



ВЕЧЕРНИЙ

ТАШКЕНТ

СРЕДА, 8 ЯНВАРЯ 2014 ГОДА

Газета выходит с 1 июля 1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 5 (12.566)

Цена в розницу – свободная

СТОЛИЦА: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ



2014 год – Год здорового ребенка

ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ЦЕЛЕБНОЙ ПРОДУКЦИИ

Год здорового ребенка уже шестует по нашей благодатной земле, а государственные, общественные организации и производственные предприятия намечают программы по реализации задач, намеченных в докладе Президента Узбекистана Ислама Каримова на торжественном собрании, посвященном 21-й годовщине Конституции страны.

В нем он, в частности, отметил крепкую непосредственную связь между формированием гармонично развитого, здорового подрастающего поколения и увеличением благосостояния населения, достижение которого нельзя без наращивания промышленного потенциала, насыщения потребительского рынка товарами.

В Ташкенте крупнейшим заводом по переработке молока и производству из него молочных продуктов является общество с ограниченной ответственностью «Тошкент сифат сут».

За счет кредитных средств были приобретены, установлены в цехах российские и германские производственные линии, – рассказывает заместитель директора ООО «Тошкент сифат сут» Бахриддин Абдуллаев, – параллельно разрабатывались технические регламенты, создавались необходимые условия труда для специалистов.

Сейчас предприятие, где постоянную работу получили 92 человека, ежедневно перерабатывает 10 – 12 тонн молока, поставляемого фермерскими хозяйствами Ташкентской области, отправляя на прилавки магазинов порядка 3 – 4 тонн целебных продук-

тов – пастеризованного молока, кефира, сметаны, йогурта, творога и творожной массы – всего более 28 наименований.

Всем известно, какими важными, практически целебными свойствами обладают молоко и продукты на его основе, – продолжает Б. Абдуллаев, – особенно полезны они детям. В Год здорового ребенка мы намерены расширить ассортимент продукции и географию ее поставки. Пока же большая часть производимого нами реализуется потребителям в Ташкенте и Ташкентской, Самаркандской и Андижанской областях.

Надо отметить, что подарок детям к Году здорового ребенка коллектив предприятия уже сделал: еще в декабре минувшего года запущен выпуск молока в красочно оформленной прочной и удобной упаковке «tetra pak» емкостью 450 граммов и 1 литр. Это нововведение пришлось по вкусу потребителям. В обновленной упаковке вскоре появятся и другие продукты, в том числе газированные сыры.

А. АЛИМКУЛОВ.
Фото К. УЛЬМАСОВА.

В ЯПОНИИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ИТОГИ ГОДА БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПРОЦВЕТЕНИЯ

В Токио и Цукубе прошли презентации, организованные дипломатической миссией нашей страны в Японии. Участники мероприятий ознакомились с проводимыми в Узбекистане последовательными реформами во всех сферах жизни, ходом выполнения Государственной программы «Год благополучия и процветания», а также перспективами узбекско-японского сотрудничества.

Профессорско-преподавательскому составу и студентам вузов, сотрудникам Центра по исследованиям Центральной Азии, японским предпринимателям была представлена обширная информация о проводимых в стране общественно-политических, социально-экономических и судебно-правовых реформах. Подчеркивалось, что благодаря дальновидной политике руководства государства за 22 года

независимого развития национальная экономика выросла в 4 раза, реальные доходы на душу населения увеличились в 7 раз, ежегодный прирост ВВП за последние годы стабильно превышает 8 процентов.

Как отметили участники презентаций, главное богатство республики – это его трудолюбивый многонациональный народ. Представители более 120 наций и народностей проживают в ней в атмос-

фере дружелюбия, межнационального единства и гражданского согласия.

В стране получили динамичное развитие нефтегазохимическая отрасль, автомобилестроение, пищевая и легкая промышленность, выпуск бытовой электротехники, фармацевтика, производство строительных материалов. Эти отрасли обеспечивают выпуск конкурентоспособных на рынке товаров.

(Окончание на 2-й стр.)

14 января – День защитников Родины

МИР И СТАБИЛЬНОСТЬ – САМОЕ БОЛЬШОЕ ДОСТОЯНИЕ УЗБЕКИСТАНА

Накануне 14 января – Дня защитников Родины корреспондент УзА побеседовала с зарубежными экспертами и туристами о значении мира и спокойствия в Узбекистане, атмосфере межнационального согласия, роли при этом нашей национальной армии.

Парвиз МОРВИЖ, профессор Нью-Йоркского государственного университета, директор центра «Глобальные научные исследования» (США):

– Высокие результаты колоссальной работы, осуществляемой в Узбекистане в годы независимости в целях укрепления мира и спокойствия, обеспечения межнационального согласия и толерантности, защиты прав человека, достойны восхищения.

Под руководством Президента Ислама Каримова Узбекистан ведет миролюбивую политику, является сторонником сотрудничества с другими государствами на основе равенства и взаимной заинтересованности, укрепления мира и стабильности в мире, соблюдения норм международного права. Благодаря твердой приверженности этим принципам в Узбекистане обеспечиваются мир и спокойствие. Последовательные реформы в процессе построения демократического государства и гражданского общества, развития рыночной экономики дают свои высокие результаты. Царящие в вашей стране мир и стабильность – это самое большое достояние народа Узбекистана, его защитников Родины.

Анубхав КАЧРУ, бизнесмен (Индия):

– Наблюдаемые в ряде стран мира социально-экономическая нестабильность, конфликты и противостояния наносят серьезный ущерб международному бизнесу. Деловые люди ведут сотрудничество только с теми странами, где гарантированы мир и спокойствие, создана благоприятная бизнес-среда.

Узбекистан является одной из таких стабильных стран. Мы также ведем долгосрочное партнерство с компаниями вашей страны. Народ Узбекистана – миролюбивый народ, а его Вооруженные Силы являются надежным гарантом защиты мирной и спокойной жизни.

В годы независимости в системе обороны Узбекистана также осуществлены коренные реформы, сформирована современная профессиональная армия, способная обеспечить неприкосновенность государственных границ. Я был восхищен, узнав, что узбекская молодежь принимается на военную службу на конкурсной основе. Это свидетельствует о том, что служить в рядах национальной армии почетно и престижно.

Стефано МОРРИТТ, преподаватель истории (Италия):

– Знаю, что скоро в Узбекистане как всенародный праздник будет широко отмечаться День защитников Родины. Разве можно не восхищаться этим?!

Мы, историки, только теперь узнаем о том, что в период советского строя узбекские парни проходили военную службу в дальних краях, в чрезвычайно сложных условиях, немало их погибли или стали калеками на всю жизнь. В советское время об этих трагических фактах совсем не говорилось.

