

# ПРАВДА ВОСТОКА

Общественно-политическая газета. Основана 2 апреля 1917 года

17 декабря 2024 года вторник № 255 (30564)

Новости и аналитика на портале [www.yuz.uz](http://www.yuz.uz)

ЦИФРА. ФАКТ

За последние шесть лет в рамках программы семейного предпринимательства 750 тысяч граждан своевременно вернули кредиты и запустили доходный бизнес. Из них 58 тысяч открыли новые предприятия. Теперь банки должны поддерживать таких клиентов и помогать им перейти на уровень малого и среднего бизнеса. В этой связи в рамках программы «Поддержка малого бизнеса» будет предоставляться кредит без условий в размере 300 миллионов сумов. Это позволит создать рабочие места для 1,5 миллиона человек в ближайшие годы.

## БАНКИ ОЗВУЧИЛИ ПЛАНЫ НА 2025 ГОД ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДОХОДОВ ГРАЖДАН И ВЫВОДУ ИЗ БЕДНОСТИ

Под председательством Президента Шавката Мирзиёева 16 декабря состоялось видеоселекторное совещание, посвященное приоритетным задачам по обеспечению занятости и повышению доходов населения в махаллях с участием банков.

В последние годы активность банковской системы на местах дала ощутимые результаты. В частности, в Уйчинском районе Наманганской области благодаря поддержке банков 3,2 тысячи активных клиентов были трудоустроены 9 тысяч человек, а число малообеспеченных семей сократилось на 6 тысяч.

В Сайхунабадском районе Сырдарьинской области в 3,2 тысячи домохозяйств были реализованы проекты, в результате чего 12 тысяч человек научились зарабатывать на приусадебных участках.

В Зарбдарском районе Джизакской области создано 13,5 тысячи рабочих мест, а в Гиждуванском районе Бухарской области - 28 тысяч. Благодаря этому более 10 тысяч жителей вышли из состояния бедности.

Всего в рамках реализации данных инициатив в четырех районах - Уйчинском, Сайхунабадском, Зарбдарском и Гиждуванском - с начала года 3,3 миллиона человек получили постоянный доход. Общее количество официально занятых впервые достигло 10,5 миллиона человек.

Кроме того, в таких районах, как Ходжейлийский, Асакинский, Вабкентский, Булунгурский, Янгирский, Куштепинский, Шаватский и других, уровень безработицы снизился до менее чем 5 процентов.

Было отмечено, что Центральный банк и региональные банки должны расширить этот положительный опыт и стать реальной поддержкой для населения.

2025 год станет решающим в обеспечении занятости и снижении бедности, - подчеркнул Шавкат Мирзиёев.

На совещании были рассмотрены новые возможности и планы на перспективу.

За последние шесть лет в рамках программы семейного предпринимательства 750 тысяч граждан своевременно вернули кредиты и запустили доходный бизнес. Из них 58 тысяч открыли новые предприятия. Теперь

банки должны поддерживать таких клиентов и помогать им перейти на уровень малого и среднего бизнеса.

В этой связи в рамках программы «Поддержка малого бизнеса» будет предоставляться кредит без условий в размере 300 миллионов сумов. Это позволит создать рабочие места для 1,5 миллиона человек в ближайшие годы.

Ранее банки получали средства для программ семейного предпринимательства исключительно от государства. Народный банк проявил инициативу и начал выдавать кредиты до 50 миллионов сумов без требования лишних документов и залога в рамках программы «Финансовая доступность» при поддержке Азиатского банка развития. По этому примеру в следующем году девять государственных банков планируют выделить 1 миллиард долларов в виде кредитов, что позволит обеспечить доход для 250 тысяч человек.

Благодаря созданным кооперативам с участием активных предпринимателей в 27 районах достигнуты хорошие результаты. В следующем году в 30 районах будут организованы кооперативы по рыбоводству, кролиководству, животноводству и пчеловодству. На это будет направлено 500 миллиардов сумов.

Стартап-проекты, которые привлекают инвестиции и создают рабочие места, получают поддержку. Государственные банки создадут венчурные компании и выделят 50 миллионов долларов на поддержку стартапов в махаллях. Каждому банку рекомендовано найти частного партнера для создания бизнес-акселераторов.

На совещании особое внимание уделено снижению безработицы в отсталых районах. Для этих целей планируется привлечь опытных предпринимателей из других регионов, предоставив им льготные кредиты и дополнительные средства на инфраструктуру.

Это позволит обеспечить доходами 1,3 миллиона человек.

Если государство создаст необходимую инфраструктуру, предприниматели готовы реализовать 3,5 тысячи проектов на 31 триллион сумов и создать 200 тысяч новых рабочих мест. В следующем году на инфраструктуру этих проектов будет выделен 1 триллион сумов.

Анализ также показал, что на 85 тысячах гектаров земли выращиваются нерентабельные культуры, что снижает их эффективность. Эти земли будут объединены в крупные контуры и сданы в субаренду ведущим предпринимателям. Арендатору будет выплачиваться арендная плата и доля от продажи продукции. Населению, не использующему свою землю, будет предьявлено обязательное требование о сдаче ее в субаренду другим лицам. Также 100 тысяч гектаров земли, распределяемых в следующем году, будет выделено по такому же порядку.

Было отмечено, что 60 передовых городов и районов имеют потенциал для полного избавления от безработицы и бедности. Для этого необходимо трудоустроить 2 миллиона человек и вывести из бедности 417 тысяч семей.

Достижение этой цели требует, чтобы банковская система была финансово устойчивой. Отмечено, что важно не зависеть только от государственных средств, а привлечь 6 миллиардов долларов из внешних источников. Также поставлена задача довести объем депозитов населения до 11 миллиардов долларов в следующем году.

В этом году предоставлено микрофинансовых и факторинговых услуг на 5,5 триллиона сумов. Теперь государственные банки смогут открыть собственные микрофинансовые и факторинговые компании, привлекая иностранных инвесторов.

На совещании также обсуждены проблемы, стоящие перед банками, предложены

решения. Например, на балансе банков числятся 3 тысячи объектов недвижимого имущества, продажа которых обеспечила бы дополнительные ресурсы и создание 150 тысяч рабочих мест.

Банкам будет разрешено продавать эти объекты напрямую по рыночной стоимости. Кроме того, предлагается изменить законодательство, чтобы упростить процесс обращения взыскания на залоговое имущество и ускорить его продажу.

Для взыскания залога через суд в счет погашения кредитной задолженности уходит много времени. Так, предлагается внести изменения в законодательство, предусмотрев приоритет прав банка на залог и ускорение продажи арестованных активов.

Указано на необходимость скоординированной работы хокимиятов с банками на уровне махалли. При этом районные хокимы будут обязаны выделить землю и обеспечить инфраструктуру для проектов, а банки - содействовать предпринимательским проектам, решать возникающие проблемы и привлекать безработных к бизнесу.

В этой связи было предложено наладить деятельность махаллинских банкиров. Они будут изучать бизнес-возможности махалли, превращать идеи и способности людей в проекты, а также обучать население финансовым процедурам, реализации продукции и услуг и сопровождать проекты.

Подчеркнута необходимость усиления финансовой дисциплины и персональной ответственности на всех уровнях финансово-банковской системы.

На совещании главы регионов и руководители банков озвучили планы на 2025 год по обеспечению доходов более чем для 15 миллионов человек и выводу из бедности 1,5 миллиона граждан. В ходе обсуждений говорилось о положительном опыте регионов, заслушаны отчеты ответственных лиц.

УзА

## БОСТАНЛЫКСКИЙ РАЙОН РАЗВИВАЕТ ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ

Президент Шавкат Мирзиёев ознакомился с проектом международного туристического центра, который планируется построить в Бостанлыкском районе Ташкентской области.

