

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**.

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.

Особое 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 100 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 миллионов 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 площади через промышленную ипотеку, на льготных условиях будет предоставлено современное оборудование. Предприятиям сферы услуг, где работают молодые люди и выплачивается заработная плата 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.) ➔

Сотрудничество

УЗБЕКИСТАН И КУВЕЙТ РАСШИРЯЮТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



Мукаддас Уразалиева.
Депутат Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан.

В 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

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 девушек 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 вносить весомый вклад в развитие технических наук способствует в том числе и поддержке инноваций, экономическому росту и социальному прогрессу.

(Окончание на 3-й стр.) ➔

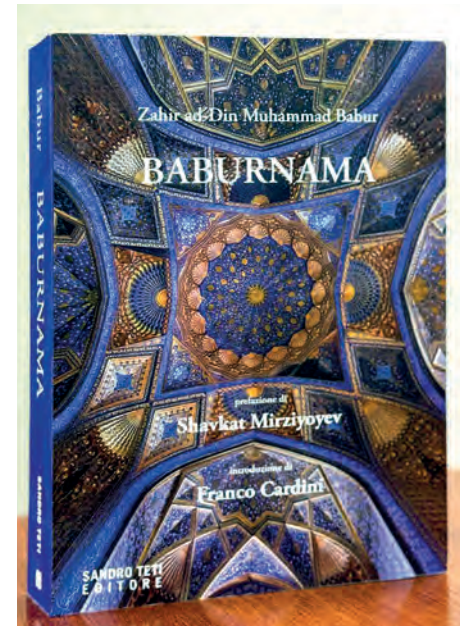
К 542-летию со дня рождения Захириддина Мухаммада Бабур

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОИЗВЕДЕНИЯ «БАБУРНАМЕ» В ИТАЛИИ

В связи с 542-летием со дня рождения нашего великого соотечественника Захириддина Мухаммада Бабура Центром исламской цивилизации в Узбекистане, посольством Узбекистана в Италии и издательским домом Sandro Teti Editore проводятся 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» Рикардо Ненчини, руководитель издательства Sandro Teti Editore Сандро Тети, вице-президент Академии наук Узбекистана, профессор Бахром Абдухалимов, Чрезвычайный и



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

(Окончание на 2-й стр.) ➔

ПОДДЕРЖКА МОЛОДЕЖИ - НЕИЗМЕННЫЙ ПРИОРИТЕТ НОВОГО УЗБЕКИСТАНА

← (Окончание. Начало на 1-й стр.)

Теперь в регионах планируется создание парков креативной индустрии, к резидентам которых до конца 2030 года будет применяться льготный налоговый режим. Также будут организованы бизнес-школы, где обучат инновационным методам ведения бизнеса и предоставления услуг в сфере электронной коммерции.

Знание иностранных языков играет важную роль при поиске работы, поэтому квалифицированным молодым людям, обучающимся в языковых центрах в отдаленных регионах, будет предоставлена беспроцентная ссуда до 120 миллионов сумов. Кроме того, расходы молодежи на изучение иностранных языков в частных учебных центрах будут компенсироваться по схеме «2+6» месяцев.

В IT-сфере к проекту «Один миллион программистов» планируется привлечь дополнительно 300 тысяч молодых людей. Будет также разработана долгосрочная стратегия по внедрению «Цифровой социальной экосистемы».

Одним из наиболее эффективных способов борьбы с бедностью является образование, поэтому будут созданы условия для того, чтобы хотя бы один ребенок в малообеспеченной семье получил высшее образование путем предоставления беспроцентных образовательных кредитов, дополнительных грантов и помощи в оплате контракта. Для талантливых молодых людей из социально уязвимых семей будет запущен новый проект «Светлое будущее» по обучению за рубежом.

Агентство по делам молодежи окажет поддержку каждому студенту, обучающемуся за рубежом, а образованные молодые люди будут направляться в зарубежные вузы из топ-100 с покрытием расходов на обучение и проживание. Выпускники, получившие образование за рубежом, будут включены в национальный кадровый резерв и приняты на работу в государственные органы без конкурса.

