



ВЕЧЕРНИЙ

Газета выходит
с 1 июля
1966 года

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№ 111 (12.422)

Цена в розницу — свободная

ТАШКЕНТ

ЧЕТВЕРГ, 6 ИЮНЯ 2013 ГОДА

СТОЛИЦА:

ДЕНЬ ЗА
ДНЕМ



ЛЕГКАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ:

ЛУЧШИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ИНВЕСТОРОВ

В Ташкенте открылся текстильный форум, который демонстрирует возможности инвестирования в легкую промышленность Узбекистана.

Его организаторами выступили Государственная акционерная компания «Узбекгилсаноат» совместно с министерствами внешних экономических связей, инвестиций и торговли, иностранных дел Республики Узбекистан при поддержке Организации ООН по промышленному развитию (UNIDO), «Rieter AG» (Швейцария), «Indorama Industries» (Сингапур), сообщает УзА.

В работе форума принимают участие представители свыше 30 крупных текстильных компаний из Австрии, Болгарии, Индии, Италии, Кореи, Сирии, Сингапура, Турции, Швейцарии и Японии, а также дипломатического корпуса, аккредитованного в Узбекистане.

Как отметил министр внешних экономических связей, инвестиций и торговли Республики Узбекистан Э. Ганиев, важным фактором стабильно высоких темпов роста экономики Узбекистана является растущий объем инвестиций в основной капитал, который в 2012 году составил 22,9 процента к ВВП. В прошлом году было привлечено оте-

чественных и иностранных инвестиций в эквиваленте 11,7 миллиарда долларов. При этом более 22 процентов всех инвестиций, или свыше 2,5 миллиарда долларов, составили иностранные инвестиции, из которых более 79 процентов — прямые иностранные инвестиции. При этом большая часть всех инвестиций была направлена на строительство новых производств, реализацию программ и проектов по модернизации и обновлению действующих предприятий.

Указ Президента Ислама Каримова «О дополнительных мерах по стимулированию привлечения прямых иностранных инвестиций» от 10 апреля 2012 года наметил новые направления инвестиционной политики Узбекистана. Документ предоставил иностранным инвесторам новые льготы и преференции, прежде всего для усиления стимулирования привлечения иностранных инвестиций и современных технологий в регионы нашей страны.

(Окончание на 2-й стр.)

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

В Высшей технической школе пожарной безопасности Министерства внутренних дел Республики Узбекистан состоялась научно-практическая конференция, посвященная дальнейшему улучшению качества подготовки кадров в отрасли.

В нашей стране под руководством Президента Ислама Каримова проводится весомая работа по обеспечению пожарной безопасности, подготовке высококвалифицированных специалистов и обновлению материально-технической базы отрасли. Свой весомый вклад в это вносит и Высшая техническая школа пожарной безопасности Министерства внутренних дел Республики Узбекистан.

В настоящее время здесь функционируют учебные аудитории и лаборатории, учебная пожарная часть, компьютерные классы, оснащенные всем необходимым оборудованием. В школе проходят обучение будущие инженеры и техники пожарной безопасности. Школа является базой для науч-

но-исследовательских работ по комплексному решению проблем пожарной безопасности, разработке и внедрению новейших технических средств, в том числе автоматизированного оборудования для обнаружения и ликвидации очагов возгорания.

В конференции приняли участие члены Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан, работники министерства внутренних дел, по чрезвычайным ситуациям, высшего и среднего специального образования, ведущие специалисты пожарной отрасли, представители государственных и общественных организаций.

Заместитель министра внутренних дел Республики Узбекистан полковник А. Мирзаев, начальник Высшей технической школы

пожарной безопасности МВД Республики Узбекистан генерал-майор А. Кулдашев и другие подробно остановились на вопросах обеспечения пожарной безопасности в нашей стране, роли и значении подготовки высококвалифицированных специалистов в этой области. Были отмечены все достижения Высшей технической школы пожарной безопасности, выработаны предложения и рекомендации по совершенствованию научной и учебно-воспитательной работы.

Прошли показательные пожарно-тактические учения, выступление спортсменов по пожарно-прикладному спорту и рукопашному бою.

Сардор ТАДЖИЕВ,
корр. УзА.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

По сообщениям информационной службы Ташгорхжимията и наших корреспондентов.

✓ В Ташкенте завершился конкурс детских рисунков «Чистая вода — здоровая семья». Всего было прислано более 500 работ ребят со все-

го Узбекистана. Целью данного мероприятия было повысить интерес подрастающего поколения к вопросу качества потребляемой воды и ее огромной роли в жизнедеятельности человека.

✓ ЗАВТРА во Дворце творчества молодежи состоится тематический

музыкальный концерт «Мелодии на века» с участием молодых, талантливых музыкантов и певцов. А в Большом зале Государственной консерватории Узбекистана пройдет вечер джазовой музыки «Рождение песни» с участием лауреатов международных конкурсов.

✓ На днях в International Tashkent Hotel пройдет выставка изделий ручной работы «Планета мастеров». Здесь будут представлены ювелирные изделия, бижутерия, аксессуары, часы, предметы интерьера, картины и многое другое.

В Ташкенте состоялась международная конференция «Обеспечение прав и свобод женщин, их полноценного участия в общественно-политической, социально-экономической и культурной жизни страны: опыт Узбекистана». Она была организована Комитетом женщин Узбекистана, Законодательной палатой и Сенатом парламента нашей страны, Советом Федерации профсоюзов Узбекистана, Национальной ассоциацией ННО Узбекистана и Независимым институтом по мониторингу формирования гражданского общества при содействии регионального офиса по реализации программ «ООН — женщины» в странах Восточной Европы и Центральной Азии и Фонда сберегательных касс Германии.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАВ, СВОБОД И ВСЕСТОРОННЕЙ ПОДДЕРЖКИ ЖЕНЩИН: ОПЫТ УЗБЕКИСТАНА

В конференции приняли участие эксперты из Германии, Италии, Китая, Малайзии, США и ряда государств СНГ, депутаты Законодательной палаты и члены Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан, представители министерств, ведомств, институтов гражданского общества нашей страны и международных общественных организаций.

Отмечалось, что в годы независимости в Узбекистане под руководством Президента Ислама Каримова осуществлены масштабные комплексные реформы, направленные на строительство демократического правового государства и сильного гражданского общества. При этом в числе приоритетов государственной политики важнейшими были определены повышение роли и статуса женщин в обществе, обеспечение и защита их прав и интересов, создание всех необходимых условий для роста их общественно-политической, социальной и экономической активности, интеллектуального и духовного потенциала и в целом — их участия в модернизации и обновлении страны.

