

2025-й - ГОД ОХРАНЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И «ЗЕЛЕНОЙ ЭКОНОМИКИ»

# ПРАВДА ВОСТОКА

Общественно-политическая газета. Основана 2 апреля 1917 года

## ПОДДЕРЖКА МОЛОДЕЖИ - НЕИЗМЕННЫЙ ПРИОРИТЕТ НОВОГО УЗБЕКИСТАНА

Президент Шавкат Мирзиёев 14 февраля провел встречу с представителями молодежи.  
В формате видеоконференции обсуждены меры по дальнейшему расширению возможностей для молодых людей.



В начале встречи глава государства выразил радость от возможности вновь встретиться с молодежью и назвал ее «золотым фондом нашего народа».

Молодежь составляет 60 процентов населения Узбекистана, и ежегодно на рынок труда выходят более 600 тысяч молодых людей, число которых к 2030 году может достигнуть 1 миллиона.

Обеспечение занятости и создание благоприятных условий для реализации потенциала молодежи стали приоритетными направлениями государственной политики. За последние 8 лет число молодых предпринимателей утроилось, и сегодня они составляют почти 40 процентов бизнес-сектора.

При этом уровень безработицы среди молодежи снизился в два раза, а количество махаллей, свободных от безработицы, достигло 1889. В прошлом году

посредством «молодежной тетради» была оказана помощь 180 тысячам молодых людей на сумму 345 миллиардов сумов.

Раньше за одно место в вузах приходилось бороться не менее чем 10 претендентам. Благодаря быстрому росту числа вузов высшее образование сегодня охватывает 42 процента молодежи, а государственная поддержка оплаты контрактов для женщин привела к увеличению числа студенток в 11 раз.

Количество молодых специалистов, добивающихся успеха в различных сферах, неуклонно растет: более 1,5 тысячи наших студентов обучаются в топовых зарубежных университетах.

За последние 25 лет благодаря государственной программе отправлены за границу 800 молодых людей, а только за последние 7 лет при содействии фонда

«Эл-юрт умиди» эту возможность получили 2,3 тысячи соотечественников.

Число молодых специалистов с учеными степенями увеличилось в два раза и превысило 4 тысячи человек, а культура чтения стала общенациональным движением - количество участников традиционного конкурса «Ёш китобхон» достигло 3 миллионов.

Основное внимание уделяется изучению иностранных языков: за последние 3 года число молодых людей, приступивших к изучению языков, достигло 2 миллионов, а тех, кто получает высокие баллы по экзамену IELTS, выросло в 5 раз.

Молодежная политика Узбекистана получила признание на международном уровне - страна вошла в число 10 государств, наиболее активно реализующих Стратегию «Молодежь-2030» под эгидой ООН.

На встрече Президент объявил о подписании трех ключевых документов, направленных на поддержку молодежного предпринимательства.

В рамках этих мер при Агентстве по делам молодежи будет создан фонд с выделением 100 миллионов долларов, что позволит предоставлять молодым предпринимателям льготные кредиты до 2,5 миллиарда сумов и инвестиции в стартап-проекты до 2 миллиардов сумов.

Одновременно будет запущена новая система по трудоустройству выпускников вузов: Национальный банк получит 100 миллионов долларов на внедрение пакета банковских услуг, направленных на превращение идей и инициатив молодежи в реальные проекты.

Будет создана комиссия, состоящая из хокимов, представителей банков и биз-

неса, для обеспечения трудоустройства выпускников.

В соответствии с третьим документом «Алокабанк» будет преобразован в опорный банк для поддержки бизнес-проектов молодежи, ему будет выделено 200 миллионов долларов. Банк будет предоставлять льготные микрозаймы до 30 миллионов сумов на срок до 7 лет для самозанятых.

Индивидуальным предпринимателям, открывшим малый бизнес и учебные центры, нанявшим не менее 20 молодых сотрудников, будут предоставлены льготные кредиты до 5 миллиардов сумов. При этом не менее 30 процентов кредитов будет направлено на поддержку женского предпринимательства.

В этом году планируется обеспечить занятость 5,2 миллиона человек, при

этом значительная доля рабочих мест будет предназначена для молодежи.

