O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MILLIY KITOB PALATASI
INV.№

Majburiy bepul nusxa

СРЕДА, 8 СЕНТЯБРЯ 2010 ГОДА

Вечерний Ташкент

Газета выходит с 1 июля 1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА № 175 (11.736) Цена в розницу — свободная

ПОСТАНОВЛЕНИЕ
Президента Республики Узбекистан

О ПРАЗДНОВАНИИ РАМАЗАН-ХАИТА

Учитывая роль и значение священного Рамазан-хаита в духовной жизни нашего народа, сохранении и возвышении национально-духовных ценностей, а также в соответствии с Указом Президента Республики Узбекистан «Об объявлении Руза-хайит выходным днем» № УП-368 от 27 марта 1992 года:

1. Принимая во внимание предложение Управления мусульман Узбекистана о том, что первый день Рамазан-хаита совпадает с 10 сентября 2010 года, объявить этот день выходным и широко отметить в стране как праздник.

2. Республиканским фондам «Нуроний», «Махалла», общественному движению молодежи «Камолот» и другим соответствующим ведомствам и общественным организациям организованно и на высоком уровне, в соответствии с национальными ценностями нашего народа осуществить необходимые мероприятия в связи с проведением Рамазан-хаита на местах.

3. Рекомендовать Национальной телерадиокомпании Узбекистана, Национальному информационному агентству Узбекистана и другим средствам массовой информации широко освещать мероприятия, связанные с празднованием Рамазан-хаита.

Президент Республики Узбекистан
И. КАРИМОВ

город Ташкент,
7 сентября 2010 года.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ УЗБЕКИСТАНА В УНИВЕРСИТЕТЕ «ЛУВЕН-ЛЯ-НЁВ»

В бельгийском университете «Лувен-ля-Нёв» состоялась презентация, посвященная достижениям республики Узбекистан за годы независимости. В ней приняли участие представители культурных и научных кругов Бельгии, университета «Лувен-ля-Нёв» и слушатели летних курсов французского языка, прибывшие из 23 стран мира, в том числе Алжира, Венгрии, Италии, Латвии, Нидерландов, Канады, Польши, Туниса, Румынии и др.

Внимание собравшихся было обращено на реализацию Государственной программы «Год гармонично развитого поколения», проводимые широкомасштабные демократические, социально-экономические преобразования в республике, создаваемые благоприятные условия для иностранных инвесторов.

Было отмечено, что, несмотря на влияние мирового финансово-экономического кризиса, Узбекистану удалось не только преодолеть его последствия, но и достичь новых значительных успехов в развитии национальной экономики, реализации новых крупномасштабных индустриальных проектов.

В ходе презентации было подчеркнуто, что с первых лет независимости в Узбекистане под руководством Президента Ислама Каримова последовательно осуществляются широкомасштабные реформы во всех сферах жизни общества, в частности, в области образования, направленные на дальнейшее развитие страны, повышение духовности молодежи, реализацию их благородных устремлений и надежд. Значительное внимание уделяется строительству новых современных образовательных учреждений, обеспеченных самыми передовыми информационно-коммуникационными и педагогическими технологиями. Осуществляется активная работа по внедрению в систему образования новейших источников научной литературы, совершенствованию государственных образовательных стандартов, учебных программ и планов.

Участники мероприятия проявили повышенный интерес к историческому наследию, традициям узбекского народа, а также экономическому и человеческому потенциалу республики. С некоторыми из участников презентации побеседовал корреспондент ИА «Жахон».

(Окончание на 2-й стр.)

СТОЛИЦА: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

В русле реформ

ИССЛЕДОВАНИЯ И ПОИСКИ ПРОДОЛЖАЮТСЯ

Широкий простор для поиска и претворения своих замыслов в жизнь предоставила независимость тем, кто любознателен и пытлив, кто много размышляет и наблюдает, стремится добиться высот в своей профессии.

Для старшего научного сотрудника Республиканского специализированного научно-практического медицинского центра терапии и медицинской реабилитации Гульназ Махмутовны Касимовой таким простором стала организация в 2002 году лаборатории высокотехнологичных исследований. Созданная на базе отдела специальных и диагностических методов исследований, эта лаборатория получила широкие возможности для проведения научно-исследовательских работ. Она оснастилась современным оборудованием, пополнилась комплектующими материалами зарубежных фирм. Здесь появились иммуноферментный анализатор «Huma reader Single», биохимический «Humalayaser 2000», двухканальный автоматический коагулометр «Humactor Duo», позволившие четче определять ТОРЧ и вирусные инфекции (гепатит В, С), аллергию, иммунологический статус организма при воспалительных заболеваниях, уровень гликогемоглобина при диабете, проводить другие исследования, необходимые для достижения лучшего терапевтического эффекта.

Использование бинокулярного микроскопа с цифровой камерой, присоединенной к компьютеру, способствовало значительному прорыву в цитологическом исследовании крови, а также агрегационном состоянии форменных элементов.

Поиск передовых методов в диагностике и лечении больных в Республиканском специализированном научно-практическом медицинском центре терапии и медицинской реабилитации продолжается, позволяя ученым понимать природу болезнетворных клеток и рекомендовать курс лечения больного, который будет эффективен в каждом конкретном случае. Делается все для того, чтобы люди могли получать квалифицированную помощь. Оборудование и специалисты для этого есть.

Усман УСМАНОВ.
Фото автора.

2010 год – Год гармонично развитого поколения

ПРАЗДНИК СПОРТА И КРАСОТЫ

Под руководством Президента Ислама Каримова в нашей стране уделяется особое внимание вопросам дальнейшего укрепления здоровья женщин, широкого привлечения их к спорту и физической культуре, утверждения в обществе здорового образа жизни.

Практическим воплощением проводимых в этом направлении работ стала организация в рамках Государственной программы «Год гармонично развитого поколения» традиционного Республиканского женского спортивного фестиваля и Республиканского фестиваля гимнастрады, которые пройдут 13-15 сентября в столице.

На прошедшую в столице пресс-конференцию по этому поводу были приглашены представители различных министерств и ведомств, общественных организаций, спортивные тренеры, активисты комитетов женщин, консультанты сходов граждан махалли по вопросам религиозного просвещения и духовно-нравственного воспитания.

Заместитель председателя Комитета женщин Узбекистана Г. Маъруфова, заместитель министра здравоохранения А. Комилов и другие отметили, что проводимые под руководством Президента Ислама Каримова широкомасштабные работы по дальнейшему повышению статуса женщин в обществе, их всесторонней поддержке и стимулированию дают свои весомые результаты. Указ главы государства «О дополнительных мерах по поддержке деятельности Комитета женщин Узбекистана» от 25 мая 2004 года служит важным руководством к действию в этом направлении.

Комитетом женщин Узбекистана с целью широкого привлечения к спорту женщин, особенно девушек, развития семейного спорта проводятся различные спартакиады, фестивали и марафоны, реализуется ряд оздоровительных проектов. В Год гармонично развитого поколения проводимые в этом направлении работы расширились.

Проводимые в текущем году V Республиканский женский спортивный фестиваль и IV Республиканский фестиваль гимнастрады под девизом «Здоровая женщина – здоровое поколение» играют важную роль в дальнейшей популяризации спорта среди женщин, усилении их чувства ответственности за собственное здоровье.

Фестивали будут проведены совместно такими организациями и ведомствами, как Комитет женщин Узбекистана, Министерство по делам культуры и спорта, Федерация гимнастики Узбекистана, Совет Федерации профессиональных союзов, Национальный олимпийский комитет, Государственный институт физической культуры Узбекистана, международный благотворительный фонд «Соглом авлод учун», хокимият города Ташкента, организация «Ватанпарвар», Творческая ассоциация «Тасвирий ойина», общественное движение молодежи «Камолот», Фонд развития детского спорта.

