

Вечерний Ташкент

ЧЕТВЕРГ, 8 ДЕКАБРЯ 2011 ГОДА

НОВОСТИ XXI ВЕКА

вчера, сегодня, завтра

Газета выходит с 1 июля 1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 237 (12.048)

Цена в розницу — свободная

В СТРАНЕ

• Тридцать современных большегрузных самосвалов марки «Foton AUMAN» производства известной китайской компании переданы строителям 490-го и 581-го километров Узбекской национальной автомагистрали.

• В городе Навои прошел семинар для руководителей и ведущих специалистов отделений и филиалов финансово-кредитных учреждений, благотворительных фондов и общественных организаций региона, организованный представителями Центрального банка республики и Германского фонда международного сотрудничества в сфере деятельности сберегательных касс.

• В городе Ханабаде существенно увеличился объем продаж частной производственно-торговая фирма «Ал-Бухорий», специализирующаяся на выпуске современной мебели. Приобретение нового оборудования позволило не только улучшить качество выпускаемой продукции, но и создать дополнительные рабочие места.

• ООО «Кузон Чашма», действующее в Ферганской области, 2011 год завершает с положительными экономическими показателями. Произведено продукции на три миллиарда сумов. Экспортный потенциал за три квартала года превысил 1,8 миллиона долларов. По бизнес-плану это предприятие способно в следующем году увеличить экспортный потенциал в два раза. По этому же пути идут производственные фирмы «Нурли олмос сари», «Езёвон Осий курки», «Шохижахон Авазбек Нозимов», которые свои товары экспортируют в Казахстан, Турцию, Россию.

• В Наманганской области прошли отчетно-выборные конференции городских и районных отделений благотворительного фонда «Махалля». На конференциях была определена дальнейшая деятельность отделений в рамках Концепции дальнейшего углубления демократических реформ и формирования гражданского общества в стране, выдвинутой Президентом республики.

В МИРЕ

• Американская корпорация «Merchant International» проиграла иск в киевском суде о взыскании задолженности с «Нафтогаза». Компания пытается вернуть долг, который ей переступила структура «Газпрома», уже более десяти лет. Ранее суд обязал «Нафтогаз» выплатить деньги, однако госкомпания проигнорировала решение.

• Полиция Нью-Йорка арестовала жителя города, который на протяжении двух лет более 150 раз вызывал полицию на один и тот же адрес, и каждый раз вызов оказывался ложным.

• Министерство здравоохранения, труда и благосостояния Японии объявило об обнаружении радиоактивных элементов в сухом молоке, произведенном компанией «Meiji Co.».

• Министерство здравоохранения Афганистана распространило информацию о том, что число жертв в кабульском теракте достигло 54 человек. Не менее полутора сотен человек доставлены с ранениями в больницы, состояние многих из них тяжелое, поэтому список убитых может еще увеличиться.

• В Китае полиция за один день арестовала 608 человек, подозреваемых в продаже детей. Об этом сообщил представитель министерства по обеспечению общественной безопасности. Во время спецоперации, проходившей в десяти провинциях страны, полицейским удалось освободить 178 детей.

• Парламент Румынии в преддверии саммита НАТО в Брюсселе ратифицировал соглашение о размещении на территории страны американских ракет-перехватчиков. Румынский сенат одобрил соглашение о размещении американской системы ПРО, которое было заключено в сентябре. Эта система станет частью создаваемой НАТО континентальной системы противоракетной обороны.

КОНСТИТУЦИЯ — ГАРАНТ СВОБОДНОЙ И БЛАГОПОЛУЧНОЙ ЖИЗНИ

Во Дворце международных форумов «Узбекистон» 7 декабря состоялось торжественное собрание, посвященное 19-летию Конституции Республики Узбекистан

В нем приняли участие государственные и общественные деятели, представители науки, культуры и искусства, общественности нашей страны, посольств зарубежных государств и представителей международных организаций, аккредитованных в Узбекистане.

Открыл собрание исполняющий обязанности хокима города Ташкента Р. Усманов.

Звучит Государственный гимн Республики Узбекистан.

На торжественном собрании с докладом выступил Президент Республики Узбекистан Ислам Каримов.

Глава нашего государства отметил, что осуществляемые в нашей стране последовательные реформы — реальное воплощение закрепленных в Конституции принципов и положений. Избранный нами путь, достигаемые успехи в процессе поэтапной реализации признанной международным сообществом «узбекской модели» развития, реформы, являющиеся основой всех преобразований и обновлений, полностью соответствуют нормам Конституции Узбекистана.

В этом году мы широко отметили двадцатилетие независимости нашей Родины. Прочной правовой основой достигаемых нашим народом в годы независимости огромных успехов служат принципы, закрепленные в разработанной под руководством Президента Ислама Каримова Конституции Республики Узбекистан. Основной Закон является важным гарантом достижения таких высоких целей, как построение правового демократического государства, обеспечение приоритета прав и свобод человека, мира и согласия в стране.

По инициативе Президента Ислама Каримова 2011 год был объявлен Годом

малого бизнеса и частного предпринимательства, принята соответствующая государственная программа.

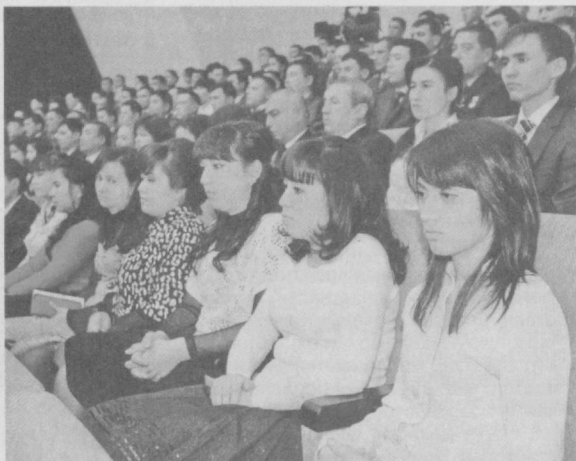
На основе данной программы осуществлены комплексные меры, направленные на дальнейшее развитие малого бизнеса и частного предпринимательства, создание благоприятной бизнес-среды. Последовательно совершенствуются правовые основы защиты прав и законных интересов предпринимателей.

Малый бизнес и частное предпринимательство сегодня стали надежной опорой экономики страны, важным гарантом повышения благосостояния народа. Подтверждением этого служат их возрастающая роль и значение в насыщении внутреннего рынка конкурентоспособной и качественной продукцией, создании новых рабочих мест, увеличении доходов населения.

Президент Ислам Каримов предложил объявить в нашей стране наступающий новый, 2012 год «Годом семьи». Собравшие поддержали предложение главы государства бурными аплодисментами.

Торжественное собрание завершилось праздничным концертом мастеров искусств и молодых исполнителей.

УзА.



УЧЕБА МОЛОДЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

В Ташкенте в рамках проекта «Школа молодых предпринимателей» состоялись очередные учебные занятия.

В занятиях этого проекта, реализуемого в сотрудничестве Фонда «Форум культуры и искусства Узбекистана», Центра молодежных инициатив «Келажак овози», Фонда поддержки социальных инициатив, участвовали интересующиеся предпринимательской деятельностью юноши и девушки из Республики Каракалпакстан, областей и города Ташкента, сообщает УзА.