Молодым людям, зарабатывающим не менее 100 миллионов сумов при эффективном использовании земельных участков, будут предоставляться участки на упрощенных условиях, а молодым предпринимателям, получившим производственные площадки через промышленную ипотеку, на льготных условиях будет предоставлено современное оборудование. Предприятиям сферы услуг, где работают молодые люди и выплачивается заработка платы не менее 3 миллионов сумов в месяц, будет установлен социальный налог в размере 1 процента.

В креативной экономике 98 процентов работников - молодежь. В прошлом году был принят закон, определяющий правовые основы этой сферы.

(Окончание  
на 2-й стр.)

## УЗБЕКИСТАН И КУВЕЙТ РАСШИРЯЮТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



Мукаадас Уразалиева.  
Депутат Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан.

С Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы закреплены важные цели и задачи по ведению открытой, прагматичной и активной внешней политики. Так, осуществляется масштабная работа по поднятию на высокий уровень конструктивного сотрудничества в разных областях. Реализуемые нашим государством меры по выстраиванию продуктивных связей с зарубежными странами и международными организациями, функционирующими в рамках многосторонних форматов, демонстрируют намерение республики расширять сотрудничество и применять новые подходы к установлению тесной кооперации.

(Окончание  
на 3-й стр.)

## Молодежная политика

В столице состоялся креативный форум «Будущее: сообщество образованных девушек», в котором приняли участие около 200 узбекистанок. Масштабное мероприятие организовано Агентством по делам молодежи и призвано поддержать таланты соотечественниц в технических науках, приобщить их к инновационным и практическим начинаниям.

## STEM БЕЗ ГРАНИЦ



Исторически сложилось так, что на протяжении веков гендерные предубеждения преследуют дисциплины STEM (science, technology, engineering and mathematics - естественные науки, технология, инженерия и математика). Стереотипы заставляют общество по умолчанию смотреть на технические профессии как на мужские, что останавливает многих девушек, интересующихся этими областями познания с раннего возраста, выбирать подобные специальности.

Предубеждения не только удерживают женщин и девушки от получения образования в направлениях STEM, но и вселяют сомнение в своих способностях.

Устранение гендерного неравенства - не просто вопрос социальной справед-

ливости, но и важнейший экономический и инновационный императив.

Четвертая промышленная революция, характеризующаяся быстрым технологическим прогрессом, требует востребованной и квалифицированной рабочей силы, способной решать сложные задачи. Инновации могут процветать исключительно в среде, где сходятся разные точки зрения, которые приводят к более комплексному решению проблем и творческим инициативам. Таким образом, расширение прав и возможностей женщин и девушек в полной мере вносит весомый вклад в развитие технических наук способствует в том числе и поддержке инноваций, экономическому росту и социальному прогрессу.

(Окончание  
на 3-й стр.)

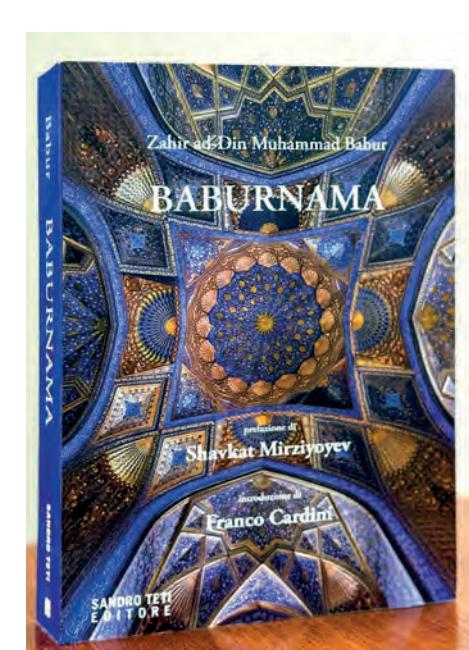
К 542-летию со дня рождения  
Захиридина Мухаммада Бабура

## ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОИЗВЕДЕНИЯ «БАБУРНАМЕ» В ИТАЛИИ

В связи с 542-летием со дня рождения нашего великого соотечественника Захиридина Мухаммада Бабура Центром исламской цивилизации в Узбекистане в Италии и издательским домом Sandro Teti Editore проводится презентации произведения «Бабурнаме», переведенного на итальянский язык. Предисловие к книге, изданной большим тиражом, написал Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев.

В церемонии, организованной в историческом дворце «Палаццо Строцци» (город Флоренция), приняли участие историки, ученые-востоковеды, представители общественности, деятели культуры, которые говорили о жизни и творчестве Бабура, значении произведения «Бабурнаме».