Кроме того, молодым ученым до 35 лет, получившим ученую степень в престижных международных

университетах, будет предоставлена беспроцентная ссуда до 800 миллионов сумов на приобретение жилья сроком до 10 лет. Размер единовременного денежного вознаграждения для победителей и призеров престижных международных научных олимпиад будет увеличен в 5 раз.

Квоты фонда «Эл-юрт умиди» будут увеличены для секторов энергетики, транспорта, урбанизации, современной архитектуры и медицины. Для отличников военных учебных заведений будет введена государственная стипендия Верховного Главнокомандующего.

Со следующего учебного года среди учащихся будут проводиться инженерные олимпиады и курсы, а лучшие выпускники будут поступать в технические вузы на грантовой основе.

Также на встрече обсуждались вопросы укрепления идеологического иммунитета молодого поколения, ограждения его от воздействия деструктивных идей. Подчеркнуто, что молодежи с трудным воспитанием требуется особая забота и помощь в поиске своего места в жизни.

С целью укрепления патриотизма среди учащихся 10-11-х классов запущено движение «Ватан таянчи», в которое уже вошло более 300 тысяч молодых людей. Это движение будет расширено в профессиональных школах, техникумах и частных образовательных учреждениях, охватив 1 миллион учащихся. Будут организованы различные конкурсы и соревнования, а в махаллах пройдут спортивные игры «Шижоат ва гайрат», победителям которых будут выдаваться рекомендации на поступление в военные училища.

Выступившие на встрече отметили, что предложенные меры и инициативы создадут еще больше возможностей молодежи и станут мощным стимулом для реализации ее устремлений.

Президент поддержал предложения молодежи и заверил, что поддержка молодых людей будет неизменным приоритетом.

УзА

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОИЗВЕДЕНИЯ «БАБУРНАМЕ» В ИТАЛИИ



← (Окончание. Начало на 1-й стр.)

- «Бабурнаме» - значительный труд в творчестве государственного деятеля Бабура, это произведение можно считать уникальной энциклопедией исторических событий, происходивших в XV-XVI веках на территории Средней Азии, Афганистана, Индии и Ирана, - сказал Р. Ненчини. - Уже в начале XVIII века «Бабурнаме» начали переводить на европейские языки. Издание, которое мы сегодня презентуем, появилось на свет в качестве яркого образца литературного и культурно-гуманитарного сотрудничества итальянского и узбекского народов. Его Превосходительство Президент Узбекистана Шавкат Мирзиёев вносит неоценимый вклад в развитие культурных связей между нашими народами. Для нас изучение жизни и деятельности великих личностей - выходцев из Узбекистана, безусловно, имеет особенно важное значение.

Как отмечено в предисловии к книге главой Узбекистана господином Шавкатом Мирзиёевым, знакомство итальянской научной и культурной общественности с бесценным наследием великого поэта и энциклопедиста, трехтысячелетней истории узбекской государственности поможет глубже понять духовный мир вашего народа, значимость позитивных изменений на пути становления Нового Узбекистана. К процессу издания произведения на итальянском языке была привлечена группа профессиональных переводчиков, редакторов и дизайнеров. Выражаю искреннюю благодарность за вклад в создание этой книги всем друзьям, в частности ректору Ташкентского государственного университета узбекского языка и литературы имени Алишера Навои, академику Шухрату Сирожидинову, известному итальянскому ученому-тюркологу, профессору Федерико Де Ренци, переводчику Федерико Пасторе, известному итальянскому ученому и писателю Франко Кардини.

Это великолепное издание заслуживает внимания как оформлением, содержащим 96 миниатюр эпохи Бабура, так и высококачественной полиграфией.

