



Газета выходит с 1 июля 1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 44 (12.355)

Цена в розницу — свободная

УКАЗ

Президента Республики Узбекистан

О МЕРАХ ПО ДАЛЬНЕЙШЕМУ РАЗВИТИЮ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ИСТОЧНИКОВ ЭНЕРГИИ

Отметить, что в экономически развитых и развивающихся странах ускоренными темпами ведутся разработки по практическому использованию альтернативных источников энергии как важнейшего фактора устойчивого развития и повышения конкурентоспособности экономик в условиях сокращения мировых запасов углеводородного сырья.

В Узбекистане накоплен значительный опыт проведения научных и экспериментальных исследований в области применения альтернативных источников энергии, прежде всего солнечной энергии, по которым разработки проводятся в течение многих десятилетий. В республике создан не имеющий аналогов в Центральной Азии научно-экспериментальный центр — НПО «Физика — Солнце» Академии наук, результаты исследований которого получили мировое признание.

Наиболее активно и результативно ведутся научно-исследовательские и опытно-конструкторские работы по созданию низкопотенциальных установок для горячего водо- и теплоснабжения, фотоэлектрическим и термодинамическим преобразованиям для получения электричества, использованию солнечной энергии в технологическом синтезе специальных материалов, термообработке материалов и конструкций.

Результаты проводимых исследований находят широкое экспериментальное практическое применение в различных отраслях и сферах экономики страны. Более десяти лет в республике осуществляется изготовление и экспериментальное использование системы горячего водоснабжения жилых домов и социальных объектов на основе солнечных водонагревательных установок. В городе Ташкенте, Самаркандской области и других регионах установлены гелиоустановки для получения горячей воды. Освоено производство фотоэлектрических установок различной мощности. Во многих вузах и профессиональных колледжах осуществляется подготовка квалифицированных кадров для этой сферы.

Созданные в Узбекистане условия и объективные предпосылки для практического применения солнечной энергии служат основой для использования этого региона как площадки для экспериментального внедрения передовых технологий в этой сфере не только в республике, но во всей Средней Азии.

Учитывая накопленный опыт и в целях дальнейшего продолжения проведения исследований и опытно-промышленных разработок на более высоком техническом и научном уровне, практического использования, с учетом мирового опыта, отдельных решений по применению альтернативных источников энергии в условиях Узбекистана, а также организации отечественного производства современного оборудования и технологий для этой сферы:

1. Принять к сведению, что в Узбекистане создана научно-экспериментальная и материально-техническая база для более углубленной разработки и практического использования солнечной и биогазовой энергии.

Кабинету Министров Республики Узбекистан совместно с Академией наук и заинтересованными

министерствами, ведомствами, хозяйственными объединениями, с учетом накопленного опыта, принять меры по дальнейшему углублению экспериментальных и практических исследований в области использования солнечной и биогазовой энергии, обратив особое внимание на разработку и реализацию пилотных проектов по производству энергии из альтернативных источников, организацию производства в республике соответствующего оборудования, комплектующих и материалов, а также их сервисного обслуживания.

2. Одобрить предложение Министерства экономики, Министерства финансов, Академии наук Республики Узбекистан, ГАК «Узбекэнерго» по созданию Международного института солнечной энергии в городе Ташкенте с участием Азиатского банка развития и других международных финансовых институтов на базе НПО «Физика — Солнце» Академии наук Республики Узбекистан.

Определить основными задачами и направлениями деятельности Международного института солнечной энергии:

осуществление высокотехнологичных разработок в области промышленного использования солнечной энергии;

подготовку предложений по практическому использованию потенциала солнечной энергии в различных отраслях экономики и социальной сфере на основе передовых и экономически эффективных технологий;

осуществление прикладных исследований, связанных с использованием солнечной энергетики в различных отраслях экономики, в том числе технологий синтеза специальных материалов и термической обработки;

координацию работ по разработке документации по крупным проектам в сфере солнечной энергетики.

Кабинету Министров в месячный срок принять постановление по организации деятельности и источникам финансирования Международного института солнечной энергии.

3. Принять к сведению, что между ГАК «Узбекэнерго» и компанией «Suntech Power Co.» (КНР) достигнуты договоренности о создании в свободной индустриально-экономической зоне «Навои» совместно с предприятием по выпуску фотоэлектрических панелей мощностью 100 МВт на основе самых современных технологий с финансированием разработки проектных документов в равных долях.

ГАК «Узбекэнерго» совместно с Министерством экономики, Министерством внешних экономических связей, инвестиций и торговли Республики Узбекистан, другими заинтересованными министерствами и ведомствами в срок до 1 апреля 2013 года разработать и внести на утверждение в Кабинет Министров бизнес-план и необходимую проектно-сметную документацию по созданию совместного производства фотоэлектрических панелей с вводом первой очереди мощностью 50 МВт в октябре 2013 года и выходом на проектную мощность в 2015 году. При этом особое внимание обратить на глубо-

кий анализ потребности и рынков сбыта производимой предприятием продукции.

4. Одобрить предложение Министерства экономики, Министерства финансов Республики Узбекистан и ГАК «Узбекэнерго» о реализации проекта строительства солнечной фотоэлектрической станции мощностью 100 МВт в Самаркандской области.

ГАК «Узбекэнерго» в трехмесячный срок разработать и внести на утверждение в установленном порядке технико-экономическое обоснование и тендерную документацию, определив источниками финансирования проекта привлечение льготного кредита Азиатского банка развития и средств Фонда реконструкции и развития Республики Узбекистан.

Хокимияту Самаркандской области в срок до 1 июля 2013 года в установленном порядке осуществить отвод земель ГАК «Узбекэнерго» для организации площадки строительства и размещения электростанции.

5. Кабинету Министров Республики Узбекистан совместно с Министерством экономики, Министерством внешних экономических связей, инвестиций и торговли, Министерством финансов, Советом Министров Республики Каракалпакстан, хокимиятами областей и города Ташкента, другими заинтересованными министерствами, ведомствами и хозяйственными объединениями в месячный срок разработать и утвердить перечень экспериментальных и пилотных проектов по применению солнечной и биогазовой энергии, с привлечением для этих целей средств Азиатского банка развития и других международных финансовых институтов.

6. Министерству финансов, Министерству экономики Республики Узбекистан с участием международных экспертов в двухмесячный срок внести в Кабинет Министров предложения по стимулированию производителей и пользователей солнечной и биогазовой энергии, предоставлению им налоговых и таможенных льгот и преференций, с учетом опыта зарубежных стран.

7. Кабинету Министров Республики Узбекистан совместно с заинтересованными министерствами и ведомствами подготовить и реализовать необходимые организационные мероприятия по проведению в 2013 году в городе Ташкенте международной конференции по вопросам внедрения альтернативных источников энергии с участием представителей международных финансовых институтов, ведущих международных экспертов, зарубежных исследовательских центров и компаний-производителей технологического оборудования.

8. Министерству экономики, Академии наук Республики Узбекистан, ГАК «Узбекэнерго» совместно с заинтересованными министерствами и ведомствами внести в I полугодии 2013 года в Кабинет Министров проект закона Республики Узбекистан «Об альтернативных источниках энергии».