В стране под руководством Президента Ислама Каримова создаются необходимые возможности для широкого вовлечения молодежи в предпринимательскую деятельность, поддержки и реализации ее бизнес-планов. Фондом «Форум культуры и искусства Узбекистана» и Центром молодежных инициатив «Келажак овози» в сотрудничестве с рядом организаций в данном направлении реализуется множество проектов и грантов. Учебные семинары, учебные занятия, мастер-классы не только укрепляют знания юношей и девушек, но и способствуют выявлению их таланта и потенциала.

Главная цель учебных занятий проекта «Школа молодых предпринимателей» — содей-

ствие выпускникам профессиональных колледжей и высших учебных заведений в налаживании своего бизнеса и занятии предпринимательской деятельностью, создании широких условий для тесного сотрудничества юношей и девушек со специалистами экономической, финансовой, банковской, страховой сфер, представителями микрокредитных организаций, экспертами, учеными-экономистами.

На занятиях дана подробная информация о мерах, касающихся поддержки малого бизнеса и частного предпринимательства, льготах, возможностях и условиях, правовой защите предпринимателей, а также о вопросах страхования бизнеса.

Назокат УСМАНОВА.

Президент Республики Узбекистан Ислам Каримов 7 декабря в резиденции Оксарой вручил высокие награды Родины группе наших соотечественников

ВРУЧЕНЫ ВЫСОКИЕ НАГРАДЫ РОДИНЫ

Накануне самого великого и самого дорогого праздника — 20-летия государственной независимости Республики Узбекистан указами Президента Ислама Каримова группа соотечественников, внесших большой вклад в развитие страны, повышение ее экономического потенциала, укрепление мирной и спокойной жизни нашего народа, за достижения в социально-экономической, научно-технической и духовно-просветительской сферах была удостоена высоких государственных наград — почетных званий, орденов и медалей.

В резиденции Оксарой 7 декабря состоялось торжественное вручение этих высоких наград.

— Для меня большая честь накануне Дня Конституции искренне поздравить вас, мои дорогие, удостоенных высоких наград нашего государства за свой самоотверженный и плодотворный труд, и вручить их вам, — сказал Ислам Каримов. — Сегодня я в вашем лице мысленно обнимаю всех соотечественников, удостоенных государственных наград, которые своим честным трудом служат примером в деле развития и процветания нашей Родины, укрепления ее мощи и потенциала, сохранения мира и стабильности в стране, повышения ее авторитета на международной арене.

Сегодняшнее торжество незабываемо и тем, что вручаются эти награды вам, мои дорогие, в год широкого празднования славного 20-летнего юбилея независимости Узбекистана.

За последние годы Узбекистан во всех сферах достигает высоких рубежей. Такие цели, как занятие прочного места в ряду развитых демократических государств, создание достойных условий жизни для народа, достигнутые результаты в таких важных социальных сферах, как образование, здравоохранение, охрана материнства и детства, вызывают восхищение у многих и являются примером для других стран.

Подобное признание наполняет чувством гордости сердце каждого нашего соотечественника. Глава государства подчеркнул, что в основе всего этого лежат самоотверженный труд, мужество нашего народа. Мы благодарны за добросовестный труд земледельцам и фермерам, инженерам и строителям, представителям сферы образования, здравоохранения, науки, культуры, искусства и спорта, доблестным военнослужащим — защитникам нашей Родины.

Президент Ислам Каримов торжественно вручил высокие государственные награды.

Государственная награда — это признание заслуг человека перед народом и страной, сказал Президент. Сегодня я еще раз убеждаюсь в том, что независимость нашей Родины дала нам возможность достойно оценивать труд человека, интересы и права которого для нас превыше всего.

Пусть эти высокие награды — знак уважения и внимания нашего народа — принесут вам благо и счастье, даруют новые силы и энергию.

Будьте всегда достойны этих наград. Желаю всем вам крепкого здоровья, счастья, успехов в работе, благополучия вашим семьям, сказал Ислам Каримов.

Выступившие от имени награжденных Герой Узбекистана, главный технолог производственного технологического отдела акционерного общества «GM O'zbekiston» Хасанбой Касымов, кавалер ордена «Буюк хизматлари учун», солистка Дирекции академических и народных художественных коллективов Муножатхон Йулчиева, лауреат Государственной премии второй степени в области искусства и архитектуры, художник Акмал Нур, заслуженный работник гражданской авиации Республики Узбекистан, командир летного отряда «А-320» Национальной авиакомпании «Узбекистон хаво йуллари» Владислав Аргов, заслуженный журналист Республики Узбекистан, обозреватель редакции информационных программ «Ахборот» Национальной телерадиокомпании Узбекистана Муаттар Аскарова отметили, что эти награды обязывают их с еще большим энтузиазмом самоотверженно трудиться во имя процветания Родины, вдохновляют на достижение новых рубежей. Они выразили искреннюю благодарность главе нашего государства за большое внимание и заботу.

УзА.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхонимията и наших корреспондентов.

✓ В Шайхантаурском районе прошла встреча, организованная районным комитетом женщин. Она была посвящена вопросам защиты конституционных прав и интересов женщин и семей, повышению их общественного статуса.

✓ Специалисты постоянно действующего консультативного центра Ташгорассоциации ТЧСЖ провели индивидуальные консультации, касающиеся решения проблем, возникающих в ходе деятельности товариществ.

✓ В Республиканском специализированном музыкальном академическом лицее им. В. Успенского силами учащихся был дан концерт «Музыка — друг молодежи», приуроченный к 19-летию принятия Конституции Республики Узбекистан. Помощь в его организации юным музыкантам оказали Фонд «Форум культуры и искусства Узбекистана», Министерство народного образования и ОДМ «Камолот».

Сегодня – День Конституции Республики Узбекистан

Я СЧАСТЛИВ СЛУЖИТЬ РОДИНЕ

В жизни каждого человека бывают незабываемые радостные события. Особенно человеку придают сил и энергии успехи, достигнутые благодаря выбранной им профессии, признание его труда, оказываемые со стороны государства внимание и забота.

Я еще глубже осознал это, когда накануне празднования 20-летия независимости нашей Родины согласно соответствующему Указу Президента Ислама Каримова был награжден медалью «Содик хизматлари учун». Эта высокая награда нашего государства призывает меня быть еще более активным на службе.

В нашей стране особое внимание уделяется поддержке военнослужащих и членов их семей. Главой государства принят ряд указов и постановлений, направленных на дальнейшее улучшение условий прохождения военной службы, предоставление льгот защитникам Родины. Образцово отслужившим солдатам командованием выдаются рекомендации для поступления на льготных условиях в высшие учебные заведения.

В воинских частях и военных училищах созданы все необходимые условия для проживания, образования, тренировок, регулярных занятий спортом военнослужащих. Эффективно используя такие возможности, они стремятся повысить свои знания и квалификацию, улучшить боеготовность. Ведь каждый человек, удостоившийся чести стать защитником Родины, должен быть отважным и мужественным.

В Ташкентском высшем общевойсковом командном училище, где я служу, мои товарищи по службе также стараются оправдать оказанное им доверие, самоотверженно служат во имя мира и спокойствия в нашей стране.

