



ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ

СУББОТА, 16 ЯНВАРЯ 2016 ГОДА

Газета выходит
с 1 июля
1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 12 (13.075)

Цена в розницу — свободная

НАША ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ — НЕСМОТРА НА ТРУДНОСТИ, РЕШИТЕЛЬНО ИДТИ ВПЕРЕД, ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ПРОДОЛЖАЯ ОСУЩЕСТВЛЯЕМЫЕ РЕФОРМЫ, СТРУКТУРНЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В ЭКОНОМИКЕ, СОЗДАВАЯ ЕЩЕ БОЛЕЕ ШИРОКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЧАСТНОЙ СОБСТВЕННОСТИ, ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА И МАЛОГО БИЗНЕСА

ДОКЛАД ПРЕЗИДЕНТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН ИСЛАМА КАРИМОВА НА РАСШИРЕННОМ ЗАСЕДАНИИ КАБИНЕТА МИНИСТРОВ, ПОСВЯЩЕННОМ ИТОГАМ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТРАНЫ В 2015 ГОДУ И ВАЖНЕЙШИМ ПРИОРИТЕТНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ НА 2016 ГОД

Уважаемые участники заседания!
В повестке дня сегодняшнего расширенного заседания Кабинета Министров — итоги экономического и социального развития страны за истекший 2015 год и утверждение важнейших приоритетов развития экономики страны на 2016 год.

Анализируя поступательное продвижение страны по пути демократических преобразований и устойчивого развития, мы имеем все основания заявить о том, что в истекшем году сделаны решительные шаги в осуществлении принципиально важных реформ, направленных на достижение нашей главной цели — выйти на уровень развитых демократических государств мира с сильной социально ориентированной экономикой, обеспечивающей достойный уровень и качество жизни наших людей.

Речь, прежде всего, идет о реализации всесторонне продуманной Программы, направленной на обеспечение глубоких структурных преобразований, надежной защиты интересов частного предпринимательства и малого бизнеса и, что принципиально важно, — в законодательном, нормативно-правовом и практическом, как это предусмотрено в нашей Конституции, обеспечении приоритетной роли частной собственности, поступательного сокращения присутствия государства в экономике Узбекистана.

Признано целесообразным на этом этапе нашего развития под прямым управлением государства сохранить только предприятия, осуществляющие добычу и переработку углеводородного сырья, драгоценных и цветных металлов, урана, а также стратегические инфраструктурные отрасли естественных монополий — железные и автомобильные дороги, авиационные перевозки, генерирование электроэнергии, электрические и коммунальные сети.

Была поставлена задача и созданы условия для массовой продажи государственных активов, в первую очередь иностранным инвесторам. Так, по «нулевой» выкупной стоимости было реализовано на конкурсной основе новым инвесторам 506 имущественных комплексов с принятием инвесторами инвестиционных обязательств в размере около 1 триллиона сумов и 40 миллионов долларов США, а также созданием около 22 тысяч новых рабочих мест.

Полностью ликвидированы 245 незорентированных и бездействующих организаций.

Снесены предусмотренные в программе приватизации 353 неиспользуемых и с незавершенным строительством объекта государственной собственности. В результате высвобождено 120 гектаров земельных участков, около 80 из которых отведены предпринимателям для организации производства и оказания услуг.

Завершена инвентаризация и выставлены на торги для реализации полностью в частную собственность 319 неиспользуемых объектов государственной собственности, 102 из них в прошлом году реализованы новым собственникам. Произведена оценка и выставлены на публичные торги государственные доли в 378 акционерных обществах для их реализации стратегическим иностранным инвесторам. Необходимо особо подчеркнуть, что на продажу выставлены государственные доли в достаточно успешных, динамично развивающихся предприятиях — таких как акционерные общества «Навоиазот», «Ферганаазот», «Ургенч экскаватор», «Кызылкумцемент», «Джизакский аккумуляторный завод», «Алокабанк», «Туранбанк», страховая компания «Узэргосурт» и других.

Из выставленных на торги государственные доли 52 акционерных обществ уже реализованы

в частную собственность. В частности, акции АО «Кукон ёг-мой», принадлежавшие государству, проданы на сумму 2,5 миллиона долларов.