Большинство участниц являются домохозяйками, сотрудницами различных предприятий и организаций. Они примут участие в состязаниях по таким видам спорта, как волейбол, легкая атлетика, настольный теннис, шахматы, дартс, плавание, гимнастрада.

Соревнования с участием представительниц Республики Каракалпакстан, областей и города Ташкента пройдут в спортивно-оздоровительном комплексе «Узбекистон» и спортивном комплексе Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека. В рамках фестиваля намечено проведение различных просветительских мероприятий, концертов и экскурсий по достопримечательностям столицы.

Назокат УСМАНОВА,
корр. УзА.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхокимията и наших корреспондентов.

✓ В столице состоялся пленум Исполнительного комитета Центрального совета Экологического движения Узбекистана. Участники обсудили итоги деятельности за восемь месяцев года и наметили планы дальнейшей работы.

✓ «Наследие Абу Райхона Беруни и современность» – «круглый стол» на такую тему прошел в Ташкентском государственном техническом университете.

✓ В соответствии с Указом Президента «О мерах по дальнейшему совершенствованию института нотариата в Республике Узбекистан» в Ташкенте организуются 55 государственных нотариальных контор и Централизованный архив по нотариату при Управлении юстиции.

НОВОСТИ XXI ВЕКА
вчера, сегодня, завтра

В СТРАНЕ

● На имя Президента Республики Узбекистан Ислама Каримова продолжают поступать поздравления в связи с 19-летием независимости нашей страны от глав и правительств различных государств.

● В акционерном обществе «Фаргонаазот» – одном из крупных промышленных предприятий республики – задействована новая линия по производству пищевой соды. Для ее обслуживания создано около 40 новых рабочих мест. Новая линия рассчитана на производство одной тысячи тонн продукции в год.

● Земледельцы Приаралья ведут сев пшеницы под урожай будущего года. В Ходжейлийском районе пшеницей намечено засеять 3 тысячи 663 гектара площадей.

● В Ташкентской области введена в строй малая гидроэлектростанция при Ахангаранском водохранилище. Мощность ее двух гидроагрегатов составляет 21 мегаватт. Накануне ее ввода заработала еще одна малая ГЭС, рассчитанная на выработку около 1 млн. киловатт-часов в сутки. Она возведена на реке Аксу.

● Для развития субъектов малого бизнеса и частного предпринимательства в Сурхандарьинской области коммерческими банками в первом полугодии выделено 62,3 млрд. сумов кредитных ресурсов. Это дало возможность создать около 12,5 тыс. рабочих мест, довести долю малого бизнеса в валовом региональном продукте до 58,4 процента.

● В Навои сдано в эксплуатацию новое здание областного центра переливания крови. На его строительство было затрачено 380 млн. сумов. Строительно-монтажные работы выполнены ООО «Хатирчи сервис».

● В Бухаре состоялся двухдневный семинар, посвященный выполнению программы борьбы с туберкулезом «ДОТС плюс». Данный проект также включает в себя оказание гуманитарной помощи населению Приаралья, внедрение методов контроля над туберкулезом и его лечение на основе целевых программ.

● Завершился джизакский областной этап республиканского смотра-конкурса «Келажак овози», проводимого Фондом «Форум культуры и искусства Узбекистана» совместно с Центром молодежных инициатив «Келажак овози» и ОДМ «Камолот». Награждение победителей сырдарьинского областного этапа этого конкурса состоялось и в Гулистане.

В МИРЕ

● В ходе встречи в Брюсселе министры финансов стран ЕС утвердили создание наднациональной системы финансового контроля в ЕС, а также согласились выделить второй транш помощи Греции. Зато переговоры о взимании общеевропейского налога с банковских операций с треском провалились. Главные сторонники налоговой идеи – Франция и Германия – делают ставку на то, что налог поможет европейским странам компенсировать потраченное на спасение своих банков.

● Пассажирский самолет авиакомпании «Скандинавские авиалинии», следовавший курсом из Франкфурта-на-Майне в Копенгаген, совершил аварийную посадку в Ганновере. Она прошла удачно, никто из более ста пассажиров, находившихся на борту, не пострадал. Они вылетели в пункт назначения позже на запасном самолете.

● В Дагестане удалось потушить пожар, который возник на ГЭС – второй по мощности на Северном Кавказе. В машинном зале, на глубине 30 метров, загорелась емкость с техническим маслом, наблюдалось сильное задымление. В результате произошло автоматическое отключение энергоснабжения, однако на потребителях это не отразилось.

● На Балтике проходят масштабные учения. Совместные действия отрабатывают десятки российских военных кораблей и авиация, за которыми следят представители НАТО.

● Корабль индийских ВМС успешно предотвратил нападение сомалийских пиратов на караван торговых судов в Аденском заливе.

● Американские войска могут вернуться в Ирак, если местные власти не справятся с задачей обеспечения порядка и безопасности в стране. Об этом заявил командующий вооруженными силами США в Ираке генерал Р. Одьерно. По его словам, в том или ином объеме американские военные будут сотрудничать с местными структурами безопасности и после 2011 года.

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Указ и его исполнение

ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ ПРЕДПРИЯТИЯ

Отечественные банки активно участвуют в выполнении Указа Президента страны «О мерах по дальнейшему повышению финансовой устойчивости предприятий реального сектора экономики» от 18 ноября 2008 года.

Принятие банками инвестиционных обязательств по обеспечению финансового оздоровления и восстановления предприятий-банкротов, их технической и технологической модернизации и перевооружения, организации выпуска конкурентоспособной на внутреннем и внешнем рынках продукции — один из важных факторов дальнейшего укрепления экономики страны.

Национальный банк внешнеэкономической деятельности Республики Узбекистан (НБУ), сообщает УзА, участвует собственным капиталом в модернизации и техническом перевооружении предприятий различных секторов экономики путем восстановления производственной деятельности и создания на базе экономически несостоятельных предприятий дочерних предприятий банка.

В настоящее время на 41 предприятии, принятом на баланс банка, восстановлена работа и начато производство. Для возрождения производства, модернизации и обеспечения необходимым оборотным капиталом экономически несостоятельных предприятий НБУ выделены средства в размере 35,3 миллиарда сумов. Предприятиями произведено продукции на 75,6 миллиарда сумов, экспортировано товаров на 28,6 миллиона долларов США, создано 5656 новых рабочих мест. Параллельно ведутся работы по реализации принятых имуществ потенциальным собственникам.

Все вновь созданные предприятия вступили в полосу динамичного развития. Тенденцию финансового оздоровления можно проследить и на примере нового ООО «Toshkent Qogozi», возрожденного после банкротства бывшего ОАО «Uzbek Qogozi». Обанкротившееся предприятие в 2009 году было передано на баланс НБУ, который оказал финансовую поддержку для пополнения оборотных средств и модернизации. В мае 2010 года появилось новое производство с уставным капиталом почти 22 миллиарда сумов.

Вся проделанная и намеченная в этом направлении работа осуществляется в рамках выполнения постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан «О дополнительных мерах по экономии и рациональному использованию бумаги в республике» от 22 июля 2010 года, в котором утвержден комплекс дополнительных мер по обеспечению экономии и рациональному использованию бумаги в стране.