Известный ученый, профессор Франко Кардини, президент комплекса «Палаццо Строцци» Риккардо Ненчини, руководитель издательства Sandro Teti Editore Сандро Тети, вице-президент Академии наук Узбекистана, профессор Бахром Абдухалимов, Чрезвычайный и



Полномочный Посол Узбекистана в Италии Абат Файзулаев, директор Центра исламской цивилизации в Узбекистане Фидор Абдухалимов и другие в своих выступлениях отмечали, что издание «Бабурнаме» в этой стране стало важным событием в развитии социального-духовных связей двух государств.

(Окончание  
на 2-й стр.)





## УЗБЕКИСТАН И КУВЕЙТ РАСШИРЯЮТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

**(Окончание.**  
**Начало на 1-й стр.)**

В частности, за последние годы на качественно новый уровень вышли взаимодействие Узбекистана с арабскими государствами Персидского залива. Действуют соглашения о партнерстве в торгово-экономической, социальной, культурно-гуманитарной сферах. Наблюдаются рост инвестиционного сотрудничества, реализуются совместные проекты в сферах транспорта, энергетики, логистики, сельского хозяйства и промышленности, здравоохранения, образования, цифровизации. Продолжается активный политический диалог между Узбекистаном и арабскими странами Залива по всем направлениям. В последние годы Президент Узбекистана Шавкат Мирзиёев посетил несколько ведущих государств региона. По итогам визитов подписаны соглашения по широкому кругу взаимодействия.

Страны Персидского залива также занимают особое место в системе современного мира, а целесообразность развития сотрудничества с ними обуславливается интересами нашего государства. Так, в настоящее время последовательно растет объем товарооборота, а при участии крупных компаний региона осуществляется реализация инфраструктурных проектов в энергетике.

В частности, особую динамику приобрели отношения между Узбекистаном и Государством Кувейт. Ташкент и Эль-Кувейт проводят активный политический диалог, что закладывает прочную основу для расширения партнерства в торгово-экономической, гуманитарной и инвестиционной сферах. Узбекистан и Кувейт регулярно выступают с взаимной поддержкой выдвигаемых инициатив в рамках международных организаций. Успешно осуществляется финансово-техническое сотрудничество.

Дипломатические связи диалог на высшем уровне значительно укрепились за последние годы и динамично развиваются на основе взаимного доверия и солидарности. Дружественные отношения между Узбекистаном и Кувейтом открывают путь для расширения

коoperation в торговле, инвестициях, инновациях, финансах, продовольственной безопасности, информационных технологиях, образовании и других направлениях.

Международное сотрудничество Узбекистана в сфере здравоохранения является важным элементом внешней и социальной политики страны. Республика активно развивает партнерские отношения с зарубежными государствами и международными организациями для выведения работы отечественной системы здравоохранения на новый уровень.

Стоит отметить, что узбекско-кувейтское сотрудничество успешно развивается в данной сфере. Осуществляется взаимодействие в области подготовки кадров, предоставления гуманитарной помощи, реализации благотворительных инициатив. Налажен обмен опытом в сфере оказания качественных медицинских услуг пациентам. Врачи из Узбекистана совершенствуют свои знания и повышают квалификацию на стажировках в медицинских центрах и больницах в Кувейте, перенимая опыт и технологии.

Наблюдается большой интерес к изучению достижений Кувейта в модернизации и обновлении системы здравоохранения. Передовые практики, применяемые в медучреждениях этой страны, служат ценным опытом для отечественной медицины. Кувейт свою очередь оказывает помощь в реализации проектов в Узбекистане, направленных на улучшение медицинской инфраструктуры и качества здравоохранения. Также в рамках сотрудничества проводятся выставки и конференции, реализуются программы по обмену врачами и специалистами. В последние годы важным аспектом стал обмен опытом в сфере борьбы с инфекционными заболеваниями, что особенно актуально в свете глобальных вызовов, таких как пандемия коронавируса.

Между странами действует соглашение о сотрудничестве в области здравоохранения. В частности, Узбекистан и Кувейт осуществляют взаимодействие в сфере управления системой, профилактики заболеваний, защиты матери-

ства и детства, экстренной помощи, медицинской санитарии и реабилитации.

Также налажена система обмена информацией о проводимых в странах встречах и конференциях по вопросам здравоохранения. В соответствии с действующим соглашением представители обеих стран имеют возможность обмениваться знаниями в области здравоохранения, статистикой, научными публикациями и законодательной информацией в сфере медицины и фармацевтики.

