





(Окончание.  
Начало на 1-й стр.)

В ходе переговоров обсуждены новые возможности в этой сфере, рассмотрены взаимовыгодные предложения.

На сегодняшний день в нашей стране действует свыше 160 предприятий с участием немецкого капитала. 42 фирмы и компании из них полностью созданы за счет иностранного капитала. В 2018 году объем взаимного товарооборота вырос на 25 процентов и превысил 770 миллионов долларов.

После январских встреч на высшем уровне все больше немецких компаний проявляют практический интерес к инвестиционному сотрудничеству с Узбекистаном. В настоящее время в стране реализуются крупные проекты совместно с известными во всем мире немецкими компаниями. В том числе совместно с компанией "MAN" производятся современные грузовые автомобили, с компаниями "Claas" и "Lemken" - сельскохозяйственная техника, с "Knauf" - строительные материалы, с "Deutsche Kabel" - кабели проводов. С участием немецких специалистов электрифицируется железная дорога "Карши - Термез".

Узбекско-германским деловым советом осуществляется последовательная работа по повышению взаимного товарооборота и увеличению потока прямых инвестиций. Проводятся постоянные консультации по финансово-техническому сотрудничеству, заседания межправительственных рабочих групп по торговле и инвестициям, сельскому хозяйству.

Ускоренными темпами развиваются связи в сфере туризма. За последние годы число туристов, прибывающих из Германии в нашу страну, выросло в 4 раза и в 2018 году достигло 20 тысяч человек. С 15 января нынешнего года для граждан Германии введен 30-дневный безвизовый режим, что послужит мощным стимулом дальнейшего увеличения потока немецких туристов.

В Германии высоко развита сфера здравоохранения. В рамках сотрудничества в этом направлении проводится работа по реализации таких важных проектов, как строительство современных онкологической клиники и реабилитационного центра в Ташкенте совместно

# УЗБЕКИСТАН И ГЕРМАНИЯ - НАДЕЖНЫЕ, ВАЖНЫЕ И ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПАРТНЕРЫ

с компанией "Epsilon", онкологической клиники в Ташкентской области совместно с компанией "Orasca" и клиникой Университета Мангейма.

По сей день совместно с Германией в сфере здравоохранения уже реализованы программы на 32 миллиона долларов, узбекские специалисты регулярно повышают квалификацию в клиниках этой страны.

В Узбекистане проживают свыше 8 тысяч граждан немецкой национальности. Немецкий культурный центр "Видергебурт", обществу дружбы "Узбекистан - Германия" вносят вклад в бережное сохранение и развитие немецкой культуры и традиций. Фонды имени Конрада Аденауэра и Фридриха Эберта, представительство Германской службы академических обменов (DAAD) и другие организации превратились в важные институты развития культурно-просветительских связей между нашими народами.

В сферах культуры и образования налажены также эффективные обмены, в рамках межрегионального сотрудничества между Ташкентом и Берлином, Бухарой и Бонном, а также другими крупными городами обеих стран реализуются совместные проекты.

На переговорах еще раз нашли свое подтверждение обоюдное стремление Узбекистана и Германии к развитию полномасштабного сотрудничества, близость и схожесть взглядов во всех вопросах.

Завершение переговоров Президентом Узбекистана и Германией состоялось церемония подписания двусторонних документов.

Подписаны документы об обмене и защите информации, сотрудничестве в сфере снижения выбросов парниковых газов и адаптации к изменениям климата, организации производства коммерческих автомобилей совместно с компанией "Volkswagen" и другие.

Отмечалось, что эти документы, особенно соглашение между Академией наук нашей страны и немецкими компаниями "Integra GmbH" и "Vamed

Engineering GmbH" по созданию Центра ядерной медицины и лучевой терапии в Ташкенте, имеют важное значение для нашего народа.

На встрече с представителями средств массовой информации отмечалось, что переговоры прошли в традиционно дружеской и открытой обстановке, в духе взаимопонимания.

Глава нашего государства отметил, что наши страны являются надежными, важными, долгосрочными партнерами, стороны одинаково заинтересованы в дальнейшей активизации узбекско-германских многоплановых отношений.

Узбекская сторона вполне удовлетворена результатами сегодняшних переговоров, ставших логическим продолжением нашей встречи, которая состоялась в январе нынешнего года в Берлине - подчеркнул Шавкат Мирзиёев. Мы обстоятельно рассмотрели практически все направления двустороннего сотрудничества - политический диалог, межпарламентские связи, торгово-экономическое, инвестиционное, культурно-гуманитарное взаимодействие и многое другое. Всесторонне проанализировано нынешнее состояние узбекско-германского сотрудничества, определены приоритетные направления и задачи на перспективу.

Федеральный Президент ФРГ отметил, что на встрече обстоятельно обсуждены перспективы начатых под руководством Шавката Мирзиёева реформ, а также большая динамика, приданная узбекско-германским отношениям этими преобразованиями.

Мы с большим интересом следим за политическим, экономическим, социальным прогрессом в Узбекистане. Нынешний визит в составе представительной делегации является свидетельством нашего стремления к расширению сотрудничества и выражением полной поддержки новой политики в Узбекистане. Мы довольны результатами переговоров, в ходе которых обсудили широкий круг вопросов двусторонних

отношений и взаимодействия по линии Европейского Союза, и стоим на пороге новой, многообещающей стадии отношений между нашими странами, - отметил Франк-Вальтер Штайнмайер.

Во второй половине дня Федеральный Президент ФРГ Франк-Вальтер Штайнмайер в сопровождении Премьер-министра Республики Узбекистан Абдуллы Арипова посетил площадь Мустакиллик и возложил цветы к монументу Независимости и гуманизма.

Президент ФРГ принял участие в "круглом столе" представителей узбекско-германских деловых кругов.

Германия считается одним из передовых государств мира по развитию промышленности и технологиям. В настоящее время автомобильная, химическая, электротехническая, авиакосмическая, строительная, продовольственная промышленности являются основными отраслями, обеспечивающими стабильный рост экономики Германии.

В ходе встречи отмечалось, что в Узбекистане успешно действует множество предприятий с участием немецких инвесторов, представительств немецких фирм и компаний. Национальным банком внешнеэкономической деятельности Республики Узбекистан установлены связи с рядом банков Германии, в частности, в Ташкенте открыто отделение "Дойче-банк".

Мы внимательно наблюдаем за ходом активных реформ и преобразований в Узбекистане и готовы поддержать реализуемые в вашей стране инвестиционные проекты, делиться передовым опытом и инновациями, - сказал Франк-Вальтер Штайнмайер.

На встрече обсуждались возможности разработки совместных проектов предпринимателей Узбекистана и Германии в различных сферах и вопросы их реализации, налаживания взаимно заинтересованного сотрудничества в новых направлениях. Подписаны документы, охватывающие такие важные отрасли, как газохимическая, энергетика, инфор-

мационные технологии, банки и финансы, образование, атомная энергетика. Франк-Вальтер Штайнмайер ознакомился с деятельностью общества с ограниченной ответственностью "Bakan Tex" Яшнабадского района столицы.