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

Президент Республики Узбекистан
И. КАРИМОВ

город Ташкент,
1 марта 2013 года.

2013 год — Год благополучия и процветания

ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА — ДАЛЬНЕЙШЕЕ ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЖИЗНИ НАРОДА

«Узбекская модель» реформирования и модернизации страны, разработанная Президентом Исламом Каримовым и осуществляемая с первых дней независимости, является сегодня эталоном для многих государств мира, стремящихся к развитию. Само время доказало высокую эффективность проводимых в нашей стране кардинальных преобразований, целью которых, определяющей все направления реформ, стало повышение качества жизни и благосостояния людей.

На последовательное выполнение этой важнейшей задачи ориентирована и Государственная программа «Год благополучия и процветания».

Так, в пятом разделе Государственной программы намечены конкретные меры по дальнейшему повышению уровня и качества жизни народа, созданию достойных жилищных и социально-бытовых условий, строительству новых жилых домов, развитию современных дорог и инженерно-коммуникационной инфраструктуры, гарантированному обеспечению населенных пунктов чистой питьевой водой, электроэнергией и теплоснабжением.

Ярким проявлением внимания и заботы о дальнейшем повышении качества и уровня жизни наших людей стало осуществляемое в стране масштабное строительство современного жилья на селе по типовым проектам с одновременным формированием соответствующей инфраструктуры. Объемы этой работы растут с каждым годом.

(Окончание на 2-й стр.)

ПЕРВЫЙ ОРДЕН НАШЕЙ НЕЗАВИСИМОЙ СТРАНЫ

Исполнилось 20 лет со дня учреждения ордена «Соглом авлод учун»

Проводимые под руководством Президента Ислама Каримова широкомасштабные реформы в деле охраны материнства и детства служат важным фактором воспитания молодежи физически крепкими и духовно зрелыми, гармонично развитыми личностями.

Именно с этой благородной целью в соответствии с Указом главы нашего государства от 4 марта 1993 года был учрежден первый орден Республики Узбекистан «Соглом авлод учун».

Как отмечает Президент Ислам Каримов, получившая всеобщее признание концепция «Здоровая мать — здоровый ребенок» по своей сути явилась объединяющим и мобилизующим фактором в деле охраны материнства и детства, стала одним из приоритетных направлений государственной политики.

В процессе проводимых в нашей стране реформ особое внимание уделяется вопросам сохранения и укрепления генофонда нации, увеличения продолжительности и повышения уровня жизни населения, рождения и воспитания здорового поколения. Действующие сегодня в городах и селах современные школы, академические лицеи, профессиональные колледжи, дворцы спорта, медицинские учреждения играют важную роль в воспитании всесторонне здоровой и гармонично развитой молодежи.

(Окончание на 2-й стр.)



В СТРАНЕ

● В Намангане состоялся семинар-тренинг на тему «Роль сенаторов и депутатов местных Кенгашей народных депутатов в решении территориальных проблем на нынешнем этапе развития страны».

● Анализ работы, проводимой местными органами власти по реализации законов Республики Узбекистан «Об иностранных инвестициях» и «О гарантиях и мерах защиты прав иностранных инвесторов», было посвящено собранию в Навои. Мероприятие организовал Комитет Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан по внешнеполитическим вопросам и областной Кенгаш народных депутатов.

● В Наманганской области девушкам, регулярно занимающимся спортом, а также воспитанницам специальных школ-интернатов, домов милосердия торжественно вручаются подарки Президента — комплекты спортивной одежды. В мероприятии, состоявшемся в Туракурганском районе, приняли участие представители областного и районного хокимиятов, государственных и общественных организаций, Фонда развития детского спорта.

● Для укрепления здоровья матерей и рождения здоровых детей в Коканде, Маргилане, Алтыяркском, Куштинском, Кувинском районах Ферганской области организованы специальные курсы. В махаллах проводятся мероприятия на темы «Здоровая молодежь — будущее нации», «Материнская любовь украшает мир», «Трудолюбие в почете у народа».

В МИРЕ

● СЕГОДНЯ в Брюсселе состоится заседание Еврогруппы. Его участники возобновят дискуссию о выделении Кипру финансовой поддержки в размере 17 млрд. евро. Во встрече примет участие новый министр финансов Кипра Михалис Саррис. Ему предстоит изложить своим европейским коллегам курс нового правительства Кипра. В странах еврозоны до сих пор нет единства по вопросу о предоставлении Кипру помощи.

● Более 2 тысяч делегатов накануне прибыли в Пекин, где сегодня открывается сессия Народного политического консультативного совета Китая. В ближайшие 9 дней его участники, среди которых деятели культуры, спортсмены, представители деловых кругов, выступят с предложениями, касающимися важнейших государственных, политических и экономических вопросов. Среди важных тем, которые будут обсуждаться в ходе сессии, борьба с коррупцией, преодоление неравенства доходов населения и охрана окружающей среды.

● В ряде городов Болгарии прошли массовые манифестации. В Софии их участники выступили против высоких цен на электроэнергию, в Варне — требовали снижения цен на жилищно-коммунальные услуги, во многих других крупных городах болгары также выступили против «власти крупных монополий».

● Стэнфордский университет стал первым высшим учебным заведением США, которому удалось собрать более одного миллиарда долларов пожертвований за год. Этот университет остается лидером по финансовой помощи на протяжении последних восьми лет. За прошедшие 30 лет Гарвардский университет занимал первое место по благотворительным сборам 15 раз. Еще один раз (в 2002 году) больше остальных удалось собрать университету Южной Калифорнии в Лос-Анджелесе.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхокимията и наших корреспондентов.

✓ В студенческом городке «Ёшлик» состоялась концертная программа с участием молодежи, при-

уроченная к предстоящему празднику 8 Марта.

✓ Фонд Форум, РОО «Женское собрание», медицинский оздоровительный комплекс «Salus vita» при содействии компании «Salvesis» в рамках ак-

ции «Здоровье в семье» организовали бесплатные осмотры около 400 пациентов с участием врачей из Индии.

✓ В почтовых отделениях начата реализация страховых полисов различного назначения. Это совместный проект

ОАО «Узбекистан почтаси» и страховой компании «ALSKOM».

✓ ЗАВТРА в Большом зале Государственной консерватории состоится концерт камерного оркестра, на котором прозвучат произведения Россини, Глазунова и других композиторов.

(Окончание.)
Начало на 1-й стр.)

В 2013 году запланировано строительство на территории 353 сельских массивов 10 тысяч индивидуальных жилых домов по типовым проектам. Объем направляемых на это средств на 54 процента больше аналогичного показателя прошлого года. Кроме того, в нынешнем году молодым семьям будут выданы ипотечные кредиты с целью улучшения жилищных условий в общем объеме более чем 36,7 миллиарда сумов.

Большое значение в повышении уровня жизни имеет дальнейшее улучшение обеспечения населения питьевой водой и услугами канализации. Государственной программой намечено строительство сетей водоснабжения протяженностью 293,3 километра на вновь строящихся сельских массивах индивидуального жилья, а также 552,8 километра – в 462 сельских населенных пунктах. Будут реализованы проекты по улучшению водоснабжения и канализации в Андижане, Бухаре, Маргилане, Самарканде, Фергане и ряде других городов с привлечением кредитов международных финансовых институтов. Запланированы строительство и реконструкция объектов межрегиональных водоводов.