Страны нацелены на взаимную поддержку инициатив в организации фармацевтических и медицинских выставок, а также координируют отношения в области медицинских исследований. Такое последовательное и эффективное сотрудничество позволило достичь значимых результатов, способствовало улучшению системы здравоохранения и формированию современной модели оказания медицинской помощи населению.

Для повышения качества и эффективности системы здравоохранения до уровня международных стандартов крайне важно внедрять передовые достижения мировой медицины в сотрудничестве с зарубежными специалистами. В этом смысле взаимодействие Узбекистана с Кувейтом особенно значимо и способствует развитию сферы. Страны имеют большой потенциал для дальнейшего укрепления многопланового двустороннего сотрудничества.

Таким образом, благодаря общей приверженности наращиванию коoperation, а также дружественному диалогу на высшем уровне двусторонние отношения Узбекистана и Кувейта демонстрируют положительную динамику, постепенно выходя на качественно иной уровень, наполняясь новым практическим содержанием. На сегодня между странами существует более десяти документов и соглашений, призванных расширить торгово-экономическое и культурно-гуманитарное взаимодействие, что в свою очередь играет важную роль в укреплении взаимопонимания и стабильности как в Центральной Азии, так и на Ближнем Востоке.

### СМИ О НАС

## УЗБЕКИСТАН - КУВЕЙТ: В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ РАЗВИТИЕ ДВУСТОРОННИХ ОТНОШЕНИЙ

*Проходящие в Узбекистане динамичные и масштабные изменения во всех сферах жизни и перспективы двусторонних отношений находятся в центре внимания популярных печатных и электронных изданий Кувейта.*

В англоязычной еженедельной газете Times Kuwaiit опубликована статья под заголовком «Узбекистан и Кувейт: время двигаться вперед вместе». Изданье сообщает, что Кувейт одним из первых признал независимость Узбекистана 30 декабря 1991 года. Этот год ознаменовал начало периода дружественных отношений между двумя странами, основанных на общем стремлении к экономическому развитию и благосостоянию обоих народов.

«Кувейт полностью поддерживает реформы, проводимые в Узбекистане. При финансовой поддержке Кувейтского фонда арабского экономического развития в Узбекистане реализуются крупные социальные проекты в сферах здравоохранения, образования и других», - говорится в статье.

Кувейтское электронное издание Q8 Press написало о культурно-гуманитарном сотрудничестве Узбекистана и Кувейта. В статье отмечается, что на протяжении веков в Узбекистане развивались различные направления ремесла, пользующиеся большой известностью в мире. Они стали важной частью культурной жизни страны, и сегодня между двумя

государствами налажено тесное сотрудничество в этой сфере. В частности, сообщается, что впервые кувейтские ремесленники представили свои изделия на первом Международном фестивале народно-прикладного искусства, прошедшем в Узбекистане в 2019 году.

«В свою очередь узбекские ремесленники приняли участие в Днях узбекской культуры, проходивших в Кувейте. В их рамках была организована выставка национальных ремесел и прикладного искусства Узбекистана», - пишет Q8 Press.

Данное электронное издание также распространяло статью под заголовком «Сотрудничество между Узбекистаном и Кувейтом... применение современных стандартов городского планирования». В ней подчеркивается, что в последние годы в Узбекистане уделяется большое внимание комплексному развитию городов. По инициативе Президента Узбекистана крупные проекты реализуются в Ташкенте, Самарканде и других городах. Опыт зарубежных стран, в том числе арабских, приносит свои плоды.

«К примеру, в Ташкенте строятся многофункциональные

дороги, жилые комплексы, объекты культурно-бытового назначения. Следует отметить, что Международный деловой центр Tashkent City построен с учетом современных градостроительных стандартов. Кувейтские и другие арабские компании также активно участвуют в различных проектах по всей столице», - отмечается в материале.

Q8 Press также сообщает, что Узбекистан планирует создать региональный торговый центр в Кувейте.

«Посол Узбекистана Аюбон Юнусов объявил о планах создания регионального центра узбекской продукции в Эль-Кувейте для содействия ее распространению, в том числе в других арабских странах, - говорится в статье. - Он также коснулся темы узбекско-кувейтского бизнес-форума, который состоится 16 февраля текущего года, в котором, как ожидается, примут участие около 100 представителей узбекских деловых кругов. В рамках данного мероприятия, проводимого совместно с Торгово-промышленной палатой Кувейта, состоятся выставка узбекской продукции и переговоры между бизнесменами двух стран».