Под руководством Президента Ислама Каримова в Узбекистане в годы независимости создана отвечающая всем требованиям, оперативная и мобильная, организационно совершенная национальная армия, располагающая современным вооружением и техникой. Вооруженные Силы Узбекистана способны обеспечить независимость страны, мирную и спокойную жизнь народа. Достичь такого мощного военного потенциала нелегко.

Элла ВИСЕНТЕ, инженер (Филиппины):

– Развитие любой сферы зависит от мира и стабильности. Поэтому в Узбекистане все отрасли экономики развиваются динамичными темпами.

Уделяется особое внимание развитию транспорта и транспортных коммуникаций, открытию новых транспортных коридоров, оказанию международных услуг логистики. Осуществляется огромная созидательная и благоустроительная работа по дальнейшему совершенствованию инфраструктуры городов и сел. Все это достигается благодаря царящим в Узбекистане миру и спокойствию.

(Окончание на 2-й стр.)



В СТРАНЕ

● В Центре молодежи города Навои состоялось мероприятие, посвященное чествованию солдатских матерей. Его организовали областные отделы Республиканского центра духовности и фонда «Махалла».

● В прошедшем году Алмалыкским горно-металлургическим комбинатом было выпущено товарной продукции на 2 трлн сумов. По Программе модернизации, технического и технологического перевооружения производства реализовывалось более 20 проектов. В этом году планируется завершить еще шесть. В планах также снижение себестоимости продукции, создание новых рабочих мест.

● В рамках проекта по модернизации межрегионального водопровода Дамхужа, реконструкции канализационных систем районных центров Навоийской и Бухарской областей, города Термеза в 2010–2014 годах при участии Азиатского банка развития запланировано провести реконструкцию 113,7-километровой отрезка 152-километровой водной системы Карманинского, Канимехского, Навбахорского, Хатырчинского, Кизилтепинского районов, а также прокладку 38,4 км нового водопровода. Сейчас работа ведется активными темпами.

● В Хорезме состоялась очередная благотворительная акция в рамках проекта «Новый год от «Камолот». Детям из нуждающихся семей переданы игрушки, более 200 подарков, добровольно предоставленных волонтерами.

● В Амударыньском районе Республики Каракалпакстан состоялась ярмарка вакансий. В прошедшем году в районе было создано 5 тысяч 259 новых рабочих мест, свыше 2300 выпускников колледжей были обеспечены постоянной работой.

В МИРЕ

● Новый лайнер корпорации Боинг 777X будет производиться на заводе в Сиэтле. Условия контракта на днях большинством голосов одобрил профсоюз работников компании. Сделка предполагает их отказ от корпоративной пенсионной программы, но в то же время гарантирует занятость вплоть до 2024 года.

● Руководители ФИАТА назвали приобретение компании «Крайслер» «вторым открытием Америки», подчеркнув, что туринская компания становится глобальным производителем автомобилей. FIAT производит автомобили под такими брендами, как «Лянча», «Альфа Ромео», «Феррари» и «Мазерати». «Крайслеру» же принадлежат в числе других марки «Джип» и «Додж». Аналитиков интересует, как сделка повлияет на будущее итальянского автопрома, удастся ли FIATу сократить потери на европейском рынке.

● В австралийском Мельбурне несколько тысяч человек вышли в защиту акул. Дело в том, что власти объявили тендер среди рыбаков на отлов большой белой, тигровой и тупорылой акул. За последние два года жертвами акул в Австралии стали шесть человек и еще несколько подверглись нападению. Именно эти трагические случаи заставили власти объявить о кампании по истреблению особо крупных особей. Тем не менее, участники акции в защиту акул считают, что такой подход может повредить морской экосистеме.

● В Лондоне опубликован первый за 119 лет снимок королевы в окружении сразу трех поколений. Правящая в Британии династия Виндзоров известна своей практичностью в ведении домашнего хозяйства. Британская королева, как глава государства, ежегодно получает из государственного бюджета средства на функционирование двора. В свою очередь, члены королевской семьи финансируются самой королевой, которой госбюджет частично восполняет данные расходы. При этом СМИ внимательно следят за тем, как и на что тратят деньги королева и ее дети.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхохимията и наших корреспондентов.

✓ **СЕГОДНЯ** в махалле «Машинасозлар» Хамзинского района состоится литературный вечер с участием активистов схода граждан и

концерт детского коллектива «Юлдузча» для ребят из многодетных и малообеспеченных семей. Мероприятие посвящено Году здорового ребенка.

✓ В столице стартовал недельный семинар-тренинг для учителей

английского языка. Участники тренинга, среди которых преподаватели профессиональных колледжей и академических лицеев, знакомятся с современными методиками обучения иностранному языку. Семинар организован Центром среднего специального и профессионально-

образования при Министерстве высшего и среднего специального образования совместно с Британским советом.

✓ В театре «Ильхом» открылась выставка работ узбекских импрессионистов, где представлены художественные полотна, а также фотографии.



14 января – День защитников Родины

МИР И СТАБИЛЬНОСТЬ – САМОЕ БОЛЬШОЕ ДОСТОЯНИЕ УЗБЕКИСТАНА

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Ал-Хусейни Мухаммад АЛ-МАХАЛАВИ, бизнесмен (Египет):

– В Узбекистан я приезжал четыре года назад. За прошедшие годы ваша страна, ваша столица Ташкент изменились до неузнаваемости. Отреставрировано еще больше исторических памятников, возведены современные сооружения. Улицы, площади и махалли стали еще краше. Повсюду созидание и благоустройство.

Вот уже несколько лет в Египте неспокойно. Противостояние изнурило людей. В руины превратились неповторимые, прекрасные здания, исторические памятники, улицы. Нет покоя и уверенности в жизни, развитии и достатка.

Думая об этом, я вспоминаю слова Президента Узбекистана о том, что без мира нет развития, а без развития нет будущего. Благодаря стабильному миру и спокойствию в Узбекистане благоустроены города, изобилуют рынки. В глазах ваших соотечественников видны благодарность за мир и достаток, большая вера в завтрашний день. Прогуливаясь по Ташкенту, я не могу надышаться его чистым воздухом. Каждый человек, живущий в Узбекистане, должен ценить и беречь эту стабильность и спокойствие, мир и благополучие.

Махиде ЛЕИН, менеджер агентства «Ahoi artists and events» (Германия):

– В Узбекистан я приезжаю раз в два года для участия в Международном музыкальном фестивале «Шарк тароналари». Каждый раз, посещая вашу страну, вижу грандиозные изменения и преобразования во всех сферах.

Президент Узбекистана на открытии данного фестиваля 2013 года отметил, что безгранична сила и влияние музыкального искусства в объединении без помощи каких-либо переводчиков представителей различных наций и народностей, дальнейшем укреплении дружбы и согласия, мира и спокойствия.

