

ПРАВДА ВОСТОКА

12
января
2025 года
воскресенье
№ 8 (30582)
Новости
и аналитика
на портале
www.yuz.uz

ЦИФРА.ФАКТ

Доля электротехнической отрасли в общем объеме промышленности составляет 3,5 процента, а в экспорте товаров - 10 процентов. В прошлом году произведено продукции на 31 триллион сумов, экспортировано на 1 миллиард 300 миллионов долларов. Освоено 516 миллионов долларов инвестиций, запущены 85 новых предприятий. Сегодня в отрасли трудятся свыше 27 тысяч наших соотечественников.

Общественно-политическая газета. Основана 2 апреля 1917 года

ОПРЕДЕЛЕННЫ НОВЫЕ ЗАДАЧИ ПО РАЗВИТИЮ ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ

Президент Шавкат Мирзиёев 11 января ознакомился с презентацией о достигнутых результатах и дальнейших задачах в электротехнической отрасли.

Доля этой сферы в общем объеме промышленности составляет 3,5 процента, а в экспорте товаров - 10 процентов. В прошлом году произведено продукции на 31 триллион сумов, экспортировано на 1 миллиард 300 миллионов долларов. Освоено 516 миллионов долларов инвестиций, запущены 85 новых предприятий. Сегодня в отрасли трудятся свыше 27 тысяч наших соотечественников.

На видеоселекторном совещании 5 сентября прошлого года были определены дополнительные возможности для повышения эффективности в отрасли. Исходя из этого на текущий год намечен ряд задач.

В ходе презентации председатель Ассоциации «Узэлтехсаноат» сообщил, что в нынешнем году в регионах планируется начать 290 новых проектов общей стоимостью 4 миллиарда долларов, освоить 600 миллионов долларов инвестиций и довести уровень переработки меди до 75 процентов.

Прежде всего необходимо эффективно использовать программы локализации. Так, в этом году в стране

будут реализованы инвестиционные проекты на 75 миллиардов долларов, 28 миллиардов из которых можно покрыть за счет местной продукции.

Для расширения электротехнического кластера выделены дополнительные земельные участки: 200 гектаров в Ахангаране, 10 гектаров в Фергане и 4 гектара в Ургенче. На 181 миллиард сумов построена соответствующая инфраструктура.

Теперь предпринимателям будет разрешено возводить на территориях технопарков готовые здания и продавать их предприятиям электротехнической и смежных отраслей. Предпринимателям, внедрившим высокотехнологичное производство, предлагается освободить от уплаты налога на прибыль и налога на имущество на три года.

Это откроет возможности для запуска новых проектов, в том числе в Ахангаранском медном кластере на 68 миллионов долларов, а также в Кашкадарье, Фергане и Ургенче - на 30 миллионов долларов.

Для реализации продукции создаются также гарантированный рынок

объемом 15 триллионов сумов в разрезе министерств и отраслей промышленности. Разрабатывается порядок закупки у местных производителей устройств по использованию возобновляемой энергии для социальных объектов.

Глава нашего государства подчеркнул, что эта отрасль имеет особое значение для зеленой экономики и устойчивого развития. В связи с этим он поручил максимально задействовать все возможности на местах, а также предоставить предпринимателям дополнительные условия в части инфраструктуры, финансирования и сырьевого обеспечения.

Ответственные лица отметили, что благодаря этим мерам можно довести годовой экспорт до 3 миллиардов долларов и объем производства до 50 триллионов сумов.

Были затронуты также вопросы разработки инноваций и востребованных продуктов, подготовки квалифицированных инженеров, технологов и специалистов среднего звена.

УзА

ПРЕДСТАВЛЕНЫ МЕРЫ ПО ДАЛЬНЕЙШЕМУ РАЗВИТИЮ ТРАНСПОРТНО-ЛОГИСТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

Президент Шавкат Мирзиёев ознакомился с презентацией по мерам дальнейшего развития транспортно-логистической системы.

За последние семь лет благодаря поддержке отечественных перевозчиков количество грузового автотранспорта увеличилось в 7 раз, достигнув 26 тысяч. Их доля в международных перевозках выросла с 35 до 60 процентов.

Однако текущая геополитическая обстановка в мире создает трудности в данной сфере. Сроки доставки грузов в западном направлении увеличились вдвое, а затраты возросли в 1,5 раза. Отдельные пункты пропуска на границах стран Европы закрыты, в других образовались долгие очереди.

В связи с этим подчеркнута необходимость последовательного развития транспортно-логистической системы и диверсификации внешнеторговых направлений.

В частности, необходимо принять меры по упрощению и облегчению транзитных грузоперевозок через страны, расположенные вдоль альтернативных маршрутов, к международным и региональным рынкам, сокращению или отмене на взаимной основе сборов, взимаемых на границе.

В Узбекистане основную часть экспедиторских услуг, которые связывают грузоотправителей и перевозчиков, предоставляют зарубежные компании. С целью поддержки отечественных экспедиторов отныне не будет взиматься налог на добавленную стоимость их услуг в сфере международных перевозок. В результате появится возможность увеличить долю местных компаний в этом секторе до 45-50 процентов.

Поставлена задача посредством этих мер вдвое увеличить объем международных грузоперевозок и довести экспорт транспортных услуг до 3 миллиардов долларов.

Не менее важно нарастить объем транзитных перевозок через территорию Узбекистана. Благодаря создаваемым условиям в последние годы наша страна поднимается в индексе Всемирного банка в области логистики. Наряду с ростом транзитного потенциала это способствует увеличению притока инвестиций и развитию торгово-экономических связей в целом.

Ответственным ведомствам поручено нарастить грузопотоки из-за рубежа посредством внедрения системы электронной очереди, сокращения времени прохождения границы до 20 минут, а также внедрения онлайн-мониторинга транспортных средств.

Обсуждены также услуги нелинейного такси. Два года назад физическим лицам было временно разрешено работать в такси в статусе самозанятых. В результате число таксистов выросло в 6 раз, достигнув 457 тысяч. Определено, что отныне данный порядок будет действовать на постоянной основе.

Кроме того, в стране сформировался рынок удобных информационных сервисов для поиска такси пассажирами. В настоящее время работает 151 компания-агрегатор, и это число продолжает расти. В связи с этим поставлена задача урегулировать деятельность агрегаторов и четко определить их обязательства перед государством, водителями и пассажирами.

УзА

14 января - День защитников Родины



СИЛА НАРОДА - СПЛОЧЕННОСТЬ И ЕДИНСТВО

«Как показывает история, в основу имеющих всемирное значение огромных достижений наших великих предков прежде всего была заложена высокая цель служения Родине, своему народу...»

Сегодня мы, мобилизуя все силы и возможности государства и общества, уверенно идем по пути формирования в нашей стране фундамента третьего Ренессанса», - отметил Президент Шавкат Мирзиёев в выступлении на торжественной церемонии, посвященной Дню молодежи.

В Узбекистане патриотическое воспитание подрастающего поколения занимает особое место в стратегии

формирования сильного и просвещенного общества. С учетом того, что молодежь составляет более половины населения страны, первоочередной задачей становится воспитание в юных гражданах любви к Родине, уважительного отношения к ее богатому историко-культурному наследию, достижениям предков.

(Окончание на 3-й стр.)

За чистую среду

ЭКОЛОГИЧНАЯ АРХИТЕКТУРА: ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЗЕЛЕННЫЕ ГОРОДА

Побывала на одном из экорынков города Ташкента. Это современный торговый центр, где можно совершать покупки одинаково комфортно и зимой и летом. Здесь каждый покупатель может найти по доступным ценам все, что нужно. Главное, все продукты в специальных емкостях аккуратно разложены на прилавках в соответствии с экологическими требованиями.



