

В честь госязыка

РАЗВИВАТЬ И ПОПУЛЯРИЗИРОВАТЬ

30-летняя годовщина придания
кыргызскому языку статуса
государственного



Президент Кыргызской Республики Сооронбай Жээнбеков 23 сентября принял участие в торжественном мероприятии, посвященном 30-летней годовщине придания кыргызскому языку статуса государственного языка, прошедшем в Национальной филармонии им. Т.Сатылганова.



Глава государства осмотрел выставку книг, мобильных приложений по изучению кыргызского языка для детей и ознакомился с работой системы "Кыргызтест".

В своём выступлении Президент Сооронбай Жээнбеков отметил основные направления по дальнейшему развитию и популяризации кыргызского языка, касающиеся выработки новой программы по совершенствованию языковой политики, повышения качества ведения делопроизводства в государственных органах, качества преподавания кыргызского языка в образовательных учреждениях и др.

Торжественное мероприятие завершилось концертной программой.



Сотрудничество

"ЦЕНТР-2019": УЧЕНИЯ И ПЕРЕГОВОРЫ

Президент Кыргызской Республики Сооронбай Жээнбеков 20 сентября посетил активную фазу стратегических командно-штабных учений "Центр-2019".



В международном аэропорту города Оренбург Сооронбай Жээнбеков встретил губернатор Оренбургской области Денис Паслер. Далее Президент Сооронбай Жээнбеков направился на полигон "Донгуз", где его встретил министр обороны Российской Федерации Сергей Шойгу.

Президент Российской Федерации Владимир Путин и Президент Кыргызской Республики Сооронбай Жээнбеков совместно посетили ход военных учений "Центр-2019" на полигоне "Донгуз", в рамках которых отработаны совместные практические действия с участием контингента Сухопутных войск Во-

оруженного сотрудничества, которое успешно развивается - рост товарооборота по итогам 2018 года составил 17%, который также растет и в 2019 году.

Он добавил, что позитивно продолжается военное и военно-техническое сотрудничество России и Кыргызстана.

Владимир Путин отметил, что совместные стратегические командно-штабные учения "Центр-2019" являются очень важным этапом подготовки вооруженных сил стран на случай отражения любых непредвиденных ситуаций, в том числе и в борьбе с терроризмом.

Президент Сооронбай Жээнбеков выразил признательность за приглашение и поздравил Владимира Путина с успешным завершением военных учений "Центр-2019".

Он отметил, что прошедшие



учения вызывают гордость за вооруженные силы стран.

С удовлетворением подчеркнул, что воинские контингенты двух стран активно сотрудничают в двустороннем и многостороннем формате.

Сооронбай Жээнбеков ещё раз подчеркнул, что Кыргызстан является надежным союзником и партнером России, отметив приоритетной реализацию ранее достигнутых договоренностей с Российской Федерацией по всем направлениям сотрудничества.

оруженных сил Кыргызстана и воинских формирований России, Китая, Пакистана, Индии, Казахстана, Таджикистана и Узбекистана.

Отработаны совместные действия по отражению наступления, нанесению огневого поражения силам условного противника, переходу в наступление и завершению разгрома его главных сил.

В мероприятии приняли участие представители дипломатического корпуса и военные атташе стран-участниц учений "Центр-2019".

Сооронбай Жээнбеков и Владимир Путин также осмотрели выставку вооружений и военной техники.

Также 20 сентября в рамках однодневной рабочей поездки в Оренбургскую область (Россия) Сооронбай Жээнбеков встретился с Президентом Российской Федерации Владимиром Путиным.

Обсуждены текущее состояние, актуальные вопросы и перспективы двустороннего сотрудничества Кыргызстана и России.

Президент России Владимир Путин отметил, что продолжается двустороннее сотрудничество стран по всем направлениям. Обращается внимание на экономи-



Игры кочевников

ЭСТАФЕТА ПЕРЕДАНА
ОШСКОЙ ОБЛАСТИ

Президент Кыргызской Республики Сооронбай Жээнбеков 21 сентября принял участие в торжественной церемонии закрытия Первых Национальных игр кочевников, прошедшей в Кыргызском национально-культурном комплексе «Манас-Ордо» в Таласской области.