С расширением международных связей и развитием инфраструктуры нашей страны стремительно растет и туристический потенциал. Одним из самых привлекательных центров туризма, несомненно, является Бостанлыкский район. Благодаря Чарвакскому водохранилищу, рекам, снежным горам и живописным лесам это место идеально подходит для отдыха в любое время года.

За последние годы благодаря постоянной поддержке со стороны государства в Бостанлыкском районе было создано множество новых комплексов, включая курорты «Амирсай» и «Бельдерсай - Чимган - Нанай». В частности, за последние пять лет в район было привлечено более 2 триллионов сумов инвестиций, введено в эксплуатацию 59 новых туристических объектов на 13 тысяч мест.

Эти достижения привлекают внимание зарубежных инвесторов и открывают двери для реализации еще более масштабных проектов. Так, азербайджанский предприниматель Эмин Агаларов и ряд крупных инвестиционных компаний

выразили готовность построить международный туристический центр Sea Breeze Uzbekistan на берегу Чарвакского водохранилища. Согласно проекту центр будет включать зоны отдыха, пляжи, спортивные площадки, гостиницы, коттеджи и жилые комплексы. Также планируется открытие магазинов международных брендов, ресторанов и сервисных точек. Здесь будут проводиться различные фестивали, концерты и культурные мероприятия. Для удобства посетителей будет построен мост через залив. В перспективе центр станет уникальным туристическим хабом, где можно будет отдыхать и жить круглый год.

Президент поддержал это предложение, отметив необходимость проектирования и поэтапного строительства центра на основе передового международного опыта. Дано указание создать комиссию во главе с Премьер-министром и разработать правовые основы реализации проекта, а также содействовать в решении инфраструктурных вопросов.

УзА

### За здоровый образ жизни!

## ВОСТОК - ДЕЛО... ВКУСНОЕ И КАЛОРИЙНОЕ

### Нутрициолог о том, как есть так, чтобы не болеть

В нашей стране на государственном уровне развернута масштабная кампания по формированию ЗОЖ среди соотечественников. Так, в Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы поставлены задачи по обеспечению здорового образа жизни и питания населения.

Неинфекционные заболевания, диабет, сердечно-сосудистые патологии, инсульт и онкология - знали ли вы, что эти страшные болезни провоцирует... неправильное питание? Чтобы снизить риски развития заболеваний, надо тщательно следить за своим рационом. Об этом и не только мы побеседовали с нутрициологом Екатериной КАДАЛАШВИЛИ.

Наше население сравнительно недавно узнало о таком специалисте, как нутрициолог. Хотелось бы узнать подробнее, чем он занимается и в чем его отличие от диетолога?

Действительно, сегодня благодаря социальным сетям люди узнали о том, что есть профессия «нутрициолог», и в чем важность такого подхода к здоровью. Ведь все мы росли в других условиях, руководствуясь принципом «Все полезно, что в рот полезло». К тому же глава нашего государства выдвигает очень значимые инициативы в сфере здорового образа жизни, понимая, что здоровый народ - это счастливый народ. Например, согласно постановлению Президента Шавката Мирзиёева «О дополнительных мерах по обеспечению здорового питания населения» налаживается подготовка в медицинских техникумах по специальностям валеолог, диетолог и нутрициолог, а также подготовка по специальностям магистратуры (интернатуры, клинической ординатуры) нутрициолог и диетолог.

Восток - дело тонкое, а еще очень вкусное и калорийное. Узбекистанцы обожают плов, наваристую шурпу, казан-кабоб и все, конечно же, со свежей



лепешкой. Если есть эти блюда в неумеренном количестве, крайне легко набрать лишний вес и получить проблемы со здоровьем. С решением этой проблемы может помочь нутрициолог.

Направления работы диетолога и нутрициолога схожи: оба занимаются сбором информации о питании человека и составлением рациона, способного улучшить здоровье пациента. Но нутрициолог работает с уже поставленным диагнозом, а диетолог может ставить диагнозы сам. Всем наверняка знакомо понятие «консультант». Получается, нутрициолог в современном понимании является консультантом по питанию, образу жизни и восполнению дефицитов.

Однако в его задачу входит не только расписать план питания и восполнение дефицитов человека. Нутрициолог стремится повысить грамотность подопечного относительно системы питания, выбора полезных и качественных продуктов, в том числе объясняет важность режима сна, дня, физической нагрузки. Тем самым пробуждает осознанность и повышает уровень собственной ответственности.

(Окончание на 4-й стр.)

### N-Generation



«В последнее время искусственный интеллект широко используется не только в создании удобств для людей, но и в выведении на новый уровень развития таких направлений, как технологические процессы, платежные системы, управление транспортом», - подчеркнул Президент Шавкат Мирзиёев в своем выступлении на первом пленарном заседании Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан. Тем самым глава государства озвучил одну из самых злободневных и острых тем мировой и отечественной повестки дня - взаимодействие человека с социальными сетями и инновационными технологиями. Лидер Нового Узбекистана призвал держать руку на пульсе: соответствовать высокой планке цифрового мира и создать все условия для развития молодежи и девушек нашей страны.

### Актуально

## ВСЕ РАЗНЫЕ, ВСЕ УНИКАЛЬНЫЕ: КАКОВА РОЛЬ МОЛОДЕЖИ УЗБЕКИСТАНА В ПРИНЯТИИ ЗНАЧИМЫХ РЕШЕНИЙ?

В Республике Узбекистан в конце XX - начале XXI века произошли существенные изменения в социально-экономическом и политическом развитии общества, связанные с такими ключевыми событиями, как обретение государственной самостоятельности, утверждение экономического суверенитета, переход к рыночным отношениям, становление новой социальной структуры граждан, демократизация всех сфер жизни общества.

Этот период трансформации стал одним из самых сложных и важных этапов в истории республики и определил новые направления политики в отношении молодежи.

Молодежь - важнейший ресурс развития любого общества. В мире сегодня проживают около 20 процентов молодых людей. В нашей республике показатель еще выше, что позволяет назвать Узбекистан страной молодежи. На данный момент 14,4 млн нашего населения (40,8 процента) - молодежь (а если учитывать детей до трудоспособного возраста - более 60 процентов). Поэтому вопросы их занятости, трудоустройства, повышения политиче-

ской культуры и социальной активности являются приоритетными для государства и общества.

В Узбекистане решение проблем молодежи стало одним из основных направлений политической и социально-экономической жизни. Так, в республике в период с 2016 по 2020 годы принято свыше 50 правовых актов по вопросам молодежи, среди которых три закона для формирования надежной правовой основы с целью обеспечения прав, свобод и интересов молодежи. Внесены изменения и дополнения в 90 документов, касающихся подрастающего поколения.

(Окончание на 3-й стр.)



◀ (Окончание. Начало на 1-й стр.)

Примечательно, что для обозначения этого цифрового класса технических интеллектуалов существует понятие «сетевое поколение» (или N-Generation). Как описывают таких молодых людей зарубежные исследователи, новые электронные медиа стали для них естественным социальным ландшафтом, а язык игровых приставок, интернета и мобильных телефонов им сопутствовал с самого начала познания окружающего мира.

Неудивительно, что новейшими технологиями представители N-Generation пользуются свободно: для них это все равно что дышать. Их сознание особенно остро в восприятии визуальных объектов и ориентации в пространстве видеоигр, улучшении координации, увеличении объема технологических знаний, навыков и скорости их использования, что дает возможность быстро находить необходимую информацию, просеивать, сортировать и оценивать ее, превращая в ценное знание.

Цифровое поколение не переносит цензуру и обман, который легко вычисляет. При этом ожидает от собеседника искренности и корректности, стремится к сотрудничеству, ценит шутки и жаждет новизны. Вместе с тем высокая доля технических и творчески одаренных личностей легко создает собственные оригинальные веб-продукты.

