

# ПРАВДА ВОСТОКА

Общественно-политическая газета. Основана 2 апреля 1917 года

3  
июля  
2025 года  
четверг  
№ 135 (30709)

Новости  
и аналитика  
на портале  
[www.yuz.uz](http://www.yuz.uz)

В Год экономической кооперации между Узбекистаном и Азербайджаном товарооборот вырос на **25 процентов**. Портфель проектов достиг **4 миллиардов долларов**. Действует около **300** совместных предприятий. Подробно рассмотрены возможности доведения объемов товарооборота и инвестиций до **1 миллиарда долларов** ежегодно. Отмечено, что принимается отдельная Программа кооперации, в которую войдут проекты в области промышленности, инфраструктуры, сельского хозяйства, здравоохранения, туризма, банковском секторе и других сферах.

## УЗБЕКИСТАН - АЗЕРБАЙДЖАН: УКРЕПЛЕНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ВО ИМЯ ПРОЦВЕТАНИЯ И УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев по приглашению Президента Азербайджанской Республики Ильхама Алиева 2 июля прибыл в Баку с государственным визитом.



В столичном аэропорту имени Гейдара Алиева главу нашего государства встретили первый заместитель Премьер-министра Азербайджана Ягуб Эюбов и другие официальные лица.

В резиденции «Загульба» прошла торжественная церемония официальной встречи Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева.

На площади перед резиденцией были вывешены государственные флаги двух стран и выстроен почетный караул.

Высокого гостя тепло встретил Президент Азербайджанской Республики Ильхам Алиев.

Прозвучали государственные гимны. Под звуки военного оркестра почетный караул прошел маршем перед главами государств.

Затем Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев и Президент

Азербайджанской Республики Ильхам Алиев провели встречу в узком составе и второе заседание Высшего межгосударственного совета.

Были рассмотрены вопросы дальнейшего укрепления узбекско-азербайджанских отношений дружбы, стратегического партнерства и союзничества, а также расширения кооперации и обменов в приоритетных направлениях сотрудничества.

Глава нашего государства особо отметил, что нынешний государственный визит и второе заседание Высшего межгосударственного совета проходят в год 30-летия установления дипломатических отношений между двумя странами.

- Никогда в истории наши отношения не были на таком высочайшем уровне, как сегодня, - подчеркнул лидер Узбекистана.

Достижнута договоренность о продолжении практического взаимодействия на уровне парламентов, правительства,

Президенты констатировали динамичное развитие многопланового сотрудничества на всех уровнях. В Хиве состоялся первый Межпарламентский форум. В Баку плодотворно прошли заседание Межправительственной комиссии и Форум регионов. Недавно в Андикане организован первый Форум ректоров, где было подписано более 60 соглашений.

Азербайджанский ансамбль «Ширван» завоевал Гран-при на фестивале бахши в Хиве.

В Год экономической кооперации между Узбекистаном и Азербайджаном товарооборот вырос на 25 процентов. Портфель проектов достиг четырех миллиардов долларов. Действует около 300 совместных предприятий.

Достижнута договоренность о продолжении практического взаимодействия на уровне парламентов, правительства,

министерств и регионов. Подтверждена важность взаимной поддержки в рамках международных структур.

Подробно рассмотрены возможности доведения объемов товарооборота и инвестиций до миллиарда долларов ежегодно. Отмечено, что принимается отдельная Программа кооперации, в которую войдут проекты в области промышленности, инфраструктуры, сельского хозяйства, здравоохранения, туризма, банковском секторе и других сферах.

Подчеркнута важность расширения деятельности совместной инвестиционной компании. Поддержаны такие новые форматы взаимодействия, как Совет предпринимателей и Форум промышленных и экономических зон.

Особое внимание уделено партнерству в сфере транспорта и коммуникаций. Обсуждены проекты участия в развитии Срединного коридора.

С удовлетворением отмечен рост перевозок узбекских грузов через данный коридор на 25 процентов, превысивших более миллиона тонн. Кроме того, с марта этого года обеспечен переход на электронные разрешения при грузоперевозках.

Также достигнута договоренность об ускорении подготовки совместного проекта по экспорту электроэнергии в Европу.

В целях достойного празднования юбилея дипломатических отношений стороны приняли решение провести осенью этого года целый ряд совместных культурных и молодежных мероприятий.

Главы государств также обменялись мнениями по международной и региональной повестке.

В ходе заседания были заслушаны доклады сопредседателей Межправительственной комиссии, министров транспорта, энергетики и культуры по повестке дня переговоров.

По итогам заседания решено принять «дорожную карту» по своеменному и качественной реализации достигнутых договоренностей.

По итогам состоявшихся в Баку переговоров Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев и Президент Азербайджанской Республики Ильхам Алиев поделились своими оценками состоявшихся переговоров.