Рядовой, сержант, офицер... Цель всех – защищать мир и спокойствие, независимость нашей Родины, благополучие нашего народа.

Я горжусь, что, как и другие военнослужащие, вношу свой вклад в укрепление оборонной мощи нашей страны, обеспечение неприкосновенности границ, мира и безопасности народа.

В настоящее время я продолжаю службу на контрактной основе. И впредь буду стараться своевременно, безупречно выполнять возложенные на меня задачи, всегда быть достойным звания профессионального военнослужащего.

Толиб РАДЖАБОВ,
инструктор кафедры Ташкентского высшего
общевойскового командного училища, младший сержант.
УзА.

В деле дальнейшей демократизации общества прочной основой служит Основной Закон страны, 19-летие принятия которого отмечается в этом году. На проходящих повсеместно в преддверии Дня Конституции мероприятиях особо подчеркивается, что в Основном Законе закреплены важнейшие демократические принципы построения государства.



ЗАИНТЕРЕСОВАННЫЙ РАЗГОВОР

Так, в ходе беседы за «круглым столом» на тему «Конституция Республики Узбекистан – гарант благополучной жизни народа», организованным Комитетом женщин Шайхантаурского района, речь шла о самоуправлении граждан как необходимом звене зрелого гражданского общества. В нашей стране самобытным и в то же время эффективным институтом самоуправления является в первую очередь махалля, решающая многие общественные, правовые, семейные вопросы граждан. Поэтому остается актуальной задача дальнейшего совершенствования нормативно-правовой базы для полноценной деятельности махаллей.

Выступившие в ходе беседы заместитель Премьер-министра Республики Уз-

бекистан, председатель Комитета женщин Узбекистана Э. Боситханова, заместитель хокима г. Ташкента, председатель Ташкентского городского комитета женщин Ф. Абдурахимова, заслуженный работник народного образования, профессор О. Каримова, а также видные ученые-обществоведы ответили на вопросы собравшихся – активистов махаллей и женских общественных организаций.

Три семьи, проживающие в Шайхантаурском районе, были награждены ценными подарками как победители районного этапа конкурса «Самая примерная семья», проводимого Комитетом женщин Республики Узбекистан.

А. АЛЕКСЕЕВ.
Фото А. УЛЬМАСОВА.

Принятая 19 лет назад Конституция Республики Узбекистан заложила правовую основу для последующего строительства демократического государства, свободной рыночной экономики и формирования гражданского общества, где высшей ценностью являются человек, его интересы, права и свободы.

ОПЛОТ НАЦИОНАЛЬНОЙ ГОСУДАРСТВЕННОСТИ

Особое место в Конституции отведено политическим правам граждан. Их реализация позволяет участвовать в политической жизни общества, в управлении государством. Граждане Республики Узбекистан имеют право объединяться в профессиональные союзы, политические партии и другие общественные объединения.

«Права несовершеннолетних, нетрудоспособных и одиноких престарелых находятся под защитой государства» – так гласит статья 45 Конституции республики.

В Узбекистане представители старшего поколения пользуются большим уважением и почетом, их права, свободы и законные интересы защищаются, – говорит Хулькар Файзуллаева, главный специалист Фонда по социальной поддержке ве-

теранов Узбекистана «Нуроний». – Забота о ветеранах является составной частью социальной политики нашего государства. Они принимают активное участие в общественно-политической жизни общества, передают молодому поколению свой богатый опыт и знания. Во всех регионах республики при отделениях фонда открыты общественные центры «Нуроний», главная задача которых – повысить эффективность работы, быть ближе к ветеранам, оказывать им адресную помощь. При тесном сотрудничестве с министерствами труда и социальной защиты населения, здравоохранения и общественными организациями Узбекистана оказывается конкретная помощь в улучшении бытовых условий и укреплении здоровья ветеранов.

Фонд также проводит различные мероприятия, среди которых традиционными стали встречи трех поколений и вечера вопросов и ответов. Наши ветераны всегда рады участвовать в этих мероприятиях. В эти дни повсеместно проходят встречи, приуроченные к Дню Конституции Республики Узбекистан.

Огромное внимание в республике уделяется и соблюдению прав и свобод молодежи, в частности, поддержке молодых семей. Ведь, согласно Конституции, «семья является основной ячейкой общества и имеет право на защиту общества и государства» (статья 63).

Семья была и остается для населения Узбекистана одной из важнейших жизненных ценностей, – говорит Гульчехра Джураева, начальник отдела «Молодая семья» ОДМ «Камолот». – Поддержка и укреплению таковой и занимается наш отдел.

ОДМ «Камолот» проводит разностороннюю работу по поддержке молодых семей, в частности, посредством центров молодых семей, функционирующих во всех областях страны, где молодым парам оказывается медицинская, психологическая и правовая помощь.

С 1 декабря нынешнего года стартовал месячник, в рамках которого повсеместно ведется пропаганда здорового образа жизни среди молодежи, разъясняются права на квалифицированное медицинское обслуживание, гарантированное статьей 40 Конституции. И хочу отметить, что с каждым годом заметно возрастает активность молодых людей, меняются их мышление, мировоззрение, растет общественное самосознание, нынешняя молодежь активно реализует права, гарантируемые Конституцией нашей страны, – продолжает Гульчехра Джураева.

Таким образом, чем выше степень реализации правового статуса личности, тем эффективнее развивается государство. И основанием для этого служит Конституция, принятая во второй год независимости нашей великой страны.

А. СИЛЕНКОВ.

6 декабря состоялось очередное заседание Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан.

После утверждения повестки дня, предложенной Кенгашем Законодательной палаты, депутаты рассмотрели исполнение Государственного бюджета Республики Узбекистан за девять месяцев 2011 года.

Было отмечено, что Государственный бюджет Республики Узбекистан за девять месяцев 2011 года исполнен в соответствии с параметрами, утвержденными Олий Мажлисом. Целенаправленная реализация важнейших приоритетов Программы социально-экономического развития страны на 2011 год, определенных Президентом Республики Узбекистан Исламом Каримовым на заседании Кабинета Министров 21 января текущего года, способствовала устойчивому росту экономики и макроэкономической стабильности в отчетный период. Темпы прироста валового внутреннего продукта за это время составили 8,2 процента, объемов производства промышленной продукции – 7 процентов, сельского хозяйства – 6,8 процента. В целом главный финансовый документ страны исполнен с профицитом.

Динамично развивались химическая, нефтехимическая, медицинская и пищевая промышленность, машиностроение и металлообработка, производство строительных материалов. В результате принятия стимулирующих мер возросло производство продовольственных и непродовольственных товаров. Всемерная поддержка предприятий-экспортеров, активный поиск и освоение новых внешних рынков сбыта обеспечили прирост объемов экспорта и значительное положительное saldo внешнеторгового оборота.

Принятые меры в рамках Программы приоритетных направлений дальнейшего реформирования и повышения устойчивости финансово-банковской системы страны в 2011–2015 годах обеспечили достижение высоких международных рейтинговых показателей, сохранение и укрепление финансовой

стабильности нашего государства. По итогам девяти месяцев 2011 года совокупный капитал коммерческих банков увеличился в 1,3 раза по сравнению с аналогичным периодом прошлого года, объемы депозитов населения и юридических лиц возросли почти в 1,5 раза, что позволило увеличить кредитные вложения в реальный сектор экономики на 35,6 процента.