Примечательно и то, что тех, кто не родился в век инноваций, цифровая молодежь считает безнадежно отстающими. В связи с чем большая проблема сегодняшних учащихся колледжей и университетов - неадекватность современной системы образования, которая не учитывает высокий уровень владения ребятами ИКТ, а также работающие по старинке и говорящие на устаревшем для новой эпохи языке преподаватели, которым необходимо менять методологию и содержание обучения под сетевое поколение.

А пока это не так. Мнение старших стремительно теряет авторитет для большей части цифровой молодежи. Вместо

того ее представители предпочитают советы от лидеров мнений (в том числе блогеров, на примере которых строят свои личные отношения, жизненные цели и предпочтения). Уровень доверия здесь настолько высок, что 70 процентов принимают решение о покупке того или иного товара по рекомендациям социальных медиа. Итогом стал увеличившийся в разы рынок инфлюенсер-рекламы -

тального использования юношеством интернета и компьютерных игр. Эксперт подчеркивает: с одной стороны, сетевое взаимодействие улучшило результаты IQ-тестов у цифрового поколения, но вместе с тем у его представителей не так сильно развиты некоторые человеческие чувства и эмоции, среди которых сострадание и сопереживание. Ведь этому невозможно научиться на примере двухмер-

использование социальных сетей гражданам моложе 16 лет. Нарушение грозит штрафом до 32 млн долларов.

Важно и то, что в ряде случаев запрет на доступ в интернет связан именно с подростками. Так, в Великобритании, где за последние шесть лет зафиксировали более 34 тысяч преступлений против несовершеннолетних в виртуальном пространстве, власти заявили, что пол-

**факторов в первую очередь целесообразно усовершенствовать законодательную базу, регулиующую эффективное и безопасное использование сети Интернет детьми и подростками.**

Пока же приходится констатировать: механизмы защиты юношества от вре-

Аст) 74 процента государственных школ и 43 процента библиотек страны оснащены фильтрами для защиты детей от нежелательного и вредного контента. Использование вышеупомянутых технических средств является строго обязательным.

В заключение хотелось бы отметить, что все же основной причиной чрезмерного использования ИКТ, негативно влияющих на развитие подростков, включая социализацию, когнитивные способности и даже физическое здоровье, видится отсутствие коммуникации со старшим поколением. Особенно, если иметь в виду цифровую неграмотность последних, использующих возможности современных технологий исключительно в решении бытовых вопросов.

Как предотвратить разобщение поколений? Войти в цифровой мир уверенно и грамотно. Дискутировать по трендам, знать любимых блогеров младшего поколения, учиться молодежному сленгу, переживать и заигрываться при играх, чтении новостей, просмотре фильмов и аниме. А вместе с тем предупреждать об опасностях и давать знать, что вы всегда рядом и готовы помочь. Образование взрослых, в том числе цифровое, должно быть приоритетом.

В этом плане правительство обязано поддерживать безопасную этическую среду. Возвести безопасный интернет в ранг государственной политики. Изучать процессы в виртуальном мире, активность инфлюенсеров и других лидеров мнений. Держать руку на пульсе событий и содействовать молодежи в ее начинаниях. Следует быть медиакомпетентным, учиться новым технологиям. Оставаться внимательными и корректными в сети, соблюдать соответствующие этические нормы.

Ответственность каждого из взрослых - учить детей жить в мире и согласии. И что не менее важно в современном мире - чтобы это спокойствие распространялось и на киберпространство.

**Дилорам Ташмухамедова. Доктор социологических наук.**

## ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ПОКОЛЕНИЙ: КАК БЫТЬ?

констатируют аналитики Pew Research Center.

Взглянем на соседние государства. Так, в Казахстане за последние три года число таких лидеров мнений повысилось на 23,7 процента, в то время как в России интернет-аккаунтов стало больше на 2 млн, а рост количества блогеров достиг 22,5 процента. При таких показателях неудивительно, что социальные сети стали вторым домом для сегодняшней молодежи.

**Есть расхожее выражение «В одну реку нельзя войти дважды», но наступить на одни и те же грабли оказалось возможным. И вот мы снова стоим перед очередным витком проблемы отцов и детей. Причем на этот раз кажется, что пропасть велика как никогда. Но действительно ли поколения стали настолько разными?**

Влияние зависимости от гаджетов сегодня всесторонне изучается зарубежными исследователями. Так, профессор Оксфордского университета, писатель, британский нейрофизиолог Сьюзен Гринфилд заявила в одном из своих трудов о неизбежной трансформации структур головного мозга под воздействием бескон-

ного изображения на экране, а тем более при отсутствии личной коммуникации с наблюдаемым субъектом.

Также исследователь рассказала о роковом снижении понимания у цифровой молодежи чувства опасности. При этом она сравнила ощущения геймера, который привык иметь несколько «жизней», с состоянием пациента с поврежденной префронтальной частью мозга. Так, склонность к риску при отсутствии осознания угрозы и последствий идентична состоянию шизофреника.

При том в мире количество лиц с психическими расстройствами быстро растет, и к 2030-му расходы бюджета на их лечение могут составить 16 трлн долларов. А доля подростков 10-17 лет, которые лечатся у психиатров, выросла за последние годы в два раза (то есть на 100 процентов, 60 из которых страдают от депрессии, трагическим последствием которой является суицид).

В связи с этим неслучайно введение запрета в ряде государств на крупные социальные сети, принятие нормативно-правовых актов, сдерживающих их использование детьми младшего возраста. На сегодня блокированием или другими способами ограничили доступ граждан к соцсетям власти 62 стран, или почти трети планеты. А Австралия недавно одобрила закон, запрещающий



ностью обезопасит детей от киберугроз только полный запрет на вход в социальные сети до 16 лет. Вход на платформы с разрешения родителей вводят во Франции, Казахстане и ряде штатов США.

В Узбекистане исторически и эволюционно семья всегда являлась главным источником защиты, безопасности и развития как отдельной личности, так и общества в целом. Забота об ее укреплении возведена в ранг государственной политики и рассматривается на глобальном уровне в рамках Целей устойчивого развития ООН и на основании Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы.

**Для дальнейшего обеспечения психического благополучия и предотвращения влияющих на молодежь негативных**

доносных сведений, размещенных в глобальной информационной сети, сегодня не закреплены в законах Республики Узбекистан «О защите детей от информации, наносщей вред их здоровью», «О принципах и гарантиях свободы информации» и «О кибербезопасности».

Положительным опытом, который применим и у нас, может выступить пример Китайской Народной Республики, где законы, регулирующие использование интернета, содержат четкие стандарты защиты детей и подростков от вредоносной информации, расширения уровня комфортных возможностей использования информации, формирования культуры пользования информацией. В США согласно действующему в настоящее время закону о защите детей в интернете (Children's Internet Protection

### Реформы в фокусе

**Если вы посетите Узбекистанский район Ферганской области, то, несомненно, будете впечатлены масштабом созидательных работ, ведущихся на заброшенной до недавнего времени территории вблизи южных границ. Здесь полным ходом идет реализация первого проекта строительства системы хранения электроэнергии, разработанного в сотрудничестве с китайской компанией Gezhouba Group. Инициативе дал старт Президент страны в ходе своего визита в область 11-12 июля текущего года.**



## ФЕРГАНА РЕАЛИЗУЕТ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ПО ХРАНЕНИЮ ЭНЕРГИИ

Глаза не успевают следить за движением грузовиков с техникой и строительными материалами, которое не прекращается ни на минуту. Все заняты работой.

Облоёр Зиёдбоев проживает в махалле «Укчи» и гордится тем, что вошел в число молодых людей, участвующих в осуществлении уникального в нашей стране проекта по строительству объекта энергосистемы.