В начале своего выступления глава нашего государства заявил, что в Узбекистане искренне радуются масштабным преобразованиям и высоким достижениям Азербайджана под руководством Президента Ильхама Алиева.

- Вы исполнили давнюю мечту вашего отца и каждого азербайджанца - восстановили территориальную целостность страны. Активно работаете над модернизацией экономики и инфраструктуры возвращенных территорий, - отметил лидер нашей страны.

Подчеркнуто, что Азербайджан является надежным союзником и стра-

тегическим партнером Узбекистана. Мы разделяем единые цели, взгляды и устремления. Наши народы связывают историю, близкие ценности, язык и культура, которые всегда служили основой братских доверительных отношений.

Президент Узбекистана высоко оценил плодотворные результаты состоявшегося второго заседания Высшего межгосударственного совета, по итогам которого были приняты важные решения и соглашения.

Отмечено, что к нынешнему саммиту была проведена серьезная подготовительная работа. Успешно прошли первый Межпарламентский форум, заседание Межправительственной комиссии, форумы регионов и ректоров, политконсультации, целый ряд культурных мероприятий.

Особое внимание в ходе переговоров было уделено полномасштабной реализации Договора о союзнических отношениях между двумя странами. Подтверждено обоядное намерение укреплять тесные контакты и продолжать взаимную поддержку на международных площадках. Отмечено совпадение позиций по многим актуальным глобальным и региональным проблемам. В данном контексте глава нашего государства подчеркнул, что Узбекистан выступает за решение всех острых проблем и конфликтов исключительно мирным путем, посредством дипломатических усилий.

В ходе переговоров достигнуты договоренности о принятии совместных практических мер по доведению объемов двусторонней торговли и инвестиций до одного миллиарда долларов в ближайшие годы. Принята отдельная Программа по продвижению торговли и кооперации. По словам Президента, для повышения эффективности проводимой работы будут расширены действующие и запущены новые форматы сотрудничества. Речь идет о проведении Совета предпринимателей и Форума промышленных и экономических зон.

(Окончание  
на 2-й стр.)

Фото Пресс-службы  
Президента Республики Узбекистан.

### От инициативы - к результату

Узбекистан, обладая богатыми природными ресурсами и стремясь к устойчивому развитию, имеет значительный потенциал стать экологически чистой страной. Однако для реализации этой амбициозной цели необходимо привести в действие комплексные усилия, охватывающие разные сферы деятельности общества и государства.

## КАК ГОСПРОГРАММА ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ УЗБЕКИСТАН ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТОЙ СТРАНОЙ?

Наша страна, издавна игравшая роль ключевого узла на Великом шелковом пути, по праву гордится не только своей богатейшей историей и уникальным климатическим потенциалом, но и удивительным биологическим разнообразием. Республика расположена в самом сердце Центральной Азии и является домом для множества экосистем, простирающихся от бескрайних пустынь Кызылкума до величественных гор Тянь-Шаня и Памира.

Богатое биологическое разнообразие Узбекистана играет важную роль в поддержании экологического баланса региона и обеспечении его устойчивого развития. Правительство принимает активные меры по сохранению и защите уникальной природы нашей страны. Для этого созданы национальные парки и заповедники, действуют программы по сохранению редких и исчезающих видов растений и животных, развиваются экологический туризм.

Однако в последние годы республика столкнулась с рядом экологических проблем, связанных в первую очередь с нерациональным использованием водных ресурсов, ростом загрязнения окружающей среды и ощущаемыми изменениями климата. В частности:

1. Государство испытывает хронический дефицит воды, несугубляемый неравномерным распределением и неэффектив-

ным использованием водных ресурсов, а также последствиями климатических изменений. Согласно официальным прогнозам, к 2030 году дефицит водных ресурсов может достичь критической отметки в 15 млрд м<sup>3</sup> в год, что создаст угрозу для сельского хозяйства, промышленности и обеспечения населения питьевой водой.

2. В крупных городах, таких как Ташкент, Ферганга и Наманган, отмечается неуклонный рост уровня загрязнения атмосферного воздуха. Основные причины - использование углеводородного топлива на теплэлектроцентралях (ТЭЦ), увеличение выбросов от быстрорастущего парка автотранспорта и сокращение площади зеленых насаждений.

3. В стране ежегодно образуется несколько миллионов тонн твердых бытовых отходов (ТБО). При этом инфраструктура для их переработки и сортировки находится в стадии развития и требует значительных инвестиций и реформ. Согласно данным Министерства экологии, охраны окружающей среды и изменения климата РУЗ, из всего объема ТБО перерабатывается лишь около пяти процентов, в то время как остальная часть вывозится на полигоны или несанкционированные свалки, что приводит к загрязнению почвы и водных ресурсов.

(Окончание  
на 2-й стр.)