Увеличение количества таких современных торговых центров, жилых комплексов, парков отдыха и развлечений, а также новых гастрономических улиц - наглядный пример реализации в нашей стране реформ в сфере градостроительства. Особое внимание - расширению зеленых территорий, что по душе соотечественникам. Надо отметить, что у людей развивается вкус, растут и их потребности. Вместе с тем повышается спрос на экологические проекты: горожане хотят жить в зеленых зонах. Соответственно, актуально строительство современных зданий и создание достойных условий для жизни и деятельности населения.

В декабре 2024 года глава государства, знакомясь с презентацией проектов по строительству и благоустройству, отметил, что особое внимание будет уделено увеличению зеленых площадей. В частности, на месте Юнусабадского дехканского рынка города Ташкента планируется строительство трехэтажного экомаркета, а рядом - дополнительного торгового центра и ювелирного дома. В столичном парке имени Абдуллы Кадыри за счет правильного использования рельефа будут увеличены зеленые зоны, построены прогулочные и развлекательные территории, фонтаны и новый планетарий. Для привлечения туристов намечено организовать гастрохоллы.

(Окончание на 2-й стр.)

За здоровый образ жизни!

С экранов телевизоров, смартфонов и планшетов на нас смотрят атлетичные мужчины и женщины. Часто и много говорят о разных диетах, занятиях физкультурой и спортом. Никто не поспорит: да, активность и правильное питание - залог эффективной внешности и, самое главное, здоровья. Но только при адекватном подходе. Маниакальная увлеченность молодежи, особенно подростков, выглядеть, как блогеры или модели, нередко оборачивается расстройством пищевого поведения (РПП). Ведь хочется быстрее достичь идеала!

В Узбекистане в последние годы на государственном уровне стали широко пропагандировать культуру ЗОЖ. И это здорово. Ведь от ожирения и вызванных им заболеваний и патологий в мире ежегодно умирают порядка трех миллионов человек. Ожирением страдают бо-

ЗОЖ vs РПП: ГДЕ ЭТА ГРАНЬ?



лее миллиарда людей по всему миру, оно может повышать риск сахарного диабета второго типа, сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов рака, иметь негативные последствия для состояния опорно-двигательного аппарата и репродуктивной функции. Ожирение влияет на качество жизни, в частности на сон и подвижность. Поэтому, да, это глобальная проблема, с которой нужно бороться каждой стране.

В декабре 2023 года Центр экономических исследований и реформ при Администрации Президента РУз проанализировал экономические последствия избыточного веса и ожирения для Узбекистана на основе данных Всемирного банка, ВОЗ и Всемирной федерации по борьбе с ожирением.

(Окончание на 4-й стр.)

Общественное развитие

ГЕНДЕРНЫЙ БАЛАНС: РАВЕНСТВО КАК СИЛА ПЕРЕМЕН

Расширение политических прав и возможностей женщин имеет решающее значение для обеспечения инклюзивного и эффективного управления в государстве.

К примеру, избирательное право в течение длительного времени во всем мире являлось привилегией только мужского населения. К 1917 году женщины имели активное избирательное право лишь в нескольких странах: Австралии, Дании, Исландии, Новой Зеландии и Норвегии. Официальная трактовка этого ценза объяснялась широко распространенным мнением о том, что уделом женщины должна быть рутина домашнего хозяйства. Такое устоявшееся суждение в обществе долго препятствовало вовлечению женщин в политические процессы. Однако по мере роста политического самосознания женского населения активизировались борьба прогрессивных сил и движение за предоставление права голоса женщинам.

(Окончание на 3-й стр.)



«Каждая семья - предприниматель»

УВЕРЕННО СМОТРЕТЬ В БУДУЩЕЕ

Мухтор Хужамкулов из Уртачирчикского района столичной области построил у себя во дворе небольшое сооружение для выращивания цыплят. А как познакомился с людьми из махалли «Дунган», которые выращивают грибы, решил и этим тоже заняться.

Он из тех, кто следует пословице «Пока расчётливый обдумывает свои расчёты, рискующий достигнет желаемого». Недолго думая, Мухтор-ака приступил к делу. Задействовал пустующее здание. При поддержке помощника хокима Элёра Бердикулова в рамках программы «Каждая семья - предприниматель» получил льготный кредит. Как говорится, ученик превзошел учителя. Благодаря интернету научился выращивать высокоурожайный сорт вешенки.

Более пяти тысяч грибов, выращиваемых в мешках, два раза в день поливают из подвешенной трубы. Этим занят один из трех сыновей Мухтора-ака, который так зарабатывает свою долю прибыли. Килограмм урожая продается по 25-30 тысяч сумов. Проблем с реализацией продукции нет: на основе договора небольшие магазины и супермаркеты покупают оптом. Говорят, весьма востребованы грибы, выращенные в закрытых помещениях, особенно в домохозяйствах.

Человек должен быть трудолюбивым и, соответственно, стремиться получать доход. В противном случае все старания будут бесполезны, - продолжает Мухтор-ака. - Помните, как неоднократно отмечал Президент страны, если каждая семья будет стремиться изменить свою жизнь, и бедность, и безработица исчезнут.

В нашей махалле почти в каждом домохозяйстве есть теплица. Некоторые семьи выращивают корейскую капусту и зарабатывают 60-70, а то и 100 миллионов сумов в месяц. Помимо этого, находим время, чтобы обучить желающих и секретам грибоводства.

Когда наш собеседник заговорил о корейской капусте, мы представили себе рыночные прилавки с ароматными соленьями. Захотелось поговорить с теми, кто поставит овощи, которые подходят к любому блюду, особенно в зимнюю пору.

Попросили председателя схода граждан махалли «Уйгур» Вохида Рамазона разделить передовым опытом. Между тем сам председатель оказался



человеком деятельным. Мы искренне заинтересовались, когда он рассказал о своей теплице на участке 2,5 сотки, которая дает урожай минимум три-четыре раза в год.

В махалле с населением не менее трех тысяч человек почти 600 из более чем 700 домохозяйств выращивают сельскохозяйственную культуру, а около 500 - имеют теплицы. Вохид-ака показал цветную капусту, растущую под снегом в открытой теплице. Так он проверяет морозостойкость нового голландского сорта.

Жители махалли выращивают быстрорастущие виды культуры. Ведь земля - источник дохода - необходимо использовать продуктивно. В теплице мы после корейской капусты посадили цветную, а за ней - белую редьку. Собрал урожай редьки, занялись посадкой капусты сорта «айсберг». Цветная капуста - наш пятый урожай, - не без гордости сказал Вохид-ака.

- А как же земля? Разве не устает? - удивились мы.

- Если землю вовремя удобрять, поливать - и она добром ответит, - говорит Вохид-ака. - Проблема даже не в воде, как думают многие. Современное капельное орошение подходит практически для любой культуры. Помимо приусадебного участка, арендуем землю из-под пшеницы. В текущем году



на этих площадях посадили брокколи. Продаем оптом по 18-20 тысяч сумов за килограмм. Капусту собирают сами клиенты. Овощи весом до 1,5 кг идут на экспорт. Остальное продаем на внутреннем рынке по семь-восемь тысяч сумов. Отнесем продукцию на Куйлюковский рынок или в Food city, - выбирать нам. Главное - собрать урожай. А с покупателями проблем нет.

Предоставление по 30 соток земли 45 представителям молодежи нашей махалли - хороший способ поддержки. Среди них Фахриддин Гуломов и

Арабжон Тухтаназаров, которые не покладая рук трудятся и поднимают богатый урожай со своих участков.

Собственно, цель такова - устранить безработицу, снизить уровень бедности, повысить благосостояние населения.