ИА «Дунё».

**(Окончание.**  
**Начало на 1-й стр.)**

В последние годы наша страна добилась значительных успехов в поощрении гендерного равенства в области технических наук. Так, по последним данным, 48 процентов научных работников в Узбекистане - женщины.

В этом достижении велика заслуга образовательных проектов, среди которых и программа обмена «Будущее: сообщество образованных девушек». Это одна из важных инициатив в рамках реализации Стратегии достижения гендерного равенства в Республике Узбекистан до 2030 года. Эта новаторская инициатива знаменует решающий поворотный момент в приверженности страны обеспечению гендерного равенства в STEM, побуждая девушек войти в сферу, представляя им платформу для демонстрации своихталантов, навыков и идей.

Программа обмена начала свою деятельность в 2021 году и сегодня способствует повышению знаний и навыков 1869 молодых женщин. В рамках инициативы девушки получают знания о возможностях высшего образования, системе GPA, подготовке документов для получения стипендий и поступления в международные университеты.

Документ имеет четкие, строго определенные цели, которые подчеркивают важность вовлечения соотечественниц в технические науки:

● **Поощрение участия:** предоставляет конкурентную платформу, Республика стремится вдохновить узбекистанок на раскрытие потенциала в отраслях, где традиционно преобладают мужчины.

● **Содействие инновациям:** развивая творческое мышление и практическое решение проблем, проект способствует развитию новаторских идей и решений в технических науках.

● **Продвижение гендерного равенства:** инициатива созвучна национальным и глобальным усилиям по продвижению гендерного равенства,

## STEM БЕЗ ГРАНИЦ



что бросает вызов предвзятым представлениям о роли женщин в обществе и демонстрирует: люди независимо от пола имеют одинаковые способности в технических областях.

Кроме того, участницы изучают основы написания и публикации научных статей, методы редактирования, проведения исследований, под-

готовки CV и резюме для трудоустройства и академической деятельности. Им предоставляются знания о международных проектах и программах обмена, грантах и стипендиях, этапах подготовки к интервью, о создании проектов и стартапов, внедрении инновационных идей, финансировании и юридических вопросах.

- Программа установила ориентир, высокую планку для инициатив во всем мире и в очередной раз подчернула ценность предоставления девушкам возможности преуспевать в науках, тем самым способствуя социальному прогрессу и инновациям, - отметила в своем выступлении председатель и соискательница Университета мировой экономики и дипломатии Диляфуз Содикова.

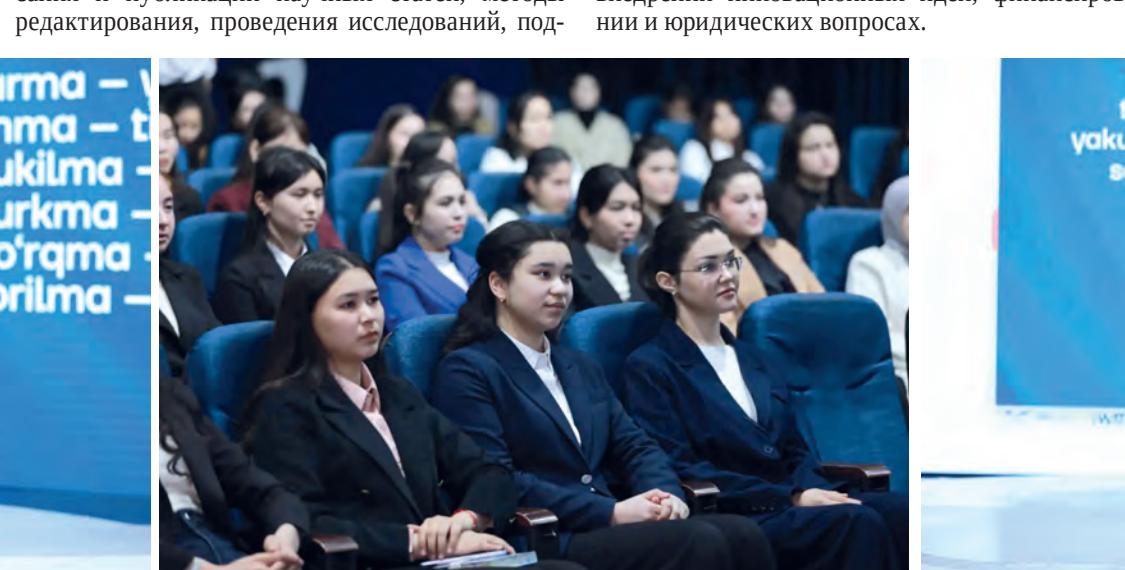
- Благодаря постоянному успеху и растущему участию этот проект выступает свидетельством приверженности Узбекистана поощрению гендерного равенства и включению женщин в постоянно развивающийся мир STEM. Девушки узнали о глобальных программах волонтерства, участии в социальных инициативах, а также о современных технологиях и использовании образовательных онлайн-платформ. Помимо этого, они прошли обучение по развитию навыков.