Ярким тому примером может служить дружеская атмосфера на фестивале «Шарк тароналари», исполнение на нем песен и мелодий разных народов. Этот музыкальный форум служит укреплению уз дружбы и сотрудничества между народами, мира спокойствия.

Народ Узбекистана может по праву гордиться своей национальной армией, обеспечивающей царящие сегодня в вашей стране мир, спокойствие и стабильность. И понятно, что День защитников Родины в Узбекистане широко отмечается как все-народный праздник.

Записала
Номира МАНЗУРОВА.

Человека всегда интересовал вопрос о том, как устроен окружающий мир и какое место он в нем занимает. Особое восхищение и интерес вызывали восходы и заходы солнца, великолепная роспись звезд на ночном небе, ориентировка во времени и пространстве. Так, мореплаватели ориентировались по звездам, земледельцы сеяли семена в соответствии с фазами луны, создавались ритуалы в ознаменование определенных астрономических событий. Все это создало основу для становления и развития астрономической науки, достойный вклад в которую на протяжении веков вносят и узбекские ученые.

Узбекистан, расположенный на перекрестке Великого шелкового пути, связывавшем цивилизации Востока и Запада, издревле славится своими великими учеными и мыслителями. Одним из таких великих людей, внесших огромный вклад в развитие мировой науки, является Мирзо Улугбек. Еще в 1444 году после тридцати лет кропотливой работы и астрономических исследований он объединил плоды своих трудов в уникальном произведении «Зижи Курагани», которое в последующем стало своеобразным компасом для изучения звезд мировыми учеными.

Под руководством Президента Ислама Каримова в нашей стране проводится огромная работа не только по увековечению памяти и изучению богатого наследия нашего великого предка, но и достойному продолжению его научных изысканий. Важный вклад в эту работу вносит Астрономический институт имени Мирзо Улугбека Академии наук Республики Узбекистан. Он является одним из старейших научных учреждений в Центральной Азии с богатой историей. Его сотрудники занимаются различными исследованиями в астрономии, астрофизике, прикладных космических технологиях, а также новом направлении – астрорейсологии. Многие из решаемых задач имеют важное практическое значение. Среди них можно отметить определение географических координат населенных пунктов Центральноазиатского региона, службу точного времени, мониторинг Солнца и его активности и многие другие.

Наша страна идет в ногу с техническим и технологическим прогрессом и занимает передовые позиции среди многих государств мира в области астрономических исследований, а также в подготовке кадров для этой отрасли науки, – говорит директор Астрономического института имени Мирзо Улугбека Академии наук Узбекистана, доктор физико-математических наук, профессор Шухрат ЭГАМБЕРДИЕВ. – Достигается это за счет всесторонней государственной поддержки, широкого внедрения информационно-коммуникационных технологий, развития международного сотрудничества и активного привлечения зарубежных инвестиций.

Следует отметить, что основные направления развития астрономической науки в Узбекистане, совершенствования

ее материально-технической базы, эффективного использования благоприятных условий для исследований в системе образования, а также развития международного научного сотрудничества определили постановления главы нашего государства «О мерах по совершенствованию координации и управления развитием науки и технологий» от 7 августа 2006 года и «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки научных и научно-педагогических кадров высшей квалификации» от 2 ноября 2010 года.

зволяет проводить автоматизированные астрономические наблюдения с дистанционным управлением через Интернет из любой точки Земли.

Используя возможности этого телескопа, отечественные и зарубежные ученые осуществляют множество проектов, в рамках которых проводятся наблюдения за молодыми звездами и планетами за пределами нашей Солнечной системы, исследуются динамические процессы в атмосферах как одиночных звезд, так и звезд, входящих в двойные и кратные системы, осуществляются работы по дру-

Постановление и его исполнение

ДОСТОЙНОЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ НАУЧНЫХ ИЗЫСКАНИЙ ВЕЛИКИХ ПРЕДКОВ

В настоящее время исследование, выполняющиеся в стенах Астрономического института имени Мирзо Улугбека, главным образом ведутся на основе наблюдательных данных, полученных Майданакской астрономической обсерваторией, которая является уникальной в своем роде. Она расположена в 120 километрах от Самарканда, на западных отрогах Памиро-Алайской горной системы – на высоте 2700 метров над уровнем моря. Благодаря высококачественным атмосферным условиям и географическому расположению – в центре между двумя крупными международными обсерваториями на Канарских (Европа) и Гавайских (США) островах – Майданак является важным пунктом для непрерывного контроля астрофизических объектов.

По оценкам международных экспертов, Майданакская обсерватория стала четвертой обсерваторией в мире, для которой имеется многолетний банк наблюдательных данных о качестве атмосферного изображения. Начиная с 2001 года Майданакская обсерватория входит в состав команды наблюдателей за молодыми звездами, работа которой ведется совместно с Уэслианским университетом (США). В 2008 году здесь был установлен единственный в СНГ роботизированный телескоп «ТАТ», который по-

зволяет проводить автоматизированные астрономические наблюдения с дистанционным управлением через Интернет из любой точки Земли. Используя возможности этого телескопа, отечественные и зарубежные ученые осуществляют множество проектов, в рамках которых проводятся наблюдения за молодыми звездами и планетами за пределами нашей Солнечной системы, исследуются динамические процессы в атмосферах как одиночных звезд, так и звезд, входящих в двойные и кратные системы, осуществляются работы по дру-

гим направлениям. Также благодаря уникальному месторасположению и атмосферным условиям Майданак участвует в международной программе мониторинга средней температуры Земли. Одним из важнейших событий и достижений в деятельности института стало открытие в октябре 2007 года в Майданакской обсерватории новой малой планеты. В 2009 году она была зарегистрирована в международном каталоге под постоянным номером 210271. В 2010 году по предложению Президента Ислама Каримова Гарвардским центром малых планет ей было присвоено собственное имя «Самарканд» – в честь города, в котором зародились ранние инновации в области астрономии.

Узбекские ученые достигают весомых успехов и в области теоретической астрофизики. В 1996 году в Ташкенте был установлен инструмент земной международной гелиосейсмологической сети станций «ТОН» и были начаты измерения локальных солнечных колебаний в линии «К Са» для изучения внутреннего строения Солнца.

Все эти достижения были бы немалыми без соответствующего научно-кадрового потенциала. В годы независимости при Астрономическом институте имени Мирзо Улугбека создана сеть научно-образовательных обсерваторий и астро-

В ЯПОНИИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ИТОГИ ГОДА БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПРОЦВЕТЕНИЯ

(Окончание.)

Начало на 1-й стр.)

