

# ЭХО ОШША

№ 70 (16105)  
Среда, 11 сентября 2019 года

www.ehoosha.com

Выходит два раза в неделю

Издается с 7 ноября 1938 года

Розничная цена - 9 сомов



## Награждения

### МЕДАЛЬ “ЭРДИК” ЗА ЛИЧНОЕ МУЖЕСТВО

Президент Сооронбай Жээнбеков вручил семье Усенбека Ниязбекова медаль «Эрдик»

Президент Кыргызской Республики Сооронбай Жээнбеков встретился с матерью Усенбека Ниязбекова - Октом Мамаевой, женой - Назирой Базарбаевой, братом - Асанбеком Ниязбеко-

вым и сыном - Тимуром Ниязбековым.

Глава государства выразил соболезнование родным погибшего в ходе событий 7 августа 2019 года сотрудника Государ-

ственного комитета национальной безопасности Кыргызской Республики, полковника Ниязбекова и отметил, что Усенбек всю свою жизнь посвятил служению Родине, обеспечению безопасности граждан и правопорядка в стране. Успешно участвовал в ряде спецопераций по ликвидации террористических формирований, удостоен различных ведомственных наград.

Сооронбай Жээнбеков подчеркнул, что гибель Усенбека Ниязбекова является большой потерей не только для его семьи и близких, но и для государства.

Президент вручил родным Ниязбекова медаль «Эрдик». Указ Президента Кыргызской Республики о награждении Усенбека Ниязбекова медалью «Эрдик» (посмертно) был подписан в канун Дня независимости Кыргызской Республики, 27 августа 2019 года за личное мужество, проявленное при исполнении воинского долга.

Мать Усенбека Ниязбекова выразила пожелание, чтобы в стране были мир и спокойствие, не было материнских слез. Октом Мамаева пожелала главе государства плодотворной работы во благо народа Кыргызстана.

органов местного самоуправления были проведены семинары. На данных семинарах руководители органов местного самоуправления прошли обучение по выявлению коррупционных рисков и схем в работе государственных органов, а также по методике разработки, мониторинга и реализации антикоррупционных планов, направленных на максимальное искоренение коррупции в деятельности органов местного самоуправления.

Ранее аналогичные семинары были проведены для представителей органов местного самоуправления Ошской и Джалал-Абадской областей.

В рамках проводимой работы секретариат Совета безопасности Кыргызской Республики планирует до конца октября 2019 года провести аналогичное обучение во всех регионах.

## Поздравления

### Президент Сооронбай Жээнбеков поздравил Президента Таджикистана Эмомали Рахмона и таджикстанцев с Днем независимости

Президент Кыргызской Республики Сооронбай Жээнбеков поздравил Президента Республики Таджикистан Эмомали Рахмона и таджикский народ с Днем независимости.

“Позвольте от имени народа Кыргызстана и от себя лично поздравить Вас с Днем независимости Республики Таджикистан! Особо радуют сегодняшние значительные успехи Таджикистана в социальной и экономической сферах, достигнутые под Вашим мудрым руководством. Глубоко убежден,

что благодаря Вашей личной поддержке настоящая дружба и добрососедские отношения между двумя государствами и в дальнейшем будут укрепляться в интересах народов Кыргызстана и Таджикистана”, - говорится в поздравительной телеграмме.

Сооронбай Жээнбеков пожелал Эмомали Рахмону крепкого здоровья, благополучия и успехов в ответственной государственной работе, а братскому таджикскому народу - мира и развития.

## Праздники



### ЗВУЧАЛА МЕЛОДИЯ КОМУЗА

В Оше в конце прошлой недели, накануне Дня комуза в этнографическом комплексе “Алымбек-Датка” прошел праздничный флешмоб, в ходе которого студенты вузов, учащиеся музыкального училища, профессиональные музыканты театров и филармонии исполнили мелодию “Маш ботой”. Всего в представлении приняли участие более 500 комузистов.

(Продолжение темы читайте на 4-й стр.)

## Борьба с коррупцией

### ПЛАН ДЛЯ МСУ

Секретариат Совета безопасности Кыргызской Республики в рамках реализации антикоррупционных мероприятий и во исполнение Указа Президента Кыргызской Республики “Об объявлении 2019 года Годом развития регионов и цифровизации страны” приступил к изучению коррупционных рисков в органах местного самоуправления.

Секретариатом Совета безопасности Кыргызской Республики на основе проведенных мониторингов и анализа ситуации в региональных органах местного самоуправления планируется разработать антикоррупционные планы для всех областей Кыргызской Республики и городов Бишкек и Ош.

