



ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ

Газета выходит
с 1 июля
1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 7 (13.854)

Цена в розницу - свободная

ПРАЗДНИЧНОЕ ПОЗДРАВЛЕНИЕ В СВЯЗИ С 27-ЛЕТИЕМ ОБРАЗОВАНИЯ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН И ДНЕМ ЗАЩИТНИКОВ РОДИНЫ

Уважаемые солдаты и сержанты, офицеры и генералы, ветераны наших Вооруженных Сил!

Дорогие соотечественники!

Искренне, от всей души поздравляю вас и в вашем лице весь наш народ с 27-летием образования Вооруженных Сил Республики Узбекистан и Днем защитников Родины.

В этот знаменательный день, чувствуя вас, наших отважных военнослужащих, посвятивших свою жизнь делу защиты Родины, выражая вам глубокую благодарность за вашу службу во имя мира и безопасности страны.

Говоря словами нашего выдающегося поэта и мыслителя Алишера Навои, величайшим, самым благородным и священным долгом каждого мужчины является достойная защита своей семьи, Родины и народа.

Мы по праву гордимся вами – преданными и мужественными сыновьями нашей страны, с честью выполняющими эту ответственную и очень важную миссию.

Ведь именно благодаря вашей службе, которую вы самоотверженно несете на сушу, воде и в воздушном пространстве, над нами всегда чистое небо, наши дорогие дети, отцы и матери живут в мире и спокойствии, страна становится все более процветающей, растет благосостояние народа.

Пользуясь случаем, считаю своим долгом выразить огромную признательность всем родителям солдат и офицеров Вооруженных Сил Узбекистана, воспитавшим своих сыновей храбрыми, сильными, настоящими патриотами, а также их супругам, которые делят с ними все радости и трудности жизни.

Дорогие соотечественники!

В эти праздничные дни мы как никогда прежде глубоко чувствуем, насколько тесно связаны, неотделимы друг от друга Родина, народ и армия.

Важную роль в этом играют эффективно действующие во всех регионах совершенно новые структуры – военно-административные секторы.

Сегодня, следуя жизненному принципу «Армия и народ – едины!», осуществляют свою деятельность органы власти и управления всех уровней, махалли, молодежные, женские, ветеранские организации, образовательные учреждения, широкая общественность. Это наглядно свидетельствует о том, что защита Родины становится для всех нас не только важной задачей, но и священным долгом.

Уважаемые друзья!

В нынешнее непростое время, когда в мире все больше обостряются угрозы международного терроризма, экстремизма, вызовы национальной и глобальной безопасности, нашей самой приоритетной задачей остается повышение боеспособности Вооруженных Сил, укрепление их материально-технической базы, обеспечение современным вооружением, улучшение физической и духовно-интеллектуальной подготовки военнослужащих, усиление их социальной защиты.

Разработана новая Оборонная доктрина, отражающая твердую позицию нашего государства в военно-политических вопросах. В результате проводимых кардинальных реформ национальная армия становится мобильною, компактной и мощной, способной достойно отразить любую угрозу.

Мы все хорошо осознаем: в этом про-

цессе чрезвычайно важное значение имеют повышение профессиональных знаний и навыков, интеллектуальная и психологическая подготовка, усиление духа патриотизма военнослужащих.

Мы и впредь будем придавать особое значение всестороннему повышению обороноспособности нашего государства, подготовке высококвалифицированных военных кадров, созданию достойных условий жизни для защитников Родины и их семей. Так, только в 2019 году для военнослужащих будет построено 116 многоэтажных домов на основе льготных кредитов. Свыше 700 детям военных будут предоставлены государственные гранты для обучения в высших учебных заведениях. Будет также последовательно про-

должена масштабная работа по благоустройству военных городков, созданию в них современной инфраструктуры.

Есть глубокий смысл в народной пословице «Силой победишь одного, знанием – тысячу». С этой точки зрения мы должны вывести на новый уровень начатую работу по модернизации Вооруженных Сил, в частности, широкому внедрению в сферу военного образования современных знаний, передового зарубежного опыта, информационно-коммуникационных технологий.

Вместе с тем в центре нашего внимания должны постоянно находиться вопросы повышения национального самосознания, боевого духа, интеллектуального потенциала военнослужащих, усиления их патриотического воспитания. Для этого целесообразно внедрить такой порядок, когда перед принятием военной присяги солдаты и курсанты должны будут продемонстрировать свои знания по предмету «История Узбекистана» и книге «Уложения Темура».

Основное значение приобретает военно-патриотическое воспитание населения, прежде всего молодежи, на основе национальных ценностей и традиций в этой области, создание ярких образов современных героев – наших солдат и офицеров в художественных произведениях, спектаклях и фильмах. Надеюсь, что наши известные ученые, писатели и поэты, деятели культуры, вся творческая интеллигенция будут работать в этом направлении еще эффективнее.

Дорогие соотечественники!

Мужественные и отважные защитники Родины!

Еще раз поздравляю вас с сегодняшним славным праздником, желаю вам крепкого здоровья, семейного счастья, успехов в вашей благородной и ответственной службе.

Пусть всегда вам сопутствуют высокое доверие и уважение нашего народа!

Шавкат МИРЗИЕВ,
Президент Республики Узбекистан,
Верховный Главнокомандующий
Вооруженными Силами

Аракелян Армена Арамовича – заместителя командира эскадрильи войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Тяна Александра Вячеславовича – начальника отдела Центрального аппарата Национальной гвардии Республики Узбекистан

Шувалова Вячеслава Станиславовича – начальника управления Централь-

УКАЗ Президента Республики Узбекистан О НАГРАЖДЕНИИ В СВЯЗИ С 27-ЛЕТИЕМ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН И ДНЕМ ЗАЩИТНИКОВ РОДИНЫ ГРУППЫ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

За большой вклад в повышение обороноспособности государства, обеспечение государственной безопасности и неприкосновенности Государственной границы, проявленные мужество, отвагу и самоотверженность при исполнении служебного долга по защите национальных интересов, обеспечению мира, стабильности и общественного порядка наградить:

орденом «Шон-шараф»

II степени

Гопорова Мираббоса Тургуалиевича – заместителя командира войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Дусимбетова Ахмаджона Бахтиярова – военнослужащего Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Якубова Журъата Амангелдиевича – командира войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Матмуратова Сардора Багандикова – командира группы войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Муродова Тошпулата Шумуродовича – военнослужащего Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Турдиева Лукмонжона Кодиалиевича – военнослужащего Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Хасанова Ихода Уткуровича – начальника отдела Центрального аппарата Национальной гвардии Республики Узбекистан

ногого аппарата Министерства внутренних дел Республики Узбекистан

орденом «Мардлик»

Игамбердиева Фарруха Рихсибаевича – командира войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Матмуратова Сардора Багандикова – командира группы войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Муродова Тошпулата Шумуродовича – военнослужащего Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Турдиева Лукмонжона Кодиалиевича – военнослужащего Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Хасанова Ихода Уткуровича – начальника отдела Центрального аппарата Национальной гвардии Республики Узбекистан

(Окончание на 2-й стр.)

