



Руководство по устойчивому потреблению и рациональному использованию воды, энергии, утилизации и энергетическому поведению а также о том, как быть ответственным путешественником в целом.

Заявление об отказе от ответственности: «Данная публикация была создана и поддерживается при финансовой поддержке Европейского Союза в рамках программы SWITCH-Азия. Ее содержание является исключительной ответственностью Агентства по развитию г. Ираклиона и партнеров по проекту MOST и не обязательно отражает точку зрения Европейского Союза.

ПРОЕКТ MOST

**“Модель устойчивого туризма в Центральной Азии:
наращивание потенциала, создание осведомленности,
внедрение технологий”**

КЛЮЧЕВЫЕ ПОЗИЦИИ

- Новая хорошо структурированная модель устойчивого туризма
- Внедрение практики устойчивого потребления и производства (УПП) а также соответствующие знания и инструменты ИКТ;
- Поддержка региональных и местных органов власти в планировании и реализации политики, способствующей развитию устойчивого туризма;
- Повышение осведомленности об устойчивом туризме, а также повысить осведомленность потребителей об устойчивом потреблении;
- Укрепление диалоги между органами власти, ММСР и конечными пользователями об УПП.

ПАРТНЕРСТВО

Координационный Партнер



Project Partners



Для детальной информации посетите наш веб-сайт: <https://mostcentral-asia.eu/most/>

И нашу страницу Facebook: <https://www.facebook.com/MOSTSwitchAsiaProject>

СОКРАЩЕНИЯ

GSTC	Глобальный совет по устойчивому туризму
MOST	Модель устойчивого туризма в Центральной Азии
УПП	Практики устойчивого потребления и производства
ООН	Организация Объединенных Наций
ЮНЕП	Экологическая программа ООН
ЮНВТО	Всемирная туристская организация ООН
WWF	Всемирный фонд дикой природы

Οглавление

Содержание

Οглавление	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Вступительное примечание	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
1. Устойчивый туризм	6
1.1 Введение	6
1.2 Определения	7
1.3 Различные виды устойчивого туризма	8
1.4 Устойчивый туризм и критерии GSTC.....	9
1.5 Развитие устойчивого туризма	11
1.6 Направления устойчивого туризма	12
1.7 Преимущества устойчивого туризма	14
2 Устойчивое путешествие	15
2.1 Определение	15
2.2 Характеристики.....	16
3. Как быть ответственным путешественником – советы перед поездкой.....	17
3.1 Выберите устойчивое направление	18
3.2 Выбирайте жилье с умом	18
3.3 Рассмотрите наиболее экологичный вид транспорта, чтобы добраться до места назначения	19
3.4 Выбирайте прямые рейсы где возможно.....	19
3.5 Летайте эконом классом	20
3.6 Путешествуйте на легке	20
3.7 Упакуйте экологически чистые предметы первой необходимости	21
4. Советы ответственным путешественникам во время путешествия.....	22
4.1 Используйте наиболее экологичный вид транспорта в пункте назначения	22
4.2 Будьте межленным путешественником	23
4.3 Пребывание в местном жилище.....	23
4.4 Проверьте наличие экологических сертификатов в отелях и хостелах	42
4.5 Остерегайтесь гринвошинга со стороны туроператоров	44
4.6 Участвуйте только в ответственном туризме дикой природы.....	44

4.7 Ешьте в ресторанах и кафе, принадлежащих местным жителям.....	44
4.8 Ешьте местную кухню	47
4.9 Не бойтесь есть местную уличную еду.....	52
4.10 Покупайте продукты местного производства и делайте покупки на местных рынках.....	55
4.11 Купите подарки, сделанные местными ремесленниками.....	59
4.12 Будьте внимательны к тратам энергии и воды.....	65
4.13 Будьте внимательны к пищевым отходам	65
5. Советы ответственным путешественникам после путешествия	66
5.1. Спросите о более экологичном путешествии.....	66
5.2. Поделитесь своим опытом экологичных путешествий.....	66
6. Заключение.....	66

Вступительное примечание

Этот документ реализован в рамках проекта **“MOST - Модель устойчивого туризма в Центральной Азии: наращивание потенциала, создание осведомленности, внедрение технологий”**, что софинансируется Европейским Союзом и направлен на продвижение новой и хорошо структурированной модели устойчивого туризма в Казахстане, Таджикистане и Узбекистане, которая может способствовать сохранению и укреплению местного наследия при защите окружающей среды.

1. Устойчивый туризм

1.1 Введение

Туризм является одной из самых быстрорастущих и наиболее важных отраслей в мире и основным источником дохода для многих стран. Устойчивый туризм опирается на предпосылку заботы об окружающей среде, обществе и экономике.

Подавляющее большинство путешественников по всему миру (87%) говорят, что они хотят путешествовать экологично, согласно отчету об экологически безопасных путешествиях, опубликованному Booking.com в честь Дня Земли в 2018 году.

Устойчивый туризм относится к устойчивым практикам в и по индустрии туризма. Они направлены на минимизацию негативных последствий и максимизацию позитивных. Они учитывают потребности путешественников, а также потребности принимающих сообществ, местных предприятий и мира природы. В результате это привело к принятию более устойчивых методов транспортировки, проживанию в более экологически чистом жилье, употреблению в пищу местных и этичных продуктов и избеганию вредных действий. Устойчивый туризм может быть связан с отдыхом, деловыми поездками или поездками на мероприятия, а также с поездками в гости к друзьям и семье.

Положительное воздействие на дестинацию включает создание рабочих мест, сохранение и интерпретацию культурного наследия, охрану дикой природы, восстановление ландшафта и многое другое. Негативные последствия для пункта назначения включают экономическую утечку, ущерб окружающей среде и перенаселенность, и это лишь некоторые из них. ¹

Устойчивый туризм – это общая ответственность. Туристу необходимо принимать решения в своих путешествиях, поддерживающие местных жителей и местность. Но есть и другие, менее заметные игроки, способные помочь формированию. Есть те, кто заботится о стратегическом плане туризма в локации. В зависимости от страны также могут существовать правила или политики, необходимые к соблюдению, что поощряют принципы устойчивого туризма. Точно так же устойчивые стандарты и сертификация помогают туристу принимать решения на основе достоверной информации. Наконец, технологии и инновации могут сыграть чрезвычайно важную роль в поддержке (или предотвращении) устойчивого туризма.



Источник: YoTravel

1.2 Определения

Устойчивый туризм определяется Программой ООН по окружающей среде и Всемирной туристской организацией ООН как “туризм, который полностью учитывает его текущие и будущие экономические, социальные и экологические последствия, удовлетворяя потребности посетителей, промышленности, окружающей среды и принимающих сообществ”.

Кроме того, они говорят, что устойчивый туризм “относится к экологическим, экономическим и социально-культурным аспектам развития туризма, и необходимо установить подходящий баланс между этими тремя аспектами, чтобы гарантировать его долгосрочную устойчивость”².

Всемирная туристическая организация определяет устойчивый туризм следующим образом:

“Устойчивое развитие туризма отвечает потребностям нынешних туристов и принимающих регионов, защищая и расширяя возможности на будущее. Предполагается, что это приведет к управлению всеми ресурсами таким образом, чтобы экономические, социальные и эстетические потребности могли быть удовлетворены при сохранении культурной целостности, основных экологических процессов, биологического разнообразия и систем жизнеобеспечения”³

В то время как туризм приветствуется почти во всем мире из-за преимуществ и возможностей, которые он создает, необходимо рассматривать туризм в его экологическом контексте, признавать, что туризм и окружающая среда взаимозависимы, и работать над укреплением позитивных отношений между туризмом, окружающей средой и сокращение бедности.

Согласно Ричардсу, “Устойчивый туризм — это туризм, который развивается как можно быстрее, принимая во внимание текущую вместимость, местное население и окружающую среду. Развитие туризма и новые инвестиции в туристический сектор не должны умалять сам туризм. Новые туристические объекты должны быть интегрированы с окружающей средой.”⁴

Батлер определяет экологически устойчивый туризм как “туризм, который развивается и поддерживается на территории (сообществе, окружающей среде) таким образом и в таком масштабе, что он остается жизнеспособным в течение бесконечного периода времени и не ухудшает и не изменяет окружающую среду (человеческую и физический), в котором он существует до такой степени, что препятствует успешному развитию и благополучию других видов деятельности и процессов.”⁵

Почему устойчивый туризм важен?

Концепция устойчивого туризма невероятно важна, потому что, хотя путешествия могут приносить экономическую выгоду для местности и обеспечивать рабочие места для тех, кто работает в отрасли, они также могут иметь негативные последствия, включая чрезмерное использование ресурсов, перемещение дикой природы и ущерб местным жителям. культуры, при этом способствуя выбросу парниковых газов.

Туризм будет продолжать расти, а нынешние туристические привычки станут неустойчивыми, поскольку они наносят слишком большой вред окружающей среде, местным сообществам и природным ресурсам Земли. Это делает устойчивые путешествия необходимыми для долгосрочной жизнеспособности индустрии туризма.

1.3 Различные виды Устойчивого Туризма

Устойчивый туризм имеет несколько различных подкатегорий. Ими являются:

Экотуризм

Экотуризм - это ответственный или зеленый туризм в районах с природной красотой, с особым акцентом на сохранение окружающей среды. Экотуризм направлен на защиту окружающей среды, поиск способов принести пользу местным сообществам, уважая их культуру, и информировать путешественников о важности ответственного путешествия.

Общественный туризм

В общественном туризме местное сообщество приглашает туристов в гости и предоставляет им жилье. Местное сообщество всегда контролирует местную индустрию туризма, принимает ключевые решения и устанавливает свои ограничения. Общественный туризм основан на создании реалистичных представлений о том, на что похожа жизнь в развивающихся районах, а уникальное или необычное жилье является обычным явлением.

Сельский/Этнотуризм

Сельский туризм – это путешествие по сельской местности. Он включает в себя все: от походов и кемпинги до агротуризма, когда туристы могут участвовать в сельскохозяйственной деятельности и вести сельскохозяйственный образ жизни. Этот вид туризма ориентирован на природные объекты, такие как леса, холмы, горы, поля и водопады.

Мягкий туризм

Мягкий туризм отдает приоритет местному опыту, образованию, уважению местной культуры и избеганию туристических горячих точек. Это противоположность жесткому туризму, или массовому туризму, который носит масштабный характер и ориентирован на популярные туристические достопримечательности и направления. Компании, работающие в соответствии с принципами мягкого туризма, будут отдавать приоритет более длительному пребыванию, рабочим местам для местных жителей и мерам по предотвращению перенаселенности.

1.4 Устойчивый туризм и критерии GSTC

Глобальный совет по устойчивому туризму (GSTC) устанавливает и управляет глобальными стандартами экологически безопасных путешествий и туризма, известными как критерии GSTC. GSTC — независимая и нейтральная некоммерческая организация, юридически зарегистрированная в США под номером 501 (c)3,

представляющая разнообразное и глобальное членство, включая национальные и провинциальные правительства, ведущие туристические компании, отели, туроператоров, неправительственные организации, отдельных лиц и сообщества – все стремятся достичь лучших практик в области устойчивого туризма.

Критерии Глобального совета по устойчивому туризму (GSTC) используются для обучения и повышения осведомленности. Они используются для разработки политики, измерения и оценки, а также в качестве основы для сертификации. Они подразделяются на четыре столбца:

(A) Sustainable management: Demonstrate sustainable destination management (e.g., have a strategy, monitor progress, and plan for climate change and crisis and emergency management);

(B) Socioeconomic impacts: Maximize benefits to the host community and minimize negative impacts (e.g., public participation, local access, tourism awareness and education, and supporting local entrepreneurs and fair trade);

(C) Cultural impacts: Maximize benefits to communities, visitors, and culture and minimize negative impacts (e.g., protect attractions and cultural heritage, offer site interpretation, and manage visitor behavior);

(D) Environmental impacts: Maximize benefits to the environment and minimize negative impacts (e.g., protection of sensitive environments, energy conservation, water management, wastewater, and light and noise pollution).

Критерии GSTC — это исходные цели, которых должны достичь предприятия, правительства и туристические направления. У каждого туристического направления есть своя культура, окружающая среда, обычаи и законы. Поэтому Критерии разработаны с учетом местных условий и дополнены дополнительными критериями для конкретного места и вида деятельности.

Наборы критериев

Отраслевые критерии GSTC: относится к устойчивому управлению туристической индустрией частного сектора, в настоящее время основное внимание уделяется отелям и туроператорам.

GSTC Критерии назначения”: относится к устойчивому управлению туристическими направлениями.

Roadmap for a Destination to Become More Sustainable



Источник: GSTC

1.5 Развитие устойчивого туризма

Всемирная комиссия по окружающей среде и развитию (Комиссия Брундтланд) определила термин «устойчивое развитие туризма» в своем основополагающем отчете (1987 г.) под названием **“Наше общее будущее»**. **способность будущих поколений удовлетворять свои потребности.”**

В определении есть две концепции: концепция «потребностей», особенно потребностей бедных, и способность удовлетворять настоящие и будущие потребности.

Необходимость устойчивого развития туризма

Существует множество экономических, социальных, экологических и политических ограничений для развития туризма, поэтому для устранения этих проблем необходимы устойчивые стратегии.