И это только начало широкомасштабной работы по коренному изменению структуры собственности.

Принципиально важное значение для наведения должного порядка и повышения ответственности руководителей и должностных лиц правоохранительных, контролирующих и административных структур за незаконное вмешательство в предпринимательскую деятельность имело принятие ряда законов и законодательных актов.

Введен принцип приоритета прав предпринимателей в их взаимоотношениях с государственными, правоохранительными и контролирующими органами.

В более чем 40 нормативно-правовых актах внесены изменения и дополнения, связанные с упрощением и облегчением создания и осуществления деятельности субъектов предпринимательства. В частности, введен новый порядок, в соответствии с которым уголовное дело не возбуждается и лицо освобождается от ответственности, если оно впервые совершило преступление, предусмотренное в случае уклонения от уплаты налогов или других обязательных платежей, но полностью возместило нанесенный государству ущерб в течение 30 дней после обнаружения правонарушения.

В решении вопросов укрепления гарантий и защиты законных прав частных собственников и предпринимателей первостепенное значение придается усилению роли судебных органов. Суды вправе приостанавливать исполнение решения контролирующего органа, обжалуемого со стороны субъекта предпринимательства, на период рассмотрения соответствующего иска.

Законодательно введена норма, что только по решению суда может осуществляться изъятие имущества субъектов предпринимательства в связи с нарушением ими налогового и таможенного законодательства, существенно сокращены сроки рассмотрения искового заявления.

Теперь проверка деятельности микрофирм, малых предприятий и фермерских хозяйств будет осуществляться в плановом порядке не чаще одного раза в четыре года, а других хозяйствующих субъектов — не чаще одного раза в три года и только по решению Республиканского совета по координации деятельности контролирующих органов.

При этом срок проведения плановых проверок, не связанных с финансово-хозяйственной деятельностью, сокращен с 30 до 10 календарных дней. Важно отметить, что эти нормы установлены и в отношении частных банковских и финансовых институтов.

Усилены меры административной ответственности за нарушение порядка проведения проверок и ревизий финансово-хозяйственной деятельности предприятий правоохранительными и контролирующими органами, нарушение порядка оказания государственных услуг, незаконное приостановление деятельности хозяйствующих субъектов и операций по их банковским счетам, необоснованное истребование информации о наличии денежных средств на их счетах, принудительное привлечение предпринимателей к благотворительности и иным мероприятиям, связанным с отвлечением денежных средств, и другие.

Наряду с этим законодательно внедрен механизм возмещения в полном объеме, включая упущенную выгоду, вреда, причиненного субъекту предпринимательства в результате незаконных решений государственных орга-

нов, органов самоуправления граждан или действий (бездействия) их должностных лиц.

В отношении должностных лиц контролирующих, правоохранительных и иных государственных органов, которые неоднократно нарушили законодательство в сфере защиты свободы предпринимательской деятельности, будут применяться меры уголовной ответственности. Соответствующие нормы уже внесены в Уголовный кодекс Республики Узбекистан.

В отчетном году на базе единого центра обслуживания вызовов АК «Узбектелеком» и «телефона доверия» Генеральной прокуратуры внедрена система круглосуточного приема обращений субъектов предпринимательства по вопросам необоснованного вмешательства в их деятельность государственных, правоохранительных и контролирующих органов, воспрепятствования предпринимательской деятельности и нарушения прав собственников. Только за полгода с момента введения этой системы в органы прокуратуры обратилось свыше 1,5 тысячи предпринимателей. Что особенно важно — около трети всех обращений было решено в их пользу.

Благодаря внедрению электронных форм взаимоотношений между государственными органами и субъектами предпринимательства в 2015 году 42,8 тысячи субъектов предпринимательства зарегистрированы через сеть Интернет на Едином портале интерактивных государственных услуг, обеспечивающем доступ к 260 различным видам интерактивных услуг. Если в 2013–2014 годах предпринимателям и гражданам было оказано чуть более 102 тысяч услуг, то только за 2015 год их количество превысило 420 тысяч.