УКАЗ Президента Республики Узбекистан О МЕРАХ ПО КАРДИНАЛЬНОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СИСТЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

За последние годы в республике осуществлена целенаправленная работа по сокращению роли и участия государства в экономике, широкому внедрению рыночных принципов и механизмов управления отраслями экономики, а также по-вышению благосостояния и уровня жизни населения.

Вместе с тем, действующая структура экономических органов, принципы и методы организации их работы не соответствуют современным требованиям к системе управления экономикой, а также структурным преобразованиям в отраслях экономики.

(Окончание на 3-й стр.)

УКАЗ Президента Республики Узбекистан О МЕРАХ ПО КОРЕННОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПРОЦЕССОВ УРБАНИЗАЦИИ

В рамках осуществляемых структурных преобразований, наряду с реализацией крупных стратегических инвестиционных проектов, не учтен на должном уровне процесс урбанизации как фактор, способствующий устойчивому развитию и росту благосостояния населения городов. В результате в последние годы уровень урбанизации имеет тенденцию к снижению, а количество городских поселений возросло лишь с 1065 до 1071.

Несмотря на принятые меры по преобразованию крупных сельских населенных пунктов в категорию городских поселков, сложившийся уровень урбанизации не отвечает современным требованиям комплексного развития городов и значительно отстает от мировых тенденций. При этом уровень урбанизации все еще не приобрел устойчивый характер.

(Окончание на 3-й стр.)

Сегодня – День защитников Родины

В Международном караван-сарайе культуры имени Икуо Хирямы Академии художеств Узбекистана организовано мероприятие в рамках месячника патриотизма, проходящего в нашей стране в связи с 27-летием Вооруженных Сил Республики Узбекистан и Днем защитников Родины.



МУЖЕСТВЕННЫЕ И СТОЙКИЕ ЗАЩИЩАЮТ СТРАНУ

На мероприятии, организованном Министерством обороны Республики Узбекистан совместно с Ташкентским университетом информационных технологий имени Мухаммада ал-Хорезми и Ташкентским государ-

ственным институтом воскодоведения, участвовали представители уполномоченных организаций, офицеры запаса, профессора-преподаватели, студенты, молодежь, журналисты.

На мероприятии были представлены выступления военнослужащих на тему «Храбрые парни защищают Родину». В исполнении военного оркестра Министерства обороны прозвучали музыка и песни, воспевающие

Родину. Большое впечатление у участников оставили сценические постановки актеров театра-студии «Турон», призывающие молодежь к патриотизму.

Гулназа БОБОЕВА,
корр. УзА

воинских частях, образовательных учреждениях и махаллях. Так, выставка военной техники и вооружения, проведенная в воинской части города Самарканда под девизом «Родина – священна, ее защита – почетный долг!» посетили учащиеся академических лицеев и профессиональных колледжей, средних общеобразовательных школ и специальных школ-интернатов города. Офицеры, сержанты и солдаты воинской части познакомили гостей с военной техникой и вооружением.

• В Бахмальском районе Джизакской области девяти гражданам с инвалидностью и лицам, нуждающимся в социальной защите, предоставлены новые дома. Это двух- и трехкомнатные дома с удобствами, построенные на территории схода граждан села «Октош». В организованном по этому случаю мероприятии приняли участие представители районных хокимията и Народной

приемной Президента Республики Узбекистан, а также новосёлы.

В МИРЕ

• Российские ученые работают над самым мощным лазером в мире. Над его усовершенствованием сейчас работают ученые прикладной физики РАН. Они несколько лет сотрудничали с французским коллегой Жераром Муром и помогли ему получить в прошлом году Нобелевскую премию. Он изобрел источник ультракоротких лазерных импульсов, который помог ученым со всего мира. Такие изобретения сегодня относятся к фундаментальной науке. Это значит, что для них пока нет практического применения. В будущем лазер поможет увидеть процессы, происходящие на звездах, или пригодится в ядерной медицине. С его помощью можно будет диагностировать онкологические заболевания и уничтожать опухоли, не задевая здоровые органы.

• Звезды – красные карлики в определенный период своего существования могут быть опасны для окружающих планет. Такой вывод сделали астрономы, изучив 12 светил в телескоп «Хаббл». Все звезды возникли менее 40 миллионов лет назад. Оказалось, что в «молодости» красные карлики излучают суперспышки, которые сопровождаются излучением в дальнем ультрафиолетовом диапазоне. Они достаточно мощны, чтобы повредить атмосферу земли и подставить под угрозу возможные формы жизни. При этом у более старых звезд подобных вспышек не наблюдалось. Отметим, что красные карлики составляют от 70 до 90 процентов всех звезд Вселенной. Многие из них обладают «поясами» экзопланет, в том числе землеподобных.