В своём выступлении глава государства отметил, что Игры кочевников возобновляют и продолжают историческую традицию, призванную продемонстрировать единство кыргызского народа.

На торжественной церемонии представлено театрализованное представление по мотивам эпоса «Манас», парад спортсменов и представителей культуры из всех областей страны, а также концертная программа. Эстафета по проведению Национальных игр кочевников в 2020 году передана Ошской области.

Спорт

С ПОБЕДОЙ ПОЗДРАВИЛ
ПРЕЗИДЕНТ

Президент Кыргызской Республики Сооронбай Жээнбеков 20 сентября в телефонном разговоре поздравил Айсулуу Тыныбекову и ее тренера Нурбека Изабекова с победой на Чемпионате мира по женской борьбе, прошедшем в городе Нур-Султан (Казахстан).



Глава государства отметил, что весь кыргызский народ пристально следил за выступлением отечественных спортсменов на Чемпионате мира, с большой радостью воспринимая каждую выигранную схватку.

Президент подчеркнул, что Айсулуу Тыныбекова за всю историю независимости Кыргызстана стала первой чемпионкой мира по женской борьбе. Особо отметил, что ее победа - гордость для всего Кыргызстана.

Сооронбай Жээнбеков добавил, что Айсулуу Тыныбекова своей победой сделала подарок кыргызстанцам в преддверии подведения итогов Первых Национальных игр кочевников в Таласе.

Айсулуу Тыныбекова выразила благодарность главе государства за поздравления и отметила, что на протяжении всего Чемпионата мира чувствовала поддержку соотечественников.

Она подчеркнула, что посвящает победу стране и народу Кыргызстана.

Неделя российского кино в Оше

КАЖДАЯ РОЛЬ
КАК ПОДАРОК СУДЬБЫ

На прошлой неделе после открытия Недели российского кино в Оше каждый день проходили показы фильмов и творческие встречи. В день открытия Недели зрителям показали исторический фильм «Медный всадник России» режиссера Василия Ливанова.

В картине отражена история создания памятника Петру I, когда по приглашению императрицы Екатерины II в Россию из Франции приезжает скульптор Этьен-Морис Фальконе и трудится над созданием монумента. Мы видим, насколько мучительным был творческий путь скульптора, сколько сил и времени было вложено в создание памятника, ставшим произведением искусства и одним из символов России.

Во время съемок картины было сшито более 250 костюмов по эскизам XVIII века, были воссозданы дворцовые покои и детали интерьера. Благодаря большой работе художников-постановщиков, на экране воссоздан сложный процесс отливки памятника, как это было описано в исторических документах.

После кинофильма под бурные аплодисменты на сцену вышел один из актеров, главный герой Недели российского кино, народный артист РФ - Юрий Назаров. Он рассказал о себе, своем творческом пути в кино и театре, о том, в каких условиях снимали фильм.

Юрий Назаров окончил театральное училище им. Б. Щукина. По его словам, у него более 380 ролей, «сбился со счета». Много характерных ролей второго



тели вернулись на десятки лет в прошлое большой страны. Его замечательное выступление стало связующей нитью времен и народов, когда была одна на всех победа.

Запомнилось зрителям и выступление его коллеги - актрисы московского театра на Таганке, писательницы, певицы Полины Нечитайло. Вместе они душевно исполнили известный в прошлом

песни В.Высоцкого «Баллада о любви» («Когда вода Всемирного потопа»). До начала исполнения артистка немного рассказала предысторию этого произведения, что песня была написана в 1975 году для кинофильма «Стрелы Робин Гуда», но не вошла в фильм. Она была использована позже в другом фильме - «Баллада о доблестном рыцаре Айвенго». Во время исполнения Полина Нечитайло продемонстрировала всю силу своего глубокого голоса, артистизм и авторское прочтение материала. Благодарностью стали громкие и продолжительные овации публики.

Полина Нечитайло поблагодарила за приглашение посетить Кыргызстан: «С первых шагов здесь у меня возникло ощущение родного, теплого, мне здесь так хорошо! Здесь есть душевность. В больших городах жизнь протекает в спешке, а здесь можно остановиться и прислушаться к себе, миру...»