- Сначала не верилось, что на месте, связанном с моими детскими воспоминаниями, началось строительство такого грандиозного объекта, - говорит Облоёр. - Никогда ранее не слышал о проекте по хранению электроэнергии и передаче ее при необходимости. Теперь вижу это своими глазами.

Китайская компания China Gezhouba Group Overseas Investment Co., Ltd строит хранилище электроэнергии общей мощностью 150 мегаватт за счет прямых иностранных инвестиций в размере 144 миллионов долларов. Восхищает объем работ, сделанных на адырах Узбекистанского района всего за несколько месяцев. Более 400 строителей приняли участие в установке накапливающих электроэнергию 90 аккумуляторов, каждый из которых обладает мощностью в два мегаватта. Завершен монтаж высоковольтных электрических сетей, продолжается строительство соединительных сооружений. Кроме того, на глубине 270 метров вырыт колодезь, проложено около километра сетей, намечается строительство более трех километров новых дорог. Для рабочих возводятся общежитие, столовая и водохранилище.

рит генеральный менеджер компании Energy China Overseas Investment Ний Жанминг. - Прежде всего их привлекает мир и стабильность в вашей стране, благоприятная социальная среда, льготы и возможности для иностранных инвесторов и бизнесменов. Кроме того, важна взаимная дружба и сотрудничество между Узбекистаном и Китаем. Выбирая локацию для вложения инвестиций, мы делали акцент именно на этих аспектах. Стремимся завершить строительство объекта к концу года и полностью запустить его в первые дни 2025-го. Закупаем необходимое оборудование и устройства из Китая, России, а некоторые материалы - у местных производителей.

Эта китайская компания ведет деятельность более чем в 30 странах мира. Обладает уникальным опытом в сфере производства электроэнергии, строительства альтернативных электростанций и систем хранения энергии. Возводимый в Узбекистанском районе объект - не первый в сфере производства альтернативной энергии. Так, общая стоимость инвестиционных проектов компании в Узбекистане составляет 2,7 млрд долларов. Учреждение строит систему хранения электроэнергии мощностью 100 мегаватт и в Папском районе Наманганской области.

строящаяся в Ферганской области, отличается своей уникальностью. Это не только первая в Узбекистане подключенная к сети аккумулятора система хранения энергии, но и крупнейшее энергохранилище в Центральной Азии, в котором используется новейшая техника и технологии. Система будет подключена к сети круглосуточно: когда спрос на электроэнергию низкий, станет накапливать излишки электроэнергии в хранилище и при необходимости подавать их обратно в сеть. Хранение электроэнергии в батареях особенно пригодится зимой. Поддача питания в систему при низкой нагрузке в течение дня и прекращение, когда она высокая, помогает поддержать в системе равномерную нагрузку.

**Новая сеть, запускаемая в Фергане, будет генерировать 150 мегаватт-часов электроэнергии в двухчасовой системе хранения. Если принять для расчета среднесуточное потребление в шесть киловатт/часов, то аккумуляторная система хранения может обеспечить электричеством более 100 тысяч домохозяйств. А также обеспечить бесперебойной подачей электричества в пасмурные дни.**

В процессе строительства иностранные и местные специалисты работают в слаженном тандеме, реализуя не имеющий альтернативы в Узбекистане проект, который послужит развитию страны и повышению благосостояния населения.

**Расулжон Камолов.**

### Агросектор

**Когда-то гранат ценился нарване с медом и зерновыми культурами, а древние греки и римляне отмечали не только вкус, но и пользу этого фрукта. Гранат богат витаминами и минералами, его регулярное употребление снижает риск развития разных заболеваний. Плоды также используются в косметологии и фармацевтике.**

Нашей стране очень повезло с климатом, благоволящим хорошему урожаю граната: выращивается более 30 его видов. Большая часть гранатовых садов Узбекистана приходится на долю Сурхандарьинской области. Общая их площадь в оазисе - 11 тысяч гектаров, из них 5760 га расположены в Шерабадском районе. Как утверждают эксперты, в мире выращивают свыше 130 сортов граната. Этот фрукт хорошо созревает в таком районе, как Шерабад, где летний сезон длится относительно дольше.

В последние годы нашей уникальной системе махалли предоставляется все больше возможностей по обеспечению занятости населения. Например, важным документом для этого направления стало постановление Президента «О мерах по поддержке производства продукции в домохозяйствах населения промышленным методом и задействованию новых резервов в приусадебных и дехканских хозяйствах» от 5 марта этого года.

**Поставлена цель - выращивать в каждом СГМ определенный вид культуры по принципу «одна махалла - один продукт». Так, выращивание граната стало основным драйвером агросектора Шерабадского района. На 960 гектарах земель, принадлежащих домохозяйствам района, возделывается 864 тысячи кустов граната. Более 50 процентов урожая экспортируется за границу. Работой обеспечены более 30 тысяч человек.**

- Жители махалли «Хужакя 2» Шерабадского района знают толк в выращивании гранатов. Эти знания перешли к нам от предков. В те времена практически не применялась современная агротехническая обработка, зато благодаря природным условиям, органическим удобрениям и труду садовников, собирали гранаты крупнее, чем сегодня. После сбора урожая первые плоды хранили в сундуках до лета следующего года, - рассказывает один из опытных садоводов Навбат-бобо Саодатов. - И сейчас такие гранаты, похоже, снова возвращаются в наши сады. Можем похвалиться богатым урожаем.

Развитие гранатоводства - одной из наиболее прибыльных отраслей сельского хозяйства - создает основу для расширения потенциала агросектора и экономики района в целом. Главное, обеспечена занятость сограждан, пополняется семейный бюджет.

- Обеспечение продовольственной безопасности и расширение экспортных возможностей - актуальные сегодня вопросы. Поэтому им постоянно уделяется внимание, - отмечает специалист отрасли Достон

Убайдуллаев. - Развитие садоводства в условиях рыночной экономики требует перехода к интенсивным и суперинтенсивным технологиям. Поэтому в Сурхандарьинской области, строя современные интенсивные сады вместо прежних нерентабельных, низкоурожайных. Экспорт региона во многом зависит от работы по выращиванию гранатов.

В ходе визита в Сурхандарьинскую область 1-2 июня 2021 года глава государства также посетил Шерабадский район, где

## ЗНАМЕНИТЫЕ ГРАНАТЫ ШЕРАБАДА: НЕ ТОЛЬКО ВКУСНО, НО И ПРИБЫЛЬНО



поставил конкретные задачи: выращивание гранатов на научной основе, подготовка квалифицированных кадров в области, создание новых местных сортов, достижение высокой урожайности, увеличение объемов экспорта и доходов от продажи гранатов. Благодаря эффективному исполнению этих задач гранат стал «визитной карточкой» района, известен не только в нашей стране, но и за рубежом.

**- Около трети гранатовых садов в нашей стране приходится на долю Сурхандарьинской области. Научный подход к этому выращиванию граната в садоводстве относительно высокая, рассказывает руководитель Сурхандарьинского областного отделения Ассоциации гранатоводов Шурхат Бурiev. - Если раньше с гектара получали 10-15 тонн урожая гранатов, то сегодня в результате интеграции сельского хозяйства с наукой выращиваем до 35-40 тонн.**

Обычно покупатели при выборе гранатов обращают внимание на вес, яркость цвета. Но, как говорят садоводы из Шерабадского района Ажор Расулов, лучший гранат получается вырастить только в подходящем климате, с учетом всех агротехниче-

ских требований. Он создал своеобразную школу по выращиванию гранатов, опираясь на многолетний опыт.

- Шерабад - отличное место для выращивания граната: здесь плодородная почва, обилие воды и сухой воздух. Сорта «гулоби», «тошкургон», «гайзара», «кора дона», выращиваемые здесь, пользуются большим спросом, потому что могут долго храниться. Сегодня урожай, помимо внутреннего рынка, отправляем целыми грузовиками за рубеж, - делится Т. Расулов.