На видеоселекторном заседании, состоявшемся 16 декабря 2024-го и посвященном приоритетным задачам по обеспечению занятости и повышению доходов населения в махаллях с участием банков, были озвучены задачи на 2025 год, в том числе

планы по содействию в обеспечении доходом более пяти миллионов человек и выводу из бедности 1,5 млн. Подчеркнуто, что поддержка предпринимательских семей, работа непосредственно в махаллях - важный критерий оценки деятельности руководителей. Такой метод способствует обеспечению занятости безработных молодых людей.

Дехканин Фахриддин Гуломов поделился своими успехами. Еще в прошлом году он, как и многие, был среди незанятой молодежи. А сегодня хоть и засеял участок чуть позже, но поднял урожай на 30 миллионов сумов. Благо первый год не платил за землю и налоги. На заработанные деньги сыграл собственную свадьбу. Рад, что не отказался, когда помощник хокима и молодежный лидер предложили ему земельный участок на льготной основе.

У Фахридина в теплице 17 тысяч единиц рассады брокколи, которые хотел посадить в декабре. Помещал выпавший тогда снег. Поэтому решил повременить. По его словам, рассада брокколи, семена которой стоят 250 сумов, продается по тысяче сумов, а то и дороже. Хороший доход. Брокколи - некапризная культура: посаженная под пленку питается дождем и снегом до тех пор, пока в арыки не приходит вода. Да и труда, удобрений немного требует. Под пленкой брокколи созревает на 15-20 дней раньше, чем высаженная на открытом воздухе. Когда люди ранней весной только начинают сеять семена, Фахриддин уже собирает урожай.

Если посчитать, то зарабатываю на сельском хозяйстве больше средней годовой зарплаты. Три урожая за год - это хорошая сумма. После брокколи планирую посадить корейскую капусту, а затем цветную. Намерен расширять деятельность. В районах успешно идет работа коопераций. Хочу организовать подобную деятельность, приобщиться к этому делу и таким образом помочь людям, принести пользу государству.

Уезжая из махалли «Уйгур», мы искренне порадовались за ее жителей - таких трудолюбивых, предприимчивых и ответственных. Пожелали дехканам, работающим в согласии с землей и уверенно смотрящим в будущее, неиссякаемой энергии и силы духа.

Муножат Муминова.

ЭКОЛОГИЧНАЯ АРХИТЕКТУРА: ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЗЕЛЕННЫЕ ГОРОДА



← (Окончание. Начало на 1-й стр.)

В одном из интервью молодой экономист Бехзод Хожимов сказал: «С детства искал ответ на вопрос, почему наша республика не входит в число развитых стран».

Мы с Бехзодом сверстники. И меня тоже тревожили подобные вопросы...

Так что же такое развитие страны? Это экономический рост, повышение благосостояния населения, развитие всех отраслей, строительство предприятий, объектов, создание современных рабочих

мест, зон отдыха, увеличение потока туристов, демографического роста и так далее. На фоне этого наблюдается увеличение использования природных ресурсов, что непосредственно влияет на окружающую среду. Так, по мере роста населения увеличиваются и транспортное движение, производственные мощности, потребные энергии и других ресурсов. Особенно это заметно в городах, где темпы развития относительно высокие.

Яркий пример тому - Ташкент. В связи со значительными изменениями и развитием столицы загрязнение воздуха стало одной из серьезных проблем последних лет. Мы понимаем, что это происходит главным образом из-за вредных газов, выбрасываемых промышленными предприятиями и транспортом. Статистика показывает: основными источниками токсичных веществ в воздухе столицы явля-

ются теплотрассы (28 процентов), транспорт (16) и промышленность (13). Есть и другая сторона медали. Каким будет результат, если остановить промышленность, строительство, ограничить движение транспорта? Получим ли чистый воздух, остановив прогресс?

Примером решения актуальной проблемы является опыт передовых государств. Даже страны с худшими показателями за прошедшие годы улучшили ситуацию, приняв кардинальные меры. Скажем, в Латинской Америке лидирует по улучшению загрязненной атмосферы

колумбийский город Богота. Прежде всего здесь отказались от старых автобусов и вместо них ввели электробусы. Кроме того, в городе ежедневно используется более миллиона велосипедов, что предотвращает выброс в атмосферу 16 тысяч тонн углекислого или аналогичного вредного газа каждый год.

Узбекистан также выбрал этот путь: добиться стабильной экологической среды, не отказываясь от развития. Свидетельство тому факт, что в последние годы активизированы действия, направленные на решение экологических проблем. В основе инициатив, которые продвигает глава нашего государства не только в стране, но и в мире, - защита окружающей среды, рациональное использование природных ресурсов, адаптация к глобальным изменениям климата совместно с международным сообществом, коорди-

нация усилий по борьбе с экологическими вызовами.

Объявление 2025-го в нашей стране Годом защиты окружающей среды и «зеленой» экономики стало одним из больших шагов на пути к этой цели.

Как сказал лидер республики в праздничном поздравлении народу Узбекистана по случаю 32-й годовщины принятия Конституции РУз, защита природы - это защита человека, нашего будущего.

На этом пути оправдают себя любые усилия. В практике Узбекистана, активно переходящего к зеленой экономике, особенно важно развивать города, устойчивые к изменениям окружающей среды и климата. Дело в том, что более половины из 37,5 млн граждан нашей страны проживают в городах. По прогнозам, к 2050 году число городских жителей превысит 25 млн человек. В таких условиях, чтобы удовлетворить растущие запросы людей, не нанося вреда окружающей среде, необходимо системное реформирование городской инфраструктуры, особенно в сферах транспорта, энергетики и переработки отходов.

Активно изучается мировой опыт по созданию зеленых зон в городах, разрабатываются новые проекты международного сотрудничества, - говорит заместитель министра экономики и финансов Илхом Норкулов. - Дело в том, что городская миграция в нашей стране ускорилась по сравнению с темпами экономического роста. Это создает разницу в доступе населения к трудовым ресурсам и государственным услугам. А значит, пришло время внедрять современные механизмы городского управления и планирования. Намечены модернизация городской инфраструктуры, широкое использование возобновляемых источников энергии, а также влияние изменения климата на образ жизни и инфраструктуру местного населения. Основное внимание уделяется строительству зеленых и адаптированных к климатическим изменениям городов и территорий.

В связи с этим в 2025 году и в последующий период перед нами стоят важные задачи. Во-первых, на начальном этапе от каждого региона будет выбран для комплексной застройки хотя бы один район или город, а в зеленых махаллях - построены зеленые и экологически устойчивые жилые комплексы, парки и прибрежные зоны. Предусмотрены развитие зеленого общественного транспорта, поддержка основанных на зеленых подходах бизнес-проектов в промышленности, сельском хозяйстве, сфере услуг и создание для этого необходимой инфраструктуры и условий. Следующий этап: с учетом полученного опыта во второй половине 2025 года на основе вышесказанного подхода будут развиты еще 30 районов и городов. Кроме того, постепенно будем внедрять систему мониторинга, направленную на

усиление подотчетности и поощрение соблюдения зеленых и экологических принципов в регионах и отраслях. Ускорим работу по



институциональной реформе системы ирригации, питьевого водоснабжения и отопления и эффективному использованию ресурсов. Работа в этом направлении будет осуществляться в соответствии с концептуальным проектом «Урбанизация-2040», разработанным при участии Всемирного банка и других международных организаций. Строительство зеленых городов - процесс непростой и требует много времени,

тщательных усилий и больших денежных средств.