В СТРАНЕ

• Согласно распоряжению Президента страны «О мерах по подготовке и проведению празднования 27-летия образования Вооруженных Сил Республики Узбекистан и Дня защитников Родины» от 13 декабря 2018 года в Наманганской области проводятся различные духовно-просветительские, спортивные мероприятия. В одном из них, организованном в сотрудничестве областного военно-административного сектором, команда

УКАЗ
Президента Республики Узбекистан

О НАГРАЖДЕНИИ В СВЯЗИ С 27-ЛЕТИЕМ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН И ДНЕМ ЗАЩИТНИКОВ РОДИНЫ ГРУППЫ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

медалью «Жасорат»

Абдуразакова Фархада Азатовича – старшего преподавателя Академии Вооруженных Сил Республики Узбекистан
Атажанова Дурдибоя Рузимбаевича – военнослужащего Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Ахмедова Азиза Акмаловича – командира войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Бердиева Сохиридина Салийддиновича – военнослужащего Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Дадабоева Икромжона Алиёровича – военнослужащего Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Даулетназарова Сапарбая Конратбайева – командира батареи войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Ибрагимова Хуршида Рашидовича – военнослужащего Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Исаджанова Бекзода Ибрагимовича – военнослужащего Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Караханова Улугбека Акбарджановича – военнослужащего Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Каримова Азамата Очилбековича – специалиста войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Каримова Файзулло Эгамбердиевна – командира батареи войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Каримова Эркина Икромбаевича – специалиста войсковой части Национальной гвардии Республики Узбекистан

Кима Дмитрия Вячеславовича – военнослужащего Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Кучкарова Шахриёра Бахтияровича – заместителя начальника базы Регионального штаба Пограничных войск Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Мажидова Эркина Аззамовича – военнослужащего Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Маликова Жахонгира Мирзумаротовича – старшего инспектора Регионального штаба Пограничных войск Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Назарова Ферузбека Махсудбековича – военнослужащего Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Сатторова Анвара Мансуровича – командира войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Солиева Алишера Рахимовича – военнослужащего Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Турсунова Хамдамжона Халимжоновича – командира взвода войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Уракова Нодира Абдуманнон угли – сотрудника Управления внутренних дел Джизакской области

Файзуллаева Умиджона Каҳрамоновича – командира батареи войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Худайбердиева Уткира Тошмурадовича – военнослужащего Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Худайберганова Хусанбоя Мухамадовича – командира группы войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Эллиева Кулдоша Абдирозиковича – заместителя командира группы войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

медалью «Содик хизматлари учун»

Абдумаликова Абдумажита Худайбергановича – начальника отдела Центра гидрометеорологической службы при Министерстве по чрезвычайным ситуациям Республики Узбекистан

Адылова Хусена Нормахмадовича – оперативного дежурного Центрального командного пункта Генерального штаба Вооруженных Сил Республики Узбекистан

Акбалаева Дониёра Махмудовича – заместителя начальника управления Центрального аппарата Национальной гвардии Республики Узбекистан

Шуррова Шухрата Саттаровича – заместителя командира войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Бегашева Фахридинса Содиковича – старшего помощника Военного прокурора Республики Узбекистан

Гойназарова Максуда Маманазаровича – командира группы Регионального штаба Пограничных войск Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Джумаева Сафара Кенжаевича – командира группы Регионального штаба Пограничных войск Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Камалова Каҳрамона Уктамовича – главного нейрохирурга – начальника нейрохирургического отделения Центрального военного клинического госпиталя Министерства обороны Республики Узбекистан

Мадрахимова Шерзода Усмоналиевича – заместителя командира войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Махамадзияева Тапила Равшановица – начальника службы Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Узбекистан

Набиева Абдуахора Ҳасановица – командира войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Нематиллаева Шуҳратжона Кодировича – начальника отдела Центрального аппарата Национальной гвардии Республики Узбекистан

Нормуродова Суннатуллу Зокировича – командира секции войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Садатова Сафарбоя Насруллаевича – командира батальона Министерства внутренних дел Республики Узбекистан

Солиева Ахроржона Боходировича – начальника кафедры Специального факультета Ташкентского университета информационных технологий имени Мухаммада аль Хорезми

Суярова Зайниддина Ҳолбутаевича – начальника цикла Академии Вооруженных Сил Республики Узбекистан

Ташходжаева Дониёра Бахтияровича – заместителя начальника Главного управления внутренних дел города Ташкента

Утемуратова Мамангелди Тауекеловича – начальника отдела Министерства внутренних дел Республики Каракалпакстан

Хана Павла Афанасевича – тренера-преподавателя спортивного клуба Министерства обороны Республики Узбекистан

Хусайнова Дониёра Ҳасановица – начальника управления Центрального аппарата Национальной гвардии Республики Узбекистан

Шаймарданова Элмурота Эргашевича – заместителя начальника штаба пограничного района Регионального штаба Пограничных войск Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Эрлиева Азата Пулаторовича – заместителя начальника кафедры Высшего военного авиационного училища Республики Узбекистан

медалью «Шуҳрат»

Алимова Равшана Козимовича – начальника отдела таможенного управления по Андижанской области Государственного таможенного комитета Республики Узбекистан

Аллаева Бобира Абдивойидовича – специалиста секции войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Баккаева Анвара Мусулмановича – начальника караула войсковой части Главного управления караульных войск Министерства внутренних дел Республики Узбекистан

Валиева Алимхона Аллохановича – главного специалиста Центра военно-стратегических исследований и научной работы Генерального штаба Вооруженных Сил Республики Узбекистан

Жалилова Рашидбека Равшанбек угли – заместителя командира группы Регионального штаба Пограничных войск Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Журакулова Одилбека Равшановица – начальника отделения Самаркандского военного госпиталя Министерства обороны Республики Узбекистан

Кодирова Аброрбека Абдулхакимовича – заместителя командира войсковой части Национальной гвардии Республики Узбекистан

Кучкарова Низомжона Гуломқодировича – начальника караула группы охраны войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Махмудова Махмуджона Тоҳировича – командира взвода войсковой части Национальной гвардии Республики Узбекистан

Негматова Шерзода Бозорбой угли – радиотелефониста пограничного поста Регионального штаба Пограничных войск Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Норматова Низомжона Ҳайруллоевича – военнослужащего Службы государственной безопасности Республики Узбекистан

Раймкулова Улугбека Тургуновича – заместителя командира эскадрильи войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Рахимова Ибодилло Бахшиллоевича – начальника службы войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Рахимова Рустамбека Рузибоевича – инструктора управления по чрезвычайным ситуациям Андижанской области

Сайдову Фотиму Ҳалимовну – специалиста управления по делам обороны Самаркандской области

Солиева Мирзоида Абдурашидовича – специалиста отряда войсковой части Национальной гвардии Республики Узбекистан

Темирова Жонибека Махамматкул угли – командира группы войсковой части Министерства обороны Республики Узбекистан

Тураева Гани Толивовича – начальника кафедры Чирчикского высшего танкового командно-инженерного училища Министерства обороны Республики Узбекистан

