодной профилактики.

Использование йодированной поваренной соли — наиболее универсальный метод

профилактики йодной недостаточности. Соль — единственный минерал, который добавляется в пищу непосредственно. Нормативы содержания йода в соли рассчитаны на покрытие физиологической потребности организма в этом микроэлементе. Потребление йодированной соли или хлеба не может привести к избытку йода в организме или аллергическим реакциям.

Выбор соли и хлеба в качестве "носителей" йода обусловлен тем, что эти продукты используются всеми слоями общества независимо от социального и экономического статуса. Диапазон потребления, например, соли весьма невелик (в среднем от 5 до 10 г в сутки) и не зависит от времени года или возраста.

При правильной технологии йодирования соли невозможно передозировать йод и тем самым вызвать какие-либо осложнения. Стоимость йодированной поваренной соли практически не отличается от обычной, нейодированной.

Кроме того, существуют различные пищевые добавки с высоким содержанием йода. К ним можно отнести морскую капусту. Она на 100 процентов состоит из биологически активных веществ, содержит белки, углеводы, жиры, клетчатку, пигменты, витамины, провитамины, каротин, микро- и макроэлементы, калий, натрий фосфор и т.д.

Существуют продукты, которые сами по себе богаты природным содержанием йода. Это хурма, фейхоа, морская капуста, грецкие орехи и, разумеется, рыба. Правда, во фруктах содержание йода незначительно, и для профилактики они не пригодны.

Для удовлетворения потребности организма в йоде, а также в целях профилактики йодного дефицита рекомендуются следующие нормы его ежедневного потребления, предложенные ВОЗ: 50 мкг для детей грудного возраста (первые 112 месяцев);

90 мкг для детей младшего возраста (от 2 до 6 лет); 120 мкг для детей школьного возраста (от 7 до 12 лет); 150 мкг для взрослых (от 12 и старше); 200 мкг для беременных и кормящих женщин. □

ЭТО ИНТЕРЕСНО

О НЕОБЫЧНЫХ ЗАВЕЩАНИЯХ

* Самое исторически полезное завещание оставил Вильям Шекспир. Он оказался весьма мелочным человеком, который сделал распоряжение относительно всего своего имущества, начиная от ценного и заканчивая обувью. Завещание это чуть ли не единственный неоспоримый документ, который доказывает существование Шекспира.

* Самое короткое завещание написал банкир из Лондона, которое содержало всего лишь три слова: "Я полностью разорен".

* Самое длинное завещание составил один из отцов-основателей Соединенных Штатов Томас Джефферсон. Указания относительно имущества перемешались в документе с рассуждениями об истории страны. По этому завещанию наследники Джефферсона получали свои доли наследства только при условии, если отпустят на волю своих рабов.

* Это завещание считается самым обидным. Один средневековый фермер оставил сто ливров своей жене. Он велел, в случае ее замужества, добавить еще сто ливров, мотивируя это тем, что бедняге, который станет ее мужем, эти деньги понадобятся. В те времена разводы запрещались.

* Самое сложное для понимания завещание было составлено лаборантом знаменитого физика Нильса Бора. Там было так много специальных терминов и сложных фразеологических оборотов, что для его расшифровки пришлось вызывать экспертов-лингвистов.

* Самое известное завещание оставил Альфред Нобель. Оно было горячо оспорено родственниками, которые получали только полмиллиона крон, а остальные 30 миллионов были отданы на учреждение знаменитой Нобелевской премии.

Подготовила
А. ЖАНИЕВА.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Объединенной редакции МВД Республики Узбекистан на конкурсной основе требуются ответственный секретарь, заведующий отделом, корреспондент.

Справки по телефонам: 139-70-40, 139-75-69.

Объединенная редакция МВД Республики Узбекистан

НАШ АДРЕС: 700029, ТАШКЕНТ, улица Юнуса Раджабий, 1.

Главный редактор Шухрат МУРАДОВ

Зам. главного редактора
Александр ВОРГУДЯЕВ

Дежурный
Леонид КИЯШКО
Корректор
Любовь МУХАМЕДЖАНОВА
Верстальщик
Акбар БОЛТАЕВ

ТЕЛЕФОНЫ:
Главный редактор
139-70-40,
E-mail: **shuhm@mail.ru**
Зам. гл. редактора
139-75-69
Ответ. секретарь
139-73-88,
Бухгалтерия
139-75-37
Отдел распространения
59-23-08
Факс **132-05-51**

Р/с
20210000700447980001
в Мирзо-Улугбекском филиале
Акционерного инвестиционного коммерческого банка
«Ипак йули».
Код банка
00421.

Газета зарегистрирована
Агентством по печати и информации Узбекистана.
Регистрационный номер **010**

Зак. № **000305.**
Тираж **6411**

■ При перепечатке ссылка на «На посту» обязательна.
■ За точность приведенных цифр, фактов и прочих сведений несут ответственность авторы.
■ Мнения авторов могут не совпадать с мнением редакции.
■ Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
■ Материал перепечатан из зарубежных СМИ и Интернета.

Печать офсетная, 4 печ. л.
Формат А-3.

ИНДЕКСЫ:
для частных лиц — **169**
для организаций — **367**
Время подписания в печать по графику ... **20.00**
номер подписан ... **20.00**
Узбекское агентство по печати и информации, Ташкентский полиграфический комбинат
Адрес предприятия: ул. А. Навои, 30.