Концерн по туризму совместно со Всемирным фондом дикой природы (WWF) (1992 г.) **дает 10 принципов устойчивого туризма.**⁶ Ими являются:

1) **Рациональное использование ресурсов.** Сохранение и устойчивое использование ресурсов — природных, социальных и культурных — имеет решающее значение и имеет смысл для бизнеса в долгосрочной перспективе.

- 2) **Сокращение чрезмерного потребления и отходов.** Сокращение чрезмерного потребления и отходов позволяет избежать затрат на восстановление долгосрочного экологического ущерба и способствует повышению качества туризма.
- 3) **Сохранение биоразнообразия.** Сохранение и продвижение природного, социального и культурного разнообразия имеет важное значение для долгосрочного устойчивого туризма и создает прочную основу для отрасли.
- 4) **Интеграция туризма в планирование.** Развитие туризма, интегрированное в рамки национального и местного стратегического планирования и проводящее оценку воздействия на окружающую среду, повышает долгосрочную жизнеспособность туризма.
- 5) **Поддержка местной экономики.** Туризм, который поддерживает широкий спектр местной экономической деятельности и принимает во внимание экологические затраты и ценности, одновременно защищает эти экономики и позволяет избежать ущерба окружающей среде.
- 6) **Вовлечение местных сообществ.** Полное участие местных сообществ в туристическом секторе не только приносит пользу им и окружающей среде в целом, но и повышает качество туристического опыта.
- 7) **Консультирование заинтересованных сторон и общественности.** Консультации между индустрией туризма и местными сообществами, организациями и учреждениями необходимы, если они хотят работать вместе и разрешать потенциальные конфликты интересов.
- 8) **Обучение персонала.** Обучение персонала, которое интегрирует устойчивый туризм в практику работы, наряду с набором персонала на всех уровнях, повышает качество туристического продукта.
- 9) **Маркетинг туризма ответственно.** Маркетинг, который предоставляет туристам полную и достоверную информацию, повышает уважение к природной, социальной и культурной среде мест назначения и повышает удовлетворенность клиентов.
- 10) **Проведение исследований.** Непрерывные исследования и мониторинг со стороны отрасли с использованием эффективного сбора и анализа данных необходимы для решения проблем и приносят пользу туристическим направлениям, отрасли и потребителям.

1.6 Направление устойчивого туризма

Чтобы добиться успеха в качестве устойчивого туристического направления, необходимо принять во внимание несколько факторов. Чтобы внедрить устойчивость в развитие дестинации, нужно понимать, что речь идет не о том, чтобы поставить галочку и достичь статуса устойчивого развития. Одно из представлений об устойчивости изменилось с точки зрения назначения на путешествие, поэтому важно

использовать партнерство и сотрудничество для достижения общих целей и задач.⁷

Роль направлений в устойчивом туризме

Важную роль в привлечении туристов играет туристическое направление, которое имеет все важные компоненты для привлечения туристов и удовлетворения всех их требований и потребностей. Туристическое направление состоит из различных компонентов, которые характеризуются как 4 А. 4А классифицируются следующим образом:

Attractions. Достопримечательности, которые мотивируют и привлекают туристов посетить место назначения и состоят из искусственных, а также природных достопримечательностей или культурных мероприятий.

Amenities. Удобства, которые включают в себя ряд вспомогательных объектов и услуг, таких как проживание, питание, развлечения и отдых, которые требуются туристам в пунктах назначения.

Access. Доступ с точки зрения развития и обслуживания транспорта, который обеспечивает связь с туристическим направлением, а также с туристическими достопримечательностями в месте назначения.

Ancillary. Вспомогательные услуги, которые предоставляются клиентам и промышленности местом назначения через местный совет по туризму.

Характеристики направлений

- a) **Доступность** обеспечивают различные средства и виды транспорта и транспортная инфраструктура.
- b) **Разнообразие** достопримечательностей обеспечивает разнообразные природные достопримечательности, а также искусственные достопримечательности.
- c) **Близость к другим близлежащим направлениям,** оно должно быть взаимосвязано, находясь рядом с другими направлениями, чтобы дополнить полезный туристический опыт. Это облегчает общение, совместный маркетинг, легкое планирование и повышение удовлетворенности туристов и развитие туристической сети.
- d) **Наличие усилий по сохранению для будущей устойчивости,** они должны иметь полномочия планировать и сохранять природные ресурсы и создавать охраняемые территории, такие как национальные парки и заповедники, чтобы облегчить их использование и использование в будущем и приносить пользу сообществу.

- e) **Наличие стратегии развития продукта** для потребления, он должен иметь разработанный продукт для потребления туристами и должен удовлетворять их потребности.
- f) **Дифференциация**, места назначения должны быть уникальными по физическим характеристикам, т. е. дикой природе, достопримечательностям сообщества и достопримечательностям местности. Они должны быть четкими по имиджу и отличаться по сравнению с другими направлениями.

Виды направлений

Смит (1997) разделяет направления на 6 видов:

1. **Этнические направления**, которые пропагандируют этническую принадлежность и стиль жизни. танцы, религия, обряды.
2. **Культурные направления**, которые продвигают образ жизни, что подвергается исчезновению, например, местные условия, отдаленные деревни, сельская местность.
3. **Исторические направления**, который продвигает исторические элементы с такими достопримечательностями, как старые города, церкви, памятники, археологические памятники и музеи.
4. **Экологические направления**, которые продвигают природные и экологические достопримечательности, например, национальные парки, альпинизм, гребля на каноэ и кемпинг и т. д.
5. **Рекреационные направления**, это центры спорта, такие как поля для гольфа, теннис, лыжные трассы, пляжи с насосами, которые способствуют играм и социальным контактам в непринужденной обстановке.
6. **Деловые направления**, это зоны, которые способствуют торговле, сделкам и встречам, конференциям с другими видами деятельности, такими как отдых и досуг.

1.7 Преимущества устойчивого туризма

Некоторые преимущества устойчивого туризма приведены ниже :

а. Это оказывает меньшее воздействие на окружающую среду

То, что вы едите во время отпуска, оказывает огромное влияние на экологию. Частью устойчивого туризма является употребление в пищу местных продуктов и продуктов местных предприятий. Импорт продовольствия обходится очень дорого — как с экономической, так и с экологической точки зрения.

b. Это позволяет дикой природе оставаться дикой

Учет потребностей дикой природы также входит в понятие устойчивого туризма. Во многих местах животные используются для привлечения туристов, но с ними не всегда хорошо обращаются. Преимущество практики устойчивого туризма заключается в том, чтобы узнать о достопримечательностях, связанных с дикой природой, и избегать их, если они не учитывают интересы животных.

c. Устойчивый туризм сохраняет окружающую среду чистой

Убедитесь, что выбрали жилье, которое использует устойчивые практики. Ищите красные флажки при исследовании, например проблемы с мусором или сточными водами, и узнайте, открыт ли выбранный вами отель в отношении своих усилий. Еще лучше, посмотрите, покупают ли они местные продукты для своего ресторана, покупают ли экологически чистые материалы для своих номеров и хорошо ли обращаются со своими сотрудниками.

d. Это поддерживает местные сообщества

Когда вы поддерживаете устойчивые жилые помещения и компании, вы также поддерживаете местные сообщества, напрямую стимулируя их экономику. Если вы выберете поставщика, который работает с местными жителями, вы поднимете экономику там, где это необходимо, и окажете самое положительное влияние.

e. Это позволяет путешественникам более осознанно относиться к своему выбору.

Одним из преимуществ устойчивого туризма является более осознанное отношение к своим действиям. Если вы стремитесь быть устойчивым туристом, важно получить образование, прежде чем отправиться в отпуск. Это хорошая возможность узнать, как именно работают компании и какой вклад вносят ваши с трудом заработанные деньги.

2 Устойчивое путешествие

2.1 Определение

Путешествовать ответственно не означает не путешествовать много. Это означает тщательное и продуманное планирование поездок, чтобы путешественники могли не только получить удовольствие от желаемого опыта, но и оказать положительное влияние на пункт назначения, его жителей, окружающую среду и дикую природу.

Устойчивое путешествие означает поиск способа поддерживать туризм в долгосрочной перспективе, не нанося вреда природной и культурной среде. Экологичные путешествия должны сводить к минимуму негативное воздействие туризма и приносить пользу региону, в котором они осуществляются.

Экологически безопасные путешествия — это ценить окружающую среду и заботиться о природных ресурсах. Путешественники должны быть более осведомлены об уровнях загрязнения, вызванных поездками, и о том, как это влияет на окружающую среду и местную дикую природу. Они также должны знать, как туризм влияет на местных жителей, бизнес и местную культуру.

2.2 Характеристики

Путешествия вносят большой вклад в экономику многих стран мира. Он предлагает возможности трудоустройства для местных жителей. Успех туристической индустрии заставил многие страны задуматься об особенностях экологичного туризма.

Путешествия являются отличным источником дохода для многих, но для достижения успеха требуется ключевой компонент страны. Становится легче делать акцент на культуре, местных ресурсах, защите окружающей среды и уважении к устойчивым путешествиям. Основными характеристиками устойчивого путешествия являются:

а) Преимущества в развитии местной экономики

Устойчивое путешествие направлено на создание рабочих мест для людей в данной стране. Это обеспечивает больше возможностей трудоустройства для местного населения для поддержания туризма и экономического импульса. Поскольку доступно больше возможностей для трудоустройства, поощряются реинвестирование сообщества и местное предпринимательство.

б) Реинвестирование в местное сообщество

Одной из важнейших особенностей устойчивого путешествия является реинвестирование. Местный доход должен быть инвестирован обратно в местный регион. Страна должна возвращать заработанные деньги местному сообществу для улучшения своей инфраструктуры, социальных удобств и сохранения природных ресурсов для удовлетворения потребностей региона в поездках.

в) Обеспечение устойчивого развития и прибыльности

Экологичные путешествия обеспечивают долгосрочную устойчивость и прибыльность отрасли.

Краткосрочный успех принесет больше прибыли, но местного рынка не будет для долгосрочных достижений. Возможностей трудоустройства и других видов бизнеса также будет недостаточно для местных жителей. Чтобы туристическая индустрия была успешной, страна должна думать как об устойчивости, так и о прибыльности.

d) Обеспечение развития туризма, приносящего пользу окружающей среде и обществу

Одной из самых больших проблем в современном мире является сохранение окружающей среды. Красота природы может быть разрушена через некоторое время, если о ней не заботиться. Устойчивые характеристики путешествий обеспечивают сохранение природных ресурсов для туристических целей.⁸

e) Часть местной культуры

Путешествие должно стать частью местного сообщества и культуры. Это особый элемент, поскольку сущность страны может быть удалена из-за разрушения местных ценностей и культуры. Страна должна сосредоточиться на том, что делает ее уникальной, и защитить ее от чужеродных элементов. Он должен принять специальные меры, чтобы местная культура не потеряла свою первоначальную привлекательность.

Страна должна поддерживать и поддерживать свою индустрию туризма, поскольку она имеет множество преимуществ. Вышеуказанные устойчивые характеристики путешествий важны для долгосрочного экономического успеха страны.

3. Как быть ответственным путешественником – советы перед поездкой

Быть ответственным путешественником означает минимизировать свой экологический след, поддерживая этическое экономическое развитие в местных сообществах, затронутых туризмом. Это означает все: от минимизации потребления пластика и выбора более экологичного транспорта до питания в местных ресторанах и бронирования жилья с учетом экологических требований. Путешествие ответственно может обеспечить более богатый опыт отпуска. Ответственный путешественник не просто проходит мимо, а активно помогает местам, которые он посещает, и людям, которые там живут.

Путешествуя ответственно, принимающие сообщества и направления получают выгоду от потраченных там денег, а путешественник получит более значимый чем стандартный опыт путешествия. По сути, ответственные путешественники следят за тем, как и где они тратят свои деньги; что они не наносят вред месту, которое посещают; и что они уважительно относятся к местным жителям и их обычаям.

3.1 Выберите устойчивое направление

При поиске места для посещения вы можете искать места, которые способствовали распространению передового опыта в регионе в целом. Есть веб-сайты, которые предоставляют список устойчивых направлений, которые получили либо сертификат, либо награду за передовой опыт. Некоторые из них представлены ниже:

i) **Глобальный совет по устойчивому туризму (GSTC)** содержит список и карту туристических направлений, которые провели оценку своих передовых методов, уязвимостей и приоритетных областей для улучшения устойчивости с использованием критериев GSTC для направлений.

ii) Зеленые направления составляют список 100 лучших экологически безопасных направлений, используя открытые конкурсы в социальных сетях и процесс отбора под руководством 30 международных экспертов по устойчивому туризму. Это инициатива TravelMole.com, VISION on Sustainable Tourism, Totem Tourism и Green Destinations.

iii) У **BookDifferent** есть программа Green Destinations Rating, в рамках которой оценивается около 1000 направлений по 40 показателям, соответствующим критериям GSTC для направлений. Они говорят, что «...сосредоточены на том, чтобы сделать путешествия более устойчивыми и социально ответственными...»

iv) Награды **National Geographic World Legacy Awards** имеют награду «Лидерство в направлении». Вы можете искать их сайт для победителей каждый год.

3.2 Выбирайте жилье с умом

Отели имеют очень большой углеродный след в индустрии туризма. Управление отелем требует невероятного количества воды и энергии, а вместе с этим возникает много отходов. Старайтесь выбирать отели/жилые помещения, которые стремятся свести к минимуму их воздействие.