Отдельной темой для обсуждения стала роль Конституции Узбекистана как главного правового фундамента построения независимого демократического государства и формирования гражданского общества в стране.

Макоито Ито, профессор университета Цукубы:

– Основной Закон Узбекистана охватывает общепризнанные нормы и гуманные принципы международного права, которые делают его одним из самых демократичных в мире. Особое внимание хочу обратить на то, что в государстве реформы осуществляются поэтапно и последовательно. В 2013 году достигнуты огромные успехи в социально-экономической сфере, была проделана масштабная работа по дальнейшей модернизации страны.

Современные узбекско-японские отношения активно развиваются по всем направлениям и в настоящее время набирают обороты в научно-технической, образовательной, инвестиционной и энергетической сферах. Мы рады, что в университете Цукубы регулярно проводятся мероприятия с участием представителей узбекских вузов, тем самым вносится вклад в развитие тесных связей между двумя странами.

Хироки Исода, директор Центра по исследованиям Северной Африки, профессор университета Цукубы:

– В Узбекистане уделяется большое внимание обеспечению благосостояния человека и социальному развитию общества. Сегодня осуществляется активная работа по индустриализации экономики, развитию сельского хозяйства, социальной защите и укреплению здоровья населения, а также охране окружающей среды.

Наш университет тесно сотрудничает с профильными узбекскими ведомствами. В частности, совместно с министерствами сельского и водного хозяйства, высшего и среднего специального образования и Академией наук Узбекистана в сентябре следующего года в Ташкенте планируется проведение международной конференции по актуальным вопросам ирригации и опустынивания. Такие совместные мероприятия способствуют расширению взаимопонимания, что в целом позитивно отразится на дальнейшем развитии узбекско-японского сотрудничества.

ИА «Жахон».

номических информационных ресурсов для вузов нашей страны. На сегодняшний день подготовка бакалавров по специальности «Астрономия» осуществляется в Национальном университете Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Самаркандском и Каршинском государственных университетах, а по специальности «Физика и астрономия» – в Ташкентском государственном педагогическом университете имени Низами, а также в Джизакском, Кокандском, Навоийском и Фукусском государственных педагогических институтах.

Таким образом, успешно создана и активно действует научная школа, которая состоит преимущественно из молодых талантливых ученых и уже получила международное признание. За последние несколько лет молодыми учеными нашей страны решены задачи по астрофизике релятивистских объектов – пульсаров, магнитаров, «красных нор» и «черных дыр». По результатам этих исследований подготовлено более ста научных статей, которые опубликованы в самых престижных международных журналах.

Важную роль в достижении успехов Астрономического института играет международное сотрудничество. За годы независимости институт наладил партнерские отношения со многими международными институтами. Именно в результате этого сотрудничества были созданы технологические возможности для проведения наблюдений и исследований в Майданакской обсерватории.

В 2009 году в честь 615-летия со дня рождения нашего великого ученого Мирзо Улугбека при Институте астрономии был открыт Музей астрономии. Его богатая экспозиция рассказывает об этапах развития астрономии и научных исследованиях ученых Мовароуннахра и Европы. Здесь находятся разные документы и демонстрируются приборы, телескопы. Особое место в музее отведено макету стенового квадранта – основного оборудования обсерватории Мирзо Улугбека, который предоставляет полную информацию об астрономических наблюдениях эпохи мыслителя.

Проводимая в институте работа направлена на повышение эффективности внедрения научных разработок в практику и в конечном итоге на рост благосостояния нашего народа и экономики страны. В дальнейшем специалисты в этой области также будут прилагать все усилия для поддержания высокого мирового уровня исследований по астрономии и астрофизике, осваивать и внедрять новые перспективные технологии научных и прикладных исследований, которые будут способствовать развитию социально-экономической сферы и повышению международного престижа Узбекистана.

Виктория ЛЕВИНА.
(УзА).

Финансовый рынок

РАСТЕТ СТАБИЛЬНОСТЬ БАНКОВСКОЙ СИСТЕМЫ

Коммерческие банки Узбекистана за последние 10 лет уделяют большое внимание кредитованию малого бизнеса. Объем средств, направленных на это в период с 2000–2012 гг., вырос в 52 раза.

Значительно расширились, по данным Центрального банка Узбекистана, и виды банковских услуг. К примеру, с целью развития предпринимательства выросло кредитование, направленное на повышение объемов долгосрочных кредитов для модернизации, технического и технологического переоснащения производства.

В соответствии с Указом Президента «О дополнительных мерах по формированию максимально благоприятной деловой среды для дальнейшего развития малого бизнеса и частного предпринимательства» с субъектов малого бизнеса за открытие банковских счетов в национальной валюте плата не взимается. Рассмотрение же коммерческими банками кредитных заявок предпринимателей в течение трех банковских дней экономит ценное для всех время. В целом субъекты малого бизнеса с хорошими бизнес-идеями и ликвидным заложенным обеспечением получают необходимые кредитные ресурсы в любом банковском учреждении.

В частности, в январе-октябре 2013 г., по данным Центрального банка Узбекистана, субъектам малого бизнеса и частного предпринимательства было выделено кредитов в размере 6 трлн. 165 млрд. сумов, что на 30 процентов больше, чем за соответствующий период предыдущего года.

В развитии предпринимательства значимое место также занимают и микрокредиты. В нынешнем году на микрокредиты направлено свыше 1 трлн. 227 млрд. сумов.

Кроме того, в соответствии с Постановлением Президента «О дополнительных мерах по увеличению кредитования субъектов малого бизнеса и частного предпринимательства» от 11 марта 2011 г. в настоящее время особое внимание уделяется финансовой поддержке за счет средств специального Фонда льготного кредитования коммерческих банков в преимущественном порядке высокотехнологичных и инновационных проектов производственных микрофирм, малых предприятий, дехканских и фермерских хозяйств, расположенных в отдаленных и труднодоступных районах.

Также следует отметить, что доходы, получаемые за счет кредитов данного фонда, с 1 апреля 2011 г. до 1 января 2016 г. освобождены от налога на прибыль. Это, с одной стороны, служит увеличению капитала фонда, а с другой стороны – создает большие возможности для дальнейшего расширения производства, развития сферы услуг и сервиса в отдаленных и труднодоступных районах, а также в районах и городах с избыточными трудовыми ресурсами.

Повышение благосостояния населения непосредственно связано с производством качественной и дешевой отечественной продукции. Исходя из этого, коммерческие банки расширяют финансовую поддержку предприятий-производителей. В этих целях только за прошедший период нынешнего года в данную сферу направлено кредитных средств в объеме свыше 2 трлн. сумов, что на 30 процентов больше, чем за аналогичный период прошлого года.