Сегодня 100 процентов налоговой и статистической отчетности сдается в электронном виде через сеть Интернет.

С 1 января текущего года Единые центры по оказанию государственных услуг субъектам предпринимательства по принципу «одно окно» начали функционировать во всех регионах республики, внедрен также абсолютно новый механизм подключения субъектов предпринимательства к инженерно-коммуникационным сетям, предусматривающий передачу территориальным предприятиям эксплуатационных организаций полномочий по осуществлению всех процедур на условиях «под ключ» — начиная от получения технических условий до подключения к инженерно-коммуникационным сетям.

Дорогие друзья!

Хотел бы с удовлетворением отметить, что проводимая нами работа по улучшению делового климата находит свое позитивное отражение в рейтингах деловой среды международных экономических организаций. В октябре прошлого года Всемирный банк опубликовал рейтинг «Ведение бизнеса», где Узбекистан всего за один год поднялся на 16 пунктов и занял 87-е место. Особо следует отметить, что по таким критериям, как «поддержка нового бизнеса», Узбекистан в настоящее время занимает 42-е место в мире, по обеспечению исполнения заключенных договоров — 32-е, по эффективности системы банкротства экономически несостоятельных предприятий — 75-е место. По индикатору «предоставление кредитов субъектам малого бизнеса» Узбекистан за последние три года поднялся со 154-го до 42-го места, улучшив только за прошлый год свой рейтинг на 63 позиции.

Как отмечено в докладе Всемирного банка, Узбекистан в настоящее время входит в первую десятку стран мира, которые за последний год достигли наилучших результатов в области улучшения деловой среды для предпринимательской деятельности.

(Продолжение на 2-й стр.)

15 января состоялось заседание Кабинета Министров Республики Узбекистан, посвященное итогам социально-экономического развития страны в 2015 году и важнейшим приоритетным направлениям экономической программы на 2016 год.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ О ЗАСЕДАНИИ КАБИНЕТА МИНИСТРОВ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

На заседании с докладом выступил Президент Республики Узбекистан Ислам Каримов.

В докладе главы нашего государства было отмечено, что, несмотря на продолжающийся мировой финансово-экономический кризис, в результате последовательной и системной реализации важнейших направлений и приоритетов экономической программы на 2015 год и всесторонне продуманной Программы по обеспечению глубоких структурных преобразований, надежной защиты интересов частной собственности и малого бизнеса достигнуты стабильные и устойчиво высокие темпы роста экономики и макроэкономическая сбалансированность.

Особо было подчеркнuto, что достижения и перспективы развития экономики страны, высоко оцениваемые авторитетными международными финансово-экономическими организациями и научными центрами, еще раз подтверждают высокую эффективность и успешность избранной стратегии развития, признанной во всем мире как «узбекская модель» реформирования. Согласно рейтингу авторитетного Всемирного экономического форума Узбекистан входит в пятерку стран с самой быстро растущей экономикой в мире по итогам развития в 2014–2015 годах и прогнозом роста на 2016–2017 годы.

По итогам 2015 года валовой внутренний продукт страны вырос на 8 процентов, объем производства промышленной продукции — на 8 процентов, продукции сельского хозяйства — почти на 7 процентов, строительного сектора работ — почти на 18 процентов. Государственный бюджет исполнен с профицитом 0,1 процента к ВВП. Обеспечено положительное saldo во внешнеторговом обороте. Уровень инфляции не превысил прогнозные показатели.

Реализуется комплекс системных мер по коренному изменению структуры собственности, сокращению присутствия государства в экономике, изменению принципов и подходов корпоративного управления. Во всех акционерных обществах внедрена современная типовая структура управления.

Принят пакет нормативно-правовых актов по усилению гарантий и защите законных прав частных собственников и предпринимателей, упрощению и облегчению создания и осуществления деятельности субъектов предпринимательства через Единые центры по оказанию государственных услуг по принципу «одно окно». Благодаря осуществляемым мерам доля малого бизнеса в ВВП страны выросла до 56,7 процента, или в 1,8 раза, по сравнению с 2000 годом.