В настоящее время экспертами секретариата Совета безопасности Кыргызской

Республики проводится анализ деятельности органов местного самоуправления Нарынской, Иссык-Кульской, Таласской, Ошской и Джалал-Абадской областей.

Одновременно с этим в период с 23 по 29 августа 2019 года секретариатом Совета безопасности Кыргызской Республики в городах Каракол, Нарын и Талас для представителей

## Международные связи

### НУЖНЫ РАБОЧИЕ РУКИ

С учетом нехватки рабочей силы и началом строительства крупных инвестиционных проектов, Приморский край России готов привлечь из Кыргызстана квалифицированных специалистов и строителей. Об этом заявлено на встрече первого вице-губернатора региона Веры Щербины с послом КР в РФ Аликбеком Джекишенкуловым.

Кроме того, российская сторона рассмотрит возможность выделения для кыргызстанцев квот для обучения в Дальневосточном федеральном университете.

По данным посольства Кыргызстана в России, также достигнута договоренность о развитии договорно-правовой базы, подписании ряда договоров об установлении



побратимских отношений и сотрудничестве между областями КР и Приморским краем.

Обсуждено развитие сотрудничества в торгово-экономической и культурно-гуманитарной сферах, в том числе в формате фестивалей, ярмарок, выставок, спортивных игр. Руководству Приморского края передали пакет инвестиционных проектов в различных сферах экономики Кыргызстана.

Встретился посол и с гражданами Кыргызстана (около 200 человек), работающими на строительном объекте компании «Ленспецгазстроймонтаж». Руководство проекта отметило дисциплинированность и трудолюбие наших граждан.

### “ВЕЧЕР КЫРГЫЗСТАНА” В ТУРЦИИ

Посольство Кыргызстана в Турции совместно с муниципалитетом района Этимесгут г.Анкары провело «Вечер Кыргызстана» в рамках традиционного ежегодного фестиваля культуры и искусства». Об этом сообщает пресс-служба МИД КР.

В ходе мероприятия посольством был подготовлен “Кыргызский павильон” с демонстрацией кыргызских изделий народно-прикладного искусства и информационных буклетов о туристическом потенциале Кыргызстана. Также в рамках мероприятия состоялся концерт с участием группы народного артиста КР К.Абылова и кыргызских талантов из Анталии из числа диаспоры.



В мероприятии приняли участие глава района Этимесгут г.Анкары Э.Демирель, депутаты парламента местного самоуправления, руководители других городов, представители министерств и ведомств Турции, дипломатического корпуса, кыргызские студенты, а также представители диаспоры кыргызстанцев, проживающих на территории Турции.

## Компетентное мнение

*- Начнем с физиологической готовности ребенка к школе. Это прежде всего готовность руки к тому, чтобы писать.*

- К школе у ребенка должны поменяться четыре зуба - два передних сверху и два снизу. Если они не поменялись, то считается, что кости

психологически дети, которых мамы с папами пораньше отдали в престижную школу, обречены на неуспех. А для ребенка начальных классов очень важно быть хоть в чем-то успешным.

Важна и интеллектуальная готовность. Причем это не умение читать, писать или считать. В это понятие входит, например, умение обобщать. Тут важно и словесно-логическое мышление - умение семилетнего ребенка воспроизвести

18 часов в этом возрасте биологические часы готовят ребенка ко сну. Кстати, 7-летний ребенок в девять вечера должен ложиться спать.

### Тест 1

Готовность руки можно определить и по тесту. Попросите ребенка в течение минуты ставить ручкой точки на листе бумаги. Норма - семьдесят точек в минуту. Если меньше, то рука не готова. Первоклассник, конечно, будет писать, но медленно, не будет успевать.

### Тест 2

Еще очень важна для обучения, особенно для математики, способность ребенка понимать закономерность изменений. Допустим, две бусинки желтые, одна синяя, одна красная, снова две желтые и так далее. Или у первого цветка один лепесток, у второго два, у третьего три, сколько лепестков у следующего цветка? Если ребенок не может определить, каков принцип изменений, то у него будут проблемы с учебой.



## ВОСПИТАТЬ ДЕТЕЙ БЕЗ КОМПЛЕКСОВ

*Воспитание детей - дело непростое. Тут нельзя использовать готовые шаблоны. Да и представление о нем в каждой семье разное. Но как в попытках вырастить достойного человека не зародить в любимом чаде кучу комплексов?*

Психологи определяют важные правила, которым стоит следовать.

### 1. Все комплексы родом из детства

На начало 2019 года в Кыргызстане проживало 2 миллиона 381 тысяча детей в возрасте до 18 лет, из которых более половины (51 процент) составили мальчики. При этом 46 процентов - дети в возрасте до 7 лет (1 миллион 97 тысяч человек), 42 процента - в возрасте 7-14 лет (988 тысяч человек) и 12 процентов - подростки в возрасте 15-17 лет (296 тысяч человек).