На предприятии проектной стоимостью 52 миллиона долларов, оснащенного технологиями таких немецких компаний, как "Тручлер", "Зеншер", "Саурер", производится высококачественная хлопковая пряжа. Здесь трудятся более 500 человек, установлены единственные в стране автоматические системы расфасовки, вакуумный пылесос, пресс для отходов. Это позволяет производить на предприятии экологически чистой и качественную продукцию.

Продукция предприятия, обладающего менеджментом качества "ISO-9001", пользуется большим спросом на мировом рынке. В настоящее время она экспортируется в страны СНГ, Китай и Турцию. По итогам 2018 года экспортировано продукции на 9,5 миллиона долларов. За прошедший период нынешнего года произведено 4 800 тонн пряжи из 5 770 тонн хлопкового волокна, экспортировано продукции на 13 миллионов долларов.

Высокому гостю представлен видеоролик, демонстрирующий процесс производства, расфасовку и экспорт хлопковой пряжи. Франк-Вальтер Штайнмайер побеседовал со студентами Ташкентского института текстильной и легкой промышленности.

Президент Германии посетил Институт Гёте в Ташкенте, где принял участие в церемонии открытия монумента Иоганну Вольфгангу Гёте.

Франк-Вальтер Штайнмайер отметил, что почтение, оказываемое в Узбекистане Гёте, способствует продолжению дружественных связей между нашими странами на новом этапе, дальнейшему укреплению культурно-просветительских связей.

Высокий гость ознакомился с деятельностью Института Гёте в Ташкенте.

На сегодняшний день в Узбекистане успешно функционирует множество научно-просветительских организаций ФРГ, таких как Германская служба академических обменов, представительства фондов имени Конрада Аденауэра и Фридриха Эберта, Институт по международному сотрудничеству Немецкой ассоциации народных университетов.

В 1842 школах страны немецкому языку обучаются свыше 377 тысяч учащихся. В то же время более 700 студентов и научных исследователей из Узбекистана обучаются в высших учебных заведениях Германии.

Главная цель Института Гёте в Ташкенте заключается в обучении немецкому языку, развитии международного культурного сотрудничества. В настоящее время в центрах изучения языка института обучаются более 4000 человек.

Франк-Вальтер Штайнмайер побеседовал с молодежью, обучающейся немецкому языку в институте, деятелями культуры и искусства, представителями научных кругов и широкой общественности.

Федеральный Президент ФРГ награждает двух наших соотечественников - переводчицу Посольства Германии в Узбекистане Мукаррам Каримову и учителя немецкого языка Лидию Осину из города Маргиана орденом "Bundesverdienstkreuz" ("За заслуги перед Федеративной Республикой Германии").

Награждение наших соотечественников такой высокой наградой является признанием не только их вклада, внесенного в развитие двустороннего культурно-гуманитарного сотрудничества, но и заслуг в деле укрепления межгосударственных отношений. Церемония награждения стала еще одним подтверждением того факта, что в Германии особое внимание уделяется связям с Узбекистаном, высоко ценятся наши представители, вносящие свою лепту в развитие сотрудничества.

Официальный визит Федерального Президента ФРГ Франка-Вальтера Штайнмайера в нашу страну продолжается.

УзА

## Указ Президента Республики Узбекистан

# О МЕРАХ ПО ДАЛЬНЕЙШЕМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СИСТЕМЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ КОРРУПЦИИ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН

(Окончание.  
Начало на 1-й стр.)

комплексному изучению состояния дел в сфере противодействия коррупции на местах; систематическому информированию комитетов палат Олий Мажлиса Республики Узбекистан по противодействию коррупции и судебно-правовым вопросам о состоянии коррупции и системных проблемах, приводящих к коррупционным проявлениям на местах, с внесением предложений по совершенствованию деятельности в данной сфере.

4. Определить, что:  
а) приоритетными направлениями государственной политики в сфере противодействия коррупции на среднесрочную перспективу являются:

дальнейшее укрепление независимости судебной власти, исключение условий для неправомерного воздействия на судей в любой форме;

формирование системы государственной службы, основанной на прозрачном порядке конкурсного отбора, назначения и продвижения государственных служащих, установлении для них конкретного перечня ограничений, запретов, мер стимулирования и других механизмов предупреждения коррупции;

позатное введение системы декларирования доходов государственных служащих и обеспечение достаточного уровня их заработной платы, а также совершенствование организационно-правовых основ разрешения конфликта интересов при прохождении государственной службы;

внедрение эффективных организационно-правовых механизмов защиты лиц, сообщающих информацию о коррупционных правонарушениях;

дальнейшее повышение правосознания и правовой культуры населения, усиление в обществе нетерпимого отношения к коррупции;

повышение подотчетности и прозрачности деятельности государственных органов и организаций;

обеспечение подлинной свободы деятельности институтов гражданского общества, средств массовой информации и их привлечение к участию в подготовке, проведении и мониторинге исполнения антикоррупционных мер;

б) первоочередной задачей руководителей государственных органов и организаций является искоренение в соответствующей сфере причин и условий, способствующих коррупционным правонарушениям, путем реализации эффективных ведомственных антикоррупционных программ, внедрения механизмов подотчетности и открытости их деятельности, практических мер по обеспечению соблюдения этических правил и предотвращению конфликта интересов.

5. Установить, что:  
а) с 1 июля 2019 года государственные органы периодически проводят обязательную оценку коррупционных рисков, возникающих при реализации возложенных задач и функций, по итогам которой:

формируют перечень сфер деятельности и должностей государственных служащих, а также их функций (полномочий), наиболее подверженных коррупционным рискам; осуществляют ежеквартальный мониторинг исполнения ведомственных антикоррупционных программ и принимают меры по минимизации коррупционных рисков;

утверждают по согласованию с Межведомственной комиссией ежегодные ведомственные антикоррупционные программы;

ежегодно вносят в Межведомственную комиссию предложения по исключению коррупционных рисков в деятельности соответствующих органов и организаций, в том числе путем совершенствования законодательства и правоприменительной практики;

б) руководители органов государственного управления, органов исполнительной власти на местах несут персональную ответственность за несвоевременное выявление и недопущение оценки коррупционных рисков, а также допущение случаев повторного совершения коррупционных правонарушений.

6. Министерству высшего и среднего специального образования, Министерству юстиции, Министерству народного образования совместно с Генеральной прокуратурой Республики Узбекистан:

разработать и внедрить с 1 сентября 2019 года комплекс мер по правовому обучению молодежи в области противодействия коррупции;

обеспечить дальнейшее усиление антикоррупционной тематики в учебных программах образовательных учреждений общего среднего, среднего специального, профессионального и высшего образования.

7. Министерству занятости и трудовых отношений совместно с Генеральной прокуратурой, Министерством юстиции, Министерством финансов, Министерством экономики и промышленности Республики Узбекистан в трехмесячный срок внести в Кабинет Министров Республики Узбекистан предложения по позатному введению системы декларирования имущества и доходов определенной категории государственных служащих, предусмотрев в том числе реализацию необходимых мер по созданию технической инфраструктуры и необходимого программного обеспечения.

