

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.

Общественно-политическая газета. Основана 2 апреля 1917 года

УЗБЕКИСТАН - АЗЕРБАЙДЖАН: УКРЕПЛЕНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ВО ИМЯ ПРОЦВЕТЕНИЯ 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.

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 Андижане 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. Достигнута договоренность о продолжении практического взаимодействия на уровне парламентов, правительств,

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 своевременной и качественной реализации достигнутых договоренностей. По итогам состоявшихся в Баку переговоров Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев и Президент Азербайджанской Республики Ильхам

Алиев приняли Решение второго заседания Высшего межгосударственного совета. В присутствии глав государств состоялся обмен рядом двусторонних документов. В их числе: - «Дорожная карта» по реализации Договора о союзнических отношениях на 2025-2029 годы; - Межправительственное соглашение о сотрудничестве в области охраны окружающей среды; - Межправительственное соглашение о сотрудничестве в области науки, профессионального и высшего образования; - Программа промышленной кооперации на 2025-2026 годы; - Программа по доведению товарооборота до миллиарда долларов к 2030 году; - План практических действий по дальнейшему развитию сотрудничества в сфере сельского хозяйства и продовольственного обеспечения на 2025-2027 годы; - План мероприятий по реализации сотрудничества в сфере социальной защиты на 2025-2027 годы; - Протокол о сотрудничестве в области судоходства и судостроения; - соглашения об установлении побратимских отношений между Ташкентской областью и городом Сумгаит, между городами Навои и Габала. На встрече с представителями средств массовой информации 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 история, 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 обоюдное 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, развивается 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 ощутимыми изменениями климата. В частности:

1. Государство испытывает хронический дефицит воды, усугубляемый 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 м³ в год, что создаст угрозу для сельского хозяйства, промышленности и обеспечения населения питьевой водой.

2. В крупных городах, таких как Ташкент, Фергана и Наманган, отмечается неуклонный рост уровня загрязнения атмосферного воздуха. Основные причины - использование углеводородного топлива на теплоэлектроцентралях (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 притоком 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 будто бы из ниоткуда оазиса среди пустыни Кызылкум, с четкой планировкой и большим количеством зелени. Сегодня Зарафшан с его растущим населением, спросом на жилье, современной инфраструктурой и новой социальной энергией 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 впечатлений. 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 ПРОЦВЕТЕНИЯ И УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

← (Окончание.
Начало на 1-й стр.)

Особое значение лидеры придали усилению транспортной взаимосвязанности. Подчеркнуто, что в настоящее 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 была представлена презентация о деятельности этого масштабного международного туристического центра на западном побережье Каспийского моря.

Главе нашего государства рассказали о созданных здесь условиях, размещенных в зонах отдыха пляжах, спортивных площадках, гостиницах, коттеджах 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 продолжится.

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 тюркоязычных 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 сторон Рамочной 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 международного взаимодействия создают прочную основу для сотрудничества, направленного на защиту природы и обеспечение экологической безопасности для будущих поколений.

На популярном информационном портале Turkic World представлена статья «Аналитический подход к углублению кооперации между Узбекистаном и Азербайджаном», в которой раскрываются основные приоритеты двустороннего сотрудничества 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 продукции, нефтехимии 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 делегация Центра экономических исследований 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 по 18 отраслям, включая изучение основных показателей, государственной поддержки, инвестиционного потенциала, сравнительных преимуществ товаров и ключевых реформ. Подготовлены конкретные предложения в сферах энергетики, промышленной кооперации, аграрных цифровых систем, логистики, туризма, цифровизации и институциональных реформ.

В ноябре 2024 года организован ответный 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 делегацией Азербайджана подготовлен список предложений по дальнейшим направлениям 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 мультипликативный 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, импортируемой из третьих стран. В качестве примера можно привести востребованную на обоих рынках химическую продукцию, в частности, поливинилхлорид, меланин (используется в производстве красителей и гербицидов)», - говорится в статье.

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 выявлять 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 политико-правовая основа в области охраны окружающей среды. В частности, приняты 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 атмосферу.