Активная реализация мер и инвестиционных проектов по структурным преобразованиям, модернизации, техническому и технологическому обновлению отраслей, а также формированию современной инфраструктуры обеспечила освоение инвестиций на сумму 15,8 миллиарда долларов США в эквиваленте, или на 9,5 процента больше, чем в 2014 году. При этом более 3,3 миллиарда долларов, или свыше 21 процента всех инвестиций, составили иностранные инвестиции, из которых 73 процента — прямые иностранные инвестиции. Опережающее развитие получили отрасли, ориентированные на выпуск высокотехнологичной готовой продукции. Введены в эксплуатацию 158 крупных производственных объектов.

Глубокие структурные изменения происходят в аграрном секторе. Выращен и собран богатый урожай — более 7 миллионов 500 тысяч тонн зерна и более 3 миллионов 350 тысяч тонн хлопка. Динамично развиваются плодородное земледелие, садоводство, виноградарство и животноводство, а также промышленная переработка их продукции.

Обеспечено динамичное развитие сферы услуг и сервиса. Объем платных услуг вырос на 10,8 процента, розничного товарооборота — более чем на 15 процентов. Доля сферы услуг в ВВП достигла 54,5 процента против 49 процентов в 2010 году.

Обеспечено дальнейшее укрепление банковской системы, повышение уровня капитализации и расширение инвестиционной активности банков. Совокупный капитал банковской системы увеличился по сравнению с 2014 годом на 23,3 процента и достиг 7,8 триллиона сумов.

Устойчиво высокие темпы роста экономики и сферы услуг создали прочную основу для дальнейшего роста доходов населения, повышения уровня и качества жизни людей. Заработная плата работников бюджетных организаций, пенсии и стипендии выросли на 21,9 процента, а совокупные реальные доходы на душу населения — на 9,6 процента. Доля доходов от предпринимательской деятельности увеличилась до 52 процентов против 47,1 процента в 2010 году. Создано свыше 980 тысяч рабочих мест, из них более 60 процентов — в сельской местности, трудоустроено свыше 480 тысяч выпускников профколледжей.

Обеспечена реализация мероприятий Государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении», на финансирование которых за счет всех источников направлено более 2 триллионов 246 миллиардов сумов и более 225 миллионов долларов.

В своем докладе Президент страны детально и всесторонне уделил особое внимание анализу имеющихся нерешенных проблем и подробно остановился на программных задачах по дальнейшему реформированию, углублению структурных преобразований и диверсификации экономики, а также важнейших ее приоритетах в 2016 году.

Перед правительством, руководителями министерств, ведомств, хозяйственных объединений и органов исполнительной власти на местах поставлены конкретные задачи по выработке и осуществлению комплекса мер, направленных на продолжение реализации начатых системных демократических реформ и модернизации страны, глубоких структурных преобразований, прежде всего в промышленности и сельском хозяйстве, обеспечение макроэкономической сбалансированности, опережающее развитие и защиту интересов частной собственности, предпринимательства и малого бизнеса, ускоренное развитие инженерно-коммуникационной и дорожно-транспортной инфраструктуры, социальной сферы, дальнейшее повышение уровня и качества жизни населения.

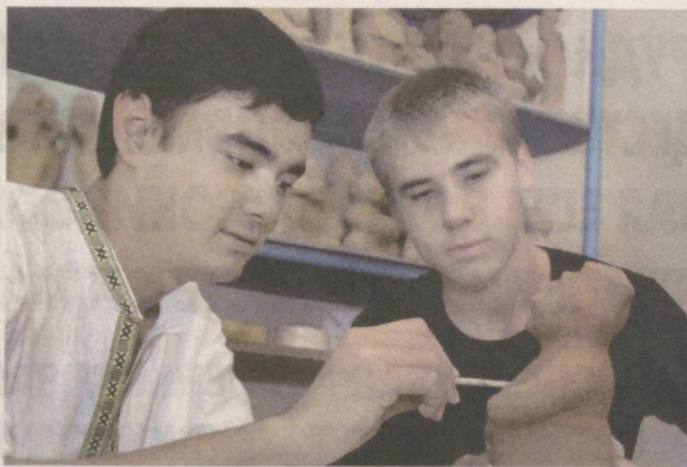
Определены важнейшие задачи по кардинальному повышению конкурентоспособности экономики, усилению поддержки предприятий-экспортёров, всестороннему стимулированию участия в экспорте субъектов малого бизнеса и фермерских хозяйств. Намечен комплекс дополнительных мер по широкому внедрению современных информационно-коммуникационных технологий в отраслях экономики и кардинальному ускорению создания системы «Электронное правительство».