О работе Полина сказала, что ей дорога каждая ее роль в кино или театре: «Каждая роль: драматическая или комическая как подарок судьбы, очередная ступень в творчестве». Ее коллега Юрий Назаров добавил, что профессия актера - зависима. «Мы - материал в руках режиссера. Наша задача - полюбить ту роль, которую нам дали. Важно быть профессионалом в любом деле». Творческая встреча завершилась совместным исполнением песни 60-х годов прошлого века на музыку Т.Хренникова и слова М.Матусовского «Что так сердце растрожено».

Отвечая на вопросы молодежи, артисты подчеркнули значимость русского языка в сохранении добрососедских отношений между странами. «Как нас разделить? Все родное, все свое!», - сказал Юрий Назаров. Он высказался против попыток искажения истории.

Артисты подчеркнули, что в Кыргызстане они впервые и приятно поражены красотой природы, гостеприимством жителей и теплой, даже жаркой погодой.

С. НАЗАРОВА.
Фото автора.



плана. «Для меня сцена, экран - это кафедра, с которой надо что-то нести людям».

На встрече со студентами ОшГУ, прошедшей в рамках недели, он продемонстрировал отличные музыкальные данные во время исполнения песен военных лет и песен из советских кинофильмов. Аккомпанировал себе на гитаре. Также декламировал отрывки из поэзии и прозы военной тематики, которая ему очень близка. Он вспоминал, как в военные годы его мама стояла возле радио и с трепетом и тревогой слушала очередную сводку Информбюро.

Особенно проникновенно прочитал стихотворение А.Твардовского «Я убил подо Ржевом». Также прочел строки из стихотворений Г.Гридова, Д.Кедрина, М.Львова.

Артист большого таланта, профессионал, Юрий Назаров завожил публику своим исполнением, молодежь слушала его, затаив дыхание. Каждое слово, каждый жест актера был наполнен смыслом, экспрессией - зри-

романс «В парке Чаир» на музыку К.Листова и слова П.Арсского.

Приезд Полины связан с грустным событием в ее семейной жизни. Изначально, во время планирования этого мероприятия в числе почетных гостей была заявлена заслуженная артистка РФ Людмила Мальцева. К великому сожалению, она скончалась незадолго до поездки и было принято решение, что ее заменит ее дочь, тоже артистка - Полина Нечитайло. Во время творческой встречи в Оше зрители почтили память ушедшей актрисы Людмилы Мальцевой минутой молчания.

После театрального вуза Полина Нечитайло с 2003 года служит в театре на Таганке. Проявляет себя в литературном направлении, любит путешествовать. В ее творческой биографии около 40 работ. Она является дважды лауреатом конкурса казачьей песни, обладательницей гран-при московского конкурса чтецов «Ступени к Пушкину». В Оше она также исполнила казачьи песни.

Но больше всего запомнилась авторским исполнением

Прямые связи

2020-й - ГОД ОТКРЫТИЙ

КЫРГЫЗСТАН ПОДГОТОВИЛ
НОВУЮ ПРОГРАММУ СОТРУДНИЧЕСТВА С РОССИЕЙ

- 2020 год уже объявлен властями обеих стран перекрестным. Что это значит? Нас ждут особенные культурные мероприятия?

- Следующий год, в первую очередь, будет познавательным для жителей обеих стран. В столицах областей и федеральных округов, республик, входящих в Россию, планируется проведение многих интересных мероприятий с участием высокопоставленных лиц, членов официальных делегаций, известных деятелей культуры и искусства. Пройдут интересные встречи с кумирами в разных областях культуры, слеты творческой молодежи. Мы будем знакомить друг друга с национальными традициями, обычаями, обмениваться музейными экспозициями и фотовыставками, коллекциями дизайнеров, работающих в этностиле. Очень познавательными, на мой взгляд, будут выставки-ярмарки произведений отечественных ремесленников, вернисажи художников, которые в течение следующего года пройдут в нескольких российских городах. Вместе с тем достигнуты договоренности об организации в Кыргызстане Дней культуры Республики Татарстан, Алтайского края и Башкортостана.

