



ТАШКЕНТСКАЯ ПРАВДА

6 мая
2006 года
СУББОТА
№ 36
(11224)

Издается с февраля 1954 г. ● Областная общественно-политическая газета ● В розницу цена свободная

УЧАСТНИКАМ СПОРТИВНЫХ ИГР ШКОЛЬНИКОВ «УМИД НИХОЛЛАРИ»

Дорогие мои дети! Прежде всего искренне, от всего сердца поздравляю вас, собравшиеся в эти прекрасные весенние дни на древней и щедрой земле Кашкадарьи, ваших тренеров и наставников, родителей и друзей, желающих всем вам удачи и побед, с торжественным открытием спортивных игр «Умид нихоллари».

Сегодня, с родительской любовью смотря на ваши лица, излучающие смелость, решимость, стремление к победе, на лица тысяч и тысяч ваших сверстников - представителей учащейся молодежи, все мы с глубоким удовлетворением отмечаем, как прямо на глазах растет и крепнет новое поколение, вливается в наши ряды, и от этого наши сердца наполняются радостью и гордостью. Мы благодарим Всевышнего за то, что не напрасным был усердный и кропотливый труд в годы независимости.

Когда мы видим, как юноши и девушки, проявляя свои знания и способности, силу и потенциал в учебе и науке, искусстве и спорте, достигают своих первых, вселяющих надежду рубежей, еще более укрепляется вера нашего народа в завтрашний день.

Особый, символический смысл заложен в том, что очередные спортивные игры «Умид нихоллари» проходят в Кашкадарьинском оазисе, на древней земле, где родился и вырос наш великий предок Амир Темура.

Именно эта священная земля возмужала Сахибкрана, который благодаря глубокому уму, уникальным способностям, выдающемуся военному искусству построил одно из самых мощных государств в истории, прославил на весь мир узбекский народ.

И мне хотелось бы, что-

бы вы - наследники великого Амира Темура, дети Узбекистана - нигде и никогда не забывали пронзанные глубоким смыслом и сегодня имеющие важное значение, дающие животворную силу слова нашего знаменитого предка о том, потомками каких доблестных людей мы являемся, насколько глубоки наши корни.

Несомненно, эти мудрые слова, окрыляя вас, давая простор вашим мечтам и надеждам, устремлениям и действиям, всегда будут питать вас силой и энергией, чтобы вы стали всесторонне развитыми личностями, способными как зеницу ока беречь и защищать нашу священную Родину, ее свободу и независимость!

Помните, вам верят родители, учителя и наставники, весь наш народ, считаят вас продолжателями начатых великих дел, настоящей опорой и надеждой.

Уверен, что нынешние спортивные игры пройдут в духе честной борьбы, справедливости, взаимного уважения и искренней дружбы, послужат становлению характера наших детей и укреплению здорового образа жизни в обществе в целом. Безусловно, они оставят яркий и незабываемый след в жизни каждого из вас.

Пользуясь случаем, от своего имени и от имени всего народа выражаю глубокую благодарность строителям, архитекторам и инженерам, которые возвели для вас такие современные стадионы, спортивные комплексы, а также спонсорам, всем жителям Кашкадарьи, каждому человеку, внесшему вклад в это доброе дело.

Еще раз поздравляя вас с этим ярким праздником спорта, желаю вам достижения высоких спортивных результатов, исполнения всех ваших надежд и устремлений.

Будьте всегда здоровы, пусть всегда вам сопутствуют счастье и удача, дорогие мои!

Наше государство, общество не пожалеют средств, возможностей и сил для достижения этой благородной цели, которая поистине определяет сегодняшний и завтрашний день нашей страны.

Будьте всегда достойны внимания и заботы народа, стремитесь стать самоотверженными, всесторонне развитыми личностями, способными как зеницу ока беречь и защищать нашу священную Родину, ее свободу и независимость!

Помните, вам верят родители, учителя и наставники, весь наш народ, считаят вас продолжателями начатых великих дел, настоящей опорой и надеждой.

Уверен, что нынешние спортивные игры пройдут в духе честной борьбы, справедливости, взаимного уважения и искренней дружбы, послужат становлению характера наших детей и укреплению здорового образа жизни в обществе в целом. Безусловно, они оставят яркий и незабываемый след в жизни каждого из вас.

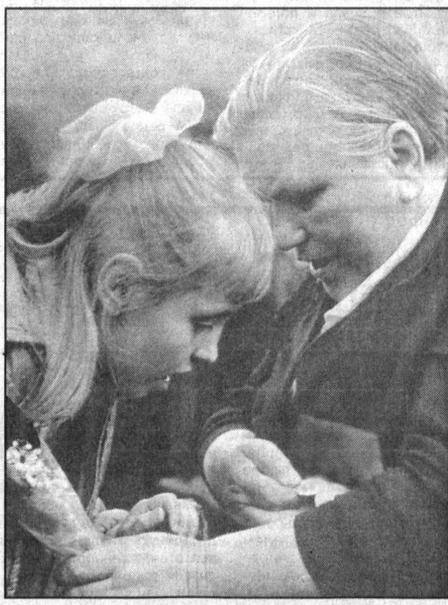
Пользуясь случаем, от своего имени и от имени всего народа выражаю глубокую благодарность строителям, архитекторам и инженерам, которые возвели для вас такие современные стадионы, спортивные комплексы, а также спонсорам, всем жителям Кашкадарьи, каждому человеку, внесшему вклад в это доброе дело.

Еще раз поздравляя вас с этим ярким праздником спорта, желаю вам достижения высоких спортивных результатов, исполнения всех ваших надежд и устремлений.

Будьте всегда здоровы, пусть всегда вам сопутствуют счастье и удача, дорогие мои!

Ислам КАРИМОВ,
Президент Республики Узбекистан

К Дню памяти и почестей



Я горжусь тобой, дед!

СПАСИБО ЗА ТО, ЧТО ВЫ ДЛЯ НАС СДЕЛАЛИ!

Мы не видели войны, но знаем о ней, потому что должны помнить, какой ценой завоеваны счастье и мир. И независимость пришла не сама по себе - ее отстояло для нас старшее поколение, вынесшее так много на своих плечах... История человечества - это, к сожалению, вообще история войн, больших и малых. Это позже, для потомков - названия полей сражений и имена полководцев. А для рядовых участников битв - нужно вставать во весь рост и идти под пули. И они шли...

Вот о таких людях мы и поговорим на торжественной линейке, которая пройдет в нашей школе в канун Дня памяти и почестей. И это будет разговор вообще о служении Родине. Эти дни не вычеркнут из воспоминаний ветеранов и того, что называется народной памятью. И мы скажем этим людям, которые придут к нам в школу, о нашей любви и признательности, что называется, глаза в глаза. Это ветераны нашего сельского схода граждан «Кончи» Уртачирчикского района Иван Потапович Овчаренко, Валентина Григорьевна Сукина, Владимир Фролович Тимошин, Григорий Черников, Мария Кузнецова, Туйчи Халмухамедов, Василий Семкин, Нуризма Жарнахамедова. Нам еще не было на свете, когда они домы пришли с победой. Спасибо им за жизнь, за весну, за тишину, за мирный дом, в котором мы живем!

Родион САДРИЕВ,
Навруз МАМЕТОВ,
Усман АБДУРАХМАНОВ,
Татьяна ДОКУЧАЕВА,
Алина ХЕН и другие
ученики 9 класса
общеобразовательной школы № 48
Уртачирчикского района.

УКАЗ Президента Республики Узбекистан О поощрении участников Второй мировой войны

В связи с проведением 9 мая всенародного праздника - Дня памяти и почестей, а также 61-й годовщины Победы над фашизмом во Второй мировой войне 1941-1945 годов и в целях материального поощрения участников и инвалидов войны:

1. Установить единовременное денежное вознаграждение участникам и инвалидам Второй мировой войны в размере 30000 (тридцать тысяч) сумов.
2. Расходы, связанные с реализацией настоящего Указа, произвести за счет республиканского бюджета.
3. Министерству финансов, Центральному банку, Министерству труда и социальной защиты населения, Министерству обороны, Министерству внутренних дел и Службе национальной безопасности Республики Узбекистан обеспечить выплату указанного вознаграждения участникам и инвалидам Второй мировой войны в торжественной и праздничной обстановке.

4. Совету Министров Республики Каракалпакстан, хокимиятам областей и г.Ташкента совместно с Министерством по делам культуры и спорта, Министерством обороны Республики Узбекистан, Академией художеств, Комитетом женщин, центром «Мазнавият ва маърифат», фондами «Нуроний» и «Махалла», другими общественными организациями провести специальные встречи и просветительно-художественные вечера, посвященные защитникам свободы и чести нашей Родины.

5. Контроль за исполнением настоящего Указа возложить на Премьер-министра Республики Узбекистан Мирзиёева Ш. М.

Президент Республики Узбекистан
И. КАРИМОВ.

Город Ташкент,
4 мая 2006 года.

УКАЗ Президента Республики Узбекистан

О создании акционерного коммерческого банка «Микрокредитбанк»

В целях дальнейшего расширения предоставления финансовых ресурсов для развития малого бизнеса, частного предпринимательства и фермерства, создания новых рабочих мест путем активизации индивидуальной трудовой деятельности, семейного бизнеса и надомного труда, обеспечения доступа к микрофинансовым услугам широких слоев населения, особенно в сельской местности:

1. Согласиться с решением общего собрания акционеров акционерного коммерческого банка «Тадбиркор», а также предложением Центрального банка, Министерства финансов Республики Узбекистан и коммерческих банков:

о создании на базе акционерного коммерческого банка «Тадбиркор» акционерного коммерческого банка «Микрокредитбанк»;

о составе его акционеров и увеличении уставного капитала, согласно приложению.

«Микрокредитбанк» является правопреемником по правам и обязательствам акционерно-коммерческого банка «Тадбиркор», в том числе по имущественным, финансовым и другим обязательствам, а также требованиям, гарантирующим сохранность и своевременность возврата денежных средств юридических и физических лиц.