В частности, будут приниматься меры по дальнейшему развитию сырьевой базы производства бумажной продукции, усилению и совершенствованию системы сбора, заготовки и поставки, а также увеличению объемов переработки вторичных бумажных отходов. Особенно подчеркнута необходимость дальнейшей модернизации предприятий полиграфии, внедрение в их деятельность передовых технологий. Над выполнением этих задач и трудится сегодня сплоченный коллектив нового предприятия — ООО «Toshkent Qogozi».

На предприятии бумагу делают из макулатуры. В цехах восстановлена работа трех бумагоделательных машин, оборудования для изготовления картона. Идет ремонт автоматической линии по выпуску тетрадей, а также оборудования для изготовления гофрокоробок. Годовая производственная мощность предприятия составляет 20 тысяч тонн бумажной продукции.

В НБУ сообщили, что банк намерен осуществить дополнительные инвестиции, благодаря которым будут восстановлены здания и инфраструктура, закуплены комплектующие к оборудованию, проведены необходимые работы по модернизации производства. Намечено усовершенствовать технологический поток четвертой бумагоделательной машины, провести капитальный ремонт оборудования котельной, текущий ремонт производственных помещений и административного здания. Восстановление всего оборудования планируется завершить к концу нынешнего года.

Виктор НИКОЛАЕВ.

Приобретение современного оборудования, осуществление реконструкции и перевооружения, найм высококлассных специалистов, расширение ассортимента продукции – все эти действия по планомерному развитию любого предприятия нуждаются в инвестициях. Среди многих вариантов привлечения инвестиций, предоставляемых сегодня частному бизнесу, РЕПО сделки с ценными бумагами.

Фондовый рынок

УДОБНЫЙ ФИНАНСОВЫЙ ИНСТРУМЕНТ

Сделка РЕПО – это сделка купли-продажи ценных бумаг с условием их обратного выкупа. Разница между ценой продажи и ценой обратной покупки является процентом по сделке РЕПО. Цель операции – временное предоставление денежных средств компании, которая нуждается в данный момент в финансовых ресурсах. Фактически компания получает необходимые для своего развития денежные средства, продавая имеющиеся в своем активе акции, а затем возвращает денежные средства с процентами и получает обратно ценные бумаги. В данном случае компания, выкупающая на время ценные бумаги, является, как установлено, действующим нормативным документом, регулирующим операции РЕПО с ценными бумагами, акцептантом, а компания, получающая денежные средства, – инициатором сделки.

Сегодня операции РЕПО прочно заняли свою нишу на фондовом рынке страны. Всего начиная с 2004 года было заключено 259 сделок РЕПО с акциями 39 эмитентов. Оборот на первом этапе сделки составил 31,3 млрд. сумов, на втором этапе – 28,2 млрд. сумов. Общий биржевой оборот по сделкам РЕПО составляет 59,5 млрд. сумов.

С начала 2010 года на торговой площадке по сделкам РЕПО заключено 10 сделок первого этапа с акциями 5 эмитентов на сумму 968,5 млн. сумов и 8 сделок второго этапа, в результате которых совершен обратный выкуп акций 6 эмитентов на сумму 1553,9 млн. сумов. Общий оборот по сделкам РЕПО за первое полугодие 2010 года составил 2522,4 млн. сумов, или 29,5 процента от общего биржевого оборота.

Развитие рынка РЕПО у нас в республике является составной частью стратегии расширения спектра услуг, предоставляемых Республиканской фондовой биржей «Тошкент».

Операции РЕПО с корпоративными ценными бумагами на фондовом рынке регулируются Положением о совершении сделок РЕПО с корпоративными ценными бумагами, утвержденным Центром по координации и контролю за функционированием рынка ценных бумаг.

Если ваше предприятие не может получить кредит в силу каких-то обстоятельств, то РЕПО сделка для вас – самый оптимальный вариант. Возможность получения денежных средств предприятиями, не удовлетворяющими традиционные требования банков, но имеющими на балансе акции акционерных обществ, – это один из главных и основных факторов привлекательности сделок РЕПО на отечественном фондовом рынке.

В случае наличия ликвидных ценных бумаг проблемы с получением денежных средств при заключении сделки РЕПО отпадают сами собой.

При заключении РЕПО сделки не требуется предоставление разного рода справок (справки о доходах и т.п.); нет необходимости в разработке ТЭО и бизнес-плана, не нужны подтверждения обеспечения сделок поручителями и прочие стандартные процедуры, необходимые в случае получения кредита. Сделки РЕПО могут совершаться на любой срок по согласованию сторон.

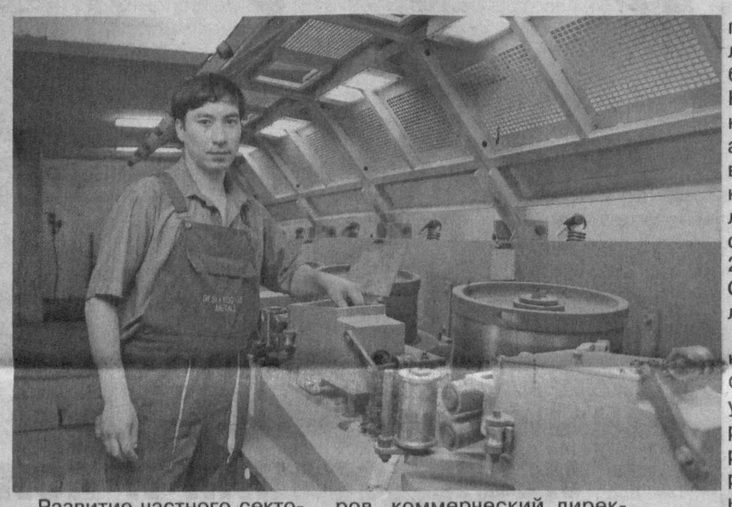
Таким образом, основными и существенными преимуществами сделок РЕПО являются: оперативность получения денежных средств на развитие предприятия; отсутствие предоставления дополнительных документаций (справок, поручительств, бизнес-план и т.п.); отсутствие необходимости наличия кредитной истории заемщика; отсутствие привлечения поручителей; доступность получения кредита при наличии ценных бумаг; гарантия обеспечения возвратности денежных средств и дополнительный доход акцептанта.

Заключая сделки РЕПО, менеджеры предприятий значительно расширяют спектр своих финансовых инструментов. Ведь сделки этого типа являются очень эффективным способом быстрого привлечения инвестиционных ресурсов.

Рината ШАХМАЕВА.

Наши товары

НАБИРАЮТ ОБОРОТЫ



Развитие частного сектора в нашей стране было и остается одним из важнейших приоритетов. Улучшаются условия для деятельности предпринимателей. В частности, им предоставляются дополнительные льготы, совершенствуется система регистрации предприятий, сокращается их обязательная отчетность перед проверяющими органами. Предприняты серьезные меры по усилению защиты законных прав и интересов предпринимателей. Все это способствует увеличению числа выпускаемых предпринимателями товаров и объема оказываемых услуг.

– Частное – значит свое, личное, и отношение к его использованию значительно более ответственное, – рассуждает Хусан Шукуров, коммерческий директор ООО «Besh-Yogoch metall». — Реализация мер по развитию в нашей стране малого бизнеса и частного предпринимательства дала возможность каждому проявить инициативу, деловые способности. Три года назад мы с братом также решили создать общество с ограниченной ответственностью «Besh-Yogoch metall» по производству стальной проволоки общего назначения и для армирования железобетонных изделий. Отремонтировали пустующее помещение площадью почти в тысячу квадратных метров и в четырех производственных цехах установили германское и китайское оборудование, позволившее нам начать выпускать конкурентоспособную продукцию. Помогли льготные кредиты банка «Ипак йули», Национального банка ВЭД РУз и Азиатского банка развития, который, кстати, выделил льготные валютные средства в размере 220 тысяч долларов США сроком на пять лет.