В рамках реализации этих ключевых задач принимаются системные и последовательные организационно-правовые меры. Сформирована прочная правовая база обеспечения прав и свобод женщин, которую составляют Конституция Республики Узбекистан, более 80 законов и других нормативно-правовых актов. Ратифицированы основные международные конвенции и документы в этой области.

По инициативе главы нашего государства в 1991 году был создан Комитет женщин Узбекистана — негосударственная некоммерческая организация, в функции которой входит всесторонняя поддержка женщин, а также координация работы действующих в стране около 540 женских ННО. Эти институты гражданского общества в рамках социального партнерства активно участвуют в реализации государственных программ, решении многих актуальных вопросов, касающихся женщин.

«Мы убедились в большой активности гражданского общества в Узбекистане, — сказала президент Шанхайской Федерации женщин Цзяо Ян (Китай). — Это видно и на примере женских организаций, которые содействуют реализуемой в стране сильной государственной социальной политике. В Шанхае 330 таких организаций. Системы нашей работы схожи. В современном мире женщина не только выполняет свою традиционную функцию матери, жены. Очень важна ее роль как активного члена общества. Но для этого у нее должны быть соответствующие правовые знания, знание культуры, истории своего народа. Важно также, чтобы голос женщины был слышен. И мы видим, в Узбекистане во всех этих направлениях делается очень много».

По мнению президента Международной ассоциации деловых женщин Малайзии Нозаризах Борхан, «в Узбекистане создана вся необходимая инфраструктура для поддержки и развития женщин. И крайне важно, что руководство страны уделяет этому такое большое внимание. Очень активны в этой сфере и общественные организации, в том числе Комитет женщин Узбекистана, фонд «Согласно авлуд учун» и другие, которые вносят огромный вклад в социальное развитие. Кроме того, они проводят большую работу по повышению экономической самостоятельности женщин».

(Окончание на 2-й стр.)

XXI ВЕКА

новости
вчера,
сегодня,
завтра

В СТРАНЕ

• В Фергане прошел показательный семинар, посвященный развитию виноградарства. Он был организован Ферганским областным филиалом Научно-исследовательского института садоводства, виноградарства и виноделия им. Р. Шредера совместно с областным хокимиятом. В 2013–2015 годах намечается на 700 гектарах посадить новые плантации и восстановить 1950 гектаров старых виноградников.

• В Сайхунабадском районе Сырдарьинской области начал действовать медицинский центр «Сайхун медсервис». Он оснащен современным оборудованием для диагностики и лечения.

• В этом году академические лицеи и профессиональные колледжи Сурхандарьинской области закончат 43 240 юношей и девушек. Из них 25 091 выпускник будет трудоустроен по заявке областных предприятий на свободные рабочие места. Для привлечения выпускников к предпринимательской деятельности коммерческими банками будет выделено 3 млрд. 100 млн. сумов льготных кредитов.

• ЗАВТРА в Хиве откроется региональный туристический форум «Workshop 2013». Здесь соберутся ведущие специалисты туристической отрасли Узбекистана для обсуждения перспектив развития регионального туризма.

• В Беговитском районном центре на площади в 9 гектаров открылся новый парк отдыха. Он создан за счет кредита, полученного в Национальном банке внешнеэкономической деятельности Узбекистана. Вокруг озера площадью 3 гектара благоустроена территория, берег покрыт песком, для отдыхающих установлены навесы.

В МИРЕ

• По меньшей мере 12 человек получили ранения, когда в центре Филадельфии обрушилось четырехэтажное здание. На месте трагедии работают спасатели, им удалось вызволить из-под завалов пятерых человек, которые в тяжелом состоянии доставлены в больницу. Под завалами, предположительно, остаются еще два человека. Причина инцидента остается неизвестной.

• Избранный премьером Пакистана Наваз Шариф официально вступил в должность. Церемония принятия присяги прошла в Исламабаде. Наваз Шариф, чья партия одержала убедительную победу на парламентских выборах, становится главой кабинета вот уже третий раз.

• Возвращение к росту экономики Франции и улучшение конкурентоспособности страны возможно лишь при условии ускорения реформ и либерализации экономики. Такие выводы содержатся в очередном докладе МВФ, который снизил прогноз развития Франции, в прошлом традиционно называвшейся «локомотивом Европы». В этом году экономика страны сократится на 0,2 процента по сравнению с предполагаемыми ранее 0,1 процента, а в 2014-м вырастет лишь на 0,8 процента, а не на 0,9, как считалось.

• Еврокомиссия решила позволить Латвии стать 18-м членом зоны евро. Начать переход с национальной денежной единицы лата на единую европейскую валюту жители этой балтийской страны должны с 1 января следующего года. Брюссель объявил, что латвийская экономика отвечает всем критериям членства в монетарном союзе и даже показывает пример другим. Ожидается, что в июле министры финансов стран ЕС утвердят введение евро в оборот в Латвии. Вместе с тем, согласно опросам, большинство латышей — против присоединения к зоне, переживающей рецессию.

(Окончание.)

Начало на 1-й стр.)

В соответствии с Указом Президента Ислама Каримова от 2 марта 1995 года «О мерах по повышению роли женщин в государственном и общественном строительстве» было установлено, что председатель Комитета женщин Узбекистана одновременно назначается заместителем Премьер-министра Республики Узбекистан, а председатели территориальных комитетов женщин – заместителями хокимов на местах.

В целях расширения участия женщин в управлении государством и общественным в национальное избирательное законодательство были внесены изменения – установлена 30-процентная квота для женщин при выдвижении политических партиями кандидатов в депутаты на выборах в представительные органы власти. В результате женщины сегодня составляют 22 процента депутатского корпуса Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан. Растет также число женщин в рядах членов действующих в стране политических партий.

Женщины вносят достойный вклад в развитие страны, составляя около 50 процентов всех занятых в различных отраслях экономики и социальной сферы. Среди них есть много известных людей – руководителей предприятий, организаций, ННО, фермеров, врачей, деятелей науки, культуры и образования.

«Я очень впечатлена тем, как в Узбекистане обеспечиваются права и интересы женщин», – сказала председатель Национального совета женских организаций США Сьюзен Скенлан. – Хотелось бы, чтобы и в моей стране женщинам были предоставлены такие же возможности, которые созданы у вас благодаря Президенту Исламу Каримову. В США женщины составляют 52 процента населения, но в Конгрессе их менее 20 процентов. Я учусь у народа Узбекистана, в том числе у тех сильных женщин, которых встретила на конференции. Та замечательная система, которая у вас создана, позволяет женщинам занимать равное с мужчинами место в обществе во многих сферах. И я хотела бы рассказать о вашем опыте в Америке. Изменения в этой сфере происходят в США очень медленно. В то время как ваша страна, которая обрела независимость всего 22 года назад, может показать нам путь в большом количестве направлений. И я хочу поздравить народ Узбекистана с тем, что у вас есть такой мудрый Президент, который смотрит в будущее».