Внимание руководителей органов государственного, хозяйственного управления и исполнительной власти на местах обращено на необходимость задействования всех имеющихся резервов и возможностей для безусловного достижения определенных на текущий год прогнозных показателей экономического и социального развития, инвестирования и ввода объектов, а также непрерывного технологического обновления производства, сбалансированного и комплексного развития территорий и отраслей экономики.

Особое внимание было обращено на обеспечение реализации программных мер по достижению намеченных на этот год целей и задач, определенных в связи с объявлением его Годом здоровой матери и ребенка, включая меры по дальнейшему усилению системы охраны семьи, материнства и детства, формированию и укреплению материально-технической базы и кадрового потенциала перинатальных и скрининг-центров, патронажных служб, повышению уровня и качества ухода за молодыми матерями и детьми, созданию здоровой духовной среды в семьях.

На заседании были заслушаны отчеты заместителей Премьер-министра, руководителей министерств, ведомств, хозяйственных объединений и жомиков областей. По итогам обсуждения принято решение правительства республики, в котором определены практические меры по обеспечению реализации важнейших направлений и приоритетов программы социально-экономического развития страны на 2016 год.

УзА.



В стране подрастает талантливая и любознательная молодежь.

Фото УзА.

В Академии Министерства внутренних дел Республики Узбекистан состоялся смотр-конкурс «Защитники нашего великого будущего», посвященный 24-летию образования Вооруженных Сил Республики Узбекистан и Дню защитников Родины.

СМОТР-КОНКУРС ЗАЩИТНИКОВ НАШЕГО СПОКОЙСТВИЯ

На мероприятии особо отмечалось, что в результате реализации под руководством Президента нашей страны широкомасштабных реформ по созданию нашей национальной армии, являющейся гарантом независимости нашей Родины, ее безопасности и целостности, была создана мобильная, обеспеченная современным оружием и военной техникой армия.

В ходе смотра-конкурса, организованного с целью дальнейшего повышения у слушателей и курсантов Академии Министерства внутренних дел Республики Узбекистан чувства любви к Родине и преданности профессии, были проверены знания и мастерство членов пяти команд – «Академия шоввозлари», «Замонавий йигитлар», «Ватан калконлари», «Мардлар», «Юртга содик углонлар».

На первом этапе участники состязались в таких дисциплинах, как стрельба, разбор и сбор оружия, борьба, бег. На втором этапе продемонстрировали свое мастерство и талант по ряду условий. Также было оценено актерское мастерство участников, актуальность и воспитательная значимость выбранной ими темы.

Первое место заняла успешно выполнившая все задания команда «Мардлар». Второе место заняла команда «Ватан калконлари», третье – «Юртга содик углонлар».

Г. САТТОРОВА,
корр. УзА.

СОЗДАВАЯ ПРАЗДНИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Творческие коллективы Ташкентского городского Центра культуры и досуга населения с большим вдохновением подошли к подготовке концертной программы, посвященной Дню защитников Родины. Посредством искусства исполнители постарались отразить такие присущие нашему народу качества, как самоотверженность, патриотизм, мужество и честность.

Надо отметить, что военнослужащие нескольких войсковых частей, которые посетили творческие коллективы центра, по достоинству оценили подготовленную для них праздничную программу. Народные коллективы

«Таманно», «Ашула ва ракс», «Нодира-Бегим», «Регистан», «Согдиана», «Гульноз-Файз» порадовали своим мастерством солдат, сержантов, офицеров и ветеранов Вооруженных Сил нашей страны. При подготовке номеров

концертной программы студии и коллективы художественной самодеятельности обратились к национальному наследию, классике, современному жанру, устному, музыкальному, танцевальному народному творчеству.