На ближайшую перспективу в 43 тысячах домохозяйств разработана «дорожная карта» по выращиванию гранатов, основанная на опыте Шерабада. Соответственно масштабы ежегодного фестиваля граната в районе также расширяются.

Среди выращивающих гранаты есть и женщины. В частности, жительница махалли «Мажнунтол» Назира Чориева имеет богатый опыт в гранатоводстве. На ее приусадебном участке плодоахт «зернистые яблоки», которые украшают потом дастархан соотечественников. Участвовала в сайлах и ярмарках, несколько раз становилась победителем в номинации «Самое активное домохозяйство в развитии приусадебного участка».

- Всю жизнь занимаемся выращиванием и продажей гранатов. Ранее сталкивались со множеством проблем в этом деле, - вспоминает Н. Чориева. - Сейчас благодаря инициативе Президента развитие гранатоводства в Шерабаде получило развитие, расширились рыночные возможности. Мы стали работать еще усерднее, передаем свои знания и опыт другим.

Развитие сельского хозяйства в отдаленных районах служит обеспечению занятости, благосостояния и устойчивой экономики. Поэтому системные реформы на местах в этом направлении последовательно продолжаются. А результаты радуют и вдохновляют.

**Сарвар Тураев.**



Динамика и развитие

**У народа Узбекистана есть такое выражение: «Махалля каждому - и отец, и мать». В основе этой формировавшейся веками жизненной истины лежат такие добродетели, как взаимоподдержка, уважение к старшим, забота о младших, достойное воспитание и образование детей, терпимость и толерантность. Мы в любой ситуации всегда опираемся на махаллю.**

В ходе граждан махалли «Кошкайрон» в Риштанском районе мы стали непосредственными свидетелями уникального опыта работы «махаллинской семерки», процветания и реализации добрых дел.

Здесь проживают более 2200 человек, большинство из которых занимаются садоводством. Более 350 гектаров заняты под абрикосовые сады. Кошкайронцы - мастера выращивать, сушить и перерабатывать абрикосы знаменитых сочных «субхони» и «кандак». Ежегодно на внутренний и внешний рынки поставляется в среднем 500 тонн сушеных плодов.

Возглавляет СГМ выросший здесь Дилмурод Хамроев. Он в курсе жизни одномахаллинцев, их работы, проблем каждой семьи.

Деятельность сегодняшнего схода граждан махалли не сравнить с прежней структурой, - отмечает председатель. Система адресной работы с жителями вышла на новый уровень после налаживания деятельности «махаллинской семерки». Фокусируемся на изучении каждого вопроса и проблемы на месте, совместно находим решения. До недав-

него времени люди приходили в махаллю только за тем, чтобы получить справку о месте жительства. Потому что система не обладала другими полномочиями. Теперь же по рекомендации и при поддержке махалли людям выдают деньги, оборудование и сырье. Никогда не было таких возможностей!

С начала года льготные кредиты (453 миллиона сумов) получили 35 безработных инициативных жителей, желающих начать семейный бизнес. В нашей махалле зарегистрирован 121 мигрант, выехавший за границу на заработки. Сегодня большинство из них вернулись к своим семьям. В рамках

«опыта Сайхунбада» и программы «Первый шаг к бизнесу» им предоставлен льготный кредит в размере 825 миллионов сумов для организации дела в сферах садоводства, животноводства, ремесел и не только.

Равшан Тухтаров - один из молодых людей, вернувшихся из трудовой миграции. Ему на основе семилетнего льготного кредита помогли построить



## ПОМОЩЬ - СОЦИАЛЬНАЯ, ПОДДЕРЖКА - РЕАЛЬНАЯ!

теплицу на четырех гектарах. Этот проект, реализованный ранней весной, способствовал повышению благосостояния его семьи.

За рубежом мы занимались выращиванием овощей в теплице, - говорит Равшан. - Работы было очень много, а вот зарплата и условия труда не отвечали нашим запросам. Когда мне позвонили родные и активисты махалли и рассказали о создаваемых возможностях для организации такого же дела на родине, без колебаний вернулся. В теплице выращиваем раннеспелые огурцы и помидоры, занимаемся цветоводством. На освобожденных после сбора урожая землях сразу высаживаем другие культуры. Самое главное, у меня появилась возможность зарабатывать больше денег и находиться рядом с родными людьми.

В махалле шесть семей, нуждающихся в социальной защите, в них есть люди с инвалидностью. «Махаллинская семерка» знакома с жизнью каждой из этих ячеек общества, оказывает им материальную помощь и моральную поддержку.

Фаёзжон Меликузиёв один воспитывает троих детей. Имеет проблемы со слухом и зрением. Однако он отменный кулинар. Активисты махалли помогли получить льготный кредит - 15 миллионов сумов для организации небольшого семейного ресторана в доме. При спонсорской поддержке дом отремонтировали, создали необходимые условия для ведения бизнеса.

В первые дни работы бизнес уже начал приносить хороший доход, - доволен начинающий предприниматель. - Своевременно погашаем кредит,

постепенно расширяемся. Помимо членов своей семьи, пригласили на работу еще двух соседей, запустили службу доставки.

Клиенты в восторге от приготовленных Фаёзжонном блюд. Теперь он активный член общества, который работает и вносит посильный вклад в развитие страны.

Дожди ранней весной этого года серьезно повредили дом Бахтиёржона Ахмедова, который имеет инвалидность. В результате и так нуждающийся в капитальном ремонте дом совсем обрушился. Махалля не оставила Бахтиёра и его семью наедине с проблемой. При поддержке махалли и добрых соседей построили дом.

Не могу выразить словами свою благодарность, - вытирает слезы радости глава пережившей в новый дом семьи. - Огромное спасибо родной махалле, моим соседям, которые стали опорой и поддержкой в трудный день.

Мы прогулялись по территории с председателем схода граждан и остановились перед строящимся домом.

- Этот дом возводится по инициативе «махаллинской семерки», - сказал Дилмурод и проводил нас во двор. - Идут кровельные работы. Совсем скоро жилье будет передано владельцу.

В одном домохозяйстве со своими семьями проживают трое граждан с инвалидностью, - продолжил председатель махалли. - Люди скромные. Ознакомившись с условиями проживания и посоветовавшись, купили для них шесть соток земли. Как видите, строительство дома подходит к концу.

Добрую инициативу поддержала каждая семья, а также наши предприниматели. Показал вам это не зря. Деятельность «махаллинской семерки», предоставляемые привилегии и возможности позволяют семьям, нуждающимся в такой поддержке, изменить свой образ жизни и быть довольными сегодняшним днем.

В рамках общенационального проекта «Яшил макон» весной на территории махалли посажено более шести тысяч плодовых и декоративных деревьев, организованы зеленые зоны.

Вопрос обеспечения населения электроэнергией всегда был одним из болезненных. Увеличение числа новых домов и предпринимательских сетей привело к росту спроса на этот ресурс. Имелось множество неисправностей в электросети, которая работала с нагрузкой. Предложения населения по обновлению внутренних электросетей, установке дополнительных трансформаторов и уличного освещения победили в проекте «Открытый бюджет». Завершаются строительные работы, на которые выделены 1,2 млрд сумов.

Расширяются масштабы практической деятельности по обеспечению занятости женщин, сохранению института семьи, укреплению здоровья женщин репродуктивного возраста, пропаганде здорового образа жизни в школьных и дошкольных образовательных организациях.

После смерти мужа Максудахан Мухаммедова осталась одна с четырьмя дочерьми. Две дочери поступили в институт на контрактной основе. В момент, когда мать не знала, где найти деньги, на помощь пришла «махаллинская семерка». Одной девушке помогли получить образовательный кредит, другую выручила помощь спонсоров. Женщине на основе субсидии предоставили печь и сырье для выпечки. Теперь Максудахан не только воспитывает детей, но и в свободное от домашних дел время занимается выпечкой тортов.