Как подчеркивали зарубежные эксперты, мировым сообществом высоко оценены принимаемые в Узбекистане меры по достижению Целей развития тысячелетия в обеспечении гендерного равенства, в том числе в активном участии женщин в делах государства и общества, во всеобщем доступе к образованию и здравоохранению.

В рамках кардинальной реформирования системы здравоохранения в Узбекистане создана национальная модель охраны материнства и детства, которую мировое сообщество признало эталоном для других стран. Реализуется ставшая общенациональным движением программа «Здоровая мать – здоровый ребенок». Сегодня квалифицированную медицинскую помощь получают женщины и дети даже в самых отдаленных районах. Созданы около

3200 сельских врачебных пунктов, принципиально новая система гарантированной государством бесплатной экстренной медицинской помощи, сеть республиканских специализированных научно-практических медицинских центров, областных многопрофильных больниц, перинатальных и скрининг-центров. Их работа основана на передовых технологиях диагностики, профилактики и лечения, отвечающих стандартам ВОЗ. Налажены регулярные массовые профилактические осмотры женщин фертильного возраста. Проводится большая просветительская работа по повышению медицинской культуры населения, воспитанию навыков ведения здорового образа жизни и улучшению репродуктивного здоровья.

Неотъемлемой частью заботы о здоровье женщин является их привлечение к спорту. Во всех регионах страны для них создано более 35 тысяч секций по 39 видам спорта. Ежегодно проводятся региональные женские спортивные фестивали. В Узбекистане сегодня спортом постоянно занимаются более 3,5 миллиона женщин.

Благодаря всем этим мерам за годы независимости существенно уменьши-

лось заболеваемость женщин и детей, в три раза сократилась материнская и детская смертность, средняя продолжительность жизни женщин увеличилась с 67 до 75 лет. Зарубежные эксперты особо отметили, что такие результаты свидетельствуют о высокой эффективности проводимой под руководством Президента Ислама Каримова сильной социальной политики.

«В Узбекистане я для себя узнал много и полезного», – сказал заместитель председателя района Синжерей (Молдова) Виталий Табарча. – Так, уникальным является ваш опыт в том, что председатели комитетов женщин на местах назначаются одновременно заместителями хокимов. Это позволяет эффективно использовать все инструменты государства и общества для решения многих правовых, социальных и гуманитарных вопросов, связанных с женщинами. Огромное внимание в стране уделяется охране материнства и детства, тому, чтобы дети рождались и росли здоровыми. В Молдове государство не тратит средства на здравоохранение, все расходы – за счет медицинского страхования, то есть самого населения. В Узбекистане сфера полностью финансируется государством. Это очень большое достижение. Кроме того, каждому обеспечено обязательное 12-летнее образование с одновременным получением одной или двух профессий. Таким образом, молодое поколение полностью находится под защитой государства. Думаю, что нам в Молдове необходимо использовать весь этот опыт. Ведь создание столь благоприятных условий для развития женщин и детей решает очень многие вопросы, связанные с развитием страны и общества».

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАВ, СВОБОД И ВСЕСТОРОННЕЙ ПОДДЕРЖКИ ЖЕНЩИН: ОПЫТ УЗБЕКИСТАНА

Они занимаются повышением финансовой грамотности женщин, содействуют в получении профессии, знаний в сфере семейного бизнеса, а также кредитов. Это способствовало расширению предпринимательства среди женщин, организации их надомного труда, в первую очередь в отдаленных сельских районах. Консультативная помощь оказана уже почти 6,5 тысячи женщин. Свыше 10 тысяч приняли участие в деловых играх, развивающих бизнес-навыки. Очень важная часть нашей совместной работы – обеспечение женщин-предпринимателей, особенно живущих на селе, стартовым капиталом посредством микрокредитования. Общий объем выделенных кредитов составил более 14 миллиардов сумов. Хочу подчеркнуть, что такой системы поддержки и развития предпринимательства среди женщин, как в вашей стране, нет нигде в мире. И нам в Германии надо этому учиться».

В сфере постоянной заботы главы нашего государства находится развитие духовного, интеллектуального и творческого потенциала женщин. По инициативе Президента страны в 1999 году была учреждена Государственная премия имени Зулфия, которой удостоиваются лучшие представительницы молодежи, показывающие яркие успехи в учебе, творчестве и общественной жизни. Сегодня ее лауреатами являются 196 девушек.

В соответствии с Указом Президента Ислама Каримова от 25 мая 2004 года «О дополнительных мерах по поддержке деятельности Комитета женщин Узбекистана» в органах самоуправления граждан введена должность консультанта по вопросам религиозного просвещения и духовно-нравственного воспитания. Работа этих женщин на-

правлена на обеспечение стабильности в обществе, укрепление атмосферы согласия и взаимоуважения, создание благоприятной духовно-нравственной среды в махаллах.

Зарубежные участники конференции обратили внимание на то, что в Узбекистане в годы независимости функции и полномочия органов самоуправления граждан значительно расширились. При этом важное место в их деятельности занимает создание более широких возможностей для женщин.

«Я приезжаю в Узбекистан уже шестой раз, – сказала генеральный секретарь итальянского отделения организации «Европейское женское лобби» Мария Людовика Боттарелли. – И вижу, как быстро развиваются экономика страны, социальная сфера. Государство оказывает женщинам всестороннюю поддержку. Особую роль в этом играет махалла – уникальный гражданский институт, который помогает сохранить и укрепить социальные связи, ориентировать общество на нужды и потребности конкретных людей. Махалла сегодня – опора для женщин, которые стремятся открыть свое дело, быть социально и политически активными, знать свои права. Она становится центром адресной социальной помощи и развития семейного бизнеса, содействует в трудоустройстве женщин, укреплении семей. Такой прекрасный опыт, безусловно, требует изучения и распространения».

Большой интерес у зарубежных экспертов вызвала реализация Программы действий Комитета женщин Узбекистана по усилению роли женщин в формировании гражданского общества в стране, укреплении семьи, обеспечению их широкого участия в государственном и общественном строительстве на 2013–2014 годы. Она была принята исходя из задач, поставленных главой нашего государства в Концепции дальнейшего углубления демократических реформ и формирования гражданского общества в стране, а также объявления в Узбекистане 2013 года Годом благополучия и процветания.