В рамках реализации в нашей стране социально ориентированной государственной политики важнейшей задачей является также обеспечение надежного и бесперебойного энергоснабжения населения регионов. В 2013 году будет осуществлено строительство высоковольтной линии электропередачи (ВЛ) 500 кВ от Талимарджанской теплостанции до ПС «Согдиана» протяженностью 215,8 километра. На сельских массивах, где запланировано возведение индивидуального жилья по типовым проектам, будет построено 239,4 километра ВЛ 0,4-10 кВ и установлено 155 трансформаторных подстанций. В регионах страны намечена реконструкция ВЛ 0,4-10 кВ протяженностью 1 775,6 километра и 434 трансформаторных подстанций, а также капитальный ремонт 9 312,3 километра таких линий электропередачи и 4 753 подстанций.

В Государственной программе определен ряд важных мер и для улучшения газоснабжения населения регионов. Будут построены 254 километра и

капитально отремонтированы 280 километров газораспределительных сетей АК «Узтрансгаз». Намечено строительство газопроводов протяженностью 393,65 километра к 353 сельским массивам индивидуального жилья.

Большое внимание уделено также повышению обеспеченности населения теплоснабжением. Утверждена программа развития и модернизации систем теплоснабжения в 28 крупных городах страны на период 2013 – 2020 годы и начата реализация.

В нынешнем году будут осуществлены реконструкция и капитальный ремонт систем коммунального дренажа, модернизация насосного оборудования, строительство новых скважин и их соответствующее оснащение в 16 городах и 67 районных центрах.

ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА – ДАЛЬНЕЙШЕЕ ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЖИЗНИ НАРОДА

Повышение качества жизни людей во многом связано с развитием современной дорожной и инженерно-коммуникационной инфраструктуры как в городах, так и на селе, увеличением пропускной способности автомобильных дорог, улучшением качества дорожного покрытия и обеспечением безопасности дорожного движения.

В соответствии с Государственной программой предстоит выполнить капитальный ремонт 137,3 километра автомобильных дорог общего пользования местного значения, построить 239,1 километра новых подъездных автомобильных дорог к 353 сельским массивам индивидуального жилья. В городах Самарканд, Ургенч, Фергана и Навои запланированы строительство, реконструкция и капитальный ремонт улиц протяженностью 39,7 километра. Кроме того, будет проведена реконструкция автодороги М-39 «Ташкент – Термез», входящей в состав Узбекской национальной автомагистрали, и автодороги 4Р-87 «Гузар – Чим – Куждала».

Дальнейшее развитие в нынешнем году получит транспортная инфраструктура. Во всех регионах страны планируется открыть 48 новых пассажирских

маршрутов, 42 из них – в сельской местности. Обновляется и автобусный парк. Будут приобретены 400 автобусов марки «Исузу» и 100 – марки «Мерседес».

Для повышения качества обслуживания пассажиров предусмотрено благоустройство территорий 10 автовокзалов и 4 автостанций. Будет также проведен капитальный ремонт остановок общественного транспорта, чтобы их внешний облик соответствовал современным требованиям. В Ташкенте намечено дополнительно построить 50 специально оборудованных стоянок линейных такси.

Кроме того, совершенствованию транспортного обслуживания, а также экономии топливных нефтепродуктов и дальнейшему улучшению экологической обстановки будет способствовать стро-

ительство в регионах еще 26 автомобильных газонаполнительных компрессорных станций. Эта работа станет частью реализации запланированного Государственной программой комплекса мер, направленных на ускоренное внедрение энерго- и ресурсосберегающих технологий.

К примеру, в нынешнем году в целях повышения энергоэффективности зданий и сооружений в СИЭЗ «Навои» будет организовано производство фотоэлектрических панелей, а также 10 тысяч современных энергоэффективных отопительных и водогрейных котлов. На территории специальной индустриальной зоны «Ангрен» запланировано создание совместного предприятия по выпуску энергосберегающих светодиодных ламп.

В нашей стране, где подавляющая часть дней в году – солнечные, большие перспективы имеет использование альтернативных источников энергии. В частности, в Государственной программе предусмотрено обеспечить такими установками 17 сельских врачебных пунктов, расположенных в Республике Каракалпакстан, и одну центральную районную больницу.

Самые передовые технологии сегодня применяются в нашей стране и во многих других сферах, в том числе информационной, что способствует их быстрому развитию. Так, запланирован поэтапный переход на цифровое телевидение и расширение охвата им в Хорезмской, Джизакской, Ташкентской и Ферганской областях.

Развитие сферы услуг является неотъемлемой частью проводимой в стране огромной работы, направленной на формирование всех необходимых условий для повышения качества жизни людей, а также роста их доходов за счет создания новых рабочих мест. С этой целью намечено дальнейшее расширение сети розничной торговли и общественного питания в регионах. Будут разработаны территориальные адресные программы строительства таких объектов, в первую очередь в сельской местности. На сельских массивах индивидуального жилья в рамках одновременной комплексной застройки запланировано строительство торговых и торгово-бытовых комплексов типа «гузар», а также создание на этих массивах и в целом в сельской местности 966 объектов розничной торговли и 260 предприятий общественного питания. На местах будут открыты цехи по производству формового хлеба, оснащенные современным технологическим оборудованием. Для жителей отдаленных и труднодоступных населенных пунктов организованы мобильные автомагазины.

Расширяется производство продовольственных товаров, в том числе продукции, потребление которой способствует профилактике йододефицитных заболеваний. К примеру, в 2013 году на дочернем предприятии «Кунград натрий сульфат» в Республике Каракалпакстан будет освоен выпуск йодированной поваренной соли, а кроме того – необходимого отечественной промышленности сульфата натрия.

Таким образом, в Государственной программе «Год благополучия и процветания» учтены все ключевые направления последовательно осуществляемой главой нашего государства социально ориентированной политики. Ее реализация еще больше укрепит мощный фундамент динамичного развития нашей страны, станет прочной основой для дальнейшего повышения уровня и качества жизни народа, его благополучия и процветания.

УзА.

УЧЕБА МОЛОДЫХ ЖУРНАЛИСТОВ

В Ташкенте состоялся медиа-семинар «Деятельность институтов гражданского общества – ключевой сегмент в развитии молодежных проектов в электронных средствах массовой информации».

В мероприятии, организованном Фондом «Форум культуры и искусства Узбекистана» совместно с парламентской комиссией по управлению средствами Общественного фонда по поддержке негосударственных некоммерческих организаций и других институтов гражданского общества при Олий Мажлисе Республики Узбекистан, Творческим союзом журналистов Узбекистана, Центром молодежных инициатив «Келажак овози», представителями ОБСЕ, Фонда имени Конрада Аденауэра (Германия) в нашей стране, принимают участие молодые журналисты, видеооператоры и мастера монтажа, технические специалисты, сообщает УзА.