Не так давно в махаллях для выявления жителей, нуждающихся в социальной защите и оказания им адресной государственной помощи, введена должность социального работника. Новая структура стала важным инструментом оказания своевременной и необходимой помощи для соотечественников, чье положение крайне тяжелое.

- До сегодняшнего дня за счет фонда «Саховат ва кумак» оказана материальная помощь двум гражданам, одному человеку бесплатно выдан слуховой аппарат, изучены условия жизни троих молодых людей, взятых под опеку, составлены акты, двум из них назначено пособие по случаю утраты кормильца, - рассказывает социальный работник Алишер Ниёзматов. - Оказана практическая помощь по привлечению к специальному образованию Хаятхана Эргашалиева, имеющего инвалидность с детства. Составлены акты о назначении детского пособия и материальной помощи 47 семьям, внесенным в социальные тетради.

Словом, махалля как опора и помощник народа укрепляет свои позиции в жизни населения. И мы видим это своими глазами.

Расулжон Камолов.



◀ (Окончание. Начало на 1-й стр.)

Среди основных профильных нормативно-правовых актов можно выделить следующие:

- Закон «О государственной молодежной политике», который определил цели, принципы, направления и механизмы реализации государственной молодежной политики, а также права, обязанности и ответственность молодежи;
- Закон «Об образовании», установивший основы государственной политики в сфере образования, а также гарантии права на образование для всех граждан, в том числе молодежи;
- Закон «О гарантиях равных прав и возможностей для женщин и мужчин», направленный на предотвращение и устранение всех форм дискриминации по половому признаку, в том числе в отношении молодежи;
- постановление Президента «О мерах по кардинальному совершенствованию системы работы с молодежью в махаллях» от 19 января 2022 года, которым предусмотрено введение должности лидера молодежи в каждой махалле, а также определение его основных задач и направлений деятельности.

В современных условиях молодежь, оказавшаяся в новой исторической и социальной ситуации, в отличие от других групп населения более всего проявляет открытость к новшествам, выражает недовольство консервативными структурами, идеологизированными и ценностными стереотипами, однообразием в культурно-духовной сфере.

Молодежь играет особую и уникальную роль в общественно-политической жизни. У нее есть все шансы активно участвовать в укреплении демократии и создании современного гражданского общества. Осознание своей важности в происходящих демократических преобразованиях и возможность быть частью этих изменений открывают перед подрастающим поколением путь к значительному влиянию на социальные реформы. Вовлекаясь в создание новых демократических институтов и участие в культурных и общественных проектах, молодежь Узбекистана может внести существенный вклад в развитие подлинно демократического гражданского общества.

В настоящее время молодежь обладает реальными возможностями для проявления себя как специфической социальной группы. Ее характеризуют собственные психофизиологические, демографические, социальные и субкультурные особенности, а также экономические, политические, социальные интересы и потребности, которые выделяют ее среди других социальных ячеек, слоев и групп.

Молодежная политика Узбекистана представляет собой уникальный политический курс государства, общества, партий и движе-

## ВСЕ РАЗНЫЕ, ВСЕ УНИКАЛЬНЫЕ: КАКОВА РОЛЬ МОЛОДЕЖИ УЗБЕКИСТАНА В ПРИНЯТИИ ЗНАЧИМЫХ РЕШЕНИЙ?



Согласно документам ООН, охватывающим юридические аспекты молодежной политики, можно выделить такие направления, как:

- гарантирование активного участия представителей молодежи в процессе принятия решений, которые могут существенно повлиять на их жизнь;
- предоставление молодым людям доступа к основным услугам и возможностям для их индивидуального и профессионального развития;
- создание благоприятных и безопасных условий для проживания;
- обеспечение полноценного развития способностей и талантов молодежи.

Выделим основные приоритеты данной стратегии:

- забота о молодежи независимо от ее национальной, социальной, религиозной принадлежности, уровня образования и политических убеждений;
- предоставление каждому индивиду в молодежных социальных группах возможностей для реализации своих интересов в разных областях общественной жизни, основываясь на принципах, заложенных в Конституции Республики Узбекистан;
- обеспечение активного участия молодежи в формировании и реализации политики и программ развития общества;
- развитие чувства гражданской ответственности молодежи на основе соблюдения ее прав и свобод.

В настоящее время при динамичном развитии субкультуры молодежи, зависящей от общественного состояния, культуры и социализации, вопросы ее воспитания становятся более актуальными. Свыше 14 миллионов узбекистанцев - дети и подростки, которым предстоит строить будущее страны в XXI веке.

Молодежь Узбекистана живет в эпоху перемен, участвуя в построении свободного и демократического общества. Представители нынешнего поколения выросли на фоне масштабных политических и экономических реформ, начавшихся еще в их детстве. Реформы последних лет стали для них своеобразным испытанием, позволяющим понять сложность этого переходного периода. Осознание

данных вызовов мотивирует молодежь активно включаться в процесс создания правового демократического государства и справедливого гражданского общества, где ценности свободы и равенства становятся основой будущего.

Рыночные и демократические преобразования открывают широкие возможности для Узбекистана, а молодежь проявляет все больший интерес к новым перспективам. Согласно международным конвенциям, юное поколение, как и все граждане, имеет право участвовать в принятии решений, касающихся жизни и будущего своей страны. По этой причине необходимы новые подходы к проблемам молодежи для укрепления демократических традиций гражданского общества.

В контексте Республики Узбекистан повышение самосознания молодежи имеет стратегическое значение, с учетом того, что в ближайшем будущем именно она займет активное политическое поле. Следовательно, развитие политической культуры молодежи и эволюция ее политической активности являются важными аспектами.

В данный момент правительство Республики Узбекистан ставит перед собой цель формирования общества, где молодежь обладает высоким уровнем образования, политической активностью, способностью адаптироваться к условиям демократии, рыночных отношений и хозяйственной самостоятельности коллективов в контексте повышающейся экономической и социальной ответственности.

Процесс демократизации общества Узбекистана определяет значимость роста и развития политической культуры и социальной активности молодежи. Политическая культура общества разнообразна и основана на различиях в социальных, национальных, религиозных и демографических характеристиках между разными общностями и людьми, однако она также динамична и постоянно развивается вместе с социальными группами.

В настоящее время представители молодежи все больше меняют свой статус, становясь субъектами молодежной политики. Привлечение их к решению связанных с данной политикой вопросов становится очевидным трендом. Ведь юноши и девушки рассматриваются не только как ресурс для будущего развития, но и как важная часть современного общества, способная внести существенный вклад в его развитие уже на текущем этапе.

Современная молодежь, свободная от тоталитарного страха, активно участвует в овладении новыми нормами и иницирует перемены. Свободное новое мышление является важным признаком нынешней молодежи, что сказывается на проявлении ею высоких чувств патриотизма и гражданской ответственности.

Нынешние общественные отношения демонстрируют, что молодежная политика - сфера деятельности, в которой участвуют государство, политические партии, общественные объединения и другие институты общества. Их усилия направлены на социализацию и всестороннее развитие молодого поколения. Если рассматривать государственную молодежную политику как систему приоритетов, важно подчеркнуть, что ее ключевые принципы связаны с созданием условий, позволяющих молодежи раскрывать свой потенциал и успешно реализовываться в жизни. Такой подход не только поддерживает развитие молодого поколения, но и способствует стратегическим интересам Узбекистана - повышению его конкурентоспособности и укреплению национальной безопасности.