В 2019-м принята 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 гидроэнергетических), 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», принята Государственная программа. Этот всеобъемлющий системный план действий разработан с учетом приоритетов национального устойчивого развития и рекомендаций ведущих международных организаций, предусматривающий следующее:

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

Например, в Европейском союзе действует разветвленная 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 к 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 свыше 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 соблюдении 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, создание 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.

5. Осуществление жесткого контроля за выбросами промышленных предприятий, переход на более чистые технологии производства, развитие общественного транспорта и стимулирование использования гибридных авто- и электромобилей, а также перевод общественного транспорта на газомоторное топливо, создание зеленых зон вокруг крупных городов, развитие городского озеленения для снижения концентрации вредных веществ. Реализация этих мер позволяет существенно снизить уровень респираторных заболеваний и повысить качество жизни населения.

Так, Япония благодаря строгим экологическим стандартам для автопрома и государственным субсидиям на приобретение гибридов и электромобилей смогла значительно сократить вредные выбросы в мегаполисах Токио и Осака.

6. Реализация широкомасштабных программ по лесовосстановлению, особенно в районе Приаралья, для борьбы с опустыниванием и пылевыми бурями, создание новых особо охраняемых природных территорий, расширение сети национальных парков, укрепление научно-исследовательской базы в сфере биоразнообразия.

В Коста-Рике успешно функционирует система Payment for Ecosystem Services (PES), в рамках которой фермерам платят за сохранение и восстановление лесных участков. Такие меры не только улучшают экологическую ситуацию, но и развивают экотуризм, принося местным сообществам дополнительный доход.

7. Проведение масштабных информационно-просветительских кампаний, направленных на формирование экологической культуры среди населения, активизацию сотрудничества с международными организациями, привлечение грантов и инвестиций для реализации конкретных проектов, создание платформ для открытого диалога между государством, бизнесом и гражданским обществом.



← (Окончание.
Начало на 1-й стр.)

Также на основании постановления главы государства «О дополнительных мерах по социально-экономическому развитию Навоийской области» от 12 декабря 2024 года потенциал в направлении промышленного туризма будет повышаться за счет строительства специальной смотровой площадки на территории размещения ветровых генераторов, расположенной в направлении Зарафшан - Бессопан. Для этого улучшат дорожную инфраструктуру и наладят транспортное сообщение от Зарафшана до территории проекта, цель которого - повысить доступность потенциала ветроэнергетики для населения и туристский потенциал региона.

В махалле «Курувчи» в центральной части города организуется круглосуточная гастрономическая улица, которая также станет для горожан центром культурных мероприятий и развлечений. Здесь реализуются проекты общей стоимостью 800 миллионов сумов. В СГМ «Юлдуз» создаются современные торговые и сервисные точки, а действующие вдоль дороги объекты торговли и обслуживания планируется обустроить. На эти цели предусмотрено направить 400 миллионов сумов. Реализация проекта ведется на основе соответствующих указа и постановления Президента Республики Узбекистан, направленных на внедрение новой системы обеспечения высокого экономического роста и занятости населения в регионах и сокращения бедности. С реализацией драйверных проектов появятся 20 объектов торговли и сервиса, будут созданы рабочие места.

Новой точкой притяжения для зарафшанцев и гостей города обещает стать строящийся в одном из спальных микрорайонов крупный торгово-развлекательный центр Zarafshan Mall. Проект возводится на площади 19 тысяч квадратных метров и включает в себя современные магазины, общественное питание и другие виды услуг. Бизнес-проект местного предпринимателя Дибра Исмаилов отличает от других масштабами занимаемой площади и организацией деятельности с учетом передовых требований и с участием международных брендов.

К слову, в данном микрорайоне открылся новый «Оила маркази», работающий на основе современного подхода и направленный на укрепление института семьи и поддержку женщин. Центр ставит перед собой множество целей, таких как подготовка девушек к семейной жизни, повышение правовой грамотности, оказание психологической поддержки женщинам и помощь в создании крепкой и счастливой семьи. В центре есть комнаты подготовки к семейной жизни, профессиональной и предпринимательской подготовки, психологической и медицинской помощи, матери и ребенка, а также комната здоровья.

Сегодня в «Оила маркази» 20 женщин работают на частном предприятии предпринимателя Хуршиды Хушназаровой, которое специализируется на производстве трикотажных изделий, в том числе современной женской одежды. Что

ЗАРАФШАН: ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ, СОВРЕМЕННЫЙ И ЗЕЛЕНый



особенно важно, на самом предприятии женщинам предоставляются современные швейные машины. Это помогает повысить производительность труда и качество изделий.