2. Определить основными задачами «Микрокредитбанка»: осуществление микрокредитования, оказание широкого спектра банковских и консалтинговых услуг субъектам малого бизнеса, частного предпринимательства, фермерским и деканским хозяйствам для укрепления и расширения их производственной деятельности;

содействие расширению сферы предпринимательства за счет стимулирования и оказания поддержки развития микрофирм, семейного бизнеса и надомного труда путем предоставления микрокредитов и микролизинга;

обеспечение возвратности микрокредитов на основе детального анализа бизнес-плана, представляемого заемщиком, его финансового положения, источников обеспечения обязательств по погашению кредита и строгого контроля за их обслуживанием; привлечение для расширения предоставления услуг по микрокредитованию и микролизингу льготных кредитов, инвестиций и грантов международных финансовых институтов и ведущих зарубежных банков;

(Окончание на 2-й стр.)

«Умид нихоллари-2006»

ЖДЕМ С МЕДАЛЯМИ!

В минувший четверг в Карши на новом стадионе был дан старт спартакиаде школьников республики «Умид нихоллари-2006» («Ростки надежды»).

Ребята, активно занимающиеся спортом, ждали этих соревнований долгих три года (такова периодичность), тренировались, проходили отборочные туры, и вот, наконец, долгожданный момент начала спартакиады. Над центральной трибуной стадиона вспыхнул огонь соревнований, зажженный накануне в Институте материаловедения научно-производственного объединения «Физика-Солнце» в Паркентском районе и доставленный в Карши лучшими спортсменами нашей страны.

Всего же в финальной части соревнований «Умид нихоллари-2006» примут участие более

трех тысяч юных спортсменов.

Ребята будут выяснять, кто сильнее в 12-ти видах спорта - это и плавание, и легкая атлетика, и кураш, и шахматы. А еще футбол, баскетбол, волейбол и ручной мяч. Одно из новшеств состязаний в Карши заключается в том, что команды-соперницы в игровых видах спорта были определены жеребьевкой. Это, несомненно, обеспечит более острую и бескомпромиссную борьбу.

Представительно выйдут на республиканских соревнованиях и сборная Ташкентской области. В нашей делегации 143 спортсмена (83 парня и 60 девушек), 17

тренеров и 14 судей. Многие из начинающих спортсменов (по возрасту, но не по результатам) не новички на крупных соревнованиях, так что мы вправе рассчитывать на хорошие результаты от выступления наших ребят.

На кону, помимо призов и медалей, еще и возможность (для победителей) без вступительных тестов после окончания школы поступить в физкультурные и педагогические вузы страны. На прошлых соревнованиях, прошедших три года назад в Ургенче, такое право завоевал 41 юный атлет.

Валерий СЕРГЕЕВ.



На снимках: в составе сборной команды нашей области спортсмены, которые способны бороться за медали самой высокой пробы; зажженный от солнечных лучей в Паркенте факел соревнований прибыл в Карши; церемония открытия соревнований «Умид нихоллари-2006» превратилась в яркий праздник.

Выборы аксакалов

С НОВЫМИ СИЛАМИ - В ПУТЬ

Это, конечно, одна из самых важных политических кампаний в нашей стране - выборы председателей (аксакалов) сходов граждан и их советников.

С большой ответственностью подошли к ним в Янгиульском районе. Что подтверждают уже первые итоги - то, как были организованы состоявшиеся в первых числах мая выборы председателей махаллинских комитетов сельского схода граждан имени Убая Мусаева. В махалле «Туйабугиз» они прошли в школе № 6 в торжественной обстановке, при полной явке представителей от всех улиц и домов. В бюллетенях были три кандидатуры, наибольшее количество голосов отдано за Абзала Фатхиева, 60 лет, местного предпринимателя с высшим образованием, пользующегося большим авторитетом у земляков. Он и стал новым аксакалом.

В махалле «Ханкурган» новым аксакалом, также

из трех кандидатур, большинством голосов избран Хусан Джалалов, 61 год, образование высшее, работник почты, которого знают и уважают здесь все.

Выборы проходили в школе № 2, соответственно оформленной.

Жители обеих махаллей на предвыборных собраниях дали своим кандидатам наказы активнее поддерживать развитие малого бизнеса и не упускать из-под своей опеки самые уязвимые слои населения - одиноких стариков и инвалидов. Уже после выборов каждый из избранных аксакалов, поблагодарив за доверие, подтвердил свою готовность работать на общее благо и выполнять все пункты программы, с которой они шли на выборы.

Наш корр.

В клубе «Содружество», действующем при Ташкентском областном хокимияте, состоялся вечер, посвященный Румынии. Он был организован при содействии Посольства Румынии в Узбекистане и арт-бюро «Калибри».

КЛУБ «СОДРУЖЕСТВО» ЗНАКОМИТ С РУМЫНИЕЙ

Выступивший на вечере Чрезвычайный и Полномочный Посол Румынии в Узбекистане Константин Алекса рассказал о своей стране, ее народе, географическом положении.

Как сообщила директор клуба Альбина Марквич, основная цель вечера - ознакомление с культурой и традициями румынского народа, национальными костюмами, историческими достопримечательностями Румынии, румынскими блюдами.

Для демонстрации национальных румынских костюмов был объявлен конкурс на лучшую куклу в румынском национальном костюме. В конкурсе приняли участие дети из Ташкента и столичной области.

В программе вечера также был концерт, подготовленный силами талантливых ребят. Его особенностью стало то, что исполнителями были дети до 12 лет, а сама программа включала песни народов мира.

Вечер завершился показом детской одежды арт-бюро «Калибри» и дегустацией блюд румынской кухни. Такие вечера помогают лучше узнать друг друга и способствуют установлению мира и взаимопонимания между разными народами, подчеркнул А. Марквич.

НИА «Туркистон-пресс»

УКАЗ

Президента Республики Узбекистан

О создании акционерного коммерческого банка «Микрокредитбанк»

дальнейшее развитие через систему филиалов и минибанков финансовой инфраструктуры, особенно в сельской местности, обеспечения возможности для обслуживания субъектов малого бизнеса и частного предпринимательства.

3. Установить, что «Микрокредитбанк» через региональную сеть филиалов и

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

мини-банков, преимущественно в сельской местности, предоставляет: льготные микрокредиты для начала предпринимательской деятельности сроком до 18 месяцев в сумме до 200-кратного размера минимальной заработной платы, по ставке не выше 5 процентов годовых; микрокредиты на расширение деятельности и пополнение оборотных средств субъектов малого бизнеса сроком до 24 месяцев в сумме до 500-кратного размера

минимальной заработной платы, по ставке не выше ставки рефинансирования Центрального банка; услуги по льготному микрофинансированию субъектов малого бизнеса сроком до 3 лет в сумме до 2000-кратного размера минимальной заработной платы, по ставке не выше 50 процентов ставки рефинансирования Центрального банка.

При этом, субъекты предпринимательства, своевременно и полностью возвратившие ранее полученные

микрокредит для начала предпринимательской деятельности и оплатившие начисленные проценты по нему, имеют преимущественное право на получение последующих микрокредитов на развитие бизнеса и пользование услугами «Микрокредитбанка».

4. «Микрокредитбанк» при оформлении микрокредитов не допускать фактов бюрократизма и формализма. Установить порядок, при котором перечень документов, представляемых заем-

щиком для получения микрокредита, ограничивается только:

заявкой на получение микрокредита; бизнес-планом; документами, подтверждающими обеспечение возвратности микрокредита.

Кабинету Министров в двухнедельный срок разработать и утвердить временное положение о порядке предоставления микрокредитов и оказания микрофинансовых услуг.

5. Определить источниками формирования ресурсной базы банка «Микрокредитбанк»:

средства акционеров, направляемые на формирование уставного капитала банка;

ежегодные ссуды, выдаваемые Министерством финансов Республики Узбекистан в течение 2007-2010 годов в размере 10 млрд. сумов сроком на 10 лет по став-

ке 2 процента годовых за счет прибыли Центрального банка, направляемой в доход республиканского бюджета;

кредитные линии Государственного фонда содействия занятости при Министерстве труда и социальной защиты населения Республики Узбекистан.

6. Установить, что нотариальное удостоверение договоров микрофинансирования, а также договоров залога, поручительства и прочих договоров, связанных с осуществлением микрофинансирования, производится по ставке 0,1 процента от суммы договора.

7. Центральному банку Республики Узбекистан: обеспечить доступ филиалов банка «Микрокредитбанк» к базе данных Национального института кредитной информации и оказывать содействие «Микрокредит-

банку» в создании собственной базы данных по кредитной истории заемщиков; совместно с Министерством финансов, Министерством внешних экономических связей, Министерством торговли Республики Узбекистан оказывать содействие банку «Микрокредитбанк» в привлечении льготных кредитов, инвестиций и грантов международных финансовых институтов и ведущих зарубежных банков.

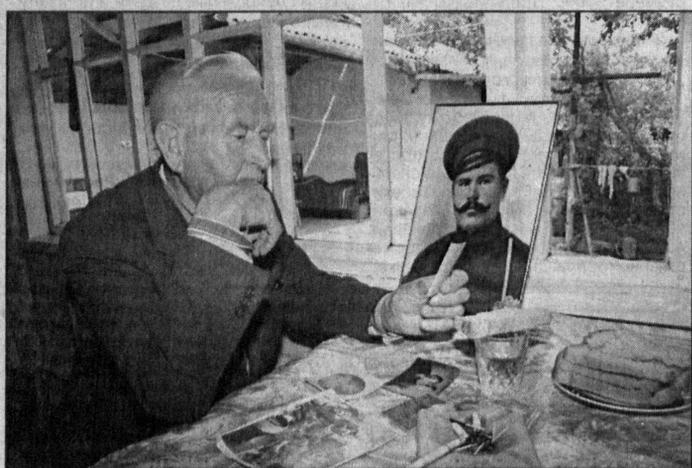
8. Освободить до 1 января 2011 года банк «Микрокредитбанк» от уплаты:

налогов на доходы (прибыль) и имущество; таможенных платежей (за исключением сборов за таможенное оформление) за ввозимое банковское оборудование и технологии;

Президент Республики Узбекистан
И. КАРИМОВ.