Формирование личности завершается к семи годам, после идет трансформация - мы можем лишь что-то дополнять, что-то корректировать.

Казалось бы, все просто. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка успешным, состоявшимся человеком. И пытается сделать для этого максимум. А чадо в итоге вырастает безынициативным, несамостоятельным, закомплексованным и озлобленным. В чем же дело? В неправильных воспитательных установках. Проще говоря, родители сами «ломают» своего ребенка.

Чтобы воспитать ребенка без комплексов, нужно уделять ему достаточно времени, знать, что его интересует, волнует и беспокоит.

Помните, что самостоятельности невозможно научить. Ее можно только предоставить. Гиперопека - медвежья услуга для ребенка, которая мешает ему самовыражаться. Придя в школу, такие дети зажимаются, ломаются.

Родители должны дать ребенку право на взросление, психологически отпустить его.

Но не стоит сразу корить себя во всех проблемах детей. Комплексы ребенок может «схватить» и без вашего участия. Однако одни проходят, а другие остаются на всю жизнь. Родителям важно не только самим не зародить эти комплексы, но и учить ребенка их преодолевать.

### 2. Следим за фразами

Как понять в черед забот и переживаний, что вы что-то делаете не так? Психолог и мама пятерых детей Лариса Суркова советует внимательнее присмотреться к тому, как мы ведем себя с ребенком.

«Ребенок - это человек. Он скоро вырастет, и все проблемы вам будут казаться смешными. Самый сложный возраст - подростковый. И еще: мама тоже человек! Только рядом со счастливой мамой ребенок может быть счастливой и гармоничной личностью», - уверена психолог.

Например, мы часто бросаем в адрес ребенка неосторожные фразы. Мы о них забываем через секунду, а в ребенке они вырастают в огромные комплексы.

Вот простой пример. Большинство родителей говорили в детстве: «Не ходи туда, там бабайка сидит!» Безобидная просто не видят в них личность, человека. Со своими правами. Не испытывают к ним уважения. Хотя это необходимо. Для многих родителей «уважение» - вообще не применимое к детям чувство», - отмечает психолог.

Нина НИЧИПОРОВА.

(Окончание на 3-й стр.)

# К ШКОЛЕ БУДЬ ГОТОВ!

*Очень часто родители считают, что если ребенок научился читать и писать, то он уже готов к школе. На самом деле это не так. Существует еще биологическая, психологическая и интеллектуальная готовность, - говорит известный детский психолог Лариса СОЛОМЯНИНА, которую мы попросили ответить на ряд вопросов, почему дети так быстро разочаровываются в школе и как помочь ребенку стать успешным.*

ребенка не готовы к школьной нагрузке, он не сможет долго держать ручку и писать. От напряжения у него рука становится влажной. А родители требуют писать красиво, быстро.

А если требовать от сына или дочери то, что они физически сделать не могут, у них развивается стресс. Их ругают в школе, дома за отставание. И ребенок подсознательно начинает избегать неудач, то есть мотивация к учебе у него исчезает. Ко мне приходят родители, дети которых учатся в третьем, четвертом, пятом классах, и жалуются, что их ребяташки не хотят учиться, у них нет мотивации к учебе. Начинаем разбираться, и выясняется, что мамы с папами сами разрушили у них такое стремление еще в первом классе. Сейчас стало, так сказать, модным отдавать детей в школу в шесть лет. Но большинство шестилеток, даже если они научились считать, читать и писать, психологически не готовы к этому: не могут долго спокойно сидеть, максимум 20-25 минут, а урок-то длится 45. Усидчивость вырабатывается только к семи годам.

**- Часто слышишь, мол, с таким желанием пошел в школу, а теперь не хочет учиться...**

- Родители многих моих пациентов тоже говорят, что их сын или дочь хотели в школу. Но это была только внешняя сторона. Ребенку покупают ранец, костюм, карандаши и так далее. Ему это нравится. Но статусность (я в школу пошел, я взрослый!), атрибутика, то есть внешняя сторона, исчезают через два-три месяца. Эйфория ушла, а истинного желания и не было.

Чтобы узнать, насколько ваш ребенок психологически готов к школе, проведите такой тест. Дайте ему ознакомиться с игрушками, затем начните читать книжку, на самом интересном месте прервите чтение и спросите, что бы он хотел: поиграть игрушками или послушать дальше. Ребенок, у которого действительно есть познавательный интерес, скажет: прочитай книгу, у кого нет мотивации: поиграю.