### Точка на карте

## ЗАРАФШАН: ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ, СОВРЕМЕННЫЙ И ЗЕЛЕНЫЙ

Когда-то здесь все было впервые: первый взрыв на карьере и слиток драгоценного металла, первая «большая» вода, первые дома и жители. Сегодня, спустя шесть десятилетий, город, выросший в самом сердце пустыни и современный по своему духу, производит впечатление строящегося и развивающегося индустриального центра с большим потоком инвестиций в региональную экономику. Зарафшан стремится стать драйвером экономического роста и улучшения качества жизни населения.



Неблагоприятные климатические особенности местности (жаркий климат, песчаные бури) скорректировали замысел архитекторов, разработавших генплан внезапно появляющегося будущего из ниоткуда оазиса среди пустыни Кызылкума, с четкой планировкой и большим количеством зелени.

Сегодня Зарафшан с его растущим населением, спросом на жилье, современной инфраструктурой и новой социальной инфраструктурой играет одну из ключевых ролей в экономическом развитии всего Кызылкумского региона. Город золотодобытчиков планируют превратить в промышленный центр в рамках реализации задач, поставленных главой государства в ходе его рабочего визита в Навоийскую область 31 октября и 1 ноября 2024 года,

создать «промышленный треугольник» для регионов, расположенных в пустыне Кызылкум, - города Зарафшана, Учкудукского и Тамдынского районов. За счет привлечения на месторождения местных и иностранных инвесторов предусматривается коренным образом улучшить промышленный сектор территорий, создать дополнительные рабочие места.

Инвестиционный потенциал Зарафшана значителен. Согласно прогнозным показателям прошлого года, за счет запуска 33 проектов стоимостью 191,1 миллиона долларов планировалось создать более 300 рабочих мест. Из них 50 организовано в рамках проекта по расширению производства гранитных плит. В 2025 году на все сферы выделено 318 миллиардов сумов.

Особенность современного Зарафшана - работа на индустрию впечатляющей. Если развлечений и достопримечательностей не хватает, их создают.

В целях повышения туристского потенциала Зарафшана на территории более 30 гектаров вокруг местного озера Марварид создается соответствующая зона. Торговые центры, гостиницы, рестораны и игровые площадки, аттракционы для экстремального и пустынного туризма, которые будут построены здесь в гармонии с современной и национальной архитектурой, станут уникальным выражением того, что Зарафшан не только промышленный город, но и туристический центр с современным обликом.

(Окончание  
на 3-й стр.)

# УЗБЕКИСТАН - АЗЕРБАЙДЖАН: УКРЕПЛЕНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ВО ИМЯ ПРОЦВЕТАНИЯ И УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

(Окончание.  
Начало на 1-й стр.)

Особое значение лидеры придали усилению транспортной взаимосвязанности. Подчеркнуто, что в настящее время активно развивается Срединный коридор, который связывает наши страны и позволяет нам подключаться к другим стратегическим маршрутам. Так, с весны запущены электронные разрешения в этом коридоре. При этом объемы перевозок узбекских грузов выросли на четверть. Их ежегодный объем уже превышает один миллион тонн.

Отмечен прогресс в продвижении совместного проекта по экспорту зеленой энергии в Европу.

Ведется активная подготовка проектов будущего парка «Азербайджан» и уникального туристического комплекса «Sea Breeze» в Узбекистане.

В связи с празднованием в этом году 30-летия установления дипломатических отношений между двумя братскими странами достигнута договоренность о совместном проведении крупных мероприятий, концертов и молодежных форумов, посвященных этой важной дате.

В завершение глава нашего государства поблагодарил азербайджанского коллегу за поддержку совместных проектов и программ сотрудничества. Выразил уверенность, что итоги нынешнего государственного визита в Азербайджан будут способствовать дальнейшему укреплению союзнических отношений, а также целям устойчивого развития и процветания братских стран и народов.

В соответствии с программой государственного визита Президента Узбекистана Шавката Мирзиёева в Азербайджан в городе Баку состоялась торжественная церемония закладки парка «Узбекистан».

Новый парк расположится в престижном и динамично развивающемся районе столицы Аг шехер.

Проект предусматривает создание на площади 4,5 гектара масштабного паркового комплекса, который призван представить богатую культуру и традиции Узбекистана.

В его состав войдут реконструкции архитектурных памятников нашей страны, прогулочные зоны, зеленые территории, отель, разнообразные объекты торговли и развлечений. Здания будут оформлены с использованием элементов узбекского националь-

ного зодчества и украшены традиционными орнаментами.

В ходе церемонии главы двух государств вместе заложили символическую капсулу в фундамент парка, дав старт реализации этого важного проекта.

Затем состоялось торжественное открытие нового здания посольства нашей страны в городе Баку.

В церемонии приняли участие Президент Узбекистана Шавкат Мирзиёев и Президент Азербайджана Ильхам Алиев.

Лидеры разрезали символическую ленту и торжественно открыли новое здание дипломатического представительства.