Гор. Ташкент,
5 мая 2006 года.

НАШ ДОЛГ — ЧТИТЬ И ПОМНИТЬ!



ПУСТЬ ОГОНЕК НЕ ГАСНЕТ

Зажег свечу в честь тех, кого уже нет, но кого не забыть, разложил дорогие сердцу фотографии... И так каждое 9 мая. Михаил Петрович Буков, 1925 года рождения, так и живет в поселке Янгйибазар Юкориичиркского района, откуда в сорок третьем году - уже прошлого века - ушел на фронт. Ушел не один, а с 78 своими ровесниками. Вернулись... 9. Теперь уж он один остался. Но помнит всех. И каждый свой бой помнит. Не очень любит, правда, об этом говорить, да

нелады со здоровьем иной раз напоминают: он инвалид II группы.

Но если попросят рассказать, за что ордена и медали, - услышите о таких ярких эпизодах, хоть кино снимать: тут и высоты, что удерживали «до последнего патрона», и взаимная выручка боевых друзей-товарищей... Но что было, то было.

Горит свеча, и не гаснет огонек памяти.

Фото

Даврона АХМАДА.

Несколько раз в год обязательно просматриваю дома старые фотографии. На них дед на фронтах Второй мировой войны. По выцветшим уже снимкам можно проследить путь солдата, сумевшего выжить и победить в самой страшной войне XX века.

РАВНЕНИЕ — НА ДЕДОВ И ОТЦОВ

Северный Кавказ, Брест, Варшава, лица бойцов, кто-то улыбается, не зная, что его ждет впереди... Нашей семье повезло, дед Нурали-ака вернулся с войны, с орденом и медалями и с нашивкой за ранения.

Помню, с раннего детства слушал рассказы деду о войне и фронтовом братстве. Он это называл «поведасть эпизоды». Наверное, такие рассказы больше всего повлияли на нас с братом. Он стал профессиональным военным, закончил училище. А я пошел на срочную службу, и если все будет нормально, хочу подписать контракт. Надеюсь навсегда связать свою судьбу с Вооруженными Силами.

Очень хорошо, что в нашей стране 9 мая, День памяти и почестей, так широко отмечается. Молодежь должна знать и помнить историю. А уважение и почет старикам - один из показателей развитого общества. Встречи с ветеранами много дают подрастающему поколению: их неоценимый опыт, жизненная энергия и оптимизм всегда воодушевляют. К нам в школу в Дустабаде часто приходили участники Второй мировой войны, ребята

засыпали их вопросами. А они находили ответ для каждого, подбирая понятные мальчишкам, знающим о войне, к счастью, только по фильмам, слова. Одно дело прочитать в учебнике и совсем другое - услышать живую о танковом сражении на Волге или о знаменитом и почти единственном в своем роде событии - использовании в боевых действиях огромного количества прожекторов с целью ослепить противника.

У нас в классе все ребята хотели служить в армии, стать солдатами, хоть чуть-чуть похожими на своих дедушек. У сильной страны должна быть сильная, способная решать любые задачи, армия. В современном мире это существенный фактор. То, что мы живем в свободной стране, есть большая заслуга уболенных сединами ветеранов. К огромному сожалению, с каждым годом их становится все меньше. Вот и мой дед ушел из жизни, немного не дожив до празднования 60-летия Победы во Второй мировой войне, отмечавшегося в минувшем году. Но мы помним, что вы для нас сделали. Спасибо вам за все!

Алим НАРБАЕВ,
военнослужащий.
Куйичиркский район.

ДЛЯ ВАС, ВЕТЕРАНЫ!

Стол на 300 человек - заслуженных ветеранов войны и труда Алмалыка - накроют в честь праздника местные предприниматели. Городской рынок, например, поставит фрукты и примет участие в подготовке праздничного набора продуктов каждому из участников торжества.

Кто не сможет придти - тех навестят дома. В общей акции активное участие примут работники городского отдела по труду и социальной защите: их подопечные - в основном одинокие старики и инвалиды. Никто не будет забыт, мероприятия не ограничиваются одним днем. Городское отделение фонда «Нуроний», позаботилось о тех, кто высказал желание отдохнуть и поспрашивать более активно. 25 апреля он организовал поездку своих подопечных в Ташкент, по достопримечательным местам.

Ну, а приглашенных на застолье, которое решено провести 8 мая, ждут, кроме богатого дастархана, еще и большая концертная программа, в которой примут участие как профессиональные артисты, так и местная художественная самодеятельность.

Мухаббат ДУСМЕТОВА,
заместитель хокима Алмалыка,
председатель городского Комитета женщин.

Говорят, для политика 70 лет - возраст расцвета. А наши активно работающие ветераны? Возьмите любое подразделение фонда «Нуроний», приглядитесь... Мне, во всяком случае, после знакомства с председателем Ахангаранского районного отделения Абдувахидом Мухамедовичем Нишановым, 1940 года рождения, показалось, что не в особенностях ремесла дело, а просто за особое дело берутся люди особой породы, да простит мне такое выражение. Потому что даже на этой небольшой должности ничего не добиться, если не обладать крепостью духа и характера, а еще не быть, в том числе и политиком.

Абдувахид Мухамедович именно политик - в самом добром смысле слова, когда имеется в виду прежде всего польза для общества. Учительское прошлое и организаторская деятельность на разных должностях способствовали, видимо, пониманию ситуации и знанию людей. Так что даже при первом общении с ним становится понятным, почему именно на него пал выбор четыре года назад, когда ему предложили в областном отделении фонда «поработать на благо ветеранов». К слову, полное название организации такое: Ташкентское областное отделение фонда «Нуроний» по социальной поддержке ветеранов - соответственно и районное...

Скажем так: чтобы поддержать эту была зримой, надо уметь ладить с самыми разными людьми. В том числе с теми, кто может выступить в роли спонсоров.

В районе 76 участников Второй мировой войны, им уже за восемьдесят, но многие из них тоже «той породы» - просто существование в роли пожилых пенсионеров не всех устраивает, они тянутся к активной жизни. Только вот... от разных недомоганий никуда не деться. Если учесть, что около 700 человек еще и участники трудо-

вого фронта, иные из которых стали к станку совсем еще детьми, а в целом по району более 8000 пенсионеров, в том числе одинокие и инвалиды, тоже, как говорится, имеющие право на достойную жизнь, - понятна вся ответственность председателя районного подразделения фонда: тут же все на виду и работа самая конкретная, ориентированная на каждую личность.

Как обеспечить востребованность людей в каком-то

деле? У Нишанова постоянная связь с воинской частью: бывшие войны в роли наставников молодых - самая благодарная работа, 14 января, в День защитников Родины, например, вместе с представителями районного Комитета женщин объездили все посты местных пограничников - трогательные встречи, подарки солдатам и офицерам, концерт... Встречи с молодежью в махаллах - тогда, зимой, и сейчас, в преддверии Дня памяти и почестей. «Имена наших активных ветеранов, таких, как Абдурашик Хасанов, бывший пулеметчик, или Мамат Хамраев - пехота, или офицер запаса, много лет проработавший в сельском хозяйстве агрономом, Якубджон Рузмазов, или участник трудового фронта, потом проявивший себя как видный организатор производства Абдуманнал Минбаев, известным всему району, они и по сей день активные общественники. А люди с активной жизненной позицией просто не стареют!», - говорит А. М. Нишанов. Разве что физически слабеют, добавляет он. И все же для таких и «просто отдых» - не отдых. Они с удовольствием путешествуют по историческим местам, осматривают достопримечательности древних городов республи-

ли. Если... «Нуроний» позаботиться об организации поездок. И Нишанов старается: добывает комфортабельный автобус, продумывает, вместе со спонсорами, организацию питания и отдыха ветеранов. Потом короткой строкой в отчете «побывали, в количестве столько-то человек, там-то». Эмоции людей, считающих, что подобные поездки «прибавляют здоровья», - это уже составные его собственной удовлетворенности от про-

роль шефов. В честь Навруза 75 малообеспеченным семьям вручили продуктовые наборы, каждый на 10 тысяч сумов, это только, как тут говорят, «по депутатской линии» - у местного подразделения «Нуроний» тесные традиционные связи с депутатом от их округа Абдунасыром Косимовым - директором СП, живущим в Ташкенте, но представляющим своих земляков в областном хокимияте (сам родом из тех мест, родители еще там и

коров семьям нуждающимся. Уже около 150 таких семей получили по бумажке. Бесплатно. Заверяю вас, что не каждый смог и так запросто взять: бедность часто соседствует и с гордостью. Пришлось объяснить общую пользу - и для них, и для государства, которое с их помощью надеется на дальнейшее развитие сельской экономики. Преподносящим этот дар объясняют их задачу, как это ни может

У НИХ НЕ ТОЛЬКО ПРОШЛОЕ...



деланной работы. Вот и в конце апреля, например, на площади Мустакиллик в Ташкенте побывали, в Музее истории Темуридов. Надо было видеть пожилых людей, заново осмысливающих историю страны. Или у Вечного огня павшим героям - осветляющие, по их словам, душу слезы и благодарность землякам за то, что - «помнят»...

Конечно, достойная жизнь предполагает и определенное материальное благополучие. По решению районного хокимията, каждого участника войны «закрепили» за одним фермерским хозяйством. Ну а уж Нишанов и его помощники искали фермеров, которые приняли на себя

показать ся кому-то странным, было порой легче: наши люди очень верят в добро, которое обязательно добром же и вернется.

Так что радость, в итоге, была взаимной. Конечно, фонд «Нуроний» действует и в тесной связи с местными собесниками и медицинскими учреждениями, помогает в обеспечении ветеранов бесплатными путевками на лечение, способствует обеспечению нуждающихся колясками и т.п. Благодарения и милосердие, особенно в нынешний, особый год, объявленный Годом благотворительности и медицинских работников, - в специальной программе фонда.