В Законодательной палате Олий Мажлиса РАССМОТРЕНО ИСПОЛНЕНИЕ ГОСБЮДЖЕТА ЗА ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ ГОДА

В результате целенаправленной реализации Государственной программы «Год малого бизнеса и частного предпринимательства» доля малого бизнеса в ВВП достигла 50,5 процента против 48,5 в аналогичный период прошлого года. Объемы промышленного производства в малом бизнесе возросли на 26,5 процента, экспорта продукции – в 1,6 раза. В целом в стране за это время было создано 33 тысячи новых субъектов малого бизнеса.

В рамках практической реализации Программы создания рабочих мест и обеспечения занятости населения на 2011 год, принятой Олий Мажлисом, в отчетный период создано 815,5 тысячи новых рабочих мест, из них 512,4 тысячи, или 63 процента, – в сельской местности. Подчеркивалось также, что 385,9 тысячи рабочих мест создано за счет развития малого бизнеса и частного предпринимательства, 48,9 тысячи за счет создания и орга-

низации новых, а также расширения и реконструкции действующих производств, 120,8 тысячи – развития фермерских и дехканских хозяйств, в том числе специализирующихся на животноводстве, птицеводстве, рыбоводстве, садоводстве и пчеловодстве. Успешно развивались такие эффективные формы занятости, как надомничество, семейное предпринимательство и ремесленничество.

После ответов на вопросы состоялось обстоятельное обсуждение вопроса, в ходе которого выступили представители всех фракций политических партий и депутатской группы от Экологического движения Узбекистана. Они подчеркнули, что Государственный бюджет страны в отчетный период исполнен с четкой социальной направленностью – своевременно финансировались сферы здравоохранения, образования, культуры и спорта, обеспечена поддержка уязвимых слоев населения, выполнены в установленном порядке сроки мероприятий, предусмотренные Государственной программой «Год малого бизнеса и частного предпринимательства». Выделенные значительные бюджетные средства позволили реализовать меры, нацеленные на последовательное улучшение благосостояния населения путем дальнейшего повышения размеров заработной платы, стипендий, пенсий и социальных пособий. Значительные средства направлены на реконструкцию и оснащение общеобразовательных школ, академических лицеев и профессиональных колледжей, высших учебных заведений.

Заслушав и обсудив мнения представителей всех фракций политических партий и депутатской группы от Экологического движения Узбекистана, Законодательная палата Олий Мажлиса утвердила отчет об исполнении Государственного бюджета Республики Узбекистан за девять месяцев 2011 года и приняла соответствующее постановление.

Пресс-служба Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан

ЧЕСТНЫЙ ТРУД ВСЕГДА ЦЕНИТСЯ

По доброй традиции в этом году в честь самого великого, самого дорогого праздника – Дня независимости указом Президента Ислама Каримова наши самоотверженные и инициативные соотечественники были удостоены государственных премий, высоких званий, награждены орденами и медалями.

Накануне 19-летия Конституции Республики Узбекистан в министерствах и ведомствах, Совете Министров Республики Каракалпакстан, хокимиятах областей и города Ташкента состоялись торжественные вручения этих высоких наград.

Наши успехи, достигаемые под руководством Президента Ислама Каримова на пути построения демократического государства с рыночной экономикой и гражданского общества, занятия Узбекистаном достойного места среди развитых государств, признает все мировое сообщество. Важным фактором наших успехов во всех сферах служит переход к рыночной экономике, основанной на таких принципах, как ее деидеологизированность, приоритетность над политической, выполнение государством роли главного реформатора, обеспечение верховенства закона, проведение сильной социальной политики, поэтапное и последовательное осуществление реформ.

В годы независимости облик наших городов и сел изменился до неузнаваемости. Были возведены новые сооружения, социальные объекты, дворцы искусства и культуры, научно-просветительские учреждения, воплотившие в себе традиции национального зодчества и достижения современной архитектуры, широкие и ровные дороги и мосты.

В год 20-летия независимости нашего государства было сдано в эксплуатацию множество новых производственных мощностей и совместных предприятий. Открытие комплекса «Маърифат маркази», возведенного в нашей столице по инициативе и идее Президента, стало важным событием в духовной жизни общества. Это прекрасное здание, в котором расположились Дворец международных симпозиумов и Национальная библиотека Узбекистана имени Алишера Навои, стало своеобразным символом успехов, достигнутых в годы независимости, великого созидательного потенциала нашего народа.

В воспитании юношей и девушек достойными наследниками наших великих предков, ограждении их от негативного влияния чуждых нашему народу идей и «массовой культуры», развитии молодежи физически здоровыми и духовно зрелыми личностями особенно велика заслуга ученых, педагогов и наставников, врачей, артистов, работников культуры, пропагандистов духовности и журналистов.

На торжественных мероприятиях, прошедших накануне 19-летия Конституции Республики Узбекистан, группе работников производственной и социально-экономической сфер, государственных служащих, работников науки, образования, здравоохранения, литературы, культуры, искусства, духовности и просветительства, средств массовой информации, сотрудников правоохранительных органов, министерств обороны и по чрезвычайным ситуациям были вручены высокие награды Родины.

По инициативе Президента Ислама Каримова проводится огромная работа по развитию детского спорта, – сказал директор детско-юношеской спортивной школы №15 города Ташкента, кавалер ордена «Элюрт хурмати» Ибрагимжон Имомжонов. – Сегодня даже в самых отдаленных селах нашей страны возводятся современные дворцы спорта, детские спортивные школы. Постоянно расширяются ряды регулярно занимающихся в них юных спортсменов, особенно девочек. Все это – практическое проявление заботы и внимания, направленных на то, чтобы наши дети выросли здоровыми и гармонично развитыми личностями.

Благодаря независимости для нас, творческих работников, открылись новые возможности, – сказал народный артист Узбекистана, кавалер ордена «Мехнат шухрати» Эркин Комилов. – Такое огромное внимание, проявляемое нашим Президентом, воодушевляет нас вести еще более активный поиск, создавать произведения о наших современниках и воплощать на сцене их образы.

УзА.

Нынешний год, год 20-летия независимости Республики Узбекистан, был наполнен не только яркими событиями, но и многочисленными акциями благотворительства. В очередной раз прошла благотворительная акция и во вспомогательной школе-интернате № 103 Хамзинского района.

Дела молодых

ПОДАРИЛИ ИМ УЛЫБКУ

Студенты Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами, Национального университета Узбекистана им. Мирзо Улугбека и Ташкентского университета информационных технологий подготовили для ребят подарки, канцелярские принадлежности, раздаточный материал для развивающих игр. Встреча с воспитанниками интерната включала в себя музыкальный салон, творческие мастерские, куклотерапию, сказкотерапию, веселый спортивный марафон и многое другое.

За годы независимости республики произошли огромные перемены в системе образования и воспитания. У подрастающего поколения формируются качества, которые присущи менталитету нашего народа, — это гуманизм, любовь к Родине, уважение к старшим, сохранение национальных традиций и обычаев.

