

За последние 5 лет товарооборот между Узбекистаном и Беларусью увеличился в 3 раза и по итогам прошлого года достиг почти 1 миллиарда долларов. С начала этого года его объем вырос еще на 30 процентов. Успешно действуют 360 совместных предприятий. Накануне принят План мероприятий, включающий конкретные шаги по доведению товарооборота до 2 миллиардов долларов, а также новые проекты кооперации в сельском хозяйстве, машиностроении, фармацевтике, электротехнической, легкой, мебельной и других отраслях промышленности.

УЗБЕКИСТАН И БЕЛАРУСЬ: ОТ ДОВЕРИЯ К ДОЛГОСРОЧНОМУ СТРАТЕГИЧЕСКОМУ ПАРТНЕРСТВУ

Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев по приглашению Президента Республики Беларусь Александра Лукашенко 8-9 июля пребывал в этой стране с официальным визитом.



9 июля во Дворце Независимости в городе Минске прошла торжественная церемония встречи Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева.

На площади перед дворцом были вывешены государственные флаги двух стран и выстроен почетный караул.

Главу нашего государства тепло встретил Президент Республики Беларусь Александр Лукашенко.

Прозвучали государственные гимны.

Лидеры обошли строй почетного караула и поприветствовали членов официальных делегаций.

Затем Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев и Президент Республики Беларусь Александр Лукашенко провели переговоры в узком составе и с участием членов официальных делегаций.

В начале встречи глава нашего государства особо отметил, что за прошедшие годы узбекско-белорусские многоплановые отношения вышли на качественно новый уровень.

Подчеркнуто, что в рамках подготовки к нынешнему визиту успешно проведены заседания Межправительственной комиссии, Делового совета, политконсультации, встречи аналитических кругов, Дни культуры Узбекистана и другие мероприятия.

С удовлетворением отмечена устойчивая динамика взаимного товарооборота. За последние 5 лет он увеличился в 3 раза и по итогам прошлого года достиг почти 1 миллиарда долларов. С начала этого года его объем вырос еще на 30 процентов. Успешно действуют 360 совместных предприятий.

Лидеры приветствовали принятый накануне План мероприятий, включающий конкретные шаги по доведению товарооборота до 2 миллиардов долларов, а также новые проекты кооперации в сельском хозяйстве, машиностроении, фармацевтике, электротехнической, легкой, мебельной и других отраслях промышленности.

Выражена заинтересованность в обмене опытом в сфере использова-

ния мирного атома и строительства сопутствующей инфраструктуры.

Подчеркнута важность продолжения активного культурно-гуманитарного обмена.

В ходе заседания были также заслушаны доклады сопредседателей совместной Межправительственной комиссии с конкретными предложениями по повестке дня переговоров.

В завершение Президент Шавкат Мирзиёев пригласил своего белорусского коллегу Александра Лукашенко посетить с официальным визитом Узбекистан.

По итогам прошедших переговоров Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев и Президент Республики Беларусь Александр Лукашенко подписали Декларацию об установлении отношений стратегического партнерства.

В присутствии глав делегаций также состоялся обмен рядом двусторонних документов. В их числе:

- План мероприятий по развитию торгово-экономического и социально-гуманитарного сотрудничества на 2026-2030 годы;

- Программа консультаций между Министерством иностранных дел Республики Узбекистан и Министерством иностранных дел Республики Беларусь на 2026-2027 годы;
- Протокол о внесении изменений и дополнений в Соглашение о взаимных поездках граждан от 19 января 2005 года;
- Соглашение об организованном наборе и трудоустройстве граждан Республики Узбекистан для осуществления временной трудовой деятельности на территории Республики Беларусь;
- Соглашение о сотрудничестве в области развития лесного хозяйства;
- Программа сотрудничества в сфере культуры на 2026-2028 годы;
- План мероприятий по сотрудничеству между Министерством по чрезвычайным ситуациям Республики Узбекистан и Министерством по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь на 2027-2028 годы;
- План совместных действий по взаимному увеличению туристического потока и развитию сотрудничества в сфере туризма на 2026-2027 годы;
- Дорожная карта по дальнейшему углублению взаимодействия в сфере агропромышленного комплекса на 2026-2028 годы;
- Протокол между Агентством по развитию легкой промышленности при Кабинете Министров Республики Узбекистан и Белорусским государственным концерном «БЕЛЛЕГПРОМ» о сотрудничестве в сфере легкой промышленности;
- Меморандум о взаимопонимании между Национальным агентством социальной защиты при Президенте Республики Узбекистан и Министерством труда и социальной защиты Республики Беларусь по вопросам сотрудничества в сфере социальной защиты населения;
- Меморандум о взаимопонимании по финансовым вопросам между Министерством экономики и финансов Республики Узбекистан и Министерством финансов Республики Беларусь;
- Меморандум между Институтом стратегических и межрегиональных исследований при Президенте Республики Узбекистан и Белорусским институтом стратегических исследований об учреждении

Узбекско-Белорусского экспертного совета;

- Меморандум между Министерством сельского хозяйства Республики Узбекистан и Министерством сельского хозяйства и продовольствия Республики Беларусь о намерениях по развитию инвестиционного сотрудничества в агропромышленной сфере;
- Меморандум о взаимопонимании в сфере научно-технического сотрудничества между Академией наук Республики Узбекистан и Национальной академией наук Беларуси.

В рамках визита также был подписан Меморандум между Министерством высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан и Белорусским республиканским фондом фундаментальных исследований.

Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев и Президент Республики Беларусь Александр Лукашенко по итогам переговоров выступили с заявлениями для представителей средств массовой информации.

Глава нашего государства искренне поблагодарил Александра Лукашенко за теплый прием и радушное гостеприимство, а также поздравил народ Беларуси с прошедшим Днем независимости.

С удовлетворением отмечено, что нынешний официальный визит стал историческим событием в развитии узбекско-белорусских отношений.

Так, одним из ключевых итогов саммита стало подписание Декларации об установлении отношений стратегического партнерства.

Это, по словам лидера Узбекистана, знаменует начало новой главы в укреплении межгосударственного взаимодействия и подтверждает твердую приверженность сторон курсу на долгосрочное развитие многопланового партнерства.

Отмечено, что залогом успеха переговоров стала большая подготовительная работа.

В преддверии визита состоялись заседания Межправительственной комиссии и Делового совета, политические консультации, третий Форум регионов, Дни культуры Узбекистана, а также встреча представителей аналитических кругов.

Главы государств выступили за дальнейшее развитие политического диалога, а также укрепление межпарламентского сотрудничества.

Накануне саммита принят комплексный план, охватывающий конкретные меры по наращиванию торговли до 2 миллиардов долларов, а также новые проектные инициативы в приоритетных сферах.

Речь идет о кооперации в сельском хозяйстве, машиностроении, фармацевтике, электротехнике, микроэлектронике, текстильной, мебельной и других отраслях.

Достигнута договоренность о применении опыта Беларуси в строительстве первой атомной электростанции и сопутствующей инфраструктуры в Узбекистане.

Дана высокая оценка итогам третьего Форума регионов Узбекистана и Беларуси, в работе которого приняли участие около 230 узбекских предпринимателей.

Подтверждена приверженность дальнейшему углублению взаимодействия в рамках региональных и международных структур, включая Организацию Объединенных Наций, СНГ, ШОС и Движение неприсоединения.

Будут продолжены активные обмены в сферах культуры и искусства, образования, здравоохранения и туризма.

Глава нашего государства поблагодарил за инициативу о создании Аллеи узбекско-белорусской дружбы в городе Минске.

Достигнута договоренность об организации в текущем году очередных медицинского, образовательного и туристического форумов.