Ко мне на занятия ходит мальчик с трудностями обучения, он с грехом пополам, но окончил первый класс. А у него зубы только сейчас меняются, и, как следствие, писать для него - это каторга, он не успевает. А значит, начались проблемы с поведением.

**- В каком возрасте надо отдавать ребенка в школу, чтобы сохранить баланс готовности и способности?**

- К этому надо подходить индивидуально. Есть дети, которые опережают сверстников и физически, и психологически. Кто-то может пойти в школу и с шести лет, а кому-то лучше с восьми. Но часто родительское самолюбие берет верх: мол, у знакомых сын с шести лет пошел в школу, а наш чем хуже. Настоятельно прошу: спрячьте свои амбиции, чтобы не калечить психику ребенка. Пусть он пойдет в школу на год позже, зато потом будет меньше проблем у него и у вас. Доказано, проверено жизнью, наконец: слабые неподготовленные физиологически и



последовательность событий, то есть, допустим, правильно разложить картинки и по этим картинкам составить рассказ.

К сожалению, в разных центрах подготовки детей к школе на все эти особенности в развитии ребенка не обращают внимания. Главный акцент делается на умении читать и писать. Далеко не везде обращают внимание и на то, как дети пишут цифры и буквы, а научить ребенка последовательности написания буквы или цифры - очень важно. Например, цифра один пишется сверху вниз, но не наоборот. Переучивать гораздо сложнее. Но переучивать, если это необходимо, надо, поскольку от этого зависит скорость письма. Если ребенок не соблюдает последовательность написания букв и цифр, он будет медленнее писать, а значит, не сможет успевать за остальными.

**- Как определить, готов ребенок к школе или нет?**

- Самим родителям сделать это очень сложно. Поэтому, если мамы и папы хотят, чтобы ребенок был успешным в школе и далее в жизни, им надо обратиться к компетентному специалисту, чтобы определить психологическую готовность сына или дочери к школе. Консультация специалистов важна еще и потому, чтобы родители знали, с какими трудностями им придется столкнуться, если они все-таки решат отдать психологически не подготовленного сына или дочь в школу. У ребенка могут появиться повышенная тревожность, невротические состояния, так как он физически не сможет сделать то, что от него требуют. И тогда надо не ругать и наказывать ребенка за плохое поведение, поскольку в этом виноваты мама с папой, которых предупреждали о последствиях, а срочно показать его специалисту.

**- Надо ребенка ругать за плохие отметки?**

- Не надо настраивать сына или дочь только на успех, то есть формировать синдром отличника. Первоклассник должен знать уже в этом возрасте, что не все получается в жизни на «отлично». И еще. Очень большую ошибку делают родители, выполняя домашнее задание за ребенка. Родителям, конечно, легче это сделать самим, чем разъяснить, если дети что-то не понимают. И все же надо объяснять, чтобы он догадался и начал делать задание сам. Так воспитывается самостоятельность. И ни в коем случае первоклассника нельзя наказывать за неудовлетворительные оценки и поведение.

Что еще важно: ребенок должен выполнять домашнее задание в одно и то же время - с 16 до 18 часов. После 18 часов он не способен воспринимать новую информацию, поскольку после

## Наше здоровье

**Артрит и артроз - это названия двух разных заболеваний суставов. Отличаются они между собой причинами развития, особенностями патологических изменений, симптомами и лечением. Об этих заболеваниях в сегодняшнем выпуске «Здравпункта» рассказывает кардиолог высшей категории, врач функциональной медицины ОЦСМ № 7, ассистент кафедры протерапии и семейной медицины Международной высшей школы медицины Хуссаин Сайед Азфар.**

**- Итак, что такое артрит?**

- Артрит - это воспаление одного или нескольких суставов, которое чаще всего является проявлением более обширных и серьезных патологических изменений в организме, например, аутоиммунных или инфекционных процессов либо метаболических нарушений. Реже артрит возникает вследствие травм, в таких случаях воспаляется именно травмированный сустав, другие же остаются интактными.

**- Ревматоидный артрит - это заболевание из той же области?**

- Да. Кроме этого недуга, есть еще другие заболевания, сопровождающиеся развитием артритов.

**- Какие?**

- Ревматизм, системная красная волчанка, подагра, болезнь Стилла, псориаз, гемохроматоз, пурпура. Помимо этого, в отдельную группу выделяют реактивные артриты, возникающие как осложнение инфекционных заболеваний: кишечных инфекций, хламидиоза, гонореи, сифилиса, микоплазмоза, гриппа и других вирусных инфекций.

Воспалительные изменения при артрите в первую очередь затрагивают синовиальную оболочку (развивается синовит). Количество синовиальной жидкости увеличивается, чем объясняется припухлость воспаленных суставов. Хрящевая ткань, выстилающая суставные поверхности костей, также страдает - на ней постепенно образуются эрозивные дефекты, оголяющие кость.