Студенты факультета искусства Наташа Ли, Фируз Разыков в актовом зале интерната устроили для детей настоящий мастер-класс по музыке. Да и сами дети продемонстрировали свои успехи. Студенты факультета педагогики и психологии Лена Дадаева, Роксана Байрамян, Оля Портнова, Анна Осипова, Ира Ли, Катя Лебедева, Вика Ок с детьми разного возраста проводили психологические тренинги, игры на развитие и коррекцию эмоционально-личностной сферы ребенка. Студенты естественного факультета отделения «География» Саша Рябовалов и Айжан Джанибекова организовали интересные игры, которые помогли детям в развитии познаний в области географии и зоологии.

Члены «Клуба-2009» при кафедре философии Ташкентского университета информационных технологий предложили ребятам спортивные игры, конкурсы и состязания. Шутки, смех, веселье помогли им в этом.

В этот день никто не остался скучающим. Всех ожидали призы, и даже проигравшие получили поощрительные подарки.

Организаторами акции выступили СК «Клуб-2009», кафедра теории и построения демократического общества в Узбекистане ТашГУ им. Низами.

Отрадно отметить, что 30 студентов нашли время и возможность не остаться равнодушными, а подарить частичку своей души и своего тепла тем, кто в этом очень нуждается.

Нынешняя акция — это не только сумма усилий студентов и преподавателей, а качественно новое действие, где искрятся фантазия, творческие способности будущих поколений. Она стала первым этапом в рамках проекта на 2011–2012 учебный год и хорошим началом совместной работы трех университетов.

Хотелось бы подчеркнуть, что моральное и духовное удовлетворение получают не только воспитанники интерната, но и сами студенты, которым удалось осуществить задуманное. Все участники данной акции почувствовали себя членами большой и дружной семьи, живущей под мирным небом Узбекистана.

Л. АРУТЮНОВА,
профессор
ТашГУ им. Низами.

Постановление и его исполнение

**ПОСТОЯННОЕ ВНИМАНИЕ
ЗДОРОВЬЮ ДЕТЕЙ**

После капитальной реконструкции сдано в эксплуатацию детское отделение Республиканского онкологического научного центра. В организованном в этой связи мероприятии участвовали представители государственных и негосударственных организаций, медицинских учреждений, врачи и журналисты.



Министр здравоохранения Республики Узбекистан А. Икромов и другие отметили, что осуществляемые под руководством Президента Ислама Каримова реформы, направленные на поэтапное развитие системы здравоохранения, дают весомые результаты.

Постановление главы государства Ислама Каримова «О мерах по дальнейшему углублению реформирования системы здравоохранения» от 28 ноября 2011 года служит важным фактором дальнейшего расширения работ в данном направлении, повышения качества и эффективности оказываемой населению медицинской помощи.

Фонд «Мехр нури» принимает активное участие в реализации предусмотренных в данном направлении задач. Реализуется множество программ и проектов по реконструкции медицинских, образовательных и других социальных учреждений, обеспечению их

современным оборудованием, проводятся благотворительные мероприятия.

Детское отделение Республиканского онкологического научного центра было реконструировано в рамках проекта фонда, направленного на развитие системы здравоохранения, реконструкции и оснащения социального значения. В двухэтажном здании, рассчитанном на 50 мест, созданы все условия для оказания специализированной медицинской помощи на уровне мировых стандартов. В центре также имеются отделения хирургии, интенсивной терапии и реанимации. Все палаты оснащены детской мебелью и принадлежностями, организованы игровые и учебные кабинеты. Медицинское обслуживание детям обеспечивают шесть квалифицированных врачей и более десяти медсестер.

Б. ХИДИРОВА,
корр. УзА.

**ПООЩРЕННЫ
БИЗНЕС-ИДЕИ СТУДЕНТОВ**

В нашей стране особое внимание уделяется дальнейшему развитию малого бизнеса и частного предпринимательства, широкому вовлечению молодежи, в частности, выпускников профессиональных колледжей и вузов, в предпринимательскую деятельность.

Важным руководством к действию в данном направлении служат Постановление Президента Ислама Каримова «О Государственной программе «Год малого бизнеса и частного предпринимательства» от 7 февраля 2011 года и Указ «О дополнительных мерах по вовлечению выпускников образовательных учреждений в предпринимательскую деятельность» от 28 июля 2010 года.

С целью обеспечения реализации этих документов «Узсаноаткурилишбанк» в сотрудничестве с Ташкентским финансовым институтом объявил конкурс «Лучшая инновационная бизнес-идея». В нем со своими бизнес-проектами участвовали многие студенты.

Их проекты связаны с комплексным обслуживанием автомобильных парковок, переработкой животноводческих отходов, экономией газа в теплицах. В ходе конкурса особое внимание уделялось социально-экономической эффективности этих проектов, использованию местного сырья в производстве, возможностям создания новых рабочих мест.

В Ташкентском финансовом институте состоялась церемония награждения победителей и призеров конкурса. Первого места удостоены проекты «Бренд фирмы» и «Мебель-конструктор» студента этого института Мухаммада Норматова. Кроме того, были вручены ценные подарки и поощрительные призы авторам лучших проектов.

**МАСШТАБЫ «ЭЛЕКТРОННОГО
ОБРАЗОВАНИЯ» РАСШИРЯЮТСЯ**

В Министерстве высшего и среднего специального образования состоялась презентация проекта по запуску национальной сети «Электронное образование», реализуемого Узбекским агентством связи и информатизации.

В ней приняли участие руководители системы образования, информационно-коммуникационной сферы, преподаватели и учащаяся молодежь, представители средств массовой информации.

Заместитель министра высшего и среднего специального образования Узбекистана М. Каримов, первый заместитель генерального директора акционерной компании «Узбектелеком» К. Юлдашев и другие отметили, что в процессе проводимого под руководством Президента Ислама Каримова коренного реформирования системы образования особое внимание уделяется широкому внедрению в сферу передовых информационно-коммуникационных технологий.

В настоящее время большая часть общеобразовательных школ, профессиональных колледжей, высших учебных заведений, просветительских учреждений подключена к общественной информационно-коммуникационной сети «ZiyoNET». На уроках и занятиях широко используются передовые мультимедийные технологии. В общеобразовательных учреждениях успешно реализуются проекты «Электронный дневник учащегося» и «Использование в Узбекистане электронных книг JetBook», что позволяет повысить качество и эффективность обучения, регулярно контролировать степень освоения учащимися предметов и уровень их знаний.

Согласно совместному проекту Узбекского агентства связи и информатизации, акционерной компании «Узбектелеком» и Министерства высшего и среднего специального образования Узбекистана «Создание национальной сети «Электронное образование» в Республике Узбекистан» в текущем году к единой сети «Электронное образование» подключены все высшие учебные заведения, фонд «Истеъдод», научно-просветительские учреждения. В следующем году к данной корпоративной сети будут подключены еще 84 учебных заведения, в каждом образовательном учреждении будут созданы мультимедийные аудитории.

Создание этой сети играет важную роль в совершенствовании организации учебного процесса и обмена данными в образовательных учреждениях, дистанционном проведении различных мероприятий с использованием аудио- и видеоконференц-связи и их записи для дальнейшего использования в образовательных или исследовательских целях.