8. Межведомственной комиссии (Йулдошев Н.Т.):  
с 1 августа 2019 года, в порядке эксперимента, организовать с привлечением обще-

ственности и ведущих экспертов, в том числе зарубежных, реализацию проекта "Сфера без коррупции" на первоначальном этапе в сферах капитального строительства и высшего образования, с поэтапным внедрением проекта с 1 апреля 2020 года в других сферах;

ежегодно до 1 апреля вносить в Администрацию Президента Республики Узбекистан информацию об итогах реализации проекта "Сфера без коррупции" в соответствующих сферах.

9. Органам государственной власти и управления, общественным объединениям и другим организациям обеспечить ежеквартальное внесение в Межведомственную комиссию информации о ходе исполнения Государственной программы.

10. Образовать Специальную комиссию по выработке мер, направленных на повышение эффективности деятельности в сфере противодействия коррупции (далее - Специальная комиссия), в составе согласно приложению № 3.

11. Основными задачами Специальной комиссии определить:

анализ текущего состояния применяемых правовых механизмов и практических мер общественного контроля, направленного на противодействие коррупции;

критическое изучение деятельности правоохранительных и контролирующих органов, в том числе подразделений, осуществляющих внутриведомственный контроль, в сфере системного противодействия коррупции и иным преступлениям;

коренной пересмотр используемых механизмов борьбы с коррупцией и межведомственного взаимодействия в данной сфере, а также выявления причин и условий совершения коррупционных правонарушений и выработки комплексных мер по их устранению;

изучение общепризнанных международных стандартов и положительного зарубежного опыта в сфере противодействия коррупции и общественного контроля.

12. Специальной комиссии (Низомидинов З.Ш.):

а) в недельный срок утвердить составы рабочих групп по соответствующим направлениям изучения и планы их работы, а также организовать эффективную деятельность рабочих групп;

б) в срок до 1 сентября 2019 года разработать и внести:

предложения по коренному совершенствованию деятельности правоохранительных органов в сфере противодействия коррупции, в том числе путем внедрения единых подходов к организации данной деятельности и оптимизации их функций в этом направлении, с учетом общепризнанных международных стандартов и положительного зарубежного опыта;

проект "Дорожной карты" по комплексным

мерам, направленным на эффективное применение механизмов общественного контроля в сфере противодействия коррупции, предусматривающей в том числе:

дальнейшее усиление роли палат Олий Мажлиса Республики Узбекистан и политических партий;

совершенствование порядка подотчетности правоохранительных органов перед палатами Олий Мажлиса Республики Узбекистан;

внедрение прозрачных и эффективных методов участия граждан в процессе принятия решений.

13. Агентству информации и массовых коммуникаций при Администрации Президента Республики Узбекистан:

совместно с Министерством по развитию информационных технологий и коммуникаций Республики Узбекистан проводить постоянный мониторинг за использованием государственных органами, в том числе на местах, официальных веб-сайтов и "телефонной доверия" в качестве обеспечения открытости их деятельности и доступа к информации;

совместно с Национальной телерадиокомпанией Узбекистана, государственными органами и организациями, ответственными за реализацию настоящего Указа, на постоянной основе осуществлять меры по организации широкой информационно-пропагандистской работы в средствах массовой информации и интернет-ресурсах, в том числе зарубежных, предусматривая выступления вышних ученых, руководителей и представителей государственных органов, общественности, обеспечив их участие в брифингах, интернет-конференциях, телевизионных передачах по вопросам противодействия коррупции;

ежеквартально предоставлять в Администрацию Президента Республики Узбекистан отчеты о проделанной работе в данном направлении.

14. Генеральной прокуратуре совместно с Министерством юстиции Республики Узбекистан и другими заинтересованными министерствами и ведомствами в двухмесячный срок внести предложения об изменениях и дополнениях в законодательство, вытекающих из настоящего Указа.

15. Министерством и ведомствами в двухмесячный срок привести принятые ими нормативно-правовые акты в соответствие с настоящим Указом.

16. Контроль за исполнением настоящего Указа возложить на Премьер-министра Республики Узбекистан Арипова А.Н. и руководителя Администрации Президента Республики Узбекистан Низомидинова З.Ш.

Президент  
Республики Узбекистан  
Ш.МИРЗИЁЕВ

Город Ташкент,  
27 мая 2019 года.

## Конференция Шаг на пути к открытости

В Ташкенте состоялась республиканская конференция, посвященная актуальным вопросам совершенствования законодательства в сфере СМИ. Организатор - Агентство информации и массовых коммуникаций при Администрации Президента.



В рамках сессий мероприятия осветили вопросы открытости госорганов, налаживания диалога со СМИ, деятельности медиаобществ. Остановились на создании условий для эффективной работы пресс-служб. Если на одной чаше весов в этом случае - создание страни министерств, ведомств и организаций в соцсетях, публикация данных на своих веб-ресурсах, то на другой - кадровый голод, оплата труда, материально-техническое оснащение.

Введение должности медиа-омбудсмана, по мнению участников, помогло бы решить ряд проблем, связанных с защитой прав и интересов журналистов. Отметили, что в этом большую роль сыграет и кодекс профессиональной этики, который в процессе разработки.

Президент Комитета по вопросам инновационного развития, информационной политики и информационных технологий Законодательной палаты Олий Мажлиса Илхом Абдуллаев, говоря о необходимых изменениях, подчеркнул, что в Уголовном кодексе есть статьи 139 "Клевета" и 140 "Оскорбление", где закреплена ответственность за них. Вместе с тем, сказал он, международные организации поднимают вопрос о декриминализации подобных статей, включение их в состав административного кодекса.

Зарубежный эксперт, директор компании "Открытые данные" (Украина) Андрей Хорсев отметил, что расширение системы открытых данных окажет положительное влияние в том числе на сотрудничество госорганов и СМИ. Прозрачность бизнес-структур в Узбекистане, по его словам, находится на недостаточном уровне. Открытые данные в том числе помогают защищать эту сферу, проводить мониторинг ситуации, изучать истории конкурирующих компаний. В дальнейшем - предлагать новые решения, а значит, развивать свою нишу. Еще одна из необходимостей - использование технологий блокчейн. Эксперт считает, что она позволяет сохранять целостность данных, при этом нет возможности записать информацию в реестры со стороны.

Основная цель открытых данных - формирование позитивного имиджа страны на международной арене, а также мнения об изменениях в государстве у населения, снижение временных и финансовых расходов за счет концентрации услуг в виртуальном пространстве, повышение доверия и улучшение бизнес-среды, инвестиционного климата. Открытые сведения позволяют выстраивать диалог со СМИ, которые могут быть посредниками в предоставлении важной информации, в том числе по реформированию сфер.

Отмечалось, что озвученные предложения и рекомендации будут использованы в дальнейшем для совершенствования нормативно-правовой базы. А значит, от слов перейдут к конкретным действиям, которые вполне могут послужить основой для превращения СМИ в "четвертую власть".