Усмонова Камола Ҳошим угли – начальника кафедры Военно-технического института Национальной гвардии Республики Узбекистан

Утегенова Алияра Утебаевича – фельдшера – спасателя управления по чрезвычайным ситуациям Республики Каракалпакстан

**Президент Республики Узбекистан
Ш. МИРЗИЁЕВ**

Город Ташкент,
11 января 2019 года

Сегодня – День защитников Родины

СИЛЬНАЯ АРМИЯ – ГОРДОСТЬ СТРАНЫ



Фото: А. АМИНА (УЗА)

Узбекская армия имеет богатую историю и традиции, а ее главная сила – в мужестве и отваге людей, посвятивших свою жизнь защите своей страны. Об этом говорилось на праздничном мероприятии в Государственном музее Вооруженных Сил Республики Узбекистан, организованном Министерством обороны, Демократической партией Узбекистана «Миллий тикланиш» совместно с Ташкентским университетом информационных технологий имени Мухаммада аль Хорезми и посвященном Дню защитников Родины, сообщает УзА.

В нем приняли участие военнослужащие и солдаты срочной военной службы, курсанты и преподаватели высших военных учебных заведений Ташкента, ветераны Вооруженных Сил нашей страны.

Отмечалось, что Вооруженные Силы Республики Узбекистан являются гарантом стабильного демократического развития нашего государства. За годы независимости были проведены широкомасштабные реформы в сфере обороны. Создана отвечающая современным

требованиям, мобильная, хорошо вооруженная и технически оснащенная, обладающая высокой боеготовностью армия. Сегодня военная служба стала не только конституционным, но и почетным долгом, а национальная армия – школой патриотизма и мужества.

В ходе мероприятия был пред-

ставлен ряд докладов, посвященных реформам в Вооруженных Силах,

историческому прошлому узбекской

армии, вкладу Амира Темура в ста-

новление узбекской государствен-

ности, развитию системы подгото-

вки высококвалифицированных кад-

ров для национальной армии.

– Каждый военнослужащий – это,

в первую очередь, специалист, ко-

торый обязан владеть знаниями и

навыками, необходимыми для каче-

ственного выполнения его должност-

ных обязанностей, – говорит пре-

подаватель Специального факуль-

тета Ташкентского университета ин-

формационных технологий имени

Мухаммада аль Хорезми и посвя-

щенный узбекской государствен-

ности, развитию системы подгото-

вки высококвалифицированных кад-

ров для национальной армии.

– Каждый военнослу-

УКАЗ
Президента Республики Узбекистан

О МЕРАХ ПО КАРДИНАЛЬНОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СИСТЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

В частности, отсутствует система формирования обоснованных целевых ориентиров (индикаторов) социально-экономического развития страны в условиях трансформации экономики, а также выявления новых источников экономического роста с учетом существующих внутренних и внешних факторов, стратегических приоритетов реформ.

Не налажена должная координация работ при размещении производительных сил с целью обеспечения сбалансированности территориального и отраслевого развития экономики, в том числе путем реализации потенциала урбанизации.

Невырабатываются должные меры по широкому внедрению рыночных принципов, диверсификации отечественного производства, насыщению рынка конкурентоспособными товарами и расширению объемов их поставок на внешние рынки.

Как следствие, на низком уровне остается создание устойчивых рабочих мест, что не позволяет обеспечить население стабильными источниками доходов и сдерживает развитие качественного человеческого капитала, особенно на селе.

В целях кардинального повышения эффективности деятельности экономических органов и превращения их в «полкомотив» социально-экономического развития страны, внедрения рыночных механизмов управления экономикой, а также в соответствии с задачами Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017–2021 годах:

1. Преобразовать Министерство экономики Республики Узбекистан в **Министерство экономики и промышленности Республики Узбекистан**, определив его основными задачами:

анализ и прогнозирование макроэкономических индикаторов и разработку на этой основе предложений по внедрению рыночных механизмов управления экономикой и формированию стратегий развития ее основных отраслей во взаимовязке с состоянием реального сектора экономики, конъюнктурой на внешних рынках и тенденциями развития глобальной и региональной экономики;

стимулирование развития частного предпринимательства, создание благоприятных условий для улучшения деловой среды и сокращение доли «теневой» экономики, в том числе путем оптимизации участия государства в экономических процессах, устранения бюрократических препон, обеспечения доступности финансовых и производственных ресурсов, а также эффективного использования потенциала малых промышленных зон;

разработку стратегий (моделей) развития промышленности страны на основе эффективного размещения производственных сил, рационального использования имеющихся природных и экономических ресурсов регионов с целью обеспечения диверсификации и повышения конкурентоспособности национальной экономики, а также сопряженности отраслевого и территориального развития;

реализацию системных мер по обеспечению сбалансированности товарных рынков на основе внедрения производительности труда, ускоренного развития обрабатывающих отраслей и расширения производства готовой конкурентоспособной продукции с высокой добавленной стоимостью;

выработку стратегических направлений развития производственных сил, рационального использования имеющихся природных и экономических ресурсов регионов с целью обеспечения диверсификации и повышения конкурентоспособности национальной экономики, а также сопряженности отраслевого и территориального развития;

реализацию стратегий (моделей) развития промышленности страны на основе эффективного размещения производственных сил, рационального использования имеющихся природных и экономических ресурсов регионов с целью обеспечения диверсификации и повышения конкурентоспособности национальной экономики, а также сопряженности отраслевого и территориального развития;

реализацию системных мер по обеспечению сбалансированности товарных рынков на основе внедрения производительности труда, ускоренного развития обрабатывающих отраслей и расширения производства готовой конкурентоспособной продукции с высокой добавленной стоимостью;

выработку стратегических направлений развития производственных сил, рационального использования имеющихся природных и экономических ресурсов регионов с целью обеспечения диверсификации и повышения конкурентоспособности национальной экономики, а также сопряженности отраслевого и территориального развития;

внешнеэкономической деятельности с целью повышения экспортного потенциала национальной экономики путем проведения индустриальной политики, направленной на стимулирование выпуска экспортноориентированной продукции, снижение ее импортной зависимости на основе углубления локализации производства, а также расширение сотрудничества между регионами республики и зарубежных стран;