Меры, предпринятые руководством страны для расширения производства продовольственных и непродовольственных товаров и насыщения ими внутреннего рынка, создают необходимые условия для повышения благосостояния и достатка в семьях. В этом активное участие принимают и финансовые учреждения. Это можно увидеть и по цифрам. Так, с момента принятия соответствующих решений главы государства банками выделены кредиты в размере 7 трлн. 500 млрд. сумов.

Одним из приоритетных направлений деятельности банков является поддержка, направленная на всестороннее развитие предпринимательства среди женщин, оказание финансовой помощи предприятиям, которыми руководят представительницы прекрасной половины человечества. Об этом свидетельствует то, что за последние десять лет объем кредитования в данном направлении вырос более чем в 32 раза, и за этот период женщинам-предпринимателям выделено кредитов на сумму свыше 1 трлн. 900 млрд. сумов, в том числе за 10 месяцев нынешнего года – 587 млрд. сумов.

Расширяется масштаб региональных программ. Своевременное финансирование проектов, включенных в программы социально-экономического развития регионов на 2013–2016 годы, является одной из основных задач банковской системы.

В частности, коммерческими банками в нынешнем году на финансирование 6 тыс. 581 проекта выделены кредиты на сумму 884 млн. 500 тыс. долларов, за счет чего создано более 61 тыс. новых рабочих мест.

В частности, для создания благоприятных возможностей субъектам малого бизнеса во всех филиалах коммерческих банков созданы «Комнаты предпринимателей», где высококвалифицированные специалисты банка оказывают консультационную помощь по выделению кредитов и оказанию банковских услуг. А через «Уголки предпринимателей», созданные во всех филиалах и мини-банках, регулярно предоставляется информация о созданных условиях и предпочтениях для развития малого бизнеса и частного предпринимательства в регионах, а также о возможностях и предлагаемых новых банковских услугах. Образно говоря, двери коммерческих банков всегда открыты для предпринимателей. Большой эффект также дают практические встречи и семинары, проводимые по инициативе Центрального банка совместно с соответствующими организациями.

НИА «Туркистон-пресс».

ЗДОРОВЬЕ – В КАЖДЫЙ ДОМ

ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

В мероприятии, организованном Комитетом Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан по труду и социальным вопросам, приняли участие депутаты, работники соответствующих министерств и ведомств, представители вузов медицинского направления и научно-исследовательских учреждений, негосударственных некоммерческих организаций и средств массовой информации.

Председатель Комитета Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан по труду и социальным вопросам Ф. Раджабов, директор Республиканского специализированного научно-практического меди-

цинского центра акушерства и гинекологии С. Султанов и другие отметили, что под руководством Президента Ислама Каримова в нашей стране разработаны принципиально новые подходы к реформированию системы здравоохранения, что способствует охране здоровья матери и ребенка, укреплению репродуктивного здоровья, воспитанию физически и духовно развитого поколения.

Объявление наступившего 2014 года по инициативе главы государства Ислама Каримова Годом здорового ребенка является важным фактором подъема этой работы на качественно новый уровень.

В Республиканском специализированном научно-практическом медицинском центре акушерства и гинекологии состоялась беседа за «круглым столом», посвященная проводимой работе по укреплению здоровья детей и подростков и задачам на перспективу.

ронутриентной недостаточностью, обогащения продуктов питания полезными элементами, обеспечения беременных женщин поливитаминами, повышения культуры рационального питания в семьях.

В результате этих мер достигается укрепление репродуктивного здоровья населения, снижение смертности матерей и детей, рост показателей здоровья детей.

В ходе беседы состоялся обмен мнениями о проводимой работе по совершенствованию правовых основ улучшения здоровья детей и подростков, укреплению материально-технической базы медицинских учреждений, внедрению в практику высокотехнологичных методов диагностики и лечения, расширению масштабов профилактических мер, задачах на перспективу.

Б. ХИДИРОВА,
корр. УзА.



С помощью современной медтехники можно диагностировать различные заболевания.

ПО ПУТИ ДАЛЬНЕЙШЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

За годы независимости по инициативе главы нашего государства проделана огромная работа по реформированию сферы здравоохранения. Коренные изменения произошли во всех направлениях отечественной медицины, в том числе и в онкологии.

В нашей стране онкология является высокотехнологичным и общедоступным разделом клинической медицины, получившим высокую оценку зарубежных экспертов и специалистов, с которыми Узбекистан сотрудничает по вопросам фундаментальных исследований, а также по внедрению современных методов комбинированного и комплексного лечения злокачественных заболеваний. Диагностическая, лечебная и паллиативная помощь онкологическим больным гражданам Узбекистана проводится бесплатно и осуществляется в соответствии с законами республики. В объеме квалифицированной помощи онкологическим пациентам входят все виды хирургических вмешательств. Эти операции используются практически при любой локализации онкопроцесса как элемент комбинированного или комплексного лечения.

Огромное внимание руководством страны уделяется реконструкции и техническому перевооружению всех онкоучреждений страны. В соответствии с постановлением Кабинета Министров от 29 марта 2012 года в республике утверждена Программа дальнейшего развития и укрепления материально-технической базы онкологической службы на 2012–2015 годы, в рамках которой проводятся широкомасштабные мероприятия, направленные на улучшение оказания квалифицированной помощи больным. Это приобретение современного оборудования для проведения радиотерапии, такого как линейные ускорители, гамма-терапевтические установки, дозиметрическое оборудование. Для диагностики приобретаются компьютерные томографы, лапароскопическое оборудование, ПЦР-анализаторы и наборы для иммуногистохимических и онкомаркерных исследований, что позволяет проводить обследование в соответствии с современными международными стандартами.

Приоритетным направлением онкологической службы является профилактика и ранняя диагностика онкологических заболеваний, для этого во всех регионах непрерывно проводятся мастер-классы для повышения квалификации врачей общей практики с привлечением ведущих специалистов Республиканского онкологического научного центра.

Таким образом, в Узбекистане есть все возможности для эффективной диагностики и лечения злокачественных новообразований в полном соответствии с международными стандартами.

С. НАВРУЗОВ,
директор Республиканского онкологического научного центра Министерства здравоохранения РУз, профессор.

С БОЛЬШОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

На формирование крепкой семьи, рождение здоровых детей в нашей стране направляются усилия многих организаций. Основы крепкого здоровья закладываются с самого рождения ребенка.

– Качественная регулярная медико-профилактическая пропаганда здорового образа жизни среди молодежи – основа формирования и здоровой семьи в целом, – говорит Дилором Акбарова, врач-педиатр с большим опытом работы. – Уместным будет напомнить о главных составляющих здорового образа жизни: отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, положительные эмоции, личная гигиена, закаливание.