Не прошло и года, как оборотные средства предприятия увеличились в два раза, а численность работников – в пять раз. При этом основные специалисты повысили свою квалификацию в Германии и Китае. Увеличились доход и прибыль предприятия, что дало возможность вовремя вернуть кредит банку «Ипак йули». Выпускаемая на предприятии продукция полностью отвечает современным требованиям их безопасности и качеству. И теперь при строительстве многих объектов в столице и регионах республики широко используется продукция «Besh-Yogoch metall».

В ближайших планах коллектива – производство гвоздей из своей стальной проволоки, создание дополнительных рабочих мест.

Ахат МИНГУЛОВ.

НА СНИМКЕ: оператор Джамшит Алиходжаев.

Фото Т. ЗИАДИНОВА.

Орбиты сотрудничества

ЕСТЬ ХОРОШИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

– Мы намерены развивать сотрудничество с Республикой Узбекистан, – сказал региональный директор Центральноазиатского фонда поддержки малых предприятий, председатель Американской торговой палаты Дональд Николсон. – В этом заинтересованы многие наши компании.

Доказательством того является организация ряда совместных предприятий. В частности, налажено производство автомобилей в Асаке, к Дню независимости Узбекистана запущена новая модель автомобиля. Подходит к концу строительство завода по производству двигателей. Здание моторного завода будет сдано к концу текущего года, а к концу следующего года планируется выпустить первый двигатель. На предприятии будут работать 1400 человек. Стоимость данного проекта составляет более 200 млн. долларов США. Проектная мощность предприятия – 300 тысяч двигателей в год.

Совместное предприятие по производству обуви «Пойафзалчи» – еще одно доказательство активного сотрудничества предпринимателей двух стран.

– Надо отметить, – говорит Николсон, – что в последнее время экономика Узбекистана активно развивается даже в условиях мирового кризиса. А с укреплением связей между нашими странами появится еще больше совместных проектов.

В числе направлений развития сотрудничества – фармацевтический рынок, гостиничный бизнес.

В новое предприятие по производству сжиженного газа привлечено более 2 млрд. долларов США. Это производство даст возможность для развития сопряженных видов деятельности.

– Сейчас мы рассматриваем возможность закупки в Узбекистане овощей и фруктов. На сегодняшний день потребность в овощах и фруктах превышает 40 тонн в день, – сказал Николсон. – Рассматривается возможность создания совместного производства одежды. Американская палата может способствовать финансированию этого проекта, а затем экспорту товаров. Представители компании «General Electric» планируют организовать бизнес в области производства химических удобрений, ведь сельское хозяйство очень важно, и спрос на удобрения всегда будет высок. Задумок много, их воплощение позволит быть в выигрыше обеим странам.

Ирина ДОЛЕНКО.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ УЗБЕКИСТАНА В УНИВЕРСИТЕТЕ «ЛУВЕН-ЛЯ-НЁВ»

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Директор учебного центра при университете «Лувен-ля-Нёв» Л. Коллес подчеркнул, «мы рады ежегодно принимать представителей Узбекистана, обучающихся на курсах по подготовке преподавателей французского языка в Бельгии. В этом году два преподавателя из Узбекистана принимают участие в этих курсах по совершенствованию французского языка, организованных Французским сообществом со 2 по 20 августа 2010 г. Мы готовы к дальнейшему сотрудничеству с Узбекистаном в подготовке национальных кадров. При этом хотелось бы отметить высокий уровень подготовки и знаний представителей Узбекистана, которые активно участвуют в рамках этой учебы.

Отрадно отметить, что правительством Узбекистана уделяется большое внимание вопросам образования, в стране созданы все условия, чтобы молодое поколение в будущем заняло достойное место в обществе и внесло свой вклад в процветание страны».

Координатор летних учебных курсов французского языка С. Женевиев обратила внимание на важность регулярного проведения подобных мероприятий, что, по ее мнению, дает возможность более широкому ознакомлению европейской общественности с экономическими и туристическими возможностями Узбекистана. «Ваша страна со своими великолепными историческими и культурными памятниками является перспективным направлением для европейских туристов. Сегодняшняя презентация Узбекистана продемонстрировала растущий неподдельный интерес к вашей стране со стороны общественности города Лувен-ля-Нёв» - сказала С.Женевиев.

Профессор Лувенского католического университета Э. Фейен, высоко оценив культурное и историческое наследие Узбекистана, отметила, что много слышала об Узбекистане, о его древних, всемирно известных городах Великого шелкового пути - Самарканде, Бухаре и Хиве. «Я мечтаю посетить вашу прекрасную страну. Мы рады тому, что в Узбекистане царит мир и спокойствие, что является важным фактором увеличения числа туристов, инвестиций и торговли, развития страны в целом».

Представители бельгийской стороны были единодушны во мнении о необходимости дальнейшего развития и углубления сотрудничества между бельгийскими и узбекскими вузами.

УЗБЕКСКО-ПОЛЬСКИЙ БИЗНЕС-ФОРУМ В ГДАНЬСКЕ

В польском городе Гданьск по инициативе посольства нашей страны состоялись бизнес-форум с участием деловых кругов, а также двусторонние переговоры с руководителями ряда компаний Поморского воеводства Польши.

В ходе состоявшегося бизнес-форума, на котором присутствовали официальные лица Поморского воеводства, представители мэрии Гданьска, руководители более 20 польских фирм и компаний, узбекской стороной была проведена презентация экономических возможностей и инвестиционного климата, созданного в Узбекистане, а также свободной индустриально-экономической зоны «Навои».

Воевода Поморского воеводства Роман Заборовский отметил возрастающий интерес польских деловых кругов к налаживанию взаимовыгодных и долгосрочных связей с узбекскими коллегами.

Маршал Поморского воеводства Адам Лейк подчеркнул, что отношения между Узбекистаном и Польшей традиционно носят дружественный и доверительный характер и особо отметил, что визит Президента Республики Узбекистан Ислама Каримова в Польшу в июле 2003 г., в рамках которого руководитель Узбекистана посетил Гданьск, стал хорошим началом для дальнейшего развития отношений между странами.

Польская сторона констатировала, что экономическая ситуация в Узбекистане и ее потенциал во всех сферах создают привлекательные условия для дальнейшего роста двустороннего товарооборота и реализации совместных инвестиционных проектов.

По результатам проведенного бизнес-форума и двусторонних встреч с руководителями ряда польских компаний достигнуты договоренности по развитию двусторонних торгово-экономических отношений.

Отмечая важность развития сотрудничества в сфере транспорта и транзита, во время переговоров с руководством морского порта Гданьска польская сторона пригласила экспертов Узбекистана посетить Польшу для более детального обсуждения возможностей сотрудничества в сфере автомобильных, железнодорожных и авиаперевозок грузов из Европы в Азию через Узбекистан, используя при этом возможности морского порта Гданьска и СИЭЗ «Навои».

В ходе поездки узбекской дипмиссией и представителями мэрии Гданьска были возложены цветы к мемориалу генерал-майора Сабира Рахимова.

ИА «Жахон».

...Когда в канун Дня независимости Узбекистана Указом Президента нашего государства отмечаются высокими званиями и наградами личности, своим талантом и вдохновенным трудом вписавшие множество ярких страниц в историю искусства и культуры, – мы ощущаем гордость за своих коллег, за их достижения.