Председатель правления Национальной ассоциации электронных средств массовой информации Узбекистана Ф. Абдухаликов и другие отметили, что определенные в выданной Президентом Исламом Каримовым Концепции дальнейшего углубления демократических реформ и формирования гражданского общества в стране важные задачи по обеспечению свободы информации и слова, развитию негосударственных средств массовой информации играют важную роль в демократическом развитии страны.

Национальная ассоциация электронных СМИ на сегодняшний день объединяет в своем составе свыше ста негосударственных телерадиостанций, кабельных студий. Большинство работающих в них специалистов – молодые люди. Постоянное внимание уделяется повышению их профессионального мастерства.

Главной целью проведения данного медиа-семинара стал подробный анализ деятельности ассоциации, определение актуальных задач на перспективу, создание возможности для взаимного обмена мнениями и опытом представителей негосударственной медиа-сферы. В рамках мероприятий, которые продлятся до 5 марта, с участием отечественных и зарубежных специалистов будут проведены семинары-тренинги по дальнейшему улучшению качества информационно-аналитических программ, созданию документальных фильмов и сценариев, будут организованы медиа-форумы по развитию молодежных проектов в электронных средствах массовой информации, а также конференции, мастер-классы.

Назкат УСМАНОВА.

ПЕРВЫЙ ОРДЕН НАШЕЙ НЕЗАВИСИМОЙ СТРАНЫ

(Окончание.)

Начало на 1-й стр.)

Физическая культура и спорт служат важным и действенным средством воспитания здорового поколения. В нашей стране созданы все необходимые условия для развития детского спорта, работа в этом направлении последовательно продолжается.

В 2012 году сдано в эксплуатацию 108 объектов детского спорта, в частности, 16 бассейнов, новый стадион на 10 тысяч мест в городе Навои, школа по теннису в городе Нукусе, 12 детско-юношеских спортивных школ в регионах страны. В Самарканде реконструирован канал для занятий греблей.

Орден «Соглом авлод учун» – это высокая оценка достойного вклада в процесс воспитания гармонично развитого поколения.

Этим орденом, имеющим две степени, награждаются наши соотечественники, вносящие весомый вклад в дело охраны материнства и детства, воспитание здорового поколения, защиту окружающей среды. Орденом «Соглом авлод учун» могут быть награждены и граждане других государств.

Глубокий смысл заложен в символике ордена. На фоне лучей солнца с правой стороны ордена изображена мать, держащая на руках ребенка. Любящая мать – символ Родины – с нежностью смотрит на ребенка, а его взгляд обращен к свету – символу созидания, олицетворению наших благородных устремлений.

Внутренняя сторона планки, к которой прикреплен орден, опоясана зеленой ленточкой. По ее центру изображена цветущая ветка урюка, символизирующая весну, пробуждение природы. На зеленом фоне – цвета молодости и обновления.

Орденом «Соглом авлод учун» награжден ряд наших соотечественников, трудящихся в таких сферах, как здравоохранение, образование, спорт, и вносящих достойный вклад в воспитание здорового поколения. Одним из них является врач высшей категории Нурмахамат Абдуллаев, заведующий отделением патологии новорожденных медицинского объединения Учкуприкского района Ферганской области. Корпус данного отдела был капитально отремонтирован и оснащен современным оборудованием. Здесь ведется постоянный медицинский осмотр женщин фертильного возраста, своевременно проводятся все профилактические мероприятия. В результате беременность женщин протекает без осложнений, обеспечивается здоровое развитие и рождение детей.

Согласно Указу Президента Ислама Каримова от 27 августа 2012 года Нурмахамат Абдуллаев, эффективно работающий в этой сфере почти 35 лет, награжден орденом «Соглом авлод учун» II степени.

Орден «Соглом авлод учун» и в дальнейшем будет придавать нашим соотечественникам силу и энергию в деле воспитания здорового и гармонично развитого молодого поколения – будущего нашей страны.

Зиёдулла ЖАНИБЕКОВ,
обозреватель УзА.

На учителей начальных классов возложена большая ответственность, ведь от того, как сможет педагог вызвать интерес к учебному процессу, пробудить желание получать знания и постигать новое, зависят будущие успехи школьников.

8 Марта – Международный женский день

РАЗВИВАЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ

Опытный учитель начальных классов из общеобразовательной школы № 161 Хамзинского района Светлана Воробьева за долгие годы педагогической деятельности выработала эффективные методики обучения с использованием современных педагогических технологий, средств ИКТ.

– Здравствуй, мои самые любимые, хорошие, умные, – начала урок математики во 2 «Б» классе Светлана Ивановна. – Сегодня у нас повторение урока «Сложение и вычитание в пределах 100». Давайте вместе выполним вычислительные операции и поможем Буратино найти золотой ключик.

Полученные результаты дети записывали прописными буквами. Таким образом, учитель провела межпредметную связь с русским языком: ребята изучили правописание числительных.

Затем ученики выполнили примеры на устный счет. Музыкальная физминутка помогла ребятам взбодриться.

– В школу приходят дети разного уровня подготовленности, – отмечает Светлана Воробьева. – Они отличаются большей или меньшей подвижностью, работоспособностью. По-разному включаются в работу, воспринимают и осознают объясняемый на уроке материал. У каждого свои индивидуальные способности, качества характера. И цель учителя – найти подход к каждому ребенку и помочь ему раскрыться.

Устойчивый познавательный интерес педагог формирует во время урока различными средствами. Чтобы школьники лучше и глубже усвоили материал, она использует средства наглядности, опорные схемы, таблицы. Важной составляющей является заниматель-



ность, делающая урок необычным, неожиданным, вызывающим у детей чувство удивления, интерес к процессу познания, помогающая им легко усвоить любой учебный материал. Самым часто используемым приемом являются учебно-познавательные игры. Так, постепенно игра-развлечение превращается в игру-работу. В процессе ее выполнения ученики незаметно для себя делают различные упражнения, где им приходится сравнивать, развивать логическое мышление.

– Игра активизирует у ребенка процесс поиска, пробуждает стремление к победе, а следовательно, вырабатывает быстроту, собранность, ловкость, находчивость, умение четко выполнять задания, соблюдать правила игры, – поясняет педагог.

Таким образом, под эффективными методами обучения педагог понимает способы совместной деятельности учителя и учеников, направленные на достижение поставленных перед образовательным процессом целей.

Шахноза МУМИНОВА,
Фото В. ГРАНКИНА.

ОНКОЛОГИ УЗБЕКИСТАНА НА МЕЖДУНАРОДНОМ КОНГРЕССЕ В ПАРИЖЕ

В парижском Дворце конгрессов состоялся 24-й Международный конгресс онкологов. В его работе приняли участие более двух с половиной тысяч ведущих ученых, практикующих врачей, специалистов и исследователей в области клинической онкологии. В состав участников вошла также делегация Узбекистана, представленная специалистами Республиканского онкологического научного центра.

Подобные встречи дают возможность медицинскому сообществу обменяться опытом и навыками, результатами научных исследований, изучить последние достижения в целях эффективной борьбы с раковой болезнью и повысить свою квалификацию в диагностике и лечении.