Но я узнаю еще и об организации спортивных соревнований среди школ района, в том числе на новом стадионе в Карахите - традиционный турнир имени знатного земляка Умара Умурзакова, который проводит в его честь его родственники, на собственные средства приобретая призы и награды. А помогают им районное отделение фонда «Нуроний», его активисты. Это все о том же стремлении к активной жизни с пользой для земляков. Ну, такие вот они, наши ветераны...

Алла КЛИНОВА.

ОКРУЖЕНЫ ЗАБОТОЙ И ВНИМАНИЕМ

Считается, что по отношению к старикам и детям определяется уровень цивилизованности государства. Я человек пожилой, и мне кажется глубоко символическим тот факт, что 9 мая в нашей стране объявлен Днем памяти и почестей. Это дань нашему, старшему поколению. И лично я благодарен за это.

Еще совсем молодым парнем я был призван в армию из Нижнего Новгорода. В годы войны познакомился со своей будущей супругой, которая работала медсестрой в военном госпитале. Вернулся с войны уже не в родной город, а по воле судьбы оказался в поселке Чаравак Бо-

станлыкского района. И уже всю оставшуюся жизнь провели здесь, работали в «ЧаравакРЭСстрое». Поселок для нас стал родным, здесь родились и выросли мои дети. К сожалению, сейчас я остался один. Война отняла у меня молодость и здоровье. Но окружили меня заботой и вниманием мои земляки.

От души хочу поблагодарить активистов нашей махаллы, особенно Гульсанам Бабуюву, за ее чуткое отношение к старикам, больным и порою одиноким людям. Недавно я отметил свой 80-летний юбилей. В этот день ко мне приехали представители райсобеса, район-

ного отделения благотворительного фонда «Махалля», которые всегда помнят о таких, как я, и это помогает мне жить полноценно. Я - бывший рабочий - строитель, и коллектив моего предприятия тоже никогда не забывает своих бывших сотрудников. Недавно получил приглашение от администрации к праздничному столу, посвященному Дню памяти и почестей. Здесь встретятся ветераны, в том числе и друзья-фронтовики. Нам есть что вспомнить...

Федор ХАРИТОНОВ,
ветеран войны и труда.
Бостанлыкский район.

В канун Дня памяти и почестей в Центральном музее Вооруженных Сил Республики Узбекистан открылась необычная художественная выставка: свои работы публике представили ветераны Второй мировой войны.

В ЭТИХ КАРТИНАХ — МГНОВЕНИЯ ЖИЗНИ

В прошлом у них разные профессии и разные судьбы, но объединяют их общие воспоминания о былой войне и желание донести свои впечатления и чувства зрителям при помощи холста и красок. Посетители музея смогут увидеть более тридцати картин, выполненных в различных жанрах: здесь и натюрморты, и пейзажи, и батальные сцены, и зарисовки из жизни однополчан, а рядом портрет генерала Сабира Рахимова.

Некоторые картины оформлены с применением модного декора, когда, к примеру, рамка выполнена в виде обгорелых поленцев, с распыленными по ним автоматными гильзами. Но это скорее исключение из правил. Вообще работ на военную тему не так уж и много, все больше природа, мирная

жизнь. Все то, что любят и ценят ветераны. Я рисую картины много лет, попробовал разные жанры и направления, в том числе охватывающие период Второй мировой войны. Люди, особенно молодежь, посмотрят, что-то отложится в их сознании. Хотя это и история - забывать ее нельзя, - сказал на открытии выставки художник Евгений Леонтьевич Гадецкий. Выставка, приуроченная ко Дню памяти и почестей, продлится почти месяц. У любителей живописи есть время прийти посмотреть и оценить работы ветеранов. В них все краски жизни.

Сергей МУТИН,
корр. «Ташкентской правды».

НИКТО НЕ ЗАБЫТ

Во всех махаллах Янгйибазарского района пройдут торжественные митинги и праздничные гулянья, посвященные Дню памяти и почестей.

153 ветерана войны и труда получат праздничные подарки от хокимията, районного отделения благотворительного фонда «Нуроний», организаций и предприятий. Ветеранов, которые не смогут придти на праздник по состоянию здоровья, навещают и вручают им подарки на дому. Никто не будет забыт в этот славный день.

Заработало собственное подсобное хозяйство Янгйибазарского городского отделения общества инвалидов, площадью в 2 гектара, где выращиваются овощи, фрукты, домашняя птица.

ХОРОШЕЕ ПОДСПОРЬЕ

Для реализации этой продукции открыты сразу два магазина. Это хорошее подспорье людям в обеспечении продуктами питания, а кроме того, появилась возможность быть занятыми посильным полезным трудом, ощущать себя востребованным.

Духовность и просветительство



ДЕТИ И КНИГА

В общеобразовательной школе № 7 сельского схода граждан имени Убай Мусаева Янгиюльского района прошел вечер под названием «Дети и книга».

Его участники, представители районного хокимията, активисты махаллей, члены Союза писателей республики подарили школе много разных книг, включая учебники. Писатель Абдусаттор Хатамов подарил 20 экземпляров своих «Рассказов для детей». Нашлись и спонсоры, выделившие на литературу 100 тысяч сумов.

Учащиеся школы читали стихи о Родине, о любви и родной природе. Благотворительное мероприятие помогло пополнить фонды школьной библиотеки.

Профориентация

ЕЩЕ И ТАКАЯ ПЕРСПЕКТИВА

Очередная встреча медиков и работников Алмалыкского городского комитета женщин в школе - это не только разного рода советы врачей и их ответы на вопросы. Чисто медицинское просвещение здесь ведется постоянно - во всех 24 школах Алмалыка.

Сегодня такие школьные мероприятия, также проходящие по графику в каждом учебном заведении, составлены с учетом приближающегося конца занятий и предстоящего выбора для старшеклассниц - дальнейшей пути. Чтобы они могли определиться с профессией с учетом всей дальнейшей жизненной программы, какую они себе «нарисовали». Кроме расширения общего кругозора учащихся,



женские активисты ставят перед собой задачу еще и заинтересовать их общественной деятельностью. Рассказывают, что в городе всего 87 первичных комитетов женщин представляют круг их забот, где наипервейшие - семья и дети, оказание помощи женщине в становлении ее как личности. Приводят конкретные примеры результативности их работы.

Надо сказать, что в каждой аудитории обязательно находились девушки, решившие выбрать профессию психолога: они считают ее очень востребованной...

Информация о существенных фактах

ОАО «СРЕДАЗЭНЕРГОСЕТЬПРОЕКТ»

Порядковый номер сообщения - 05

Вид ценных бумаг - акции безналичные простые, именные - 29691 шт.

Дата принятия решения о выплате дивидендов по акциям - 27.04.2006 г.

Срок выплаты дивидендов - с 29.04.2006 г. по 31.12.2006 г.

Орган, принявший решение о выплате дивидендов, - годовое общее собрание акционеров.

Размер дивидендов, выплачиваемых на 1 акцию, - 470 сумов.

Форма выплаты дивидендов - денежные средства.

Порядковый номер сообщения - 09.

Вид общего собрания - годовое.

Форма проведения общего собрания - открытое (очное).

Дата проведения общего собрания - 27 апреля 2006 г.

Место проведения общего собрания - г. Ташкент, ул. Ш. Руставели, 41.

Кворум общего собрания составил 63,7% голосующих акций.

Вопросы, поставленные на голосование, и итоги голосования по ним:

1. Итоги деятельности за 2005 г. Решили: признать работу удовлетворительной и утвердить.

Проголосовали: «за» - 100%.

2. Отчет ревизионной комиссии о финансовой деятельности.

Решили: утвердить. Проголосовали: «за» - 100%.

3. Утвердили баланс на 1.01.2006 г. - единогласно.

4. Распределение прибыли за 2005 г. Решили: 5,1% от чистой прибыли направить на пополнение резервного фонда, 73,7% направляются на дивиденды (по 470 сумов за акцию), 21,2% - на вознаграждение членам правления и наблюдательного совета.

Проголосовали единогласно.

5. Утверждение бизнес-плана на 2006 г. Решили: утвердить бизнес-план на 2006 г.

Проголосовали: «за» - 100%.

6. Утверждение аудитора на 2006 г. - утвердить аудитором ООО «Маслахат сервис аудит».

Проголосовали: «за» - 100%.

7. Выборы состава наблюдательного совета.

Принять к сведению протокол счетной комиссии и утвердить следующий состав:

Председатель В. Н. Вольных, «за» - 95%.

Члены совета: И. А. Давыдов, «за» - 90%,

Е. Ф. Ковальчук, «за» - 68%,

А. Ф. Ляхович, «за» - 88%,

М. А. Усманова, «за» - 91%

8. Продлить срок полномочий председателя правления Д. И. Кульбацкого на 2006 г., «за» - 100%.

Члены правления остались прежние:

1. Аброскина Лариса Васильевна.

2. Азизова Асия Мирсаидовна.

3. Азизов Баходыр Садыкович.

4. Алыкбаева Кимьян Мухамеджановна.

5. Арипов Равшан Хусайнович.

6. Дробов Евгений Александрович.

7. Думбур Лилия Николаевна.

8. Дрובה Алла Геннадьевна.

9. Каратаева Наталья Николаевна.

10. Катюхова Людмила Николаевна.

11. Кудрина Наталья Викторовна.

12. Малюга Вадим Геннадьевич.

13. Минц Тамара Валентиновна.

14. Мухамедов Камил Насырович.

15. Петухов Леонид Иванович.

16. Пупашенко Таисия Ивановна.

17. Рапопорт Ирина Александровна.

18. Юлдашев Абдулла Кадырович.

9. Избрана единогласно ревизионная комиссия в составе двух человек:

1. Ломова Людмила Михайловна.

2. Богданова Наталья Петровна.

Наблюдательный совет.