Влияние и успех программы «Будущее: сообщество образованных девушек» замечены и признаны на международном уровне по целому ряду направлений.

● **Расширение охвата:** в рамках инициативы наблюдался резкий рост числа женщин и девочек, участвующих в мероприятиях, связанных со STEM. Сюда входят студентки, молодые специалисты, опытные исследовательницы.

● **Признание способностей:** справедливая оценка достижений и наличие площадки для демонстрации успехов служат поднятию морального духа и укреплению доверия, побуждая женщин преуспевать в выбранных областях, забыть о страхе быть непонятыми.

● **Сотрудничество:** проект способствует развитию взаимодействия среди исследовательниц, что привело к появлению и реализации ряда междисциплинарных проектов и партнерских отношений, которые полностью задействуют потенциал соотечественниц в технических науках.



Приверженность Узбекистана поддержке женских проектов в STEM служит положительным примером. Вместе с тем всегда есть возможности для совершенствования. Оценивая эффективность данных инициатив и давая рекомендации, основанные на актуальных и достоверных показателях, Республика и дальше будет продвигать свою позицию в отношении гендерного равенства в науке и служить источником вдохновения для мирового сообщества.

Сабина Алимова.

«Правда Востока».

## В режиме обновления

Шесть веков назад великий полководец Амир Темур сказал: «Если вы сомневаетесь в нашем величии, взгляните на сооружения, что мы построили». Эти слова Сахибирана выражают не только мощь и великолепие его государства, но и указывают на то, что народ этой страны жил с любовью к созиданию, стремясь к миру и процветанию. Не менее известна и другая фраза славного предка: «Один предпримчивый, мужественный, доблестный, решительный и благородный человек лучше тысячи нерадивых, безвольных и безразличных».



Мы недаром начали статью именно с этих мыслей. Спустя столетия после второго - Темуридского - Возрождения, наша страна смело приступила к строительству третьего Ренессанса. Между ними прослеживаются определенная преемственность и гармония.

И сегодня возводятся такие величественные небоскребы, как Оксарай. Примечательно, что эти сооружения вводятся в эксплуатацию предпримчивыми и целеустремленными соотечественниками.

Тот факт, что население нашей страны ежегодно увеличивается на миллион человек, также

повышает спрос на жилье.

Новые массивы, возведенные во всех регионах в соответствии с Указом главы государства «О мерах по строительству массивов «Янги Узбекистон» и обеспечению социально-экономического развития регионов» от 9 декабря 2021 года, играют важную роль в удовлетворении спроса населения на жилье. Подобные массивы, приобретающие по мере возведения облик городов, сейчас

создаются также в Сариасийском, Байсунском, Джаркурганском, Ангрском и Термезском районах Сурхандарьинской области. Самый крупный из них строится на площади более 31 га в махалле «Лутфкор» Сариасийского района, являющегося одной из наиболее отдаленных территорий оазиса. К 2026-му здесь будут введены в эксплуатацию 78 пяти-, семи- и девятиэтажных домов на 2322 квартиры.

Все эти великолепные здания строят отечественные кадры.

- Первые впечатления от Нового Узбекистана начинаются с приграничных регионов страны. Сурхандарьинская область граничит с тремя государствами и расположена на важном трансграничном коридоре, соединяющем страну с регионом Юго-Восточной Азии. При въезде в Республику бросаются в глаза массивы «Янги Узбекистон». Такая же картина наблюдается и в Сариасийском, Термезском районах, - говорит заведующая Народной приемной Президента Республики Узбекистан в Сариасийском районе

Ойдин Журабекова. - Строящийся в нашем районе массив - это великолепная локация, сочетающая в себе современные стандарты градостроительства и необходимую инфраструктуру, включая торговые и сервисные точки, все социальные объекты.