- Перевод «Бабурнаме» на иностранные языки был начат еще при жизни автора, - отметил вице-президент Академии наук Узбекистана, профессор Б. Абдухалимов. - Теперь это бессмертное произведение впервые переведено на язык великих Леонардо да Винчи, Микеланджело, Данте, Петрарки и будет способствовать более широкой пропаганде твор-

чества Бабура в Италии, а также среди культурной общественности и академических кругов Европы. Реализация данного творческого проекта выведет взаимодействие между узбекскими и итальянскими учеными на новый уровень.

Директор Центра исламской цивилизации в Узбекистане Фирдавс Абдухаликов заострил внимание на том, что в настоящее время по инициативе Президента Шавката Мирзиёева в Новом Узбекистане уделяется большое внимание сохранению и популяризации культурного наследия, и выразил уверенность, что научно-просветительские связи с коллегами из Италии будут последовательно развиваться.

- Благодаря мудрой политике главы нашего государства сегодня мировая общественность, в том числе жители Италии, заново открывают для себя Узбекистан, - сказал Ф. Абдухаликов. - Новый практический шаг в этом направлении - перевод «Бабурнаме» на итальянский язык. Нам приятно, что в Италии с глубоким уважением относятся к истории Амира Темура и Темуридов, наследию Бабура и Бабуридов. В галерее Уффици во Флоренции мы увидели уникальный портрет Сахибхана Амира Темура, и это наполнило чувством гордости наши сердца. В библиотеке Болонского университета хранятся рукописные труды Ибн Сины, в ходе визита мы планируем с ними ознакомиться. Также предусмотрено посещение библиотеки Ватикана. Убеждены, в этом прославленном храме науки нам откроются новые факты об истории нашей Родины, о наследии великих предков.

- Перевод «Бабурнаме» на итальянский язык можно считать крупным культурным событием, - сказала принявшая участие в мероприятии президент итальянской кинокомпании VIKO Виктория Петросянц. - Культурное наследие Узбекистана богато и разнообразно. Наша компания на протяжении ряда лет создает фильмы о жизни великих мыслителей этой земли, благо для этого нам предоставляют все необходимые условия. Скажу откровенно - такое внимание к своему историческому наследию другие страны демонстрируют редко, в этом плане Узбекистан может служить примером.

Научно-просветительские мероприятия, посвященные памяти великого Захириддина Мухаммада Бабура, оставили у участников яркие, незабываемые впечатления.

УзА

Воспевший справедливость, гармонию и красоту



В Новом Узбекистане, где закладывается фундамент третьего Ренессанса, открываются широкие возможности для изучения богатого исторического наследия, осознания национальных корней и духовности, а также раскрытия граней творчества великих предков. Особое место среди тех, кем по праву гордится народ, занимает Захириддин Мухаммад Бабур. Его литературное и научное наследие стало достоянием мирового сообщества, изучается исследователями разных стран и по сей день вдохновляет творцов на создание трудов, художественных произведений и фильмов.

Судьба Бабура, окруженная легендами и мифами, по сей день вызывает интерес историков. Однако имеющиеся в распоряжении современных факты позволяют судить о том, насколько выдающейся личностью был великий предок. Он вошел в летопись региона как непревзойденный философ, ученый-энциклопедист, а также самобытный мастер пера, владевший тонкостями арабо-персидской и тюркской поэзии и фольклора. Был сведущ



в военном деле, строительстве, архитектуре, астрономии, музыке. Внес весомый вклад и в историческую науку, литературу, искусство. Образование, которое он получил, охватывало каллиграфию, поэзию, географию, военное дело, государственное управление и многое другое.

На двенадцатом году жизни после смерти отца Бабур унаследовал правление Ферганой. Десятилетний период с 1494 по 1504 год оказался одним из самых сложных в его жизни. Но он с юности стремился к созданию мощного централизованного государства, подобно своему предку Амиру Темуру. Так началась его зрелая жизнь, полная походов и сражений. Историки отмечают: лишь немногим правителям довелось пройти столь тяжелые испытания, и еще меньшее число справилось с ними достойно. Невзгоды закалили характер Бабура. Его отличали храбрость, уверенность в себе, стойкость, решительность и твердость. Даже в самые трудные моменты он сохранял жизнелюбие, великодушие, гуманность, а также любовь к поэзии и искусствам.