Главными вопросами повестки дня стали борьба с ростом числа онкологических заболеваний в мире, выработка наиболее оптимальных методов профилактики и лечения, обмен научным и медицинским опытом.

Итоги Международного конгресса в Париже показали, что специалисты и ученые достигают все большего прогресса в поисках эффективных методов лечения онкологических болезней. В Узбекистане также уделяется серьезное внимание вопросам профилактики и лечения этих заболеваний. Участие узбекских ученых и врачей в подобных международных мероприятиях позволяет не только держать руку на пульсе мировых научных достижений для дальнейшего применения их в клинической онкологии республики, но и представить научному сообществу новейшие разработки отечественных специалистов.

В этом году ученые-онкологи из Узбекистана представили на конгрессе постерные (стендовые) доклады. Международное жюри в качестве одного из лучших выделило доклад врача Республиканского онкологического научного центра Нодир Шомансуровой на тему «P-53, BCL-2, Ki-67 маркеры при раке молочной железы». Всего же отечественными учеными в официальной программе были представлены 24 стендовых доклада.

По мнению участников, опыт и знания, приобретенные ими в ходе работы конгресса в Париже, будут способствовать вхождению Узбекистана в число ведущих стран по профилактике и лечению онкологических заболеваний.

ИА «Жахон».

Мой город



В теплые весенние дни начинаются первые посадки растений. Фото И. ИСМОИЛОВА.

ОБЩИМИ СИЛАМИ

Во всех махаллах Хамзинского района города активно проводится работа по благоустройству, наведению чистоты и озеленению.

Так, в махалле им. Бабура школьники, студенты, сотрудники организаций и просто жители помогают очищать территорию от сухих веток, рыхлят землю для будущих саженцев, проводят чистку ирригационных лотков, белят деревья.

В нашей махалле проживает около 8200 человек, на территории находится две школы, два детских сада и ряд организаций, — рассказывает председатель махаллинского схода граждан Равшан Юлдашев. — Общими усилиями вносится большой вклад в благоустройство улиц. В ближайшее время мы намерены провести ремонт подъездов жилых домов, а их у нас 52, уже начата побелка фасадов зданий, обрезка деревьев.

Также здесь начинается сооружение новых детских игровых площадок, ремонт квартальных дорог, обустройство цветников. Радует, что жители бережно относятся к своей территории. После осуществляемых мероприятий махаллинцы в чистой, ухоженной обстановке встретят любимый всеми весенний праздник Науруз, когда каждый ощутит душевную гармонию, возрождение природы, а значит, и самой жизни.

Л. ГРЯЗНОВА.

По месту жительства

ЗДОРОВЬЕ МАТЕРИ И РЕБЕНКА В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Семейная поликлиника № 35 Чиланзарского района рассчитана на 500 посещений в смену. Ее коллектив обслуживает 16 320 семей, это 41 600 человек, проживающих в десяти махаллах, а также 4 школы, 4 колледжа и 12 дошкольных учреждений.

— В своих выступлениях глава нашего государства неоднократно подчеркивал, что среди социальных задач нет более важной, чем забота о здоровье людей, — говорит главврач поликлиники отличник здравоохранения республики Саодат Хамидова. — Указы Президента страны «О Государственной программе реформирования системы здравоохранения Республики Узбекистан» и «О мерах по дальнейшему реформированию системы здравоохранения» стали долговременной программой для развития практического здравоохранения и медицинской науки.

За последнее время была значительно укреплена материально-техническая база поликлиники. Здесь установлено современное медико-диагностическое, лабораторное оборудование. В рамках проекта «Здоровье-2» получено современное медицинское оборудование: аппараты УЗИ, ЭКГ, биохимический анализатор, бинокулярный микроскоп. В результате значительно улучшилось качество медобслуживания. Полностью компьютеризирована система учета и ведения необходимой документации. На каждую семью заведен медицинский паспорт, куда вносятся все сведения о здоровье членов семьи. Врачи и медсестры, прикрепленные к семьям, регулярно посещают дома и наблюдают за здоровьем пациентов. Прием и лечение больных осуществляются 86 врачами и 175 медсестер. 40 из них имеют высшие категории. В прошлом году 69 врачей и 63 медсестры повысили квалификацию в Ташкентском институте усовершенствования врачей.

Серьезное внимание уделяется женщинам фертильного возраста. Все они состоят на учете в поликлинике, регулярно проходят медицинское обследование, при необходимости

получают нужное лечение. Ежегодно более 5 тысяч школьников проходят профилактические осмотры. Нуждающиеся в оздоровлении, кроме лечения по месту жительства, получают амбулаторные путевки в подростковые учреждения города.

С целью охраны материнства и детства созданы «Кабинет здорового ребенка», «Школа молодых матерей». С учетом того, что рождение здорового ребенка зависит прежде всего от здоровья матери, медперсоналом поликлиники на местах проводится широкая просветительская работа среди населения, особенно молодежи, по вопросам охраны репродуктивного здоровья и формирования здоровой семьи. Для более широкого охвата населения организуются встречи, «круглые столы», семинары в махаллах. В прошлом году, например, было проведено 368 таких мероприятий.

Ведется большая работа по оздоровлению малообеспеченных семей, участников войны и ветеранов труда, одиноких и престарелых, семей с детьми-инвалидами.

— И самое главное — у нас есть отличные кадры, — продолжает Саодат Хамидова. — Это врач общей практики Людмила Сергиенко, педиатры Лобар Адылова, Нодира Урдабаева, участковые медсестры Нилуфар Хидоятова, Лола Джафхарова и другие. Мы очень благодарны руководству страны за заботу и внимание, улучшение наших условий труда. Это обязывает нас более требовательно относиться к своим обязанностям, повышать уровень своих знаний. Ведь в Год благополучия и процветания основная задача медиков — сделать все возможное, чтобы каждый житель Узбекистана был здоровым и счастливым.

Ахат МИНГУЛОВ.

Центр содействия занятости и социальной защиты населения Сергелийского района провел очередную ярмарку свободных рабочих мест.

По программе «Занятость»

РАБОТА ПО ДУШЕ

Жители пяти махалл получили прекрасную возможность найти себе работу по душе. Районные организации и предприятия, а на ярмарке их участвовало 12, предложили 1188 вакансий. Требовались слесари, сварщики, электрики, швеи и многие другие специалисты. В результате 23 человека получили направления на работу.

Надо отметить, что подобные ярмарки в Сергелийском и других рай-

онах столицы будут проходить регулярно каждую неделю. В центре особого внимания находятся молодые люди, окончившие колледжи, женщины, а также вернувшиеся из армии и освободившиеся из мест заключения. Всем им предоставят широкий спектр профессиональной деятельности.

Соб. инф.

Фото К. УЛЬМАСОВА.



Объявление в нашей стране текущего года Годом благополучия и процветания заставляет всех нас задуматься о том, как сделать нашу повседневную жизнь еще благоустроеннее, интереснее. И конечно, для большинства из нас понятия «благополучие», «процветание» соотносятся в первую очередь с домом, семейным уютом.

Году благополучия и процветания был посвящен кулинарный конкурс в Доме культуры «Дустлик» Юнусабадского района. Уже не первый год подобные поездки знатоков узбекской, башкирской и татарской кухни проводит Башкиро-татарский культурный центр «Дуслык» Юнусабадского района.