Главы государств ознакомились с созданными условиями для эффективной деятельности дипломатов, нацеленной на дальнейшее укрепление отношений стратегического партнерства и союзничества между двумя странами.

Залы посольства названы в честь регионов Узбекистана. Президент нашей страны предложил назвать один из залов в честь Карабаха как символ дружбы и солидарности между нашими народами.

Президенты оставили памятные записи с пожеланиями в Книге почетных гостей посольства.

В завершение первого дня государственного визита в Азербайджан Президент Узбекистана Шавкат Мирзиёев в сопровождении Президента Азербайджана Ильхама Алиева ознакомился с деятельностью курортного комплекса «Sea Breeze».

В ходе его посещения были представлена презентация о деятельности этого масштабного международного туристического центра на западном побережье Каспийского моря.

Глава нашего государства рассказал о созданных здесь условиях, размещенных в зонах отдыха на пляжах, спортивных площадках, гостиницах, котеджах и жилых комплексах.

Проект представляет собой современную каспийскую ривьеру. Курорт занимает около 500 гектаров. Здесь имеются пляжная зона протяженностью 6,5 километра, парки и рекреационные объекты площадью 150 гектаров, где высажено порядка 700 тысяч деревьев и кустарников.

Государственный визит Президента Республики Узбекистан в Азербайджанскую Республику продолжается.

УЗА

Мир о нас

## АЗЕРБАЙДЖАНСКИЕ СМИ: СОТРУДНИЧЕСТВО С УЗБЕКИСТАНОМ ДЕМОНСТРИРУЕТ ДИНАМИЧНОЕ РАЗВИТИЕ

Популярные электронные и печатные азербайджанские СМИ активно освещают ход развития двусторонних отношений и перспективы взаимодействия Азербайджана с Узбекистаном.

Информационный портал «525-я газета» опубликовал интервью посла Узбекистана в Азербайджане Бахрома Ашрафханова. В нем дипломат рассказывает о достигнутом уровне партнерства с Азербайджаном и сотрудничестве по всем направлениям.

В частности, отмечена эффективность взаимодействия в сфере экологии и охраны окружающей среды, которое продолжает укрепляться, демонстрируя пример успешного регионального взаимодействия в контексте глобальных климатических проблем.

Дипломат отметил, что в последние годы также активно ведется обмен опытом на международных конференциях, в том числе в рамках СНГ, Организации экономического сотрудничества (ОЭС), Организации тюркязычных государств (ОТГ). Это сотрудничество укрепляется посредством встреч министров на высоком уровне, обмена делегациями и совместного участия в важных международных форумах. В 2023-2024 годах представители Узбекистана и Азербайджана приняли участие в ряде ключевых климатических мероприятий. Особое значение имело участие в 28-й и 29-й сессиях Конференции стран Рамочная конвенции ООН об изменении климата (КС28 и КС29).

«Поддержка молодежных и образовательных инициатив также стала важным направлением сотрудничества», - продолжил дипломат. - В 2023-2024 годах молодые активисты-экологи из Азербайджана приняли участие в Международном молодежном экологическом лагере, проходившем в Самарканде. Мероприятие проводилось при участии министерств и международных организаций (ЮНИСЕФ, ПРООН, ФАО) с целью содействия межкультурному обмену и формирования экологического сознания нового поколения».

Он подчеркнул, что партнерство Узбекистана и Азербайджана в сфере экологии и изменения климата становится важным фактором устойчивого развития не только двух стран, но и всего региона. Совмест-



ные шаги в области климатической дипломатии, научного обмена, экологического образования и реформ посетила Азербайджан с целью проведения исследования социально-экономических реформ в стране. Этот опыт стал моделью прикладной аналитической работы, интегрированной в процесс выработки государственной политики. В рамках визита проведено более 20 встреч с представителями государственных органов, специальных экономических зон, научно-исследовательских институтов и бизнеса. В ходе исследования выполнен сравнительный анализ и его результаты.

Отмечается, что в последние годы торгово-экономическое и инвестиционное сотрудничество между Узбекистаном и Азербайджаном демонстрирует динамичное развитие, отражающее стратегический характер двусторонних отношений. Обе страны активно наращивают товарооборот, расширяя номенклатуру взаимных поставок, особенно в сфере агропромышленного комплекса, текстильной промышленности, нефтегазового и машиностроения.

Представлены показатели взаимной торговли: объем торговли за последние восемь лет вырос в 7,8 раза и составил 253 млн долларов в 2024-м. Экспорт Узбекистана в Азербайджан вырос в 7,5 раза и составил 208 млн долларов, а импорт в девять раз и составил в прошлом году 45 млн долларов.

Сообщается, что по инициативе Президента Узбекистана Шавката Мирзиёева в сентябре 2024 года организована отчетная визит делегации Азербайджана в Узбекистан. В его рамках проведено 14 встреч с представителями госорганов, специальных экономических зон, бизнеса и высших учебных заведений.