активизацию государственной политики в сфере урбанизации, обеспечение эффективного государственного регулирования процессов урбанизации в увязке с рациональным размещением производств, застройкой жилых зон в комплексе с объектами инженерной, транспортной и социальной инфраструктуры, а также внедрение современных рыночных механизмов в отношении земельных участков;

участие в выработке и реализации активной инвестиционной политики страны путем определения сфер и отраслей для привлечения инвестиций, способствующих устойчивому экономическому росту, повышению конкурентоспособности национальной экономики, укреплению промышленного потенциала и комплексному развитию территории;

проведение комплексного анализа и выработку мер по повышению уровня и качества человеческого капитала, прежде всего в сельской местности, в качестве одного из главных ресурсов и факторов развития национальной экономики, повышения ее конкурентоспособности;

обеспечение внедрения современных информационно-коммуникационных технологий в деятельность экономических органов, переподготовку и повышение квалификации кадров, совершенствование форм и методов работы аппарата Министерства и его структурных подразделений, направленных прежде всего на достижение конкретных результатов в вверенной сфере, усиление персональной ответственности работников за своевременное и качественное выполнение возложенных на них задач;

обеспечение содействия в качественной и своеобразной реализации проектов, финансируемых за счет средств Государственного бюджета Республики Узбекистан и государственных целевых фондов, создания комплекса межведомственной системы экспертизы проектов, их предпроектной, проектной и тендерающей документации, технических заданий в рамках формирования и реализации государственных программ развития и инвестиционных программ.

2. Определить Министерство экономики и промышленности Республики Узбекистан **уполномоченным государственным органом по выработке и реализации государственной политики в области социально-экономического и индустриального развития страны, а также стратегии инвестиционной политики** Республики Узбекистан.

3. Установить, что:

государственные программы развития и инвестиционные программы Республики Узбекистан разрабатываются с учетом стратегии инвестиционной политики Республики Узбекистан на среднесрочный период;

стратегия инвестиционной политики Республики Узбекистан на среднесрочный период формируется Министерством экономики и промышленности Республики Узбекистан в рамках Концепции социально-экономического развития Республики Узбекистан до 2030 года, региональных и отраслевых концепций развития, а также утвержденных программ и решений Президента Республики Узбекистан и Правительства Республики Узбекистан;

4. Установить, что:

государственные программы развития и инвестиционные программы Республики Узбекистан разрабатываются с учетом стратегии инвестиционной политики Республики Узбекистан на среднесрочный период;

стратегия инвестиционной политики Республики Узбекистан на среднесрочный период формируется Министерством экономики и промышленности Республики Узбекистан в рамках Концепции социально-экономического и индустриального развития Республики Узбекистан до 2030 года, региональных и отраслевых концепций развития, а также утвержденных программ и решений Президента Республики Узбекистан и Правительства Республики Узбекистан;

5. Разрешить Министерству экономики и промышленности Республики Узбекистан привлекать на договорной основе консультантов и экспертов, в том числе иностранных, а также средства технического содействия и гранты с целью:

исследования и внедрения передового зарубежного опыта в сфере разработки стратегий инвестиционной и промышленной политики, а также реализации иных задач и поручений, возложенных на министерство;

организации переподготовки и повышения квалификации работников министерства и его структурных подразделений, а также проведение исследований по актуальным вопросам социально-экономического и индустриального развития, выработки стратегии инвестиционной политики;

налаживания эффективного и взаимовыгодного сотрудничества с проильными министерствами и ведомствами зарубежных стран.

решения Министерства экономики и промышленности Республики Узбекистан, принятые в пределах его полномочий и имеющие нормативно-правовой характер, являются обязательными для исполнения органами государственного и хозяйственного управления, органами государственной власти на местах, хозяйствующими субъектами независимо от форм собственности и ведомственной подчиненности;

финансирование и материально-техническое обеспечение Министерства экономики и промышленности Республики Узбекистан, его подведомственных и территориальных подразделений осуществляются за счет средств Государственного бюджета Республики Узбекистан, внебюджетных фондов и других средств, не запрещенных законодательством.

4. Ввести порядок, в соответствии с которым:

согласование всех проектов нормативно-правовых актов, в том числе государственных программ развития и инвестиционных программ, с Министерством экономики и промышленности Республики Узбекистан осуществляется на завершающем этапе согласования до их внесения в Министерство юстиции для правовой экспертизы;

Государственный комитет Республики Узбекистан по инвестициям, Фонд финансирования государственных программ развития Республики Узбекистан при Кабинете Министров Республики Узбекистан, дирекции малых промышленных зон на ежеквартальной основе представляют в Министерство экономики и промышленности информацию о ходе реализации проектов, включенных в государственные программы развития и инвестиционные программы;

исполнение стратегии инвестиционной политики осуществляется Государственным комитетом Республики Узбекистан по инвестициям посредством разработки и обеспечения реализации государственных программ развития и инвестиционных программ;

Министерство экономики и промышленности Республики Узбекистан имеет право вносить в органы государственного и хозяйственного управления, органы государственной власти на местах обязательные для рассмотрения предложения об отмене или пересмотре принятых ими нормативно-правовых актов в рамках выполнения возложенных на него задач;

решения административных советов по реализации инвестиционных проектов на территории малых промышленных зон стоимостью в эквиваленте свыше 7 миллионов долларов США подлежат согласованию с Министерством экономики и промышленности Республики Узбекистан.

5. Разрешить Министерству экономики и промышленности Республики Узбекистан привлекать на договорной основе консультантов и экспертов, в том числе иностранных, а также средства технического содействия и гранты с целью:

исследования и внедрения передового зарубежного опыта в сфере разработки стратегий инвестиционной и промышленной политики, а также реализации иных задач и поручений, возложенных на министерство;

организации переподготовки и повышения квалификации работников министерства и его структурных подразделений, а также проведение исследований по актуальным вопросам социально-экономического и индустриального развития, выработки стратегии инвестиционной политики;

налаживания эффективного и взаимовыгодного сотрудничества с проильными министерствами и ведомствами зарубежных стран.

6. Министерству экономики и промышленности совместно с Министерством финансов и Государственным комитетом Республики Узбекистан по инвестициям в срок до **1 июня 2019 года** на основе разработанного проекта Концепции социально-экономического развития Республики Узбекистан до 2030 года, с учетом региональных и отраслевых концепций развития и итогов обсуждения среди экспертов общества, внести в установленном порядке окончательный вариант Концепции, включающей в себя, в том числе, стратегию инвестиционной политики.