Что нужно учитывать при выборе эко-отеля:

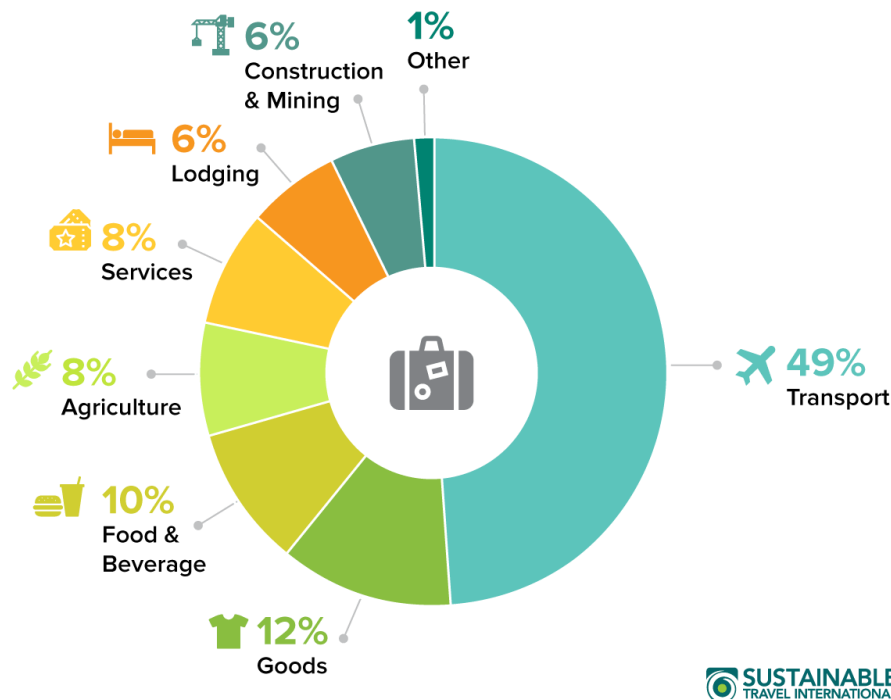
- Электричество подается ключом от номера, поэтому, когда вы выходите из комнаты, свет и кондиционер выключаются автоматически.

- На территории есть мусорные баки..
- Гости поощряются повторно использовать полотенца и простыни между стирками..
- Имеются многоразовые бутылки для уменьшения количества пластиковых отходов, вместо небольших контейнеров для туалетных принадлежностей.

3.3 Рассмотрите наиболее экологичный вид транспорта, чтобы добраться до места назначения

В зависимости от того, куда вы направляетесь, у вас может быть возможность лететь, водить машину или сесть на поезд или автобус. Подумайте о своих вариантах. Если вы едете в группе, имеет смысл делить машину, тогда как если вы путешествуете самостоятельно, может быть более экологичным лететь или сесть на поезд, это зависит от пункта назначения.

Carbon Footprint of Global Tourism



Источник: Изменение природного климата (2018)

3.4 Выбирайте прямые рейсы, где возможно

Ищите кратчайший путь полета до пункта назначения. Взлет и посадка вызывают большую часть выбросов углекислого газа самолетом, поэтому лучше лететь прямым рейсом и по возможности избегать пересадок или остановок. В среднем прямые рейсы сокращают выбросы углерода на 100 кг на человека по

сравнению с вариантами с пересадкой. Мало того, что стыковочные рейсы обычно требуют больших расстояний, самолеты потребляют больше топлива во время путешествия, взлета и посадки.^{9,10}

3.5 Летайте эконом классом

Если вы летите бизнес-классом или первым классом, у вас больше места на одного пассажира. Согласно исследованию, проведенному Департаментом деловой энергетики и промышленной стратегии, места первого и бизнес-класса имеют гораздо больший углеродный след, чем их аналоги эконом-класса, до 4 раз больше на милю. Если место, занимаемое местами первого класса, будет занято местами экономического класса, количество пассажиров в самолете может увеличиться настолько, что на каждого из них будет приходиться меньшая доля общего количества топлива на одного пассажира.

3.6 Путешествуйте на легке

Лучше быть умным в упаковке предметов первой необходимости. Если вы путешествуете в развивающуюся страну, местные услуги прачечной доступны по цене и считаются доходом для местных поставщиков услуг. Избавьтесь от ненужного, увеличьте количество многофункциональных и многоразовых предметов и минимизируйте остальное. Согласно Delta Airlines: “Если клиенты упаковывают вещи легче, внося простые изменения, например оставляя лишнюю пару обуви дома, ежегодное воздействие на окружающую среду от снижения расхода топлива эквивалентно удалению 10 500 автомобилей с дорог в течение всего года.”

Путешествовать на легке означает больше свободы во время путешествия. С меньшим количеством вещей вы можете легко проходить через людные места, ускорять получение багажа, строить планы в последнюю минуту, не беспокоясь о том, что делать с вашим багажом.

Для путешествия на легке можно использовать правило 1-2-3-4-5-6. Это правило предлагает взять с собой одну шапку, две пары обуви, три пары брюк, четыре свитера (с коротким или длинным рукавом или верхний слой), пять пар носков, шесть пар нижнего белья. Этого должно хватить на две недели путешествия. Кроме того, в список багажа могут входить купальники, непромокаемая одежда или другие предметы, связанные с поездкой. Так вы проживете шесть дней до стирки. Независимо от того, как долго продлится ваша поездка, постарайтесь ограничить себя одеждой не более чем на семь дней. Также примите во внимание, что на расход топлива самолета сильно влияет вес багажа на борту: чем больше вес, тем больше расходуется топлива.

3.7 Упакуйте экологически чистые предметы первой необходимости

То, что вы берете с собой в путешествие, может еще больше уменьшить ваше влияние на пункт назначения. При упаковке одежды рекомендуется выбирать натуральные материалы, включая хлопок, лен и шерсть, а также вещи, которые можно легко стирать вручную и сушить на воздухе. Учтите, что одежда, с которой вы путешествуете, может пачкаться, часто носиться и стираться, поэтому выбирайте одежду, которая рассчитана на длительный срок службы.

Один из самых простых способов сократить потребление пластика и одноразовых изделий — взять с собой в путешествие многоразовую бутылку для воды. Для жаркого или холодного климата рассмотрите изолированные бутылки, которые могут поддерживать температуру напитка в течение нескольких часов. Для мест, где вода может содержать примеси, возможно, стоит потратить немного больше на бутылку, которая может фильтровать и очищать воду.

Другими многоразовыми и экологически чистыми предметами являются:

- **Зубная щетка и туалетно-косметические принадлежности.** Выберите бамбуковую или биоразлагаемую зубную щетку и возьмите с собой мыло, шампуни и кондиционеры в многоразовых силиконовых бутылочках.
- **Санитарно-гигиенические товары.** Рассмотрите возможность использования многоразовой силиконовой гигиенической чаши.
- **Бельевая веревка.** Возьмите бельевую веревку без колышков, чтобы повесить ее на балконе или в ванной для небольших объемов белья и деликатных вещей.
- **Тканевые мешочки** для хранения нижнего белья, носков, обуви и аксессуаров.
- **Холщовая сумка.** Упакуйте тканевую сумку для дополнительных сувениров, прогулок или покупок. Это, вероятно, сведет к минимуму сбор пластиковых пакетов по пути.

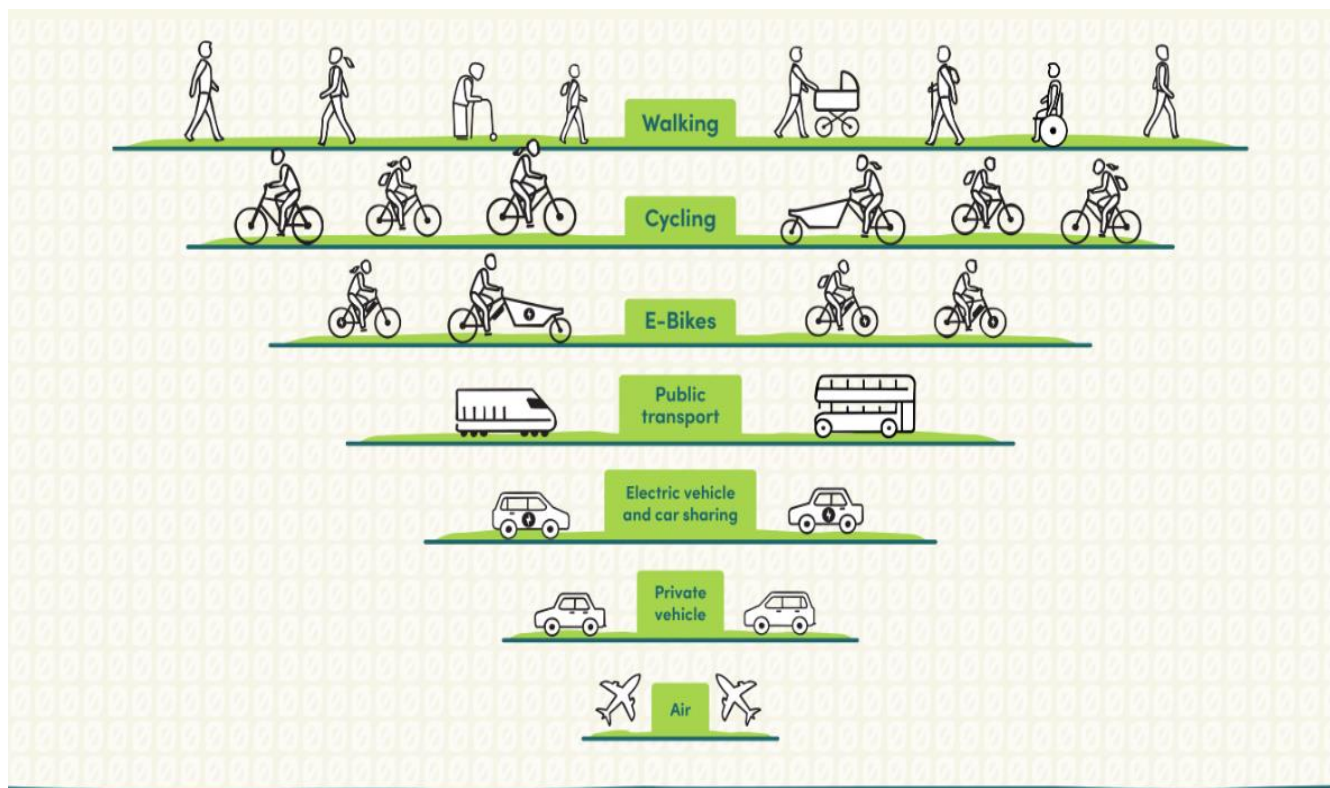


Source: Behance.net

4. Советы ответственным путешественникам во время путешествия

4.1 Используйте наиболее экологичный вид транспорта, когда вы находитесь в путешествии

Когда вы прибудете в пункт назначения, по возможности идите пешком или на велосипеде. Используйте общественный транспорт, микроавтобусы или каршеринг, чтобы передвигаться вместо личных автомобилей, когда вы едете дальше. Многие местные жители пользуются общественным транспортом, поэтому у вас будет более аутентичный опыт и возможность общаться с людьми, которых вы встречаете по пути.



Источник: actionnetzero

4.2 Будьте медленным путешественником

Смягчите негативное влияние авиаперелетов, летая реже и дольше оставайтесь в пунктах назначения. Быть медленным путешественником имеет много преимуществ и помогает вам путешествовать более экологично.

Медленное путешествие — это качественное времяпрепровождение в одном месте, а не спешка. Часто бывает заманчиво планировать напряженные дни в пути, планируя маршрут с утра до вечера. Медленное путешествие отвергает этот подход и вместо этого побуждает нас проводить время, отдыхая в каком-то месте. Медленное путешествие является преднамеренным и иммерсивным, и, поскольку оно означает длительное пребывание в пункте назначения, оно позволяет туристам вкладывать больше своих денег в этот регион, что приносит пользу местному сообществу и экономике.

И медленное путешествие приводит к меньшему количеству поездок по суше и по воздуху, что означает меньше выбросов CO₂.

4.3 Пребывание в местном жилье

Поддержите местных владельцев бизнеса, решив остановиться в местном жилье. Это могут быть гостевые

дома, гостиницы типа «постель и завтрак» и проживание в семье. Более устойчиво, если ваши деньги вносят вклад в местную экономику, а не перенаправляются из местной экономики в отели и курорты, принадлежащие иностранцам.

Есть много способов найти и выбрать безопасное, чистое и запоминающееся местное жилье :

i) Проверьте рейтинги.

Посмотрите, на что люди жалуются. Если большинство жалоб сосредоточено на одном и том же — шуме, ужасном обслуживании клиентов, грязных ванных комнатах — вам нужно это принять во внимание. Когда более чем несколько человек замечают схожие вещи в своем опыте, вы должны предположить, что проблема больше в заведении, чем в рецензентах.

ii) Переходите на веб-страницу размещения и социальные сети.

Иногда они могут быть очень полезными — если вы найдете место, которое регулярно их обновляет. Если вы обнаружите, что у жилья есть веб-страница или каналы в социальных сетях, прочитайте их. Они могут быть отличными источниками информации об этом.

iii) Посмотрите на вид улиц на Google Maps.

Совершите виртуальную экскурсию по окрестностям, прежде чем бронировать номер, чтобы вас не удивило, что рядом с вашим частным патио проходит оживленная магистраль или что в «недавно обновленном» месте свисает половина ставней.

iv) Спросите у местных.