Таким образом, можно сказать, что современный Узбекистан обладает всеми необходимыми ресурсами для развития и расширения своего научно-технического потенциала, активно внедряя в практику достижения как фундаментальной, так и прикладной науки, инновационные технологии, связанные в первую очередь с существенными изменениями в системе высшего образования. А именно:

- эффективно реализована национальная программа по подготовке кадров, включая вовлечение молодежи в занятия спортом;
- сформирована комплексная трехуровневая система ежегодных спортивных соревнований, охватывающая школьников, студентов профессиональных колледжей и академических лицеев, а также участников университетов в вузах;
- заметна постоянная динамика успешных результатов отечественных спортсменов на мировой арене;
- молодежь рассматривается как сила, определяющая развитие страны, ее потенциал и будущее общества.

На основе проведенного исследования предлагаются следующие рекомендации: разработка стратегии вовлечения молодежи в принятие решений на всех уровнях власти, что позволит ей внести более значимый вклад в развитие государства; усиление роли молодежных СМИ в распространении информации о Конституции в новой редакции и ее значении для будущего Узбекистана; поддержка создания молодежных общественных организаций, которые могли бы представлять интересы молодежи на местном и национальном уровнях.

Роман Пантин.  
Доцент кафедры ТГУ,  
кандидат педагогических наук.



рем, усталость, отсутствие энергии и не только. Но ведь гораздо лучше, если человек обращается к специалисту, когда понимает, что питание его неполноценное, или он только начинает набирать ненужные килограммы.

на пару или варить; заменять сливочное масло на растительные масла, богатые полиненасыщенными жирами (соевое, рапсовое, кукурузное, сафлоровое и подсолнечное); употреблять в пищу молочную продукцию со сниженным содержанием жиров и постное мясо или обрезать видимый жир с мяса; а также ограничивать потребление запеченных и жареных продуктов.

лишнего веса, а возможно, даже к инсулинорезистентности.

**Что важно учитывать при составлении здорового рациона?**

- При составлении рациона важно соотношение нутриентов: белков, жиров, углеводов, клетчатки и калорийности. Для каждой цели,

**Сегодня можно нередко встретить псевдоспециалиста и не только не получить помощи, но и заработать новые проблемы. Как, на ваш взгляд, распознать лженаутициолога?**

- Мне сложно дать определенный скриншот по вашему вопросу. Могу поделиться своим опытом и взглядом, как распознать хорошего специалиста:

  1. Он легко, спокойно и подробно готов отвечать на любой ваш вопрос, ссылается на физиологию и биологию организма, но простыми словами, чтобы было понятно любому человеку.
  2. Кропотливо собирает анамнез, включая болезни, перенесенные в детстве, спрашивает о текущем образе жизни.
  3. Учитывает индивидуальные особенности (непереносимость продуктов, аллергия, болезни в анамнезе), а не действует по общей схеме.
  4. Работает с конкретным запросом и конкретными симптомами человека, а не переубеждает его «пройти антипаразитарную схему, ведь все проблемы от паразитов».
  5. Умеет слушать.
  6. Не боится сказать, что он чего-то не знает и что-то вне его компетенций, отправляет к узкому специалисту (врачу).

## ВОСТОК - ДЕЛО... ВКУСНОЕ И КАЛОРИЙНОЕ

### Нутрициолог о том, как есть так, чтобы не болеть

**Можете конкретно обозначить ваши задачи?**

- Как нутрициолог на первой консультации я осуществляю сбор информации у клиента о режиме приема пищи, часто употребляемых продуктах, пищевых привычках. Затем составляю индивидуальную программу коррекции питания, помогаю с выбором качественных продуктов, консультирую о методах правильного приготовления пищи, совместности продуктов друг с другом. Также составляю рацион питания для беременных, спортсменов и желающих сбросить или набрать вес, корректирую нездоровые пищевые привычки, делаю расчет необходимых нутриентов с учетом образа жизни, возраста и состояния здоровья пациента.

Хочу отметить, что с каждым моим подопечным мы поддерживаем постоянную связь. Я отслеживаю прогресс в питании, оказываю моральную поддержку, чтобы предупредить срывы и откаты к прежнему образу жизни. И, это очень важно, если я обнаруживаю психические или физиологические патологии, обязательно направляю к психотерапевту или диетологу.

Специалисты должны постоянно работать над саморазвитием. Поэтому я изучаю, как те или иные продукты влияют на организм человека, пристально слежу за научными изысканиями в области диетологии; разрабатываю тематические буклеты и веду просветительскую работу по принципам здорового питания на различных конференциях, в соцсетях и не только. Думаю, все вышеперечисленное позволяет сказать, что нутрициолог вносит достаточно значимый вклад в формирование здорового образа жизни населения.

**Когда человеку необходимо обратиться к нутрициологу?**

- Увы, мы очень часто лежим, терпим и откладываем все на потом, когда проблема уже видна невооруженным глазом, к примеру, лишний вес, инсулинорезистентность, проблемы с желчным пузы-

рем, усталость, отсутствие энергии и не только. Но ведь гораздо лучше, если человек обращается к специалисту, когда понимает, что питание его неполноценное, или он только начинает набирать ненужные килограммы.

В целом нутрициолог полезен для каждого, кто не хочет запускать свое здоровье, ведь питание - основа хорошего самочувствия. Только через еду к нам поступает все, что потом превращается в энергию и дает силы и здоровье.

**Давайте поговорим о продуктах, которые вы бы советовали включить и исключить из рациона...**

- Ну, в плане вредных продуктов Америку открывать не придется. Все о них знают, но только большинство надеются, что проблема от употребления таких продуктов их не коснется. И дети, и взрослые, к сожалению, имеют пристрастие к чипсам, сухарикам с вкусовыми добавками, едят большое количество сладкого и мучного, жирной и мясной пищи.

Большинство из нас очень любят сладости. К сожалению, чрезмерное потребление продуктов, содержащих сахар, влечет нездоровую прибавку веса, увеличивает риски развития сердечно-сосудистых болезней. От этого страдают и дети! Мы как родители должны показывать им пример. Так, нужно ограничить употребление сладких закусок, конфет и подслащенных напитков (газированные и негазированные прохладительные напитки, фруктовые и овощные соки, энергетические и спортивные напитки, готовый чай и кофе и не только) и предпочесть им свежие фрукты и овощи.

Конечно, живя в Узбекистане, невозможно не есть национальные вкусные блюда. Но все же следить за питанием нужно. Поэтому рекомендую готовить пищу

Что касается полезных продуктов. Тут несправедливый дисбаланс. Узбекистан крайне богат на продукты с клетчаткой, которой... не хватает большей части населения просто потому, что люди крайне редко едят эти продукты. Клетчаткой богаты все овощи (кроме картофеля, вареной свеклы и моркови), особенно зеленые, а также любая зелень и некоторые фрукты (яблоки, айва, груши, абрикосы,

**Направления работы диетолога и нутрициолога схожи: оба занимаются сбором информации о питании человека и составлением рациона, способного улучшить здоровье пациента. Но нутрициолог работает с уже поставленным диагнозом, а диетолог может ставить диагноз сам. Всем наверняка знакомо понятие «консультант». Получается, нутрициолог в сегодняшнем понимании является консультантом по питанию, образу жизни и восполнению дефицитов.**



урок, мандарины). Это пищевые волокна, способствующие правильному пищеварению и здоровому микробиому кишечника, а значит, являющиеся залогом крепкого иммунитета.

**Многие из нас слышали о необходимости пятиразового питания: три полноценных приема пищи и два перекуса. Правильная ли это система?**

- Для большинства взрослых людей, особенно с лишним весом, пять раз - это много. Трех полноценных приемов пищи вполне достаточно для человека без особых диагнозов или патологий здоровья.