В завершение подчеркнуто, что итоги нынешнего исторического визита будут всемерно способствовать дальнейшему укреплению отношений стратегического партнерства, а также целям устойчивого развития и процветания двух стран.

На этом официальный визит Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева в Республику Беларусь завершился. В столичном аэропорту высокого гостя проводил Президент Республики Беларусь Александр Лукашенко.

УзА

Вектор развития



ЭФФЕКТИВНОСТЬ - ГЛАВНЫЙ КРИТЕРИЙ РЕФОРМ

Экономические преобразования вступают в этап, когда ключевым становится уже не сам факт приватизации, а качество перераспределения ролей между государством и частным сектором. На первый план выходит вопрос, который во многом определяет устойчивость дальнейшего развития экономики: в каких сферах государство должно сохранить свое присутствие, а где передача инициативы бизнесу позволит повысить эффективность, привлечь инвестиции и ускорить модернизацию.

(Окончание на 2-й стр.)

Сотрудничество

СОВМЕСТНЫЕ ПРОЕКТЫ УЗБЕКИСТАНА И БЕЛАРУСИ СОЗДАЮТ ШИРОКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

8-9 июля текущего года Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев по приглашению Президента Республики Беларусь посетил эту страну с официальным визитом. В повестке - вопросы наращивания взаимного товарооборота, углубления кооперации в сферах сельского хозяйства, машиностроения и отраслях промышленности. Отдельное внимание - расширению культурно-гуманитарного сотрудничества.



(Окончание на 3-й стр.)

Взгляд из-за рубежа

Официальный визит Президента Узбекистана Шавката Мирзиёева в Беларусь 8-9 июля 2026 года стал важным этапом в развитии двусторонних отношений, придан новый импульс политическому диалогу и расширению практического сотрудничества между двумя странами.

УЗБЕКИСТАН ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО РАСШИРЯЕТ ГОРИЗОНТЫ ВНЕШНЕЙ ПОЛИТИКИ

В рамках официального визита в Минск состоялись мероприятия с участием Президента Узбекистана Шавката Мирзиёева и Президента Беларуси Александра Лукашенко.

В центре внимания переговоров находились вопросы дальнейшего укрепления узбекско-белорусских отношений многопланового партнерства, расширения политического взаимодействия и развития практического сотрудничества между двумя странами. В ходе саммита отмечено, что за последние годы двусторонние отношения вышли на качественно новый уровень. Особое внимание уделено развитию экономического сотрудничества, включая взаимодействие в сферах сельского хозяйства, машиностроения, фармацевтики, легкой, пищевой и других отраслей промышленности.

Важным направлением визита стало развитие межрегионального и делового

сотрудничества. Накануне саммита в Минске состоялся III Форум регионов Узбекистана и Беларуси, который способствовал укреплению прямых контактов между предприятиями и расширению возможностей для реализации совместных экономических инициатив.

Отдельное место в повестке лидеров двух стран заняло гуманитарное взаимодействие. Стороны обсудили вопросы расширения программ культурного обмена, образовательных контактов и укрепления связей между народами. Президент Узбекистана выразил признательность белорусской стороне за инициативу создания в Минске Аллеи узбекско-белорусской дружбы. Также достигнута договоренность о проведении до конца года совместных туристического, медицинского и образовательного форумов.

(Окончание на 3-й стр.)

СМИ о нас

Белорусские СМИ активно освещают официальный визит Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева в Беларусь, отмечая динамичное развитие двустороннего стратегического партнерства, расширение экономической кооперации и укрепление гуманитарных связей между двумя странами.

КУРС НА УКРЕПЛЕНИЕ
СТРАТЕГИЧЕСКОГО ПАРТНЕРСТВА

От туризма до АПК и промышленности: третий Форум регионов Беларуси и Узбекистана начался со встреч в областях

Сегодня, 6 июля, стартовал III Форум регионов Беларуси и Узбекистана. Мероприятие продлится до 9 июля. Плениарное заседание на тему «Кооперация регионов как драйвер экономического сотрудничества Беларуси и Узбекистана» запланировано на эту среду, его предваряют предметные визиты более сотни гостей Узбекистана на предприятия и в организации нашей страны, пишет sb.uz.



Значительное внимание белорусских СМИ уделено III Форуму регионов Узбекистана и Беларуси, который проходил в Минске 6-8 июля. Ведущие издания «СБ. Беларусь сегодня», «Минск-Новости» и портал Исполнительного комитета СНГ отмечают, что мероприятие стало важной площадкой для перехода от достигнутых договоренностей к реализации конкретных совместных проектов. В публикациях подчеркивается, что основными направлениями обсуждений стали промышленная кооперация, агропромышленный комплекс, торговля, логистика, медицина, туризм и гуманитарное сотрудничество.

Белорусское телеграфное агентство «БЕЛТА», интернет-портал Исполнительного комитета СНГ и другие новостные ресурсы также освещают развитие промышленной кооперации двух стран. В публикациях отмечается роль Межправительственной комиссии по торгово-экономическому сотрудничеству, а также совместных проектов в машиностроении, производстве сельскохозяйственной техники и других отраслях. В качестве примеров приводятся создание совместно с Минским тракторным заводом производства сельхозтехники в Нурафшоне, а также проекты в сфере кабельной продукции и других промышленных направлений.

Отдельный блок публикаций посвящен сотрудничеству в агропромышленной сфере. «БЕЛТА» сообщает об утверждении плана совместной работы Беларуси и Узбекистана по увеличению взаимного товарооборота продовольственной продукцией и сельскохозяйственным сырьем до 1 млрд долларов к 2030 году.

Белорусские СМИ также уделили внимание развитию межрегиональных связей. «СБ. Беларусь сегодня» и «БЕЛТА» сообщили о

визитах делегаций Ферганской, Навоийской, Хорезмской и Джизакской областей Узбекистана в регионы Беларуси. Представители двух стран обсудили перспективы сотрудничества в сельском хозяйстве, промышленности, переработке, поставках техники и продукции пищевой промышленности, а также реализации совместных инвестиционных проектов.

В публикациях «БЕЛТА» и старейшего в стране издания «Звезда» подчеркивается, что современное партнерство Беларуси и Узбекистана выходит за рамки торговых отношений и приобретает характер технологического сотрудничества нового поколения. Издания обращают внимание на историческую основу дружбы двух народов, включая взаимную поддержку в годы Второй мировой войны и участие белорусских специалистов в восстановлении Ташкента после землетрясения 1966 года.

Значительное место заняла тема туристического сотрудничества. «БЕЛТА», журнал «Однако, жизнь!» и другие популярные интернет-ресурсы сообщили о росте числа белорусских туристов в Узбекистане. По их данным, в 2025 году нашу страну посетили более 32 тысяч граждан Беларуси, а за январь-май 2026-го - свыше 14 тысяч. Издания отмечают расширение туристического предложения Узбекистана, развитие культурно-познавательных, гастрономических, экологических и других направлений, а также активизацию контактов между туркомпаниями двух стран.

Белорусские СМИ также освещают гуманитарное измерение двусторонних отношений. Телеканал «Беларусь 24» и агентство «Минск-Новости» сообщили о проведении в Минске Дней культуры Узбекистана и Дней узбекского кино. В рамках мероприятий белорусская аудитория знакомится с искусством, кинематографом, народными ремеслами и культурными традициями Узбекистана.

Подводя итоги саммита, ведущие белорусские печатные и электронные издания подтвердили неизменную приверженность лидеров двух стран дальнейшему укреплению стратегического партнерства, основанного на принципах взаимного уважения, доверия и учета интересов друг друга. Достигнутые узбекско-белорусские договоренности на высшем уровне, подписанные документы и намеченные практические меры призваны придать дополнительный импульс развитию взаимовыгодного сотрудничества в торгово-экономической, инвестиционной, промышленной, научно-технической, культурно-гуманитарной и межрегиональной сферах, подчеркивают СМИ.