Нынешний конкурс был знаменателен тем, что в его рамках можно было ознакомиться с выставкой работ юных художников, послушать музыкальные номера.

Дегустация жюри и гостями ароматных яств проходила в непринужденной обстановке. То и дело раздавались комплименты в адрес очаровательных хозяюшек — хранительниц порой редких и давних рецептов приготовления блюд национальной кухни. Пенсионерка С. Мирзаахмедова удивила жюри слоеным пирогом под названием губадия. Его на-

чинка — капуста, яйца, морковь и другие ингредиенты. Тесто готовится для него на сметане. Пирог С. Мирзаахмедовой получил высшую оценку в конкурсе. Второго культурного центра, Польского культурного центра «Светлица Польска», отметили, что все представленные блюда были приготовлены очень хорошо.

НКЦ: вчера и сегодня

С ЗАДОРНОМ И ВЫДУМКОЙ

рой и третий призовой результат соответственно — у пенсионерки Софии Абляевой (она испекла ореховые пирожные) и Зульфии Сайдалиевой («автора» рассыпчатых аппетитных учучмаков с мясом и картофелем — треугольных пирожков из слоеного теста).

Гости мероприятия, среди которых были и представители Посольства России в Узбекистане, Республиканского интернациональ-

После вручения победителям заслуженных наград под аккомпанемент аккордеона и фортепиано зазвучали татарские и башкирские песни. 11-летняя Настя Щелокова, ученица школы музыки и искусства № 13 Юнусабадского района сыграла несколько классических и песенных мелодий.

Героиней в этот день чувствовала себя и восьмилетняя Полина Кулиева. Ее произведения

из глины и акварели, представленные на выставке детского творчества, вызвали немало благосклонных отзывов.

— На текущий Год благополучия и процветания у нас запланировано еще немало интересных мероприятий, — сказал председатель Башкиро-татарского национального культурного центра «Дуслык» Галяйтдин Сафаргалиев. — Причем некоторые из них проведем совместно с Русским и Польским культурными центрами. К этому опыту мы уже обращались в прошлом году. Своими силами и с привлечением благотворителей и спонсоров сумели оказать в 2012 году социальную адресную помощь: на 2 млн. сумов — одному из домов милосердия Юнусабадского района, на 700 тыс. сумов — Ташкентскому городскому дому ребенка, а также проживающим в нашем районе одиноким пенсионерам, фронтовикам, инвалидам. Устраивали благотворительные и тематические концерты художественной самодеятельности и мастеров искусства. Все эти направления деятельности получают свое продолжение и в нынешнем году.

Алексей АЛИМКУЛОВ.

СМИ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ

В Ташкенте состоялся научно-практический семинар для работников печатных средств массовой информации «Роль и место СМИ в борьбе с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ». Мероприятие организовано Общественным фондом поддержки и развития независимых печатных СМИ и информационных агентств Узбекистана.

Директор Общественного фонда поддержки и развития независимых печатных СМИ и информационных агентств Узбекистана А. Абдуллаев и другие отметили, что вопросы, связанные с наркотиками, наркоманией и наркобизнесом, давно обрели транснациональные масштабы и стали реальной угрозой безопасности всего человечества. Действенным методом борьбы с ними являются проведение профилактических мероприятий, широкое освещение этих тем в средствах массовой информации. Именно СМИ играют огромную роль в создании единого мнения и выработке гражданской позиции в обществе о необходимости и целесообразности бескомпромиссной борьбы с незаконным оборотом наркотиков, а также непримиримого отношения к немедицинскому употреблению наркотиков.

На мероприятии эксперты, представители соответствующих министерств и ведомств, государственных и общественных организаций рассказали журналистам о проводимой в нашей стране работе по пресечению противоправной деятельности наркогруппировок, перекрытию каналов контрабанды, ликвидации наркопосевов, а также проведению адресных мероприятий по профилактике и предупреждению наркомании.

Узбекистан придает огромное значение выполнению своих обязательств перед международным сообществом по противодействию незаконному обороту наркотиков. Осуществляется широкомасштабная профилактическая работа совместно с правоохранительными органами, другими компетентными министерствами и ведомствами. В нашей стране действует Государственная стратегия в области контроля за наркотиками, направленная на борьбу с контрабандой и незаконным оборотом наркотиков, расширение международного сотрудничества в этом направлении, оказание медицинской и социальной помощи. Принята Программа комплексных мер противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2011 — 2015 годы. В целях усиления борьбы с наркотиками и предупреждения их распространения с 1 февраля по 1 марта нынешнего года прошел месячник по борьбе с распространением наркотических средств среди молодежи.

В ходе научно-практического семинара были озвучены позитивные результаты реализации работ, направленных на совершенствование методов и форм в борьбе с незаконным оборотом наркотиков и психотропных веществ на территории нашей страны. Говорилось и об осуществляемых работах по пропаганде здорового образа жизни среди населения на примере общественных организаций, в частности, Общественного движения молодежи «Камолот».

Все это широко и последовательно освещается в СМИ нашей страны, давая весомые результаты.

Сардор ТАДЖИЕВ,
корр. УзА.

Детский спорт

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Уделяемое под руководством Президента Ислама Каримова постоянное внимание развитию детского спорта способствует стремлению к здоровому образу жизни среди мальчиков и девочек, воспитанию их физически и духовно зрелыми личностями.

Это можно увидеть на примере детско-юношеской спортивной школы «Кушбеги», расположенной в Яккасарайском районе столицы. В первый год своей деятельности учебное заведение не могло похвалиться большим количеством занимающихся. После улучшения условий расширился и ряд желающих заниматься спортом. Сегодня более 600 мальчиков и девочек регулярно посещают секции футбола, волейбола, баскетбола, кикбоксинга, универсального боя, тазквондо, муай-тая, художественной гимнастики.

Каждый раз, приходя на работу, меня встречает группа детей, — говорит директор детско-юношеской спортивной школы «Кушбеги» Равашир Гафуров. — В их глазах я вижу интерес к спорту, веру в себя и завидую этому, ведь в наше детство таких широких возможностей, как созданы сегодня, не было. Помню, обычные боксерские перчатки завозились из-за рубежа, были редки и дороги и нам с друзьями приходилось по очереди ими пользоваться. А сегодня на занятиях дети имеют возможность заниматься на более чем 70 видах спортивного оборудования и с различным инвентарем.

Футбольная площадка с искусственным покрытием во дворе школы наполнена детьми целый день. Игра молодых

футболистов с возгласами «пасуй», «бей», «гол» вызывает восхищение прохожих. Сегодня в футбольной секции школы в шести группах занимается более 100 детей. В их распоряжении футбольная площадка, спортивный зал, медицинский кабинет, раздевалки и комнаты гигиены. Каждый ребенок имеет свою спортивную форму и мяч. Новичок секции в первую очередь учится правильному бегу, разминочным упражнениям и работе с мячом, а затем привлекается к занятиям по футбольной технике и тактике.