**- А что такое артроз?**

- Артроз - это не воспалительное заболевание, а патологические изменения в суставе, вызванные дистрофией хрящей, покрывающих суставные поверхности костей. Хотя нередко именно длительный воспалительный процесс способствует истончению и повреждению хрящевой ткани.

Развивается артроз преимущественно у пожилых людей, что связано с возрастным изнашиванием хрящей и остеопорозом, который отражается негативно на состоянии всей опорно-двигательной системы. Однако заболевание может возникнуть и в молодом возрасте, например, у спортсменов, у работников профессий, связанных с воздействием на суставы чрезмерных нагрузок, у людей, страдающих ожирением.

Все проявления артроза, беспокоящие больных, развиваются из-за истончения и дистрофических изменений хрящей, их невозможности полноценно выполнять

амортизационную функцию, оголения и трения костей, образующих сустав, разрастания костной ткани (такие наросты называют остеофитами), из-за уменьшения количества синовиальной жидкости, которая должна омывать суставные поверхности.

восстановление хрящевой ткани и возвращение подвижности суставу. Поэтому больным назначают хондропротекторы, гиалуроновую кислоту, сеансы физиопроцедур и мануальной терапии, курсы лечебной физкультуры.

Для обезболивания и



# ПОЧЕМУ ТРЕЩАТ СУСТАВЫ

**- Есть ли различия в симптомах артрозов и артритов?**

- При артрозе чаще всего поражаются крупные суставы ног - тазобедренные, коленные. Реже - суставы у оснований больших пальцев ступней и дистальные суставы пальцев рук. Помимо этого, артроз может развиваться и в межпозвоночных сочленениях. Все перечисленные суставы на протяжении жизни ощущают наибольшие нагрузки, чем и объясняется частое возникновение в них деструктивных процессов. При артритах, наоборот, характерна «летучесть» поражения суставов». Сегодня воспаляются голеностопные суставы, завтра лучезапястный или коленный и так далее. Кроме того, воспалиться могут сразу несколько несимметричных суставов, что для артроза совсем не свойственно.

Боли в суставе при артрите возникают преимущественно в покое и в ночное время. Утром такие больные, как правило, чувствуют выраженную скованность в руках и ногах. После разрастания пораженных сочленений боль и скованность уменьшаются. При артрозе боль, наоборот, усиливается при движениях, а после отдыха практически полностью исчезает.

Отличается и внешний вид больных суставов. При артрите они увеличиваются в размерах (опухают), краснеют, становятся горячими на ощупь. При артрозе на начальных стадиях развития заболевания пораженный сустав выглядит совершенно нормально, в последующем возможна его деформация за счет разрастания остеофитов и видоизменения костей, которые сочленяются в суставе. Еще одна особенность артроза - это хруст в пораженном суставе, при артрите он не наблюдается.

Чтобы поставить точный диагноз (артроз или артрит) больному и назначить правильное лечение, врачи отправляют пациента на обследование, которое обычно включает: общий анализ крови и мочи, биохимический анализ крови, ревмопробы, рентген пораженного сустава, в спорных случаях - МРТ и исследование синовиальной жидкости.

**- Заболевания лечатся?**

- При артрозе основные цели лечения - это

при артрозе, и при артрите применяют нестероидные противовоспалительные средства внутрь и наружно в виде мазей. При воспалении суставов правильно назначенные препараты не только хорошо обезболивают, но и способствуют уменьшению признаков воспаления - отечности, скованности.

При артрите врачам важно выявить причину воспаления сустава и по возможности устранить ее. На это и направляются все лечебные мероприятия. Так, при артритах инфекционной природы больным назначают антибиотики. Если воспаление сустава вызвано аутоиммунным процессом - гормоны и цитостатики. При подагре применяют препараты, влияющие на образование мочевой кислоты, и т.д.

И при артрозе, и при артрите может проводиться как консервативная терапия, так и оперативное лечение (малоинвазивные операции, протезирование сустава) - все зависит от степени нарушения функции пораженного сочленения и финансовых возможностей пациента.

## ВЛАСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ

Грамотно организованный рацион питания - это первый шаг на пути к здоровым суставам. Готовить продукты предпочтительно посредством варки, запекания или на пару. Важно понимать, что правильное питание - это не диета, а способ жизни. Питаться качественно и правильно нужно постоянно и довести эту полезную привычку следует до автоматизма.

В рационе обязательно должны присутствовать рыба, мясо, овощи, фрукты и продукты других видов. Из еды человек получает основное количество необходимых организму витаминов, микроэлементов.