Утвержденный баланс

ОАО «СРЕДАЗЭНЕРГОСЕТЬПРОЕКТ» НА 1.01.2006 Г.

тыс. сум.			
№	Наименование	Актив	Пассив
1.	Долгосрочные активы	94213	
2.	Производственные запасы	11101	
3.	Денежные средства	108673	
4.	Расчеты с дебиторами	257584	
5.	Уставный капитал		50475
6.	Резервный капитал		48478
7.	Нераспределенная прибыль		26184
8.	Авансы полученные		177648
9.	Расчеты с кредиторами		168786
	Баланс	471571	471571

ВНИМАНИЮ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ, ЗАРУБЕЖНЫХ ИНВЕСТОРОВ И ГРАЖДАН!

Ташкентское областное управление юстиции доводит до вашего сведения новые номера телефонов «Ишонч» («Доверие»).

- Отдел защиты прав предпринимателей - 362-30-02, 363-50-96.
 - Отдел правовой защиты иностранных инвестиций и предприятий с участием иностранных инвестиций - 363-50-98.
 - Отдел контроля договорно-правовых отношений - 363-51-06.
 - Отдел защиты прав человека - 362-82-61.
 - Отдел регистрации юридических лиц - 362-61-25.
 - Отдел регистрации общественных объединений и религиозных организаций - 362-62-85.
 - Отдел нотариата, загса и адвокатуры - 363-51-03, 362-84-30.
 - Приемная - 363-51-04, 362-84-00.
- В связи с созданием резерва кадров принимаются заявления от граждан, имеющих высшее юридическое образование.

Отдел кадров - 363-51-05.

Учимся хозяйствовать

17 гектаров земли есть у Нурабадского сельскохозяйственного и экономического профессионального колледжа. Здесь более 600 учащихся проверяют свои теоретические знания на практике.

ЗЕМЛЕДЕЛЬЦЫ ИЗ... КОЛЛЕДЖА

10 гектаров засеяли пшеницей, на остальной площади - овощные культуры и сад. Для ухода за насаждениями в колледже есть необходимая техника. В прошлом году с этого подсобного хозяйства получили более 10 млн. чистой прибыли. Что дало возможность обновить инженерные коммуникации колледжа, частично покрыть затраты на строительство нового здания общежития на 45 мест.

В нынешнем году из полученной прибыли планируют выделить материальную помощь студентам из малообеспеченных семей, стипендии отличникам. Кроме того, всем учащимся и преподавателям сощлем форму, - говорит директор колледжа Садыжон Муминон.

По родному краю

РЕБЯТАМ СНЯТСЯ ГОРЫ

В одном из недавних интервью мы рассказали о работе Ташкентского областного центра детского туризма. Обещания руководителей активизировать его деятельность не заставили ждать. Недавно здесь прошли сразу два знаменательных события. Это семинар для руководителей детских кружков области, а число их в последнее время значительно возросло и теперь насчитывает 16 видов. И здесь же провели масштабные соревнования туристов.

На семинаре говорилось о проблемах, стоящих перед туристическо-краеведческим движением сегодняшних задачах, планах на будущее. С обстоятельным докладом выступил заведующий методическим отделом республиканского юношеского центра туризма и краеведения Гафур Рахимов. Эмоционально о богатой истории Чирчика, где расположен областной центр, рассказала директор городского краеведческого музея Роза Загирова. Опытной своей работе и будущими планами поделились руководители кружков Леонид Козловский и Людмила Кошелапова.

А еще здесь прошли соревнования. И это тоже было впервые за многие годы... Центр смог принять

на учебно-тренировочные сборы первых кружковцев. Ими стали ребята из газалкентского интерната № 6.

- В интернате я работаю шесть лет, - рассказал руководитель туристического кружка Пулат Серикбаев. - Сей-



час в нем более 40 ребят. В походы ходим довольно часто. Но все они однодневные. Чтобы на несколько дней поехать в другой город, потренироваться да еще и посоревноваться, такого не было. Теперь наконец-то появилась эта возможность.

В нашей группе есть ребята, занимающиеся уже второй год - Владимир Аман, Саргат Алиев. Но в основном новички. Для них нынешний выезд

особенно интересен, познавателен. О гостеприимстве и радушии хозяев я и не говорю. Спасибо им!

Радушие туристы понимают по-своему. Вволю потренировались в скалолазании, участвовали в состязаниях по технике туризма, в которых надо было преодолеть разные препятствия. Словом, потрудиться пришлось изрядно.

Соревнования юным газалкентцам запомнятся надолго. Для большинства ребят они были первыми и стали хорошим шагом в мир спорта.

И в этом заслуга координаторов руководителей Ташкентской областной станции Юрия Дегтяренко и Леонида Козловского, за плечами которых не по одному десятку походов и которые по-прежнему сами участвуют в самых интересных экспедициях. Уже тренерами стали их ученики Гера Меликсетян, Сервер Исламов. А их ученики Олег Банников и Артем Бочаров были на нынешних соревнованиях уже судьями.

Семинар и состязания были примечательны и тем, что стали первым этапом в осуществлении обширных планов центра.

Сергей ГАПИЧ.

2006 год - Год благотворительства и медицинских работников



ДОБРЫЕ ДЕЛА

На Алмалыкском стадионе «Металлург» состоялся большой благотворительный концерт.

Он был организован областным отделением эстрадного объединения «Узбэнаво» совместно с городским советом Движения предпринимателей и деловых людей - Либерально-демократической партии Узбекистана. В концерте приняли участие известные исполнители, представители общественности, молодежь.

Выступающие отмечали, что каждый человек должен вносить свой вклад в проводимую по инициативе главы нашего государства работу, пронизанную добротой, щедростью и любовью.

Средства, поступившие от благотворительного концерта, будут затрачены на материальную поддержку воспитанников городского Дома милосердия и малообеспеченных семей.

(УзА).

*** СПОРТ * СПОРТ * СПОРТ * СПОРТ * СПОРТ ***

КУВОНЧБЕК ВНОВЬ НА РИНГЕ

В рамках прошедшего в спортивном комплексе Forum Hall города Москвы соревнования с участием профессиональных боксеров наш соотечественник Кувончбек Тойганбаев провел свой очередной рейтинговый поединок.

Узбекский мастер кожаной перчатки, начавший свою карьеру на профессиональном ринге 3 сентября 1997 года, свой двадцать седьмой бой провел против белорусского боксера Игоря Филонова. Надо отметить, что этот поединок имел важное значение для узбекского спортсмена, так как Кувончбек в последний раз выходил на ринг 2 сентября 2004 года.

На ринге он доказал, что намного превосходит своего соперника. Поединок, намеченный на восемь раундов, завершился досрочно. Игорь Филонов, пропустивший мощные удары узбекского боксера, в четвертом раунде три раза попал в нокаут и в конечном итоге не выдержал. Рефери зафиксировал технический нокаут Игоря Филонова и поднял вверх руку узбекского мастера.

Кувончбек Тойганбаев одержал 24-ю победу из двадцати семи боев, 16 из которых завершил досрочно. Таким образом узбекский боксер в мировом рейтинге профессиональных боксеров занимает тридцать шестое место.

(УзА).

В столичном музее «Олимпия шон-шухрати» состоялась презентация сборника «Физическое воспитание - оздоровление и спортивные сооружения» - первого номера нормативно-правовых документов в сфере физического воспитания и спорта, изданного Центром сертификации и компьютеризации Министрства по делам культуры и спорта Республики Узбекистан.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НОВОГО СБОРНИКА

В нашей стране серьезное внимание уделяется развитию физической культуры и спорта, вовлечению к занятиям спортом подрастающего поколения. Сейчас даже в самых отдаленных кишлаках нашей республики строятся спортивные сооружения и оснащаются новейшим оборудованием современные спортивные сооружения. В ходе этого процесса ощущается потребность в системной и доступной нормативно-правовой базе по строительству и ремонту спортивных объектов, их эффективной эксплуатации.

В смысле имеет важное значение. В сборник включены законодательные и нормативно-правовые документы по таким вопросам, как проектирование, строительство, охрана и эксплуатация спортивных сооружений, льготы для руководства спортивных комплексов и их посетителей.

Приняв участие в церемонии презентации специалисты, ученые и спортивные журналисты выразили уверенность в том, что новое издание станет хорошим подспорьем в дальнейшем развитии в нашей стране физической культуры и спорта.

(УзА).

ДЕНИС - В СЛЕДУЮЩЕМ ЭТАПЕ

Участвующий в международном турнире «PVG Open» по теннису, который проходит в индийском городе Дхарвад, Денис Истомин достойно защищает честь нашей страны.

Успешно прошедший предварительные этапы соревнований, чемпион Азии Денис Истомин во встрече с Амитом Инбаром выиграл и завоевал право играть в четвертьфинале.

В настоящее время Денис, считающийся первой ракеткой сборной Узбекистана по теннису, зарегистрирован на 198-й ступени мирового рейтинга.

(УзА).

ВРЕМЯ ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

САМЫЕ НЕСТАБИЛЬНЫЕ

В рейтинге самых нестабильных государств мира, составленном английским журналом Foreign policy и фондом «За мир» («For Peace»), первую строчку занимает Судан. За ним следуют Демократическая республика Конго, Кот-д'Ивуар и Ирак, а замыкает первую десятку из 148 стран, в которых проходили исследования, Афганистан.

ТРАГЕДИЯ У БЕРЕГОВ СОЧИ

Вчера в России и Армении был день траура по погибшим в авиакатастрофе под Сочи, а в районе падения в Черное море самолета А-320 «Армянских авиалиний» продолжалась поисковая операция, в которой принимали участие почти 700 специалистов, в том числе и французских. По уточненным данным, на борту зарубса находилось 113 человек. Остатки 53 уже найдены, тела 20 человек опознаны. Все, кто летел из Еревана в Сочи этим рейсом, погибли.