7. Образовать **Учебный центр по повышению квалификации кадров** в структуре Института прогнозирования и макроэкономических исследований с численностью управленческого персонала 10 единиц в пределах общевойсковой штатной численности Института.

8. Согласиться с предложенными Министерства экономики и промышленности Республики Узбекистан, Министерства финансов и Государственного комитета по инвестициям:

а) об отмене льгот и преференций для участников малых промышленных зон с их сохранением для действующих участников до 1 января 2020 года;

б) о предоставлении участникам малых промышленных зон права:

в установившемся порядке оформлять право собственности на здания и сооружения (или их части), возведенные за счет их собственных средств;

приватизировать переданные им здания и сооружения (или их части), при условии полного выполнения инвестиционных и других социальных обязательств, но не ранее чем через 5 лет с даты приобретения статуса участника малой промышленной зоны;

приватизировать здания и сооружения (или их части), в которых проведены реконструкция или капитальный ремонт здания и сооружения (или их части), возведенные за счет их собственных средств, но не ранее чем через 3 года с даты приобретения статуса участника малой промышленной зоны;

установить порядок, в соответствии с которым средства, направленные участником малой промышленной зоны на реконструкцию или капитальный ремонт здания и сооружения (или их части), учитываются при их приватизации.

9. Кабинету Министров Республики Узбекистан в месячный срок внести в установленном порядке проект постановления Президента Республики Узбекистан об организации деятельности Министерства экономики и промышленности Республики Узбекистан.

10. Министерству экономики и промышленности совместно с заинтересованными ведомствами в **двухмесячный срок** внести в Кабинет Министров Республики Узбекистан:

предложение по пересмотру задач, функций и полномочий органов хозяйственного управления в сфере промышленности с учетом требований настоящего Указа;

11. Контроль за исполнением настоящего Указа возложить на Президентскую Администрацию Республики Узбекистан Арипова А. Н., руководителя администрации Президента Республики Узбекистан Низомиддинова З. Ш. и заместителя Президентской Администрации Кучкарова Д. А.

**Президент Республики Узбекистан
Ш. МИРЗИЁЕВ**

Город Ташкент,
10 января 2019 года

О МЕРАХ ПО КОРЕННОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПРОЦЕССОВ УРБАНИЗАЦИИ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

В целях обеспечения эффективного государственного регулирования процессов урбанизации, а также внедрения современных рыночных механизмов по обороту и использованию земельных участков:

1. Считать **основными направлениями коренного совершенствования процессов урбанизации в стране**:

активизацию процессов урбанизации на основе реализации принципиально новой жилищной политики, предусматривающей специальные меры поддержки инвестиций в строительство жилых домов с обеспечением инженерной, транспортной и социальной инфраструктуры, в том числе доступных для семей с невысокими и средними доходами, с использованием механизмов ипотечного кредитования и привлечением финансовых ресурсов субъектов предпринимательства;

гарантирование реализации права собственности на земельные участки для физических и юридических лиц под жилыми, нежилыми зданиями и строениями, формирование условий для введения земельных участков в гражданский оборот;

создание условий для свободного перемещения населения из сельской местности в города путем совершенствования системы административного регулирования миграционных процессов;

обеспечение повышения благосостояния населения крупных городов, содействие обеспечению полной и продуктивной занятости их населения с учетом расширения доступа к экономическим и производственным ресурсам, а также создания и укрепления системы технопарков на основе региональных высших образовательных учреждений и научно-исследовательских институтов;

широкое внедрение прогрессивного международного опыта управления средними городами, в том числе районными центрами, с учетом использования преимущества агломерации как фактора роста доходов населения и формирования стационарных рабочих мест, прежде всего в сферах промышленности, услуг и сервиса;

расширение сети городов-спутников, прилегающих к крупным городам с удобным транспортным сообщением, расширение территорий общественно-деловых зон в центральной части крупных городов с уменьшением территории производственных иных зон.

2. Установить с 1 июля 2019 года порядок, в соответствии с которым:

юридические лица – резиденты Республики Узбекистан вправе приватизировать земельные участки, на которых расположены принадлежащие им права собственности или приватизируемые ими здания и сооружения, объекты



На спортивных аренах

БОКС: МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР

В Специализированной детско-юношеской спортивной школе по спортивным единоборствам столицы состоялся международный турнир по боксу среди мастеров кожаной перчатки 2003–2004 годов рождения.

В турнире, организованном Министерством физической культуры и спорта Республики Узбекистан, Национальным олимпийским комитетом и Федерацией бокса Узбекистана, помимо наших боксеров, в 15 весовых категориях за победу боролись спортсмены из Таджикистана, Киргизии и Казахстана.

В чемпионате приняли участие около 200 молодых боксеров. Победы в своих весовых категориях одержали наши соотечественники Жакониг Эгамбердиев, Мадиер Дониёрпов, Исломбек Ганиев, Асрорбек Шахбиддинов, Бахтиер Зухруллаев, Жаконимурод Имомалиев, Диербек Наврузов, Диербек Мухаммаджонов, Темурхон Махсатбоев, Мирзахамад Мирзабеков, Логин Петров, Азизбек Эрмаматов, Нуслат Тохиров, Абдуллох Солихов и Жакониг Зокиров.

Ж. ТАШХОДЖАЕВ,
корр. УзА

ГОРОДСКИЕ НОВОСТИ

ВОЗЛЕ АЭРОПОРТА ПОСТРОЯТ МНОГОЭТАЖНУЮ СТОЯНКУ

В ближайшие годы возле столичного аэропорта будет возведена многоэтажная автомобильная стоянка, а также улучшена транспортная логистика.

Согласно поручению главы государства столичной администрацией до 1 июля текущего года должны быть решены все организационно-практические меры и начато строительство объекта с необходимой дорожной инфраструктурой.

Объект будет возведен на месте действующей рядом с воздушной гаванью наземной стоянки, которая долгое время находилась в неухоженном состоянии. Проект будет реализовываться на условиях государственно-частного партнерства.

На сегодняшний день ситуация с отсутствием парковочных мест в центре города, возле крупных рынков и транспортных объектов оставляет желать лучшего. Это вызвано тем, что в Ташкенте в последние 27 лет отсутствовала эффективная программа строительства стоянок для авто, численность которых каждый год растет.