ИА «Дунё».

Эковектор

ПОЧЕМУ «ВЕТРОВЫЕ КОРИДОРЫ» - ВАЖНЫЙ
ФАКТОР СОВРЕМЕННОГО ГРАДОСТРОИТЕЛЬСТВА

Стремительное развитие промышленности, рост числа транспортных средств, недостаточная эффективность мер по охране окружающей среды, слабость системы переработки отходов, а также беспрецедентные темпы расширения строительной отрасли приводят к резкому ухудшению качества воздуха. Эти процессы негативно отражаются на здоровье человека и представляют серьезную угрозу для экологической системы городов.

В условиях современного экономического прогресса все более актуальной становится задача обеспечения баланса между ростом и экологической устойчивостью. Ведь устойчивое развитие измеряется не только экономическими показателями, но и правом человека жить в безопасной и здоровой среде.

Сегодня экологические проблемы наблюдаются во многих странах мира, в том числе и в Узбекистане. В связи с этим последовательно реализуются меры по улучшению качества воздуха, расширению зеленых зон в городах, повышению экологической культуры и осведомленности населения. Общенациональный проект «Тоза хаво» направлен именно на решение данных задач. Он предусматривает увеличение экологической эффективности в энергетике и промышленности, внедрение современных систем мониторинга и очистки воздуха.

Кроме того, в рамках проекта возрастают требования и к строительной отрасли. При проектировании крупных объектов все большее внимание уделяется сохранению зеленых территорий, эффективному управлению отходами и стройматериалами, защите окружающей среды и усилению контроля за использованием цифровых технологий. Вместе с тем в числе приоритетных задач обозначены сохранение «ветровых коридоров» в городах, обязательный учет результатов экологической экспертизы, а также разработка комплексных планов управления водными и воздушными ресурсами. Насколько же важны «ветровые коридоры» для городского воздуха? К этому вопросу мы еще вернемся.

Уже 4 года живу на одном из жилых массивов Ташкента. Когда только переехали сюда, пространство было открытым, а воздух свободно циркулировал. Вокруг располагались малоэтажные здания, широкие и свободные территории, благодаря чему природная среда в определенной степени сохранялась.

Однако в последние годы ситуация здесь резко изменилась. За короткое время вокруг выросло несколько многоэтажных домов. Безусловно,

благодаря их строительству сотни семей обрели жилье, люди получили работу, смогли обеспечить свои семьи. Но у этой медали есть и обратная сторона. Естественно сложившееся направление движения ветра, по которому воздух свободно циркулировал, оказались зажаты между бетонными стенами.



Высотные здания перекрывают естественные воздушные потоки для малоэтажной застройки, формируя своего рода закрытую среду. Это заставляет серьезно задуматься о том, в какой степени учитываются интересы человека при принятии градостроительных решений.

Ведь город - не просто совокупность зданий, а пространство, в котором человек живет, дышит и строит свою жизнь. И если нарушается естественная среда - значит, требуется кардинальное переосмысление самого понимания развития.

Такая ситуация характерна не для одного отдельно взятого района. Сегодня подобную картину можно наблюдать во многих городах. В результате плотной и хаотичной застройки сокращаются естественные «ветровые коридоры», а в ряде случаев и вовсе исчезают, нарушая циркуляцию воздуха и ухудшая его качество.

Как отмечают специалисты, «ветровые коридоры» - своеобразная «дыхательная система» города. Их наличие

обеспечивает воздухообмен, предотвращает избыточное накопление тепла и снижает концентрацию вредных веществ в атмосфере. В противном случае формируется так называемый эффект теплового острова, который приводит к повышению температуры воздуха, усилению духоты и общему ухудшению экологической ситуации. В итоге возникает прямая угроза здоровью людей и качеству жизни.

Международный опыт показывает, что у наблюдаемой проблемы есть конкретные и эффективные решения. В ряде европейских стран «ветровые коридоры» рассматриваются как неотъемлемая часть градостроитель-

ного дела. Дело в том, что в районах с правильно организованными «ветровыми коридорами» значительно снижается энергопотребление. Естественная вентиляция играет важную роль в охлаждении зданий, уменьшая потребность в кондиционировании. В результате сокращаются расходы населения и повышается общая энергоэффективность. В этом смысле «ветровые коридоры» становятся не только инструментом сохранения экологического баланса, но и практическим механизмом экономии ресурсов.

Таким образом, вопрос «ветровых коридоров» выходит далеко за рамки узкопрофессиональной архитектурной или строительной проблематики. Это комплексная тема, напрямую связанная с общественным здоровьем, экологической устойчивостью и экономической эффективностью. Следовательно, каждое решение в этой сфере должно приниматься не только с учетом текущих строительных потребностей, но и с ориентацией на интересы будущих поколений.

Однако на практике данный аспект не всегда учитывается в полной мере. В ряде случаев строительные проекты утверждаются без глубокого анализа природных особенностей территории, направлений ветра и условий воздухообмена. В результате здания, возводимые сегодня, завтра могут стать источником экологических проблем. Исправление ошибок градостроительного планирования впоследствии требует больших затрат - как ресурсов, так и финансов.

Именно поэтому в градостроительной политике все большее внимание уделяется научному изучению ветровых потоков, внедрению аэродинамического анализа в проектирование, сохранению открытых пространств и зеленых зон, а также обеспечению баланса при осуществлении высотной застройки. Общенациональный проект «Тоза хаво» в этом направлении является значимым шагом.

Но, пожалуй, главное - изменить само отношение к данному вопросу. «Ветровые коридоры» - не абстрактное понятие, а жизненно важное условие существования города. Каждый дом, который строится сегодня, влияет не только на нынешних жителей, но и на жизнь будущих поколений. Именно поэтому в строительстве приоритет должны иметь не краткосрочные выгоды, а долгосрочная устойчивость.

Сардор Толлибоев.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ - ГЛАВНЫЙ КРИТЕРИЙ РЕФОРМ

← (Окончание. Начало на 1-й стр.)

С одной стороны, последовательно сокращается участие государства в экономике, либерализуются рынки и привлекаются инвесторы. С другой - присутствует стремление не допустить потери контроля над стратегическими отраслями, роста социальных рисков и появления новых монополий. Именно поиск этого баланса становится ключевым содержанием текущего этапа реформ.

ПРИВАТИЗАЦИЯ
КАК ИНСТРУМЕНТ,
А НЕ САМОЦЕЛЬ

Представленная Президенту страны Шавкату Мирзиёеву 6 апреля текущего года презентация предложений по сокращению государственного присутствия в экономике и ускорению процессов приватизации демонстрирует, что этот процесс рассматривается уже не как разовая кампания, а как системная политика.

За последние годы государство заметно сократило свое участие в хозяйственной деятельности. Сегодня его доля в экономике составляет 42 процента, а число предприятий с госучастием снизилось до 1685. За минувшие 5 лет их количество уменьшилось на 60 процентов. Масштабы преобразований отражают и финансовые показатели. Только в 2025-м государственные активы приватизированы почти на 30 трлн сумов, что обеспечило бюджетные поступления более чем на 10 трлн сумов. Еще 6 трлн сумов принесла реализация земельных участков через рыночные механизмы.

Однако в отличие от первых волн приватизации, характерных для целого ряда стран, на нынешнем этапе реформ делается акцент не столько на продаже собственности, сколько на повышении эффективности экономики. Показательно, что государственные предприятия по-прежнему остаются важным источником доходов бюджета. В прошлом году они перечислили 49 трлн сумов дивидендов. Вместе с тем сохраняется значительный пласт неэффективных активов, которые требуют глубокой модернизации, либо передачи более эффективным собственникам.