Зарубежные участники конференции пришли к выводу, что осуществляемые в Узбекистане по инициативе Президента Ислама Каримова масштабные меры, направленные на обеспечение прав и свобод женщин, их активное участие во всех сферах жизни, являются беспрецедентными и дают выдающиеся результаты. По их мнению, опыт Узбекистана уникален. И государства, стремящиеся к развитию, должны изучать и использовать этот огромный опыт, который является ярким подтверждением того, что все преобразования в Узбекистане реализуются во имя и на благо человека.

В рамках конференции состоялась встреча с представителями ряда женских общественных организаций Узбекистана, лауреатами Государственной премии имени Зулфия. Зарубежные эксперты ознакомились с деятельностью Международного благотворительного фонда «Соглом авлод учун», схода граждан махалли «Журжоний» города Ташкента, а также с выставкой ремесленных работ женщин-предпринимателей, организованной во Дворце творчества молодежи.

По итогам работы конференции были приняты соответствующие рекомендации.

На конференции выступила заместитель Премьер-министра Республики Узбекистан, председатель Комитета женщин Узбекистана Э.Баситханова.

Анна ИВАНОВА,
корр. УзА.

Новости

ОТКРЫВАЯ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ БИЗНЕСА

В столице ВЧЕРА состоялись бизнес-форум и кооперационная биржа с участием делегации деловых кругов Объединенных Арабских Эмиратов. Их организовали Торгово-промышленная палата Узбекистана.

Главной целью бизнес-форума было развитие торгово-экономического и инвестиционного сотрудничества между предпринимателями двух стран.

Как отметил председатель Торгово-промышленной палаты Узбекистана А. Шайхов, развитие торгово-экономических связей между двумя странами имеет немалый потенциал, важной правовой основой для них стали договоренности, достигнутые в ходе встреч глав двух государств.

В прошлом году товарооборот между двумя странами составил 188,6 млн. долларов США. Основными статьями экспорта Узбекистана остаются хлопок-волокно, шелк, сельхозпродукты, услуги по пассажирским и грузовым перевозкам, организации туризма. Из ОАЭ мы импортируем различное оборудование, кофе, чай, пластмассовые, каучуковые и швейные изделия, транспортные средства, продовольственные товары.

В состав прибывшей в нашу страну делегации вошли представители частных компаний, занятых в нефтегазовой, нефтехимической, энергетической, автомобильной отраслях, в сферах строительства, недвижимости, ИТ-технологий. Их интерес к сотрудничеству с отечественными предпринимателями велик. Как отметил председатель Торгово-промышленной палаты Дубая Абдул Рахмон Саиф ал-Гураир, Узбекистан и Объединенные Арабские Эмираты имеют хорошие возможности для реализации крупных инвестиционных проектов, в частности, в сферах туризма, логистики, недвижимости.

В Узбекистане в настоящее время создан благоприятный инвестиционный климат, продолжает совершенствоваться деловая среда, набирает обороты малый бизнес и частное предпринимательство. В ходе форума потенциальным партнерам была дана информация о приоритетных направлениях инвестирования в экономику республики, ходе приватизации, возможностях осуществления совместных проектов в свободной индустриально-экономической зоне «Навои» и специальной индустриальной зоне «Джизак». В рамках кооперационной биржи представители деловых кругов двух стран смогли обменяться мнениями по перспективам взаимовыгодного сотрудничества.

О. ХАКИМОВА.

ПОДТВЕРЖДЕН РЕЙТИНГ «ИПОТЕКА-БАНКА»

Международное рейтинговое агентство «Standard & Poor's» подтвердило рейтинг «Ипотека-банк» на уровне «В+/В» с прогнозом «стабильный».

Долгосрочный кредитный рейтинг на уровне «В+» и краткосрочный кредитный рейтинг «В», присвоенный АКИБ «Ипотека-банк» 29 мая 2013 года, базируется на оценке бизнес-позиции, высоком темпе роста активов, снижении подверженности риску и стабильном уровне прибыльности.

Присвоенный рейтинг является одним из высоких среди рейтингов, присваиваемых коммерческим банкам Узбекистана, имеющим рейтинг от агентства «Standard & Poor's».

АКИБ «Ипотека-банк» является финансовым институтом, имеющим большой опыт в сфере ипотечного кредитования и финансирования строительства жилья. При этом банк остается универсальным, оказывающим широкий спектр всех видов банковских услуг посредством хорошо развитой сети филиалов. В республике действуют 37 филиалов, 122 мини-банка, более 500 сберегательных касс, свыше 140 пунктов денежных переводов и 75 инфокиосков АКИБ «Ипотека-банк».

Помимо оценки международного рейтингового агентства «Standard & Poor's», АКИБ «Ипотека-банк» имеет также рейтинговую оценку и агентства «Moody's Investors Service».

НИА «Туркистон-пресс».

ЛЕГКАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ: ЛУЧШИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ИНВЕСТИТОРОВ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Одной из перспективных отраслей экономики страны считается легкая промышленность, которая из года в год наращивает свой экспортный потенциал, последовательно меняя структуру поставок на внешние рынки с сырьевой направленности на высокотехнологичную готовую продукцию с высокой добавленной стоимостью. По итогам первого квартала 2013 года совокупный объем мощностей текстильных предприятий составил 49,3 тысячи тонн пряжи, 6,5 тысячи тонн трикотажного полотна, 31,2 миллиона штук трикотажных изделий. За первый квартал 2013 года предприятиями было произведено товарной продукции на общую сумму 437,9 миллиарда сумов, потребительских товаров – на 153,3 миллиарда сумов. При этом экспорт составил более 190 миллионов долларов.

Узбекистан имеет преимущества в производстве хлопчатобельного текстиля высокого качества и возможности по его переработке внутри страны, – отметил генеральный директор по продажам ИП «Daewoo Textile Bukhara» и «Daewoo Textile Fergana» Джейсон Ли, – Компания «Daewoo International» (Южная Корея) инвестировала средства в легкую промышленность в 1996 году, когда было открыто предприятие в Фергане по переработке хлопчатобельного. Учитывая широкие возможности, которые предоставляются инвесторам в вашей стране, было создано аналогичное производство в 2009 году в Бухаре. Сегодня совокупный объем выпускаемой продукции двух предприятий составил 50 тысяч тонн пряжи и 40 миллионов метров ткани в год. Из них 40 процентов поставляется на внешние рынки.