Анна Арсеньева,  
Фото Музаффа Абдуллаева.



## Представители деловых кругов Германии ознакомились с отечественным потенциалом

В рамках официального визита в Узбекистан Федерального Президента Федеративной Республики Германия Франка-Вальтера Штайнмайера 28 мая в Ташкенте состоялся бизнес-брифинг с участием представителей деловых кругов двух стран.

Мероприятие вел председатель Торгово-промышленной палаты Узбекистана Адам Икрамов.

Германия - одна из ведущих стран в сферах промышленности и технологий. Это государство также занимает ведущие позиции в мире по объему экспорта товаров и импорта сырья.

Как отмечалось на брифинге, основой для расширения взаимных торговых экономических, инвестиционных связей с Германией, имеющей высокий экономический потенциал, будут служить богатые запасы природных ресурсов, человеческий капитал, отраслевая

инфраструктура, благоприятная инвестиционная среда.

На мероприятии руководители соответствующих министерств и ведомств провели презентации потенциала, созданных возможностей и новых проектов в сферах финансов, инвестиций, внешней торговли, туризма, промышленности, транспортной логистики.

Немецкие предприниматели с большим интересом наблюдают за осуществляемыми в нашей стране реформами и изменениями, - говорит заместитель министра финансов Республики

Узбекистан Одилбек Исоков. - В рамках сегодняшнего бизнес-брифинга представители деловых кругов Германии ознакомились также с макроэкономическим развитием нашей страны, осуществляемыми реформами, создаваемыми для зарубежных партнеров возможностями, в частности, новшествами в области государственно-частного партнерства. Известно, что в соответствии с новым Законом Республики Узбекистан "О государственно-частном партнерстве" в программу внесены около 15 новых проектов, одним из которых предусмотрено строительство солнечных электростанций. Немецкие компании проявляют интерес к проекту.

М. Хусанова.  
Корр. УзА.

## Взгляд из-за рубежа

# Немецкие СМИ рассказывают об официальном визите Президента ФРГ

В немецких СМИ широко обсуждается официальный визит Федерального Президента Федеративной Республики Германия Франка-Вальтера Штайнмайера в Узбекистан, который проходит в эти дни.

В газете "Bundesdeutsche Zeitung" опубликована статья, в которой сообщается, что в ходе официального визита Президента Ф.-В. Штайнмайера в Узбекистан его сопровождают представители бизнес-кругов и культурных учреждений, которые намерены изучить возможности дальнейшего взаимодействия в торгово-экономической, инвестиционной и культурно-гуманитарной сферах.

В материале отмечается, что с 2016 года в Узбекистане началась либерализация всех секторов экономики страны. "Деловой климат для частного сектора значительно улучшился. Новые законы оптимизируют правовую базу и сокращают бюрократию, - приводит издание слова Уве Штробаха, эксперта по Центральной Азии агентства "Germany Trade & Invest" (GTAI). - Узбекистан проводит свои экономические реформы с захватывающей скоростью. Упрощены процедуры закупок и

таможенного оформления товаров. Многие сферы открыты для частного бизнеса. Отменены многочисленные лицензии и разрешения на осуществление предпринимательской деятельности. Бюрократические процедуры для коммерческих сделок также были упорядочены за счет сокращения экспортных и импортных лицензий".

Автор статьи подчеркивает, что курс последовательных реформ в Узбекистане обеспечивает хорошую основу для расширения деловых отношений с зарубежными странами. Отраслевые программы на период с 2018 по 2020 годы включают проекты на общую сумму более 30 миллиардов долларов. Немецким компаниям рекомендуется своевременно участвовать в планируемых проектах во всех отраслях.

Информационное агентство "dpa-AFX", издание "Handelsblatt", порталы "Finanznachrichten.de", "Wallstreet

Online.de", "Boerse.de" проинформировали на своих ресурсах, что в ходе официального визита Федерального Президента Германии хочет продемонстрировать поддержку Президенту Шавкату Мирзиёеву, вступившему в эту должность в 2016 году.

"Шавкат Мирзиёев находился с официальным визитом в Берлине в январе нынешнего года. Франк-Вальтер Штайнмайер приветствовал его с воинскими почестями во дворце "Бельвю". Президент Узбекистана встретился также с канцлером Ангелой Меркель. Эксперты отмечают, что такой быстрый ответный визит является не совсем обычной практикой и должна свидетельствовать о поддержке курса реформ в Узбекистане", пишут немецкие журналисты.

Сообщается, что Франк-Вальтер Штайнмайер хочет встретиться в Ташкенте также с представителями гражданского общества и интеллигенции. Ожидается, что по итогам визита будут подписаны соглашения о сотрудничестве в различных областях.

ИА "Дунё".

## Прибыла российская бизнес-миссия

1 <

- Этот визит, направленный на обогащение двустороннего сотрудничества новым содержанием, организован по инициативе Посольства Узбекистана в России, - говорит С. Борисов. - Нужно отметить, что эти стремления узбекских дипломатов по привлечению зарубежных инвестиций в экономику нашей страны являются примером для российских дипломатов.

На мероприятии были представлены презентации, посвященные инвестиционному потенциалу Узбекистана

и деятельности Общероссийской общественной организации малого и среднего предпринимательства "Опора России".

- Наша организация функционирует с 2003 года, - говорит вице-президент Общероссийской общественной организации малого и среднего предпринимательства "Опора России" Николай Дунаев. - Она объединяет по стране более 450 тысяч субъектов предпринимательства, мы имеем более 100 отраслевых ассоциаций и объединений. В настоящее время наша организация наряду с поддержкой российских

бизнесменов в правовых, инвестиционных вопросах содействует успешной реализации бизнес-проектов молодежи и женщин. Нынешний визит играет важную роль в связи с тем, что предоставил возможность установления сотрудничества между представителями малого и среднего бизнеса двух стран, организации деятельности по защите их интересов.

В рамках бизнес-форума между представителями деловых кругов двух стран организованы встречи в формате "B2B".

УзА.

1 <

Если среди "полутяжей" в команде еще нет кандидатов, а Сунатилло Усаров (96) находится только на 19-м месте, то выступления Акбара Джурраева (до 109) и Муаттар Набиевой (55) вселяют оптимизм в сердца любителей тяжелой атлетики. В званном рейтинге они на третьем и четвертом местах соответственно. Отметим, что среди женщин в нашей сборной долгие годы вообще отсутствовали мастера международного класса.

## Спортивная борьба: одиннадцать претендентов

Еще не было ни одной Олимпиады, где бы наши борцы не отличались. Неизменно привозили на Родину медали. И теперь на паванов делается большая ставка.

Они не разочаровывают. В списке претендентов - одиннадцать наших соотечественников. На сегодня это самый большой отряд. Специалисты считают, что дружина может пополниться и новыми именами.