ХОЗЯИН НЕФТИ - ГОСУДАРСТВО

Производство углеводородов в Бразилии перешло в руки государства. Президент страны Эво Моралис подписал декрет о национализации нефтедобывающей промышленности, а армия взяла под контроль нефтяные скважины на юге страны. Иностранным компаниям предложено передать скважины государству. На подписание контрактов дается 180 дней.

КИТАЙ ТЕЛЕФОНИЗИРУЕТСЯ

Число пользователей мобильных телефонов в Китае по итогам четвертого квартала превысило 409 миллионов. По данным министерства информатики КНР, уровень охвата мобильной связью в стране достигает 30,3

УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ - ДЕЛО ЗАКОННОЕ?

В Мексике разработан законопроект, регламентирующий употребление небольших доз наркотиков. Он одобрен конгрессом страны. Конгрессмены не сомневаются, что вскоре законопроект будет подписан президентом страны и предоставит полиции дополнительные возможности для борьбы с наркобизнесом. А многие общественные деятели страны и

часть населения считают, что такой закон не только не принесет пользы, но и вреден.

«ЗАБЫЛИ» ДЕПОРТИРОВАТЬ ИНОСТРАНЦЕВ

В Великобритании разразился скандал, который может стоить кресла министру внутренних дел Чарльзу Кларку. Выяснилось, что в течение 7 лет его ведомство «забыло» депортировать выходящих из тюрьмы иностранцев. В результате на свободе в стране оказалось более тысячи бывших арестантов. Чарльз Кларк пообещал, что все отпущенные будут найдены и высланы из страны.

(По материалам средств массовой информации).

Вторник

9 мая

Дневной эфир

6.00 «Ассалом, Раёбистон!»
8.00 «Абдорот»
8.40 «Отечественный»
9.10 «Dzheleitefilm»
9.30 «Ушак»
9.50 «Исла, Топи-Телемузыка»
10.25 «Аллошона»
10.35 «Хотин майдон»
10.45 «Илк эрта»
11.20 «Хубабан»
11.30 «Ураган боқилар, уримиз»
11.35 «Экватор»
11.50 «Отиш мерос»
11.55 «Экватор»
12.00 «Музаббат моҳаррон»
12.05 «Экватор»
12.30 «Хавор ранг»
12.35 «Экватор»
13.00 «Ушак»
13.05 «Ушак»
13.10 «Ушак»
13.15 «Ушак»
13.20 «Ушак»
13.25 «Ушак»
13.30 «Ушак»
13.35 «Ушак»
13.40 «Ушак»
13.45 «Ушак»
13.50 «Ушак»
13.55 «Ушак»
14.00 «Ушак»
14.05 «Ушак»
14.10 «Ушак»
14.15 «Ушак»
14.20 «Ушак»
14.25 «Ушак»
14.30 «Ушак»
14.35 «Ушак»
14.40 «Ушак»
14.45 «Ушак»
14.50 «Ушак»
14.55 «Ушак»
15.00 «Ушак»
15.05 «Ушак»
15.10 «Ушак»
15.15 «Ушак»
15.20 «Ушак»
15.25 «Ушак»
15.30 «Ушак»
15.35 «Ушак»
15.40 «Ушак»
15.45 «Ушак»
15.50 «Ушак»
15.55 «Ушак»
16.00 «Ушак»
16.05 «Ушак»
16.10 «Ушак»
16.15 «Ушак»
16.20 «Ушак»
16.25 «Ушак»
16.30 «Ушак»
16.35 «Ушак»
16.40 «Ушак»
16.45 «Ушак»
16.50 «Ушак»
16.55 «Ушак»
17.00 «Ушак»
17.05 «Ушак»
17.10 «Ушак»
17.15 «Ушак»
17.20 «Ушак»
17.25 «Ушак»
17.30 «Ушак»
17.35 «Ушак»
17.40 «Ушак»
17.45 «Ушак»
17.50 «Ушак»
17.55 «Ушак»
18.00 «Ушак»
18.05 «Ушак»
18.10 «Ушак»
18.15 «Ушак»
18.20 «Ушак»
18.25 «Ушак»
18.30 «Ушак»
18.35 «Ушак»
18.40 «Ушак»
18.45 «Ушак»
18.50 «Ушак»
18.55 «Ушак»
19.00 «Ушак»
19.05 «Ушак»
19.10 «Ушак»
19.15 «Ушак»
19.20 «Ушак»
19.25 «Ушак»
19.30 «Ушак»
19.35 «Ушак»
19.40 «Ушак»
19.45 «Ушак»
19.50 «Ушак»
20.00 «Ушак»
20.05 «Ушак»
20.10 «Ушак»
20.15 «Ушак»
20.20 «Ушак»
20.25 «Ушак»
20.30 «Ушак»
20.35 «Ушак»
20.40 «Ушак»
20.45 «Ушак»
20.50 «Ушак»
20.55 «Ушак»
21.00 «Ушак»
21.05 «Ушак»
21.10 «Ушак»
21.15 «Ушак»
21.20 «Ушак»
21.25 «Ушак»
21.30 «Ушак»
21.35 «Ушак»
21.40 «Ушак»
21.45 «Ушак»
21.50 «Ушак»
21.55 «Ушак»
22.00 «Ушак»
22.05 «Ушак»
22.10 «Ушак»
22.15 «Ушак»
22.20 «Ушак»
22.25 «Ушак»
22.30 «Ушак»
22.35 «Ушак»
22.40 «Ушак»
22.45 «Ушак»
22.50 «Ушак»
22.55 «Ушак»
23.00 «Ушак»
23.05 «Ушак»
23.10 «Ушак»
23.15 «Ушак»
23.20 «Ушак»
23.25 «Ушак»
23.30 «Ушак»
23.35 «Ушак»
23.40 «Ушак»
23.45 «Ушак»
23.50 «Ушак»
23.55 «Ушак»

Среда

10 мая

Дневной эфир

6.00 «Ассалом, Раёбистон!»
8.00 «Абдорот»
8.40 «Отечественный»
9.10 «Dzheleitefilm»
9.30 «Ушак»
9.50 «Исла, Топи-Телемузыка»
10.25 «Аллошона»
10.35 «Хотин майдон»
10.45 «Илк эрта»
11.20 «Хубабан»
11.30 «Ураган боқилар, уримиз»
11.35 «Экватор»
11.50 «Отиш мерос»
11.55 «Экватор»
12.00 «Музаббат моҳаррон»
12.05 «Экватор»
12.30 «Хавор ранг»
12.35 «Экватор»
13.00 «Ушак»
13.05 «Ушак»
13.10 «Ушак»
13.15 «Ушак»
13.20 «Ушак»
13.25 «Ушак»
13.30 «Ушак»
13.35 «Ушак»
13.40 «Ушак»
13.45 «Ушак»
13.50 «Ушак»
13.55 «Ушак»
14.00 «Ушак»
14.05 «Ушак»
14.10 «Ушак»
14.15 «Ушак»
14.20 «Ушак»
14.25 «Ушак»
14.30 «Ушак»
14.35 «Ушак»
14.40 «Ушак»
14.45 «Ушак»
14.50 «Ушак»
14.55 «Ушак»
15.00 «Ушак»
15.05 «Ушак»
15.10 «Ушак»
15.15 «Ушак»
15.20 «Ушак»
15.25 «Ушак»
15.30 «Ушак»
15.35 «Ушак»
15.40 «Ушак»
15.45 «Ушак»
15.50 «Ушак»
15.55 «Ушак»
16.00 «Ушак»
16.05 «Ушак»
16.10 «Ушак»
16.15 «Ушак»
16.20 «Ушак»
16.25 «Ушак»
16.30 «Ушак»
16.35 «Ушак»
16.40 «Ушак»
16.45 «Ушак»
16.50 «Ушак»
16.55 «Ушак»
17.00 «Ушак»
17.05 «Ушак»
17.10 «Ушак»
17.15 «Ушак»
17.20 «Ушак»
17.25 «Ушак»
17.30 «Ушак»
17.35 «Ушак»
17.40 «Ушак»
17.45 «Ушак»
17.50 «Ушак»
17.55 «Ушак»
18.00 «Ушак»
18.05 «Ушак»
18.10 «Ушак»
18.15 «Ушак»
18.20 «Ушак»
18.25 «Ушак»
18.30 «Ушак»
18.35 «Ушак»
18.40 «Ушак»
18.45 «Ушак»
18.50 «Ушак»
18.55 «Ушак»
19.00 «Ушак»
19.05 «Ушак»
19.10 «Ушак»
19.15 «Ушак»
19.20 «Ушак»
19.25 «Ушак»
19.30 «Ушак»
19.35 «Ушак»
19.40 «Ушак»
19.45 «Ушак»
19.50 «Ушак»
20.00 «Ушак»
20.05 «Ушак»
20.10 «Ушак»
20.15 «Ушак»
20.20 «Ушак»
20.25 «Ушак»
20.30 «Ушак»
20.35 «Ушак»
20.40 «Ушак»
20.45 «Ушак»
20.50 «Ушак»
20.55 «Ушак»
21.00 «Ушак»
21.05 «Ушак»
21.10 «Ушак»
21.15 «Ушак»
21.20 «Ушак»
21.25 «Ушак»
21.30 «Ушак»
21.35 «Ушак»
21.40 «Ушак»
21.45 «Ушак»
21.50 «Ушак»
21.55 «Ушак»
22.00 «Ушак»
22.05 «Ушак»
22.10 «Ушак»
22.15 «Ушак»
22.20 «Ушак»
22.25 «Ушак»
22.30 «Ушак»
22.35 «Ушак»
22.40 «Ушак»
22.45 «Ушак»
22.50 «Ушак»
22.55 «Ушак»
23.00 «Ушак»
23.05 «Ушак»
23.10 «Ушак»
23.15 «Ушак»
23.20 «Ушак»
23.25 «Ушак»
23.30 «Ушак»
23.35 «Ушак»
23.40 «Ушак»
23.45 «Ушак»
23.50 «Ушак»
23.55 «Ушак»