Президент страны прямо указал на необходимость усиления требований к новым собственникам. Речь идет не только о финансовых обязатель-



ствах, но и о сохранении рабочих мест, внедрении современных технологий и повышении производительности. Такой подход отражает важный принцип современных реформ: государство стремится уйти из тех сфер, где частный бизнес способен работать эффективнее, но не намерено полностью отказываться от контроля над социальными последствиями приватизации.

КОГДА УБЫТКИ
СТАНОВЯТСЯ
АРГУМЕНТОМ

Среди главных стимулов для ускорения преобразований - низкая эффективность части госсектора. По данным, представленным в ходе презентации, в 2024-м 451 предприятие со сложным финансовым положением понесло убытки на 14 трлн сумов. В прошлом году число таких предприятий сократилось до 362, однако их совокупные потери все равно составили 4 трлн сумов. Эти цифры демонстрируют одну из ключевых проблем государственного управления активами, которое зачастую вынуждено одно-

временно выполнять функции собственника, регулятора и социального гаранта. В результате коммерческая эффективность нередко отходит на второй план.

Показательно, что решение проблемы связывается не только с приватизацией, но и с цифровизацией управления. Отмечалось, что в анализе деятельности государственных предприятий пока недостаточно используются современные цифровые технологии и инструменты искусственного интеллекта. Фактически речь идет о переходе к новой модели управления госсектором, где ключевую роль должны играть статистические данные, прогнозная аналитика и системы раннего выявления финансовых рисков.

Для реализации этих задач в Агентстве по управлению государственными активами создается специальный проектный офис цифровых технологий. Предполагается, что он будет осуществлять онлайн-мониторинг приватизационных процессов, применять элементы искусственного интеллекта при анализе финансовой устойчивости предприятий и повышать прозрачность принятия решений.

ОТ ПРОДАЖИ АКТИВОВ
К УПРАВЛЕНИЮ РЕСУРСАМИ

Среди центральных вопросов - эффективное управление государственной недвижимостью и земельными ресурсами. По оценкам специалистов, значительная часть данных площадей используется нерационально.

Так, предлагается сократить среднюю площадь служебных помещений на одного сотрудника с нынешних 27 до 12-15 кв. метров. Такой подход позволит вовлечь в экономический оборот 4,9 млн кв. метров недвижимости, часть которой возможно продать или передать в аренду.

Еще более показательной выглядит ситуация с земельными ресурсами. Из 11,4 тысячи гектаров земли, выделенных предпринимателям в 2022-2025 годах, на 3,1 тысячи гектаров полноценная хозяйственная деятельность так и не была организована. Для рыночной экономики это серьезная проблема. Земля остается важнейшим фактором производства, и ее простояние означает несозданные рабочие места, недополученные инвестиции и налоговые поступления.

Поэтому предлагается перейти от механического распределения земельных участков к более сложной модели управления. В дальнейшем ресурсы для предпринимательской деятельности планируется выставлять на аукцион уже в виде готовых бизнес-проектов с необходимой разрешительной документацией.

Параллельно создается система цифрового мониторинга, которая объединит данные платформ E-auction и Yerelektron, информационных ресурсов Агентства «Узбеккосмос», системы Shaffof qurilish и кадастровой платформы UzKAD. Такой подход должен существенно сократить случаи неэффективного использования земель и повысить прозрачность распределения ресурсов.

НОВАЯ РОЛЬ ГОСУДАРСТВА

Пожалуй, главный вывод нынешнего этапа реформ заключается в том, что государство не собирается полностью уходить из экономики. Меняется сама логика его присутствия. Если раньше государство выступало непосредственным участником хозяйственной деятельности, то теперь данная роль все больше смещается в сторону регулятора и арбитра: формирования правил игры, контролирования соблюдения кон-

курентных принципов и обеспечения прозрачности процедур, создания условия для привлечения инвестиций.

Именно этим объясняется продолжающаяся подготовка к приватизации крупных активов, включая АО «UzAuto Motors» (предприятия автомобильной отрасли), АО «Навоизот» и ряд объектов энергетики. Для государства принципиально важно не просто найти покупателя, а обеспечить появление эффективных собственников и сохранить устойчивость целых отраслей.

Выбранный Узбекистаном подход во многом соответствует мировой практике. В современных экономиках эффективность государства определяется не количеством принадлежащих ему предприятий, а качеством институтов, способных обеспечивать конкуренцию, защищать права собственности и создавать благоприятный инвестиционный климат.

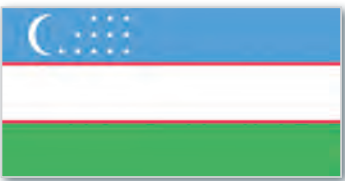
ГРАНИЦА РЕФОРМ
ПРОХОДИТ ПО ЛИНИИ
ЭФФЕКТИВНОСТИ

Дискуссия о роли государства в экономике нередко сводится к противопоставлению двух полюсов - полного госконтроля и абсолютной свободы рынка. Однако опыт большинства успешных реформ показывает, что устойчивое развитие достигается путем нахождения баланса между ними.

Осуществляемые преобразования в Узбекистане демонстрируют именно такой взвешенный подход. Государство постепенно отказывается от функций, которые эффективнее способен выполнять частный сектор, одновременно сохраняя ответственность за стратегические направления развития и социальную стабильность.

Поэтому граница реформ проходит не между государством и рынком как таковыми, а между эффективностью и отсутствием должных результатов. Ведь если госучастие тормозит развитие и создает финансовые потери, на первый план выходит приватизация и конкуренция. Там же, где речь идет о стратегических ресурсах, социальной устойчивости или долгосрочных национальных интересах, государство сохраняет свою роль главного гаранта.

Алексей Чукарин.
«Правда Востока».



СОВМЕСТНЫЕ ПРОЕКТЫ УЗБЕКИСТАНА И БЕЛАРУСИ СОЗДАЮТ ШИРОКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ



← (Окончание. Начало на 1-й стр.)

Образование, наука и инновации выступают решающими факторами повышения международной конкурентоспособности государств в условиях современного мира. В связи с этим одной из приоритетных задач многопланового партнерства между Узбекистаном и Беларусью является совершенствование системы подготовки кадров с акцентом на развитие совместных образовательных программ и создание широких возможностей для молодежи.

Важной составляющей двусторонних отношений остается культурно-гуманитарное сотрудничество. Так, последовательно расширяются контакты в сферах образования, науки, культуры и молодежной политики, реализуются академические обмены, культурные мероприятия и учреждениями. Такие инициативы способствуют укреплению взаимного доверия, сохранению традиций дружбы между народами Узбекистана и Беларуси и формированию прочной основы для дальнейшего развития стратегического партнерства.

Одним из наиболее динамично развивающихся направлений узбекско-белорусского сотрудничества остается сфера подготовки кадров. А последовательная государственная поддержка отрасли позволила вывести взаимодействие между профильными министерствами, университетами и учреждениями профессионального образования на качественно новый уровень.

Значимым проектом кооперации в образовательной сфере стало открытие в 2019-м в Ташкенте совместного Белорусско-Узбекского межотраслевого института прикладных технических квалификаций, учредителем которого выступает Ташкентский государственный технический университет имени Ислама Каримова, а участниками организации деятельности - Белорусский национальный технический университет и Республиканский институт профессионального образования Беларуси. В институте действуют факультеты инженерных систем, прикладных технических квалификаций, а также машиностроительный.

С каждым годом расширяется сотрудничество на межвузовском уровне. Узбекские и белорусские университеты успешно реализуют совместные образовательные и программы двойных дипломов, предоставляя студентам возможность получать образование по международным стандартам, проходя обучение в вузах-партнерах и приобретая востребованные профкомпетентности. Такой формат взаимодействия служит повышению качества подготовки кадров и упрочению академических связей.