НАЧАТА ВЫДАЧА ЗАГРАНПАСПОРТОВ

В 11 районах Ташкента начали принимать документы на получение заграничных паспортов. Прием документов открыт с 4 января текущего года.

С 1 по 3 января ответственные лица занимались установкой необходимого оборудования и созданием условий для граждан. Загранпаспорта оформляются Государственным центром персонификации при Кабинете Министров в течение 10 рабочих дней. Срок действия документа для взрослых составляет 10 лет (для детей – меньше).

Необходимо отметить, что лица, которые имеют в паспорте стикера, могут пользоваться ими до окончания срока документа.

АВТОБУСНЫЕ ПАРКИ ПОПОЛНЯТСЯ 62 МАШИНАМИ

В январе текущего года автобусные парки столицы получат более 60 новых автобусов «MAN» и «SAZ LE 60».

Только за несколько дней 2019 года в Ташкент из Самарканда было отправлено 14 автобусов «SAZ LE 60». В ближайшее время планируется поставка в город еще восемь автобусов «SAZ LE 60» и 40 больших автобусов «MAN».

За прошлый год столичные автопарки пополнились более чем 100 новыми автобусами.

ЗАДЕРЖАН ЛЖЕСОТРУДНИК МИЛИЦИИ

Столичное ГУВД задержало сотрудника-самозванца, обещавшего некоторым гражданам за незаконное денежное вознаграждение «устроить» их

Викторины

ЗНАЮЩИЙ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК ПОЗНАЕТ И МИР

Подрастающему поколению в нашей стране уделяется особое внимание, прежде всего в плане свободного проявления знаний и способностей, оказания ему всесторонней поддержки в гармоничном развитии.

Повсеместно в республике организуются различные конкурсы, викторины, творческие выставки, фестивали, направленные на воспитание эстетического вкуса, расширение мировоззрения и повышение интеллектуального уровня детей и подростков, молодежи. В целях претворения в жизнь постановления Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы изучения иностранных языков» от 10 декабря 2012 года, а также в честь Дня защитников Родины Национальной гвардии Республики Узбекистан на базе Академии Вооруженных Сил Узбекистана проведена одна из наиболее интересных для детей викторин – «Моя родина – Узбекистан» (на английском языке).

В мероприятии активное участие приняли курсанты Военно-технического института, учащиеся школы Темурбеков и Республикиканского специализированного академического лицея музыки (РСАЛМ), а также служащие воинских частей Национальной гвардии Узбекистана – всего 10 команд. К проведению викторины жюри во главе с заместителем начальника Национальной гвардии Республики Узбекистан Шухратом Шакирова и в составе

преподавателей Национального университета Узбекистана им. Мирзо Улугбека, Ташкентского государственного института восководения и других вузов, отнеслось очень ответственно, заранее подготовив интересные вопросы по истории Узбекистана, основам государства и права, Конституции страны, культуре Узбекистана, идеи национальной независимости и основам духовности. При вынесении оценок оно особое внимание уделяло выходу участников, их действиям на сцене, свободе изложения мыслей, форме одежды и т. д.

Викторина состояла из трех этапов: I – знакомство (каждая команда представляет свое учебное заведение или воинскую часть презентацией, демонстрацией видеороликов, музыкальными фрагментами и т. д.); II – вопросы и ответы; III – состязание капитанов команд.

Отвечая на тестовые вопросы викторины, все участники конкурса с большим удовольствием демонстрировали свои знания английского языка. Особо выделились в этом смысле учащиеся РСАЛМ Жавахир Жаконигиров, Махир Камалов, Жасур Шаназаров, Хамидулла Борлибаев, Шахноза Донаубаева и Айсанам Амана.

Они должным образом отнеслись к подготовке к викторине и продемонстрировали в полной мере свои знания и логическое мышление. Конечно, в этом заслуга и их преподавателей Рано Тажибаевой, Надиры Ишуминовой, Шахнозы Тажибаевой и Айбека Жумаева.

Основная цель викторины была – дальнейшая популяризация английского языка среди курсантов, военнослужащих и учащихся лицей; их участие в подобных мероприятиях служит повышению уровня их знаний, – сказал член жюри подполковник Камбарали Азизов.

По итогам викторины в командном зачете первое место заняла команда РСАЛМ, второе место – присуждено военно-техническому институту, а третьего места удостоена команда N-ной войсковой части. Победители были награждены дипломами и ценными призами от Национальной гвардии Республики Узбекистан. Еще жюри присудило главный приз. Он достался учащемуся III-го курса лицей Жавохира Жаконигирова за «прекрасное исполнение всех требований конкурса».

Зайниддин УРИНБАЕВ,
преподаватель РСАЛМ
Национальной гвардии РУЗ

Обо всем понемногу

Легко слышать телефон в момент управления транспортным средством 12 водителей. Казалось бы, это всего лишь «мобильник». Однако, по некоторым данным, разговор по телефону во время движения снижает реакцию водителя до того же уровня, что и при алкогольном опьянении.

Правила обгона нарушаются на дорогах столицы 107 раз – а это 107 зафиксированных фактов грубого пренебрежения правилами дорожного движения и создания аварийной ситуации.

ПРОГРАММА ПО УСТАНОВКЕ «УМНЫХ» СЧЕТЧИКОВ НА ГОРЯЧУЮ И ХОЛОДНУЮ ВОДУ

«Умные» счетчики позволяют в онлайн-режиме отслеживать сколько воды потрачено в той или иной квартире. Не придется больше вручную записывать данные, лезть к счетчику и, самое важное, это позволит регулировать действия нечестных пользователей, которые различными манипуляциями останавливают подсчет.

Смарт-счетчики автоматически будут передавать данные ресурсоснабжающим организациям и управляемым компаниям.

Программа установки смарт-счетчиков на 2020–2022 годы будет разработана до февраля 2019 года хокимият г. Ташкента, Государственным комитетом по инвестициям и Министерством жилищно-коммунального обслуживания Узбекистана.

НАЙДЕН ПРОПАВШИЙ ВОДИТЕЛЬ «МАТИЗА»

Правоохранительные органы нашли водителя автомобиля «Матиз», который пропал без вести в Ташкенте 3 января с. г.