Четверг

11 мая

Дневной эфир

6.00 «Ассалом, Раёбистон!»
8.00 «Абдорот»
8.40 «Отечественный»
9.10 «Dzheleitefilm»
9.30 «Ушак»
9.50 «Исла, Топи-Телемузыка»
10.25 «Аллошона»
10.35 «Хотин майдон»
10.45 «Илк эрта»
11.20 «Хубабан»
11.30 «Ураган боқилар, уримиз»
11.35 «Экватор»
11.50 «Отиш мерос»
11.55 «Экватор»
12.00 «Музаббат моҳаррон»
12.05 «Экватор»
12.30 «Хавор ранг»
12.35 «Экватор»
13.00 «Ушак»
13.05 «Ушак»
13.10 «Ушак»
13.15 «Ушак»
13.20 «Ушак»
13.25 «Ушак»
13.30 «Ушак»
13.35 «Ушак»
13.40 «Ушак»
13.45 «Ушак»
13.50 «Ушак»
13.55 «Ушак»
14.00 «Ушак»
14.05 «Ушак»
14.10 «Ушак»
14.15 «Ушак»
14.20 «Ушак»
14.25 «Ушак»
14.30 «Ушак»
14.35 «Ушак»
14.40 «Ушак»
14.45 «Ушак»
14.50 «Ушак»
14.55 «Ушак»
15.00 «Ушак»
15.05 «Ушак»
15.10 «Ушак»
15.15 «Ушак»
15.20 «Ушак»
15.25 «Ушак»
15.30 «Ушак»
15.35 «Ушак»
15.40 «Ушак»
15.45 «Ушак»
15.50 «Ушак»
15.55 «Ушак»
16.00 «Ушак»
16.05 «Ушак»
16.10 «Ушак»
16.15 «Ушак»
16.20 «Ушак»
16.25 «Ушак»
16.30 «Ушак»
16.35 «Ушак»
16.40 «Ушак»
16.45 «Ушак»
16.50 «Ушак»
16.55 «Ушак»
17.00 «Ушак»
17.05 «Ушак»
17.10 «Ушак»
17.15 «Ушак»
17.20 «Ушак»
17.25 «Ушак»
17.30 «Ушак»
17.35 «Ушак»
17.40 «Ушак»
17.45 «Ушак»
17.50 «Ушак»
17.55 «Ушак»
18.00 «Ушак»
18.05 «Ушак»
18.10 «Ушак»
18.15 «Ушак»
18.20 «Ушак»
18.25 «Ушак»
18.30 «Ушак»
18.35 «Ушак»
18.40 «Ушак»
18.45 «Ушак»
18.50 «Ушак»
18.55 «Ушак»
19.00 «Ушак»
19.05 «Ушак»
19.10 «Ушак»
19.15 «Ушак»
19.20 «Ушак»
19.25 «Ушак»
19.30 «Ушак»
19.35 «Ушак»
19.40 «Ушак»
19.45 «Ушак»
19.50 «Ушак»
20.00 «Ушак»
20.05 «Ушак»
20.10 «Ушак»
20.15 «Ушак»
20.20 «Ушак»
20.25 «Ушак»
20.30 «Ушак»
20.35 «Ушак»
20.40 «Ушак»
20.45 «Ушак»
20.50 «Ушак»
20.55 «Ушак»
21.00 «Ушак»
21.05 «Ушак»
21.10 «Ушак»
21.15 «Ушак»
21.20 «Ушак»
21.25 «Ушак»
21.30 «Ушак»
21.35 «Ушак»
21.40 «Ушак»
21.45 «Ушак»
21.50 «Ушак»
21.55 «Ушак»
22.00 «Ушак»
22.05 «Ушак»
22.10 «Ушак»
22.15 «Ушак»
22.20 «Ушак»
22.25 «Ушак»
22.30 «Ушак»
22.35 «Ушак»
22.40 «Ушак»
22.45 «Ушак»
22.50 «Ушак»
22.55 «Ушак»
23.00 «Ушак»
23.05 «Ушак»
23.10 «Ушак»
23.15 «Ушак»
23.20 «Ушак»
23.25 «Ушак»
23.30 «Ушак»
23.35 «Ушак»
23.40 «Ушак»
23.45 «Ушак»
23.50 «Ушак»
23.55 «Ушак»

Пятница

12 мая

Дневной эфир

6.00 «Ассалом, Раёбистон!»
8.00 «Абдорот»
8.40 «Отечественный»
9.10 «Dzheleitefilm»
9.30 «Ушак»
9.50 «Исла, Топи-Телемузыка»
10.25 «Аллошона»
10.35 «Хотин майдон»
10.45 «Илк эрта»
11.20 «Хубабан»
11.30 «Ураган боқилар, уримиз»
11.35 «Экватор»
11.50 «Отиш мерос»
11.55 «Экватор»
12.00 «Музаббат моҳаррон»
12.05 «Экватор»
12.30 «Хавор ранг»
12.35 «Экватор»
13.00 «Ушак»
13.05 «Ушак»
13.10 «Ушак»
13.15 «Ушак»
13.20 «Ушак»
13.25 «Ушак»
13.30 «Ушак»
13.35 «Ушак»
13.40 «Ушак»
13.45 «Ушак»
13.50 «Ушак»
13.55 «Ушак»
14.00 «Ушак»
14.05 «Ушак»
14.10 «Ушак»
14.15 «Ушак»
14.20 «Ушак»
14.25 «Ушак»
14.30 «Ушак»
14.35 «Ушак»
14.40 «Ушак»
14.45 «Ушак»
14.50 «Ушак»
14.55 «Ушак»
15.00 «Ушак»
15.05 «Ушак»
15.10 «Ушак»
15.15 «Ушак»
15.20 «Ушак»
15.25 «Ушак»
15.30 «Ушак»
15.35 «Ушак»
15.40 «Ушак»
15.45 «Ушак»
15.50 «Ушак»
15.55 «Ушак»
16.00 «Ушак»
16.05 «Ушак»
16.10 «Ушак»
16.15 «Ушак»
16.20 «Ушак»
16.25 «Ушак»
16.30 «Ушак»
16.35 «Ушак»
16.40 «Ушак»
16.45 «Ушак»
16.50 «Ушак»
16.55 «Ушак»
17.00 «Ушак»
17.05 «Ушак»
17.10 «Ушак»
17.15 «Ушак»
17.20 «Ушак»
17.25 «Ушак»
17.30 «Ушак»
17.35 «Ушак»
17.40 «Ушак»
17.45 «Ушак»
17.50 «Ушак»
17.55 «Ушак»
18.00 «Ушак»
18.05 «Ушак»
18.10 «Ушак»
18.15 «Ушак»
18.20 «Ушак»
18.25 «Ушак»
18.30 «Ушак»
18.35 «Ушак»
18.40 «Ушак»
18.45 «Ушак»
18.50 «Ушак»
18.55 «Ушак»
19.00 «Ушак»
19.05 «Ушак»
19.10 «Ушак»
19.15 «Ушак»
19.20 «Ушак»
19.25 «Ушак»
19.30 «Ушак»
19.35 «Ушак»
19.40 «Ушак»
19.45 «Ушак»
19.50 «Ушак»
20.00 «Ушак»
20.05 «Ушак»
20.10 «Ушак»
20.15 «Ушак»
20.20 «Ушак»
20.25 «Ушак»
20.30 «Ушак»
20.35 «Ушак»
20.40 «Ушак»
20.45 «Ушак»
20.50 «Ушак»
20.55 «Ушак»
21.00 «Ушак»
21.05 «Ушак»
21.10 «Ушак»
21.15 «Ушак»
21.20 «Ушак»
21.25 «Ушак»
21.30 «Ушак»
21.35 «Ушак»
21.40 «Ушак»
21.45 «Ушак»
21.50 «Ушак»
21.55 «Ушак»
22.00 «Ушак»
22.05 «Ушак»
22.10 «Ушак»
22.15 «Ушак»
22.20 «Ушак»
22.25 «Ушак»
22.30 «Ушак»
22.35 «Ушак»
22.40 «Ушак»
22.45 «Ушак»
22.50 «Ушак»
22.55 «Ушак»
23.00 «Ушак»
23.05 «Ушак»
23.10 «Ушак»
23.15 «Ушак»
23.20 «Ушак»
23.25 «Ушак»
23.30 «Ушак»
23.35 «Ушак»
23.40 «Ушак»
23.45 «Ушак»
23.50 «Ушак»
23.55 «Ушак»