Использование зеленых технологий при строительстве городов создает множество удобств, - говорит руководитель практики Всемирного банка по урбанизации, устойчивости и земельным ресурсам Кристоф Пуш. - Возьмем, к примеру, экономическую эффективность. Если города уплотнятся, будут сокращены затраты, развиты социальные услуги. Воспользовавшись масштабированием, можно принять меры по снижению экологических рисков. Эти усилия также важны для Узбекистана. Ибо, как и другие страны региона Центральной Азии, мы начали ощущать на себе последствия изменения климата. И прогнозы на ближайшее десятилетие показывают, что эти риски будут возрастать.

Согласно проведенному анализу, к 2030 году восемь миллионов человек в Узбекистане будут жить в районах с высоким климатическим риском. Идет масштабный процесс урбанизации, и это естественный процесс для экономически благополуч-

ной страны. Однако путем приложения конкретных усилий к 2050-му указанный риск можно снизить на 90 процентов. То есть необходимы масштабные проекты, направленные на снижение негативного воздействия определенных процессов развития на климат. В этом плане мы остаемся в числе активных партнеров Узбекистана. Разрабатывая совместные проекты, реализуем их. В последние годы данный опыт могут перенять другие страны.

По именуемым сведениям, за прошедший период усилена правовая база для перехода к зеленой экономике и сохранения устойчивой окружающей среды, введены в эксплуатацию девять солнечных станций мощностью 2,6 гигаватта и одна ветроэлектростанция. Сегодня на этапе строительства пять солнечных и две ветряные электростанции общей мощностью 1,7 гигаватта. Но задача не только в реформировании энергосистемы. Адаптация к зеленой экономике стала основным принципом каждой отрасли. В частности, расширяются масштабы общенационального проекта «Яшил макон». Введено требование строить дома и здания энергоэффективным способом. Расширяется сфера использования зеленого общественного транспорта. Внедрены механизмы стимулирования производства и эксплуатации электромобилей.

Началось движение по созданию зеленых махаллей, районов и городов. При разработке программ и мастер-планов развития регионов основным критерием становится применение зеленых принципов. При строительстве таких зданий уделяется внимание многим факторам, таким как обеспечение энергопотребления с использованием возобновляемых источников энергии; применение строительных материалов, реагирующих на климатические риски; увеличение зеленых и экологических зон вокруг жилых комплексов. Важно, что в этом плане изучается лучший мировой опыт.

Совместно с Германским обществом по международному сотрудничеству разработаны мастер-планы более чем в 10 районах и городах, начаты пилотные проекты. Известно, что на реализацию подобных проектов Евросоюз выделил семь миллионов евро, правительство Швейцарии - два миллиона долларов, Азиатский банк развития - 700 тысяч долларов. Мастер-планы также готовятся при поддержке Программы развития ООН.

Сегодня в 106 районах и городах нашей страны разрабатываются 136 мастер-планов, - говорит руководитель департамента Министерства экономики и финансов Шахобиддин Шарипов. - Они состоят из четырех направлений, первое из которых - мастер-планы, направленные на развитие урбанизации и создание комфортных условий для населения в 38 районах. При этом больше внимания будет уделяться благоустройству прибрежных территорий в центрах городов и прилегающих к ним районах, созданию зеленых зон для отдыха. По второму направлению станут развиваться туристические локации. Разрабатываются дополнительные меры для территорий, где туристические возможности не использованы в полной мере или не создана удобная инфраструктура. В третьем направлении уделяется внимание развитию придорожных зон, местных и международных автомобильных дорог. Четвертое направление - разработанные с зарубежными коллегами мастер-планы, на основе которых изучается и внедряется передовой зарубежный опыт.

Вместе с тем более широко использование зеленых технологий в развитии урбанизации открывает путь к рациональному использованию и экономии природных ресурсов.

Ирода Тошматова.



СИЛА НАРОДА - СПЛОЧЕННОСТЬ И ЕДИНСТВО

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Патриотическое воспитание молодежи - приоритетное направление государственной политики, нацеленное на формирование у подрастающего поколения чувства ответственности за будущее Родины. В рамках этой работы государство реализует программы и инициативы, направленные на укрепление национальных ценностей. Важной ее частью выступает развитие образовательной стратегии, совершенствование учебных программ по истории и культуре Узбекистана, а также поддержка волонтерских и социальных проектов, в которых участвует молодежь. Кроме того, через организацию культурных и спортивных мероприятий, праздников и памятных дат государство способствует формированию у юношей и девушек чувства единства и приверженности национальным идеалам.

14 января в нашей стране широко отмечается День защитников Родины. Это важный национальный праздник, который символизирует отвагу, честь и мужество тех, кто отстаивает наши общие ценности, включая независимость и территориальную целостность Узбекистана. Так, с 1992 года мы отмечаем эту дату, отдавая дань уважения и признания всем, кто служит в армии, а также тем, кто защищал ее на протяжении всей истории.

В эти дни в преддверии знаменательной даты по всей стране проходят торжественные мероприятия, концерты, встречи молодежи с ветеранами, а также вручение наград военнослужащим за отличную службу. Важно отметить, что праздник носит патриотический характер, поскольку направлен на укрепление национального духа, воспитание гражданской ответственности и чувства гордости за страну. Мероприятия, проводимые по случаю Дня защитников Родины, укрепляют связь нового поколения с историей и традициями Узбекистана.

Глава государства всегда отмечает, что патриотическое воспитание молодежи -



ключевой фактор прогрессивного развития нации и укрепления сплоченности и единства народа. Президент страны также активно поддерживает проекты, направленные на патриотическое воспитание юношей и девушек, призывает молодых людей активно участвовать в общественной жизни, проявлять инициативу в решении социальных и экономических проблем, а также защищать интересы своей Родины за рубежом.

Воспитание - сложный и многогранный процесс. Говоря об этом, стоит особенно выделить роль образования. Ведь ни один народ нельзя представить в отрыве от его истории, обычаев и традиций, жизненных установок и ценностей. Благодаря достижениям последних лет получили второе дыхание духовные ценности наших предков. К слову, на нашей земле в разные времена жили и творили великие ученые, политики и полководцы, чьи достижения стали составной частью глобального общечеловеческого достояния.

Воспитание патриотизма и любви к Родине в детях и молодежи - основа стабильного и процветающего будущего для любой нации. Это не просто вопрос гражданского долга, а важный процесс формирования личности. В условиях глобализации и постоянных изменений в мире чувство принадлежности к Родине и гордости за ее достижения становится тем важнейшим фактором, который помогает сплотить людей и двигаться вперед, несмотря на всевозможные вызовы и угрозы извне.

Именно патриотизм учит молодежь уважать свою историю, культуру, традиции и язык, а также ценить те усилия, которые предшественники поколения приложили, чтобы страна стала независимой. Понимание того, что каждое действие, мысль

и решение могут повлиять на республику, вдохновляет на участие в общественной жизни и социально значимых инициативах, будь то волонтерство, спорт, культура или наука. Стремление служить интересам государства, поддерживать его ценности и работать на благо Узбекистана формирует у молодых людей зрелую гражданскую позицию, что чрезвычайно важно для сохранения правового порядка в стране.

Национальные ценности, отражающие историю и традиции народа, играют ключевую роль в формировании личности и определении ее места в обществе. Это важнейший духовный источник, который помогает молодым людям осознать свою идентичность, ощутить принадлежность к определенной культуре, что способствует формированию гордости за свой народ и стимулирует сохранять и приумножать богатства как духовные, так и материальные.

Сейчас в Узбекистане закладывается фундамент третьего Ренессанса - периода интенсивного развития культуры, образования и науки. Происходит возрождение национальной идентичности, культурных традиций и восстановление исторического наследия. Одним из ярких аспектов третьего Ренессанса стало возвращение интереса к изучению древних традиций, архитектуры, искусства и литературы узбекского народа. В последние годы проводятся работы по восстановлению исторических памятников, укреплению роли национального языка, пропаганде наследия предков-джасидов.