По результатам встреч делегации Азербайджана подготовлен список предложений по дальнейшему направлению взаимовыгодного сотрудничества между двумя странами.

Предложения по итогам двух

визитов рассматриваются для включения в проект «дорожной карты» сотрудничества между странами на следующие пять лет. Таким образом, апробированная модель взаимных визитов аналитических кругов уже становится примером институционализации прикладной аналитики и ускорения промышленного и цифрового развития.

Газета *Yeni Safak* пишет о том, что Узбекистан и Азербайджан нацелены на поиск и реализацию перспективных проектов в обрабатывающих отраслях, имеющих высокую добавленную стоимость и формирующих значительный мультиплексивный и синергетический эффект для экономики.

Перспективной видится наладка совместных производств новых продуктов из углеводородов, к примеру, синтетических тканей, на которые в Узбекистане имеется значительный спрос в силу развитого текстильного и швейного секторов, а также углеродного волокна, имеющего широкий спектр применения.

«Бизнес-круги могут быть заинтересованы в совместной наладке производства продукции, синтетических тканей, на которые в Узбекистане имеется значительный спрос в силу развитого текстильного и швейного секторов, а также углеродного волокна, имеющего широкий спектр применения».

В статье также представлен анализ перспектив сотрудничества в агропромышленной сфере, транспортном секторе, торговле, туризме, образовании и здравоохранении.

Подчеркивается, что аналитическое сопровождение и прикладная научная работа могут стать мощным катализатором экономического сотрудничества.

«Опыт Узбекистана и Азербайджана показывает, что тесная интеграция исследовательской деятельности и бизнес-практики способна не только выявить новые направления совместного развития, но и успешно внедрять их на государственном уровне», - заключают авторы.

ИА «Дунё».

# КАК ГОСПРОГРАММА ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ УЗБЕКИСТАН ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТОЙ СТРАНОЙ?

(Окончание.  
Начало на 1-й стр.)

4. Остро стоит проблема опустынивания и деградации земель. По экспертным оценкам, ежегодно в стране деградирует до 100 тысяч гектаров пахотных земель из-за засоления и эрозии почв. Биологическое разнообразие также под угрозой: в Красную книгу Узбекистана занесено более 300 видов животных и растений. Несмотря на незначительные темпы вырубки лесов, лесистость страны составляет всего около восьми процентов территории, что явно недостаточно для поддержания эффективного экологического баланса.

Осознавая серьезность и масштабность этих проблем, государство в последние годы проводит широкомасштабные реформы, направленные на экологическое оздоровление. Так, усовершенствована политico-правовая основа в области охраны окружающей среды. В частности, принятые поправки в Закон «Об охране природы», предусматривающие введение обязательного экологического аудита для крупных предприятий, проведение ежегодного государственного мониторинга состояния окружающей среды и усиление ответственности хозяйствующих субъектов за нарушение экологических требований. Внесены также изменения и дополнения в ряд нормативно-правовых актов, включая законы «О воде и водопользовании», «Об отходах» и «Об охране атмосферного воздуха», которые направлены на повышение эффективности использования природных ресурсов, совершенствование системы обращения с отходами и усиление контроля за выбросами загрязняющих веществ.

Так, усовершенствована политico-правовая основа в области охраны окружающей среды. В частности, принятые поправки в Закон «Об охране природы», предусматривающие введение обязательного экологического аудита для крупных предприятий, проведение ежегодного государственного мониторинга состояния окружающей среды и усиление ответственности хозяйствующих субъектов за нарушение экологических требований. Внесены также изменения и дополнения в ряд нормативно-правовых актов, включая законы «О воде и водопользовании», «Об отходах» и «Об охране атмосферного воздуха», которые направлены на повышение эффективности использования природных ресурсов, совершенствование системы обращения с отходами и усиление контроля за выбросами загрязняющих веществ.

В 2019-м принятая Концепция охраны окружающей среды Республики Узбекистан до 2030 года, в рамках которой предусмотрено внедрение комплексного подхода к решению экологических проблем путем определения приоритетных направлений государственной политики в сфере охраны природы. Среди них - рациональное использование природных ресурсов, усиление механизмов профилактики и пресечения экологических нарушений, повышение ответственности руководителей и хозяйствующих субъектов за экологическое состояние территорий.

В том же году в нашей стране была принята Стратегия по переходу на зеленую экономику на период 2019-2030 годов, которая предусматривает диверсификацию энергобаланса за счет широкого внедрения возобновляемых источни-

ков энергии (солнечных, ветровых и гидроресурсов), последовательное снижение энергопотребления на единицу ВВП и активное развитие низкоуглеродных видов транспорта.