Еще одним очень важным аспектом питания для профилактики суставных болезней является питьевой режим. Человеку в день нужно обязательно выпивать хотя бы 1,5 литра воды. Если жидкости в организме не

хватает, различные клеточные процессы будут тормозиться. Это касается и регенерации в хрящевых тканях.

Суточный объем пищи рекомендуется разделить на 5 приемов (3 основных + 2 «перекуса»). Последний прием пищи должен осуществляться за 3 часа до сна.

Для профилактики артроза пациентам лучше полностью отказаться или хотя бы уменьшить потребление жареных блюд, гороха, вяленых мясных и рыбных продуктов, крепкого чая и кофе (можно максимум чашку в сутки), субпродуктов, наваристых бульонов, жирного мяса (свинина, баранина и прочее), газировки, соли (можно заменить морской), солений.

Включить в рацион нужно продукты, содержащие: цинк и серу (морепродукты и брокколи), витамин С (можно найти в грушах, яблоках, цитрусовых, разных видах капусты, смородине), витамины В-группы (находятся в гречке, рыбе, морепродуктах, молоке, яйцах, авокадо), марганец (орехи, натуральные сыры, мясо птицы, морские водоросли), магний (им насыщены бобовые культуры, подсолнечные семечки, шпинат и некоторые фрукты), фосфор (элемент в избытке в морепродуктах и рыбе, отрубях), кальций (молочные продукты, яйца, орехи, сыры).

Также обязательно нужно потреблять заливное, студни, желе или холодцы. В таких продуктах присутствует много коллагена, который очень полезен для суставов. Отдельно стоит упомянуть использование приправ и специй. Острых приправ в рационе должно быть как можно меньше. Вкус еды можно подчеркивать с помощью таких специй, как имбирь, кориандр, корица, куркума. Полезно будет добавлять в блюда сушеные травы - базилик, укроп, петрушку, орегано.

Обувь должна быть удобной, поскольку она способна как снимать лишнюю нагрузку с суставов, так и, наоборот, увеличивать ее.

Спортивная ходьба и бег благотворно влияют на работу всей опорно-двигательной системы.

Плавание отлично разрабатывает кости и мышцы. К тому же за счет воды у человека практически нет возможности повредить части сустава, так как под водой все движения сглаживаются. В целом спорт значительно ускоряет обменные процессы в организме. Питание хрящевых тканей кислородом и полезными веществами усиливается, а минеральные и солевые отложения быстрее выводятся.

Вес имеет прямую связь со здоровьем суставов. Чем больше человек весит, тем больше нагрузки приходится на его суставные сочленения. Если чрезмерная масса тела у человека присутствует длительное время, суставы рано или поздно дадут сбой.

Травмы суставов, полученные в результате чрезмерных физических нагрузок, могут стать причиной развития артроза. И, конечно, надо помнить, что резкое снижение температуры негативно влияет на состояние суставов.

## ВОСПИТАТЬ ДЕТЕЙ БЕЗ КОМПЛЕКСОВ

(Окончание. Начало на 2-й стр.)

фраза, однако ребенок в итоге вкладывает в вымышленного бабайку все свои страхи. А мы потом удивляемся, почему он боится темноты, непонятных звуков.

Страх перед врачами тоже зарождается в детстве. Часто родители пугают тем, что придет доктор и сделает укол, если ребенок не поест/не поспит/не умоется. В итоге получаем взрослого, который ни за что добровольно не появится в стенах больницы.

Еще одна частая ошибка родителей, рождающая комплексы, - сравнение с другими.

Родители в воспитательных целях сравнивают своего ребенка с другими детьми: «Посмотри, какой Болот хороший мальчик, а ты...», «Айжан, в отличие от тебя, слушает своих родителей», «Бери пример с Вовы». Забудьте как самое страшное ругательство такие фразы, если хотите вырастить уверенного человека.

3. Меньше придирайтесь к похвалам

Психолог советует родителям всегда помнить, что ребенок - это человек.

Не стоит быть слишком придирчивыми к своим детям.

Речь не о вседозволенности. Ребенок должен знать слово «нет», можно и нужно указывать на ошибки. Однако акцентировать все внимание на промахах не стоит. Учитесь закрывать глаза на мелкие недочеты, но хвалить даже за небольшие победы.

Чтобы воспитать ребенка без комплексов, нужно уделять ему достаточно времени. Это значит, что нужно искать золотую середину между равнодушием и гиперопекой.

Равнодушие родителей губительно для детей так же, как и чрезмерная опека.

Родители могут возразить, что они много работают, у них нет времени, чтобы пообщаться с детьми: хорошо, если домашнее задание успели проверить. Однако это неправильно. Ребенок чувствует себя ненужным, думает, что с ним что-то не так.