Если жилье настолько хорошее, что местные жители положительно отзываются о нем, вы знаете, что оно стоит вашего времени.

Информация о местном жилье в Узбекистане, Таджикистане и Казахстане представлена ниже :

Узбекистан: Узбекистан – самобытная страна с уникальными традициями и обычаями. Каждое село имеет свои культурные ценности, что передает самобытность и образ жизни узбекского народа.

В Узбекистане горным и предгорным селам удастся сохранить свой первоначальный традиционный облик. Это отдаленные уголки, до которых еще не дошли современные технологии, а возраст таких деревень может быть более тысячелетия. Здесь может не быть телефонной связи или интернета, но есть частичка древней истории, отдыха, тесно переплетающаяся с первозданной и дикой природой.

Если вы хотите узнать быт узбекского народа, найти уникальную флору и фауну, попробовать экологически чистые продукты, окунуться в менталитет и быт населения, то поездка в сельские районы станет отличной возможностью открыть для себя новый, неизведанный мир.



Турист в таких краях станет почетным гостем, вас удивит доверие и расположение односельчан, их гостеприимство и открытость. Деревни в Узбекистане называются «кишлак» или «аул». Чаще всего традиционные дома в узбекской глубинке представляют собой глиняные постройки с небольшим подъездом. Почти у каждой семьи в глубинке есть свой участок земли с небольшим садом и фермой. Остановиться в поселке можно в гостевом доме, который предназначен специально для размещения гостей.





Вас порадуют интересные походы и экскурсии по местным достопримечательностям. Рядом с туристическими поселками есть интересные места для посещения. В Навоийской области есть туристический поселок Сентоб, расположенный недалеко от Сармышсайского ущелья. Там можно увидеть сотни наскальных рисунков.

В Кашкадарьинской области есть села в отрогах Гиссарского хребта, в некоторых частях области можно встретить даже древних арабов.



В Андижанской области находится поселок **Имам-ота**, с древними святынями и турбазами. **Туристический поселок Кумушкан** находится в Ташкентской области, на территории есть горный источник с целебной водой и многочисленные зоны отдыха.

Кроме экскурсий для туристов организуют сафари, прогулки на лошадях и верблюдах, посещение экоферм и центров национальных ремесел. Гостям покажут процесс изготовления керамических изделий, шелковых тканей, национальных сувениров по старинным технологиям.

Путешествие по сельской местности понравится и взрослым, и детям. Для детей это необычный сельский простор, а для взрослых - романтические прогулки среди гор и пастбищ.

Сельский туризм в Узбекистане:

- ✓ Тихое пребывание на природе;
- ✓ катание на лошадях и верблюдах;
- ✓ прогулки на природе и осмотр достопримечательностей;
- ✓ походы в горы, выезд на озера;
- ✓ участие в фестивалях и праздниках;
- ✓ проживание в аутентичных узбекских домах;

Непосредственное участие в традиционной сельской жизни.

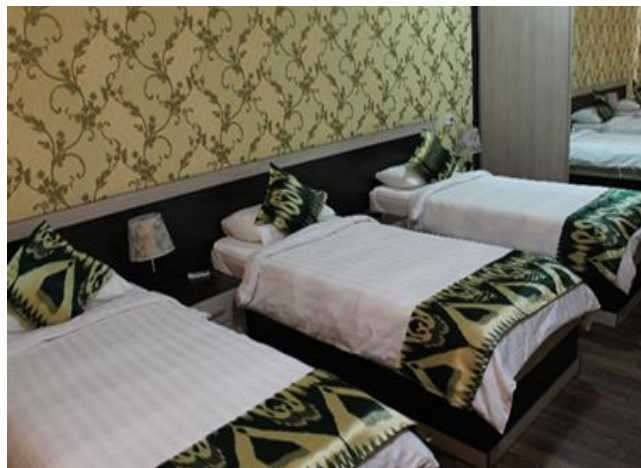


Таджикистан: В Республике Таджикистан практически во всех ее регионах имеется разветвленная сеть средств размещения отечественных и иностранных туристов, в том числе гостевых домов, созданных

местными сообществами. В основном гостевые дома организуются на базе частных домов местных жителей, где учтены все особенности национального таджикского колорита с ярко выраженными традициями приема гостей и их обслуживания. Традиции гостеприимства в гостевых домах начинаются с идущего от сердца слова «Хуш омадед!», то есть «Добро пожаловать!» и такими словами в Таджикистане встречают любого гостя, которому оказывают уважение и радушный прием. Гостевые дома в основном расположены в селах и городах в пределах туристических маршрутов в уникальных рекреационных зонах Фанских гор Севера Таджикистана, уникальных горных ландшафтов Памира, вблизи культурно-исторических объектов на юге республики и в буферных зонах особо охраняемых природных территорий, богатых разнообразной флорой и фауной.

Как правило, в гостевых домах проживает сама семья, члены которой оказывают туристам услуги общественного питания, организации культурных программ и услуг, связанных с прохождением туристского маршрута, включая предоставление вьючного транспорта (лошади, ослы) и сопровождение в пределах маршрутов по мере необходимости. местные гиды-проводники. Питание в гостевых домах организовано в основном с использованием экологически чистых продуктов собственного производства, так как в селе почти все хозяйства имеют свои подсобные и дехканские хозяйства, где производятся мясо, яйца, молоко, мед, овощи и фрукты. Наиболее колоритно и с богатым выбором услуг организован прием туристов в следующих гостевых домах:

а. "Boboi Madamon" гостевой дом расположен в живописном ущелье у горной реки в районе поселка «Хочагалтон», в 300 метрах от трассы Душанбе-Хорог. Горные хребты и ущелье, где расположен гостевой дом, представляют собой живописные лесистые холмы с разнообразной из которых занесены в международную Красную книгу. Гостевой дом предоставляет свои услуги туристам с полным пансионом. Туристы размещаются в 1 и 2-х местных номерах, оборудованных горячей и холодной водой и отдельными санузлами.



Гостевой дом оборудован спутниковым телевидением, Wi-Fi соединением к Интернету, летней кухней, яблоневым садом, большим садовым участком с возможностью парковки автомобилей. Имеется подготовленная площадка для палаточного городка, топчаны для отдыха и питания, летняя кухня для шашлыков и барбекю, а также сцена для организации фольклорных представлений.

Гостевой дом предлагает трехразовое питание экологическими продуктами собственного производства (диетическое мясо, мед, молочные продукты, яйца, фрукты и овощи, сухофрукты, чай из лекарственных растений). Гостевой дом предоставляет англоговорящего переводчика, возможность разработать индивидуальные туры, предоставляет вьючных животных - лошадей и ослов для прогулок по окрестностям. Уникальная услуга гостевого дома – сауна и крытый бассейн с чистой целебной горной родниковой водой, благотворно влияющей на организм человека.



Гостевым домом "Boboi Madamon" предлагает следующие экскурсионные программы как основные туристические маршруты с учетом близкого расположения гостевого дома к объектам посещения :

i) Экскурсионный маршрут «Паломничество к священной горе Эмом Аскари».

Каждый, кто въезжает в район Шамсиддин Шохин через город Куляб, может увидеть с левой стороны дороги величественную гору, которую невозможно не заметить. Священная гора Эмоми Аскари представляет собой уникальную природную экосистему и имеет самобытную историю, поэтому она признана одной из значительных достопримечательностей района, которую ежегодно посещают сотни туристов.

Вершина священной горы превышает 3000 м над уровнем моря, что открывает перед глазами туристов непередаваемую панораму величественных гор Хазрати Шох, Памирского края и почти всей южной части Таджикистана.

Местные ландшафты и природные красоты поражают своим величием, а поверья и легенды, рассказываемые здесь местными старейшинами, мысленно уносят слушателей в глубокое прошлое, связанное с жизнью проповедника ислама, святого Эмоми Алии Аскари, могила которого, по преданию, находится в самом сердце одноименной горы в одной из горизонтальных пещер.

По пути участники тура посетят гробницу в пещере и так называемую «Плачущую скалу», которая как бы оплакивает Эмоми Аскари за его праведные дела и доброе наследие.



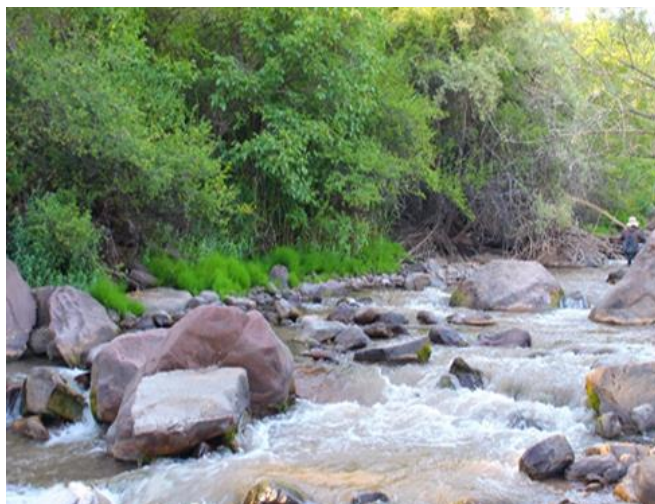
ii. Туристический путь «Паломничество к местной святыне Хазрати Эмом в одноименном селе »

Паломничество, как одна из важных форм межцивилизационных контактов, представляет собой древнюю религиозную традицию, сохраняющую свое историческое и культурное значение на протяжении

тысячелетий. По пути в селе Хазрати Эмом находится могила Хазрати Эмом Джафари Содик, которая является местом паломничества многих таджиков.

Не существуют исчерпывающих и достоверных сведений относительно того, как он пришел и жил в этой местности. Однако сведений о его жизни и религиозной миссии очень много. Многочисленные исследователи утверждают, что он родился в 699-700 годах в священном городе Медине. Достопримечательность представляет собой небольшой культовый комплекс, который включает в себя усыпальницу, священный источник и прилегающую территорию. Возле усыпальницы сливаются воедино три горных ручья с прозрачной изумительно чистой водой, являющиеся истоками горной реки Оби Ниёб.

На территории усыпальницы есть родник, который считается святым и обладает целебными свойствами, так как несет воду со своим уникальным составом минералов и солей. Территория засажена вековыми платанами и фруктовым садом, под которым для паломников оборудованы топчаны и места для отдыха и отправления религиозных обрядов.



iii. Экологический тур “По следам снежного барса”

Учитывая близкое расположение гостевого дома «Voboi Madamon» к местам обитания снежного барса в буферных зонах заповедника и заповедника «Дашти Джум», разработаны три маршрута, в которых хорошо разбираются представители местных генералов. осведомлены о местных тропах и повадках диких животных, обитающих в этих местах, активно участвуют.

Маршрут №1. Маршрут проходит по западному склону горы Кухи Фуруш хребта Хазрати Шох.

Снежного барса можно наблюдать на склонах горы Фуруш, которая находится на высоте 4573 метра над уровнем моря. На вершине горы даже летом лежит снег, а на склонах красуются ледники. Из базового лагеря можно добраться до места наблюдения за снежным барсом по трассе Душанбе-Кульма (30 км.) и в месте слияния рек Оби-Ниб и пограничной реки Пяндж двигаться по ущелью Даштиджум по грунтовой дороге до пос. подножия горы Кухи Фуруш (70 км.).

Подход к местам наблюдения возможен через буферные зоны заповедника Дашти Джум, села Охангарони боло, Себи Сурх, Хазрати Эмом джамоатов Даштиджум и Лангардара рек Ш. Шохинский район. Форма горы напоминает спящего человека, а местное население слагает множество легенд об этой достопримечательности. Ущелье, по которому проходит маршрут, отличается невероятно красивыми природными ландшафтами, благоприятным климатом и самобытной культурой местного населения, сохранившего и придерживающегося древних традиций и быта.



Маршрут №2. Маршрут проходит по восточному склону горы Кухи Фуруш хребта Хазрати Шох. Подход к пунктам наблюдения осуществляется по территориям заповедника «М-Сайод», прилегающим к селам Яхчипун, Зигар джамоата Нулванд Дарвазского района. Разместившись в комфортабельном гостевом доме «М-Сайод», участники маршрута могут совершить поход к подножию горы, восточному склону Кухи-Фуруша, к местам обитания снежного барса.



Заповедник М-Сайод — первый частный заповедник в регионе, созданный семьей бывших охотников для сохранения популяций диких животных. Территория заповедника простирается до государственного заповедника «Даштиди Джум» с северо-западной стороны и является самой большой по площади. Заповедник обслуживает туристов, увлеченных фотографированием и наблюдением за дикой природой, и предлагает туры для любителей дикой природы, которые хотят выследить и, возможно, встретиться с неуловимым снежным барсом.

Опытные местные гиды помогут найти места обитания снежного барса, разобьют палаточный городок и оборудуют смотровые площадки, чтобы туристы могли наблюдать за дикими животными в их естественной среде обитания. У туристов есть возможность посетить высокогорные озера и прогуляться по нетронутым альпийским лугам. Туристы вблизи увидят одни из самых высоких пиков Кухи Фуруш (4573 м / 15003 фута) в регионе.

В конце маршрута туристы, проезжая по красивейшим горным ущельям и руслам рек, увидят древние ледники, а также образовавшееся из-за завалов безымянное озеро, которое заполнено тающими ледниками. Туристы могут увидеть стада парнокопытных - горных козлов и мархуров, пасущихся на близлежащих холмах.