Зарафшанцы меняют подходы к городскому развитию: теперь оно больше ориентировано на человека для повышения социальной интеграции. Реализуется много знаковых инициатив, чтобы превратить Зарафшан в город, где люди с инвалидностью могут свободно жить, передвигаться и работать. Для них на городских улицах созданы инвалидные полосы, парк «Умид», а для лиц с инвалидностью I и II групп организован бесплатный общественный транспорт.

В конце нынешней весны впервые в Зарафшане начал свою деятельность центр дневного пребывания, специализирующийся на развитии речевой и умственной деятельности. Созданный совместно с Центром социальных услуг «Инсон» и негосударственной дошкольной образовательной организацией Med Logoped Center Zarafshon центр рассчитан на 24 места. Здесь оказывают дневной уход и социальную помощь детям в возрасте от трех до 18 лет, нуждающимся в особой заботе.

Как известно, с этого года в Узбекистане реализуется экспериментальная программа по созданию службы дневного ухода для детей с инвалидностью в возрасте от трех до 18 лет. Инициатива направлена на поддержку семей, которые сталкиваются с ограничениями в повседневной жизни из-за необходимости постоянного ухода за детьми с особыми потребностями.

Стоит отметить, что детский сад, преобразованный в центр, функционирует с декабря прошлого года, - рассказывает один из инициаторов деятельности центра дневного пребывания Лобар Раджабова, за плечами которой 14 лет практической деятельности в качестве логопеда. - В настоящее время это детский сад дневного ухода, а развивающие занятия посещают 12 детей. Для поддержки их речевого, умственного и физического развития работают логопеды, психолог и педагоги. Используя наработанную практику и научный потенциал, уделяем особое внимание стимулированию

развития детей в центре с помощью разных методических подходов, интерактивных игр и эффективных занятий. Вся работа осуществляется в тесном сотрудничестве с детьми и их семьями. Деятельность центра создаст новые возможности для детей, нуждающихся в особой заботе, и внесет значительный вклад в их здоровый рост и социальную интеграцию. Это первая важная инициатива в данном направлении в регионе. В настоящее время благодаря центру многие семьи добиваются положительных результатов в речевом и умственном развитии детей.

В Зарафшане проживают свыше 90 тысяч человек, из них более шести тысяч - люди старшего поколения. Проявлением уважения к аксакалам и заботы о них, а также достойным подарком горожанам к 60-летию основания города станет возводимый в жилом микрорайоне центр для досуга пенсионеров - комплекс «Нуронийлар маскани». Создание подобных комплексов предусмотрено Указом Президента «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности Фонда «Нуроний» по социальной поддержке ветеранов Узбекистана» от 28 декабря 2024 года.

В здании, которое строится на основе современных и национальных архитектурных стилей, организуют комнаты досуга, для игры в шахматы и шашки, медицинский кабинет и столовую. Будет работать и библиотека с богатым книжным фондом.

Вопрос снижения бедности в нашей стране не сходит с повестки дня. В Государственной программе на текущий год также уделяется особое внимание данному направлению, поставлены целевые задачи по улучшению социального благополучия граждан. Борьба с бедностью реализуется в рамках комплексного подхода, предусматривающего государственную поддержку уязвимых слоев населения, стимулирование занятости узбекистанцев в высокооплачиваемых секторах.

Зарафшан внедряет собственный опыт на основе проекта «Ёруглик маркалари», направленного на улучшение материального и социального положения малообеспеченных, нуждающихся семей. Про-

ект предусматривает создание большого количества рабочих мест, а также множества возможностей для детей из малообеспеченных семей. В частности, за счет организации деятельности кондитерского цеха, как ожидается, будет обеспечена занятость около 20 женщин, состоящих на учете в социальном реестре.

Под будущее производство отведено здание, ранее находившееся на балансе АО «Навоийский ГМК», и передано предпринимателю на льготных условиях сроком на пять лет. Взамен инициатор бизнес-проекта обеспечит занятость женщин из вышеупомянутой категории.