**Возводящийся в Джаркургане массив также меняет жизнь многих семей к лучшему. Проживающие здесь соотечественники рады собственному жилью. На сегодня на массиве сданы в эксплуатацию 47 многоэтажек, в том числе только в прошлом году - 27 (на 532 квартиры). В текущем году продолжается строительство еще 10 домов.**

- Куда ни взглянешь, идет благоустройство территорий, развиваются торговля и сфера услуг, - говорит женская активистка СГМ «Кораянг» Назокат Бобоназарова. - Осуществляемые нововведения джаркурганцам по душе. Люди, которые еще вчера не имели своего жилья, сегодня принимают гостей в собственных домах, на своей малой родине.

На состоявшемся под председательством Президента 23 января текущего года видеоселекторном совещании по обсуждению итогов проделанной в 2024 году работы в рамках ипотечной программы и планов на 2025 год был поставлен

ряд задач по расширению возможностей обеспечения населения жильем.

В частности, у соотечественников появилась возможность получать ипотечные кредиты и субсидии с самого начала строительства, а также продавать свое жилье еще до его завершения. Главное - будут созданы условия для продажи 70 тысяч домов посредством ипотечного кредитования. Из них 30 тысяч выделят малообеспеченным семьям, которым из Государственного бюджета выдаст субсидии на первоначальный взнос.

Махалля «Шарк гули» Ангрского района также стала территорией строительных и созидательных работ. Здесь выделено 11,2 га земли, на которых планируется построить 43 дома на 1005 квартир. В 2024 году владельцам переданы 17 многоквартирных домов.

- Такие массивы имеют важное социальное значение. Примечательно, что качество и стоимость жилья соответствуют возможностям нашего народа, - считает председатель СГМ «Шарк гули» Бекзод Дониёров.

Сегодня вся страна превратилась в огромную строительную площадку. Во всех районах и городах Сурхандарьинской области также возводятся многоэтажные здания - одно краше другого. К 2026 году здесь планируется построить 238 многоэтажных домов на шесть тысяч квартир. Несомненно, все это служит улучшению качества жизни населения.

Сарвар Тураев.

## Territoria zdorovya

Евгения Юн.  
«Правда Востока»

Одним из знаковых открытых медицины XX века является то, что были определены болезни, неразрывно связанные с образом жизни человека. Атеросклероз, гипертония, инсульты, ожирение, сахарный диабет, болезни суставов и другие недуги называются болезнями избыточности, поскольку их провоцируют чрезмерное употребление пищи, курение, низкая физическая активность. Здесь уместно заметить: человеку следует научиться разумно распоряжаться ресурсами окружающей среды и собственного организма, ответственно подходить к выстраиванию рациона питания, определять для себя комплекс физических упражнений, уделять внимание профилактике заболеваний, следить за личной гигиеной.

Тема популяризации здорового образа жизни среди широких слоев населения - одно из приоритетных направлений государственной политики Нового Узбекистана. Глава государства неоднократно отмечал: особое внимание необходимо уделять медицинской профилактике, осуществляющей первичным звеном здравоохранения, повышению роли семейных врачей, а также популяризации среди граждан основ здорового образа жизни. В частности, принимаются эффективные меры по раннему выявлению недугов, проведению целевых скрининговых мероприятий, бесплатному обеспечению специальными профилактическими препаратами. А в ходе открытого диалога Президента Шавката Мирзиёева с медицинскими работниками, прошедшего в марте 2022-го, были определены семь важных направлений развития отечественной медицины. Одно из них предполагает повышение в обществе культуры здорового образа жизни.