Источники свидетельствуют, что Бабур всю жизнь посвящал самосовершенствованию и служению народу. Его железная воля и негасимая вера укреплялись с годами, раскрывая новые грани таланта. Так, вершиной наследия Захириддина Мухаммада Бабура, гениальным творением, принесшим ему мировую славу, считается «Бабурнаме». Данный труд называли шедевром узбекской художественной прозы и настоящей энциклопедией политической, социально-экономической, культурной и литературной жизни, системы государственности и этногенеза народов Центральной Азии.

Здесь автор описывает испытания, через которые прошел. Например, во время погони

Бабур вошел в историю не только как выдающийся государственный деятель и полководец, но и как тонкий лирик, талантливый писатель, искусный переводчик и ученый, оставивший большое наследие. Его вклад охватывает разные сферы - от литературы и науки до политики, просвещения и военного искусства.

за Шейбаниханом войны столкнулись с ледяным холодом, и некоторые замерзли в пути. Оказавшись у замерзшей Сырдарьи, войско сомневалось, возможно ли пересечь реку. Бабур, показав личный пример, вошел в воду, демонстрируя возможность безопасного перехода. Еще один случай произошел возле Кабула, когда армию настигла снежная буря и сбила с пути. Один из беков предложил укрыться в скалистой нише, где места хватило бы только для избранных. Однако Бабур отказался оставить своих людей на морозе и принял решение соорудить вместе с воинами укрытия из снега.

Отдельные страницы посвящены таким выдающимся личностям, как Абдурахман Джами, Алишер Навои, Хусейн Байкара, Камалиддин Бехзод, и многим другим. А при описании событий, исторических фигур, сражений, климата, животного и растительного мира, быта, обычаев и обрядов (в том числе празднования Навруза) разных народов был очень внимателен к деталям и точен в описаниях, что делает труд бесценным и в художественном смысле, и в историческом. В результате многие современные исследователи ставят «Бабурнаме» выше большинства хроник, составленных придворными летописцами.

Во все времена это фундаментальное произведение привлекало внимание ученых, а цитата «Если не делаешь в этой жизни добро, зачем живешь?» по сей день служит читателям моральным компасом.

Кроме военных и государственных заслуг, Бабур был талантливым писателем. Его произведение на тюркском языке отличались ясностью и простотой стиля. Помимо «Бабурнаме», он написал трактат «Мубайн», посвященный вопросам управления государством, перевел с фарси поэму Ходжи Ахрара «Рисолаи воли-дана».

Ну а тонкости человеческих чувств великий предок рассмотрел и описал в поэзии. Первую газель Бабур создал в 1502 году, находясь близ Ташкента. Его лирическое наследие отличается широтой тематики, богатством изобразительных средств, жанровой направленностью и совершенством стихотворных форм. Здесь, как и в «Бабурнаме», реалистически отражены окружающая среда, отношение к человеку, религии, обычаям, исторические события эпохи, а также личная жизнь автора и его собственные рассуждения:

14 февраля - день рождения поэта - ежегодно широко отмечается как праздник литературы, науки и просвещения. Проводятся исследования, посвященные трудам великого литератора, организуются республиканские и международные научные конференции. В Ташкенте и Андижане (на малой родине творца) установлены величественные памятники Бабуру. В стране действуют Международный общественный фонд имени Бабура и ведущий при нем свою деятельность книжный музей «Бабур и мировая культура». Увидели свет такие фундаментальные издания, как «Энциклопедия Бабура» и «Бабур. Бабуриды. Библиография», полное собрание сочинений. Открыт журнал «Бабур и мировое наследие». Все это стало большим событием в культурной жизни государства, а вместе с тем привлекло внимание представителей международных научных кругов.