В рамках мировых тенденций совместно с иностранными инвесторами в сфере продолжается реализация инвестиционных проектов по строительству новых и модернизации действующих текстильных комплексов. Широкие возможности для этого открыло Постановление Президента Ислама Каримова «О приоритетах развития промышленности Республики Узбекистан в 2011–2015 годах» от 15 декабря 2010 года, в соответствии с которым в 2012 году ГАК «Узбекгилсаноат» реализовало 28 инвестиционных проектов общей стоимостью более 194,8 миллиона долларов. В результате было создано свыше 3,7 тысячи новых рабочих мест.

Одним из самых заметных проектов прошлого года стало создание производства текстильного оборудования совместно со швейцарской машиностроительной компанией

«Maschinenfabrik Rieter AG» в Ташкенте. Данный проект реализуется в рамках соглашения между «Узбекгилсаноат» и «Maschinenfabrik Rieter AG», которое предусматривает стратегическое партнерство по обеспечению отечественных предприятий отрасли высокотехнологичным оборудованием по конкурентным ценам в национальном валютном и оптимальные сроки.

В рамках первого этапа было освоено производство ленточных и кардочесальных машин, второй этап предполагает выпуск кольцевых машин, в ходе третьего – планируются ввод цехов по металлообработке и порошковой покраске.

Другим не менее значимым инвестиционным проектом стала организация прядильного производства на базе ООО «Шовот текстиль» в Хорезмской области Узбекистана. Общая стоимость проекта при годовой мощности производства в пять тысяч тонн хлопчатобумажной пряжи составила 25 миллионов долларов.

Это также подтвердили участники текстильного форума, которым была предоставлена возможность воочию убедиться в эффективности инвестирования в легкую промышленность Узбекистана. Участники мероприятия посетили текстильные предприятия, среди которых СП «Узтекс Ташкент», ИП «БФ Текстиль», ИП «Ритер Узбекистан». Также ознакомились с работой хлопкового терминала «Тошкент тол» и хлопкоочистительного завода «Узбекистон».

– Я с большим интересом ознакомился с достижениями легкой промышленности Узбекистана, – отметил уполномоченный «Swiss Capital» Маркус Вальдхоген (Швейцария). – Во время посещения текстильных предприятий убедился в том, что для иностранных инвесторов здесь предоставлены широкие возможности, в том числе имеется сырьевая база, трудовые ресурсы, широкие налоговые льготы и преференции. Особенно мне понравился СП «Узтекс Ташкент», представляющий собой современное предприятие, оснащенное оборудованием от лучших мировых производителей. Организация производства соответствует европейским стандартам, а продукция отличается высоким качеством.



Примечательно, что перспективы по расширению взаимовыгодного и долгосрочного эффективного сотрудничества Узбекистана с зарубежными инвесторами, потенциал развития мировой текстильной индустрии в полной мере отразились в презентациях представителей Организации ООН по промышленному развитию (UNIDO), Министерства внешних экономических связей, инвестиций и торговли, Министерства труда и социальной защиты, ГАК «Узбекгилсаноат» и других. Швейцарская компания «Rieter AG» представила презентацию инновационных текстильных технологий.

По словам эксперта UNIDO Дэвида Ли, Узбекистан занимает прочные позиции в сфере производства хлопка, при этом экспортируя только часть сырья, остальное оставляет на внутреннюю переработку. Это позволяет создавать дополнительные рабочие места и динамично развивать легкую промышленность. Сейчас можно выгодно инвестировать в экономику Узбекистана, поскольку здесь создан благоприятный инвестиционный климат, есть возможность производить продукцию с высокой добавленной стоимостью и экспортировать ее за рубеж.

Текстильный форум позволит раскрыть для зарубежных партнеров инвестиционный потенциал легкой промышленности нашей страны, создать площадку для делового общения и обсуждения стратегических и оперативных вопросов реализации инвестиционных проектов и предложений, а также изучить пожелания потенциальных партнеров в контексте входа на инвестиционный рынок Узбекистана.

Мехрибон МАМЕТОВА.
Фото УзА,
И. ИСМОИЛОВА.

Обязательное получение подростками поколения образования сначала в школе, а затем в профессиональном колледже или академическом лицее в нашей стране является одним из принципов государственной политики.

Как отмечалось Президентом Узбекистана на прошлогодней международной конференции «Подготовка образованного и интеллектуально развитого поколения – как важнейшее условие устойчивого развития и модернизации страны», принципиальная особенность реализуемой в стране модели прежде всего заключается в том, что после 9 лет учебы в общеобразовательной школе следующие три года учащиеся обучаются в специализированных профессиональных колледжах и академических лицеех, где каждый из них, наряду с общеобразовательными дисциплинами, получает профессиональную подготовку по 2–3 востребованным на рынке труда специальностям.

В целях формирования правовых рамок для реализации принципа обязательности 12-летнего образования сформирована необходимая законодательная, нормативно-правовая база. Реализуемыми мероприятиями достигается практически стопроцентный охват выпускников 9-х классов общеобразовательных школ обучением в академических лицеех и профессиональных колледжах. В 2013–2014 учебном году поставлена задача обеспе-

Образование: национальная модель

В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ РЫНКА ТРУДА

чить обучением в средних специальных учебных заведениях всех выпускников 9-х классов общеобразовательных школ, количество которых составляет 533 тыс. человек.

Вместе с тем изучение, систематическое проводимое органами юстиции, свидетельствует об отдельных недостатках в данной сфере. Например, анкетирование учащихся является важным элементом профориентационной работы. Эта мера не только способствует выявлению спроса на то или иное направление образования, но также обеспечивает заинтересованность школьников в дальнейшей учебной деятельности, а зачастую и в получении ими основной профессии.

Однако анализ показал, что в отдельных регионах анкетирование школьников

с целью выявления их предпочтений не проводится. Согласно постановлению Кабинета Министров Республики Узбекистан от 7 июня 2010 года проведение анкетирования возложено на территориальные подразделения Министерства народного образования и Центра среднего специального, профессионального образования. Также в некоторых случаях не проверялась достоверность сведений об охвате выпускников 9-х классов школ обучением в лицеех и колледжах. По перечисленным фактам и другим выявленным нарушениям приняты установленные меры. В уполномоченные органы образования внесены представления об устранении нарушений, причин и условий, способствующих их совершению. Наряду с другими недочетами в ряде колледжей

и лицеев имели место низкая посещаемость и неполное трудоустройство выпускников. Во многом этому способствовало отсутствие принципиального подхода руководителей и преподавателей образовательных учреждений, а также родителей учащихся.

Статьей 30 Закона Республики Узбекистан «Об образовании» ответственность за получение детьми среднего специального, профессионального образования возложена на родителей. В статье 47 Кодекса Республики Узбекистан об административной ответственности предусматривается наказание родителей за невыполнение обязанностей по воспитанию и обучению детей.