Особенно радуют представители греко-римского стиля. В их рядах восемь кандидатов на выполнение квалификационных нормативов. Безусловный лидер национальной сборной - мухач Ильхом Бахромов. Он занимает вторую строчку в мировом рейтинге вслед за азербайджанцем Эльдизом Азими. Не форсируя подготовку к главным состязаниям, постепенно набирает быструю спортивную форму. На прошедшем недавно международном турнире в Алматы (Казахстан) он завоевал "бронзу", уступив лишь в одном поединке за выход в финал.

Столь же тактически выверенно, опираясь на накопленный опыт, пройдя огонь, воду и медные трубы, выходят на

## Прикидки реальные и потенциальные

ковер признанные борцы - Эльмурат Тасмуратов и Джамонгир Турдыев, занимающие седьмые места в своих весовых категориях. Хорошие стартовые позиции у тяжеловеса Муминаджона Абдуллаева (пятое место) и Рустама Аскалова (десятое). Громко стучатся в двери сборной, заявляя о себе молодые Феруз Тухтаев, Жагас Бердымуратов, а также Билан Нальгиев, тоже находящиеся в группе известных в мире атлетов.

Из борцов вольного стиля засветились в списке потенциальных олимпийцев Бекзод Абдурахманов, отличающийся волевым характером, умеющий выйти с честью из, казалось бы, безвыходных ситуаций, и Ихтиёр Наврузов, для которого токийская Олимпиада может стать третьей в спортивной карьере. Если сумеет преодолеть отборочные барьеры, то такой показатель - уже высокое достижение, награда за спортивное долголетие. Такое далеко не каждому по плечу.

В ряду соискателей среди женщин - Даулетбике Яхшимуратова. Новое имя в нашей борцовской команде. Находится пока на восьмой позиции. К ней, как подчеркнули зарубежные тренеры, с опаской приглядывается беспспорный фаворит в весовой категории до 50 кг Юи Сусаки из Японии. Во всяком случае схватки с участием Даулетбике многие иностранные специалисты фиксируют на видео. Изучают сильные и слабые стороны талантливой спортсменки.

Отметим, что отбор борцов на Олимпиаду происходит на чемпионате мира, а затем через утешительные континентальные турниры. Нет изнутри легкой погоня за рейтинговыми баллами.

## Бокс: патовая ситуация

На состоявшемся заседании членов исполнительного комитета МОК в Лозанне (Швейцария) отдельно рассматривался вопрос о деятельности Международной ассоциации любительского бокса (AIBA). Как известно, в этой организации безвластие. Даже после отставки с поста ее руководителя страсти вокруг AIBA не утихают.



По мнению некоторых экспертов, принято половинчато-компромиссное решение. Деятельность боксерской ассоциации временно приостановлена. Она отстранена от организации квалификационных турниров, на которых станут разыгрываться путевки в Японию.

А что взамен? При МОКе создана специальная комиссия. Она и станет заниматься лицензированием. Причем на чемпионате мира в России в этом сезоне отменены олимпийские квоты. Но кто войдет в состав комиссии, на каких состязаниях и в каких странах определяются участники Игр-2020 - не известно. Лишь сообщается, что квалификация пройдет с января по май следующего года, а организаторы отбора будут определены на очередной сессии МОК 24-26 июня. Ждать осталось немного, хотя для боксеров каждый день подготовки буквально на вес золота.

Но есть и отрадный факт: число участников Олимпиады в этом виде спорта останется прежним. Награды в восьми мужских и четырех женских весовых категориях будут оспаривать 286 мастеров кожаной перчатки.

Напомним, что на Играх-2016 в Рио-де-Жанейро (Бразилия) наши ребята произвели фурор. В неофициальном командном зачете заняли первое место. В активе - три золотые и по две серебряные и бронзовые медали, а Хасанбай Дусматов признан лучшим боксером в мире. Высок авторитет узбекстанской школы в этом мужественном виде спорта.

Тимур Низаев.  
Обозреватель "Правды Востока".

## Мир о нас

# Специальный репортаж о республике - на ведущем телеканале Индии

На телеканале "DD News" (Индия) был показан специальный репортаж, рассказывающий об узбекско-индийских отношениях и современном развитии Узбекистана.

В ходе специального выпуска расскажем о расширяющемся сотрудничестве между Узбекистаном и Индией в общественно-политической, торгово-экономической и других сферах.

Отмечено, что визиты Президента Узбекистана Шавката Мирзиёева в Индию осенью 2018 года и в январе 2019 года придали новый импульс двусторонним отношениям.

Телезрителям также представлена информация об осуществляемых в Узбекистане последовательных реформах во всех сферах жизни общества, в част-

ности, в области социально-экономического развития, которые вызывают большой интерес в Индии.

Авторы подробно рассказали о богатой истории, культуре и традициях нашего народа, а также созданных благоприятных условиях для иностранных инвесторов и туристов в Узбекистане.

Телеканал "DD News" является круглосуточным спутниковым каналом, вещающим по всей стране на английском языке и хинди. Его аудитория ежедневно составляет более 100 миллионов зрителей.

ИА "Дунё".

## Медиасектор

# Какой должна быть журналистика?

В столице прошла VII Республиканская научно-практическая конференция на тему "Проблемы языка, стиля и редактирования в СМИ". Организована она кафедрой стилистики и редактирования факультета журналистики Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека.

В стране принят курс на реформирование самых разных направлений жизни. Конечно, сюда входят и изменения в информационной сфере. Благодаря поэтапному решению задач, возникающих параллельно с прогрессом, обновляются формат и содержание материалов прессы, радио и телевидения.

Новости окружают нас в современном мире постоянно и имеют отношение ко всем существующим отраслям. Оттого массмедиа имеют колоссальное значение в развитии экономики, науки, культуры и самого общества. С учетом этого государство уделяет огромное внимание развитию СМИ. Указ Президента "О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан" направлен на усиление роли средств массовой информации, защиту профессиональной деятельности журналистов.

В свою очередь язык и стиль массовой коммуникации должны опираться на потребности и закономерности повседневной разговорной речи, продолжая при том вовлекать и заинтересовывать аудиторию. Учитывая актуальность этих вопросов, кафедра стилистики и редактирования факультета журналистики НУУЗ совместно с Университетом журналистики и массовых коммуникаций провела VII Республиканскую научно-практическую конференцию.

Наш факультет на протяжении долгих лет выпускает качественных специалистов, востребованных по всей республике и даже за ее пределами. Теперь этой деятельностью занимается и новый университет, - говорит декан факультета журналистики НУУЗ кандидат филологических наук Махиди Мирсоатова. - Ценятся выпускники за их умение работать с аудиторией, открытость, контактность. Воспитываются такие качества, в частности, путем проведения подобных конференций.

По теме с докладами выступили преподаватели, магистранты, бакалавры факультета, которые рассмотрели роль медиа в социальной жизни, редактирование печатных материалов, а также проблемы аудиовизуальной журналистики и интернет-СМИ. За "круглым столом" собрались именитые ученые, исследователи и опытные практики, чтобы обсудить существующие проблемы и найти их решение, связанные с внедрением в направлении инновационных идей и технологий.