К сожалению, зачастую люди не считают перекус за прием пищи. Приходит, скажем, ко мне на консультацию человек. Я всегда спрашиваю, сколько раз в день он ест. И слышу: один-два раза. Начинаем разбираться, и приемов пищи оказывается даже больше семи! Люди не считают съеденного перекуса, бутерброда, выпитого кофе со сливками приемом пищи. И очень зря. Поэтому если мы считаем три полноценных приема пищи и еще два перекуса, то для многих это окажется чрезмерным количеством калорий, что приведет к набору

Пищевая непереносимость имеет скорее накопительный характер и не такие яркие проявления, как, скажем, сыпь при аллергии. Чаще всего пищевая непереносимость снижает иммунитет; влияет на процесс пищеварения, вызывая дискомфорт, вздутие, тяжесть, нарушение стула; может вызвать заложенность носа или головные боли; ухудшает состояние кожи посредством усиливается зуд или просто усугубляет уже имеющиеся проблемы с кожей (например, акне).

В принципе понять, что еда, которую вы употребляете, вам не подходит, можно по отзывам своего пищеварения, проявлению аллергических реакций или признаков пищевой непереносимости.

**Из какого региона нашей страны сегодня чаще всего поступает запрос от клиента?**

- Конечно, это Ташкент. Возможно, здесь у людей стоит задача быть максимально продуктивными, а потому и максимально здоровыми. Все-таки в мегаполисе жизнь требует крайне сильной отдачи и вовлеченности. Но очень надеюсь, что жители регионов тоже станут активнее интересоваться здоровым питанием.

**Сегодня у 56 процентов нашего населения наблюдается избыточный вес, 30 процентов соотечественников имеют хронические заболевания. В связи с этим была поставлена задача организовать общенациональное движение «Правильное питание и здоровый образ жизни».**

## «Яшил макон» ОЗЕЛЕНЕНИЕ ОХВАТИТ ВСЮ РЕСПУБЛИКУ

Зеленые насаждения обеспечивают чистоту воздуха. В районах, где растет много деревьев, летом прохладнее, а воздух чище благодаря выделяемому ими кислороду. На эти цели и направлен проект «Яшил макон», запущенный по инициативе главы нашего государства. Посадка деревьев стала общенациональным движением во всех регионах республики.



В Кашкадарьинской области организовано реализован проект. В текущем сезоне планируется посадить более 10 миллионов саженцев декоративных и плодовых деревьев.

В Чиракчинском районе высаживают 417 тысяч саженцев, а на отдельных участках, в том числе обочинах дорог, каналов и рек, их уже более 300.

момента его запуска. Сегодня в каждой махалле, организациях и ведомствах района, на окраинах фермерских хозяйств, вдоль главных улиц проводится масштабная посадка саженцев. В рамках проекта организовали ярмарку саженцев на центральной площади района, ибо чистота воздуха, которым мы дышим, зависит от того, сколько деревьев мы высадим.

Хорошей традицией также стало коллективное создание зеленых парков. Доказательством тому является сад, занявший пять гектаров земли в махалле «Зарбдор». Примечательно, что все люди включаются в работу по озеленению территорий, продолжается посадка саженцев вокруг общеобразовательных школ и медицинских учреждений.

Старое здание школы № 14, принадлежащей отделу дошкольного и школьного обра-

зования Чиракчинского района, построено в 60-е годы и нуждалось в ремонте. Оно уже введено в эксплуатацию после капитальной реконструкции стоимостью 400 миллионов сумов. Представители районного отдела дошкольного и школьного образования и коллектив школы проводят работу по благоустройству территории.

- В 4-х классах в одну смену участвуют 96 учеников начальной школы, - говорит заведующий отделом ДШО Чиракчинского района Фарход Джуманов. - В здании созданы достаточные удобства для получения ребятами качественного образования. В рамках проекта «Яшил макон» мы высадили более 200 саженцев декоративных деревьев. Кроме того, завершена запланированная посадка 20 тысяч саженцев вокруг школ района.

Озеленение территорий продолжается по всей республике.

У. Баротов. Корр. Узя.

## Реклама

### ВНИМАНИЮ ОРГАНИЗАЦИЙ И ПРЕДПРИЯТИЙ!



Общество с ограниченной ответственностью «ЛУКОЙЛ Узбекистан Оперейтинг Компани»

ООО «ЛУКОЙЛ Узбекистан Оперейтинг Компани» объявляет конкурсные торги № LUO/66/12-24/1348 «Поставка фильтров»

В конкурсных торгах могут участвовать юридические лица - местные и зарубежные организации, имеющие опыт выполнения аналогичных поставок/работ/услуг, которым законодательством Республики Узбекистан либо законодательством страны их государственной регистрации не запрещено участвовать в конкурсных торгах и/или в осуществлении аналогичных поставок/работ/услуг в Республике Узбекистан.

Предприятия и организации, выступающие в качестве претендентов, должны соответствовать требованиям, установленным в конкурсной документации, в том числе иметь среднегодовую выручку по поставкам товаров за последние три года (2021, 2022 и 2023 гг.) в размере не менее 100 000 (сто тысяч) долларов США.

Полный комплект конкурсной документации на русском языке можно получить после подачи письменной заявки на участие в конкурсных торгах. Заявки на фирменном бланке за подписью руководителя принимаются до 31 декабря 2024 года по электронной почте: [uzbekistan@lukoil-international.uz](mailto:uzbekistan@lukoil-international.uz) или по адресу: Республика Узбекистан, 100027, г. Ташкент, ул. Батыра Закирова, 1 А. ООО «ЛУКОЙЛ Узбекистан Оперейтинг Компани». Телефон (+998 78) 140-40-40. Факс (+998 78) 140-40-41.

Заявка претендента должна быть составлена по форме, приведенной на <http://www.lukoil.ru/Company/Tendersandauctions/Tenders/TendersofLukoilgroup>, и направлена по указанному выше адресу. Комплект документов будет выслан по e-mail или почте без какой-либо ответственности за утерю или позднее прибытие.

Источник финансирования - собственные средства ООО «ЛУКОЙЛ Узбекистан Оперейтинг Компани». Конверты с конкурсными предложениями должны быть доставлены по адресу: Республика Узбекистан, 100027, г. Ташкент, ул. Батыра Закирова, 1 А. Последний срок представления предложений - 15.00 30 января 2025 года. Вскрытие конвертов с конкурсными предложениями состоится в 16.00 30 января 2025 года по адресу: Республика Узбекистан, 100027, г. Ташкент, ул. Батыра Закирова, 1 А в присутствии уполномоченных представителей участников, пожелавших принять в этом участие.

ГУ «Редакции газет «Янги Ўзбекистон» и «Правда Востока»

УЧРЕДИТЕЛЬ:

Кабинет Министров Республики Узбекистан

Главный редактор: Салим ДОНИЁРОВ

Канцелярия: 71-233-70-98

Редакция рукописи не рецензирует и не возвращает.

За доставку газеты ответственность несет организация, оформившая подписку. Ответственность за качество печати газеты несет ООО «Kolorpak».

Отдел рекламы: 71-233-70-98

Газета зарегистрирована в Агентстве по печати и информации Республики Узбекистан. Рег. № 0005 от 17.09.2009 г.

Индекс - 178, Способ печати - офсетный, формат А-2, объем 2 п.л. Тираж 1093. Заказ 4449. Выходит пять раз в неделю, кроме воскресенья и понедельника. Цена договорная.

Газета отпечатана в типографии ООО «Kolorpak».

Адрес предприятия: Узбекистан, 100060, Ташкент, ул. Янгишахар, дом 1А.

Дежурный редактор: М. Черногаев  
Корректор: И. Ярулина  
Дизайнер: А. Ковтунов

НАШ АДРЕС: 100060, г. Ташкент, ул. Шахрисабзская, 85.

Применяя: тел. 71-233-56-33.

E-mail: [info@pv.uz](mailto:info@pv.uz)

Адрес в интернете: [www.yuz.uz](http://www.yuz.uz)  
Сайт: 71-233-05-18.



ISSN 2010-6463

Время итага - 22:40  
Время подписи - 23:20

123456