*Каких страданий не терпел и тяжких бед, Бабур?
Каких не знал измен, обид, каких клевет, Бабур?
Но кто прочтет «Бабурнаме», увидит, сколько мук
И сколько горя перенес царь и поэт Бабур.*

Мастер слова тщательно обдумывал идеи строк, вкладывая в них личный опыт. В результате лирика признана гимном красоте и любви. В ней проявляются глубина мысли, богатство образов, воспеваются достоинство

человека, осуждаются эгоизм, жадность и тщеславие.

Следуя традиции, заложенной Алишером Навои, Бабур воспевает настоящего человека. Высшее предназначение, по мнению поэта, - быть правдивым, справедливым. Это и есть главный признак высокой духовности и нравственности.

С впечатляющей силой выражена в стихах безграничная любовь к Родине, тоска по ней, когда приходилось подолгу находиться в походах и странствиях с дипломатическими миссиями. Интересно и то, что произведения Бабура тесно связаны с местами, где он жил и воевал. В одной из поздних газелей упоминает Индию, выражая стремление быть признанным величайшими поэтами своего времени. Сегодня его имя - среди них.

В последние годы созданы неограниченные возможности для того, чтобы каждый смог глубже и полнее изучить древнюю и неповторимую историю республики, в том числе открыть для себя новые драгоценные грани творчества и деятельности удивительных предков - поэтов, мыслителей, ученых и государственных деятелей, внесших бесценный вклад в развитие мировой науки и культуры.

В Узбекистане личность Захириддина Мухаммада Бабура окружена почетом и вниманием. Его произведения, проникнутые гуманистическими идеями, продолжают вдохновлять и воспитывать новые поколения, подтверждая свою вечную актуальность.

Так, 14 февраля - день рождения поэта - ежегодно широко отмечается как праздник литературы, науки и просвещения. Проводятся исследования, посвященные трудам великого литератора, организуются республиканские и международные научные конференции. В Ташкенте и Андижане (на малой родине творца) установлены величественные памятники Бабуру. В стране действуют Международный общественный фонд имени Бабура и ведущий при нем свою деятельность книжный музей «Бабур и мировая культура». Увидели свет такие фундаментальные издания, как «Энциклопедия Бабура» и «Бабур. Бабуриды. Библиография», полное собрание сочинений. Открыт журнал «Бабур и мировое наследие». Все это стало большим событием в культурной жизни государства, а вместе с тем привлекло внимание представителей международных научных кругов.

А в рамках реализации постановления Президента «О широком праздновании 540-

Карина Алиева.



УЗБЕКИСТАН И КУВЕЙТ РАСШИРЯЮТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

(Окончание.
Начало на 1-й стр.)

В частности, за последние годы на качественно новый уровень вышло взаимодействие Узбекистана с арабскими государствами Персидского залива. Действуют соглашения о партнерстве в торгово-экономической, социальной, культурно-гуманитарной сферах. Наблюдается 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 и финансово-техническое сотрудничество.

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

кооперации 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 в 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 материн-

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 особо значимо и способствует развитию сферы. Страны имеют большой потенциал для дальнейшего укрепления многопланового двустороннего сотрудничества.

Таким образом, благодаря общей приверженности наращиванию кооперации, а также дружественному диалогу на высшем уровне двусторонние отношения Узбекистана и Кувейта демонстрируют положительную динамику, постепенно выходя на качественно иной уровень, наполняются новым практическим содержанием. На сегодня между странами действует 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 Kuwait опубликована статья под заголовком «Узбекистан и Кувейт: время двигаться вперед вместе». Издание 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 распространило 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 Аюбхон 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, предоставляя им платформу для демонстрации своих талантов, 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:** предоставляя конкурентную платформу, республика стремится вдохновить узбекисток на раскрытие потенциала в отраслях, где традиционно преобладают мужчины.

- **Содействие инновациям:** развивая творческое мышление и инициативное 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 ориентиры, высокую планку для инициатив во всем мире и в очередной раз подчеркнула ценность предоставления девушкам возможности преуспевать в науках, тем самым способствуя социальному прогрессу и инновациям, - отметила в своем выступлении преподаватель и соискатель Университета мировой экономики и дипломатии Дилафруз 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 того, 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.