Большие ожидания связаны с гастроллями ведущих московских театров у нас и национальных театральные коллективы в регионах России. Уже активизировалась работа над премьерными спектаклями. Например - над версиями опер "Манас" и "Ак Моор", балета "Чолпон". Планируется включение в репертуар наших творческих коллективов постановок из русской классики. Положительные эмоции публике также подарят детские ансамбли, красочные цирковые программы, концерты известных музыкантов, артистов эстрады.

Вместе с тем мы хотим сконцентрироваться на том, чтобы в полной мере продемонстрировать туристический потенциал обеих стран, традиционное гостеприимство наших народов и живописную природу каждого из государств-участников перекрестного года.

- План уже утвержден окончательно?

- Скорее, только в общих чертах. Программа перекрестного года дополняется, корректируется. В крупных регионах проводятся опросы общественности. Нам хотелось бы учесть мнения и пожелания людей и придать будущим торжествам не только масштабность, но и яркость. Кстати, реализация программы на 2020 год является главной темой наших переговоров с руководством Министерства культуры РФ.

- Часто общаетесь с российскими коллегами?

- Мы уже неоднократно встречались с заместителем главы российского ведомства, а вскоре мне предстоит поездка в Душанбе, где пройдет заседание Совета по развитию культуры государств-членов СНГ. На его полях планируется встреча непосредственно с Владимиром Мединским. Нам предстоит обговорить этапы дальнейшего сотрудничества.

Буквально на днях я вернулся из Санкт-Петербурга, где проходила международная кон-

Россия и Кыргызстан станут ближе - культурно и исторически. Правительство республики готовится обсудить с кабинетом министров РФ план мероприятий, нацеленных на развитие связей в сфере культуры и туризма. Как и в чем будет развиваться сотрудничество между странами в 2020 году, рассказал министр культуры, информации и туризма КР Азамат Жаманкулов.



ференция под эгидой Всемирной туристической организации. В ходе двусторонних встреч с российскими министрами на этой и других площадках также обсуждаются и детализируются различные вопросы, связанные с проведением перекрестного года.

- Повлияет ли укрепление прямых связей на развитие отечественной культуры?

- Безусловно! Межведомственные контакты позволяют найти более простые пути реализации многих задумок. К примеру, в музейном деле развитие прямых связей может помочь решить проблему с реставрацией ценных произведений изобразительного искусства и памятников старины. Мы на данный момент, к сожалению, ощущаем острую нехватку профессионалов в этой сфере и знаем, насколько дорого оцениваются подобные работы.

Перекрестный год даст кыргызстанцам возможность побывать на выездных выставках знаменитых музеев России. Кстати, в Санкт-Петербурге я встретился с директором Эрмитажа, академиком РАН Михаилом Борисовичем Пиотровским. Он позитивно отреагировал на нашу просьбу привезти в Бишкек фрагменты их бесценной коллекции. Вместе с тем в беседе также шла речь о возможности возвращения в Кыргызстан нескольких десятков музейных ценностей, вывезенных из республики в Ленинград много лет назад. Справедливости ради отмечу: готовность к этому непростому по объективным причинам диалогу руководство Эрмитажа проявляло и прежде, однако ранее сторонам не удавалось решить некоторые спорные вопросы...

В свою очередь, россиянам будут продемонстрированы лучшие образцы из собраний Исторического музея республики и Кыргызского национального музея изобразительных искусств имени Айтиева. В рамках кыргызско-российского сотрудничества также продолжается налаживание новых творческих контактов в области кинематографии. Одновременно обсуждаются условия реализации проектов по обновлению библиотечного фонда, других направлений культурной деятельности. Есть много задумок, как развивать инфраструктуру туризма.

- Азамат Капарович, как развивается сотрудничество с Россией в сфере культуры и туризма?

- Дружба между нашими странами многогранна. Об этом наглядно свидетельствуют меро-

приятия, проводимые в рамках Декад культуры России в Кыргызстане.