СОСТЯЗАНИЯ «ШУНКОРЛАР»

На военной кафедре и в спортивном комплексе Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека состоялось военно-спортивное соревнование «Шункорлар» среди студенческих команд.

В ходе состязаний, организованных с целью дальнейшего укрепления в молодежи таких положительных качеств, как чувство патриотизма, смелость, решительность, ее подготовки к службе в рядах национальной армии, оказания помощи в приобретении знаний об истории Родины, богатом наследии предков и традициях, девять команд продемонстрировали свою физическую подготовку, знания и навыки в военной сфере.

– В нашем вузе созданы все условия для получения нами, молодежью, современных знаний, физической закалки, – говорит член команды «Коплон» Дилшод Босимбеков. – Вме-

сте с тем для содержательного проведения свободного от занятий времени регулярно организуются различные спортивные состязания. На этих соревнованиях мы демонстрируем свои знания о военной сфере и физическую подготовку.

Команда «Турон» факультета биологии и почвоведения университета заняла первое место, сообщает УзА. Команда «Коплон» механико-математического факультета, а также команда «Бургут» факультета геологии и географии заняли последующие места.

Ж. ТАШХОДЖАЕВ.

РАДОСТЬ ДЕТЕЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Во Дворце искусств «Истиклол» в связи с Днем защитников Родины для членов семей военнослужащих было представлено театрализованное представление «Снежная королева».

На мероприятие были приглашены члены семей работников системы министерств обороны, внутренних дел, по чрезвычайным ситуациям, Службы национальной безопасности Республики Узбекистан, сообщает УзА.

Реализуемая под руководством Президента Ислама Каримова работа по последовательному реформированию сферы обороны, всесторонней поддержке военнослужащих, посвятивших свою жизнь охране Родины, и членов их семей, укрепляет чувство гордости за национальную армию у каждого гражданина нашей страны.

Это особо отмечается на встречах с военнослужащими и членами их семей, мероприятиях, посвященных 24-летию образования Вооруженных Сил Республики Узбекистан и Дню защитников Родины.

Театрализованное музыкальное представление «Снежная королева» стало настоящим праздничным подарком для семей военнослужащих. Широкое вовлечение в инсценировку этой сказки, ведущей в мир беззаботного детства, молодежи Республиканского эстрадно-циркового колледжа, Ташкентской государственной высшей школы национального танца и хореографии, одержавших победу на различных международных музыкальных конкурсах эстрадных артистов и актеров еще более повысило действенность музыкального представления.

Основной идеей спектакля является победа добра над злом, обязательное достижение поставленной цели решительным и волевым человеком. Современные декорации, сценическое оформление, лазерное представление в формате 3D придали



Фото Т. МАМАИМИНОВА (УзА).

спектаклю особую привлекательность, сказочный дух. Различные песни, веселые танцы порадовали детей радостью.

Красочные сценические декорации постоянно менялись. Благодаря верности и смелости сказочных героев, надежде детей зло отступило и победу одержало добро. Хотя спектакль и подошел к концу, маленькие зрители и их родители не спешили покидать зал.

– Представление очень понравилось моим детям, – говорит Нилуфар Умаржонова. – В сценических постановках, песнях и танцах были воплощены смелость и мужество военнослужащих, проявление добра и милосердия в обществе, чувство любви к Родине, семье и близким. Мы постоянно чувствуем оказываемую под руководством Президента нашей страны заботу о военнослужащих и членах их семей и благодарны за такое внимание.

Назокат УСМАНОВА.

Не секрет, что особую роль в мероприятиях патриотической направленности, воспитании у нашей молодежи глубокого чувства любви к Родине призваны играть и представители культуры и искусства. Поэтому в праздничный День защитников Родины представителям Ташкентского городского центра культуры и досуга населения особенно приятно выступать перед военнослужащими, радуя их своим талантом, даря душевное тепло.

И. КОГАН.

Добрые советы

УКРЕПИМ ИММУНИТЕТ

В период вирусных заболеваний важно, чтобы питание было разнообразным и сбалансированным. Недостаток каких-нибудь витаминов и микроэлементов негативно сказывается на общем состоянии организма – истощает его, делает уязвимым.