Значительное внимание уделяется науке и образованию. В результате реформ, направленных на подготовку высококвалифицированных специалистов, обеспечивается комплексная модернизация всех

сфер национальной экономики. Важным элементом этих процессов является возрождение узбекской культуры, поддержка творчества и культурного обмена с зарубежными странами.

Ценности и традиции нашего народа, подвиги национальных героев, произведения выдающихся поэтов и писателей, достижения ученых - все это играет ключевую роль в патриотическом воспитании молодежи. Так, один из ярких примеров - история Джалилдинна Мангуберды, который в XIII веке возглавил сопротивление монгольскому нашествию и отдал свою жизнь, защищая Родину. Его подвиг по сей день служит символом героизма и самоотверженности, вдохновляя последующие поколения на служение Отечеству. Такие примеры показывают молодежи, что истинный патриотизм требует готовности к самопожертвованию ради общего блага.

Другой выдающийся предок Амир Темура всецело посвятил себя служению народу. Его вклад в развитие искусства, архитектуры и науки стал важной частью национального наследия и играет значительную роль в воспитании патриотизма среди молодежи, показывая, что преданность Родине может проявляться не только на поле боя, но и в культурной и научной сферах.

Патриотизм берет начало в семье. Так, в воспитании подрастающего поколения огромное значение имеет ячейка общества, которая закладывает в человеке такие качества, как доброта, благородство, великодушие, нравственность и честность. Именно здоровая семья - залог формирования крепкого общества, которое в свою очередь гарантирует стабильность в стране. Стоит отметить, что в Узбекистане очажом сохранения и развития духовных ценностей всегда была

махалля, где найдется место для представителей любой профессии и национальности.

Туркестан некогда был одним из крупнейших очагов мировой цивилизации, восхищавших мир. Просветительские и реформаторские идеи представителей общественно-философской мысли Центральной Азии XIX века оказали огромное влияние на модернизацию традиционного общества и его адаптацию к условиям начала XX века. Они стояли у истоков современных национальных театров и прессы, а также политических партий и организаций, ставивших перед собой уже совершенно новые национальные задачи и приоритеты. И передать это бесценное наследие следующим поколениям - наша приоритетная задача.

Согласно данным Агентства статистики при Президенте Республики Узбекистан, численность постоянного населения страны на 1 декабря 2024 года составила 37,49 миллиона человек. Это свидетельствует о том, что нам необходимо усилить внимание вопросам образования и воспитания молодежи.

Глава государства практически в каждом выступлении подчеркивает стремление Узбекистана к непрерывному развитию инфраструктуры и созданию условий для качественного образования. К примеру, в прошлом году свыше 50 тысяч молодых людей приняли участие в волонтерских проектах, направленных на улучшение социальной и экологической ситуации в стране. Это экологические инициативы, проекты в сфере культуры и спорта, помощь одиноким престарелым гражданам и людям с инвалидностью. Социальная работа неопределима, поскольку закладывает в личности чувства сострадания и ответственности, доброты и отзывчивости. Именно эти принципы провозгласили некогда наши предки Навои и Бабур, Фитрат и Кадыри, Чулпан и Бехбуди.

Норим Рахмонов. Доктор экономических наук, профессор, руководитель департамента ТЭУ по делам молодежи и духовно-просветительской работе.

ГЕНДЕРНЫЙ БАЛАНС:
РАВЕНСТВО
КАК СИЛА ПЕРЕМЕН

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

К середине XX века начался рост продвижения женского избирательного права, что привело к его закреплению в международном праве. Одним из последних право для участия в выборах получили женщины Кувейта в 2005-м, Объединенных Арабских Эмиратов в 2006-м и Саудовской Аравии в 2011 году.

Статья 2 Всеобщей декларации прав человека, принятой ООН в 1948 году, гласит: «Каждый человек должен обладать всеми правами и всеми свободами, провозглашенными настоящей Декларацией, без какого бы то ни было различия, как то в отношении расы, цвета кожи, пола, языка, религии, политических или иных убеждений, национального или социального происхождения, имущественного, сословного или иного положения. Кроме того, не должно проводиться никакого различия на основе политического, правового или международного статуса страны или территории, к которой человек принадлежит, независимо от того, является ли эта территория независимой, подопечной, самоуправляющейся или как-либо иначе ограниченной в своем суверенитете».

Необходимость принятия государствами мер, направленных на продвижение прав женщин, включая принцип равноправия, в свои национальные конституции или другое соответствующее законодательство, максимальное участие женщин наравне с мужчинами во всех сферах общественно-политической жизни страны, официально признана в 1979-м, когда Генеральная Ассамблея ООН приняла Конвенцию о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин. Узбекистан присоединился к документу в 1995 году.

Конвенцию по праву называют «международным билем о правах женщин», так как она обязала государства обеспечивать женщинам на равных условиях с мужчинами право участвовать в формировании и осуществлении правительственной политики, занимать государственные посты, а также осуществлять все государственные функции на всех уровнях государственного управления. В 1995-м Узбекистан ратифицировал Международный пакт о гражданских и политических правах, который обязует обеспечивать равное для мужчин и женщин право пользования всеми гражданскими и политическими правами.

На четвертой Всемирной конференции ООН по положению женщин, состоявшейся в Пекине в 1995 году, рассматривался назревший вопрос о том, что прогресс, достигнутый в деле достижения равенства между мужчинами и женщинами, является недостаточным. В ответ правительства

приняли Пекинскую декларацию и Платформу действий ООН, излагающие наиболее важные и вызывающие беспокойство факторы, влияющие на процесс расширения прав и возможностей женщин. В Платформе действий отмечается, что участие представителей обоих полов в процессах принятия решений является не только справедливым, но и выгодным решением, и что отсутствие женщин в политике ведет к тому, что их интересы, скорее всего, не будут учитываться. Представительство женщин и их участие в принятии решений на всех уровнях исключительно важны для достижения целей равенства, развития и мира.

Неотъемлемой частью Пекинской платформы действий стало признание важности участия женщин в политической жизни. В этом документе содержится призыв к принятию срочных мер, направленных на устранение трудностей и препятствий, стоящих на пути улучшения положения женщин через обеспечение полного осуществления прав женщин и девочек в качестве неотъемлемой, составной и неделимой части всеобщих прав человека и основных свобод, устранение всех препятствий на пути достижения равенства и улучшения положения женщин в глобальном масштабе.

Расширение политических прав и возможностей, право женщин на участие в государственных делах - важная гарантия устойчивого развития. Их вклад в жизнь общества посредством участия в общественных делах разнообразен и имеет далеко идущие последствия. А участие в политических процессах улучшает их состояние и гарантирует, что направление политики государства в большей степени отражает потребности и опыт всего общества. В интересах государств уделять приоритетное внимание расширению политических прав и возможностей женщин, обеспечить реализацию их прав на участие в общественных делах.

«Женщины и мужчины имеют равные права» - гласит статья 58 Конституции Республики Узбекистан. Президент Шавкат Мирзиёев 22 февраля 2021 года, затрагивая гендерный вопрос на 46-й сессии Совета по правам человека ООН, среди обозначенных приоритетов демократических преобразований в Узбекистане

отметил: «В вопросах гендерной политики мы намерены кардинально повысить роль женщин в общественной, политической и деловой жизни страны».