Их наградила Родина

ТАЛАНТ И ВДОХНОВЕННЫЙ ТРУД

Во все времена именно те, чей дар и горение привносили новизну открытий в богатейшую палитру творчества, радовали этими плодами почитателей истинного искусства. И поднимали культуру своей страны и народа на новую ступень. В списке многочисленных славных имен в указе еще раз прозвучало имя Ибрагима Юсупова – талантливого мастера балетного искусства Узбекистана, народного артиста нашей республики, главного балетмейстера Государственного академического Большого театра оперы и балета имени Алишера Навои. Он отмечен одной из высших наград страны – орденом «Фидокорона хизматлари учун».

От души поздравляя мастера с высокой оценкой его вклада в многоликое искусство нашей страны, нам стоит осознать одну из главных черт его самобытного и яркого таланта и натуры. Ее легко сформулировать одним емким словом – устремленность.

В его жизненном и творческом пути впечатляет многое. Его первые работы еще в качестве балетного танцовщика... Такие, как Альберт в «Жизели», как Гармодий в первой версии «Спартака» Хачатуряна, и многие, многие другие. Или же – его смелые, во многом экспериментальные первые шаги в качестве балетмейстера. Заостренно-выпуклое решение балета «Тропою грома» Кара Караева... А позднее – и «Семург» Б. Бровцына. И, конечно же – легендарный «Спартак» той, первой версии.

Ему посчастливилось постигать основы хореографии под руководством такого мэтра, как Ростислав Захаров, а у легендарного Юрия Григоровича Ибрагиму Юсуповичу довелось стажироваться... И впитав основы новизны балета конца XX века, преломить эти достижения через призму самобытных национальных основ своей благодатной земли и своего народа. В бережном и весомом воплощении балетной классики И. Юсупов в целом, безусловно, верен заветам великих хореографов – Петипа, Горского, Фокина. Однако в его работах есть важная общность. Сквозь ткань органично и благотворно сохраненных классических устоев проступает их связь с истоками могучих легенд и поэм Востока, с культурой всего необъятного мира.

С Ибрагимом Юсуповичем меня связывает не только многолетняя дружба, но и весьма плодотворное сотрудничество. Во многих его балетных постановках по его просьбе мне довелось быть художником-сценографом, автором декораций и костюмов. Как не вспомнить с большой теплотой нашу первую совместную работу – балет У. Мусаева «Поэтические миниатюры» к юбилею великого Алишера Навои в 1991 году! Интересно и плодотворно работалось нам и над нынешней версией «Спартака» А. Хачатуряна, где в поисках возникло неожиданное, современное решение зрительного образа всего спектакля. Кстати, саму хореографию спектакля мастер в этой новой постановке во многом пересмотрел и обновил, насытив действие экспрессией танца и правдой чувств.

Ибрагим Юсупов – страстный пропагандист хореографических достижений Узбекистана за рубежом. С нашим балетным коллективом в разные годы он совершил десятки гастрольных поездок - в Таиланд, Малайзию, Японию, Китай, Индию – и прием был неизменно горячим. Как постановщик, он неоднократно ставил балеты за пределами Узбекистана. В числе множества этих работ – и недавняя успешная премьера спектакля «Урашима-таро» на тему японской легенды, состоявшаяся в городе Нагоя, – еще один совместный проект ГАБТа и «Тойота-сити-балет», с которым мастера связывает десятилетие плодотворного сотрудничества.

Балетные и танцевальные номера очень важны и в оперных спектаклях. Во многих, и в частности поставленных мной, Юсупов увлеченно, живо воплощает хореографические сцены. Притом нередко – не с профессиональными танцовщиками, а с солистами оперы и артистами хора. И, казалось бы, вовсе «не танцевальные» певцы и хор вдруг раскрываются здесь в неожиданных пластических свойствах!

Постоянный председатель Государственной комиссии в Высшей школе национального танца и хореографии, И. Юсупов дал путевку в жизнь не одному десятку выпускников, пополнивших труппу театра. А ученики его индивидуальны и совершенно не похожи друг на друга. Яркий пример – Надира Хамраева, удостоенная звания заслуженной артистки Узбекистана тем же Указом Президента. Так причудливо и закономерно смыкается круг Творчества...

Андрей СЛОНИМ,
режиссер-постановщик и сценограф ГАБТа имени А. Навои, заслуженный работник культуры Узбекистана.

ОТКРЫТ ПРЯМОЙ РЕЙС

Из Ташкента открыт новый регулярный рейс – до столицы Китая города Пекин. В связи с этим событием посольством КНР в Ташкенте был организован брифинг, сообщает НИА «Туркистон-пресс».

Первый рейс, выполненный Южной авиакомпанией Китая (ЮАК), был совершен 2 сентября. Он отбыл из Ташкента в 21:20 и прибыл в Пекин в 6:25 местного времени.

– На этом рейсе, который положил начало официальному открытию нового направления, полетели 326 пассажиров, которые успешно прибыли в Пекин, – рассказал в интервью агентству глава представительства ЮАК Ли Лян. – Китайская Южная авиакомпания, которая является самой крупной государственной авиакомпанией КНР, стала единственной, получившей разрешение китайского правительства на осуществление рейсов между Китаем и Узбекистаном. И мне хотелось бы поблагодарить правительство Узбекистана, а также Госавианадзор республики, Национальную авиакомпанию «Узбекистон хаво йуллари», международный аэропорт «Ташкент» за их помощь и дружественную поддержку в открытии нового рейса.

По словам главы представительства ЮАК, в настоящее время рейс «Ташкент – Пекин» будет выполняться два раза в неделю на самолете компании «Airbus». Время нахождения в полете – около 6 часов. В дальнейшем планируется управление данным рейсом совместно с «Узбекистон хаво йуллари».

– Совместное управление рейсом означает, что мы будем использовать общий код, общий номер рейса. Одну неделю на данном направлении может работать китайская компания, следующую – узбекская. Думаю, что востребованность данного рейса будет достаточная. А в будущем полеты будут не только в Пекин, но и в Урумчи, Гуанджоу и Шанхай.

Совместные перевозки, по мнению Ли Ляна, дадут немало удобств и преимуществ в полетах гражданам Китая и Узбекистана. Поэтому Южная авиакомпания Китая планирует еще шире развивать сотрудничество с НАК «Узбекистон хаво йуллари».

Южная авиакомпания Китая занимает по перевозкам пассажиров 1-е место в Китае и 3-е – в мире. В 2009 году объем пассажироперевозок ЮАК составил 66 млн. 280 тыс. человек. До даты 3 июня 2010 года безопасные полеты компании насчитывают 7 млн. человек, а по данным на последние 16 лет и 3 месяца, компания безопасно перевезла более 500 млн. своих пассажиров.

2010 год – Год гармонично развитого поколения

НАМ НРАВИТСЯ, КАК МЫ ЖИВЕМ

Перед подрастающим поколением открыты все дороги. И свои возможности подростки реализуют в учебе, спорте, общественной жизни.

В эти дни снова и снова звучат веселые, звонкие голоса детворы. Полным ходом проходят мероприятия, приуроченные к годовщине независимости страны.

Праздник «Кичкинтой-ширинтой» в ДОУ № 26 был организован районным хокимиятом, комитетом женщин и бессменным спонсором фондом «Соглом авлод учун». Содержательное проведение времени имеет большое значение в гармоничном развитии подрастающего поколения. Это и продемонстрировали юные воспитанники в соревнованиях по 4 видам спортивной эстафеты.

Неподдельная радость светилась на юных лицах, когда председатель районного отделения фонда «Соглом авлод учун» Сабир-Рахимовского района каждому вручала подарки, лично поздравляя их с праздником спорта, с тем, что они достойные молодые граждане независимого Узбекистана.