Для защиты от вирусов необходимы: аскорбиновая, лимонная и другие органические кислоты, витамин Е, цинк, селен, медь, марганец, йод, железо. Сочетание этих элементов делает иммунитет более прочным.

Однако не стоит приступать к процессу витаминизации с излишним рвением. Организм можно перегрузить даже полезными веществами.

Следует ограничить себя в употреблении сладостей и кондитерских изделий. При избытке сахара очень сильно расходуются кислоты в организме. Поэтому чем больше едите сладкого, тем больше кислоты требуется. Если же начать есть много лимонов и апельсинов, чтобы компенсировать дефицит кислоты, можно вызвать раздражение желудка и кишечника.

Сладкое лучше заменить медом и сухофруктами – они более полезны и не содержат избыточного жира.

Если страдаете заболеваниями желудка и кишечника, надо заняться их профилактикой, дабы болячки не давали знать о себе в период гриппа и тем самым не ослабили иммунитет.

В период эпидемии гриппа нужно взять за правило начинать утро со стакана воды с лимоном. Вода должна быть комнатной температуры, а лимона достаточно и одной дольки. В такой коктейль можно добавить немного меда. В течение дня следует выпивать этого напитка такое количество, чтобы уходила половина, а то и целый лимон. Таким образом, можно наполнить организм лимонной и аскорбиновой кислотами, которые и поднимают сопротивляемость организма. Помимо этого, цитрус благотворно влияет на кровеносную систему, в частности, способствует укреплению сосудов. В течение дня в дополнение к лимонному коктейлю нужно съедать парочку цитрусовых.

В тех случаях, когда цитрусовые вызывают аллергию, их можно заменить яблоками – в них тоже содержится кислота, необходимые организму для защиты от вирусов.

Для повышения сопротивляемости организма вирусам нужен селен. Каша – хороший его источник. В процессе приготовления каши селен не вываривается, как при термической обработке других продуктов, в которых он содержится. Селеном богат и чеснок. Хотя по причине его чрезмерной ароматичности есть чеснок на протяжении всего дня не получается.

В орехах содержатся витамин Е, а также цинк, медь и марганец – все они крайне необходимы для поддержания иммунитета в хорошем состоянии. Лучше включить в свой пищевой рацион несколько разновидностей орехов. Это позволит организму получать сбалансированное количество различных полезных веществ.

Рыба и морепродукты богаты йодом, который повышает иммунитет, умственную и физическую выносливость, а также обеспечивает нормальную работу щитовидной железы. Щитовидка же регулирует обменные процессы организма.

Низкий уровень железа в организме снижает антибактериальную защиту организма, а потому нужно постоянно следить за тем, чтобы баланс этого элемента не нарушался.

Лук и чеснок содержат фитонциды, которые обладают бактерицидным действием. Но полезны эти овощи только в сыром виде – в процессе термической обработки все полезные свойства теряются.

Чай с эхинацеей, настойка эхинацеи или настойка женьшеня помогают организму адаптироваться к различным нагрузкам. Особенно полезны адаптогены в холодное время года: низкая температура и короткий световой день воспринимаются организмом как стресс, что часто приводит к ослаблению наших защитных функций. Однако перед употреблением таких препаратов желательно проконсультироваться с врачом.

Капуста и картофель (особенно приготовленный на пару) могут послужить дополнительным источником аскорбиновой кислоты. А квашеная капуста, моченые яблоки и помидоры богаты еще и другими необходимыми организму органическими кислотами.

Из замороженных ягод черной и красной смородины хорошо готовить морсы, а из ягод шиповника – напитки. Они содержат аскорбиновую кислоту, которая «прикрыта» антиоксидантом. Замороженные ягоды при приготовлении морсов не следует заливать кипятком и сильно измельчать, чтобы они не потеряли своих полезных свойств.

Антиоксиданты, а также бета-каротин и аскорбиновая кислота содержатся и в свежих соках. Сок не обязательно пить утром, можно приготовить и вечером – эффект будет тот же.

Подготовила Л. ЛАРИНА.

(Следующий номер газеты выйдет 19 января).