Чтобы такой вывод не перерос в детский комплекс, постарайтесь проявлять интерес к жизни ребенка.

«Вы можете провести с ним час в день, но сделать это качественно: играть, беситься, валяться. Нет ничего хуже, если, придя домой с работы, мама продолжает «впахивать» дома: убираться, готовить. Таким женщинам действительно очень тяжело. Бог с ней, посудой, лучше проведите время с ребенком. А посуду купите одноразовую!» - советует Лариса Суркова.

4. Ребенок имеет право на самостоятельность

Дайте ребенку возможность быть самостоятельным. С чего начать? Хотя бы перестаньте делать за ребенка уроки. Отдайте ответственность за учебу ему. Родители свое уже отучились, теперь очередь детей. Да, возможны спады. Однако и это пройдет, если не зацкипливаться на оценках. Когда ребенок поймет, что ответственность за учебу только на нем, то и учиться будет совсем по-другому.

«Самая частая ошибка в воспитании детей в том, что родители просто не видят в них личность, человека. Со своими правами. Не испытывают к ним уважения. Хотя это необходимо. Для многих родителей «уважение» - вообще не применимое к детям чувство», - отмечает психолог.



## РИСОВАЛИ КОМУЗ

В понедельник, 9 сентября 20 учеников ошской детской средней специальной художественной школы имени Гапар Айтиева отметили День комуза.

Научный сотрудник музея Бактыгуль Мидинова рассказала детям легенды создания комуза, его историю, из чего и как его изготавливают и значение в современном мире. Она отметила важность сохранения национальных традиций для всестороннего развития личности.

Затем ученики 4-6 классов рисовали композиции, состоящие из комуза и других предметов. По итогам работ ученики получили памятные подарки и почётные грамоты.

Как подчеркнула директор художественной школы Дильбар Кадермятова, участие в культурных мероприятиях помогает всестороннему развитию ребёнка, а также способствует укреплению связей между учебным заведением и

музеем. Она добавила, что школа является постоянным партнёром различных культурно-массовых мероприятий в Оше. Работы учеников участвуют в выставках на фестивалях, форумах и т.д.

В школе изучают основы живописи, графики, композиции, также есть занятия по декоративно-прикладному искусству, куда входят лепка, скульптура, работа с аппликацией. Младшие классы занимаются 8 часов в неделю, старшие - 15. Обучение проходит на двух языках, все педагоги двуязычные.

По словам Кадермятовой, обучение в школе помогает многим детям обрести уверенность, спокойствие, усидчивость, наблюдательность.

**С. НАЗАРОВА.**  
Фото автора.

## Награды

### ПООЩРИЛИ ИЗОБРЕТАТЕЛЯ

За многолетнюю изобретательскую деятельность и активное использование Евразийской патентной системы награжден изобретатель, кандидат технических наук Жыргалбек Сарымсаков. Об этом сообщила пресс-служба Кыргызпатента.

По ее данным, его научными работами являются исследование и разработка альтернативных источников энергии, в том числе солнечная энергия, преобразование электромагнитных излучений в электричество и их практическое применение. Жыргалбек Сарымсаков является обладателем более чем 12 международных патентов и более 20 прикладных разработок в этой области.

### ОТМЕТИЛИ ФИЛЬМЫ

Две короткометражки из Кыргызстана удостоились нескольких наград IV Vaiqony International Short Film Festival, который прошел в Алматы 4-8 сентября. Об этом сообщили в Союзе кинематографистов КР.

Картина «Прощай» Жаныша Карашова присудили приз «За лучший фильм». В номинации «Лучший актер» жюри вручило награды сразу двум юным исполнителям ролей мальчиков - Саламату Нурмамбетову и Даниелю Курманалиеву.

Режиссеру фильма «51+» Данияру Абинову присудили приз в номинации «Лучший режиссер».

## Происшествия



## ОСТОРОЖНО: КНИГИ!

ГКНБ изъята крупная партия учебников с содержанием вредных веществ в типографской краске

На рынке «Оберон» в Кыргызстане изъята крупная партия контрафактных учебников. Об этом сообщил пресс-центр ГКНБ.

По его данным, факт установлен в рамках досудебного делопроизводства, зарегистрированного в АИС ЕРПП по признакам преступления, предусмотренного частью 1 статьи 218 «Незаконное использование средств индивидуализации товаров, работ и услуг» УК КР.

Специалисты издательства «Просвещение» (Москва), Кыргызского технического университета имени И.Разакова и департамента профилактики заболеваний и государственного санитарно-эпидемиологического надзора МЗ КР провели экспертизу. Предоставленные образцы

книг признаны опасными для здоровья школьников ввиду содержания высоких концентратов вредных элементов в краске.