Для обеспечения более централизованного, системного и эффективного подхода к защите окружающей среды, борьбе с изменениями климата, рациональному использованию природных ресурсов и повышению экологической культуры создано Министерство экологии, охраны окружающей среды и изменения климата РУз.

Ведется сотрудничество с Глобальным экологическим фондом (GEF), Всемирным банком, Азиатским банком развития и рядом других международных организаций, которые предоставляют гранты и кредиты на реализацию экологически значимых проектов. Кроме того, активно развивается партнерство с зарубежными странами в области водосберегающих технологий и современных систем управления отходами.

В целях дальнейшего улучшения системы охраны окружающей среды и укрепления зеленого вектора развития нашей страны 2025-й объявлен Годом окружающей среды и «зеленой экономики», принятая Государственная программа. Этот всеобъемлющий системный план действий разработан с учетом приоритетов национального устойчивого развития и рекомендаций ведущих международных организаций, предусматривающих следующее:

1. Принятие новых законодательных актов и внесение поправок в уже существующие законы для усиления ответственности за загрязнение окружающей среды, разработка системы зеленых стандартов и нормативов для промышленных предприятий и транспортного сектора, что будет стимулировать инновации и поможет ответственной продукции выйти на зарубежные рынки.

Например, в Европейском союзе действует развернутая система директив (по выбросам, отходам, воде, химическим веществам и так далее), обеспечивающая единые экологические стандарты для всех государств-членов и обязательное проведение оценки воздействия на окружающую среду (EIA) перед запуском крупных про-

ектов. Особую роль играет Ecolabel - экологический знак, стимулирующий компании к производству товаров с минимальным углеродным следом и вредными выбросами.

2. Развитие инфраструктуры для утилизации и переработки отходов, предусматривающей строительство современных мусороперерабатывающих заводов и полигонов, запуск программ стимулирования граждан и бизнеса, ответственному обращению с отходами, развитие принципов циклической экономики, предполагающих максимальное повторное использование ресурсов.

Реализация этих мер позволит минимизировать объемы захороняемых отходов и снизить нагрузку на полигоны.

В частности, в Германии закон «Об упаковке» (Verpackungsgesetz) и система переработки отходов Grüner Punkt обязывают производителей участвовать в сборе и переработке использованной упаковки от своей продукции, уменьшая объем мусора еще в стадии проектирования. Такой подход позволяет достичь уровня переработки бытовых отходов выше 60 процентов.

3. Модернизация ирригационных систем и внедрение водосберегающих технологий, строительство и реконструкция гидротехнических сооружений, каналов и коллекторно-дренажных сетей, запуск широкомасштабных просветительских кампаний среди фермеров о рациональных методах полива и сокращении водного баланса.

Так, в Испании внедрены гранты и субсидии фермерам, переходящим на водосберегающие технологии, а также автоматизированные системы учета воды в магистральных каналах.

4. Стимулирование внедрения возобновляемых источников энергии, создания льготных условий и финансовых инструментов поддержки для инвесторов, акцент на диверсификацию энергосектора с целью снижения зависимости от традиционных углеводородных видов топлива.

В частности, Германия приняла закон о возобновляемых источниках энергии (EEG), который ввел Feed-in Tariff и приоритетный доступ зеленых генераций к национальной энер-

госистеме, что позволило стране достичь доли ВИЭ в энергобалансе более чем 40 процентов.



## За здоровый образ жизни!

Кстати, в нашей стране увлечение и занятия йогой в последние годы набирают все большую популярность, в том числе благодаря поддержке государства. Так, в республике действует Федерация йоги Узбекистана, созданная 18 октября 2018 года по инициативе Президента Шавката Мирзиёева. Ее деятельность направлена на популяризацию йоги среди широких слоев населения, донесение до жителей информации о пользе ее практики, положительном влиянии на здоровье и качество жизни.

Сегодня в Узбекистане ведут деятельность множество йога-студий, в которых работают квалифицированные йога-инструкторы. Студии йоги функционируют в Ташкенте, Чирчике, Алмалике, Бухаре, Самарканде, Хорезме, Нукусе и Фергане.

- Слово «йога» переводится с санскрита как «единство, союз, соединение» - это гармония тела, разума и духа. А цели йоги - достижение и поддержание гармонии трех начал человека: физического, ментального и духовного, - отмечает учитель йоги, духовный наставник, тренер по обучению медитации на сердце международного института Heartfulness, директор Международной школы йоги и медитации в Ташкенте Ирина ТАШМЕТОВА.



Разновидностей йоги в современном мире великое множество. Создаются смешанные направления йоги, иногда просто используются ее элементы в тренировочных алгоритмах. Классических направлений - четыре, и все они ведут к целостному развитию.

Если вы хотите иметь отличное физическое здоровье, гибкость и выносливость, снять стресс и достичь духовной гармонии, йога - лучший выбор. Чтобы получить максимальный эффект от занятий, попробуйте определиться с направлением, посетите несколько уроков и выберите для себя самое интересное. Кстати, вы можете совмещать несколько видов йоги, если не находите в одном цельного подхода. Советую начинать с простых физических упражнений, особенно если вы не занимались ранее спортом.