Кроме того, директора и преподаватели общеобразовательных школ, руководители академических лицеев и профессиональных колледжей, а также родители учащихся, препятствующие выпускникам в продолжении ими обязательного обучения, несут ответственность в соответствии с законодательством.

Следует подчеркнуть, что получение 12-летнего образования служит интересам самих граждан, в первую очередь учащихся, которые получают теоретические знания и профессиональные навыки.

Джамшид ТИЛЛОВ,
главный консультант Главного управления по контролю за соблюдением законодательства Министерства юстиции Республики Узбекистан.

Лето-2013

С целью гармоничного развития и воспитания подрастающего поколения проводится большая работа, в стороне от которой не остаются общественные организации столицы.

НА ПОВЕСТКЕ ДНЯ — ОТДЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Недавно во исполнение совместного решения хокима г. Ташкента и Ташкентского городского совета объединения профсоюзных организаций «Об организации в летний период отдыха школьников и оздоровительной работы» состоялся практический семинар, направленный на совершенствование организации летнего отдыха детей, выработку эффективных мер по их оздоровлению.

На мероприятии было отмечено, что в летние месяцы нынешнего года в столице при общеобразовательных школах начнут действовать 36 дневных лагерей и 22 стационарные площадки отдыха. Также примут отдыхающих 58 детских оздоровительных лагерей, расположенных в благоприятных природных зонах. В них, как ожидается, на благотворительной основе побывают 1970 школьников из Приаралья, а также сотни детей работников тех или иных предприятий и учреждений.

К настоящему времени у большинства ДОЛов сформировалась определенная специализация, к примеру, интеллектуального развития, спортивного оздоровления, санитарного оздоровления, эколого-биологическая, краеведения и т. д. Это позволяет более предметно и действительно организовать культурно-массовые, познавательные мероприятия.

Важнейшей задачей организованной в ходе семинара дискуссии стало определение конкретных шагов для совершенствования воспитательного и оздоровительного процесса в детских лагерях отдыха, оказания практической помощи каждому из таких учреждений.

Участниками семинара стали представители районных и городских центров духовности, председатели профсоюзных комитетов, а также начальники, главные бухгалтеры и воспитатели детских лагерей.

А. АЛИМКУЛОВ.



Дети в поиске новых творческих идей.

Фото И. ИСМОИЛОВА.

КАНИКУЛЫ НАЧАЛИСЬ ВЕСЕЛО

В культурно-познавательном развлекательном центре «City Makop» Фондом «Форум культуры и искусства Узбекистана» и Центром детского творчества «Yangi avlod forumi» организовано просветительское мероприятие для детей. В нем приняли участие дети из многодетных, малообеспеченных семей, а также семей с особыми нуждами.

На мероприятии отмечалось, что под руководством Президента Ислама Каримова в нашей стране уделяется особое внимание воспитанию молодежи физически и духовно зрелыми личностями, организации их полезного и содержательного досуга. Фондом «Форум культуры и искусства Узбекистана» также успешно реализуется ряд проектов и социальных акций в данном направлении.

— Действующие при нашем центре более десяти кружков — изобразительного искусства, хореографии, национальных музыкальных инструментов, театра, компьютерных технологий, английского языка — посещают около тысячи детей, — говорит директор Центра детс-

кого творчества «Yangi avlod forumi» Максуда Рахматуллаева. — В дни летних каникул на основе специального плана намечено проведение различных просветительских мероприятий, смотров-конкурсов, социальных акций. А это имеет важное значение в организации содержательного, интересного и полезного свободного времени детей.

На мероприятии были проведены конкурсы по дизайну, живописи и рисунку на асфальте, представлен концерт с участием детских художественных коллективов. Детям были вручены подарки.

Н. УСМАНОВА,
корр. УзА.

привил отец, тоже спортсмен, мастер спорта по дзюдо и каратэ. Она попробовала себя в разных видах спорта — в спортивной гимнастике, плавании, большом теннисе, таэквондо, легкой атлетике. По ее собственному признанию, ей больше всего нравится легкая атлетика разнообразием входящих в нее видов состязаний — по бегу, прыжкам в длину и в высоту и др. В школьные годы участвовала в разных этапах соревнований «Умид нихоллари» по этому виду спорта и завоевывала призовые места. В настоящее время занимается кикбоксингом. Поэтому нет ничего удивительного в том, что одаренная студентка ежегодно отстаивала спортивную честь факультета на соревнованиях Универсиады. В этом году на городском этапе соревнований Универсиады Кристина взяла два вторых места по легкой атлетике в тройном прыжке в длину и в высоту, уступив только спортсменкам Узбекского государственного института физической культуры.

Аида АХМЕДЖАНОВА.

Новости

В ДОМЕННОЙ ЗОНЕ UZ ОТМЕЧЕН РОСТ

Количество активных доменов в зоне UZ по состоянию на 1 мая 2013 года составило 16 тыс. 378.

В течение апреля прирост составил 1,07 процента.

Об этом говорится в статистическом отчете Центра развития и внедрения компьютерных и информационных технологий UZINFOCOM.

Количество активных доменов в зоне UZ с хостингом в Узбекистане на отчетный период составило 11 тыс. 908, их прирост в течение апреля 2013 года составил 1,66 процента.

На сегодняшний день 114 государственных учреждений республики имеют официальные Интернет-порталы, их доступность оценена на 96 процентов.

В популярный тематический каталог WWW.UZ входит 7 тыс. 898 сайтов. В каталоге справочной системы Ziyonet находится 1 тыс. 129 сайтов.

В национальной библиотечной справочной системе Ziyonet в настоящее время содержится 44 тыс. 643 материала, их количество в течение отчетного месяца повысилось на 2,6 процента. Ziyonet создана в сентябре 2005 года для аккумулирования информационных материалов и ресурсов для учебно-образовательных, научных, молодежных и детских учреждений и организаций.

В течение апреля 2013 года более 43 млн. уникальных пользователей (хосты) посетили сайты топ-рейтинга WWW.UZ, в котором на данный момент находится 2 тыс. 104 сайта.

Национальная информационно-поисковая система WWW.UZ — это механизм быстрого доступа к информации национального сегмента сети Интернет. В сервисы WWW.UZ входят каталог, топ-рейтинг, сводная статистика, новости. Каталог WWW.UZ содержит описания зарегистрированных и тематически систематизированных узбекских сайтов.

НИА «Туркистон-пресс».

ФОТОГРАФИИ РАССКАЖУТ О МНОГОМ

В недавно прошедшем мастер-классе по стрит-фотографии приняли участие двадцать молодых и талантливых фотографов из Ташкента. А результатом их творчества стала выставка работ в галерее «Art&Fact».