– Понимание того, что надо сделать, чтобы вырастить образованных, уверенных в себе, счастливых детей, приходит только к тем, кто уделяет этому вопросу достаточно времени. Конечно, это очень сложная задача, но вполне выполнимая, — говорит Махсуда Ташпулатова. – Для гармоничного развития маленьких соотечественников организована работа художественных мастерских, в которых они осваивают секреты народных ремесел под руководством опытных мастеров-ремесленников, в кружках художественной самодеятельности и студиях изобразительного искусства мальчишки и девчонки развивают свои творческие способности.

В числе решающих факторов, конечно же, оздоровление, которое дают систематические занятия физкультурой и спортом. Они приносят радость полноценной, насыщенной жизни. Учат с детства добиваться намеченного. Поэтому одним из направлений в работе фонда «Соглом авлод учун» стала пропаганда здорового образа жизни среди родителей и укрепление здоровья детей. В Год гармонично развитого поколения районным отделением фонда совместно с хокимиятом, комитетом женщин проводится определенная работа.

– В нашем ДОУ ребятишки имеют хорошие условия для игр, отдыха, эффективных занятий. Особое внимание уделяем здоровому питанию, физическому воспитанию, – рассказала заведующая Гульчехра Хасанова. – Стало доброй традицией посвящать летний отдых какой-либо тематике. Вот и этот год не стал исключением – его темой выбран спорт. В течение всего летнего сезона под присмотром и руководством медработников, воспитателей, педагогов дети получали водные процедуры, воздушные и солнечные ванны, обучены элементам спортивных игр, гимнастическим и физическим упражнениям.

На вопрос: «Как вам живется?» – не сговариваясь дружно, хором, с детской непосредственностью демонстрируя свои книжки, раскраски, фломастеры, полученные в подарок, дети сказали: «Нам нравится».

И. КОГАН.
Фото К. УЛЬМАСОВА.

«Безделье является причиной многих пороков. Поэтому я всегда хотела, чтобы в свободное время мой сын занимался полезным делом, обучался ремеслу. Однако центры, где этим занимаются, находились далеко от нашего дома. Хамзинское районное отделение общественного движения молодежи «Камолот» открыло в нашем махаллинском гузаре кружки и учебные курсы, что позволило разрешить эту проблему. Отрадно, что в них дети смогут обучаться бесплатно...»

ЦЕНТРЫ ОБУЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

Это – мнение жительницы Хамзинского района столицы Шахло Камоловой.

Под руководством Президента Ислама Каримова в стране осуществляется весомая работа по воспитанию физически крепкого и духовно развитого подрастающего поколения. Достойный вклад в это благое дело вносит общественное движение молодежи «Камолот». Важное значение в повышении интеллектуального потенциала юношей и девушек, их всесторонней поддержке и содействии в обретении достойного места в обществе имеют центры социальных услуг, организованные общественным движением молодежи «Камолот».

Около ста подобных центров, организованных во всех регионах страны, способствуют защите прав и интересов молодежи, разрешению социальных проблем, обучению юношей и девушек ремеслу и стимулированию предприимчивых и деловых людей.

С целью реализации задач, предусмотренных в Государственной программе «Год гармонично развитого поколения», привлечения юношей и девушек к полезному труду в таких центрах организованы различные кружки. В настоящее время действуют свыше трехсот кружков по десяти направлениям, таким как компьютерная грамотность, правоведение, швейное и кулинарное дело, ремесленничество, иностранные языки, спортивные секции. В них навыки будущих профессий приобретают 16 тысяч юношей и девушек.

Столичная жительница Зилола Зохидова два года назад начала посещать кружок шитья при молодежном центре социальных услуг Хамзинского района. При поддержке «Камолот» она в совершенстве овладела швейным делом и открыла цех. Сейчас здесь трудоустроены свыше десяти женщин. Секреты швейного искусства здесь постигают многие девушки.

– В нашей стране созданы все условия для проявления талантов молодежи, – говорит З.Зохидова. – Воспользовавшись этими возможностями, избравший любимую профессию человек будет приносить пользу обществу и обязательно добьется успеха.

В настоящее время молодежный центр социальных услуг Хамзинского района полон молодежи. Здесь регулярно проводятся беседы за «круглым столом», смотры-конкурсы и спортивные состязания. Особой популярностью пользуются кружки компьютерной грамотности, кулинарии и шитья. За прошедший период нынешнего года в них обучались свыше двухсот учащихся. С учетом пожеланий юношей и девушек с нового учебного года в центре намечается организация кружков живописи и иностранных языков.

– Во время летних каникул я посещала кружки кулинарии и компьютерной грамотности, – говорит учащаяся школы №226 Муаттар Рузибоева. – Очень рада, что мой досуг прошел занимательно, а я обрела много новых друзей и получила немало полезной информации. В нынешнем учебном году в свободное от занятий время хочу посещать кружки шитья и спорта.

Гузаль САТТАРОВА,
корр. УзА.

PAHLAVON
SALOMATLIK MARKAZI
FITNESS CLUB
ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ
В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ
Ташкент, ул. Буюк Ипак Йули,235
(ориентир: центр Луначарского)
265-33-99
гувохнома № 000112 от 04.05.2006

УТЕРЯННУЮ
лицензию УС № 005587, регистр. № 697/08 от 16.07.2009 г., ИНН 301185315, на право торговли, выданную Чиланзарским хокимиятом города Ташкента ООО «Авто кимё сервис»,
СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ.

На спортивных аренах

ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ УЗБЕКСКИХ АРБИТРОВ

В Европе начались отборочные игры чемпионата этого континента 2012 года, который пройдет на стадионах Украины и Польши. Команды стран-организаторов турнира по традиции освобождены от квалификационных переживаний. И чтобы во всеоружии подойти к главным европейским соревнованиям на уровне национальных сборных, они должны поддерживать спортивную форму. Для этой цели проводятся товарищеские матчи.

Известный футбольный судья из Узбекистана Равшан Ирматов и был приглашен обслуживать подобную встречу Польша – Украина, состоявшуюся в польском городе Лодзь. Поединок закончился вничью – 1:1. Ирматов, как всегда, остался на высоте, получив отличные оценки от специалистов и самих футболистов. В роли помощников Ирматова на сей раз выступили его земляки Рафаэль Ильясов и Абдухамидулла Расулов.

Другая бригада арбитров Узбекистана в составе Валентина Коваленко, Алексея Миронова и Андрея Букатина приглашена в Абу-Даби рассудить контрольное противостояние сборных ОАЭ и Кувейта.

ДВЕ МЕДАЛИ НА КУБКЕ МИРА В ХОРВАТИИ

Узбекские спортсменки Юлия Тарасова и Надежда Дусанова завоевали соответственно золотую и бронзовую награды на Кубке мира в хорватском Сплите.

Тарасова покорила вершину пьедестала почета в секторе по прыжкам в длину, показав результат 6 метров 70 сантиметров. Второе место заняла представительница Кубы Яргелис Савиньи, приземлившись в районе 6 м 63 см. На третью ступень престижного подиума поднялась казахстанка Ольга Рыпакова – 6 м 60 см.

Дусанова замкнула тройку призеров в соревнованиях по прыжкам в высоту, преодолев планку на отметке 1 м 88 см. Победительницей в этой дисциплине стала Бланка Власич (Хорватия) – 2 м 05 см. Второй была шведская спортсменка Эмма Грин – 1 м 95 см.

ПРОФИ ПРОИГРАЛИ

Узбекские спортсмены Арихон Рамазанов, Файзулла Ахмедов и Мамасоли Кимсанбаев, выступая в России и Украине, уступили в рейтинговых боях по профессиональному боксу.