## ? - Кому полезна йога?

- Вы не поверите, йога подходит всем. Как мы уже говорили, существует множество ее видов, и каждый найдет направление в соответствии с запросом темпераментом. Для любителей кардио есть динамичные направления, даже силовые, например, аштанса-виньяса-йога. Вы крайне удивитесь: занятия на коврике окажутся равноценными посещению тренажерного зала.

Тем, кто предпочитает осознанный подход, лучше выбрать направление йоги Айенгара, где вся практика заточена на правильность расположения тела в пространстве. Для совершенствования каждой асаны предусмотрены паузы, все позы выполняются в статике, что придает больше

## ЙОГА - ЛУЧШАЯ ИНВЕСТИЦИЯ В СЕБЯ



осознанности, повышает чувствительность, человек знакомится с собой заново и начинает лучше понимать себя и свое тело.

Сегодня мы живем в крайне нестабильное и неспокойное время, все куда-то спешим, торопимся, и в этой суете так хочется дать себе возможность отдохнуть и снять накопившееся напряжение. Занятия йогой помогают обрести гармонию и не потерять ее в напряженном ритме жизни. Практикуя всего несколько часов в неделю, вы увидите, как исчезают лишние килограммы, крепнут и приходят в тонус слабые ранее мышцы, а жесткие и захваченные - становятся более эластичными, слабые суставы обретают силу, тугоподвижные - мобильность, все тело наполняется энергией. Не зря говорят: в здоровом теле - здоровый дух. Приводя тело в хорошую физическую форму, а внутренние системы - в гармонию, вы обретаете душевное спокойствие, внутреннее равновесие и уверенную сопротивляемость организма внешним воздействиям.

**Противопоказаний к йоге нет, есть прямые показания. Противопоказания могут быть индивидуально к отдельным асанам, но опытный преподаватель адаптирует практику под особенности каждого.**

## ? - Помогут ли занятия йогой излечить какие-либо заболевания?

- Йога способствует оздоровлению всего организма: с ее помощью вы повысите иммунитет и сопротивляемость к вирусным инфекциям, уравновесите гормональный фон и улучшите обмен веществ.

«Йога учит нас, как исцелять то, что невозможно терпеть, и как терпеть то, что нельзя исцелить», - сказал выдающийся мастер йоги Б. К. С. Айенгар. Йога не панацея от заболеваний, а, скорее, профилактика от хронических недугов и укрепление слабых зон.

Давайте подробнее перечислим положительные аспекты занятий йогой:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- профилактика дегенеративного артрита, остеопороза;
- оснащение соединительных тканей необходимыми питательными веществами;
- улучшение кровообращения вокруг позвонков и их подвижности;
- повышение уровня гемоглобина, количества белых кровяных клеток (это разжижает кровь, не давая образовываться тромбам и закупорке сосудов);
- укрепление лимфатической и нервной систем;
- нормализация давления;
- улучшение работы ЖКТ;
- коррекция веса;
- избавление от беспокойства и депрессии, обретение душевного спокойствия;
- нормализация сахара в крови и не только.

**Ограничений по возрасту для занятий йогой нет. Практика может и должна быть адаптирована под каждого индивидуально, учитывая природу человека, его способности и возрастные возможности.**

Первое знакомство с йогой может быть и самостоятельным, ведь сегодня доступны различные платформы с хорошим материалом. Однако оценить ваши возможности и правильно адаптировать асаны под ваши способности может только квалифицированный преподаватель.

Здесь вы можете задаться вопросом: как найти наставника? Все мы разные, поэтому надо искать инструктора, который более доходчиво объясняет, учит несложным асанам, близок вам по духу и уважительно относится к ученикам. Также обратите внимание на то, помогает ли он отстраивать асаны, понятна ли вам цель самой практики.

**В последние годы узбекистанцы все больше стараются придерживаться здорового образа жизни, понимая, какие блага это дарит (долголетие, хорошее самочувствие и не только). Осознает это и руководство страны, рассматривая вопрос укрепления здоровья населения на уровне государственной политики. Занятия спортом, забота о ментальном здоровье, правильное питание должны стать неотъемлемыми составляющими жизни каждого из нас. На страницах нашей газеты публиковались статьи на данную тематику с диетологами, нутрициологами, психотерапевтом. Настало время поговорить про загадочную и сакральную йогу, которая поможет не только оздоровить тело, но и позаботиться о душевном самочувствии.**