Участие в мероприятии руководителей ведущих отечественных СМИ стало подспорьем для интеграции науки и практики. Также презентован сборник материалов, подготовленный кафедрой. Как заявляют организаторы, конференция послужит повышению знаний, умений и опыта будущих кадров, эффективности журналистского труда.

Карина Алиева.

## Реклама

### ATG ASIA TRANS GAS СП ООО «ASIA TRANS GAS»

объявляет тендер № ATG-GESP-07  
«Закупка запасных частей для газоперекачивающих агрегатов ВНГЕ»

В тендерных торгах могут участвовать юридические лица, местные и зарубежные организации, имеющие опыт выполнения аналогичных поставок, которым законодательством Республики Узбекистан либо законодательством страны их государственной регистрации не запрещено участвовать в тендерных торгах и/или в осуществлении поставок аналогичного оборудования в Республику Узбекистан.

Участник в обязательном порядке должен иметь сертификат официального авторизованного дистрибьютора и/или письмо об авторизации от соответствующего подразделения компании «Baker Hughes, a General Electric Company» (ВНГЕ) на закупаемые товары.

Источник финансирования - собственные средства СП ООО «Asia Trans Gas». Полный комплект тендерной документации на английском и/или русском языках может быть получен всеми заинтересованными участниками тендера после представления заявки (на фирменном бланке за подписью руководителя) по нижеуказанному адресу.

Письменная заявка участника должна содержать следующую информацию: полное наименование предприятия, почтовый адрес, телефон, факс, адрес электронной почты, Ф.И.О. и адрес электронной почты контактного лица.

Все тендерные предложения должны сопровождаться банковской гарантией тендерного предложения на сумму не менее 3000 долларов США.

Тендерные предложения должны быть доставлены в офис СП ООО «Asia Trans Gas» до 17.00 (время ташкентское) 28 июня 2019 года по нижеуказанному адресу, где состоится вскрытие конвертов с тендерными предложениями. Во вскрытии внешних конвертов могут принять участие уполномоченные надлежащим образом представители участников.

Республика Узбекистан, 100015, г. Ташкент,  
Мирабадский район, ул. Афросиоб, 12.  
Телефон (+998 71) 203-22-00, доб. #7639.  
E-mail: a.ibadov@atg.uz and pangshubao@atg.uz

### ATG ASIA TRANS GAS JV «ASIA TRANS GAS» LLC

announces tender №ATG-GESP-07  
"Purchase of spare parts for gas compressor units ВНГЕ"

The tendering is open for participation of legal entities, local and foreign companies having experience of similar procurement which are not restricted by legislation of the Republic of Uzbekistan or legislation of the country of their state registration to participate in the tendering and/or supply of similar equipment into the Republic of Uzbekistan.

Bidder shall compulsorily have a certificate of official authorized distributor and/or letter of authorization from relevant subdivision of "Baker Hughes, a General Electric Company" (ВНГЕ) for purchased Goods.

Source of financing - own funds of JV "Asia Trans Gas" LLC. Complete package of ITB in Russian and English may be obtained by all the interested bidders upon submission of written application (applications on company letterhead signed by head of company) at the following address.

Written application of the bidder shall contain the following information: company full name, postal address, telephone, fax, e-mail address, full name and e-mail address of contact person.

All bid proposals shall be supported by the bid bond amounted to the sum not less than 3,000 USD.

Bid proposals shall be delivered to the office of JV "Asia Trans Gas" before 17.00 o'clock (local time) on June 28, 2019 at the following address.

Opening of envelopes with bid proposals will take place at the address below. Duly authorized bidders' representatives may participate in opening of outer envelopes with bid proposals.

Republic of Uzbekistan, 100015, Tashkent,  
Mirabad district, Afrosiyob, 12.  
Telephone (+998 71) 203-22-00, ext. #7639.  
E-mail: a.ibadov@atg.uz and pangshubao@atg.uz



**Выставка**

**Польской общественности представлены исторические фотографии нашего края**

В Лодзинском регионе (Польша) открылась фотовыставка известного польского путешественника, этнографа и краеведа Леона Баршевского, посвященная Узбекистану конца XIX века. Красочным дополнением к мероприятию стала выставка образцов народно-прикладного искусства Узбекистана.



Выставка организована посольством нашей страны в Польше совместно с Центральным музеем Лодзинского региона. Она знакомит польскую общественность с богатой историей, культурой, традициями узбекского народа, а также искусными работами народных мастеров-ремесленников.

В церемонии ее открытия приняли участие представители региональной администрации и широкой общественности, сотрудники Центрального музея, ученые-историки, искусствоведы, журналисты.

В экспозиции представлены около 400 фотографий и более 50 экспонатов той исторической эпохи. Автор фотографий Л. Баршевский проживал в Самарканде во второй половине XIX века более двадцати лет. Он сделал более трех тысяч снимков, отражающих вековые традиции и обычаи узбекского народа, исторические события того времени.

Выставка привлекла большое внимание этнографов и искусствоведов, историков и музейных работников, ценителей и поклонников узбекской культуры, став увлекательным объектом посещения. Участникам мероприятия была представлена также

информация о современном развитии и туристическом потенциале Узбекистана.

Директор Центрального музея Лодзинского региона Ян Ксяжек в интервью ИА "Дунё" отметил, что выставка свидетельствует не только о событиях, связанных непосредственно с путешественником, но и богатой историей узбекского народа.

Открытие экспозиции стало большим событием в культурной жизни нашего региона, - сказал он. - Узбекистан стремительно развивается, опираясь на собственные ресурсы и богатый интеллектуальный потенциал. Считаю, что политика руководства страны, направленная на возрождение национальных ценностей, увековечивание памяти великих предков, внесших бесценный вклад в развитие мировой цивилизации, изучение и популяризацию их наследия, заслуживает высокой оценки. Эти меры способствуют подъему духовности и культурного самосознания узбекского народа.

Выставка продлится до 4 августа. Церемония ее официального открытия широко освещалась в СМИ Польши.

ИА "Дунё".



**Новый санаторий - в самом сердце гор**

В торжественной церемонии открытия приняли участие представители трудового коллектива НГМК, известные писатели и поэты и широкая общественность. На мероприятии также состоялась награждение группы передо-

виков отрасли, активно участвовавших в работе по возведению и благоустройству нового санатория. Лечебно-оздоровительное учреждение находится в самом сердце гор. Отдыхать и восстанавливать здоровье здесь будут в первую очередь работники Навойского горно-

металлургического комбината. Еще 50 мест отведено для членов Союза писателей Узбекистана. Здесь представители творческой интеллигенции страны смогут не только провести время с пользой, но и обрести вдохновение для создания новых произведений. Для этого в здравнице созданы все условия для полноценного и полезного отдыха. В распоряжении пациентов - комфортные номера, уютная столовая, клуб для проведения различных культурных мероприятий и встреч, спортивные площадки, летний амфитеатр на 180 мест и обширная библиотека, где хранятся 2,5 тысячи книг. Современное шестиэтажное здание оснащено передовым медицинским оборудованием, завезенным из Германии, Великобритании, России и Китая.