Мастер-класс проходил под руководством двух маститых фотографов — Мэри Шэрпе (Германия) и Сирил Робэн (Франция). С. Робэн, специализирующийся в модной фотографии, обучал участников фэшн-фотографии в студии, Мэри Шэрпе же специализируется в стрит-фотографии. Одним из ярких примеров во время мастер-класса стал выезд в город и задание для участников «Узбекский базар в пяти снимках».

Некоторые из работ, сделанных участниками мастер-класса во время практического задания, были представлены на выставке наряду с работами их наставников.

Большая часть участников справилась на отлично с поставленной задачей и представила на выставке свои самые яркие фотографии. Другим же это удалось в меньшей степени. Видимо, скалалась разница в опыте. Но в любом случае все участники узнали много нового и полезного для дальнейшего творчества.

Стоит отметить, что данный мастер-класс и последовавшая за ним выставка организованы Посольством Федеративной Республики Германия и Посольством Франции в Узбекистане. Они были направлены на укрепление дружбы, развитие творческого потенциала.

Дана ОПАРИНА.

Дела молодых

И АКТИВИСТКА, И СПОРТСМЕНКА

В нашем государстве огромное внимание уделяется воспитанию молодежи — будущего нашей страны — всесторонне развитыми личностями, приверженными здоровому образу жизни, увлекающимися спортом, созданию всех условий для реализации ее творческого потенциала и профессиональных устремлений.

Одной из таких представительниц молодого поколения является одаренная студентка третьего курса факультета иностранных языков Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами Кристины Низамиевой, ровесница независимости нашей страны.

Она активно участвует в общественной жизни факультета, различных студенческих научных конференциях. В прошлом учебном году в конкурсе докладов студентов 1–4-х курсов, организованном кафедрой русского языкознания, заняла второе место. Вместе со

своим научным руководителем — старшим преподавателем З. Бабаевой занимается изучением социологических проблем молодежного жаргона. Этой теме К. Низамиевой посвящено несколько научных статей, опубликованных в том числе в научных сборниках филиала МГУ им. М. В. Ломоносова в Ташкенте, Ташкентского государственного юридического института, УзГУМА.

— Преподаватели кафедры русского языкознания открыли для меня удивительный мир русской филологии, научили бережному отношению к слову, привили умение

грамотно выражать свои мысли, помогли осознать, что владение языком — великое искусство, — рассказывает К. Низамиева. — Благодаря заботе государства, юноши и девушки нашей страны могут смело смотреть в будущее, перед нами открыты все пути для самореализации. После окончания бакалавриата планирую продолжить образование в магистратуре.

Кроме учебы и первых шагов в научно-исследовательской работе, девушка активно занимается спортом, который с детства является неотъемлемой частью ее жизни. Любовь к спорту Кристине

2013 год – Год благополучия и процветания

И ПОЗНАВАТЕЛЬНО, И ИНТЕРЕСНО

В рамках недели «Любовь и внимание – каждому ребенку!» Ташкентским городским советом ОСО «Ватанпарвар» была организована большая познавательно-развлекательная программа.

Зрителям этого яркого события также было представлено сразу несколько увлекательных зрелищ – концерт художественной самодеятельности, выступление учащихся Республиканского эстрадно-цирко-

вого колледжа, показательные выступления ребят, занимающихся в клубах при ОСО «Ватанпарвар» техническими видами спорта, прежде всего авиа- и ракетомоделированием.

На спортивных аренах



В Ташкенте продолжаются чемпионат Азии и международный турнир «Harry Caravan» по художественной гимнастике.

СОРЕВНОВАНИЯ В САМОМ РАЗГАРЕ

В первый день соревнований в одиночном многоборье международного турнира «Harry Caravan» представители восьми стран мерились силами в упражнениях с обручем и мячом. Наша талантливая гимнастка Равиля Фархудинова получила 15,4 балла в упражнениях с обручем. Выступление еще одной нашей спортсменки Жасмины Юсуповой было оценено в 14,7 балла.

В упражнениях с мячом Комила Саидхонова набрала 14,45, Сабина Тошкенбоева – 13,25 балла.

– Узбекская школа художественной гимнастики славится богатыми традициями и известными спортсменками, – говорит тренер сборной России Вера Шаталова. – Поэтому участие в проводимых в Узбекистане спортивных мероприятиях доставляет мне большую радость. Стоит позавидовать условиям и возможностям, созданным в Узбекистане для занятий художественной гимнастикой.

Соревнования продолжаются.

УНИВЕРСИАДА-2013:

ШКОЛА БУДУЩИХ ЧЕМПИОНОВ

СЕГОДНЯ в Бухаре открываются студенческие игры Универсиада-2013. В течение нескольких дней 643 юноши и 325 девушек из всех регионов республики будут бороться за призовые места по 12 видам спорта. Большую подготовительную работу к предстоящим турнирам провели и столичные спортсмены.

Настоящий прорыв в области спорта произошёл в нашей стране в годы независимости. Спортсмены Узбекистана постоянно становятся победителями и призерами Олимпийских игр, чемпионатов мира и Азии, других престижных международных соревнований. Это результат широкомасштабной работы, проводимой под руководством Президента страны по созданию самых благоприятных условий для массовых занятий физической культурой и спортом.

По инициативе главы государства в республике регулярно проводятся трехступенчатые соревнования: для школьников – «Умид нихоллари», для учащихся профессиональных колледжей и академических лицеев – «Баркамол авлод», для студентов

вузов – Универсиада. Эти состязания играют одну из ведущих ролей в деле воспитания физически крепкого, гармонично развитого молодого поколения и являются школой будущих чемпионов.

Бухара второй раз принимает универсиаду. Состязания по футболу, баскетболу, волейболу, курашу, теннису, шахматам, легкой атлетике и другим видам пройдут в восьми спортивных комплексах, залах, на площадках высших и средних специальных учебных заведений города. В преддверии Универсиады в Бухаре была проделана большая работа по благоустройству, ремонту действующих и строительству новых

Многие из ребят, присутствующих на этом проходившем на базе Первой ташкентской технической школы мероприятии, смогли вовсе «поболеть» за своих сверстников, решивших попробовать свои силы в конкурсе рисунков на тему «Моя Родина – Узбекистан!», в интеллектуальной викторине на знание новейшей истории страны и ее природы. Словом, всем было весело и интересно.

Детский праздник собрал в общей сложности 150 юных жителей столицы, и в этом заслуга организаторов, действовавших при поддержке хокимията г. Ташкента, Ташкентского городского отделения ОДМ «Камолот», Ташкентского городского отделения благотворительного фонда «Махалла».