3 сентября произведены обыски на рынке «Оберон» и изъято 8 тысяч учебников 28 наименований под брендом издательства «Просвещение».

В ходе дальнейших оперативно-разыскных мероприятий установлено, что часть изъятой продукции изготовлена в частных типографиях (ОсОО «Аль Салам» и ОсОО «Турар») Бишкека, где также обнаружена готовая для реализации контрафактная литература.

В настоящее время проводятся соответствующие следственные мероприятия по установлению организаторов изготовления контрафактной продукции.

Ф. СП-1		АБОНЕМЕНТ на газету		68421									
<p><b>Выписать «Эхо Оша»</b></p> <p>можно во всех отделениях ООФ ГП «Кыргызпочта-сы», а также в бухгалтерии редакции по адресу: г. Ош, ул. Курманжан датки, 224, 3 этаж. Тел. 4-85-73.</p>		«Эхо Оша»		Количество комплектов									
		На 20__ год по месяцам											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда		Почтовый индекс						Адрес					
Кому		(Фамилия, инициалы)											
<p><b>Стоимость подписки:</b></p> <p>на один месяц - 60 сомов (без услуг доставки).</p>		ПВ		Место		ли-тер		на газету		68421			
										индекс издания			
		«Эхо Оша»		Стоимость		по каталогу		сом		Количество комплектов			
				за доставку		сом							
		На 20__ год по месяцам											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда		Почтовый индекс						Адрес					
Кому		(Фамилия, инициалы)											

ЮФ ГП «ТИ» объявляет **ОТКРЫТЫЙ ТОРГ** на конфискованный товар - сигареты разных наименований, производство Таджикистана.

Открытый торг состоится 13 сентября 2019 г. в 10.00 часов по адресу: г. Ош, пр. Разакова, 17-Г. Телефон для справок: (0555) 810 847.

Объединение пастбищепользователей Мангытского а/а Араванского р-на в рамках проекта ПРЖР-2 АРИС объявляет **ТЕНДЕР на ремонт резервуара и водопойных лотков** на пастбище Боз-Бээ Мангытского а/а.

Заинтересованные компании должны представить свои ценовые котировки до 10.00 часов 26 сентября 2019 г. по адресу: Араванский р-н, здание Мангытского а/о, кабинет ОПП. Телефон: 0778 27 84 61 (Абдивалиев Алибек - председатель ЖК).

АРИСтин МЧРОД-2 долбоорунун алкагында Бел жайыт комитетине караштуу Бел айылынын Чунак жайытындагы Чили-Сай дарыясынан мал отуучу копуруну ремонттоо кичи долбоордук тобу **ТЕНДЕР жарыялайт.**

Тендерге катышууну каалагандардын бардыгы 2019-жылдын 26 сентябрь саат 10.00 го чейин, оз сунуштарын Бел айыл окмотундогу, ветеринария жана айыл чарбасы боюнча кенеш беруу борборундагы жайыт комитетинин торагасынын кабинетине тапшыра алышат.

Тендердик заявкарлар 26 сентябрь 2019-жылы саат 10.00 до. Бел а/о кенесинде, ЖКнин торагасынын болмосундо ачылат. Тендердик документтердин пакетин жана кошумча маалымат алуу учун ЖКнин торагасы Н. Эшимовго томондогу дарек боюнча кайрылсаныздар болот: Ноокат району, Бел а/о, Бел айылы. Тел. 0770 262 341, 0777 020 474. Эскертуу: гезит чыккан кундон тартып 14 кун ары коюлат тендер отуу кун

**Утерянную печать** Регионального потребнадзора ОО защиты прав потребителей **считать недействительной.**

# ЭХО ОША

Учредитель - полномочное представительство правительства КР в Ошской области

Главный редактор  
**Виктор ЗИЛИНГА.**

Выпускающий редактор  
**Татьяна ВЬЮГИНА.**

e-mail: [echoosh@mail.ru](mailto:echoosh@mail.ru)  
[www.choosha.com](http://www.choosha.com)

Адрес редакции: 723500,  
г. Ош, ул. Курманжан датки, 224.

Телефон: 4-85-46.  
Объявления и реклама:  
4-85-73, 2-59-41.

Подписной индекс:  
68421.

Газета зарегистрирована в Министерстве юстиции Кыргызской Республики 12 октября 2001 г. Свидетельство № 608.

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре редакции. Отпечатано: г. Ош, ул. Курманжан датки, 256, ЧП «Ташмурзаев».

Формат бумаги А3, гарнитура шрифта основного текста Arial, печать офсетная, 1 условный печатный лист.