В то же время эта электронная сеть послужит организации телемостов с отечественными и зарубежными вузами, размещению разработанных в учебных заведениях ресурсов и веб-проектов — веб-сайтов, порталов, социальных сетей, виртуальных лабораторий и обеспечению доступа к ним, повышению квалификации и переподготовке кадров.

В ходе презентации была установлена прямая телесвязь с высшими учебными и другими просветительскими учреждениями нашей страны, состоялся обмен мнениями о внедрении информационно-коммуникационных технологий в процесс обучения, перспективах реализуемого проекта.

УзА.

В июне 2012 года в Рио-Жанейро будет проходить Всемирная конференция по устойчивому развитию. Известно, что в 1992 году там же прошла первая конференция по этому вопросу, и теперь, спустя почти 20 лет, мир подведет итоги достигнутого за это время, оценит результаты реализации концепции устойчивого развития на данном этапе и определит новые задачи.

Одна из двух центральных тем конференции — «зеленая» экономика в контексте устойчивого развития.

— В нашей республике в настоящее время этому сектору уделяется большое внимание. Ведь его развитие может внести существенный вклад в ВВП, а также создавать новые рабочие места, — рассказывает депутат Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан, член депутатской группы от Экологического движения Узбекистана Сергей Владимирович Самойлов. — Это означает, что экономика должна развиваться с учетом экологических аспектов потенциала возможного использования природных ресурсов, внедрения высокоэффективных, малоэнергоёмких технологий, а также возобновляемых источников энергии — энергии Солнца, ветра, особенно на труднодоступных территориях, где создались неблагоприятные экологические условия.

Для Узбекистана большое значение имеет территория Приаралья. Там необходимо внедрять новые водосберегающие и вообще ресурсосберегающие технологии. Например, в сельском хозяйстве — это метод капельного орошения, который помогает экономить водные ресурсы.

Среди действий по «зеленому» росту — создание свободной индустриальной зоны «Навои». В ней выполняются программные мероприятия, направленные на то, чтобы создать такую территорию, на которой можно осуществлять хозяйственную де-

ятельность с использованием природных ресурсов, при этом не оказывая отрицательного влияния на окружающую среду и создавая благоприятные условия для проживания людей.

Сейчас совместно с ПРООН реализуется проект по повышению энергоэффективности зданий социального назначения. Жилые районы обустраиваются таким образом, чтобы энергия использовалась в режиме экономии. Кроме того, это перевод транспорта на газовое топливо. В настоящее время в этом направлении работа продолжается не только в государственном, но и в частном секторе.

В Приаралье уже действуют более 100 установок, которые исполь-

технического и технологического потенциала и опыта стран региона.

Что касается использования энергии ветра, то потенциал у нас, безусловно, есть, но имеется своя специфика, не все можно принять. У нас есть определенные территории, где проходит мощный поток воздушных масс. Но проблема в том, что может резко меняться направление ветра. Изменение силы ветра играет не такую роль, как направление. Все установки, которые используются в европейских странах, рассчитаны на направленное движение воздушных потоков. При установке у нас этих ветрогенераторов нужно еще дополнительное оборудование. При резком изменении направления ветра лопасти ломаются, поэтому имеет место периодичность использования этих установок. А по использованию энергии Солнца мы имеем очень значительный потенциал и будем развивать интенсивные действия в этом направлении.

Важной инициативой правительства нашего государства, свидетельствующей о том, какое огромное внимание уделяется охране окружающей среды, явилось создание в 2008 году Экологического движения Узбекистана. В Законодательной палате Олий Мажлиса было выделено 15 мест для депутатской группы от Экодвижения. Это позволяет решать вопросы охраны природы и рационального использования ее ресурсов на законодательном уровне. Введение новых норм в законодательство и их реализация способствуют продвижению страны по пути устойчивого развития. За это время депутатской группой от Экологического движения разработаны и внесены поправки в 15 действующих законодательных актов в области охраны окружающей среды. Сейчас ведется разработка законопроекта «Об экологическом контроле», в котором определяются место и роль общественности в этой сфере. Также осуществляется работа над другими законопроектами.

Мы уверены, что следующие шаги Узбекистана на пути реализации концепции устойчивого развития будут способствовать обеспечению благоприятного состояния окружающей среды и стабильной экономики.

Записала **Лилия АББАЗОВА.**

**ЗАСЕДАНИЕ
КООРДИНАЦИОННОЙ
КОМИССИИ**

Состоялось заседание межведомственной координационной комиссии по совершенствованию и повышению эффективности информационной деятельности и передачи данных Кабинета Министров Республики Узбекистан.

В соответствии с постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по обеспечению эффективного использования радиочастотного спектра в области телерадиовещания» от 20 декабря 2004 года на заседании был проведен конкурс по распределению радиочастот на конкурсной основе и выдаче частных лицензий на право осуществления деятельности в области телерадиовещания.

Рассмотрены заявки, поступившие на конкурс по 3 радиочастотам из города Самарканда, и выявлены победители.

Комиссией рассмотрены также заявления на получение лицензии хозяйствующих субъектов, занимающихся оказанием услуг в области распространения телепрограмм и передачи данных.

На заседании рассматривался ряд других вопросов, касающихся деятельности комиссии. Приняты соответствующие решения.

УзА.

За экономию ресурсов

**ПО ПУТИ УСТОЙЧИВОГО
РАЗВИТИЯ**

зуют энергию Солнца и вырабатывают электроэнергию для жителей удаленных мест, чтобы можно было качать насосом воду, смотреть телевизор или освещать жилище. При внедрении альтернативных источников энергии необходимо перенимать опыт тех стран, где он уже накоплен в течение достаточно длительного времени. При этом там действуют специальные законодательные нормы, устанавливающие льготы по оплате за такую услугу. То есть мы, разрабатывая законы, должны предусмотреть и льготный механизм для того, чтобы материально заинтересовать граждан в использовании альтернативной энергии.

Имеющийся большой потенциал возобновляемых источников энергии в Центральноазиатском регионе и поиск разумных решений его совместного использования дали толчок для создания Регионального центра по возобновляемым источникам энергии Центральной Азии. Было решено, что среди стран пяти регионов Узбекистан будет головным. У нас расположен офис этого центра, который осуществляет координацию действий стран Центральной Азии по внедрению в хозяйственную деятельность и другие сферы жизни экологически чистых источников энергии, объединению в этих целях научно-



Каждый день приносит новые знания.
Фото В. ГРАНКИНА.

Выставки

НАША РОДИНА — УЗБЕКИСТАН

Под таким названием в Центральном выставочном зале Академии художеств Узбекистана проходит выставка, посвященная Дню Конституции Республики Узбекистан.

На ней представлено свыше 20 произведений живописи, выполненных выпускниками Национального института художеств и дизайна К. Бехзода, а также представителями старшего поколения — Х. Мирзаахмедовым, А. Мирсагаатовым, Р. Ризамухамедовым.