С целью создания здоровой семьи внедрена процедура обязательного обследования вступающих в брак. Было бы желательным проведение добровольного медицинского обследования всей семьи. Ведь выявляемые ино-

да неизлечимые или хронические заболевания свидетельствуют об отсутствии профилактических осмотров в процессе развития ребенка в дошкольном и школьном периоде. Рождение здорового ребенка происходит только в здоровой семье, у здоровых родителей. В данном аспекте необходимо обратить внимание на возраст молодых, на их гормональный статус, образ жизни.

Чтобы ребенок не был обделен вниманием, чтобы каждый из них получил достаточно навыков здорового образа жизни, необходимо придерживаться «интергенетического интервала» между родами не менее трех лет. За это время ребенок набирается определенных навыков, начинает го-

ворить, самостоятельно есть, одеваться, а мамы успевают восстановить свое здоровье.

Уместно напомнить о необходимости предупреждения родовых травм, которые очень часто приводят к рождению детей с генетическими, психическими отклонениями, внутриутробными пороками развития.

Мы, врачи-педиатры, в свою очередь, регулярно проводим семинары и беседы с девочками-подростками, женщинами фертильного возраста и молодыми мамами, чтобы они со всей ответственностью подошли к вопросу рождения и воспитания детей, а мы в этом поможем им с медицинской и моральной точки зрения.

Записала Л. ГРЯЗНОВА.

ПРОФИЛАКТИКА – ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Для каждого инфекционного заболевания характерна сезонность. Для вирусного гепатита А – осенне-зимняя.

Источником инфекции гепатита А является только больной человек. В организм здорового человека вирус заносится грязными руками или при употреблении продуктов, овощей, фруктов, на которые попал вирус.

После попадания его в организм здорового человека инкубационный период длится до 35 дней. Затем начинается проявление болезни: повышается температура, головная боль, снижается аппетит, наблюдается вялость, тошнота, рвота. У большинства заболевших отмечаются катаральные явления, покраснение зева. Урина темнеет, фекалии же, наоборот, светлеют.

Гепатит А может протекать в желтушной форме, т. е. с появлением желтушного окрашивания слизистых оболочек глаз, кожных покровов. Но могут быть, чаще у детей, и безжелтушные формы.

С появлением желтушного окрашивания склер, кожных покровов выделение вируса резко уменьшается и заразные их снижается.

Еще более опасны больные безжелтушной формой, так как у них отсутствует основной дифференциальный признак болезни – желтуха, но выделение вируса продолжается.

Меры профилактики просты и доступны каждому. Это прежде всего строгое выполнение правил личной гигиены. Мыть руки перед едой, после посещения уборных, при возвращении с базара, прогулки и работы и т. п.

Овощи, ягоды, фрукты, зелень следует мыть под сильной струей водопроводной воды, а предназначенные для приготовления соков необходимо ошпаривать кипятком. Употреблять для питья и мытья посуды только водопроводную воду, детям – лучше кипяченую.

Содержать в чистоте помещения, где находятся люди: дома, школы, ДДУ, объекты общественного питания, торговли, коммунальные, промышленные предприятия и т. п.

Систематически убирать мусор, мусоросборники содержать на специальных бетонированных площадках с закрытыми крышками.

На сегодняшний день самым эффективным методом профилактики вирусных гепатитов является вакцинация. Прививки против гепатита А проводятся в центрах вакцинации.

Ф. ХАЛМУХАМЕДОВА,
зав. эпидемиологическим отделом ЦГСЭН г. Ташкента.

С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В результате особого внимания, уделяемого в нашей стране реформированию системы здравоохранения, укреплению его материально-технической базы, все более повышается качество оказываемых населению медицинских услуг, предупреждаются различные заболевания.

Сейчас в республике активно развивается высокотехнологичная челюстно-лицевая хирургия. Такие хирургические вмешательства позволяют приобрести смоделированный прикус при помощи компьютерных программ в формате 3D. Такие операции выполняются не столько ради красивой внешности, сколько для нормализации пищеварения и избавления от комплекса неполноценности. С легкими формами нарушения прикуса, как правило, справляются врачи-ортодонты, а вот с более сложными случаями, когда необходимо изменить форму челюсти, приходится работать челюстно-лицевым хирургом. Но операция операции рознь. Вот что по этому поводу рассказал заведующий кафедрой стоматологии Ташкентского института усовершенствования врачей Абдусалом Абдукадиров.

– Большинство челюстно-лицевых хирургов решают проблему путем малых операций на нижней челюсти, мышцах лица. Однако в большинстве случаев, чтобы достичь стойкого эффекта, необходимо как минимум «работать» на верхней челюсти. Этого большинство врачей избегают, поскольку рядом находятся головной мозг, магистральные сосуды и нервы. Это сложнейшие операции: малейшее неверное движение руки – и результаты могут быть непоправимы.

Коллектив нашей кафедры на базе ташкентской городской больницы № 7 ежегодно проводит до 500 сложнейших реконструктивных операций на верхней челюсти. В этом, собственно говоря, и заключается особая ценность наших специалистов. Многие операции проводим совместно с офтальмологами, нейрохирургами и сосудистыми хирургами и трансплантологами.

Л. САДЫКОВА.

Новости

РЕГИСТРИРОВАТЬ ННО СТАНЕТ ЛЕГЧЕ

В Узбекистане в 5 раз снижены размеры ставки государственной пошлины, взимаемой за государственную регистрацию негосударственных некоммерческих организаций. Это отражено в Постановлении Президента страны «О дополнительных мерах по оказанию содействия развитию институтов гражданского общества».

Согласно документу также в 2,5 раза снижены размеры сборов, взимаемых за государственную регистрацию сим-волик ННО. Данные ставки введены с 1 января 2014 года.

Постановлением также определено, что за государственную регистрацию и постановку на учет обособленных подразделений ННО (представительства и филиалы), в том числе наделенных правами юридического лица, зарегистрированных в Республике Узбекистан, государственная пошлина не взимается.

Согласно документу за государственную регистрацию общественных объединений инвалидов, ветеранов, женщин и детей государственная пошлина взимается в размере 50 процентов от размера государственной пошлины, утвержденных этим постановлением.

Установлен месячный срок для рассмотрения органами юстиции обращения о государственной регистрации ННО вместо двухмесячного срока, предусмотренного в действующих нормативно-правовых актах.

Кроме того, постановлением определено, что на ННО не распространяется положение статьи 53 Гражданского кодекса республики, предусматривающее в качестве основания для ликвидации юридических лиц неосуществление ими финансово-хозяйственной деятельности с проведением денежных операций по банковским счетам в течение 6 месяцев.