Рамазанов в Ижевске не устоял против натиска местного боксера Евгения Кочурова. Ахмедов в Днепропетровске ушел с ринга побежденным Валерием Бражником. В упорном восьмираундовом поединке судьи отдали предпочтение украинцу со счетом 80:72, 80:73, 80:73.

Кимсанбаев в том же Днепропетровске потерпел самое сокрушительное поражение от Александра Спирко. Пропустив много тяжелых ударов в шести раундах, узбекистанец не смог продолжить дальнейшую борьбу.

В других встречах победители пар указаны первыми: Максим Бурсак (Украина) – Брайан Вер (США), Сергей Федченко (Украина) – Ференц Жолт (Венгрия), Андрей Руденко (Украина) – Джейсон Барнетт (США), Виталий Русаль (Украина) – Георгий Тевдоршвили (Грузия).

Степан ДУМА.

В столичном Дворце спорта «Ice Rink» с искусственным ледовым покрытием фигурным катанием занимаются почти двести мальчиков и девочек.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ — ИСКУССТВО НА ЛЬДУ

Действующий в Юнусабадском районе столицы Дворец спорта «Ice Rink» – единственное в нашей стране спортивное сооружение для занятий фигурным катанием.

– Укрепление здоровья молодого поколения, обучение детей здоровому образу жизни, создание условий для регулярных занятий спортом являются одним из приоритетных направлений политики главы нашего государства, – сказал директор Дворца спорта Баходир Хайдарбеков. – Наш Дворец спорта построен с целью популяризации фигурного катания среди мальчиков и девочек. Предусмотренная для фигурного катания площадь сооружения покрыта искусственным льдом из специального синтетического материала и полностью соответствует международным требованиям. Искусственное ледовое покрытие очень удобно, особенно для стран с жарким климатом. Еще одно преимущество – на искусственном льду безопасно освоение маленькими детьми первых технических методов и основных элементов фигурного катания. Во Дворце спорта есть хореографический зал, раздевалка, душевые помещения и буфет.

Помимо спортсменов, регулярно занимающихся фигурным катанием, во Дворце спорта предоставляются услуги всем желающим заниматься активным отдыхом. Можно воспользоваться услугами тренеров по катанию на коньках.

В нашей стране сформирована сильная школа по фигурному катанию. Мастер фигурного катания Татьяна Малинина в 1999 году была победителем чемпионата четырех континентов, финала Гран-при и зимних Азиатских игр. В 2005 году парные состязания азиатского чемпионата по фигурному катанию завершились победой Марины Аганиной и Артема Князева. На чемпионате континента в 2008 году в одиночном катании золотую медаль завоевала Анастасия Гимазетдинова.

Фигурное катание, вобравшее в себя элементы легкой атлетики, гимнастики, акробатики, танца, артистизма и представляющее собой красивые движения под звуки музыки, формирует в детях физическую силу, энергию, духовную стойкость, гибкость, скорость, ловкость, эстетическое восприятие музыки и искусства. В детях формируется умение держать осанку, правильно двигаться, питаться.

– Фигурное катание, так же, как и гимнастика, концентрирует в себе физическое воспитание, спорт, музыку и искусство, крторые играют немаловажную роль в воспитании ребенка, – сказала тренер по фигурному катанию Элита Аванесян. – Сначала кружок фигурного катания посещали лишь тридцать детей. А сейчас регулярно этим видом спорта занимаются уже почти двести детей, которые поставили перед собой цель – стать хорошими спортсменами. По специальному плану секретам фигурного катания их обучают пять высококвалифицированных профессиональных тренеров.

Родители могут отдавать своих детей в группы фигурного катания с четырехлетнего возраста. Занятия организовываются по отдельным группам – одиночное катание, танцевальные пары и спортивные дуэты. Заслуживает внимания, что занимающиеся здесь дети уже проявляют себя как настоящие спортсмены с первыми позитивными результатами. Например, группа спортсменов, проявивших талант и мастерство на состоявшемся в феврале нынешнего года первенстве страны, приняла участие и обогатила опыт на международных турнирах в России, Венгрии, Беларуси и Казахстане. Шестеро наших молодых спортсменов 29-30 мая нынешнего года успешно приняли участие в соревнованиях в Казахстане и завоевали первый приз международного масштаба.

– Уже год занимаюсь фигурным катанием, – сказала ученица четвертого класса столичной школы № 211, обладательница серебряной медали международного турнира Шохсанам Тохирова. – Тренеры требуют не только регулярного посещения занятий, но и хорошей учебы в школе. Моя цель – стать сильной спортсменкой.

Большая работа, проводимая во имя такой благородной цели, как воспитание гармонично развитого поколения, дает свои результаты. Ныне такие взаимосвязанные понятия, как здоровый образ жизни, спорт и высокая духовность, становятся содержанием жизни молодежи. Потому что спорт – это важнейший фактор физического и духовного совершенства человека, воспитания воли, смелости и уверенности в себе.

Зохир ТАШХОДЖАЕВ, корр. УзА.

Добрые советы

И ОСЕНЬЮ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Вот и снова на пороге неумолимая осень... Время дождливой грусти, невольной тоски и чего-то совсем уж непонятного, бередящего сознание... Дополнительным грузом на впечатлительную душу становится окончание поры отпусков и шумного пляжного веселья, возвращение на работу, в привычный рутинный круг домашних дел и обязанностей... Одним словом – депрессия! Как быть в такой ситуации тем, кто с трудом переживает подобное состояние, кому очень сложно выбраться из плена подавленности и хронической осенней печали?

Выход из осенней депрессии прост! Главное - расставить правильно приоритеты. Внимательнее вглядитесь в окружающее великолепие и сразу поймете, почему «золотая осень» воспевается поэтами. Да любой захудалый городишко окрашивается в цвета карнавала, стоит лишь листве деревьев приобрести желто-багряную окраску.

Для тех, у кого время от времени бывает гадкое настроение, чтобы отогнать от себя уныние и хандру, предлагаем несколько способов преодоления осенней депрессии - сбегать в бутик за обновками, переставить мебель, начать новую романтическую эпопею, иногда бывает достаточно поделиться своим настроением с другом. А есть и научные методы борьбы с депрессией, которые также предлагаются вашему вниманию.

Осенний рацион

Именно осенью организм человека перестраивается. С приближением осенней поры кардинально меняется и наш с вами стиль питания. Естественно, что холод провоцирует организм на употребление более калорийной пищи, так как греться-то надо. Если летом мы спокойно утоляли голод легкой пищей, то теперь хочется съесть что-то пожирнее. Первый совет – плавно переходим на осенний рацион, продолжаем есть фрукты, овощи, зелень, увеличиваем потребление белковых продуктов – рыбы, мяса, яиц и всего молочного. Если вы будете совершать насилие над собой и вопреки своему желанию по-прежнему обходиться низкокалорийной пищей, ничего хорошего из этого не выйдет: у вас рано или поздно обязательно возникнет чувство внутреннего дискомфорта, на фоне которого начнет развиваться осенняя депрессия. Не помешают и витаминные препараты.

Дышим полной грудью

Наступившая пора «очей очарованье» всеми силами способствует прогулкам на свежем воздухе. Ловим последние теплые деньки, наслаждаемся роскошной осенней природой. Если есть такая возможность — то идем по утрам прогулочным шагом на работу. В выходные дни не сидим дома, а посещаем какие-нибудь культурные места.

Забыть о депрессии помогут встречи с друзьями, посещение театров, выставок, музеев, просмотр альбомов с летними фотографиями, любая творческая деятельность — от резьбы по дереву до написания картин.