Ребенок, глубоко освоивший правила, технику и стиль футбола, становится в будущем талантливым футболистом, — говорит тренер по футболу Ахрор Рустамов. — В минувшем году мои подопечные завоевали серебряную медаль на городском этапе спортивных соревнований «Умид нихоллари».

Воспитанники «Кушбеги» проявляют себя и в других видах спорта. У детей, посещающих секции кикбоксинга и универсального боя, образцом для подражания является тренер по единоборствам Бахтиёр Аъзамов. Именно он несколько раз становился победителем республиканских и международных чемпионатов по кикбоксингу и универсальному бою. Свой опыт Б. Аъзамов, зани-



мающийся тренерской деятельностью вот уже пять лет, передает более 40 ученикам.

Кружок художественной гимнастики, организованный в детско-юношеской спортивной школе «Кушбеги», способствует укреплению здоровья девочек. Сегодня в этой секции более 60 девочек под началом Ироды Кадыровой, Максуды Юсуповой, Шахло Наркуловой, Шарофат Джуматовой и других опытных тренеров постигают секреты данного вида спорта. Девочки под спокойную музыку с усердием и огромным желанием выполняют изящные движения. Кто-то занимается на скакалке, кто-то повторяет движения с булавой, а их матери с восхищением наблюдают за их занятиями.

Моя дочь вот уже пять месяцев посещает занятия художественной гимнастики, — говорит жительница Яккасарайского района Кизлархон Адинаева. — Повторяет изученные движения и дома. Это положительно влияет на ее правильное осанку, заставляет следовать режиму и правильному питанию.

Сегодня я показала тренеру подготовленное упражнение, — говорит шестилетняя Рухона Рихсибаева. — Она похвалила меня и сказала, что надо продолжать в том же духе, тогда я обязательно стану чемпионкой. Теперь стараюсь заниматься еще больше.

Байрам АЙТМУРАДОВ,
корр. УзА.
Фото М. АМИНА (УзА).

В Международном караван-сарая культуры Икю Хираямы Академии искусств Узбекистана проходит персональная выставка Анны Горобцовой, которую она посвящает 8 Марта и Году благополучия и процветания. В экспозиции представлено около сорока художественных работ.

Увлечение автора традиционным народным искусством Кореи позволило ей освоить тонкости старинной техники Мин-хва — акварельной живописи на рисовой бумаге.

Тщательная проработка всех элементов каждого изображения создает эффект объемности, позволяя зрителям окунуться в жизнерадостную атмосферу настоящей оранжереи с благоухающими ароматами весеннего цветения.

Созданные художником с эффектом стереоскопии образы, сравнимы разве что с популярным и самым привлекательным, особенно для молодежи, в наши дни форматом 3D.

Выставки

С ВЕСЕННИМ НАСТРОЕНИЕМ

Последние работы автора наполнены его философскими размышлениями о смысле жизни и ее содержании. Интересна в этом плане работа «На пороге жизни» с изображением старинных восточных ворот с элементами, имеющими символическое, охранительное значение.

Творческие поиски автора нашли отражение в ее работах, в которых прослеживаются философские размышления на тему борьбы добра и зла. Художник пытается в очередной раз, через призму языка искусства, обратить внимание зрителя на необходимость культивирования позитивных ценностей — семейных, общечеловеческих, культурных — всего того, что является основой прогресса любого общества.

В своих творческих поисках А. Горобцова занимается разработкой нескольких тематических направлений, пытаясь более глубоко проникнуть в суть вещей и всего, что нас окружает. Она как бы призывает к философским размышлениям, в том числе и на тему семейных ценностей — таковы работы «Тумор — семейный оберег» и «Бел-бог» (мужской поясной платок), трудовых подвигов и национального богатства (триптих на тему «Хлопок — белое золото»).

Наряду с этим ей не чужда и загадочная и всегда чарующе привлекательная тема фантастики, нашедшая отражение в цикле картин: «Загадочный Марс», «Лунный пришелец», «Лунные озера», «Фантастический сон», «Размышление».

В своем творчестве Анна делится со зрителями радостными эмоциями, светлыми чувствами, позитивным настроением.

С. САВЧУК-КУРБАНОВ.

Как весной чувствовать себя бодрым и жизнерадостным? Не спать на ходу и справляться со всеми делами дома и на работе? Оказывается, существует ряд способов и нехитрых рецептов, которые позволяют вам справиться с весенней хандрой.

Добрые советы

ВЕРНУТЬ СИЛЫ И УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

Укрепляем иммунитет. Главная опора — крепкий иммунитет. Способов «закалки» организма — как медицинских, так и народных — много. Пусть этот рецепт станет вашим любимым: 150 мл свежего сока алоэ, 250 г меда, сок 3–4 лимонов. Алоэ измельчить блендером (также и лимон) и смешать с другими компонентами. Целительную смесь принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Гиппократ в свое время прославлял овес как целебное средство при истощении и слабости организма и советовал пить настой или отвар этого злака вместо чая. Овес необходим для укрепления нервной системы, сердца, легких, улучшения обмена веществ.

Поддержка для сердца. С приходом весны сердце тоже нуждается в заботе. Поддержим «мотор» очень вкусным лекарством. Измельчите в блендере по 250 г кураги, изюма и грецкого ореха, 1 лимон с кожурой, но без косточек. Смешайте с 250 г меда и принимайте смесь по столовой ложке 3 раза в день после еды. Если повышено давление, используйте эту же смесь, только без кураги.

А если давление низкое, 3 лимона с кожурой, без семян, измельчите блендером, положите смесь в банку, залейте кипяченой холодной водой (0,5 л), закройте банку и на полтора-два дня поставьте в холодильник. Затем добавьте 250 г жидкого меда, тщательно перемешайте и снова поставьте на холод. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Меню для мозга. Весенний авитаминоз не только делает нас вялыми и апатичными, но и влияет на умственную деятельность. Начните завтрак с яйца, сваренного вкрутую. В нем содержится холин, повышающий уровень «хорошего» холестерина и улучшающий память. Вместо кофе выпивайте стакан свекольно-морковного сока в соотношении 1:4 — и ваша память не будет давать сбоев. Источенный организм необходимо поддержать правильным и здоровым питанием. В этом вам поможет магний: он влияет на нервную систему, улучшает кровообращение, спасает организм от депрессий. Магний содержится в какао, гречневой каше, фасоле, орехах, макаронах, рыбе, ростках пшеницы, молочных продуктах, листовой зелени.

Витамин С защитит организм от инфекций. Им богаты киви, отвар шиповника, цитрусовые, соленые огурцы, овощи. Витаминные группы В обеспечат выработку серотонина — гормона счастья. Он содержится в мясе, птице, рыбе, хлебе из муки грубого помола.

Сделайте упор на все, что можно есть в сыром виде, — фрукты, овощи, зелень. Не обязательно покупать ананасы и прочие заморские диковины. Обыкновенная квашеная капуста прекрасно сохраняет в себе витамины и минеральные вещества. Полезно накануне весны поддержать организм медом и оливковым маслом (нерафинированным).

Секретная формула бодрости. Справиться с быстрой утомляемостью и сонливостью на пороге весны помогает сочетание жиров с сахаром. Густенное молоко или несколько пирожных с масляным кремом восстановят душевное равновесие. Любительницам диет пусть не удивляет такое предложение: вкусная смесь не прибавит сантиметров в период межсезонья.