Узбекистан и Беларусь нацелены на последовательное укрепление



университетского партнерства через проведение форумов ректоров, которые служат эффективной площадкой для обмена опытом, обсуждения современных подходов к подготовке кадров и выработки новых направлений сотрудничества. По итогам таких встреч регулярно подписываются соглашения между университетами, запускаются совместные образовательные и научные проекты, расширяются программы академической мобильности преподавателей и студентов.

Первый Форум ректоров Узбекистана и Беларуси проходил в Минске в октябре 2023 года и заложил прочные основы развития сотрудничества на уровне вузов. По итогам мероприятия подписано 29 соглашений между университетами и утверждена «дорожная карта» взаимодействия советов ректоров двух стран. Уже в феврале 2024-го в ходе визита делегации Министерства образования Республики Беларусь в Узбекистан подписаны еще 25 межвузовских соглашений, а также выработаны новые механизмы взаимодействия в сфере подготовки педагогических кадров, академической мобильности и научных исследований.

Договоренности получили дальнейшее развитие во время Первого белорусско-узбекского форума профессионального образования, состоявшегося

в Минске в апреле 2024-го с участием руководства Министерства высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан и представителей более 50 образовательных учреждений нашей республики. В рамках форума стороны подписали новые соглашения о сотрудничестве, что придало дополнительный импульс развитию системы подготовки квалифицированных кадров.

При этом узбекско-белорусское сотрудничество в сфере образования выходит далеко за рамки традиционного обмена студентами и охватывает совместную разработку образовательных программ, подготовку инженерных и научных кадров, развитие прикладных исследований и внедрение инновационных образовательных практик. Тем самым становится одним из важнейших факторов укрепления долгосрочного стратегического партнерства между странами, способствуя формированию человеческого капитала, необходимого для устойчивого социально-экономического развития.

За сравнительно небольшой период взаимодействия между университетами двух республик приобрело по-настоящему системный характер. Сегодня между учреждениями высшего образования и научными организациями Узбекистана и Беларуси действует более 550 соглашений. Если еще несколько лет назад сотрудничество строилось преимущественно на отдельных академических обменах, то теперь речь идет о долгосрочном партнерстве, совместной подготовке специалистов, реализации

образовательных программ и развитии научных исследований.

Особенно показательна динамика академической мобильности. Если в 2020/2021 учебном году в белорусских вузах обучалось чуть более 2 тысяч узбеков, то в минувшем учебном году их число превысило 4 тысячи. Такой рост свидетельствует о доверии к качеству подготовки специалистов, особенно по инженерным, техническим, педагогическим и естественно-научным направлениям.

Наиболее востребованными среди студентов из Узбекистана остаются Белорусский национальный технический университет, Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка и ряд других ведущих вузов страны. Важным инструментом расширения образовательного сотрудничества стали государственные образовательные гранты, предоставляющие талантливой молодежи дополнительные возможности для получения качественного образования.

■ Сегодня университеты двух республик успешно реализуют свыше 100 совместных программ по широкому спектру специальностей - от педагогики, психологии и архитектуры до химических технологий, автоматизации производства и машиностроения. Такой формат сотрудничества позволяет объединять лучшие образовательные практики дружественных стран, создавать современные учебные программы и готовить специалистов, способных эффективно работать в условиях быстро меняющейся экономики. Укреплению взаимодействия служат регулярные взаимные визиты руководителей вузов двух государств и совместное участие в крупных международных образовательных выставках.

Нынешний официальный визит Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева в Республику Беларусь открывает новые возможности для дальнейшего укрепления двусторонних отношений, в том числе в образовательной и научной сферах.

Культурно-гуманитарное сотрудничество Узбекистана и Беларуси призвано выполнять, пожалуй, самую важную функцию - сближать народы. Так, одним из символов узбекско-белорусской дружбы

стало открытие в Ташкенте Центра белорусской культуры и образования, а также создание центров узбекской культуры в белорусском национальном техническом университете и Белорусском государственном педагогическом университете имени Максима Танка. Созданные пространства служат укреплению академических связей, реализации общих научных, образовательных, молодежных и волонтерских инициатив.

Все более заметное место в двустороннем взаимодействии занимает научное сотрудничество. Современные вызовы требуют от стран совместного поиска технологических решений в промышленности, сельском хозяйстве, цифровой экономике, энергетике, строительстве и других ключевых отраслях. Именно поэтому университеты Узбекистана и Беларуси активно расширяют партнерство в области научных исследований, инновационной деятельности, обмена опытом и подготовки молодых ученых.

Неотъемлемой частью культурно-гуманитарного сотрудничества является молодежная политика. За последние годы заметно расширились контакты между Белорусским республиканским союзом молодежи и Союзом молодежи Узбекистана, создаются строительные отряды, реализуются совместные студенческие проекты, патриотические акции и волонтерские инициативы. Доброй традицией стало участие юношей и девушек обеих стран в международных образовательных и культурных проектах, что способствует укреплению взаимопонимания между молодыми поколениями и формированию прочных связей, которые во многом определяют будущее двусторонних отношений.

Сегодня можно уверенно говорить о переходе узбекско-белорусского сотрудничества в качественно новую стадию, когда особое значение приобретают новые совместные проекты в области цифровых технологий, ИИ, инженерного образования, биотехнологий, аграрной науки, медицинских исследований и запуска современных образовательных платформ. Именно эти направления способны обеспечить дальнейшее повышение конкурентоспособности экономик двух государств и создать дополнительные возможности для молодежи.

Официальный визит Президента Республики Узбекистан в Республику Беларусь открывает новые перспективы для расширения гуманитарного сотрудничества, реализации ряда образовательных и научных проектов, укрепления связей между университетами и научными центрами. Именно такие совместные инициативы закладывают прочную основу долгосрочного партнерства двух братских государств.

Евгения Юн.
«Правда Востока».

УЗБЕКИСТАН ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО РАСШИРЯЕТ ГОРИЗОНТЫ ВНЕШНЕЙ ПОЛИТИКИ

← (Окончание. Начало на 1-й стр.)

По итогам визита лидеры Узбекистана и Беларуси подписали Декларацию об установлении отношений стратегического партнерства, членами делегации принят весомый пакет двусторонних документов, направленных на дальнейшее развитие сотрудничества в приоритетных направлениях. Достигнутые договоренности укрепили взаимодействие между Узбекистаном и Беларусью, создали новые возможности для долгосрочного партнерства.

Ян ЧЭН,
директор Шанхайской академии глобального управления и региональных исследований Шанхайского университета иностранных языков, профессор:

- Отношения между Узбекистаном и Беларусью представляют собой один из наиболее ярких примеров динамичного развития двустороннего сотрудничества на постсоветском пространстве. За последние годы партнерство двух стран вышло на качественно новый уровень, что находит подтверждение как в экономических показателях, так и в политическом диалоге на высшем уровне.

Нынешний визит Президента Узбекистана в Беларусь начался с неформальной встречи в загородной резиденции лидера Беларуси. Этот жест свидетельствует об уровне доверия, которое складывается годами.

Мы видим редкий феномен, когда совпадение интересов подкрепляется и усиливается искренними, дружескими отношениями между главами государств. Именно личное доверие, продемонстрированное через неформальные встречи, прием и готовность обсуждать самые сложные вопросы, позволяет не просто планировать, а реализовывать амбициозные проекты.

Отношения двух стран характеризуются как опирающиеся на высокую практическую совместимость экономик. Беларусь обладает развитой промышленной школой и компетенциями в машиностроении, агропромышленном комплексе и инжиниринге. Узбекистан в свою очередь представляет собой крупный и быстрорастущий рынок, активно модернизирующий промышленную базу. Экономик стран не конкурируют, а органично дополняют друг друга, что позволяет выстраивать устойчивые производственные цепочки.