Постановлением поручено Кабинету Министров страны в месячный срок принять решения по реализации положений настоящего постановления. Это касается мер по унификации и упрощению порядка государственной регистрации, перерегистрации, ликвидации ННО, внесении изменений и дополнений в их учредительные документы, представление ими отчетности в налоговые, статистические и регистрирующие органы.

Также будут разработаны меры по совершенствованию механизмов взаимодействия органов государственной власти и управления с ННО в решении актуальных проблем, представляющих большую социальную значимость. При разработке и реализации отраслевых, региональных и территориальных программ социально-экономического развития будут учтены сферы, в которых государство нуждается в деятельной поддержке ННО.

Правительством также будут разработаны меры по совершенствованию организационно-правовых механизмов участия ННО в реализации актуальных социально-экономических программ в сфере здравоохранения; образования, обеспечения занятости, социальной поддержки уязвимых слоев населения с учетом особенностей указанных сфер социального, общественного, гуманитарного развития.

НИА «Туркистон-пресс».

Реклама и объявления

ООО «PROGRESS ENERGO SERVIS», зарегистрированное в Юнусабадской инспекции 16.04.2013 года, реестровый № 008237-10, ИНН 302579037, по адресу: Юнусабадский район, ул. Янгишарх, д. 9-а,

ЛИКВИДИРУЕТСЯ.

Претензии принимаются в течение двух месяцев со дня публикации по телефону: 380-06-12.



Зимние каникулы — особая радость для детворы.

Фото С. УРМОНОВА (УзА).

НОВОСТИ СПОРТА

На шахматном фестивале «Hastings Masters», организованном в британском городе Гастингс, наш соотечественник Джахонгир Вахидов вошел в число лидеров.

В завершение соревнования, в котором приняли участие шахматисты из более двадцати стран мира, семь спортсменов набрали по шесть с половиной очков. Джахонгир Вахидов, зафиксировавший пять побед и три ничьи на данном престижном турнире, по дополнительным показателям занял пятое место среди 95 шахматистов.

Встречи седьмого тура продолжающегося в индийском городе Гургаон международного шахматного турнира стали успешными для узбекских шахматистов.

Демонстрирующая беспроблемную игру Сарвиноз Курбонбоева сыграла вничью с представительницей хозяйев Сваянгу Сатяпрагян. В партии между мастером ФИДЕ Акмалем Файзуллаевым и опытным гроссмейстером Мерабом Гагунашвили из Грузии силы соперников также оказались равными.

Международный гроссмейстер из Узбекистана Марат Джумаев, а также молодые шахматисты Улугбек Тиллаев и Бобур Саттаров обыграли представителей Индии — Манаву Саксену, Анша Гупту и Кунду Субхьяна.

Наши соотечественники, набравшие по пять очков из семи возможных, продолжают борьбу за высокие места.

Также выступающие на турнире молодые талантливые шахматисты Фарид Хурсанова и Отабек Оролов одержали победу над Госвами Мандепом и Бхасином Кешем из Индии, что принесло им очередные очки.

Наши шахматисты, участвующие в проходящем в Индии международном турнире «Gurgaon international grandmaster chess tournament», продолжают борьбу за призовые места.

Выступающий без поражений мастер ФИДЕ Акмаль Файзуллаев в восьмом туре обыграл Гаурава Кумара из Индии. Улугбек Тиллаев черными фигурами выиграл у украинского гроссмейстера Валерия Неверова. Оба наших шахматиста имеют в активе по шесть очков и занимают второе место в турнирной таблице.

Член сборной Узбекистана Денис Истомин отметил свою первую победу в новом сезоне.

В первом этапе проходящего в австралийском городе Сиднее международного турнира «ATP ARIA International Sydney 2014» наш соотечественник вышел на корт против испанца Пабло Андухары. В ходе матча, продолжавшегося почти час, Денис Истомин продемонстрировал свое превосходство над соперником и выиграл со счетом 6:1, 6:2.

Наш опытный теннисист во втором круге турнира померится силами с Марином Чиличем из Хорватии.

11-26 января текущего года в Омане пройдет чемпионат Азии по футболу среди молодежи. Сборная Узбекистана в целях тщательной подготовки к нему проводит свои последние учебно-тренировочные сборы в Объединенных Арабских Эмиратах, сообщает УзА.

Главный тренер молодежной сборной нашей страны Шухрат Максудов привлек к тренировкам 23 талантливых футболиста до 22 лет из команд высшей лиги чемпионата Узбекистана.

Наши молодые футболисты, помимо физической, технической и тактической подготовки, также проводят товарищеские матчи для повышения игровой практики. Первая встреча состоялась с командой Дубая «Хатта».

Матч, прошедший при превосходстве команды Узбекистана, завершился в пользу наших соотечественников. Автором гола, принесшего победу нашей команде, стал Дилшод Джураев.

Молодежная сборная Узбекистана для выхода из группы D чемпионата Азии выйдет на поле против футболистов Китая, Ирака и Саудовской Аравии. Свой первый матч в группе наши соотечественники проведут 12 января против своих китайских сверстников. Встреча второго тура со сборной командой Ирака намечена на 14 января. Последняя встреча в группе состоится 16 января с представителями Саудовской Аравии.

Захир ТАШХОДЖАЕВ.

Сообщает «101»

ИСПРАВНАЯ ПЕЧЬ — СПОКОЙСТВИЕ В ДОМЕ

В настоящее время в нашей стране ведется активное строительство, в том числе в частном секторе. Новые дома радуют глаз своей оригинальностью, архитектурой. В строительстве применяются современные материалы, которые придают своеобразие каждому дому. Наряду с этим обеспечение пожарной безопасности и сохранность строений являются важнейшей задачей.

Во многих случаях отопление частных домов осуществляется от индивидуальных отопительных котлов. От их правильного размещения и монтажа зависит безопасность работы, ведь основным топливом, на котором работают отопительные котлы, является природный газ. При определенной концентрации в воздухе и появлении источника зажигания он может взорваться. Поэтому при неисправности в отопительных котлах или утечке из

газопровода возможно возникновение пожара. Для предотвращения этого не допускается размещение отопительных котлов в подвале, прокладка газопровода должна выполняться из стальных труб.

Проведение некоторых мероприятий при использовании отопительных котлов и печей в частном секторе поможет предотвратить возникновение пожара. Во-первых, необходимо отделять дымоход от всех строительных конструкций негорючим

«Наши дети должны быть сильнее, образованнее, умнее и обязательно счастливее нас». Эта благородная идея, выдвинутая главой государства в первые годы независимости, последовательно реализуется в нашей стране. Очередным практическим подтверждением этого стало объявление главой государства 2014 года Годом здорового ребенка.