Пропаганда принципов ЗОЖ в Узбекистане происходит с учетом глобальных тенденций и удручающих показателей роста заболеваемости неинфекционными недугами. Как известно, среди основных причин их возникновения - несоблюдение базовых принципов здорового образа жизни. Наличие вредных привычек, нерациональное питание и хронический стресс - все это нарушает работу органов, негативно влияет на общее самочувствие и психоэмоциональное состояние человека. Именно поэтому в республике развернута масштабная работа по привлечению населения к спорту и правильному питанию, борьбе с курением и другими вредными привычками. Одним из

ТРЕНД XXI ВЕКА:  
ЗОЖ КАК ОСНОВА  
БЛАГОПОЛУЧНОЙ ЖИЗНИ

на пропаганду ЗОЖ, борьбу с вредными привычками, формирование устойчивой

медицинской культуры среди населения и не только, - продолжает специалист. - Формирование и ведение медицинской статистики, выработка научно обоснованных предложений по профилактике неинфекционных заболеваний - все это

также в числе приоритетных направлений нашей работы. Специалисты института оказывают содействие в разработке законодательных актов в сфере борьбы с курением и сокращением употребления сахаросодержащих напитков с целью снижения распространения неинфекционных заболеваний. В тесном сотрудничестве со средствами массовой информации проводится работа по широкому распространению информации о здоровье и правильном питании, физической активности. Организуются встречи и беседы с населением в медицинских учреждениях, махаллях и учебных заведениях.

Пересмотреть отношение к собственному здоровью заставила пандемия коронавируса. С 2020 года вопросы охраны здоровья населения вышли на первый план. Государством проработаны меры, нацеленные на укрепление иммунитета граждан, особенно детей и престарелых. Существенным образом вырос уровень медицинской грамотности населения. Проводится также широкая пропаганда культуры здорового питания, в том числе

отказа от беспорядочного употребления пищи.

Следует отметить значимость здорового и рационального питания - основного источника энергии и питательных веществ. Здоровый рацион обеспечивает организм белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами, позволяющими поддерживать нормальное функционирование сердечно-сосудистой, пищеварительной и нервной системы, а также других органов. Все это напрямую связано с продолжительностью и качеством жизни. Употребление пищи, имеющей в составе сложные углеводы, помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови, что позволяет долго оставаться сытым. Питательные вещества, микрэлементы и витамины, содержащиеся в овощах, фруктах, орехах, рыбе и других полезных продуктах, играют важную роль в укреплении структуры кожи, стимулируют рост волос и улучшают состояние ногтей, влияют на эндокринную систему.

- Здоровое питание - эффективное средство для предотвращения хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, диабет второго типа, и другие, - отмечает М. Валиева. - Способствует укреплению иммунитета, повышению устойчивости организма к инфекциям. Фрукты, овощи, ягоды и орехи, богатые антиоксидантами и витаминами, помогают

защитить клетки организма от вирусов и бактерий. Здоровое питание также способствует поддержанию нормального веса. При этом организм получает достаточное количество пищи, которое должно соответствовать поступлению и расходу килокалорий. Ведь их излишки могут превратиться в жировые отложения.

## Основные принципы питания, рекомендуемые ВОЗ:

● чаще и больше употреблять фрукты, овощи и бобовые (например, чечевица и фасоль), а также орехи и цельные злаки;

● есть не менее 400 граммов фруктов и овощей в день (пять порций, каждая из которых составляет 80 граммов);

В Узбекистане неинфекционные заболевания являются основной причиной смертности. Поэтому стратегическим приоритетом системы здравоохранения определена борьба с факторами риска (нездоровое питание, недостаточная физическая активность, избыточная масса тела, потребление табачной и алкогольной продукции). Очевидно, что здоровье формируется через соответствующее поведение человека. То есть привычка здорового образа жизни составляет часть общего образа жизни индивида. Поэтому каждому следует соблюдать упомянутые выше рекомендации.

Перед нами стоит еще одна не менее важная задача - сформировать здоровое поколение, которое станет служить опорой в деле благополучного развития и процветания государства.

ГУ «Редакции газет  
«Янги Узбекистон»  
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  
ИПАК «Шарк».

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 пл. Тираж 1451. Заказ Г231.  
Выходит пять раз в неделю, кроме воскресенья  
и понедельника. Цена договорная.

Газета отпечатана в типографии  
ИПАК «Шарк».  
Адрес предприятия: Узбекистан, 100000,  
Ташкент, ул. Буюк Турсун, дом 41.

Дежурный редактор: Е. Юн  
Корректор: Л. Карабаева  
Дизайнер: Б. Эгамулов

НАШ АДРЕС:  
100060, г. Ташкент,  
ул. Шахрисабзская, 85.  
Приемная:  
тел. 71-233-56-33.  
E-mail: info@yuz.uz  
Адрес в интернете: www.yuz.uz  
Сайт: 71-233-05-18.



ISSN 2010-6468

97720101046004

Время итога - 01:50

Время подписи - 02:15

123456