Суббота

13 мая

Дневной эфир

6.00 «Ассалом, Раёбистон!»
8.00 «Абдорот»
8.40 «Отечественный»
9.10 «Dzheleitefilm»
9.30 «Ушак»
9.50 «Исла, Топи-Телемузыка»
10.25 «Аллошона»
10.35 «Хотин майдон»
10.45 «Илк эрта»
11.20 «Хубабан»
11.30 «Ураган боқилар, уримиз»
11.35 «Экватор»
11.50 «Отиш мерос»
11.55 «Экватор»
12.00 «Музаббат моҳаррон»
12.05 «Экватор»
12.30 «Хавор ранг»
12.35 «Экватор»
13.00 «Ушак»
13.05 «Ушак»
13.10 «Ушак»
13.15 «Ушак»
13.20 «Ушак»
13.25 «Ушак»
13.30 «Ушак»
13.35 «Ушак»
13.40 «Ушак»
13.45 «Ушак»
13.50 «Ушак»
13.55 «Ушак»
14.00 «Ушак»
14.05 «Ушак»
14.10 «Ушак»
14.15 «Ушак»
14.20 «Ушак»
14.25 «Ушак»
14.30 «Ушак»
14.35 «Ушак»
14.40 «Ушак»
14.45 «Ушак»
14.50 «Ушак»
14.55 «Ушак»
15.00 «Ушак»
15.05 «Ушак»
15.10 «Ушак»
15.15 «Ушак»
15.20 «Ушак»
15.25 «Ушак»
15.30 «Ушак»
15.35 «Ушак»
15.40 «Ушак»
15.45 «Ушак»
15.50 «Ушак»
15.55 «Ушак»
16.00 «Ушак»
16.05 «Ушак»
16.10 «Ушак»
16.15 «Ушак»
16.20 «Ушак»
16.25 «Ушак»
16.30 «Ушак»
16.35 «Ушак»
16.40 «Ушак»
16.45 «Ушак»
16.50 «Ушак»
16.55 «Ушак»
17.00 «Ушак»
17.05 «Ушак»
17.10 «Ушак»
17.15 «Ушак»
17.20 «Ушак»
17.25 «Ушак»
17.30 «Ушак»
17.35 «Ушак»
17.40 «Ушак»
17.45 «Ушак»
17.50 «Ушак»
17.55 «Ушак»
18.00 «Ушак»
18.05 «Ушак»
18.10 «Ушак»
18.15 «Ушак»
18.20 «Ушак»
18.25 «Ушак»
18.30 «Ушак»
18.35 «Ушак»
18.40 «Ушак»
18.45 «Ушак»
18.50 «Ушак»
18.55 «Ушак»
19.00 «Ушак»
19.05 «Ушак»
19.10 «Ушак»
19.15 «Ушак»
19.20 «Ушак»
19.25 «Ушак»
19.30 «Ушак»
19.35 «Ушак»
19.40 «Ушак»
19.45 «Ушак»
19.50 «Ушак»
20.00 «Ушак»
20.05 «Ушак»
20.10 «Ушак»
20.15 «Ушак»
20.20 «Ушак»
20.25 «Ушак»
20.30 «Ушак»
20.35 «Ушак»
20.40 «Ушак»
20.45 «Ушак»
20.50 «Ушак»
20.55 «Ушак»
21.00 «Ушак»
21.05 «Ушак»
21.10 «Ушак»
21.15 «Ушак»
21.20 «Ушак»
21.25 «Ушак»
21.30 «Ушак»
21.35 «Ушак»
21.40 «Ушак»
21.45 «Ушак»
21.50 «Ушак»
21.55 «Ушак»
22.00 «Ушак»
22.05 «Ушак»
22.10 «Ушак»
22.15 «Ушак»
22.20 «Ушак»
22.25 «Ушак»
22.30 «Ушак»
22.35 «Ушак»
22.40 «Ушак»
22.45 «Ушак»
22.50 «Ушак»
22.55 «Ушак»
23.00 «Ушак»
23.05 «Ушак»
23.10 «Ушак»
23.15 «Ушак»
23.20 «Ушак»
23.25 «Ушак»
23.30 «Ушак»
23.35 «Ушак»
23.40 «Ушак»
23.45 «Ушак»
23.50 «Ушак»
23.55 «Ушак»

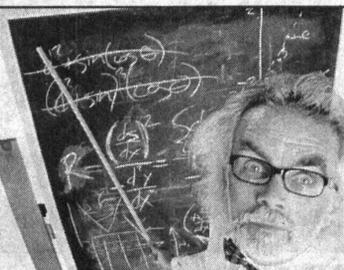
Воскресенье

14 мая

Дневной эфир

6.00 «Ассалом, Раёбистон!»
8.00 «Абдорот»
8.40 «Отечественный»
9.10 «Dzheleitefilm»
9.30 «Ушак»
9.50 «Исла, Топи-Телемузыка»
10.25 «Аллошона»
10.35 «Хотин майдон»
10.45 «Илк эрта»
11.20 «Хубабан»
11.30 «Ураган боқилар, уримиз»
11.35 «Экватор»
11.50 «Отиш мерос»
11.55 «Экватор»
12.00 «Музаббат моҳаррон»
12.05 «Экватор»
12.30 «Хавор ранг»
12.35 «Экватор»
13.00 «Ушак»
13.05 «Ушак»
13.10 «Ушак»
13.15 «Ушак»
13.20 «Ушак»
13.25 «Ушак»
13.30 «Ушак»
13.35 «Ушак»
13.40 «Ушак»
13.45 «Ушак»
13.50 «Ушак»
13.55 «Ушак»
14.00 «Ушак»
14.05 «Ушак»
14.10 «Ушак»
14.15 «Ушак»
14.20 «Ушак»
14.25 «Ушак»
14.30 «Ушак»
14.35 «Ушак»
14.40 «Ушак»
14.45 «Ушак»
14.50 «Ушак»
14.55 «Ушак»
15.00 «Ушак»
15.05 «Ушак»
15.10 «Ушак»
15.15 «Ушак»
15.20 «Ушак»
15.25 «Ушак»
15.30 «Ушак»
15.35 «Ушак»
15.40 «Ушак»
15.45 «Ушак»
15.50 «Ушак»
15.55 «Ушак»
16.00 «Ушак»
16.05 «Ушак»
16.10 «Ушак»
16.15 «Ушак»
16.20 «Ушак»
16.25 «Ушак»
16.30 «Ушак»
16.35 «Ушак»
16.40 «Ушак»
16.45 «Ушак»
16.50 «Ушак»
16.55 «Ушак»
17.00 «Ушак»
17.05 «Ушак»
17.10 «Ушак»
17.15 «Ушак»
17.20 «Ушак»
17.25 «Ушак»
17.30 «Ушак»
17.35 «Ушак»
17.40 «Ушак»
17.45 «Ушак»
17.50 «Ушак»
17.55 «Ушак»
18.00 «Ушак»
18.05 «Ушак»
18.10 «Ушак»
18.15 «Ушак»
18.20 «Ушак»
18.25 «Ушак»
18.30 «Ушак»
18.35 «Ушак»
18.40 «Ушак»
18.45 «Ушак»
18.50 «Ушак»
18.55 «Ушак»
19.00 «Ушак»
19.05 «Ушак»
19.10 «Ушак»
19.15 «Ушак»
19.20 «Ушак»
19.25 «Ушак»
19.30 «Ушак»
19.35 «Ушак»
19.40 «Ушак»
19.45 «Ушак»
19.50 «Ушак»
20.00 «Ушак»
20.05 «Ушак»
20.10 «Ушак»
20.15 «Ушак»
20.20 «Ушак»
20.25 «Ушак»
20.30 «Ушак»
20.35 «Ушак»
20.40 «Ушак»
20.45 «Ушак»
20.50 «Ушак»
20.55 «Ушак»
21.00 «Ушак»
21.05 «Ушак»
21.10 «Ушак»
21.15 «Ушак»
21.20 «Ушак»
21.25 «Ушак»
21.30 «Ушак»
21.35 «Ушак»
21.40 «Ушак»
21.45 «Ушак»
21.50 «Ушак»
21.55 «Ушак»
22.00 «Ушак»
22.05 «Ушак»
22.10 «Ушак»
22.15 «Ушак»
22.20 «Ушак»
22.25 «Ушак»
22.30 «Ушак»
22.35 «Ушак»
22.40 «Ушак»
22.45 «Ушак»
22.50 «Ушак»
22.55 «Ушак»
23.00 «Ушак»
23.05 «Ушак»
23.10 «Ушак»
23.15 «Ушак»
23.20 «Ушак»
23.25 «Ушак»
23.30 «Ушак»
23.35 «Ушак»
23.40 «Ушак»
23.45 «Ушак»
23.50 «Ушак»
23.55 «Ушак»

Субботний калейдоскоп



НЕ ТОРОПИТЕСЬ НА ПЕНСИЮ

Вопреки распространенному мнению, что раннее прекращение работы идет рука об руку с долгой и здоровой жизнью пенсионера, ученые обнаружили, что у мужчин, риск умереть в течение следующего десятилетия выше, чем у тех, кто уходит на пенсию в 60-65 лет.

Различий между теми, кто уходит на пенсию позже, не отмечено. Накоплено достаточно свидетельств, чтобы продолжать работу полезно. Есть причина рано вставать по утрам, заботиться о своем здоровье, подержать социальные контакты.

НАЛЕГАЙ НА ПЕРЕЦ!

Тем, кто пребывает в меланхолии, чувствую упадок сил и настроения, советуем включить в рацион острые приправы.

Хрен и горчица облегчают усвоение тяжелых белков и стимулируют пищеварение, что оказывает влияние на наше самочувствие. Оживляюще действуют и различные виды перца. Например, в перце чили содержится вещество капсаицин, в нем же других видах - гиперин. Это они «зажигают» во рту пожар», в ответ на который мозг вырабатывает вещества, дающие нам силы, энергию и даже способные извратить от боли.

ЗАКНИТЕ УШИ!

Доказано, повышение уровня шума влияет на изменение частоты пульса и кровяного давления.

Например, мы обычно разговариваем на уровне 60 децибел, поток уличного шума соответствует примерно 80 децибелам, а стук колес трамвая можно оценить в 100 единиц. Имейте в виду, каждые следующие 10 единиц повышают артериальное давление на 1,5-2 мм ртутного столба, а это увеличивает риск развития инсульта. Стоит прилечь к мнению специалистов и всегда носить с собой пакетики с ватными затылками - они помогут без последствий пережить шумовой стресс.

ТРИ ЯБЛОКА — И В АПТЕКУ НЕ ХОДИ

Настой из кисловатых плодов яблок помогает от тромбозов и варикозного расширения вен, очищает кровь, улучшает сон и аппетит.

Три яблока — и в аптеку не ходи

Три яблока средних размеров промойте холодной водой и уложите на дно эмалированной кастрюли. Залейте литром крутого кипятка, накройте крышкой, закройте в одеяло и через 4 часа, не вынимая яблоки из остывшей воды, разомните прямо в кастрюле. Образовавшуюся настойку процедите и пейте с медом (на прием - чайная ложка меда и 50 мл настойки) утром натощак и вечером перед сном.

(По материалам зарубежной печати).

НА 6 МАЯ

По сообщению Гидрометцентра республики, в Ташкенте переменная облачность, без осадков. Ветер восточный, 3-8 м/с. Температура ночью 13-15 тепла, днем 23-27 тепла. В Горных районах республики переменная облачность, местами возможны кратковременные дожди, грозы. Ветер западный, 7-