Маршрут № 3. Маршрут проходит по территории Даштиджумского государственного заповедника, заброшенного села Амрутихам на Кушвористанском хребте и в предгорьях сел Овиё и Кавок джамоата

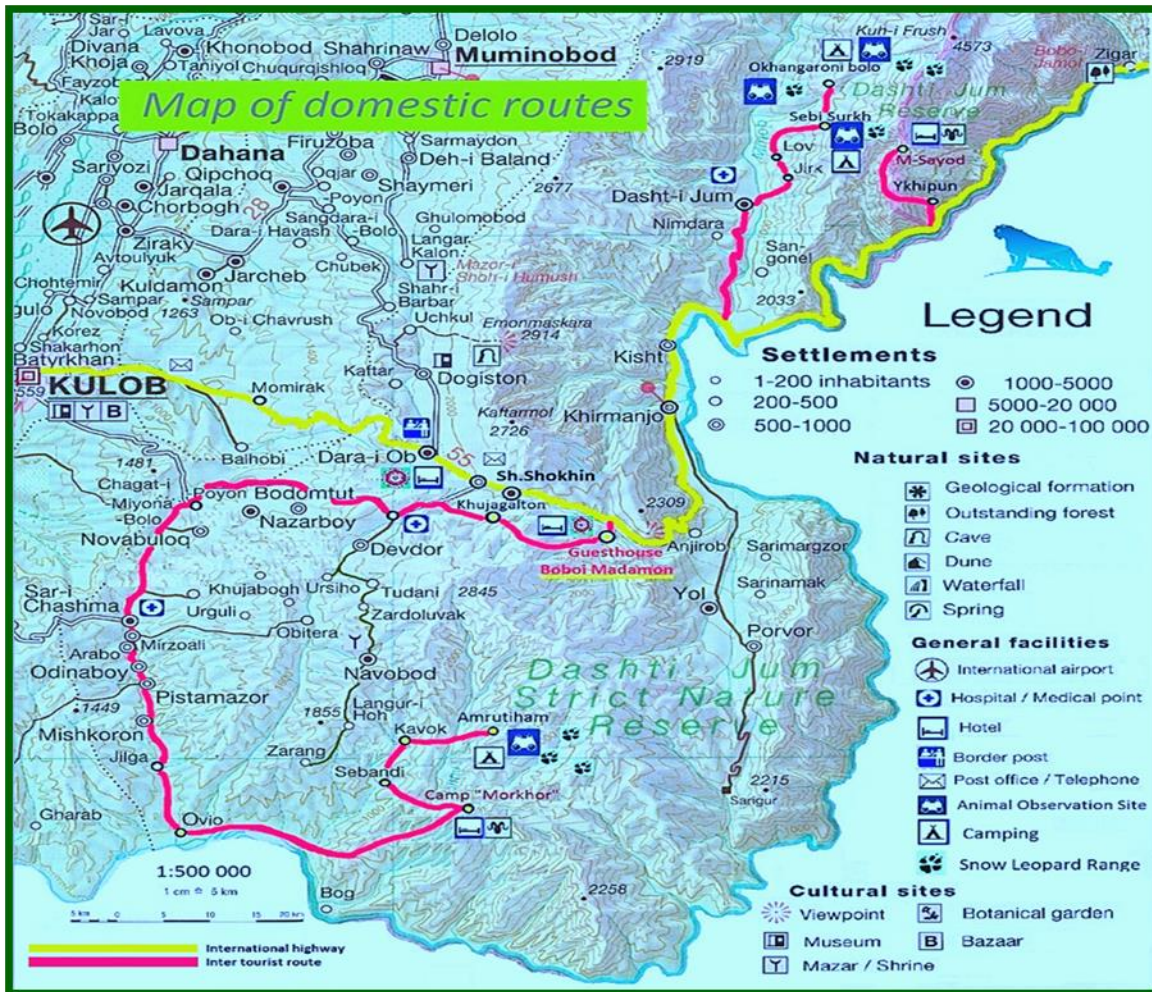
Сарычашма в р.Ш. Шохинский район.

Поскольку заповедник создан для сохранения популяции уникальных мархурских козлов, являющихся кормовой базой снежного барса, туристы чаще сталкиваются со снежным барсом. Участок горной экосистемы – это живописные холмы с разнообразной флорой и фауной и дикие нетронутые места, где антропогенное воздействие очень ограничено.

Место наблюдения расположено в естественной низменности, окруженной естественной каменно-щебневой стеной и уникальными природными каньонами и галечными столбами, зеленые вершины которых облюбовали мархурские горные козлы. Наличие скалистых участков и глубоких каньонов (хребет Кушвористан) является необходимым условием обитания мархура. К мархурскому козлу можно подходить так, чтобы это не мешало его нормальному поведению в естественной среде.

Туристы совершат пеший поход к удивительному по своей красоте урочищу Девольбурс, осмотрят природные достопримечательности скально-галечные столбы и каньоны «Калоди Шохин» и «Калоди миёни кампір». Кроме того, туристам предлагается сфотографировать диких животных, горных баранов (уриалов), кабанов, снежных барсов, фазанов и уларов, сурков, обитающих в заповеднике и прилегающих буферных зонах.

Карта маршрута: «По следам снежного барса »



б) Гостевой дом "Boboi Shams" находится в селе Дарай-об джамоата Шуробод Шамсиддин-Шохинского района Хатлонской области, что находится в 50 метрах от трассы Душанбе-Куляб-Ш. шоссе Шохин-Памир. Гостевой дом предоставляет свои услуги как организованным туристам с полным пансионом, так и транзитным туристам, направляющимся на Памир или возвращающимся из Горно-Бадахшанской автономной области республики.

Гостевой дом "Boboi Shams" представляет собой благоустроенный двухэтажный корпус из двух зданий, в котором расположены 12 двухместных номеров с душевыми, обеспеченными горячей водой. Он состоит из террасы и гостиной с телевизором, общей ванной комнаты с ванной и туалетом. На первом этаже расположены кухня, две общие столовые и буфет. Электроснабжение гостевого дома обеспечивается солнечными панелями, которые обеспечивают круглосуточное покрытие территории, спутниковое телевидение, интернет и другие бытовые нужды.

Есть летняя кухня, яблоневый сад, большой садовый участок с возможностью бесплатной парковки.

Обустроена площадка для палаточного городка, летних душевых, а также площадка для организации фольклорных выступлений местных жителей. Туристов размещают в комфортабельных номерах, оформленных в европейском и восточном стиле.

Номера оборудованы удобной мебелью, кондиционерами и полами с подогревом. Гостям предоставляются тапочки, комплект полотенец, фен и одноразовые принадлежности для душа. В рамках услуги гостевой дом предоставляет трансфер по запросу, стирку, глажку.



Здесь, на ухоженной территории гостевого дома, устроены удобные топчаны и беседки, где гостей угощают восточными блюдами и напитками, организуются прогулки на лошадях и осликах, импровизированные фольклорные выступления местных жителей, а также экскурсии по областной центр в сопровождении гида и организуются индивидуальные многодневные экскурсии по местным достопримечательностям.



В окрестностях гостевого дома расположены небольшие горные холмы с густой зеленой растительностью и родниками, которые дополняют возможности для отдыха туристов. Во время пребывания в гостевом доме туристы могут принять участие в приготовлении местных национальных блюд вместе с местными поварами, для чего оборудована летняя полевая кухня с соответствующим оборудованием и «танур» для выпечки национальных лепешек.

Гостевой дом организует поставку экологически чистых продуктов для общепита - диетического мяса, яиц, меда, молочных продуктов, фруктов и овощей, сухофруктов, чая из местных лекарственных растений из местных дехканских хозяйств и приусадебных участков местных сообществ.

Гостям будет предоставлено трехразовое питание из местных национальных блюд, а также овощные блюда по желанию вегетарианцев. Для организации дополнительных туристических услуг администрация по предварительному запросу своих гостей разрабатывает индивидуальные или групповые туры по наиболее известным местным достопримечательностям, для организации которых гостевой дом имеет подготовленных гидов, экскурсоводов из числа местных жителей и соответствующий транспорт.

Индивидуальные и групповые экскурсии по гостевому дому "Boboi Shams" позволит любителям путешествий:

- Посетить памятник природы и местную достопримечательность священную гору «Эмом Аскар», расположенную на высоте более 3000 м над уровнем моря,
- Посетить зоны отдыха и увидеть знаменитых горных козлов Мархуров в заповеднике Дашти Джум,
- Познакомиться с местными традициями и фольклором, в том числе во время празднования Международного праздника «Навруз».

с. Гостевой дом Sayri Munk расположен в районе Ховалинг, в 300 км от столицы Республики. Ховалингский район обладает значительным природным и историко-культурным потенциалом, отличается уникальностью существующих архитектурных, археологических и природных памятников, расположен на востоке Хатлонской области, занимает выгодное географическое положение между Кулябской и Раштской областями.



В гостевом доме есть два 2-х местных, один 4-х местный и один 6-местный номер, оформленные в национальном стиле. Гостевой дом имеет общий внутренний санузел и душевую кабину с горячей водой. К услугам гостей спутниковое телевидение, Wi-Fi, общая крытая и летняя кухня, садовый участок, место для парковки автомобилей. Здесь также есть фруктовый сад с местом для кемпинга, топчанами для отдыха и местом, где местные жители организуют фольклорные представления. Гостям предоставляется возможность принять участие в процессе приготовления местных национальных блюд и выпечки лепешек в «танурах» и в экскурсиях с посещением достопримечательностей района.

iv. Гостевой домик "Morhur" расположен среди живописных гор Ш. Шохинского района Хатлонской области в непосредственной близости от государственного заповедника «Дашти Джум», где предоставляются услуги любителям экологического и горно-спортивного туризма.

Гостевой дом «Morhur» представляет собой комфортабельный 2-х этажный корпус, в котором есть пять 2-х местных комнат, терраса с видом на горные пейзажи, гостиная с телевизором и общий санузел с горячей водой. На первом этаже кухня и общая столовая. Гостевой дом оборудован спутниковым телевидением, телефоном и рацией. Обустроена площадка для палаточного городка, а также площадка для организации фольклорных выступлений местных исполнителей.



Чистый целебный горный воздух и красивые местные пейзажи, окружающие гостевой дом, очаруют любителей природы своим природным великолепием! Местные горные хребты, виды природы, на которых расположен гостевой дом, представляют собой живописные холмы с разнообразной флорой и фауной, многие из которых занесены в Международную Красную книгу.

В окрестностях гостевого дома в вечернее время можно наблюдать за мархорскими горными козлами, другими животными и птицами, которых охраняет администрация гостевого дома и местные волонтеры, любящие природу. В гостевом доме гостям будет предложено трехразовое питание органическими продуктами из подсобного хозяйства (диетическое мясо, мед, молочные продукты, фрукты и овощи, сухофрукты, чай из лекарственных растений и чистая родниковая вода).



Программа пребывания туристов в гостевом доме «Морхур» предусматривает организацию фольклорно-этнографических представлений с участием местных жителей, которые продемонстрируют весь колорит местного певческого и танцевального искусства.

У гостей будет возможность услышать оригинальный местный распев под названием «Фалак», который исполняется без музыкального сопровождения и является неотъемлемой частью культуры таджикского народа.



v. Гостевой домик "Farzona" расположен в Балджванском районе Хатлонской области, в 165 км от столицы республики города Душанбе. В гостевом доме пять одноместных и пять двухместных номеров, оформленных в современном и национальном стиле. В номерах есть внутренний санузел, ванна с горячей водой. К услугам гостей спутниковое телевидение, общая крытая и летняя кухня, садовый участок, место для парковки автомобилей.

Услуги гостевого домика:

- Размещение в гостевом доме,
- Питание по индивидуальному заказу,
- Экскурсии по местным достопримечательностям,
- Услуги экскурсоводов и проводников,
- Предоставление транспорта в пределах области.

Программа для туристов:

- Участие в процессе приготовления местных национальных блюд и выпечки лепешек в тануре,
- Обучение искусству шитья в стиле «Чакан» и выбор национальных сувениров,
- Участие в импровизированном фольклорном представлении местных сообществ,
- Посещение рекреационных зон области



Казахстан: Местные объекты размещения можно найти при посещении национальных парков и курортных мест, таких как Боровое, Алаколь, Балхаш, Каспийское море. Обычно это дом или юрта, в которой живет сама семья. Во дворе часто можно увидеть огород, лошадей, овец, кур, а на юге и западе Казахстана даже верблюдов. В казахской культуре гость – это посланник неба или Бога, с которым в ваш дом приходит благоволение.

Поэтому местные жители всегда с добротой и трепетом относятся к туристам и гостям своего дома.



Source: kazakhstan.travel

4.4 Проверьте наличие экологических сертификатов в отелях и хостелах

Ищите жилье с приверженностью инициативам устойчивого развития. Это может быть солнечная энергия, энергосберегающее освещение, переработка отходов и так далее. Узнайте, нанимает ли отель местный персонал, закупает ли местную еду и использует ли местные строительные материалы и декор.

Информация об экологических сертификатах гостиниц и хостелов в Узбекистане, Таджикистане и Казахстане представлена ниже :

Узбекистан: В настоящее время в Узбекистане идет процесс внедрения системы сертификации экологически чистых зданий. Поскольку в мире поднимается проблема защиты окружающей среды, в этот процесс вовлечены и отели, которые хотят соответствовать международным экологическим стандартам и развивать экотуризм. Эта система поможет экологичности территории и сохранению природы.