Талантливая молодежь процветающей Родины

МОЯ РАДОСТЬ И ГОРДОСТЬ

Под руководством Президента нашей страны особое внимание уделяется созданию прочного фундамента для светлого будущего, духовного и физического развития молодежи. Результаты этой благородной работы воплощаются в успехах наших сверстников в науке, искусстве и спорте, демонстрации ими того, что они никому и ни в чем не уступают.

Каждый день молодости — это чудо. Наблюдая за счастливыми лицами своих сверстников, с раннего утра спешащих на учебу, работу, чувствую невыразимую словами гордость.

Говорят, что даже маленький успех когда-то даст свои плоды. С 2003 года я регулярно занимаюсь акробатикой. Благодаря условиям, созданным в построенных по инициативе главы государства современных спортивных комплексах, я добилась ряда успехов. Моя победа на первенстве Узбекистана в 2005 году еще больше усилила мою лю-

бовь к спорту. В 2010 году я стала членом сборной Узбекистана. В честь моей победы на международном турнире, прошедшем в сентябре 2011 года в германском городе Майнце, прозвучал гимн нашей Родины и был поднят флаг нашей страны. Мне бы хотелось быть художницей или поэтом, чтобы запечатлеть тот момент!

В 2012 году я удостоилась учрежденной по инициативе Президента Государственной премии имени Зульфии. В настоящее время учусь в Кувинском профессиональном колледже бытового обслуживания. Президент страны, обращаясь к нам, молодежи, отмечает, что всегда надо быть на высоте. Этот призыв нашел отклик в сердцах всей молодежи нашей Родины и прибавляет каждому из нас сил и энергии для достижения высоких целей.

Камола РАХМОНОВА,
лауреат Государственной премии имени Зульфии.
(УзА).

материалом толщиной не менее 25 см, во-вторых, обеспечить вентиляцию помещения, где находится котел, и периодически проверять наличие воды в системе отопления.

С наступлением холодов и началом отопительного сезона для дополнительного обогрева помещений граждане используют обогревательные приборы как заводского, так и кустарного производства. Их использование без присмотра ведет к возникновению пожаров. Поэтому важно не включать обогревательные приборы в неисправные розетки, не устанавливать их вблизи горючих материалов и не сушить на них вещи. Запрещается использовать обогреватели с открытой спиралью накалывания, так как эти модели наиболее опасны.

Выполнение таких минимальных требований пожарной безопасности при эксплуатации отопительных котлов и обогревательных приборов позволит обогревать помещения без отрицательных последствий.

И. КАРИМОВ,
сотрудник НТО УПБ ГУВД г. Ташкента.

Добрые советы

КАК БЫСТРО СОГРЕТЬСЯ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ

В зимнее время, когда дни становятся короче и холоднее, многие выберут вариант завернуться в теплое одеяло на кровати с шоколадкой, вместо того чтобы бегать по утрам. Особенно тяжело переносят холод теплолюбивые люди, которым необходимо перебороть себя, чтобы выйти на мороз. Разберемся, как быстро согреться в холодное время.

Принимать горячую ванну сразу после улицы не рекомендуется, поскольку велика разница температур. При погружении в ванну значительно возрастает нагрузка на сердце и сосуды. Поэтому, придя с мороза, подождите минут 20, а потом примите теплый душ. При этом хорошо использовать кофейный скраб, обладающий согревающим эффектом.

Для его приготовления необходимо взять 3 капли эфирного масла черного перца, смешать с пятью каплями масла корицы и всыпать полстакана молотого кофе. Обладатели сухой кожи могут добавить в средство ложку растительного масла. Чтобы скраб помог быстро согреться, можно обмотать себя пленкой, укутаться в полотенце и лечь на 15 минут под одеяло. После чего можно принимать душ.

Травяная ванночка для ног готовится из отвара трав (ромашка, мята, крапива, шалфей), взятых в равном количестве. В воду добавляются 5 ст. л. смеси трав и настаивают на медленном огне в течение 20 минут. Для соляной ванночки необходимо в горячей воде разбавить ложку морской соли.

Согреться в кратчайшие сроки помогает ванночка для рук. Для ее приготовления необходимо в воду всыпать по 1 ч. л. кардамона и горчичного порошка и влить 5 капель масла корицы. Температура воды должна быть довольно высокой, но при этом важно, чтобы вы смогли вытерпеть хотя бы 20 минут. По окончании процедуры смазать кожу рук увлажняющим кремом. Полезно использовать в холодное время ванночку из семян льна. Она обладает заживляющим действием, поэтому ее рекомендуют применять для потрескавшейся и шелушащейся кожи. В банку объемом 1 литр налить горячей воды и всыпать 1 ст. л. семян льна. На протяжении 10 минут взбалтывать емкость. Подержать руки в полученном средстве 20 минут.

Если ваши ноги настолько замерзли, что вы их не чувствуете, быстро согреться поможет массаж. Возьмите ступню в обе руки и начинайте растирать ее, при этом выполняя различные массажные движения, например, поглаживания, пощипывания, постукивания. Покраснение ноги будет свидетельствовать о тепле и о правильности массажа.

Вместе с ванночками и другими средствами быстро согреться можно с помощью напитков, однако не употребляйте алкоголь. С его помощью нельзя согреться, можно разве что усугубить ситуацию. Поэтому лучше всего пить травяной чай с медом, имбирем или корицей.

В холодное время года необходимо укреплять иммунитет, и помочь в этом могут ингаляции с шалфеем. Данные процедуры помогут вылечить насморк, избавиться от кашля и уменьшить использование таблеток. Конечно, можно купить готовый ингалятор, а можно воспользоваться народными средствами. Ложка шалфея или ромашки насыпается в кастрюлю с кипятком. Вдыхают пар, накрывшись полотенцем.

В холодное время особенно важно правильное питание. Вы сами должны понимать, чего требует ваш организм. Зимой необходимо есть больше мясного, супов, при этом запрещается сидеть на диетах. Обеспечивают энергией продукты, содержащие омега-3 кислоты, йод, железо. Также следует увеличить количество орехов и семечек в рационе, а вот от молочного и цитрусовых следует отказаться, поскольку их кислоты «охлаждают» организм.

Подготовила Л. ЛАРИНА.



По данным службы мониторинга Узгидромета, 9 и утром 10 января погодные условия в Ташкенте будут способствовать незначительному накоплению вредных загрязняющих веществ в воздушной среде. Предполагается повышение уровня загрязнения атмосферы на 1-3 процента. Фоновое загрязнение будет сниженным.

В Ташкенте 9 января — переменная облачность, без осадков. Ночью и утром возможен туман. Ветер восточный, 3-8 м/сек. Температура ночью — 4-6 мороза, днем — 0-2 тепла.

И. КАРИМОВ,
сотрудник НТО УПБ ГУВД г. Ташкента.