Повестка дня в области устойчивого развития на период до 2030 года отдает приоритет гендерному равенству и учитывает права женщин. ЦУР № 5 посвящена достижению гендерного равенства и расширению прав и возможностей всех женщин и девочек, а ЦУР № 16 - инклюзивным институтам. В рамках пятой цели государства - члены ООН согласовали несколько задач, в том числе по обеспечению полного и эффективного участия женщин и равных возможностей для лидерства на всех уровнях принятия решений в политической, экономической и общественной жизни. Индикатор ЦУР «Доля мест, занимаемых женщинами в национальных парламентах и местных органах власти» отслеживает прогресс в достижении этой цели.

В Новом Узбекистане осуществляется масштабная и динамичная работа в сфере совершенствования конституционно-правовых основ повышения роли и участия женщин в общественной, политической и деловой жизни страны. Как отметил Президент Шавкат Мирзиёев, в нынешнюю эпоху глобализации защита прав и свобод, законных интересов женщин приобретает еще более актуальное значение. Требуемое время становится повышение их социально-экономической и политико-правовой активности.

Сегодня доля женщин в политических партиях нашей республики достигла 47 процентов, в высшем образовании - 48, в предпринимательской деятельности - 37. Соответственно, занимающие руководящие должности, составляют 33 процента. В составе Сената 26,4 процента женщин, председателем Сената Олий Мажлиса Узбекистана также избрана женщина. В Законодательную палату входят 57 женщин-депутатов. Соотечественницы возглавляют около двух тысяч государственных и общественных организаций. Все это свидетельствует о динамике в развитии государства, а также о повышении роли и статуса женщины в общественно-политической жизни.

Проводимые в Узбекистане экономические, социальные, политические реформы не обходят стороной вопрос повышения роли девушек и женщин, создавая условия для раскрытия ими своего потенциала, знаний и таланта. Реализация политики Президента Шавката Мирзиёева способствует усилению внимания к правам женщин и повышению их занятости. В своем выступлении на первом заседании Сената Олий Мажлиса глава государства поручил Сенату постоянно уделять внимание обеспечению защиты интересов женщин, решению их проблем, обозначив приоритетной задачей по усилению контроля за деятельностью государственных органов, направленной на повышение роли женщин в обществе.

В структуре Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан создан Комитет по вопросам женщин и гендерного равенства. Его основная задача - разработка рекомендаций по государственной политике в области гендерного равенства и активного участия женщин в государственной и общественной работе. Деятельность комитета должна способствовать повышению осведомленности общественности Узбекистана о гендерном равенстве, реализации инициатив, поддерживающих участие женщин в принятии решений, о консолидации усилий сторон в ходе эффективной и ориентированной на результат работы по гендерным вопросам.

Как отметил Президент страны, комитету следует регулярно изучать ход выполнения задач по обеспечению гендерного равенства, адресной поддержке женщин, оказавшихся в тяжелом социальном положении, а также по содействию их занятости.

Усиление политической активности женщин в Узбекистане будет способствовать решению многих социальных проблем. Чем активнее мы станем продвигать интересы женщин, тем быстрее и эффективнее будут решаться вопросы. Женщины, которые активно и свободно выражают свою политическую и гражданскую позиции, получают возможность реализовать свой потенциал, иметь постоянные место работы, при этом воспитывать детей и двигаться вперед.

Результаты исследований показывают, что представленность женщин в парламенте играет позитивную роль. Так, размер соотношения женщин - членов парламента сильно влияет на характер дискуссий в политике. С учетом значительного представительства женщин в парламентах и других руководящих органах политические партии должны проявлять инициативу и принимать меры для решения вопроса равенства мужчин и женщин в управлении.

Сегодня важно понять: какую выгоду может

извлечь общество в целом, создавая государство с политическим управлением, основанным на партнерстве мужчин и женщин в политике? Ответ прост: это источник наиболее полной и представительной демократии, поскольку таким образом создаются реальные возможности учета многополюсных интересов в обществе.

Введение 40-процентной квоты для женщин в Избирательном кодексе Республики Узбекистан служит дополнительной гарантией участия соотечественниц в политике. Перед политическими партиями стоят задачи по тщательному отбору кандидатов-женщин и поддержке развития их талантов и потенциала. Партии должны готовить женщин-политиков, способных оказывать существенное влияние на политические процессы и политическую культуру общества и государства. Стратегия выдвигания кандидатов в депутаты может быть более результативной при условии применения системных подходов, а также благодаря координированию и последовательности процесса. Должна осуществляться заблаговременно и на протяжении всего избирательного цикла.

Для достижения равного участия женщин в политической сфере нужны новые, более продуманные и последовательные усилия политических партий, актуальные подходы к использованию политических технологий в выдвижении женщин-кандидатов. Разработка комплексных мер, программ и стратегий, направленных на поддержку широкого участия женщин во всех аспектах политической жизни, а также использование передовых практик зарубежных стран позволяют значительно улучшить показатели в представительной власти нашей страны.

Законы должны быть осмысленно реализованы на практике, а это требует настойчивой политической воли, постоянных усилий и изменения укоренившихся культурных норм и взглядов. В конечном счете законы - только инструменты, которые расширяют возможности женщин, стимулируют государство гарантировать полное и равное их участие в политической и экономической жизни страны. Все остальное обеспечивается постоянным участием в этом процессе всего гражданского общества.

Гулноза Исмаилова. Проректор по науке и инновациям УМЭД, доктор юридических наук, профессор.



ЗОЖ vs РПП: ГДЕ ЭТА ГРАНЬ?



София ХАСАНОВА.
Практический психолог,
член Ассоциации психологов Узбекистана.

← Окончание.
Начало на 1-й стр.

Средний индекс массы тела (ИМТ) в Узбекистане с 1991-го ежегодно увеличивался на 0,12 пункта и в 2006-м был равен показателю избыточного веса - 25 кг/м². По данным ВОЗ, на декабрь 2023-го средний ИМТ составлял 26,5 кг/м² (ИМТ у женщин выше на 1 кг, чем у мужчин), что являлось самым высоким показателем в Центральной Азии.

Если не уделять должного внимания этой проблеме, то прогнозируется, что к 2060 году ущерб экономики Узбекистана от избыточного веса и ожирения увеличится до 21,6 млрд долларов, что эквивалентно 490 долларам на душу населения и 4,7 процента ВВП, и представляет собой 12-кратное увеличение общих затрат.

Простому народу, далекому от понимания экономики и финансов, мало что скажут такие цифры, да еще в далекой перспективе. Поэтому мы хотим сделать акцент именно на последствиях ожирения для здоровья соотечественников.

Безусловно, наше государство активно ведет борьбу по ликвидации проблемы ожирения у населения. В республике с привлечением международных организаций и зарубежных консалтинговых компаний на основе передового зарубежного опыта планируется принять Национальную стратегию «Здоровье населения-2030» и разработать Программу формирования здорового образа жизни и популяризации правильного питания. В сентябре 2023-го создан Институт здоровья и стратегического развития. Среди его основных задач - разработка и реализация программ формирования здорового образа жизни, профилактики и борьбы с неинфекционными заболеваниями, комплексных мер по пропаганде здорового образа жизни, борьбе с вредными привычками, формированию устойчивой медицинской культуры населения.

К чему же наше такое долгое предисловие? Изначально мы дали достаточно подробную картину тех негативных последствий, к которым приводит ожирение, если вовремя не включиться в здоровый образ жизни: рационально и правильно питаться, заниматься физической активностью (отметим, что это не относится к случаям, когда лишний вес обусловлен проблемами со здоровьем, например, гормональным сбоем. В таких ситуациях одним только спортом и питанием дело не исправить, нужна консультация профильного специалиста).