4 января с. г. в органы УВД обратилась гражданская Р. Ж., которая сообщила, что ее сын Бехруз Жураев 1992 года рождения накануне выехал из дома на свой автомобиль «Матиз» в неизвестном направлении и пропал без вести. А 7 января примерно в 21.50 в машилином сходе граждан «Кохунур» Ташкентского района на Ташкентской области в результате совместных разыскных мероприятий сотрудников ГУВД столицы и сотрудников УВД Ташкентской области Б. Джураев был найден. С ним и его автомобилем все в порядке.

ДО КОНЦА 2019 ГОДА БУДЕТ ЗАПУЩЕНА ТРЕХУРОВНЕВАЯ РАЗВЯЗКА

АО «Узбекистон темир йуллари» планирует сдать в эксплуатацию первую в нашей стране «трехуровневую» транспортную развязку до конца этого года. Об этом сообщила пресс-служба компании.

Уникальное строительство ведется в эти дни на одной из строительных площадок города – на пересечении Ахангаранского шоссе и Паркентской улицы.

В основе разработки лежат мировые стандарты.

Также намечается восстановление моста, связывающего улицы Аэропорт-Восточный и Махтумкули. Это обеспечит удобство передвижения для водителей транспортных средств, движущихся в сторону городов Паркент, Чирчик и Бостанлык Ташкентской области. Кроме того, на этом участке дороги планируется проложить современную магистраль, которая позволит в общей сложности сократить расстояние на 20 км в данном направлении.

По материалам СМИ подготовил И. РАЗЫКОВ

В лабораториях ученых

РЕЗКОЕ ПОХОЛОДАНИЕ: КАК ПОДДЕРЖАТЬ САМОЧУВСТВИЕ

Если минусовые температуры сменили достаточно теплую погоду без плавного перехода, то, как предупреждают врачи, подобное похолодание может плохо отразиться на здоровье, поэтому свой организм нужно поддержать и помочь адаптироваться.

По словам терапевтов, резкий переход погоды на температуру «минус» за окном может ухудшить самочувствие многих людей, в первую очередь метеочувствительных. Медики заметили, что если температура падает быстро – за 12 часов опускается на 10–12 градусов, метеозависимые люди могут испытывать колossalный дискомфорт. Самый опасный для здоровья вариант резкого похолодания это переход к морозам с плюсовыми отметками.

Кому резкое похолодание может навредить сильнее всего? Людям, имеющим проблемы с сосудами головного мозга; тем, кто не так давно перенесли инфаркт или инсульт, операции на сердце; имеющим проблемы в шейной области; метеочувствительным.

Какие неприятные симптомы ухудшения здоровья вызывает стремительное похолодание? Головные боли, снижение тонуса и иммунитета, ухудшение мышлительной деятельности, боли и ломота в суставах, проблемы с дисбалансом артериального давления, плохой сон ночью и сонливость днем.

Как поддержать здоровье в условиях резкого похолодания важно знать. Врачи рекомендуют снизить физические и умственные нагрузки: не заниматься активной деятельностью, требующей мышечного напряжения, а кроме того сократить время, проводимое за компьютером.

Также для поддержания здоровья при резком похолодании важно меньше соли: это уменьшит склонность к отечности и снизит нагрузку на сосуды. Кроме того, нужно есть меньше жирного, больше употреблять таких напитков, как компоты из сухофруктов и легкие кисели, чай с сиропом шиповника.

Нужно следить за тем, чтобы ноги не испытывали большого напряжения и давления. Днем полезно ненадолго прислечь, подложив под ноги подушку, а по возможности и хорошо спать – хотя бы в течение получаса. Иногда в такие моменты спасительными оказываются теплый душ, препараты конского каштана, легкий массаж, витамины, кровоизливающие препараты.

ХУРМА ПОЛЕЗНА ПРИ КАШЛЕ И ПРОСТУДЕ

Употребление хурмы, которая может укреплять иммунитет, ускоряет выздоровление при простуде. Кроме того, хурма очень полезна при кашле и является прекрасным средством для борьбы с воспалением в горле и носоглотке.

По словам специалистов, богатый набор витаминов и питательных веществ в составе хурмы делает ее плоды хорошими защитниками иммунной системы – их употребление повышает сопротивляемость организма инфекциям. Хурма незаменима в сезон простуд. Ее сок насыщен витаминами С и В, каротином, минеральными солями, магнием. Душилльные вещества хурмы обладают вяжущими и бактерицидными свойствами. Это прекрасное средство от болей и воспалений горла и носоглотки.

При простуде и кашле эксперты порекомендуют использовать сок хурмы. Его нужно разбавить горячей водой в соотношении два к одному – этим раствором очень полезно полоскать горло.

Кроме того, хурма улучшает работу органов пищеварения, способствует очищению печени, что также помогает ускорить выздоровление при простуде.

В хурме много натрия, калия, магния, кальция, железа и других ценных микрэлементов. Употребление этих фруктов в зимний сезон полезно еще и потому, что оно поддерживает психику, успокаивает нервы, улучшает тонус. В этом фрукте много глюкозы и фруктозы, что служит отличной подпиткой для работы мозга. Хурма – прекрасный перекус в перерывах между основными приемами пищи: она быстро вызывает чувство сытости, но в то же время не обременяет лишними калориями.

Подготовила Л. ЛАРИНА

Реклама и объявления

Уважаемые горожане, руководители предприятий и организаций!

Государственное производственное управление «Максус-транс» уведомляет потребителей о повышении тарифов на вывоз твердых бытовых отходов и вывоз нечистот для населения, организаций и предприятий с 1 февраля 2019 года:

1. За вывоз бытовых отходов:
 - для проживающего населения на каждого человека за месяц в размере 4500 сум.
 - 2. За вывоз твердых бытовых отходов:
 - для бюджетных организаций (за 1 м³) – 53986,56 сум.;
 - для хосписов организаций (за 1 м³) – 53986,56 сум.
 - 3. За вывоз нечистот:
 - для бюджетных организаций (за 1 т) – 20174,12 сум.;
 - для хосписов организаций (за 1 т) – 20174,12 сум.

4. За вывоз твердых бытовых отходов с мусороперерабатывающих станций (Янгиабадский, Яккасарайский и Юнусабадский МПС) до свалки «Ахангаран» автомобилями НД-310 (центровозами) (за 1 т) – 15015,8 сум.

днем 6–8 тепла.