В нынешнем году особый интерес у зрителей вызвала большая программа "Цветы России". Детской аудитории очень понравились выступления московского ансамбля "Домисолька". Массу эмоций бишкекчанам подарили гастролли Государственного академического театра драмы имени Волкова из Ярославля. Завершит эту череду событий Неделя российского кино в Оше.

Кыргызстанцы тепло приветствуют талант и мастерство солистов лучших сцен братской страны. Ежегодное участие российского ансамбля в постановках Кыргызского национального академического театра оперы и балета имени Малдыбаева всегда сопровождается аншлагом.

Особенную благодарность заслуживает завершенная на технической базе "Мосфильма" оцифровка архивных кинолент, созданных по мотивам произведений Чингиза Айтматова. Для ценителей киноискусства Кыргызстана это настоящий подарок, ведь дорогостоящий многолетний труд безвозвратно передан российской стороной для хранения в фондах киностудии "Кыргызфильм".

Мы ценим консультационную поддержку россиян в капитальном ремонте зданий Кыргызского национального драмтеатра имени Абдумомунова и Государственного русского драмтеатра имени Айтматова. В будущем году планируется долгожданное открытие обновленной экспозиции Государственного исторического музея КР, в реконструкции которого тоже пригодился опыт российских профессионалов.

Давняя дружба связывает библиотечкарей. Специалистам обеих стран, особенно в глубинке, приходится решать схожие задачи. Судя по всему, тут не обойтись без обмена опытом...

Ошутимую лепту в укрепление связей вносят соглашения об условиях обучения кыргызской молодежи в отраслевых вузах РФ. Кадрам с дипломами ВГИК, ГИТИС, Художественной академии, знаменитых театральных мастерских и школ-студий у нас отдается приоритет при приеме на работу.

Несомненно, важным направлением остается и сотрудничество в туристической отрасли. Согласен с экспертами РФ, которые считают, что Кыргызстан обладает хорошим потенциалом.

И. БАЛАКИНА.

Отопительный сезон

ВСТРЕТИТЬ ЗИМУ
ВО ВСЕОРУЖИИ

Вице-мэр Оша Асылбек Топчубаев 19 сентября вместе с соответствующими сотрудниками проверили готовность ряда учреждений, предприятий города к зимнему отопительному сезону.



Во время посещения котельных "Оштепелоснабжения" стало известно о том, что все 80 котлов данного предприятия готовы к зимнему отопительному сезону. Все котлы ТЭЦ города Ош тоже готовы к зимнему сезону. Помимо этого, к зимнему сезону готовы и квартальные и магистральные трубы, по которым производится подача тепла. А в целом южная столица полностью будет готова к зимнему отопительному сезону к началу октября.

Кроме этого, вице-мэр ознакомился с готовностью к зиме ряда школ, детских садов, больниц и многоэтажных домов. Он на месте дал поручение сотрудникам системы образования и здравоохранения качественно подготовиться к зимнему периоду.

Е.ТУРГУНБАЕВ.

Ваше здоровье

СМОТРИТЕ НА ЖИЗНЬ ПОЗИТИВНО
И БЕГИТЕ ОТ СТРЕССОВ

Что такое скрытая гипертония? И в чем ее опасность? На эти вопросы отвечает врач-кардиолог, ассистент кафедры протерапии и семейной медицины Международной высшей школы медицины (МВШМ) Хуссаин Сайед Азфар.

- Наверное, каждому взрослому человеку приходилось почувствовать на себе скачки кровяного давления. Обычно мы списываем их на неблагоприятные метеословия, даже не подозревая, что на самом деле это предвестники опасного заболевания - гипертонии.

Сердце - это своеобразный насос, выталкивающий кровь в сосуды. Гипертония в начале своего развития связана с функциональными нарушениями деятельности некоторых отделов головного мозга и вегетативных узлов, которые регулируют частоту сердечных сокращений, объем выталкиваемой при каждом сокращении крови, просвет сосудов и их эластичность.

Медики утверждают, что на этой стадии изменения, происходящие в организме, еще обратимы, если человек, заметивший у себя повышенное давление, обратится к доктору. Уровень нашего кровяного давления обозначают две цифры. Верхняя, которую называют систолическим давлением, зависит непосредственно от силы, с которой сердце толкает кровь в сосуды. А нижняя, которую называют диастолическим давлением,

определяется эластичностью стенок сосудов и тем, насколько прочно они удерживают движущийся поток крови.