Внедрение экосертификации положительно скажется на имидже и репутации отеля, повысит его популярность на рынке и привлечет большое количество туристов.

Семейные гостевые дома появились в Узбекистане 4 года назад, и на сегодняшний день их число превысило 2097.

Говоря об охране окружающей среды, Узбекистан работает над достижением энергоэффективности и переходом на возобновляемые источники энергии, в частности, планируется, что к 2050 году Узбекистан перейдет на безуглеродную энергетику.



Таджикистан: В Республике Таджикистан зеленая сертификация объектов размещения туристов еще не разработана и находится в зачаточном состоянии. Многие средства размещения и гостевые дома республики практикуют использование энергосберегающих технологий в туристической деятельности, стремятся сократить и максимально увеличить утилизацию твердых бытовых отходов, внедрить дозаторы моющих средств и т.д., чтобы минимизировать негативное воздействие на ограниченные природные ресурсы.

В республике при координации государственных органов, регулирующих вопросы туризма, разработана система аккредитации, демонстрирующая, как гостевые дома местных сообществ используют природоохранные практики для оказания туристических услуг. В связи с этим гостевым домам, работающим в соответствии с природоохранной практикой, выдаются отличительные значки, указывающие на применение ими природоохранных мероприятий. Эта практика особенно развита в районах Памира и Зеравшанской долины Таджикистана.

Казахстан: В Казахстане зеленая сертификация жилья еще не разработана. Но многие гостиницы и хостелы применяют в своей практике меры по охране окружающей среды, такие как энергосберегающие лампочки, датчики движения, электронные ключи, дозаторы моющих средств и т. д. Для получения подробной информации о политике устойчивого развития рекомендуется обращаться непосредственно в объект размещения.

4.5 Остерегайтесь гринвошинга со стороны туроператоров

«Гринвошинг» — это когда компания безосновательно заявляет о своих «зеленых» полномочиях, чтобы казаться более экологичной, чем она есть на самом деле. Как вы можете определить компании, которые могут заниматься «гринвошингом»? Используйте внешние ресурсы, чтобы помочь проверить устойчивые предприятия и направления.

4.6 Участвуйте только в ответственном туризме по дикой природе

Избегайте любых туров по дикой природе, которые обещают близкое знакомство с животными, так как они могут быть неэтичными. Обычно вы можете понять, может ли туризм с животными быть неэтичным, исходя из взаимодействия с животными, особенно если животные не привыкли к контакту с людьми. Ищите туры, которые не будут беспокоить дикую природу и гарантируют, что вы будете находиться на определенном расстоянии от любых животных. Изучите каждый конкретный вид туризма дикой природы, чтобы убедиться, что он ответственный.

4.7 Ешьте в ресторанах и кафе, принадлежащих местным жителям

Как и в случае с жильем, тратьте свои деньги в ресторанах и кафе, которыми управляют местные жители. Это отличный способ познакомиться с местными жителями, которые в восторге от того, что вы попробуете их традиционную еду.

Ниже представлена информация о питании в ресторанах и кафе, принадлежащих местным жителям в Узбекистане, Таджикистане и Казахстане:

Узбекистан: На базарах Узбекистана стоят ряды, в которых местные жители готовят национальную еду. Жители и туристы могут попробовать такие блюда, как **нарын, самса, шашлык, ханум, жареный лагман, плов, манты, домашние лепешки, свежие молочные продукты, сладости** и многое другое.

Во всех городах и селах Узбекистана есть небольшие кафе и рестораны **«Миллий таомлар»** (рестораны национальной кухни), чайханы (чайные столовые, где подают чай, плов и другие национальные блюда).



Чайхана (Чайный дом) является местом для общения и играет важную социальную роль. Обычно в небольших чайханах хозяин может одновременно быть и поваром, и официантом, и уборщиком. Владельцу обычно помогают сыновья, племянники и другие члены семьи мужского пола. Когда чайхана разрастается, приглашаются официанты, повара, уборщицы и музыканты. Как правило, чайхану строят в тени деревьев, у пруда (хаузы) с прохладной водой.

Летом топчаны ставят на улице рядом с чайханой.

Зимой и в сезон дождей гости перемещаются внутри помещения. Посетители чайханы садятся, сложив ноги в специфическом «турецком стиле», а некоторые гости могут расположиться более удобно – полулежа на пледах-курпачах.



Таджикистан: Находясь в Республике Таджикистан и путешествуя по ее регионам, турист должен знать, что в республике очень развита сеть общественного питания с разнообразием блюд национальной,

азиатской и европейской кухни. В Таджикистане повсеместно можно увидеть множество национальных чайхан и современных точек общепита, где посетителей угощают традиционными национальными блюдами и выпечкой.

Традиционная таджикская кухня имеет много общего с узбекской и персидской кухнями. При этом она имеет характерные особенности, как по способам приготовления, так и по составу ингредиентов. Таджикская кухня отличается тем, что почти все рецепты национальных блюд основаны на использовании мяса. Таджикские угощения готовят из баранины, козлятины, иногда из дичи. Из конины готовят мясной деликатес – колбасу казы. Способы приготовления таджикских национальных блюд весьма своеобразны. Например, мясо, составляющее основу большинства первых блюд, перед основным приготовлением нарезают крупными кусками и обжаривают. Именно благодаря этой технологии суп приобретает характерный оттенок и своеобразный аромат.

Все блюда таджикской кухни имеют насыщенный вкус и аромат, благодаря обилию приправ, специй и пряностей. В качестве закусок в Таджикистане подают различные салаты, зелень, молодой редис и нарезанную отварную говядину или дичь с зеленью. Основная роль в таджикском меню отводится супам, приготовленным на основе мясного и костного бульона, молочного или овощного отвара.

Самые известные первые блюда: шурбо, мастоба, угро, чолоб. Особое место среди национальных блюд занимает плов, который является обязательным блюдом любого семейного и национального торжества. Для приготовления плова существует множество рецептов этого блюда: таджикский плов, плов с фрикадельками, плов с курицей и другие не менее интересные и многокомпонентные блюда. Для того, чтобы отведать вкуснейший таджикский плов, необходимо посетить национальные чайханы, которые действуют практически во всех крупных городах республики.



Казахстан: Путешествуя по Казахстану, помните, что Казахстан – многонациональная страна. Здесь повсюду можно увидеть кафе и рестораны с русской, узбекской, дунганской, уйгурской, корейской, грузинской и турецкой кухней. Также многие кафе предлагают в меню блюда разных кухонь.

4.8 Ешьте местную кухню

Знакомство с местной культурой — это огромная часть путешествия, и дегустация традиционных блюд во многом связана с этим культурным опытом. Употребление в пищу местной кухни во время путешествия — это возможность снизить расходы, избавившись от расстояния, которое приходится преодолевать еде, и поддержать местных фермеров и экономику.

Информация о питании местной кухни в Узбекистане, Таджикистане и Казахстане представлена ниже:

Узбекистан: Узбекская кухня, пожалуй, одна из самых разнообразных и колоритных в мире. Приехав в Узбекистан, туристам нередко сложно устоять перед гастрономией страны и обязательно должны попробовать национальную кухню. Меню национальных блюд отличается сбалансированностью и разнообразием. Здесь вы сможете познакомиться с блюдами и на любой вкус, которые смогут покориť сердца даже самых заядлых и искусных любителей гастрономии.

Национальная кухня начинается с маставы, узбекской самсы и хлеба, а заканчивается знаменитым пловом, но это, конечно, не все блюда страны!

Следует отметить, что для каждого региона республики характерны разные способы приготовления одних и тех же блюд, которые складывались на протяжении многих веков. Например, плов (пилаф) готовят по всему Узбекистану. А вот рецепт плова, в зависимости от региона, может быть разным. Говорят, что существует более 1200 рецептов плова. На севере отдают предпочтение мясным блюдам и кондитерским изделиям. На юге больше употребляют овощей и круп. Рецепты этих блюд передавались из поколения в поколение и стали частью узбекской культуры и менталитета.



Кроме того, отличительной чертой гастрономии Узбекистана является наличие сезонных блюд. Например, весной можно попробовать кук-самсу и мадор-самсу, в которые добавляют зелень. Эти два вида самсы можно найти исключительно в апреле и мае. Весной, в праздник весеннего равноденствия Навруз, по традиции готовят сумаляк.

В селах и горных районах можно купить универсальный кисломолочный продукт Средней Азии - курт. Курт очень популярен как среди местных жителей, так и среди туристов. Он имеет круглую форму и может быть с различными добавками - красный перец, базилик (райхон), мята и др.



Таджикистан: Таджикская кухня отличается обилием мясных и молочных продуктов. В описанных выше гостевых домах организовано трехразовое питание с использованием экологически чистых продуктов собственного подсобного хозяйства – диетического мяса, меда, молочных продуктов, фруктов, овощей, сухофруктов и чая из лекарственных трав на чистой родниковой воде. Местные повара предложат гостям блюда национальной кухни, приготовленные с изысканностью и восточным колоритом.

Гостям предлагается дегустация следующих основных блюд :

Оталай бурида – национальное блюдо, приготовленное из различных целебных и питательных весенних трав и помогающее избавиться от лишнего веса, стабилизировать артериальное давление, восстановить нарушенные функции пищеварения, вывести токсины из организма и в целом восстановить энергию человека.

В основном это блюдо распространено на юге Таджикистана и пик его потребления среди местных жителей приходится на весенние месяцы, когда растут лекарственные весенние растения.



Курутоб – любимое блюдо на юге страны. Несмотря на простоту и небольшой набор ингредиентов, блюдо получается очень вкусным, сытным и недорогим. В состав блюда входят особая лепешка (местное название фатир), кислое молоко, топленое масло и лук. Местные гурманы добавляют больше помидоров и зелени для усиления вкуса. Являясь по своей сути сытной и калорийной пищей, местные жители употребляют его в основном в холодные месяцы года, так как топленого масла и фатира достаточно для разогрева человеческого тела, что не дает ему замерзнуть.



Дамлама — еще одно любимое местное блюдо в Таджикистане, основными ингредиентами которого являются свежая баранина или козлятина и ряд овощей — капуста, картофель, морковь, перец, лук и помидоры.

Правильно приготовленное это блюдо на открытом огне в сочетании со специями (зирой, перцем, чесноком) никого не оставит равнодушным. Дамламу готовят многие народы мира, но в Таджикистане ее готовят по особому рецепту, где количество ингредиентов используется пропорционально kazanу.



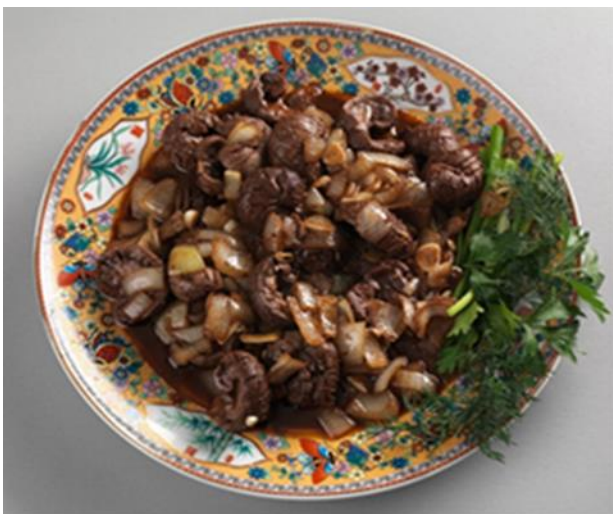
Плов довольно известное блюдо на Востоке и многие народы считают его своим национальным блюдом. Не претендуя на лидерство в этом вопросе, домочадцы вместе с гостями приготовят себе

Таджикский плов на открытом огне, который, как всегда, получится вкусным и ароматным. Плов традиционно готовят с большим количеством моркови, а также лука. Чтобы плов получился рассыпчатым, важно правильно подобрать рис, а также посуду для приготовления. Специи – барбарис, зира и куркума – придадут плову изумительный аромат. Кроме того, на торжественных мероприятиях и для дорогих гостей готовый плов красят запеченной в плове айвой, зернами граната или вареными яйцами.



Кайла – блюдо в основном готовится из баранины и в его состав не входит ничего, кроме мяса, курдючного сала и соли.

Это очень старое таджикское блюдо, которое обычно готовят из целой овцы и оставляют застывать в контейнерах для хранения и длительного употребления. Замерзая в собственном жиру, жареное мясо долго не портится, и с каждым днем становится все сочнее. Такое блюдо при неожиданном визите гостей достают из емкостей, разогревают и подают с зеленью и овощами.



Баранина на вертеле. Для приготовления этого блюда повара используют овец, которые пасутся на местных альпийских лугах. Для того чтобы мясо получилось мягким и вкусным, в первую очередь повара натирают тушку солью, различными специями, маслом и сметаной. Натертое мясо маринуется два часа. После этого тушку нанизывают на шампур и запекают на золе с плодовых деревьев не менее двух часов.



Казахстан: Казахская кухня отличается обилием мясных и молочных продуктов. Главное блюдо казахов – бешпармак, что в переводе означает «Пять пальцев», так как традиционно это мясное блюдо едят руками. Любимый напиток казахов – кумыс, приготовленный из молока лошадей. На юге и западе Казахстана местные жители пьют верблюжье молоко – шубат. В качестве закуски - сухой соленый сыр - подается курт.