На практике вывод населения из бедности требует большой ответственности, опыта и основанных на четкой стратегии шагов. Сегодня в рамках проекта «Ёруглик маркалари» планируется создание ИТ-центра, в котором будет организовано бесплатное обучение программированию, в том числе детей из малообеспеченных семей.

В организуемой каракульской частной школе десять человек, зарегистрированных как малообеспеченные семьи, будут трудоустроены по специальностям, не требующим профильного образования. Также выделена 10-процентная квота для получения бесплатного образования детьми из семей данной категории.

Результатом реализации проекта «Ёруглик маркалари» станет создание по всему городу объектов торговли и бытового обслуживания, которые будут предоставлять малообеспеченным семьям на льготных условиях до тех пор, пока они не начнут получать доход.

Программы ликвидации бедности включают множество аспектов. Это прокладка современных дорог, линий электропередачи и связи для повышения их транспортной доступности и уровня жизни жителей, строительство объектов социальной значимости. Вопрос строительства и реконструкции сегодня решается во многом благодаря проекту «Инициативный бюджет». В прошлом году в рамках участия горожан в распределении части местного бюджета отремонтированы общеобразовательная школа в махалле «Мурунтау» и здание отделения инфекционных заболеваний городского медицинского объединения, располо-

женного в СГМ «Истиклол», оснащена государственная специализированная общеобразовательная школа в сходе граждан махалли «Алишер Навоий».

Решается еще одна многолетняя проблема - обеспечение населения питьевой водой. Для этого в махалле «Мурунтау» магистральный водопровод питьевой воды заменен на стальную трубу протяженностью 1308 метров. В СГМ «Янги Зарафшон» проложено и отремонтировано 35 километров сетей питьевой воды, заасфальтировано 7,5 километра внутренних дорог.

В рамках проекта «Инициативный бюджет» межрайонному физиотрическому и пульмонологическому диспансеру выделены средства с целью оказания неотложной доврачебной помощи тяжелобольным пациентам. Медицинское учреждение, функционирующее с 2013 года и обслуживающее население города Зарафшана, а также Учкудукского и Тамдинского районов, дооснастили современным оборудованием и аппаратурой (наркозно-дыхательный аппарат, электрокардиограф, термостат и аппарат УЗИ).

Совершенно новый архитектурный облик Зарафшан обретает благодаря развитию градостроительства и строительной сферы, возведению современного жилья для населения. В трех микрорайонах возводятся 227 многоквартирных домов.

По сравнению с аналогичными периодами прошлых лет Зарафшан демонстрирует высокие темпы роста в сфере транспорта, размещения и питания, образования, финансовых услуг. Сегодня функционируют не только крупные производственные предприятия, но и субъекты малого бизнеса, увеличивается количество предприятий с иностранными инвестициями. Во главе таких бизнес-инициатив стоят молодые и предприимчивые зарафшанцы.

В молодежной промышленной зоне предприниматель Ахмад Джалилов запустил производство более пяти видов продукции бытовой химии на основе экономичной и экологически безопасной китайской технологии. Примечательно, что производимые на предприятии мыло и другие хозяйственные продукты под торговой маркой Real Zarafshon изготавливаются из местного сырья. Предпри-

ниматель планирует увеличить рабочие места и расширить номенклатуру товаров за счет активного продвижения собственного бренда.

Поверив в собственные силы, 26-летний предприниматель Самоиддин Темиров ради достижения большой цели оставил учебу в столичном вузе и твердо решил занять свое место под палящим солнцем в Зарафшане - создать собственную систему образования. В 2019 году начал с репетиторства по математике с тремя учениками. Помог опыт курсов, которые организовал, будучи учащимся каракульской школы, а затем лицей. И прежде чем открыть образовательный центр, Самоиддин прошел серьезный экзамен, который сдал на отлично: подготовил учеников для участия в предметной олимпиаде.

Сегодня образовательный центр «Алиф» специализируется на подготовке школьников по математике, английскому языку, химии и физике. Его ученики поступают в Президентские школы с самыми высокими результатами.