А. ГУЛЯМОВ.

ОТБИРАЮТСЯ СИЛЬНЕЙШИЕ

В Намангане в восточной зоне состоялись встречи первого этапа второго тура чемпионата Узбекистана по футболу среди женщин.

На стадионе детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 17 силами мерились команды «Навбахор-В» (Наманган), «Бунёдкор», «Пахтакор», «Локомотив» (Ташкент), «Металлург» (Бекабад), «Андижанка» (Андижан), «Шарк юлдузи» (Гулистан).

В матчах, прошедших в острой и бескомпромиссной борьбе, «Андижанка», обыграв всех соперников и набрав 21 очко, сохранила свое первое место.

Клуб «Металлург» с 18 очками занял второе, а «Бунёдкор» с 15 очками – третье место.

УСПЕХ НАШИХ МОЛОДЫХ ШТАНГИСТОВ

На прошедшем в Катаре (Доха) чемпионате Азии сборная нашей страны завоевала 17 медалей.

В состязании подростков в весовой категории до 50 килограммов призер чемпионата мира Машхурбек Юлдашев завоевал золотую медаль в рывке, серебряные медали – в толчке и двоеборье.

Наш соотечественник Амирзода Иброхимов завоевал серебряную, Элёр Кенжаев и Азимжон Ганиев – по три бронзовые медали. Суннатилла Шокиржонов также поднялся на третью ступень пьедестала почета в рывке.

Таким образом, юношеская сборная Узбекистана, завоевавшая одну золотую, три серебряные и семь бронзовых медалей, в общекомандном зачете заняла третье место.

Среди девушек Камила Петрова завоевала золотые медали в поднятии штанги в рывке, толчке и в двоеборье. Зарифа Хазратова в своей весовой категории выиграла одно серебро и две бронзы.

УзА.



спортивных сооружений. Так что для 968 студентов – участников соревнований созданы все условия и для успешных выступлений на спортивных аренах, и для содержательного отдыха.

Нашу столицу на Универсиаде-2013 будут представлять 139 юношей и девушек. Это представители практически всех ташкентских вузов. Надеемся, что многие из них поднимутся на пьедестал почета и вернутся домой с медалями и подарками.

В. СМЕРНОВ.

Фото М. АМИНА (УзА).

Добрые советы

КАКИЕ ПРОДУКТЫ И НАПИТКИ ПОЛЕЗНЫ В ЛЕТНЮЮ ЖАРУ

Основными негативными последствиями жары для большинства людей являются обезвоживание, солнечные и тепловые удары, солнечные ожоги. Для людей с заболеваниями сердца или сердечно-сосудистой системы, почеч жара опасна еще и возникновением серьезных осложнений.

Что и сколько пить в жаркие дни?

Общезвестно, что в жару следует употреблять большое количество жидкости. Однако следует обращать внимание на то, что вы пьете.

Можно пить охлажденные соки «с кислинкой»: из светлого винограда, апельсинов, грейпфрута. Аккуратно следует употреблять соки из темных сортов винограда, гранатовый сок, поскольку эти соки увеличивают плотность крови.

Лучшим напитком для утоления жажды в жару считается чай, особенно зеленый, причем горячий. Жители жарких стран употребляют в жару чай именно так. Горячий чай дает потогонный эффект, а пот, как известно, лучшее средство терморегуляции человеческого организма. К тому же чай способствует разжижению крови, а значит, снижает риск возникновения тромбов. Почти всем этим условиям соответствует зеленый чай с клубничным соком, правда, он употребляется холодным.

Утолять жажду можно также минеральной водой без газа или обычной, слегка подсоленной водой. Дело в том, что соль имеет свойство задерживать воду в организме, поэтому употребление соленой воды спасет вас от обезвоживания.

Можно также употреблять для утоления жажды нежирные кисломолочные продукты.

Что касается еды в целом, то в жару следует очень внимательно относиться к приему пищи. Пережить жару поможет отказ от чрезмерного потребления жирных «тяжелых» блюд в пользу легких овощных и молочных. Например, окрошка, или легкий фруктово-овощной салатик, или летний смузи из фруктов.

Нежелательно употреблять в жару такие лакомства, как пирожные, торты, пироги, – все они «тяжелы» для желудка.

Пережить жару помогает дробное питание: частое и небольшими порциями. Основной прием пищи лучше всего перенести на более позднее время, но не забывайте, что перед сном наедаться нельзя. При этом постарайтесь не отказываться от завтрака, но если «не лезет» – не заставляйте себя насильно.

Готовить пищу в жару следует небольшими порциями, ведь в такую погоду все продукты портятся быстрее. Поэтому забудьте о привычке варить огромную кастрюлю супа на неделю – никакой пользы от такого супа не будет.

Жара – серьезное испытание для организма, поэтому не стоит нагружать его тяжелыми физическими упражнениями либо тяжелым физическим трудом. Особенно не рекомендуется заниматься физической активностью в «час пик» – с 11–12 до 17–18 часов, когда солнечная активность максимальна.

Жара – это не только физический и эмоциональный дискомфорт, это серьезная опасность для организма. Поэтому постарайтесь соблюдать основные правила поведения в жаркую погоду, и тогда пережить жару вам будет намного проще.

Старайтесь включать в свой рацион продукты, богатые витамином D (рыба, молоко, творог, яйца), который обеспечивает дополнительную защиту от ультрафиолетовых лучей. Летом обменные процессы в организме ускоряются, расход витаминов и минеральных веществ увеличивается. Особенно в жару увеличивается расход витаминов группы В, а также витамина С. Солнечные лучи уменьшают содержание в организме витамина С. Поэтому в летний период нужно компенсировать его недостаток продуктами: смородиной, цитрусовыми, петрушкой, болгарским перцем, капустой, шиповником.

Доказано, что некоторые продукты способствуют загару. Например, помидоры – в них в большом количестве содержится антиоксидант ликопен, который способствует выработке в организме меланина, отвечающего за загар. Морковь и абрикосы также способствуют загару. Содержащийся в этих продуктах бета-каротин придает коже красивый оранжевый оттенок.

Подготовка Л. ЛАРИНА.



По данным службы мониторинга Узгидромета, 7 и 8 июня погодные условия в Ташкенте будут способствовать незначительному рассеиванию вредных загрязняющих веществ в воздушной среде. Предполагается понижение уровня загрязнения атмосферы на 1–3 процента. Фоновое загрязнение будет сниженным.

В Ташкенте 7 июня – переменная облачность, возможен небольшой кратковременный дождь. Ветер западный, 5–10 м/сек. Температура ночью – 18–20, днем – 35–37.