**?** - Порекомендуйте какие-либо асаны, которые можно практиковать дома без помощи инструктора и вреда для организма?

- В качестве самостоятельной практики дома рекомендую выполнять комплекс «Приветствие солнцу» ранним утром. Однако в любом случае комплекс нужно разучивать с инструктором. Вы также можете выбрать для себя любое доступное объяснение в интернете и, разучивая саму последовательность, учиться совершенствовать каждую позу отдельно. А вообще все движения позвоночника, доступные вам сегодня, можно и нужно выполнять каждый день по несколько минут: **вытяжения** - удлинять позвоночник стоя, сидя и даже лежа - просто тянуться руками над головой, одинаково удлиняя бока и придерживая живот внутри; **наклоны** - стоя для жгутов и сидя для жестких - наклониться вниз головой и повисеть, расслабляя живот, плечи и шею, позволяя телу под собственным весом вытягивать позвонки; **наклоны вбок** - удлинять боковую сторону тела стоя или сидя на стуле с вытяжением бока, можно помогать рукой, подняв ее вверх над головой; **повороты** - так называемые скручивания позвоночника, также в любом положении - стоя, сидя на стуле и даже лежа на полу поворачивать верхний корпус в одну и другую сторону, мягко и плавно, без жестких и резких движений; **прогибы назад** - сидя на стуле прогнуть спину, мягко выталкивая грудь вперед и вверх, отводя плечи и руки назад, подбородок вверх. Для жестких лучше лежа на полу, можно свернуть большое полотенце или плед в ролл и лечь на него верхней частью спины, прогибаясь в ней. Если голова не касается пола и положение в шее некомфортное, под голову нужно сделать небольшую подставку или уменьшить размер ролла под спиной.

Это 5 простых и необходимых движений для улучшения циркуляции крови вокруг позвоночного ствола, особенно в наш век малоподвижного образа жизни.

**?** - Можно ли сказать, что в последние годы узбекистанцы стали проявлять больший интерес к йоге? Как вы считаете, почему?

- Это действительно так. И в первую очередь благодаря тому, что информации о йоге стало больше, и она доступна. Также благодаря нашей насыщенности в соцсетях мы видим, как многие знаменитости, актеры и спортсмены стали публично признавать пользу йоги для своего физического и духовного благополучия, что привлекло еще больше внимания к этой практике.

Важную роль сыграло множество онлайн-платформ и мобильных приложений, которые предлагают возможность практиковать йогу в любое время и любом месте. Толчок в развитии онлайн-направления произошел во время пандемии, когда мы были изолированы и нуждались в дистанционном общении. Многие, поддавшись внешнему интересу, решили испытать на собственном опыте и сделали правильный выбор в сторону йоги. Думаю, именно поэтому в последнее время растет и интерес к йоге, и количество инструкторов.

Йога стала популярной как средство для поддержания физического и психического здоровья. Многие стали практиковать ее для релаксации, снятия стресса, улучшения физической формы и гармонизации духовного состояния. И, я уверена, каждый найдет в йоге то, что необходимо именно ему на данном этапе жизни с чудесными инвестициями в свое будущее. Поэтому что современная йога представляет собой сочетание традиционных ученых и современных подходов к здоровью и благополучию. Ее популярность продолжает расти, и многие находят в ней способ научиться расслабляться, укреплять тело и развивать духовное сознание.

**?** - Подразумевают ли занятия йогой специальный образ жизни?

- Изначально нужно позволить самой практике йоги войти в вашу жизнь, выделить время для нее - это и будет первый шаг к себе. А когда вы научитесь слушать и понимать себя, свое тело, ваш образ жизни изменится сам. Вы будете точно знать собственные потребности, желания и увлечения, поймете, чем питать тело, чем - интеллект, а чем - душу.

## Какие направления йоги существуют?

Всю философскую часть йоги более практическими и прикладными. Однако и философская основа в них также важна.

**Ха-Тха-йога** - само название состоит из двух слов - жизненная сила, прана (Ха) и энергия ума, манас (Тха) - это два фундаментальных понятия. Ха-Тха не только метод, который приводит к балансу и способствует духовному росту. Это еще и важная наука о здоровье, которая работает через шатквары, асаны, пранаямы, бандхи, мудры.

**Карма-йога** - основное направление йоги, означающее действие. Побуждает человека выполнять любую работу наилучшим образом, не привязываясь к результатам. В карма-йоге важно настроение, с которым совершаются действия.

**Бхакти-йога** - путь преданности и привязанности к Божественному. Практика заключается в том, чтобы видеть Божественное во всем, что делаешь, и оставаться в соединении с Источником во всех повседневных делах.

**Джняна-йога** - путь знания, связанный с познанием себя и мира, осознанием конечной реальности. Это философский путь, основанный на размышлении и созерцании, который помогает человеку через интеллект обрести знания и избежать невежества.

**Раджа-йога** (Аштанса-йога) - как философия нацелена на контроль ума, мыслеволи, эмоций и психических модификаций, а как наука направлена на гармоничное развитие тела, ума и духа.

**Остальные современные и совсем молодые направления являются**