Важнейшим направлением сотрудничества становится создание совместных производств сельскохозяйственной техники, кабельной и фармацевтической продукции. В числе перспективных направлений - легкая, пищевая, мебельная и химическая отрасли, производство строительных материалов и полимерной продукции.

Важным институциональным шагом стал III Форум регионов Узбекистана и Беларуси, состоявшийся в Минске 6-8 июля 2026 года. В его рамках подписано 12 новых межрегиональных соглашений, что довело их общее число до 30.

В целом узбекско-белорусские отношения сегодня переживают период зрелого партнерства, где историческая память и взаимное доверие создают прочную основу для амбициозных экономических проектов, а практическая совместимость экономик обеспечивает устойчивую динамику роста.

Мурад САДАДИНОВ,
политический обозреватель и аналитик международных отношений (Азербайджан):

- Официальный визит Президента Узбекистана Шавката Мирзиёева в Беларусь является одним из наиболее заметных политических событий на постсоветском пространстве. В центре переговоров находились вопросы развития торгово-экономического сотрудничества, промышленной кооперации, инвестиционного взаимодействия, транспортной логистики и гуманитарных связей.

Однако значение этого визита выходит далеко за рамки традиционной дипломатической повестки. В условиях стремительно меняющейся международной обстановки он отражает более широкий процесс формирования новой архитектуры сотрудничества в Евразии, где государства все активнее опираются на прагматизм, экономическую эффективность и защиту национальных интересов.

За последние годы Узбекистан стал одной из наиболее быстрорастущих экономик постсоветского пространства. Страна проводит активную модернизацию промышленности, привлекает иностранные инвестиции, развивает экспортный потенциал и последовательно интегрируется в международные экономические процессы. Для реализации этих задач Ташкенту необходимы новые технологии, современные производственные решения и надежные рынки сбыта.

В этом контексте Беларусь представляет для Узбекистана значительный интерес. Несмотря на сложную международную обстановку, Беларусь сохранила мощный промышленный комплекс, включая производство сельскохозяйственной техники, грузовых автомобилей, карьерных самосвалов, лифтового оборудования, электротехники и продукции машиностроения. Многие из этих направлений востребованы в рамках масштабной программы модернизации экономики Узбекистана.

Сегодня сотрудничество между двумя странами уже выходит далеко за рамки обычной торговли. Речь идет о создании совместных предприятий, локализации производства белорусской техники на территории Узбекистана, подготовке кадров и об обмене технологиями. Именно поэтому нынешний визит стал важным этапом перехода от традиционных торговых отношений к более глубокой промышленной интеграции.

Серьезные перспективы открываются и в сфере высоких технологий. В последние годы Узбекистан уделяет особое внимание цифровизации экономики, развитию IT-сектора и внедрению современ-

ных управленческих решений. Беларусь обладает значительным опытом в области программного обеспечения, цифровых сервисов и подготовки инженерных кадров. Расширение сотрудничества в этой области может стать одним из наиболее перспективных направлений двусторонних отношений в ближайшие годы.

С политической точки зрения визит также имеет большое значение. Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев последовательно реализует многовекторную внешнюю политику, направленную на укрепление отношений как с соседними государствами Центральной Азии, так и с партнерами на всем евразийском пространстве. Развитие сотрудничества с Беларусью полностью соответствует этой стратегии.

Для Ташкента важно не только наращивать экономическое взаимодействие, но и демонстрировать способность проводить самостоятельную и прагматичную внешнюю политику, основанную на национальных интересах. Официальный визит Президента Узбекистана Шавката Мирзиёева в Беларусь рассматривается как очередной шаг в реализации долгосрочной стратегии Узбекистана, направленной на превращение страны в один из ведущих экономических и политических центров Евразии.

Владимир УЛАХОВИЧ,
посол Беларуси в Венгрии:

- Официальный визит Президента Узбекистана Шавката Мирзиёева в Беларусь - важное событие в истории и развитии двусторонних отношений. В Беларуси с большим вниманием и искренним теплом ожидали визита лидера Узбекистана, понимая, что переговоры на высшем уровне откроют новую страницу стратегического партнерства между Минском и Ташкентом.

Подготовка к визиту велась на самом высоком уровне и стала одной из ключевых тем недавних переговоров в Ташкенте в ходе встречи Президента Узбекистана Шавката Мирзиёева и Премьер-министра Беларуси Александра Турчины и последовавшего пятого Ташкентского международного инвестиционного форума. В преддверии встречи лидеров наших государств в Минске состоялись переговоры заместителя Премьер-министра РБ Юрия Шулейко с министром инвестиций, промышленности и торговли Узбекистана Лазизом Кудратовым, в ходе которых стороны сверили позиции по основным вопросам повестки. Такая последовательная подготовка подтверждает взаимную заинтересованность в достижении конкретных результатов и реализации масштабных совместных проектов.

Особое внимание в ходе переговоров уделено дальнейшему укреплению торгово-экономического сотрудничества, промышленной кооперации и развитию межрегиональных связей. Беларусь рассчитывает уже в текущем году достичь товарооборота с Узбекистаном в размере 1 млрд долларов,

а к 2030 году - увеличить этот показатель вдвое. Сегодня белорусская техника, фармацевтическая и мясо-молочная продукция широко востребованы в Узбекистане. Успешно развивается совместное производство тракторов, узбекские фрукты, овощи и текстиль широко представлены на белорусском рынке.

К Президенту Узбекистана Шавкату Мирзиёеву в Беларусь относятся с глубочайшим уважением как к выдающемуся политическому лидеру и большому патриоту Узбекистана. И этот визит - по-настоящему знаковая встреча двух крупнейших политических руководителей современности, дружественных государств и братских народов, объединенных многолетним взаимным уважением, доверием и стремлением к совместному развитию.

Виктор КИМ,
научный сотрудник Института философии, политологии и права Национальной академии наук Таджикистана:

- В современной геозэкономической повестке Узбекистан демонстрирует качественный переход от традиционной модели внешних связей к стратегии активного государственного проектирования. Недавний визит Президента Узбекистана Шавката Мирзиёева в Грузию и 8-9 июля в Беларусь - синхронизированные шаги по созданию нового экономического каркаса, где каждый партнер играет свою роль в единой индустриально-логистической системе.

Двусторонние отношения Узбекистана и Беларуси из плоскости текущей торговли переведены в формат долгосрочного геополитического союза. Такой прогноз подкрепляется цифрами: взаимная торговля в 2025 году выросла на 25 процентов, а за первый квартал 2026-го - уже почти на 50 процентов. Прогнозируемый товарооборот в 1 млрд долларов в нынешнем году планируется удвоить к 2030-му.

Беларусь - не просто хорошо развитая промышленность, фармацевтика и цифровизация государственного управления. Это высокие технологии в области машиностроения и атомной энергетике, хорошие инструменты для ускоренной индустриализации страны. Беларусь - надежный технологический партнер для Узбекистана.

Синтез этих направлений позволяет сделать вывод, что Узбекистан вышел на перспективный уровень управления долгосрочными межрегиональными процессами. Узбекистан осознанно формирует новые правила игры, самостоятельно определяя, какие транспортные коридоры и технологии станут несущими конструкциями его развития до 2030 года. Такая комбинация транспортной доступности, политической воли и производственной глубины позволяет утверждать, что Узбекистан как субъект-проектировщик выстраивает архитектуру нового экономического пространства в Евразии.