Наш выбор

Вы еще не нашли для себя подходящее спортивное увлечение? Да ведь их миллион! Поверьте, что занятие по душе всегда найдется, не одно, так другое. А как отлично снимают стресс восточные и латиноамериканские танцы! Нагрузите себя по полной, чтобы организм наполнился эндорфинами, а уж от них до счастья один шаг.

Сон – залог здоровья

Осенью нас одолевает сонливость и желание подольше поспать. Так что не отказывайте себе хотя бы в восьмичасовом минимуме – ведь именно он определяет самочувствие на весь предстоящий день!

У многих осенью падает работоспособность. Так и должно быть. Ведь до того времени, как появилось электричество, люди жили в соответствии с ритмами солнца: с восходом солнца вставали, а с заходом ложились спать. А что сейчас? Солнце зашло, а мы продолжаем работать.

Если вас одолевает дремота и сонливость, лучше прекратить работу и поспать. А чтобы снижение работоспособности, вызванное сезонными переменами, не слишком повредило вашей карьере, заранее спланируйте свои дела так, чтобы не пришлось начинать какое-то новое ответственное дело. Целесообразнее в это время заняться подведением итогов или завершением начатых ранее проектов.

Если изменить ритм работы не получается, придется взбадривать самого себя. Для этого существуют различные природные стимуляторы типа травяных чаев, китайского лимонника, отвара шиповника или настойки элеутерококка. И продолжайте есть как можно больше свежих фруктов и овощей. Знайте, что поступающие в организм витамины не откладываются про запас, а сразу же усваиваются, поэтому организму нужна постоянная витаминная подпитка.

Что же такое «ненаучное» можно предпринять, чтобы осенний мир вокруг окрасился яркими красками и солнечным светом?

1. Выпить с утра чашечку натурального ароматного кофе, сваренного по-восточному. Отказаться от крепкого чая и кофе следует только людям с больным желудком, печенью, почками, а также при аллергии. Чай и кофе им заменят контрастный душ, гимнастика, быстрая ходьба на свежем воздухе.

2. Заменить все лампы в жилище на более мощные.

3. Перекрасить стены квартиры в солнечные тона, а темный текстиль на окнах сменить на яркие симпатичные гардины.

4. Достать с полки альбом со старыми фотографиями или любимую, зачитанную до дыр книгу.

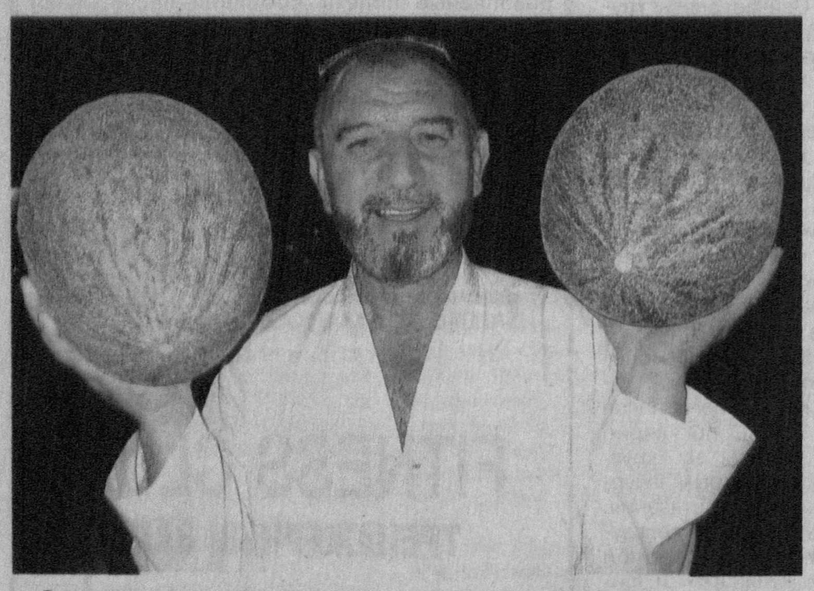
5. Есть каждый день шоколад, бананы и что-нибудь копченое. Все эти продукты отлично стимулируют хорошее настроение!

Вообще стоит себя убедить в том, что осень при всех ее недостатках - прекрасное время года. Просто надо уметь им наслаждаться.

Гульмира АБДУКАЮМОВА.

Для вас, горожане

ПОРА ЯРМАРОК



Осень — пора сбора урожая, который с особой любовью и трудолюбием взращивали дехкане.

Осень – пора ярмарок даров полей и садов. Разворачиваются они в самых оживленных местах столицы. Свою ярмарку дынь организовала компания «Караван групп», решив представить эту восточную красавицу, кладезь полезных веществ, во всем ее многообразии. Опытные специалисты тщательно отбирали лучшие сорта в регионах Узбекистана – знаменитые мирзачульские, необыкновенные хорезмийские, нежнейшие сорта Ферганской долины. Караван грузовиков доставил эту продукцию в столицу, чтобы все желающие горожане и гости нашей столицы смогли отведать дары узбекской земли.

Соб. инф.
Фото Д. ЛИЛИНОЙ.

В каждой стране есть свои знакомые легендарные группы. Для нас это «Ялла», для россиян – «Машина времени», для Германии (наряду со «Scorpions» и «Rammstein») – «Die Toten Hosen».

Концерты

ВСТРЕЧИ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ

Группа, которую нашему зрителю представляет Посольство Германии в Узбекистане, существует с 1982 года и известна во всем мире своими яркими живыми выступлениями, покорившими страны и континенты. На немецком языке выражение «tote Hose» означает «ничего не происходит» или «скучно». Назвавшись так непафосно в начале своей творческой карьеры, участники группы, действительно, особенными амбициями не отличались, творческих эверестов покорять не собирались, но... жизнь распорядилась иначе.

Их история началась в канун дня святого Валентина, когда тезки – Андреас Фреге и его сосед по общежитию Андреас Майрер заказали пиццу. Ее привез курьер по имени... Андреас фон Хольст. Вот так и сложился костяк будущей группы – из трех Андреасов. К ним присоединились Михаель Брайткопф и много позднее Штефан Ритчи. Как многие начинающие музыканты, ребята давали концерты в больницах, маленьких пабах и гостиницах, а однажды даже выступили в Австрийских Альпах, в холодной хижине для толпы... из двух человек. Но достаточно быстро у них появились миллионы поклонников, заполняющих стадионы во время концертов. Практически все многочисленные альбомы группы на родине (и не только) сразу становились «золотыми», «платиновыми» и «мультиплатиновыми».

«Die Toten Hosen» выступали и выступают против войн и за сохранение мировой флоры и фауны. Два концерта 24 и 25 сентября состоятся и в нашей стране. Первый – на летней площадке Дворца «Туркистон» в Ташкенте, второй – на площадке «Маъжиза» в Самарканде. Спонсорами проекта стали компании «MERCEDES-BENZ BUSES & COACHES», «Deutsche Kabel AG Taschkent», «Siemens».

Получить бесплатные электронные билеты на концерт смогут все, кто примет участие в конкурсах, объявленных Посольством Германии в Узбекистане и компанией www.kamalov.uz. Победители онлайн-викторины получат аудио- и видеодиски рок-группы «Die Toten Hosen», а также VIP-билеты на концерт.

Соб. инф.

Учредитель — хокимият г. Ташкента

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

Индекс — 561. Способ печати — офсетный. Формат — А-2. Объем — 2 п.л. Тираж 2244

По вопросам доставки обращаться в почтовые отделения по месту жительства или в отдел эксплуатации ГСП "Тошкент почтамти" по телефону 233-74-05.

Газета сверстана в компьютерном центре редакции.

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

Заказ Г-807. Подписано в 18.30 12345