- **Демонстрация историй успеха:** судьбы женщин, добившихся значимых результатов в программе, послужили вдохновением для других, стали для только начинающих свой путь девушек осязаемым свидетельством преобразующего воздействия инициативы.

- **Устранение неравенства по половому признаку:** проект способствует устранению гендерного разрыва в областях STEM, что является решающим фактором долгосрочного роста и развития технических и инновационных отраслей Узбекистана.

Как подчеркнули участники мероприятия, только продолжая начатую работу, общество может рассчитывать на будущее, в котором женщин и девушек будут ценить, поощрять и отмечать как равных участников в отраслях технических наук. Это путь ведет к завтрашнему дню, в котором инновации не знают границ, в результате чего мы будем лучше подготовлены к решению сложных проблем и нашего времени, и грядущего будущего.

Завершая оценку наблюдаемого в стране алгоритма развития и поддержки женских проектов, важно подчеркнуть, что достижение гендерного баланса в технических науках - непрерывный процесс. При этом необходимы дальнейшие усилия.

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 Тему́р сказал: «Если вы сомневаетесь в нашем величии, взгляните на сооружения, что мы построили». Эти слова Сахибхирана выражают не только мощь и величие 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 предприимчивый, мужественный, доблестный, решительный и благоразумный 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 предприимчивыми и целеустремленными соотечественниками.

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

повышает спрос на жилье.

Новые массивы, возводимые 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 Сариясийском, Байсунском, Джаркурганском, Ангорском и Термезском районах Сурхандарьинской области. Самый крупный из них строится на площади более 31 га в махалле «Лутфкор» Сариясийского 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 трансконтинентальном коридоре, соединяющем страну с регионом Юго-Восточной Азии. При въезде в республику бросаются в глаза массивы «Янги Узбекистон». Такая же картина наблюдается и в Сариясийском, Термезском районах, - говорит заведующая Народной приемной Президента Республики Узбекистан в Сариясийском 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 многоквартирных домов, 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 «Кораянот» 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 проведенной 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 выдадут субсидии на первоначальный взнос.

Махалля «Шарк гули» Ангорского 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 многоквартирные здания - одно краше другого. К 2026 году здесь планируется построить 238 многоквартирных домов на шесть тысяч квартир. Несомненно, все это служит улучшению качества жизни населения.

Сарвар Тураев.

Территория здоровья

Евгения Юн. «Правда Востока»

Одним из знаковых открытий медицины XX века является то, что были определены болезни, неразрывно связанные с образом жизни человека. Атеросклероз, гипертония, инсульт, ожирение, сахарный диабет, болезни суставов и другие недуги называют болезнями цивилизации, 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, осуществляемой 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 Миразиева 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 влияя на общее самочувствие и психоэмоциональное состояние человека. Именно поэтому в республике развернута масштабная работа по приобщению населения к спорту и правильному питанию, борьбе с курением и другими вредными привычками. Одним из

заметных шагов стало развитие инфраструктуры для занятий физической культурой. В республике повсеместно строятся современные спортивные комплексы, открываются оздоровительные и фитнес-центры, что способствует росту интереса граждан к активному отдыху. Кроме того, уже стало традицией проведение массовых спортивных мероприятий (марафоны, велопробеги, спортивные фестивали), что позволяет привлекать большое количество людей к физической активности.

Важной частью государственной политики в сфере охраны здоровья населения определены развитие системы профилактики заболеваний и улучшения качества жизни людей. В центре внимания, конечно же, находится ЗОЖ, ведение которого необходимо для сохранения здоровья человека и укрепления организма в целом, - комментирует ведущий специалист Института здоровья и стратегического развития Малика Валиева. - Многие не знают, но здоровье человека на 60 процентов зависит от образа жизни и всего на десять - от качества работы системы оказания медицинской помощи. Главным фактором является осознанное отношение к своим действиям, которое позволяет не только не навредить, а наоборот - улучшить состояние организма.