Экспозиция, отражающая созидательный труд строителя Ташкента, работу тех, кто способствует подъему экономики, культуры, учит и воспитывает детей, заботится об охране природы, радуется глубиной и эмоциональностью, стремлением ее авторов — Х. Ибрагимов, Н. Мирсалиховой, Б. Абдуллаева, Х. Уролова, Э. Бозорова выразить свою любовь к Родине.

А. ПОПОВ.

Вокальное искусство составляет одну из важнейших сфер музыкальной культуры Узбекистана. Именно в этом виде творческой деятельности особенно ярко проявляются процессы, связанные с возрождением традиций, обновлением музыкального мышления, поиском новых приемов, выразительных средств.

Мир творчества КОНКУРС ВОКАЛИСТОВ

В Государственной консерватории Узбекистана завершился IV Республиканский конкурс имени народной артистки Н. Ахмедовой среди молодых исполнителей.

Н. Ахмедова — исполнительница классических и народных песен внесла весомый вклад в развитие музыкально-театрального искусства XX века. Своим редким по красоте звучания голосом и задушевным пением она снискала огромную любовь как почитателей музыкально-театрального, так и концертно-исполнительского искусства не только в республике, но и далеко за ее пределами.

В течение недели в конкурсе свыше 30 молодых вокалистов демонстрировали публике и жюри свое мастерство.

Решением жюри, которое возглавлял председатель Союза композиторов РУз, профессор Рустам Абдуллаев, первое место присуждено трем вокалистам — Рустаму Алимарданову, Ульяне Семенович и Дилдоре Мирсодиқович, второе — Умиду Исраилову, Носиру Юсупову и Гульмире Нурметовой, а третье — Дилрабо Курбановой, Икболу Рахматову и Дамиру Рахмонову.

Победителям вручены специальные призы. Награждены и лучшие концертмейстеры Гулбахор Мусабаева и Феруза Мухамедова.

Проведенный IV Республиканский конкурс вокалистов имени Н. Ахмедовой выявил новые имена, которым предстоит, переняв эстафету у старшего поколения, широко пропагандировать оперное искусство не только в республике, но и за рубежом.

Мастера КУЗИЕВА,
студентка Государственной
консерватории Узбекистана.

На спортивных аренах

На состоявшемся в Южной Корее Кубке мира по дзюдо член команды Узбекистана Хуршид Набиев завоевал бронзовую медаль.

ХУРШИД — ОБЛАДАТЕЛЬ БРОНЗОВОЙ МЕДАЛИ

Наш опытный спортсмен в состязаниях в весе до 90 килограммов победил представителя США Роберта Турнкуэста и южнокорейца Кеун Су Сонга. В борьбе за третье место наш соотечественник, проигравший в полуфинале представителю Южной Кореи Дае Нам Сонгу, одержал победу над Энхбатом Эрденебилегом из Монголии и поднялся на третью ступень пьедестала почета.

ПОБЕДИТЕЛЬ — МАХАЛЛЯ «ЮЗРАБОТ»

В столичном детском оздоровительном комплексе «Ахмад Югнакий» прошло соревнование по мини-футболу на Кубок компании «Узбекивест» среди детей из махаллей Мирзо-Улугбекского района, посвященное 19-летию Конституции Республики Узбекистан. В нем за победу боролись команды из двенадцати махаллей района.

На открытии соревнования хоким Мирзо-Улугбекского района Ш. Эргашев, генеральный директор Национальной компании экспортно-импортного страхования «Юзбекивест» Ф. Саидхмедов и другие отметили, что в нашей стране под руководством Президента Ислама Каримова создаются широкие возможности для развития детского спорта, воспитания гармонично развитого молодого поколения. Это играет важную роль в правильной организации свободного времени детей, профилактике среди них правонарушений.

Созданы все условия для того, чтобы дети могли посещать спортивные комплексы

нашего района в свободное от учебы время и заниматься своими любимыми видами спорта, — сказал аскал махалли «Бешкапа» Мирзо-Улугбекского района Наримон Шоакбаров. — Мы рады, что наши дети растут физически и духовно крепкими, укрепляется их сила воли, растет интерес ребят к спорту.

В соревнованиях победу одержала команда из махалли «Юзработ». Второе место заняла команда махалли «Ахмад Югнакий», третье — дети из махалли «Ал-Фаробий».

Победителям и призерам соревнований были вручены дипломы и памятные подарки организаторов.

УЗА.

Ульяна ТРОФИМОВА:

«МОЙ ГЛАВНЫЙ СОПЕРНИК — Я САМА»

15 спортсменов, показавших лучшие результаты на состоявшемся в сентябре нынешнего года во французском городе Монпелье чемпионате мира по художественной гимнастике, получили путевки на Олимпийские игры.

Среди них есть и представительница узбекской школы художественной гимнастики, призер Азиатских игр Ульяна Трофимова. Она впервые в истории узбекской художественной гимнастики завоевала путевку на Олимпийские игры.

Корреспондент Национального информационного агентства — УЗА побеседовала с Ульяной ТРОФИМОВОЙ.

— Под руководством Президента Ислама Каримова в нашей стране созданы широкие возможности и для развития художественной гимнастики, — говорит У. Трофимова. — В результате постоянного внимания и огромной заботы со стороны государства сегодня на международных соревнованиях узбекские гимнастки наравне меряются силой с самыми известными соперницами. Ярким тому подтверждением являются результаты наших спортсменок на состоявшихся в Ташкенте крупных соревнованиях по художественной гимнастике, ряде международных турниров.

Во всех областях нашей страны эффективно действуют региональные федерации и центры гимнастики. В результате строительства современных спортивных комплексов не только в центрах областей и районов, но и в отдаленных кишлаках и обеспечения их необходимым спортивным инвентарем все более расширяются возможности для занятия девушками художественной гимнастикой.

Я родилась в Навоийской области, где делала первые шаги в спорте. Участие в республиканских соревнованиях и международных турнирах стало для меня большой школой мастерства.

— Как идет подготовка к Олимпийским играм? На что обращаете особое внимание во время тренировок?

— Во время выступлений на чемпионате мира во Франции я

допустила несколько ошибок. Сейчас работаю над их устранением.

Тренировки проходят в учебном центре российского города Новогорска. Там я занимаюсь со своим наставником Валентиной Шевченко под руководством известного тренера Ирины Винер. Работаю также с хореографами.

Несмотря на то, что до Олимпийских игр остается еще больше шести месяцев, подготовка к ним ведется интенсивными темпами. Тренировки проходят два раза в день в усиленном режиме. В эти дни совершенствуем программу.

— Олимпийские игры — самые крупные соревнования в мире спорта. В них свое высшее мастерство демонстрируют самые лучшие спортсмены мира. Как вы оцениваете свои возможности?

— Каждый спортсмен, получивший путевку на Олимпийские игры, имеет равные шансы. А победу одерживает лишь тот, кто прошел хорошую подготовку.

Я сама являюсь своей соперницей. Победа над собой — это преодоление неуверенности в себе, неустанные тренировки, терпение и трудолюбие.

Как отмечал Президент нашей страны Ислам Каримов, побеждать себя — это прежде всего заниматься самовоспитанием, быть дисциплинированным, устранять недостатки, преодолевать трудности. Всегда следую этому правилу. Результат отражается в победах, достигнутых мной на многих соревнованиях.