Но сегодня в статье мы бы хотели поговорить о тех случаях, когда постулаты ЗОЖ чрезмерно гиперболизируются подростками, плавное перетекает в расстройства пищевого поведения. К сожалению, и в нашей стране есть люди, страдающие РПП. Многие из них не говорят о своей проблеме из-за того, что в принципе во всем мире тема пищевых расстройств очень табуирована. Но молчать об этом ни в коем случае нельзя, ведь РПП могут повлечь за собой многие другие заболевания, а в тяжелых случаях и летальный исход.

Расстройства пищевого поведения - это эмоционально-поведенческий синдром, связанный с нарушением приема пищи и относящийся к психическим патологиям, - комментирует **практический психолог, член Ассоциации психологов Узбекистана София ХАСАНОВА.** - Самые распространенными РПП являются булимия, анорексия и компульсивное переедание, представляющие большую угрозу для психологического и физического состояния человека.

При **нервной анорексии** человек старается достичь минимально возможной массы тела, постоянно ощущает себя толстым и катастрофически боится набрать лишние граммы. Чтобы потерять вес, люди садятся на строгие диеты, голодают, изнуряют себя тренировками либо применяют различные методы очищения (вызов рвоты, слабительное и прочее). **Булимия** представляет собой приступы чрезмерного переедания, после чего человека мучают чувство вины и тревога по поводу набора веса. Занастую в ход идут слабительные либо вызов рвоты. Или «отработка» физическими упражнениями. Затем опять наступает голод, переедание, стыд и вина, избавление от съеденного... Замкнутый круг.

Когда человек страдает **компульсивным перееданием**, он периодически, не постоянно, но бесконтрольно поглощает еду, невзирая на ощущение сытости, и съедает намного больше, чем нужно. А затем снова чувствует вину и стыд. Причиной часто становится «заедание» эмоциональных переживаний, тревоги и стресса.

РПП очень негативно влияет на работу всего организма: вызывает нарушения работы сердца, остеопороз, нарушение работы щитовидной железы, проблемы с пищеварительной системой, анемию, депрессию, тревожные расстройства, а также влечет за собой чувство невыносимого одиночества, неприятия себя и, как следствие, суицидальные мысли, и поведенческие. Поэтому РПП необходимо своевременно

лечить у детей обоих полов нередко можно наблюдать начало расстройства, - продолжает специалист. - Недовольство своим телом, нестабильная самооценка, столкновение с насмешками по поводу внешности, травля, тяжелый стресс и последствия психологического травмирующего воздействия, а также стремление соответствовать идеалам, транслируемым в соцсетях, - наиболее частые причины развития пищевых расстройств. У взрослых РПП нередко распространены среди людей, для которых внешность является работой. Это модели, актеры, спортсмены.

К сожалению, но внешнему виду РПП часто определить сложно, особенно если человек отрицает наличие проблемы. Однако есть определенные «говорящие» признаки, например, при булимии это «знаки Рассела» - мозоли и ранки на тыльной стороне кисти на костяшках пальцев из-за трения их о зубы при вызывании рвоты, выраженное выпадение волос, проблемы с кожей, раздражительность, тревожность, депрессивные состояния. Для всех видов РПП характерно гиперболизированное внимание к внешности, например, частое взвешивание.

Нередко люди с РПП сталкиваются с непониманием, обвинениями и обесцениванием. Мол, их проблема надуманная - от безделья и глупости, или, что еще больнее, - они сами виноваты в происходящем. А ведь на страдающего пищевым расстройством и так уже лежит тяжкое бремя вины за то, что, по его мнению, он не может справиться с собой, стать лучшей версией себя. Очень исцеляет человека с РПП любая форма поддержки: это группы, форумы в соцсетях, так как там он будет делиться своими чувствами и изучать опыт других по борьбе с болезнью. Крайне важна забота и поддержка родных и близких.

- Если вы заметили любые симптомы РПП у себя или ваших близких, решать проблему необходимо комплексно. Это длительная работа с психиатром/психотерапевтом, эндокри-

ФАКТ
Расстройства пищевого поведения не «выбирают» себе жертв исходя из возраста, этнической и расовой принадлежности, социального положения.



менно распознать и адекватно лечить. Иначе последствия могут быть самыми печальными: пищевые расстройства имеют один из самых высоких показателей смертности среди психологических заболеваний.

Выделяют несколько причин развития РПП. И зачастую они встречаются вкупе, - продолжает София Юрьевна. - Это психологическая (низкая самооценка, желание контролировать происходящее, в том числе и тело, неприятие эмоций), биологическая (сбой в работе гипоталамуса, контролирующего аппетит, недостаточный уровень серотонина), желание соответствовать стандартам красоты (например, когда подростки ориентируются на образы моделей и блогеров в соцсетях). Плюс особенности воспитания также могут способствовать развитию РПП (критика, эмоциональное или физическое насилие, негативное отношение родителей к внешности и еде).

Увы, очень часто появлению РПП способствует буллинг в обществе, с которым сталкивается человек с избыточным весом. К сожалению, нередко дети, да и взрослые, могут недобро насмехаться над одноклассником, однокурсником или коллегой. Объект насмешек может начать стараться меньше контактировать с обществом, боясь столкнуться с осуждением своей внешности, и находит отдушину в... еде.

Возможно, вы видели такое только в фильмах или читали об этом в книгах, но, например, автор этой статьи наблюдал за фэтшеймингом в реальности. На это нельзя закрывать глаза, мы, взрослые, должны достучаться до детей: невозможно оскорбленными и издевками «помочь» человеку похудеть, это аморально и неэтично. Необходимы поддержка и терапия.

- Обычно РПП появляются впервые в подростковом возрасте как отражение проблем формирования идентичности. Но сегодня мы отмечаем, что РПП «молодеет», и уже в 9-10

летом, диетологом и психологом, - советует эксперт. - К сожалению, в нашем обществе нередко сложно донести до человека, что ему необходимо прийти к психиатру/психотерапевту на консультацию. Ведь у людей есть стереотипы в отношении помощи: иногда они думают, что стоит только обратиться к психиатру, его сразу же поставят на учет и социально изолируют. На самом деле это не так. Стационарное лечение рекомендуется в крайнем случае (например, если состояние угрожает жизни).

Но именно **психиатр/психотерапевт** может поставить диагноз, выписать необходимые препараты, с помощью которых можно снизить тревогу, апатию, депрессивное состояние и чувство безысходности, будет отслеживать реакцию на медикаментозное лечение. **Психолог** поможет работать с мыслями, чувствами, выработать и закрепить здоровые способы реагирования; позволит наладить контакт со своим телом, принять собственную индивидуальность, научиться слышать свои потребности, эмоции и переживания. **Эндокринолог** поможет определить сбой гормональной системы и дефициты в организме, которые необходимо скорректировать. А **диетолог** - наладит здоровый контакт с едой, подберет индивидуальную программу питания.

Самая большая сложность работы с данной проблемой состоит в том, что РПП зачастую существует в жизни человека месяцами и годами, не будучи замеченным близкими. И, соответственно, обращение к специалистам происходит не на начальных этапах, а уже на стадии значительного негативного развития.

Справиться с РПП можно, точнее - добиться длительной ремиссии, но это требует усилий и может занять от нескольких месяцев до нескольких лет.

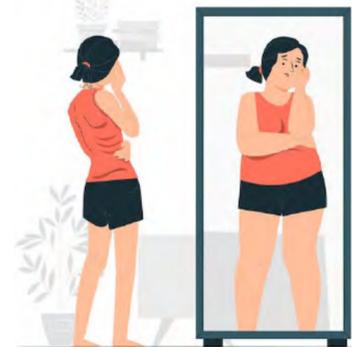
Самое сложное здесь - внутренний конфликт личности. Например, внутри человека с анорексией одновременно есть представление, что он вредит себе своими отношениями

с едой, но слишком уж сильно желание иметь «идеальную», на его взгляд, форму.