Теперь С. Темиров открывает в Зарафшане частную школу на 200 учеников, соответствующую современным требованиям и основанную на интерактивных методах. Такое стало возможным благодаря постановлению Президента «О дополнительных мерах по развитию молодежного предпринимательства и обеспечению занятости молодежи» от 14 февраля 2025-го, согласно которому АК «Алокабанк» определен базовым «молодежным банком» для оказания комплексных услуг молодым предпринимателям и финансовой поддержки их деятельности в рамках Программы «Молодежный бизнес» в 2025-2027 годах. Программа предусматривает, в частности, выделение льготных средств в инвестиционные и стартап-проекты.

Первая частная школа в Зарафшане будет специализироваться не только на традиционных предметах, но и на обучении английскому и русскому языкам, критическому мышлению, ИТ и робототехнике. А молодой предприниматель Самоиддин Темиров планирует организовать инновационные образовательные центры по всему региону, открыть стартап-инкубаторы для молодежи и творческие лаборатории.

На месте нынешнего Зарафшана в древности не было людских поселений и не ходили караваны. В годы освоения красных песков мало кто отважился бы здесь жить и работать по доброй воле. Зеленый оазис образовался в пустыне Кызылкум благодаря человеческому труду. Ради большой и светлой мечты построить Золотой город сюда ехали по распределению из вузов и техникумов, по молодежным путевкам, а самое главное - по велению и зову горячих сердец сотни и тысячи молодых специалистов.

Нынешний Зарафшан - не мираж пустыни и не плод воображения. Зеленый остров среди унылого пейзажного однообразия превосходит все ожидания.

Дилфуза Гулямова.
«Правда Востока».

Навоийская область.
Фото Дилшоа Эшназарова.



Акценты

РАЗВИТИЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА И ПРОМЫШЛЕННОГО СЕКТОРА - ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЭКОНОМИЧЕСКОГО И ЭКСПОРТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

Создаваемые по всей стране молодежные промышленные и предпринимательские зоны превращаются в мощный драйвер локализации импортируемой продукции, развития индустрии, расширения экспортного потенциала и создания рабочих мест.

Так, в 51 промышленной зоне Сурхандарьинской области с начала 2025 года произведено продукции на 58,2 млрд сумов. На основании постановления Президента Республики Узбекистан «О мерах по организации деятельности молодежных промышленных и предпринимательских зон, а также поддержке предпринимательских инициатив молодежи» от 21 апреля 2021 года в молодежной промышленной и предпринимательской зоне «Тинчлик» города Термеза возведены соответствующие современным требованиям объекты.

Предпринимательская зона, построенная по продуманному архитектурному проекту, вдохновляет не только ее резидентов, но и многочисленных посетителей. Она стала опорой для инициативных молодых бизнесменов. Одним из таких является Жасурбек Эшназаров, год назад начавший реализацию проекта по металлообработке. Благодаря росту спроса и поступающим заказам наладил производство медицинского оборудования, что позволило не только создать рабочие места, но и увеличить объемы прибыли.

- Работаем здесь уже год. За счет кредита в размере 2,5 млрд сумов наладили

свое дело. Наше предприятие специализируется на производстве медицинских изделий. Выпускаем около 20 видов медицинского оборудования, а также изготавливаем металлургические конструкции на заказ, - делится Ж. Эшназаров.

Благоприятные условия и льготы позволили запустить производство полиэтиленовых труб общей стоимостью три миллиарда сумов.

- Свою деятельность начали в феврале этого года. Сегодня производим от 1500 до 3000 метров труб ежедневно. Выпускаем восемь видов труб из трех видов сырья, - рассказывает предприниматель Анавар Турсунов.

Стоит отметить и направления других проектов, реализуемых на данной территории. На сегодня 15 из них ориентированы на производство строительных материалов, 10 - химическую промышленность, девять - мебельную отрасль, пять - пищевую, а еще три проекта специализируются на выпуске и экспорте другой промышленной продукции.

На 27-м лоте промышленной зоны успешно работает предприниматель Фотима Аннаева. Ее проект стоимостью



свыше 2,5 млрд сумов нацелен на выпуск постельных принадлежностей - одеял, подушек и матрасов.

- Бизнес ведем всего два месяца, но уже трудоустроили 20 человек. Производим одежду и текстильные изделия с помощью 20 швейных машин и другого необходимого оборудования. Пока работаем на внутренний рынок, но в

будущем планируем заключать контракты с соседними странами, - говорит Ф. Аннаева.