К основным принципам ЗОЖ относятся:

● **Рациональная физическая активность.** Это прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде, плавание и фитнес. Для взрослого человека рекомендуется 150-300 минут умеренной физической активности в неделю.

● **Правильный рацион.** Разнообразное, полноценное и сбалансированное питание непосредственно влияет на качество жизни человека, способствует укреплению здоровья и служит профилактикой многих заболеваний.

● **Здоровое психологическое и эмоциональное состояние.** Для хорошего самочувствия необходимы общение с близкими людьми, друзьями, наличие любимого дела и увлечений, а также путешествия.

● **Личная и общая гигиена.** Это не только ежедневный прием душа, мытье рук и так далее, но и гигиена питания, одежды и обуви, гигиена жилища, сортировка мусора и защита экологии.

● **Здоровый сон.** Должен составлять не менее 7-8 часов.

Для развития и популяризации принципов ЗОЖ в стране сформирована прочная нормативно-правовая база. Так, в 2018-м создан Центр поддержки здорового образа жизни и повышения физической активности населения. Соответствующим указом главы государства в 2023-м учреждение преобразовано в Институт здоровья и стратегического развития.

Основные направления деятельности Института здоровья и стратегического развития - разработка и реализация комплексных мер, направленных

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, махаллах 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, микроэлементы 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.

● жиры должны составлять менее 30 процентов от общей потребляемой энергии;

● лучше употреблять в пищу ненасыщенные жиры, которые содержатся в рыбе, авокадо и орехах, а также в подсолнечном, соевом, рапсовом и оливковом масле.

Рекомендуется сократить потребление насыщенных и трансжиров. Они содержатся в жирном мясе, сливочном, пальмовом и кокосовом масле, сливках и сыре, - рассказывает специалист. - Вредные трансжиры промышленного производства содержатся в запеченных и жареных продуктах, а также в замороженных полуфабрикатах: пицце, пирогах, печенье, вафлях, кулинарных жирах и бутербродных смесях.

Переход на ЗОЖ - важный и ответственный шаг, который требует осознанности, терпения и постепенных изменений. Резкая перемена образа жизни может быть сложной, а порой и неэффективной, поэтому важно подходить к данному процессу с умом.

Самая большая ошибка - ждать быстрого изменения в результатах, - отмечает специалист. - Ставьте реальные цели, которых можете достичь с минимальными усилиями. Например, в отношении физической активности можно просто начать ходить по 10-15 минут в день и постепенно довести длительность прогулки до 40 минут. Или же стоит выполнять небольшой комплекс физических упражнений утром, постепенно повышая нагрузку. Если вы не достигли поставленной цели, не нужно расстраиваться и отказываться от нее. Неудачу надо рассматривать как шаг вперед, а не конец процесса и предлог прекратить действовать. Важно начинать с конкретных измеримых действий, а не с абстрактных желаний. Развивать новые полезные привычки будет проще, если делать это постепенно и терпеливо. Изменения, которые вы вносите в свое поведение, должны быть настолько малыми и простыми, чтобы не было шансов потерпеть неудачу.

Хочу напомнить: здоровый образ жизни зависит только от ваших усилий и желаний. Если вы сомневаетесь в правильности своих действий и у вас возникли вопросы, то всегда можно обратиться в медицинские учреждения за помощью к специалистам.

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

УЧРЕДИТЕЛЬ:

Кабинет Министров
Республики Узбекистан

Главный редактор:
Салим ДОНИЁРОВ

Канцелярия: 71-233-70-98

Редакция рукописи не рецензирует
и не возвращает.
За доставку газеты ответственность несет
организация, оформившая подписку.
Ответственность за качество печати газеты несет
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 п.л. 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 Турун, дом 41.

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

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

Приемная:
тел. 71-233-56-33.
E-mail: info@pv.uz

Адрес в интернете: www.yuz.uz
Сайт: 71-233-05-18.



Время итога - 01:50
Время подписи - 02:15

123456