Что касается подхода к лечению больных, то здесь предусмотрено проведение самых разных медицинских процедур, в частности, лазерной, электрической и магнитной терапии и многое другое. Врачи санатория утверждают, что воздух, пропитанный эфирными маслами местных растений, высаженных на территории здравницы, является самым эффективным методом оздоровления, особенно для страдающих недугами верхних дыхательных путей, аллергией и воспалением легких.

Евгения Юн.  
Фото Ж. Ерёбекова (УзА).



**Событие**

**Город-сад: фестиваль цветов в Намангане поражает колоритом**

Стартовал яркий карнавал парадом украшенных цветами машин, проехавших от аэропорта до парка имени Бабура, в котором проходит основное действо праздника. Непосредственно здесь наманганские цветоводы организовали выставку редких и уникальных экспонатов флоры.

Да, действительно, тут есть на что посмотреть, чем полюбоваться. Вот женщина заботливо протирает листья огромной агавы, переставляет горшки и ящики с причудливой красоты многолетниками. А вот цветовод-любитель Ахмадхон Султанов, который принимал участие еще в первом традиционном фестивале в 1961 году и даже получил тогда награду. Еще один участник того же мероприятия Джухрагон Муминово сохранил с того времени огромный кактус, которому уже целых 59 лет.

Много воды утекло за эти годы, но мы рады, что праздник цветов стал доброй традицией и приобретает все большую популярность среди населения не только города, но и республики, а также гостей Узбекистана. Тем самым мероприятие способствует развитию цветочного бизнеса, - говорит Д. Муминово. - О том, что эта отрасль станет одним из

прибыльных видов предпринимательства для многих граждан, в 1961-м никто и не думал. Тогда это было просто хобби. Сегодня молодые мастера выращивают прекрасные растения, используя новые технологии, и создают оригинальные композиции. Все благодаря тому, что в нашей стране открыта широкая дорога всем видам частного предпринимательства.

Побеседовали мы и с иностранными туристами.

Мне у вас очень понравилось, не зря говорят, что в Узбекистане царят мир, дружба, гостеприимство. Никогда не видела столько цветов сразу. А сколько музыки и веселья! В восторге и от посуды с узбекскими национальными узорами, она просто неповторима, - делится впечатлениями Инесс Дегресс из предместья Парижа, показывая на ремесленника Нематжона Солиева, который

демонстрирует фарфоровую посуду у входа в парк. - За время пребывания в Намангане осмотрели исторические памятники - мечеть Ота-Валихон-тура, где действует картинная галерея, медресе Мулла Киргиз, городище Ахсикент.

С каждым днем гостей становится все больше. В этом еще раз убеждаемся, побеседовав с генеральным директором Ошской международной торгово-туристической компании "Мундуз турист" Умаржаном Есидиновым:

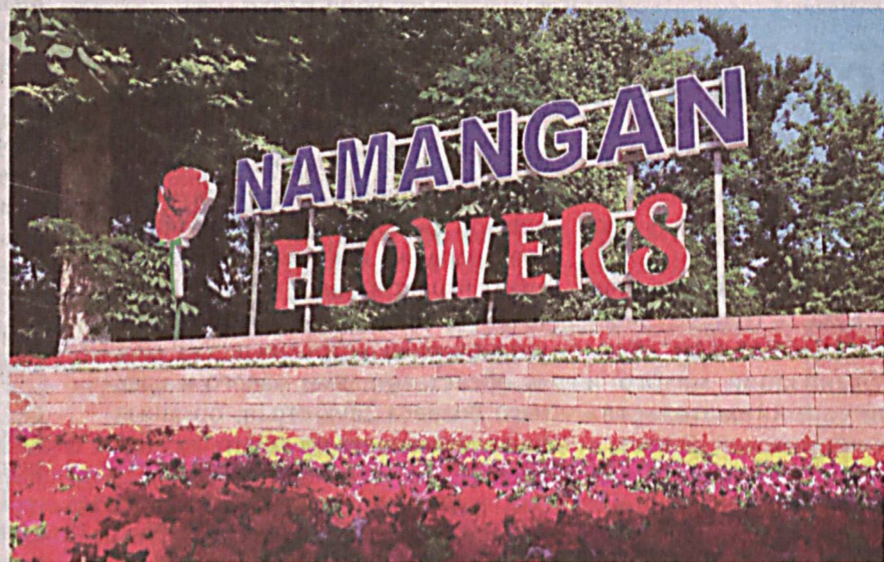
Мы заключаем соглашение с компанией "Наманган-Туризм" по организации совместных туров и пока проводим ознакомительные поездки. Изучая турпотенциал Намангана, пришли к выводу, что перспективы потрясающие: здесь много исторических памятников, развитая инфраструктура, комфортабельные гостиницы. Со временем повезем наманганских туристов и в наш древний город Ош, покажем им гору Сулеймана, дом, где жил Захриддин Мухаммад Бабура. Что касается праздника цветов, то это уникальное шоу, которое может привлечь иностранцев,

и я рад, что довелось принять в нем участие. Так уж сложилось, что праздник стал выставкой достижений не только цветоводов и флористов, но и дизайнеров-оформителей, создавших неповторимые композиции. Так, в экспозиции городского медицинского объединения - пруды, где красуются лилии-кувшинки, плещутся на зависть посетителям пекинские утята.

При входе на выставку андijanского цветовода Азизбека Мамажанова стоит пальма со связкой маленьких бананов. Это растение выращивают многие, но урожай получить сложно - трудно обеспечить нужный температурный режим в течение года. Рядом дети пытаются поиграть и накормить белку, которая при виде стальных гостей спряталась в дуплянку.

У представителя династии цветоводов Носирджона Хакимжанова из села Машад, которые славятся еще и выращиванием гигантских тыков, заинтересовались, почему здесь нет этого плода.

Еще не поспела, хотя и без нее у нас есть что показать, - улыбнулся



и я рад, что довелось принять в нем участие.

Так уж сложилось, что праздник стал выставкой достижений не только цветоводов и флористов, но и дизайнеров-оформителей, создавших неповторимые композиции. Так, в экспозиции городского медицинского объединения - пруды, где красуются лилии-кувшинки, плещутся на зависть посетителям пекинские утята.

При входе на выставку андijanского цветовода Азизбека Мамажанова стоит пальма со связкой маленьких бананов. Это растение выращивают многие, но урожай получить сложно - трудно обеспечить нужный температурный режим в течение года. Рядом дети пытаются поиграть и накормить белку, которая при виде стальных гостей спряталась в дуплянку.

У представителя династии цветоводов Носирджона Хакимжанова из села Машад, которые славятся еще и выращиванием гигантских тыков, заинтересовались, почему здесь нет этого плода.

Еще не поспела, хотя и без нее у нас есть что показать, - улыбнулся

беседник. - Фicusy, кактусы, лекарственное растение молочай и другие. В нашем фермерском хозяйстве культивируем примерно 3500 растений нескольких сотен разновидностей. Обеспечили занятость 15 человек.