Еще важнее профилактика развития РПП и меры на ранних стадиях.

НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:

- Человек говорит о своем недовольстве телом все чаще, проявляет аутоагрессию и чрезмерно яркие эмоции в теме телесности;
- если чрезмерно внимательно относится к своему рациону и весу (исчисляет калории, ИМТ, часто взвешивается);
- исключает продукты из рациона, чрезмерно уменьшает порции и увеличивает интервалы между приемами пищи;
- старается принимать пищу в одиночестве, избегает мест общепита.



НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ
Самое важное - это формирование здоровых пищевых привычек в семье. Не заставляйте ребенка доедать без желания. Избегайте критики внешности и тела. Поддерживайте понимание своих потребностей.

Если заметили признаки РПП:

1. Разработайте регулярное расписание приема пищи и соблюдайте его.
2. Для контроля над РПП необходимо вести дневник питания, отмечая все приемы пищи, включая перекусы, и изменения веса. Это позволит определить привычки и выявить продукты или ситуации - триггеры РПП.
3. Разделите физический голод и аппетит. Нужно научиться чувствовать насыщение. Еду надо употреблять медленно и внимательно, чтобы правильно воспринимать сигналы насыщения.
4. Стресс может оказывать негативное влияние на РПП, поэтому изучите способы релаксации (йога, медитация, занятия подходящим вам видом спорта).

Чтобы узнать о возможном наличии РПП, стоит пройти SCOFF-тест, включающий 5 вопросов. Возможные ответы - «да» или «нет». Конечно, отвечать на них нужно максимально честно.

- 1) Sick. Приходилось ли вызывать рвоту из-за ощущения переедания?
- 2) Control. Беспокоит ли вас утрапа контроля над тем, сколько вы едите?
- 3) Onestone. Не было ли потери веса более 6,5 кг за последние три месяца?
- 4) Fat. Не считаете ли вы себя толстым, в то время когда окружающие говорят, что вы слишком худой или имеете нормальный вес?
- 5) Food. Можете ли вы утверждать, что еда доминирует в вашей жизни?

Если на два из пяти вопросов человек дает положительный ответ, ему стоит посетить специалиста, который проведет полную диагностику.

В заключение хотелось бы высказать свои мысли и пожелания. Всем нам известно, какие усилия прилагает государство, чтобы наши дети выросли гармонично развитыми личностями, обладающими хорошим физическим и ментальным здоровьем. Однако многое зависит и от нас, обычных людей. Привлекать и «заражать» интересом к спорту и правильному питанию можно своим примером, поддержкой и нужной помощью, ни в коем случае не обесценивая внешность человека. В школах психологи должны уделять большое внимание беседам и тренингам по РПП, так как эти расстройства чаще всего возникают именно в подростковом возрасте.

Работа по пропаганде ЗОЖ неразрывно связана с деятельностью врачей и других специалистов (нутрициологов, диетологов, валологов, психологов, психотерапевтов), которые должны вносить свой вклад в популяризацию направления. Только синергия усилий общества и государства даст весомый результат.

Записала
Юлия Пушкарева.
«Правда Востока».

За строкой постановления

Согласно постановлению Президента «О мерах по улучшению туристской инфраструктуры, а также строительству современных сервисных и туристских объектов в горно-рекреационных зонах Сурхандарьинской области» от 16 декабря 2024 года, в Байсунском, Сариясийском и Джаркурганском районах оазиса будут созданы современные туристические центры.



КАК СУРХАНДАРЬЯ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ТУРИСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Для строительства на их территории гостиниц, семейных гостевых домов, комплексов обслуживания и баз отдыха предпринимателям предоставляются земельные участки с условием оплаты равными долями сроком на 10 лет.

До недавнего времени многие представляли себе Сурхандарьинскую область как регион, граничащий с тремя странами, но не имеющий с ними существенной связи. Сегодня оазис буквально превращается в международный туристический и торговый центр и является одним из основных транзитных коридоров, соединяющих нашу страну с рядом государств.

Сурхандарья имеет высокий потенциал во всех туристических направлениях. Поэтому с каждым годом увеличивается количество желающих посетить оазис. Согласно имеющимся данным, в 2022 году в этом южном регионе побывали 147 тысяч иностранных туристов. К концу 2023-го показатель увеличился почти в четыре раза и составил 570 тысяч, а за 9 месяцев 2024-го - 500 тысяч. Планируется увеличить прибыль от туристических услуг до 30 млн долларов.

Сурхандарьинский оазис, расположенный на пересечении Великого шелкового пути, всегда привлекал туристов своими древними памятниками, такими как Зарзайсай, Сапаллитена, загадочная Хужамайхона в Байсунских горах, целебные источники Омонхона, заворачивающие водопады Сангардака, и многими другими материальными и нематериальными богатствами.

В последние годы святых «Омонхона» представляется и как оздоровительный центр. - рассказывает руководитель секретариата Сурхандарьинского областного хокимията Акромжон Халилов. - В



результате увеличивается число не только местных, но и туристов из соседних стран. Например, в 2024 году было около 300 тысяч человек. В селе Сангардак отдохнуло 500 тысяч. Реализация обозначенных задач в рамках разработанных проектов способствует увеличению количества гостей.

С января по декабрь 2024 года Сурхандарью посетили 2 миллиона 284 тысячи местных туристов. Благодаря вышеуказанному постановлению потенциал региона в данном сегменте повысится. Туристический центр «Омонхона» разместится в Байсунском районе на земельных участках общей площадью 220,5 га. Второй объект - туристический центр «Сангардак» будет расположен в Сариясийском районе на 615 га. Третий центр «Обихаёт» намечено возвести на прибрежной территории водохранилища Октепа в махалле «Обихаёт» Джаркурганского района на земельных участках площадью 110 га.

Для строительства центров эти территории выбраны не случайно: локация наиболее посещаемые местными и иностранными туристами.

- Согласно постановлению, создается дирекция по развитию и управлению туристической инфраструктурой в Сурхандарьинской области, которая будет функционировать в форме государственного учреждения, заниматься развитием туристических центров «Омонхона», «Сангардак» и «Обихаёт», - информирует руководителем проектного офиса по разработке и реализации мастер-планов Сурхандарьинской области Матёкуб Боймуродов. - Дирекция выступает как система по налаживанию дел в этом направлении, привлечению предпринимателей, формированию инфраструктуры, выделению свободных земельных участков, строительству туристических центров на основе национальной и современной архитектуры.

В Сурхандарьинском оазисе более 600 объектов культурного наследия и туризма. Поэтому во время посещения области в 2023 году глава государства отметил, что в области всего 53 гостиницы на 2500 мест, причём половина из них - в Термезе. Чтобы утроить поток туристов в регион, лидер страны поставил соответствующие задачи по выделению субсидий предпринимателям для строительства отелей. С начала 2024-го здесь открылись еще пять отелей, шесть хостелов и 25 семейных гостевых домов.

Постановление главы государства служит подталкиванием к новым работам на новый уровень. - Для развития инфраструктуры туристических центров на основе субсидий будут поддержаны более 40 предпринимателей. Это позволит построить 64 гостиницы, реализовать еще восемь туристических проектов. В результате будут созданы условия для 900 тысяч иностранных и 2,5 млн местных туристов, - говорит руководитель секретариата по вопросам туризма, спорта, культуры, культурного наследия и массовых коммуникаций Сурхандарьинского областного хокимията Акромжон Халилов. - Организованные в соответствии с постановлением Президента страны центры станут основой для увеличения туристических услуг в Сурхандарьинской области, создания привлекательных направлений, повышения показателей экономического роста.

Сарвар Тураев.