— Хотелось бы узнать ваше мнение о художественной гимнастике...

— Этот вид спорта формирует у девочек красивую фигуру, походу и изящество, развивает чувство ритма, вкус. Сочетание физических упражнений с музыкой обогащает духовный мир человека. Как и другие виды спорта, ху-

художественная гимнастика закаляет характер человека, оздоравливает организм.

Каждая женщина хочет выглядеть красивой, родить здоровых детей. Поэтому советуем всем девушкам заниматься художественной гимнастикой. Этот изящный вид спорта позволяет оставаться красивыми, стройными и здоровыми.

Только здоровая мать способна родить здорового ребенка. Именно эта благородная цель лежит в основе осуществляемой по инициативе главы государства в соответствии с концепцией «Здоровая мать — здоровый ребенок» масштабной и последовательной работы, а также внимания, уделяемого развитию женского спорта.

— Какие чувства вы испытываете, находясь за рубежом?

— Прежде всего начинаю скучать по семье, Узбекистану. Поэтому, по мере возможности, и сейчас, тренируясь в России, часто приезжаю в Ташкент. Какими бы красивыми и привлекательными ни были другие страны, в которых мы бываем, я их не променяю ни на пядь земли нашей Родины. Горжусь тем, что являюсь гражданкой Узбекистана!

Ощущая ответственность за честь Родины, любовь поклонников, концентрирую все свое внимание на тренировках. Направлю все свои силы и мастерство, чтобы достойно ответить на создаваемые для нас широкие возможности, оправдать доверие страны и народа.

— Ваши планы на будущее?

— В феврале будущего года начнутся соревнования серии Гран-при и этапы Кубка мира. Постараюсь в них успешно выступить. Это усилит мою подготовку к Олимпийским играм. В будущем хочу стать квалифицированным тренером и внести свой вклад в развитие художественной гимнастики в Узбекистане.

Беседовал Анвар САМАДОВ.

Добрые советы

ДОБАВИМ ЭНЕРГИЮ В СВОЙ ДЕНЬ

На улице сыро, холодно, ветрено и темно большую часть времени. Выходишь из дома — темно, с работы — темно, и как-то не у всех получается сохранить заряд энергии на весь день.

Каждый из нас знает, что, чем лучше настроение, чем лучше самочувствие, тем краше мы становимся. Однако многим из нас не хватает жизненной энергии в силу целого ряда обстоятельств. Но так как никто не позаботится о нас лучше, чем мы сами, то попробуем встряхнуться.

В нашей жизни нет незначительных вещей, поэтому, чтобы стать более активным, жизнерадостным и целеустремленным, надо учесть слишком много факторов. Начнем, пожалуй, с самого главного — сна. Жаль, что не у всех есть возможность вздремнуть 30 минут в течение дня. А ведь это так помогает.

Хороший сон — хороший день

Сон — наше все. Во сне мы отдыхаем, наш организм восстанавливается, поэтому так важно, чтобы сон был достаточно качественным. Как же спать и высыпаться?

На качество, а порой и на сам факт сна влияют наше психоэмоциональное состояние. Нам свойственно так часто переживать из-за работы, что сами не замечаем, как загоняем себя в глубокую яму депрессии и плохого сна. В таком состоянии трудно совершить трудовой подвиг. Поэтому старайтесь как можно чаще оставлять работу на работе. Чтобы отвлечься, есть много способов. Выберите тот, который вам поможет. И удерживайте это состояние как можно дольше. Если уж совсем никак не получается отвлечься, используйте натуральные успокоительные средства (чай, ванны, массаж и эфирные масла) или успокоительные средства из аптеки. Кстати, вот вам еще один факт из жизни стрессов: чем больше нервничаете и переживаете, тем хуже работает мозг. Так что долой панику. Разберитесь в себе и со спокойной совестью ложитесь спать.

Неплохая идея установить себе время, когда вы ложитесь спать. Это привнесет некоторый порядок в вашу жизнь. Кроме того, так легче будет понять, сколько времени вам надо для того, чтобы почувствовать себя отдохнувшим. Ученые советуют спать четное количество часов: 4, 6, 8. Безусловно, перестроиться будет тяжело, но результат стоит того.

Примите ванну или душ, выпейте чашку травяного чая, почитайте книгу (только не остросюжетную).

Темнота и тишина. Для засыпания это важно. Чтобы не было постороннего света и шума. Задерните шторы, выключите телевизор или музыку. И закройте глаза.

Не переешьте, не пейте алкоголь и не тренируйтесь непосредственно перед сном. Перевозбужденная психика и полный желудок — не самая удачная компания для здорового и крепкого сна.

И последнее, кровать, постельные принадлежности и обстановка должны располагать ко сну.

Питание и энергия

Поспали, теперь можно и поесть. Еда — главный поставщик энергии в наш организм. Поэтому важно не пропускать приемы пищи (особенно завтрак). Старайтесь есть меньше сахара, мучного и жирного. Эта еда оставляет после себя желание уснуть. Легкая пища, наоборот, поможет провести день на высокой ноте. Питаясь часто, но понемногу, вы не только сбросите парочку кило, но и ненадолго отвлечетесь от работы, что даст возможность вашей голове отдохнуть. И смените род деятельности.

Рацион лучше разработать самостоятельно, наблюдая, как ваше тело реагирует на тот или иной продукт.

Кофеин — отличный способ взбодриться. Злоупотреблять им, конечно, не стоит, но утром и после обеда вполне можно выпить чашку кофе, съесть кусочек шоколада или выпить чашку чая. Кстати, некоторые диетологи предлагают заменить обычный кофе латте, так как молоко, содержащееся в нем, укрепит кости.

Кроме того, старайтесь пить как можно больше воды, особенно в отопительный период. И конечно же, не забывайте принимать витамины.

Подготовила Л. ЯКУБОВА.



УЗГИДРОМЕТ
СООБЩАЕТ

По данным службы метеорологии Узгидромета, утром 9 декабря погодные условия в Ташкенте будут способствовать незначительному накоплению вредных загрязняющих веществ в воздушной среде. Предполагается повышение уровня загрязнения атмосферы на 1-3 процента. Фонограмма: 1-3 мороза, днем — 4-6 тепла.

По вопросам доставки обращаться в почтовые отделения по месту жительства или в отдел эксплуатации ГСП «Ташкент почта» по телефону 233-74-05.

Газета сверстана и выпущена в компьютерном центре редакции. Ответственный за выпуск О. Харченко

Типография акционерной компании «Шарк». Адрес предприятия: ул. Буюк Турон, 41.



Главный редактор
Акмаль АКРАМОВ

Адрес редакции: 100029,
г. Ташкент, ГСП,
ул. Матбуотчилар, 32.

Телефоны:

отдел рекламы и объявлений —
233-28-95; 236-57-65.
Факс: 233-21-56, 233-28-95.

Газета выходит пять раз
в неделю, кроме субботы и воскресенья.

ISSN 2010-9237

Газета зарегистрирована
в Управлении печати и информации
г. Ташкента. Регистрационный № 02-2
от 19 января 2007 года.

Индекс — 561. Способ печати
— офсетный. Формат — А-2.
Объем — 2 п.л. Тираж 2088