Источник : the-village-kz.com

4.9 Не бойтесь есть местную уличную еду

Продавцы уличной еды часто являются местными жителями, которые готовят себе домашние блюда. Мы ели некоторые из наших любимых блюд за границей из тележек с уличной едой. Будьте осторожны в любом месте, которое выглядит антисанитарным, вы же не хотите получить пищевое отравление.

Информация о поедании местной уличной еды в Узбекистане, Таджикистане и Казахстане приведена ниже:



Узбекистан: Узбекская уличная еда уходит в далекое прошлое, когда такие торговые города, как Андижан, Коканд, Бухара, Ташкент были крупнейшими остановками на Великом шелковом пути. Купцы и путешественники останавливались, чтобы отдохнуть и продать свои товары. Здесь выросли крупные базары и точки общепита. В таких местах можно было быстро, вкусно и сытно поесть уличных блюд.

Традиция такой еды сохраняется до сих пор. Узбекские базары необычайно красочны. Прилавки и точки общепита на базаре завораживают и манят яркими блюдами, необычными изысками на закуску. Здесь всегда можно попробовать горячий плов, ароматный нарын, сытный лагман и узбекские лепешки – настоящие деликатесы. Однозначно стоит выделить блюда, которые можно взять с собой и съесть на ходу. Перечисленная ниже «уличная» еда – 100% вариант для настоящих гастрономических авантюристов:



Самса – неотъемлемая часть традиций Узбекистана. Это не просто мучное изделие с начинкой из мяса или овощей, это традиция, передающаяся из поколения в поколение. Все любят самсу и готовят ее везде. На базаре большой выбор самой разной самсы: с



разной формой, начинкой и способами выпечки.

Ханум – мучное блюдо, очень похожее на манты. Главная изюминка ханума – тончайшее тесто и сочная начинка. Бывает, как правило, из картофеля, но может быть и мясным. На базаре ханум поливают сверху вкуснейшим соусом из томатной пасты и масла.

Нон-кебаб – это еда для настоящих мужчин. В специальный тандырный хлеб добавляют вкуснейшее рагу

с луком, соусом и специями. Ароматное блюдо придает сил и заряжает энергией. За вкусной уличной едой можно попробовать бодрящие напитки с многовековой историей. Лучшие из них готовят в Ташкенте в Гужской махалле, известном и популярном среди ташкентцев месте.

Гужа — освежающий и полезный суп. Для приготовления этого супа используются различные крупы. Обычно его подают на большом вертеле с гренками. Его можно попробовать на месте, а также взять с собой.

Айран – традиционный напиток из кисломолочных продуктов. Идеально подходит в жаркую погоду для восстановления водно-солевого баланса.

Кумыс – кисломолочный напиток из кобыльего молока. Кумыс считается целебным напитком из-за огромного набора полезных веществ.

блюда придает сил и заряжает энергией.



Таджикистан: В Республике Таджикистан в крупных городах и районных центрах достаточно развита сеть малых точек общественного питания с предоставлением таких блюд, как плов, самбуса, шаурма, пироги с мясом и картофелем, реализация продуктов быстрого приготовления. Эти точки в основном расположены на центральных улицах и рынках. Широкий выбор питания предоставляется туристам на крупных автомагистралях по маршруту следования по туристическим маршрутам.

Одно из таких мест — участок дороги из Душанбе на Памир с видом на Нурекское водохранилище. Здесь всегда большое скопление автомобилей с туристами и путешественниками, которые останавливаются, чтобы полюбоваться фантастическим видом на рукотворное Нурекское море и перекусить, отведав национальные блюда, приготовленные на открытом огне, а также отведать местные деликатесы.

сухофрукты и другие продукты.

Здесь можно попробовать жареную перловую крупу, которую местные продавцы называют по-таджикски «Сникерс», жареный нут (горох) с насыщенным соленым вкусом, жареную кукурузу и смеси с жареными бобовыми, орехами и изюмом с изумительным вкусом, что очень полезно для снижения уровня холестерина и нормализация артериального давления. Фасоль содержит метионин, природный гепатопротектор, улучшающий работу печени и здоровье сосудов. А нут (горох) благодаря высокому содержанию в нем клетчатки является своеобразным «дворником» кишечника, нормализующим его работу и улучшающим состояние костей.



Казахстан: В Казахстане уличная еда доступна в крупных городах. На центральных улицах можно найти магазины с самсой, шаурмой, донером или даже кебабом. Также есть точки по продаже фаст-фуда.

4.10 Покупайте продукты местного производства и делайте покупки на местных рынках.

Ешьте местную еду от местных производителей. Избегайте импортных пищевых продуктов и международных пищевых цепей, где продукты питания приходилось перевозить издалека, вызывая



выбросы углерода. Вы можете покупать местные фрукты, овощи и другие продукты на местных фермерских рынках.

Информация о покупке продуктов местного производства и покупках на местных рынках в Узбекистане, Таджикистане и Казахстане представлена ниже:

Узбекистан: На протяжении тысячи лет Великий шелковый путь был связующим звеном между Восточной Азией и Средиземноморьем. Одной из основных задач караванного пути был экспорт шелка и различных пряностей из Китая и Азии в Европу, что и

послужило причиной названия маршрута.

Когда караван прибыл, в городе начался настоящий праздник. Все шли на главную площадь за ценными находками, покупать шелка для новых платьев, приобретать украшения, а торговцы спешили за новыми товарами. Начался настоящий восточный базар. Проходя долгий путь через пустыню, караваны останавливались в цветущих оазисах. Так выросли такие крупные торговые города, как Андижан, Риштан, Коканд, Бухара и Ташкент.

До сих пор жители солнечного Узбекистана любят покупать продукты на больших базарах. Можно смело сказать, что базары – неотъемлемая часть самобытной узбекской культуры. В народе даже есть пословица «Отанг-бозор, онанг-бозор», что означает «Базар (торг) до ума доведет». Внизу главные, центральные базары - места сказочных начинаний.



Ташкентский базар «**Чорсу**» - один из старейших базаров (IX-XIII вв.) Узбекистана. Говорят, что место имеет такое название, потому что оно было построено в центре четырех рек Ташкента и в центре старого города. Прилавки, усыпанные фруктами, овощами и специями, испокон веков привлекали всеобщее внимание гостей и местных жителей.

Алайский базар — еще один старый базар в городе Ташкенте. Он возник примерно в 12-13 веках на горе Олой. Это было место торговли разным скотом и мясом. В 19 веке фактория превратилась в полноценный базар и одно из самых посещаемых мест жителями и гостями столицы. Сегодня можно свежие фрукты.



В почетном списке восточных базаров со всевозможными блюдами и мясными деликатесами находится **«Старый базар» города Андижана**. Базар славится многообразием традиционных деликатесов и широким ассортиментом национальных блюд, разнообразных закусок, а также знаменитой и вкуснейшей андижанской лепешкой катлама, не имеющей аналогов в других регионах страны.

«Сиабский базар» и новые открытия. С Сиабского базара еще никто не уходил с пустыми руками. Там вы сможете купить знаменитые самаркандские лепешки, которые будут долго радовать вас своей свежестью, свежие молочные продукты, а специи просто опьянят. Не забудьте купить там курт (вяленую сузьму) с базиликом.



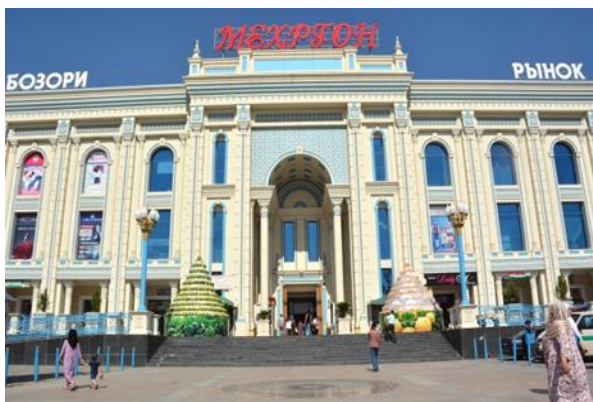
Ферганская долина считается настоящим фруктовым раем среди регионов Узбекистана. Не так давно местные фермеры садов **«УзАгроФуд»** в Ферганской области начали применять новые технологии орошения и полива и научились выращивать экзотические фрукты – лимоны, мандарины, апельсины, бананы и даже папайю.

Отличительной особенностью является то, что в селах Узбекистана среди местных жителей наблюдается тенденция выращивать овощи и фрукты самим, то есть все со «своего огорода». Таким образом, каждый сезон они обеспечивают себя изобилием фруктов и овощей, а главное, люди уверены, что у них натуральные продукты! Люди делятся своими выращенными плодами с соседями, родственниками и любым человеком, который приходит к ним в гости, в этом суть узбекского гостеприимства.

Таджикистан: В Таджикистане, несмотря на наличие современных супермаркетов и продовольственных магазинов в городах и районных центрах республики, у населения существует особая потребность в посещении рынков для приобретения свежих овощей и фруктов, сухофруктов, горячих пирогов и свежего мяса. Дело в том, что на рынках Вы всегда можете выгодно купить необходимые товары и пообщаться с продавцами.

Практически во всех регионах республики рынки – это всегда ухоженные и красочно оформленные места, где представлен богатый выбор свежих продуктов, произведенных местными дехканскими хозяйствами.

Одним из самых известных рынков столицы Таджикистана и излюбленным местом гостей и туристов является рынок Мехргон, считающийся главным продовольственным рынком города Душанбе, площадью 30 тысяч квадратных метров, куда съезжаются люди по всей столице за качественными свежими продуктами.



Крытый рынок Мехргон привлекает внимание туристов не только многообразием предлагаемых здесь товаров и продуктов, но и своей уникальной архитектурой. Рынок, расположенный практически в центре Душанбе и благодаря своему архитектурному облику, считается одним из самых красивых в Средней Азии.



Трехэтажное здание рынка было построено в 2014 году. Крыша здания держится на колоннах, выполненных в восточном стиле. Часть крыши рынка выполнена в виде стеклянной пирамиды, благодаря чему солнечный свет беспрепятственно проникает в здание. Рынок работает без выходных и здесь можно найти товары практически со всех регионов Таджикистана. Например, сухофрукты доставляются из северных районов республики, рис и бобовые – из центральных районов, а фрукты и овощи – из Раштского района и Хатлонской области.

Казахстан: Несмотря на то, что в городах есть супермаркеты, за овощами, фруктами, сухофруктами, орехами, свежим мясом, рыбой местные жители предпочитают ходить на рынок. На рынке всегда можно выгодно купить и весело пообщаться с продавцами.



Source: total.kz

4.11 Купите подарки, сделанные местными ремесленниками.

Покупайте подарки местного производства, чтобы забрать их домой в качестве сувениров. Избегайте импортных сувениров, которые будут доставлены самолетом или доставлены и, следовательно, имеют большой углеродный след. Лучше привезти домой сувениры, уникальные для страны, в которой вы путешествуете, а не что-то с фабрики в другом месте.

Ниже представлена информация о покупке подарков, изготовленных местными мастерами в Узбекистане, Таджикистане и Казахстане :

Узбекистан:



В Узбекистане испокон веков жили необычайно талантливые люди, бережно хранящие и передающие из поколения в поколение древние традиции народного творчества. Эти традиции не позволяют узбекскому народу забыть свои корни, свою удивительную культуру и этническую принадлежность.

Многовековые традиции, яркие орнаменты, тонкие линии, безграничная фантазия авторов переплелись в творчестве мастеров - Хунармандов. С узбекского языка «хунарманд» переводится как ремесленник.

Деятельность Хунармандов разнообразна: **вышивка (сюзана), изготовление национальных игрушек, гончарное дело, резьба по дереву, ковроткачество, изготовление национальных музыкальных инструментов, производство ювелирных изделий, создание узбекского национального костюма, искусство миниатюры, чеканка и многое другое.**



Каждый регион Узбекистана славится своими уникальными школами народного декоративно-



прикладного искусства. С древних времен по всему Узбекистану действуют центры национального мастерства. Каждый центр по своему уникален и может похвастаться своими отличительными чертами и неповторимыми традициями.

Каждое изделие является отражением старинных обычаев, даже в процессе изготовления изделия соблюдаются секреты создания, которые передавались в семьях от старшего поколения к младшему. Например, в

древности каждая узбекская невеста училась искусству вышивания у своей матери. Она должна была уметь вышивать сюзаны – настенные ковры, одежду, постельное белье, покрывала, предметы интерьера. Иногда жених, прежде чем жениться на невесте, сначала оценивал ее вышивку. Чем искуснее были выполнены узоры и орнаменты, тем талантливее и терпеливее была мастерица. И по древнему поверью мастерицы оставляли последний узор на изделии незавершенным, что считалось добрым предзнаменованием.

Отправляясь в путешествие по Узбекистану, не упустите возможность заглянуть в ремесленные центры и принять участие в мастер-классах, чтобы познакомиться с богатой культурой и историей страны.

Центры гончарства: Риштан (Ферганская область), Гиждуван (Бухарская область), Самарканд (Самаркандская область), Хива (Хорезмская область).

Центры ковро ткачества: Бухара (Бухарская область), Самарканд (Самаркандская область).

Центры шелкоткачества: Маргилан (Ферганская область), Коканд (Ферганская область).

Центры кузнечного и ножевого дела: Шахрихан (Андижанская область), Чуст (Наманганская область),



Бухара (Бухарская область).