Блеснули дизайнерской фантазией и коллективы учреждений народного образования. Очень интересны выставки юристического колледжа, 1-го академического лицея при НамИТИ, колледжа строительства и дизайна, где цветы поместили на полноразмерную модель старинного автомобиля.

Наши мастера производственного обучения сколотили беседку среди цветов, проложили дорожку, и многие гости с удовольствием здесь фотографируются, - отмечает преподаватель физики колледжа транспорта и связи Рафкат Байязитов.

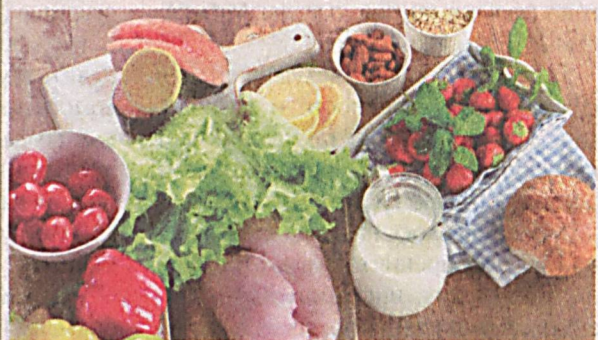
Праздник продолжается, и все новые и новые гости посещают фестиваль, чтобы насладиться буйством красок и великолепным ароматом.

**Феруза Атаханова.**  
"Правда Востока".  
Фото Хамдамжона Мамадалиева.  
Наманганская область.

**Здоровое питание**

**Миф или правда: все, что вы хотели знать о похудении**

Мастер спорта, тренер-консультант, диетолог, чемпион Узбекистана и Центральной Азии по бодибилдингу Джавад ИМАМОВ расскажет о диетах, правильном рационе и самых распространенных заблуждениях о питании.



До 12.00 можно есть все, что пожелаете, после 18.00 нельзя употреблять пищу

- Это миф. На самом деле советы по ограничению в еде именно после 18.00 не имеют научных обоснований. Легкая трапеза не противопоказана, но имейте в виду, что последний прием пищи должен происходить за три-четыре часа до сна. Утверждение, что до 12.00 можно есть сколько и что угодно, тоже заблуждение. Если вы будете полагаться в больших количествах простые углеводы (сладкое и мучное), то очень быстро поправитесь, и здесь не играет роли, когда вы употребили эти продукты.

Даже сидя на диете, необходим плотный завтрак

- Вот это правда. Завтракать нужно обязательно, ведь у большинства современных работников в обед нет времени на трапезу, и следующий полноценный прием пищи возможен только вечером. А для сохранения нормального функционирования ЖКТ, веса и, естественно, здоровья необходимо питаться регулярно. Промежутки между приемами пищи не должны превышать четырех-пяти часов, так как еда должна усвоиться. На завтрак рекомендуем различные каши, кисломолочные продукты, омлет, зерновой хлеб.

Худеющим нужно отказаться от хлеба

- Совсем необязательно. Секрет прост: замените хлеб из муки высшего сорта на зерновой без муки. Ведь пищевые волокна буханки способствуют нормализации метаболизма, то есть помогают сбросить вес, избавить организм от продуктов обмена и токсинов, вывести избыток холестерина и сахара. Кроме того, в хлебе из цельного зерна остаются все биологически активные вещества и витамин Е.

Чтобы сбросить вес, надо употреблять сахарозаменители

- Есть такой сахарозаменитель из растительного сырья - стевия. Из нее выделяют экстракт, который в 200 раз слаще сахара! Она не повышает уровень сахара в крови, тем самым не провоцирует выброс инсулина, тогда как именно последний способствует набору веса.

Однако здоровому человеку нет необходимости употреблять продукты для диабетиков (сахарозаменитель - один из них). Секрет похудения прост: рациональное питание, исключение простых углеводов (шоколада, кондитерские изделия, газированные напитки, творожная масса, сладкая халва, сливочное мороженое). Сладкоежкам разрешается понемногу сухофруктов, меда, иногда зефира, пастилы.

С возрастом все женщины полнеют

- Да, в определенные периоды жизни дамы склонны набирать вес. Но его вполне можно контролировать с помощью сбалансированного рациона и занятий спортом.

Чтобы сохранить форму, необходимо снизить потребление жиров. Исключите продукты, содержащие "скрытые" жиры: колбасы, глазированные сырки, творожную массу, выпечку, шоколад. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным в духовке, вареным и тушеным. Введите в рацион рыбу (два-три раза в неделю) и рыбий жир, который содержит полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), способствующие снижению в крови фракции холестерина. Кроме того, в нем есть витамин D, играющий ключевую роль в обмене кальция и защищающий от остеопороза. Источником белка являются и морепродукты - креветки, кальмары, мидии, содержащие, помимо прочего, ПНЖК, витамины группы В, железо, кальций, йод.

Витамины надо принимать только зимой, летом можно обойтись фруктами и овощами

- Неправильное утверждение. Чтобы получить достаточную дозу витаминов, человеку нужно правильно питаться и дополнительно принимать витаминные комплексы. Бета-каротин, витамин группы В, особенно PP и B12 способствуют укреплению защитного верхнего слоя кожи, ими богаты овощи и фрукты, рыба, творог, гречка, миндаль, зерновой хлеб. Жителям нашего региона нужно знать, что солнечные лучи уменьшают содержание в коже витамина С, поэтому постарайтесь чаще есть смородину, шиповник, киви, болгарский перец, зелень, помидоры и т.д. Хлеб лучше употреблять темного или зернового сорта - именно они сохраняют в себе наибольшее количество питательных веществ.

Записала  
Юлия Резникова.



**ПРАВДА ВОСТОКА**  
Главный редактор  
Салим ДОНИЁРОВ

Социально-экономическая и общественно-политическая газета  
Учредитель - Кабинет Министров Республики Узбекистан

НАШ АДРЕС:  
100029, Ташкент, ГСП,  
ул. Матбуотчилар, 32.  
Отдел писем: тел. 71-233-05-18,  
факс 71-233-56-33.  
Адрес в интернете: www.pv.uz  
E-mail: info@pv.uz



ISSN 2010-6963  
Редакция рукописи не рецензирует и не возвращает. За доставку газеты ответственность несет организация, оформившая подписку. Ответственность за качество печати газеты несет ИПАК «Шарк». Телефон типографии 71-233-11-07.

РЕКЛАМА, ОБЪЯВЛЕНИЯ:  
Отдел рекламы "Правды Востока", комн. 444.  
Тел.: 71-233-57-15, 71-233-70-98 (тел./факс), вн. 53-13

Газета зарегистрирована в Агентстве по печати и информации Республики Узбекистан. Рег. № 0005 от 17.09.2009 г.  
Способ печати - офсетный, формат А-2, объем 2 и.л.  
Выходит пять раз в неделю, кроме воскресенья и понедельника.  
Цена договорная.

Ташкент (0371) 233-05-18 Портал PV.uz (0371) 233-47-05 Дежурный редактор - Р. Исаилов Корректор - Л. Аббасова Дизайн и верстка - Х. Алиев