Как видим, малые промышленные зоны играют важную роль в поддержке предпринимательства и трансформации неиспользуемых производственных площадок в современные эффективные предприятия. Ведь здесь созданы необ-

ходимые условия для уверенного старта и устойчивого роста.

- В промышленной инфраструктуре региона особое внимание уделяется повышению эффективности инженерно-коммуникационных систем, привлечению инициаторов проектов по производству конкурентоспособной и импортозамещающей продукции, а также тесному взаимодействию с предпринимателями для своевременного запуска проектов, - отметил ведущий специалист Единой дирекции по управлению малыми и молодежными промышленными зонами Сурхандарьинского областного хокимията Жасур Хайдаров.

- Все наши промышленные зоны обеспечены необходимой инфраструктурой: дороги, водоснабжение, электричество, газовые сети. Это создает реальные условия для начала масштабной предпринимательской деятельности. Бизнесмены освобождены от уплаты земельного налога. Продукция, производимая здесь, поступает как на внутренний рынок, так и в соседние страны. В ближайших планах - установить партнерство и с европейскими государствами. До конца текущего года планируется создание еще пяти промышленных зон на условиях промышленной ипотеки. В них начнут работу 64 проекта на 3,9 млн долларов. Это даст дополнительный импульс развитию промышленного потенциала региона.

По сведениям, за январь - апрель 2025-го в Сурхандарье произведено промышленной продукции на 4 трлн 578,7 млрд сумов, что на 106,5 процента больше по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. В целом в 2025-м в области намечен выпуск продукции на 17,4 трлн сумов. В достижении таких амбициозных целей промышленным зонам и реализуемым в них проектам отводится важная роль.

Согласно постановлению Президента «О мерах по поддержке молодежного предпринимательства в Сурхандарьинской области» от 21 декабря 2023 года, из Фонда поддержки молодых предпринимателей выделено 40 млн долларов на финансирование проектов, реализуемых в молодежных промышленных и предпринимательских зонах. Эти меры способствуют созданию благоприятной деловой среды в регионе, стимулируют производство конкурентоспособной продукции с высокой добавленной стоимостью.

Хотя с момента создания промышленных зон прошло не так много времени, но уже ощутимо их влияние на улучшение уровня жизни населения. Очевидно одно: чем динамичнее развивается промышленный сектор страны, тем выше ее экономический и экспортный потенциал и благосостояние нашего народа.

Сарвар Тураев.

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, Алмалыке, 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 и темпераментом. Для любителей кардио есть динамичные направления, даже силовые, например, аштанга-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



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.

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 зажатые - 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.

Компетентный специалист в ходе практики решает использовать различные вариации поз и дополнительные материалы, которые помогают правильно выполнять асаны. Это опорные блоки, ремни, одеяла, болстеры. Некоторым новичкам они просто необходимы.

Какую пользу от занятий йогой получают дети и подростки?

- Детская йога легко адаптируется под ребенка, его психологические и физиологические способности. Практика всегда проходит в игровой форме, используется множество творческих моментов. Асаны направлены на развитие физических возможностей, укрепление мышц кора и осанки, рук и ног, благодаря чему малыши становятся более сильными и здоровыми. Помимо физического развития, йога дает ряд преимуществ: гиперактивные дети становятся более уравновешенными, учатся успокаиваться, слышать, слушать и концентрироваться. Беспокойные ребята умеют справляться с излишней эмоциональностью, замкнутые - становятся более общительными, открытыми и уверенными, постепенно избавляясь от зажимов. Детям начальных классов, у которых есть сложности с дисциплиной в школе, йога также помогает стать более усидчивыми и сосредоточенными.

Что касается подросткового возраста, когда все меняется с космической скоростью, - и бурный рост, и гормональная перестройка, и психологическое становление, практика йоги - отличный способ справиться со всем этим. Это очень гармоничный и эффективный вид физической нагрузки на развитие сил, выносливости, гибкости. И вместе с тем целостное и эффективное воздействие на гормональную систему, пищеварение и обмен веществ. Вся практика всегда выполняется в осознанном состоянии, направляя внимание на определенные моменты, что повышает и концентрацию, и умение расслабляться, а значит, учит контролировать свое эмоциональное состояние и освобождаться от внутреннего напряжения. Что еще важно - зреют внутренний стержень и так называемый иммунитет к различным негативным факторам, сомнительным предложениям и компаниям. Подросток учится понимать себя, свои потребности, выстраивать приоритеты, строить планы.