Центры сюзане (вышивания): Нурата (Навоийская область), Шахрисабз (Кашкадарьинская область), Байсун (Сурхандарьинская область), Самарканд (Самаркандская область), Бухара (Бухарская область).



Таджикистан: Центры гончарного дела: г. Риштан (Ферганская область), Республика Таджикистан имеет

очень развитую сеть торговых точек по продаже сувениров местных народных мастеров для иностранных туристов. Особое развитие это направление получило после объявления Президентом Республики Таджикистан 2019-2021 гг. - «Годы развития села, народных промыслов и туризма». Практически в каждом городе и областном центре есть центры по реализации изделий местных мастеров прикладного искусства, где иностранным туристам предлагается широкий ассортимент изделий из керамики, вышивки, поделочных камней, войлочных изделий, традиционных украшений и элементов национальной одежды. С древних времен народ Таджикистана славился творениями своих народных умельцев, которые своими умелыми руками создавали ткани, посуду, музыкальные инструменты, ковры, мебель, украшения и многое другое, что изготавливалось из натуральных, экологически чистых дружественное сырье. Сегодня в торговых точках по продаже сувениров покупателям предоставляется экологически чистая деревянная посуда, гончарные изделия (чаши, кувшины, блюда), оформленные в национальном стиле.



Традиционные вазы, кувшины, блюда, миски и другие изделия широко представлены на рынках страны. Более современные образцы можно найти в крупных художественных галереях Душанбе, например, в художественной галерее «Зода», где помимо посуды продаются керамические и глиняные фигурки, магниты, чайные сервизы, панно и многое другое.

Деревянная домашняя утварь с тончайшей резьбой и росписью продается на рынках повсеместно. Можно купить "чуби табак" - деревянную посуду для подачи фирменных блюд. Считается, что такие блюда придают блюду особый вкус и аромат. Удивительно, но иногда диаметр «чуби табака» достигает метра! В качестве сувенира определенно стоит рассмотреть версии меньшего размера. В художественных галереях и сувенирных лавках можно найти резные шкатулки, гребни и расписные фигурки в национальных костюмах.

В небольших туристических магазинах городов Душанбе, Худжанд, Бохтар, Куляб, Хорог можно купить сувениры, ставшие традиционными в каждой стране - магниты, футболки, бейсболки, сумки для покупок и т.д. Часто можно встретить сувенирные фигурки и куклы из дерева, керамики, металла, кожи. На фигурках обычно изображены сказочные герои национального фольклора, животные, сцены из жизни. Очень красивый сувенир - расписные глиняные гранаты, которые прекрасно впишутся в любой интерьер.



Совсем нетрадиционным сувениром для особых ценителей являются национальные музыкальные инструменты, которые изготавливаются местными мастерами вручную. В магазинах можно найти дафы (доиры), рубабы и домры, которые имеют элегантный внешний вид и могут украсить дом или стать достойным подарком коллекционеру музыкальных инструментов.

В сувенирных магазинах особенно представлены ткани, вышитые вручную шелковыми нитками или мулине. Эти изделия называются сюзане, которые пользуются большой популярностью у туристов. Обычно сюзане вышивают на хлопчатобумажных или шелковых тканях. Панно, ковры, покрывала, сумки, рюкзаки, одежду и предметы интерьера, выполненные в этой старинной технике, смело можно назвать шедеврами народного творчества. Особое внимание следует уделить изделиям с национальным орнаментом «чакан», каждый из которых несет в себе глубокий смысл.

Казахстан: В Казахстане можно купить войлочные изделия, традиционные украшения, элементы национальной одежды.



Источник: kazakhstan.travel

4.12 Будьте внимательны к тратам энергии и воды

Находясь в отелях/хостелах, обязательно выключайте свет и кондиционер каждый раз, когда выходите из комнаты. Кроме того, отключайте шнуры для зарядки, когда они не используются, чтобы не тратить лишнюю энергию. Если вы не пользуетесь мини-холодильником в номере отеля, отключите его от сети на все время пребывания.

Помните о времени принятия душа и выключайте кран, когда чистите зубы. Это особенно важно, если вы путешествуете в районе, где не хватает воды.

Наконец, есть еще одно простое действие, которое вы можете предпринять, чтобы сэкономить энергию и воду, которые используются для ведения домашнего хозяйства: используйте знак «Не беспокоить». Гостиницы хотят обеспечить лучшее обслуживание своих гостей. Но на самом деле вам не нужно пылесосить комнату каждый день или стирать полотенца после каждого использования.

4.13 Будьте внимательны к пищевым отходам

Приготовление пищи является основной причиной сброса воды в отелях. Так что в следующий раз, когда у вас будет шведский стол в отеле, помните, сколько вы кладете на тарелку. Мы все были виновны в том, что позволили нашим глазам говорить за наши желудки и накапливали эту еду! Но когда вы не можете его съесть, эта еда (и вода, использованная при приготовлении) пропадает зря. Принимайте меньшие порции

за раз и подойдите к другой тарелке, если вы все еще голодны. Подумайте, что до одной трети нашей еды теряется или выбрасывается каждый год, что стоит около 1 триллиона долларов США в год.

5. Советы ответственным путешественникам после путешествия

5.1. Спросите о более экологичном путешествии

Ответственность за поиск более устойчивой модели туризма ложится не только на путешественника, но и на авиакомпанию, принимающие страны, местные органы власти и владельцев бизнеса. Многие из них понимают, что им нужно больше работать над инициативами в области устойчивого туризма, но опасаются нарушения статус-кво путем введения ограничений или налогов для смягчения негативных последствий массового туризма. Сообщите компаниям, что вы заинтересованы в экологичных путешествиях и хотите узнать об их инициативах и целях в области устойчивого развития.

5.2. Поделитесь своим опытом экологичных путешествий

Поделитесь своим ответственным опытом путешествий с друзьями, семьей, людьми, которых вы встречаете, в социальных сетях. Чем больше вы говорите о том, как вы путешествуете, тем больше вы подтверждаете, насколько важно путешествовать экологично. Распространяйте свои советы по ответственному путешествию. Поделитесь своими фотографиями. Фотографии могут сказать тысячу слов.

6. Заключение

Booking.com выпустила свой Отчет об устойчивых путешествиях (2021 г.), в котором дается очень интересное представление о спросе на устойчивые путешествия. Очевидно, что путешественники требуют, чтобы выбранное ими жилье принимало меры для защиты окружающей среды и поддержки местного сообщества.

Некоторые результаты отчета:

- 61 % путешественников заявляют, что пандемия заставила их в будущем путешествовать более экологично.
- 81 % путешественников намерены хотя бы раз остановиться в экологичном жилье по сравнению с 73 % в 2019 году и 65 % в 2017 году.
- 76 % путешественников ищут жилье, имеющее авторитетную аккредитацию в области устойчивого развития.

- 73% путешественников, вероятно, выбрали бы жилье, если бы в нем применялись методы устойчивого развития.

Путешественники хотят изменить свое поведение во время проживания в туристическом объекте:

- 83% хотят сократить потребление энергии (например, выключая кондиционер и свет в своей комнате, когда их нет в ней)
- 79% хотят использовать более экологичные виды транспорта
- 76% стремятся сократить потребление воды (например, повторно используя полотенца или отказываясь от ежедневной уборки номеров)
- 69% привержены сокращению углеродного следа своей поездки или платят, чтобы компенсировать это, когда это возможно.

В отчете также показано, что многие путешественники уже принимают меры по уменьшению своего воздействия на окружающую среду во время путешествий. За последние 12 месяцев до публикации отчета:

- 45% решили сознательно выключить кондиционер/обогреватель в своей квартире, когда их в ней не было.
- 43% взяли с собой в отпуск многоразовую бутылку для воды.
- 40% повторно использовали одно и то же полотенце, чтобы сократить расход воды.
- 42% делали покупки в небольших независимых магазинах, чтобы поддержать местную экономику во время своих путешествий.

Кроме того, путешественники хотят, чтобы сектор размещения помог им снизить воздействие на окружающую среду и сделать ответственный выбор в пункте назначения:

- 35% считают, что необходимо обеспечить управление электроэнергией с помощью карт-ключей и/или датчиков для сокращения потребления энергии для кондиционирования воздуха или отопления.
- 32 % считают, что предоставление гостям информации о местных экосистемах, наследии, культуре, а также правилах поведения при посещении является шагом в правильном направлении.
- 27% считают, что жилье должно предлагать гостям возможность отказаться от ежедневной уборки номера, чтобы сократить потребление воды.
- 27% путешественников предпочли бы, чтобы им предлагали только многоразовые тарелки и столовые приборы для всех блюд, включая обслуживание номеров.

Принимая во внимание приведенный выше отчет, становится ясно, что в настоящее время путешественники гораздо больше ищут жилье, ориентированное на инициативы в области устойчивого

развития, чем в предыдущие годы. Это могут быть энергоэффективные технологии, переработка отходов и так далее. Со своей стороны, отели хотят знать и следовать процессам, необходимым для внедрения более устойчивой модели туризма.

В рамках проекта МОСТ местные партнеры/туристические ассоциации в своих странах (Узбекистан, Таджикистан и Казахстан) активно участвовали в мероприятиях по повышению осведомленности своих членов об устойчивом туризме.

Кроме того, местным туристическим предприятиям были предоставлены программный инструмент и инструкции для запуска процедур экологической сертификации. Программное обеспечение для сертификации было установлено для сотен местных туристических предприятий, предоставленных проектом МОСТ. Это программное обеспечение представляет собой облачное решение для управления данными и требованиями к отчетности при сертификации устойчивого развития туризма. В этом программном обеспечении можно настроить три типа сертификации :

- ISO 14001:2015 (Система экологического менеджмента)
- CSR (Корпоративная социальная ответственность) в сфере туризма
- HCM1 (Инициатива по измерению выбросов углерода в отелях) новый стандарт, продвигаемый Глобальным советом по устойчивому развитию туризма (GTSC)

Местные предприятия/бенефициары проекта MOST начали реализовывать проекты HCM1 с использованием этого программного обеспечения. HCM1 позволяет гостинице рассчитать:

- углеродный след на занятую комнату ежедневно
- углеродный след на площадь конференц-зала на почасовой основе

Эта методология была разработана для индустрии гостеприимства, чтобы создать единую методологию для всех отелей для измерения и информирования об их углеродном воздействии. В настоящее время HCM1 используется более чем в 25 000 отелей по всему миру.

Наконец, в рамках проекта MOST в гостиницах было выполнено 60 установок мониторинга воды, потребления энергии, а также параметров внутреннего комфорта в режиме реального времени. Эти установки включали:

- оборудование (60 пар датчиков, для 3х электрических и экологических параметров).

- пользовательские информационные панели, позволяющие пользователям контролировать свои установки.

Ответственный туризм может привести к инвестициям в инфраструктуру, хорошо оплачиваемым и стабильным рабочим местам на местах, а также может привести к созданию экологических и морских охраняемых районов, среди прочих улучшений. Все больше и больше людей смотрят на то, как они путешествуют, по-другому, и это окажет большее положительное влияние на места, в которые они отправятся в будущем.

* В разделах, посвященных Узбекистану, использованы фотографии Национального центра по связям с общественностью при Министерстве туризма и культурного наследия Республики Узбекистан и Ассоциации частных туристических агентств Узбекистана.

** Фотографии, использованные в разделах, посвященных Таджикистану, взяты из ТАТО (Таджикская ассоциация содействия развитию туризма).

Ссылки

¹ Что такое устойчивый туризм? , по состоянию на 13 июня 2022 г, <https://www.gstcouncil.org/what-is-sustainable-tourism/>

² UNEP & UNWTO, 2005: 11-12. Что такое устойчивое развитие «Как сделать туризм более устойчивым: руководство для политиков?», по состоянию на 13 июня 2022 г.

³ Всемирная туристская организация ООН (UNWTO). Повестка дня на 21 век для путешествий и туризма: навстречу Экологически устойчивый туризм; ВТО, ВСПТ и Совет Земли: Лондон, Великобритания, 1994 г.

⁴ Ричардс в Брамвел et al., 1996. Управление устойчивым туризмом: принципы и практика.

⁵ Ричард В. Батлер, 1999. Устойчивый туризм: современный обзор, География туризма, 1:1, 7-25, DOI: 10.1080/146166899087212916.40?>,m.1

⁶ Tourism Concern & WWF, 1992. За зеленым горизонтом: дискуссионный документ о принципах устойчивого туризма. Лондон: WWF (Всемирный фонд природы) и туристический концерн.

⁷ Устойчивое развитие направления: как измерить успех устойчивого туризма? , по состоянию на 30 июля 2022 г., <https://sustainability-leaders.com/destination-sustainability-how-to-measure-sustainable-tourism-success/>

⁸ Характеристики устойчивого путешествия: Энн Мари Хайзер, по состоянию на 29 августа 2022 г., <https://thriveglobal.com/stories/characteristics-of-sustainable-travel/>

⁹ Деббидж, Кит и Нил Деббидж. «Выбросы авиационного углерода, выбор маршрута и туристические направления: являются ли беспосадочные маршруты лекарством?» Анналы исследований туризма, том. 79, 2019, стр. 102765, doi:10.1016/j.annals.2019.102765

¹⁰ «Стратегии разговора о топливе: взлет и набор высоты». Boeing., по состоянию на 29 августа 2022 г., https://www.boeing.com/commercial/aeromagazine/articles/qtr_4_08/article_05_3.html