Салих ЙЫЛМАЗ,
директор института изучения России и стран СНГ (RUSEN), профессор, доктор (Турция):

- За внешней дипломатической атрибутикой просматривается важная тенденция - Узбекистан последовательно расширяет пространство своей внешней политики. Сегодня Ташкент не играет по логике геополитического выбора между Востоком и Западом, Севером и Югом. Он действует иначе: там, где есть взаимный интерес, появляется и сотрудничество.

Подписание Декларации об установлении отношений стратегического партнерства, безусловно, главный политический итог визита. Однако декларация - лишь вершина айсберга. Намного интереснее то, что скрывается под ней. Речь идет о десятках направлений, где стороны решили работать вместе: от промышленной кооперации и сельского хозяйства до образования, науки, цифровых технологий и социальной политики. Иначе говоря, отношения начинают приобретать системный характер.

Именно здесь проявляется новая философия узбекстанской дипломатии. Еще несколько лет назад подобные визиты зачастую воспринимались как демонстрация политической поддержки. Сегодня они становятся инструментом экономического развития. Каждая поездка должна приносить конкретный результат: новые инвестиции, рынки, рабочие места и возможности для бизнеса.

Показательно и Соглашение об организованном наборе и трудоустройстве граждан Республики Узбекистан для осуществления временной трудовой деятельности на территории Республики Беларусь. Многие страны сегодня конкурируют уже не только за капиталы, но и за человеческие ресурсы. Беларусь испытывает дефицит кадров, Узбекистан обладает молодым и квалифицированным трудовым потенциалом. Если этот механизм заработает эффективно, выиграют обе страны.

Не менее символичным выглядит создание Узбекско-Белорусского экспертного совета. Политические лидеры определяют направление, а экспертное сообщество наполняет его содержанием. В современном мире устойчивые отношения ежедневно поддерживают аналитики, университеты, исследовательские центры и деловые круги.

Ташкент стремится не просто расширять число международных контактов. Он выстраивает сеть стратегических партнерств, где каждая новая договоренность становится частью более масштабной архитектуры сотрудничества.

Именно поэтому минский визит стоит рассматривать не как отдельное дипломатическое событие, а как очередной шаг в долгосрочной стратегии Узбекистана. Сегодня республика уверенно превращается из участника региональных процессов в одного из их архитекторов.

ИА «Дунё».



Здравоохранение

В жаркую пору рацион должен полностью соответствовать потребностям организма в энергии, жидкости и электролитах, оставаться гигиенически безопасным и одновременно снижать метаболическую нагрузку. Иными словами, необходимо помочь организму легче переносить жару, сохраняя нормальное функционирование всех органов и систем.

При повышении температуры окружающей среды организм запускает естественные механизмы терморегуляции, главным из которых становится активное потоотделение, благодаря чему происходит отдача избыточного тепла. Однако так человек теряет значительное количество минеральных веществ, а уменьшение объема плазмы крови сопровождается изменением натриево-калиевого баланса. Все это создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и почки, которым приходится работать значительно интенсивнее, чтобы поддерживать постоянство внутренней среды организма.

Особенно заметны эти изменения в самые жаркие летние дни, когда температура воздуха в нашей стране достигает и порой превышает отметку в 40°C. Появляются головокружение, общая слабость, чувство усталости, снижается концентрация внимания и заметно падает работоспособность. Практические медицинские наблюдения подтверждают: потеря жидкости, составляющая всего около 2 процентов массы тела, уже оказывает существенное влияние как на физические возможности, так и когнитивные функции человека. Если же обезвоживание достигает 4-5 процентов, риск развития теплового удара многократно возрастает, а последствия такого состояния представляют серьезную опасность для жизни. Именно поэтому главными принципами питания в жаркую погоду становятся поддержание оптимальной гидратации организма и постоянный контроль водно-электролитного баланса.

Для нормальной работы организма важно обеспечивать правильное соотношение внутри- и внеклеточной жидкости. Добиться этого можно при достаточном поступлении основных электролитов - натрия, калия и магния, которые принимают участие в поддержании водного баланса, работе мышечной ткани, передаче нервных импульсов и обеспечении стабильного сердечного ритма.

Так, значимое место в летнем рационе занимает вода. Именно она обеспечивает полноценную гидратацию организма, участвует в процессах терморегуляции и помогает естественным образом охлаждать тело в условиях жары.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЗОЖ В ЛЕТНЮЮ ЖАРУ: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

Взрослому человеку рекомендуется употреблять около 2-3 литров жидкости в сутки, однако эта потребность может возрастать при высокой температуре воздуха, интенсивной физической нагрузке или длительном пребывании на открытом солнце. Наиболее предпочтительные источники жидкости летом - чистая питьевая и минеральная вода.

Не менее важную роль играет натрий - один из основных электролитов организма. Его рекомендуемое суточное потребление составляет в среднем 2-3 грамма. Натрий необходим для нормального распределения жидкости между клетками и тканями, а также для полноценной работы нервной и мышечной систем. Источники натрия - минеральная вода, свежие овощи и кисломолочные продукты, в частности кефир, который одновременно способствует поддержанию нормальной микрофлоры кишечника.

Не следует забывать и о калии, который играет ключевую роль в работе мышечной ткани и сердечно-сосудистой системы. Суточная потребность в этом микроэлементе составляет примерно 1,5-2 грамма. Он участвует в передаче нервных импульсов, регулирует сокращение мышц, включая сердечную, а также помогает поддерживать стабильный сердечный ритм. Особенно богаты калием банан, картофель и апельсин.

Еще одним важным элементом является магний. Принимает участие в сотнях биохимических реакций, обеспечивает нормальную клеточную активность, поддерживает работу нервной системы, способствует правильному функционированию мышц и помогает организму легче переносить физические и тепловые нагрузки. Наиболее доступные источники магния - орехи и свежие овощи.

Рацион в летнюю пору требует особого внимания. Именно от того, какие углеводы преобладают в ежедневном меню, зависит уровень энергии, самочувствие и способность организма легче переносить жару. Специалисты рекомендуют ограничить употребление сладких газированных напитков, кондитерских изделий и других продуктов с высоким содержанием быстроусвояемых углеводов, одновременно увеличив долю сложных углеводов, пищевых волокон и легкоусвояемых источников белка.

Физиологическое значение подобных рекомендаций объясняется особенностями углеводного обмена в летний период. Например, после употребления большого количества сахара уровень глюкозы в крови быстро повышается, что вызывает



усиленную секрецию инсулина. Вслед за этим развивается реактивное снижение уровня глюкозы, сопровождающееся чувством слабости, сонливостью и усилением аппетита.

Однако в жару вегетативная нервная система и так испытывает повышенную нагрузку из-за необходимости поддерживать постоянную температуру тела. Поэтому медиками выработан свод актуальных рекомендаций. В летний зной следует отдавать предпочтение легкоусвояемым блюдам. Одновременно важно ограничить употребление жареной, жирной и трудно перевариваемой пищи, поскольку именно она требует значительных энергетических затрат и усиливает тепловую нагрузку на организм.

В жаркую погоду в приоритете должны быть свежие овощи, фрукты и продукты, богатые витаминами и микроэлементами. Они не только помогают восполнить потерю жидкости, но и обеспечивают организм веществами, необходимыми для защиты клеток от неблагоприятного воздействия высокой температуры. Прежде всего речь идет о калии, магнии, витамине С, каротиноидах и полифенолах - природных соединениях, обладающих выраженными антиоксидантными свойствами.

Помидоры, огурцы, зелень, арбузы и дыни ценны высоким содержанием воды, а также являются источниками калия, витаминов и других биологически активных веществ. Не менее полезны и традиционные кисломолочные напитки, которые благодаря содержанию пробиотических микроорганизмов способствуют поддержанию кишечной микрофлоры и укреплению естественного защитного барьера кишечника. При этом результаты исследований, посвященных оценке структуры питания населения, показывают: потребление калия и магния во многих случаях остается ниже рекомендуемых норм. В условиях высоких температур такой дефицит может увеличить вероятность возникновения мышечных судорог, общей слабости и нарушений сердечного ритма, поэтому полноценное поступление перечисленных микроэлементов приобретает особое значение.