Сочетаемы ли занятия йогой со спортом?

- Между йогой и спортом есть принципиальная разница: йога - универсальная система, помогающая достичь качественной проработки практически любой зоны тела, не перегружая и не причиняя вреда, в отличие от спортивных нагрузок. В практике йоги, развивая гибкость и укрепляя мышцы, происходит и внутренняя гармонизация самой личности.

Тут следует ответить на вопрос: йога нужна вам дополнительно для улучшения физического состояния или же для познания себя?

Если вы лишь хотите придать больше гибкости и эластичности телу, избавиться от лишнего веса, подтянуть или укрепить мышечный корсет - можете спокойно совмещать со спортом.

Однако, если вы практикуете йогу глубоко, с расширением границ сознания, то скоро поймете, что у нее и спорта - принципиально разные цели. Как правило, спортсмены всегда терпят сверх-нагрузки, получая травмы. В йоге физические нагрузки и дискомфорт тоже имеются, однако есть и разумный контроль, осознанность, которые не позволят пересечь опасную болевую грань в виде насилия к своему телу.

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.

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 более 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 гибких 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 столба, 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 насмотренности 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, подавшись 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. Потому что современная йога представляет собой сочетание традиционных учений 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.

Беседовала
Юлия Пушкарёва.
«Правда Востока».

Какие направления йоги существуют?

Всю философскую часть йоги можно условно разделить на 4 основных направления. Индийский философ Свами Вивекананда объяснил их так: работа, богослужение, философия и контроль ума.

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 делается, 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 (Аштанга-йога) - как философия нацелена на контроль ума, мыслей, эмоций и психических модификаций, а как наука направлена на гармоничное развитие тела, ума и духа.

Остальные современные и совсем молодые направления являются

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 шаткармы, асаны, пранаямы, бандхи, мудры.

Кундалини-йога - система упражнений, призванная поднять энергию Кундалини от основания позвоночника через все основные энергетические центры к самой верхней чакре. Работает с сознанием и стремится к трансцендентному опыту.

Йога Айенгара - имеет особый подход к выстраиванию тела в асанах, для осознанного пребывания и понимания того, что с тобой происходит. Это направление знакомит нас с особенностями организма, учит слушать и слышать сигналы тела, что благотворно сказывается не только на суставах, мышцах, но и на внутренних системах, особенно центральной и периферической нервных системах.

Аштанга-виньяса-йога - сложная динамичная практика, предполагающая большие нагрузки. Подходит для молодых, сильных и амбициозных.



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

УЧРЕДИТЕЛЬ:
Кабинет Министров
Республики Узбекистан

Главный редактор:
Салим ДОНИЁРОВ

Канцелярия: 71-233-70-98

Редакция рукописи не рецензирует
и не возвращает.
За доставку газеты ответственность несет
организация, оформившая подписку.
Ответственность за качество печати газеты несет
ИПАК «Шарк».

Отдел рекламы: 71-233-70-98

Газета зарегистрирована в Агентстве по печати
и информации Республики Узбекистан.
Рег. № 0005 от 17.09.2009 г.
Индекс - 178, Способ печати - офсетный,
формат А-2, объем 2 п.л. Тираж 779. Заказ Г731.
Выходит пять раз в неделю, кроме воскресенья
и понедельника. Цена договорная.

Газета отпечатана в типографии
ИПАК «Шарк».
Адрес предприятия: Узбекистан, 100000,
Ташкент, ул. Буюк Турон, дом 41.

Дежурный редактор: Д. Вялышина
Корректор: С. Ким
Дизайнер: Б. Эгамкулов

НАШ АДРЕС:
100060, г. Ташкент,
ул. Шахрисабзская, 85.
Применяя:
тел. 71-233-56-33.
E-mail: info@pv.uz
Адрес в интернете: www.yuz.uz
Сайт: 71-233-05-18.



Время итога - 00:45
Время подписи - 01:00

123456