Финики благодаря высокому содержанию микроэлементов и витаминов группы А и В помогут восстановить силы и повысить работоспособность. Помимо этого, финики содержат дофамин — вещество, активизирующее мыслительные процессы.

Курага — просто кладовая полезных для сосудов головного мозга веществ — фосфора, калия, магния. Для улучшения памяти рекомендуется съедать 50 г кураги в день.

Если вам нужна на какой-то момент собранность и хорошая память, съешьте горсть любых орехов. В них содержится лецитин — вещество, которое поможет лучше усваивать информацию. Диетологи утверждают, что семен, которым богаты орехи, улучшает настроение. Несколько орешков на завтрак — и улыбка обеспечена до вечера.

Хорошее настроение — залог здоровья. Сладкоежкам не стоит отказывать себе в углеводах. А вот мясоедам рекомендована белковая диета. При углеводистом тоне организма у людей этой группы снижается, ухудшается сон. Может даже наступить депрессия!

Есть лучше 5–6 раз в день: небольшими порциями и регулярно. Очень важно выпивать в день не менее 2 литров жидкости. Это способствует выводу натрия из организма, обеспечивает хорошее настроение и здоровый сон. И даже снимает боль. Что немаловажно, употребление большого количества жидкости повышает эффективность любой диеты.

К продуктам, богатым серотонином, также относят: крупы, злаки, бобовые, бананы, шпинат, помидоры, баклажаны, красный перец, сыр. А еще: думайте и ведите себя жизнерадостно, и вы почувствуете себя жизнерадостными!

Подготовила Л. ЛАРИНА.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

ОВНЫ. На этой неделе руководствуйтесь здравым смыслом, старайтесь не поддаваться сиюминутной жажде острых ощущений. В раздумьях о смысле жизни вам откроется новое видение привычных вещей. Посреди всеобщей суеты вы будете возвышаться подобно несокрушимой скале, ваше сочувствие и оптимизм поддержат многих. Во второй половине недели постарайтесь не требовать от близких людей больше, чем от себя самого.

ТЕЛЬЦЫ. Наступающая неделя создаст определенные условия для проявления таких качеств, как гибкость и подвижность, с помощью которых вы можете перейти на новый уровень развития. В понедельник не сидите на месте, больше двигайтесь и общайтесь, так вам проще будет оказаться в нужное время в нужном месте. В пятницу избегайте ссор и раздражительности.

БЛИЗНЕЦЫ. Эта неделя обещает быть положительной. Некоторое время придется посвятить общению с родственниками, что бы вы об этом ни думали. Потребуется больше времени уделять хозяйственным заботам. С другой стороны, вас ждут интересные события и приятные встречи. Вторник будет удачен для дружеской вечеринки и отдыха, в этот день вы наверстаете дефицит общения, будучи центром всеобщего внимания.

РАКИ. На этой неделе Ракам с заоблачных высот придется спуститься хотя бы на одну ступеньку. Чем ближе к земным делам вы будете, тем больше у вас шансов на успех в реальности, а не в воображении. Поменьше думайте об этике, морали, приличиях — и побольше — о практической тех или иных поступков. Не стоит опасаться, что кто-то назовет вас меркантильным — это от зависти. В понедельник не стоит принимать активную позицию в споре, лучше вообще постараться их избегать.

ЛЬВЫ. В целом неделя может оказаться хлопотной и суетливой для Львов. В первую очередь займитесь обязательными делами, остальные пусть подождут более подходящего периода. Не критикуйте и не обсуждайте действий руководства, вас могут неправильно истолковать, что плохо отразится на вашей репутации. В четверг не игнорируйте дружеских советов.

ДЕВЫ. На этой неделе вы можете оказаться популярной личностью — вы будете в центре событий, о вас будут рассказывать, на вас будут обращать внимание. Некоторые даже попытаются перенять ваш стиль и манеру одеваться. Перед вами открываются новые перспективы и возможности как в работе, так и в творчестве. В понедельник могут произойти отрядные события в частной жизни, которые улучшат вам настроение.

ВЕСЫ. На этой неделе будьте особенно осторожны с информацией и воздержитесь от злословия, так как любые ваши высказывания могут быть неверно истолкованы и использованы против вас. Затевая сколь угодно небольшое дело, выбирайте только надежных партнеров. На лояльность людей, которых вы не слишком хорошо знаете, рассчитывать сейчас не стоит. В среду вам будет легко поддерживать гармоничную атмосферу в своем окружении; хороший день для проведения больших приемов.

СКОРПИОНЫ. На этой неделе взвешивайте каждое слово, так как болтливость может сыграть с вами злую шутку. Ваша деятельность может произвести положительное впечатление в обществе, особенно если вы сумеете хранить молчание. Возможны проблемы с авторитетом — пытайтесь его повысить, вы рискуете вовсе его потерять. Можно рассчитывать на помощь друзей, если, конечно, вы не постесняетесь о ней попросить.

СТРЕЛЬЦЫ. У Стрельцов могут осуществиться давние проекты. События на работе окажутся достаточно непредсказуемыми. Проявите инициативу и активность, партнеру способным вас поддержать, но вам придется заняться решением чужих проблем. Вам предстоит достаточно трудная работа, но ваши усилия будут щедро вознаграждены, начальство настроено к вам благосклонно.

КОЗЕРОГИ. Вы будете склонны к спонтанным действиям. Это может немного мешать стройным планам, однако вам будет способствовать удача. В понедельник постарайтесь соблюдать умеренность в обещаниях. Во вторник стоит быть пунктуальным и избегать конфликтов с теми, кто стоит выше по служебной лестнице. В среду будет просто необходимо направить вашу мощную энергию в творческо-созидательное русло.

ВОДОЛЕИ. На этой неделе у Водолея появится возможность создать прочную базу для делового партнерства. Возможно, вы стоите на пороге серьезных перемен в жизни. Вероятны в высшей степени полезные знакомства, особенно благоприятна для них среда. В пятницу старайтесь сократить рабочий день до минимума. Будьте осмотрительны, отнеситесь к предложению новой высокооплачиваемой работы со скепсисом.

РЫБЫ. На этой неделе вы можете оказаться погруженными в чужую суету: из-за друзей, в делах которых вы будете активно участвовать, в налаживание связей с родственниками, вас могут привлечь к смежному проекту по работе. Вторник окажется наиболее суматошным и непонятным днем этой недели, не пытайтесь разбираться в происходящем, просто делайте свое дело. Не думайте о том, что вас не касается. В среду проявите разумную бдительность, коварство ваших завистников способно принять непредсказуемые черты.



В Ташкенте 5 марта переменная облачность, без осадков. Ветер восточный, 3–8 м/сек. Температура ночью 8–10 тепла, днем 21–23 тепла.

итинга Узгидромета, 5 и утром 6 марта погодные условия в Ташкенте будут способствовать незначительному накоплению вредных загрязняющих веществ в воздушной среде. Прогноз: ожидается повышение уровня загрязнения атмосферы на 1–3 процента. Фоновое загрязнение будет пониженным.