В жару правильная гигиена продуктов и организация их хранения обезопасят от пищевых отравлений и кишечных инфекций. Под гигиенической безопасностью в данном случае понимается целый комплекс мер - от правильного выбора сырья и соблюдения условий хранения до полноценной термической обработки и предотвращения повторного загрязнения уже готовых блюд.

Причина высокого риска пищевого отравления в жаркую погоду достаточно очевидна: при температуре в диапазоне 20-40 °C создаются оптимальные условия для быстрого размножения большинства бактерий. В таких условиях особенно уязвимыми становятся готовые блюда, которые не проходят повторную термическую обработку, - салаты, молочные десерты, блюда из мяса и другие скоропортящиеся продукты.

Характерный пример - салаты с майонезной заправкой, оставленные при комнатной температуре на несколько часов. В подобных случаях значительно возрастает риск возникновения острых гастроэнтеритов. Именно поэтому санитарные нормы достаточно строго регламентируют время хранения скоропортящихся продуктов вне холодильника: в обычных условиях оно не должно превышать 2 часов, а в условиях сильной жары сокращается до часа. При этом хранение в холодильнике при температуре 0-4 °C существенно замедляет процессы размножения микроорганизмов и позволяет значительно снизить риск пищевых отравлений.

Важно и грамотное планирование рациона, основанное на понимании различий между легкой и тяжелой пищей. Под этим разграничением подразумевается не столько калорийность, сколько комплекс характеристик: гликемическая нагрузка, содержание жиров, доля воды и электролитов, а также скорость усвоения пищи организмом. С физиологической точки зрения значение имеет то, что продукты, богатые водой и пищевыми волокнами, формируют дополнительный объем в желудке, замедляют всасывание глюкозы и способствуют более мягкому утолению жажды.

Если обобщить представленные подходы, становится очевидно: рациональное питание в жаркую погоду - это взаимосвязанная система, в которой учитываются как физиологические потребности организма, так и реальные условия внешней среды. Именно комплексный взгляд позволяет снизить риски, связанные с перегревом и обезвоживанием, повысить общую устойчивость организма к летним нагрузкам.

Модель питания, адаптированная к периоду зноя, должна последовательно внедряться в качестве практического компонента клинической профилактики и здорового образа жизни.

Абдурахман Исмаилов.
Главный специалист санитарно-гигиенического управления Комитета санитарно-эпидемиологического благополучия и общественного здоровья Республики Узбекистан.

Партнерство

УЗЫ ДРУЖБЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ

Нашу страну посетила представительная парламентская делегация Республики Индонезия во главе с председателем Народного консультативного конгресса Ахмадом Музани.



Парламентарии из Страны тысячи островов ознакомились с деятельностью Управления мусульман Узбекистана, Комитета по делам религий, Центра исламской цивилизации, Международной исламской академии, а также приняли участие в мероприятиях по наращиванию торгово-экономического сотрудничества между двумя странами.

Гости в ходе поездки посетили места паломничества, в том числе в Зангиатинском районе Ташкентской области, подробно ознакомились с богатым историко-культурным наследием народов Узбекистана, промышленным и туристским потенциалом ряда регионов республики.

В рамках визита парламентской делегации в резиденции

Чрезвычайного и Полномочного Посла Индонезии в нашей стране Сити Руханини Жухаятин состоялось культурно-просветительское

мероприятие с участием руководителей научных институтов и учебных заведений, представителей общественных организаций,



отечественных и индонезийских артистов.

В своих выступлениях ректоры профильных вузов отмечали важность наращивания взаимовыгодного сотрудничества между Узбекистаном и Индонезией в ряде сфер. Особое внимание уделялось туристической отрасли. Путешественники из Страны тысячи островов проявляют большой интерес к историческим городам и местам паломничества нашей республики. Этим можно и нужно пользоваться, совершенствуя инфраструктуру и создавая для гостей необходимые условия.

В завершение состоялась концертная программа и дегустация блюд индонезийской кухни.

Сергей Мутин.
Фото Рашида Галиева.

Реклама

ТАДБИРКОР ВА САРМОЯДОРЛАР ДИҚҚАТИГА!
«ZAMONAVIY REALTOR XIZMATI» МЧЖ ОЧИҚ
ТАНЛОВ САВДОЛАРИГА ТАКЛИФ ЭТАДИ!

«ZAMONAVIY REALTOR XIZMATI» МЧЖ ташкил этадиган очик танлов савдоларига 2026 йил 7 июлдаги 456-сонли буюртманомага асосан, «Чилонзор буюм савдо комплекси» АЖ худудида жойлашган лойihalаштирилиб қурилгани режалаштирилаётган ва мавжуд савдо шохобчаларини ижарага олиш ҳуқуқи қўйилмоқда:

№	Савдо шохобчаларининг асосий тавсифи	Бошланғич баҳоси (сўмда)
1.	Умумий майдони 40,0 м² бўлган 35-22-сонли савдо шохобчаси	247 200 000
2.	Умумий майдони 100,0 м² бўлган 38-29-сонли савдо шохобчаси	618 000 000
3.	Умумий майдони 8,00 м² бўлган 1-21-1-сонли савдо шохобчаси	49 400 000

Савдода иштирок этиш истагини билдирган талабгорлардан аризалар ушбу эълон чоп этилган санадан бошлаб расмий иш кунлари 10.00 дан 16.00 гача қабул қилинади (тушлик - 13.00-14.00). Таклифларни қабул қилишнинг охири мuddати - 2026 йил 7 август (16.00 да тўхтатилади). **Талабгорларнинг таклифлари 2026 йил 11 август кuni соат 11.00 дан бошлаб қўриб чиқилади.** Энг юқори таклифни берган талабгор билан сотувчи ўртасида келишув битими тузилади. Танлов ўша кuni бўлиб ўтмаган тақдирда, такорий савдолар 2026 йилнинг 25 август, 8, 22 сентябрь, 7, 15, 30 октябрь, 13, 27 ноябрь, 11, 25 декабрь кунлари ситилгунга қадар соат 11.00 да ўтказилади.

Савдода қатнашиш учун талабгорлар ёпиқ конвертга солинган таклифлари ва ариза билан қуйидаги хужжатларни тақдим этади: давлат рўйхатидан ўтказилгани туғрисидаги гувоҳнома нусхаси - юридик шахслар учун, СТИР ва паспорт / ID карта нусхаси - жисмоний шахслар учун.

Талабгорлар ижарага олиш ҳуқуқининг 30 фоизидан кам бўлмаган миқдордаги суммани закалат сифатида «ZAMONAVIY REALTOR XIZMATI» МЧЖнинг «Davt Bank» ХАТБ Олмасор филиалидаги ҳисобрақамга (х/р: 2020 8000 9057 4042 7002, МФО 01121, СТИР 311 041 441) савдода иштирок этиш учун ариза топширгунга қадар тўлашлари зарур. Таклифи маъқул деб топилган талабгорга савдо ўтказилган кундан бошлаб 20 банк иш кuni ичида сотувчи билан ижара шартномаси тузиш мажбурияти юклатилади.

Ташкилотчи жойлашган, савдолар ўтказиладиган ҳамда уларда иштирок этиш учун аризалар қабул қилинадиган манзил: Тошкент шаҳри, Мирзо Улуғбек тумани, Ҳамид Олимжон кўчаси, 13А-уй. Телефон (+998 71) 237-23-82.

Хизматлар лицензияланган.