Не каждый обязан разбираться в медицине. Но когда речь идет о такой злободневной проблеме, то, думаю, стоит знать ответы на следующие вопросы, в частности, чем опасна не контролируемая врачами гипертония?

Последствия гипертонической болезни опаснее для жизни, чем многие заболевания. Коварство этого недуга в том, что его симптомы похожи на признаки обычного переутомления. Поэтому примерно половина гипертоников о своей болезни узнают слишком поздно, когда очень сложно ее лечить и почти невозможно остановить запущенные ею процессы разрушения организма.

- Что это за процессы?

- В кровеносных сосудах могут появиться расширения или аневризмы, которые становятся уязвимыми, и в них часто развивается закупорка. Особенно опасны последствия гипертонии для тех, у кого к убийственному влиянию на организм повышенного

СМОТРИТЕ НА ЖИЗНЬ ПОЗИТИВНО И БЕГИТЕ ОТ СТРЕССОВ

(Окончание. начало на 3 стр.)

кровенного давления добавляются вредные факторы - курение, употребление спиртного, нездоровое питание, малоподвижный образ жизни, частые стрессы, лишний вес, очень высокий уровень холестерина в организме, сахарный диабет. У таких людей резко увеличивается риск инфаркта, инсульта и почечной недостаточности.

- Как понять, что у человека высокое давление, какое считается нормой?

- Согласно рекомендации ВОЗ, повышенным считается давление выше 140 на 90 мм ртутного столба. Однако факт регистрации повышенного давления не всегда является признаком патологии, поскольку в разное время суток и под влиянием различных факторов (эмоциональные переживания, физическая и сексуальная активность, прием алкоголя) показатели могут существенно колебаться. Гораздо важнее, насколько быстро после своего повышения давление приходит в норму. Обычно это должно занимать не больше получаса. Причем, чем меньше был стресс или физическая нагрузка, тем быстрее давление должно возвращаться к исходному уровню.

Однако для каждого из нас цифры идеального давления различны, они зависят от того, каким было давление, когда человек был здоров. Например, для гипотоника, заболевшего гипертонией, принятые за норму показатели могут обозначать чуть ли не состояние, близкое к гипертоническому кризу. Поэтому специалисты употребляют такой термин, как целевое артериальное давление. Под ним подразумевают те индивидуальные показатели в миллиметрах ртутного столба, к которым надо стремиться. Так, например, у больных, склонных к инсульту, целевое давление должно быть слегка повышенным по сравнению с нормой. У гипотоников - наоборот. При сахарном диабете, почечной нефропатии и других недугах есть свои целевые цифры, рассчитать которые по силам только специалистам.

- По каким признакам можно заподозрить у себя

гипертонию и в каком возрасте?

- Первые проявления гипертонической болезни (ГБ) могут возникать после 30 лет и даже раньше. Различают преимущественно церебральный и кардиальный варианты. В первом случае неприятные ощущения локализируются в голове - это могут быть головные боли (обычно возникают по утрам в области затылка), шум в ушах, головокружения, тошнота, носовые кровотечения, бессонница, "мушки" и туман в глазах.

Во втором случае пациентов беспокоят боли под лопаткой, в груди, в пальцах рук. Другие формы, например почечная ГБ, бывают реже. К сожалению, как и большинство опасных болезней, гипертония зачастую очень долго никак не проявляет себя. Некоторые больные и вовсе не ощущают скачков давления, а порой их организм к этому приспосабливается. Поэтому не стоит уделять столько внимания только симптомам - просто необходимо регулярно контролировать свое давление.

- Что делать, если скачет давление, а прописанные врачом лекарства не помогают? В чем может быть причина?

- Гипертония может быть самостоятельным заболеванием, вызванным наследственными причинами, вредными привычками (избыток жирной и соленой пищи, малоподвижный образ жизни, курение) или пожилым возрастом и плохим состоянием сосудов. Но бывает и симптоматическая гипертония - она связана с различными недугами: болезнями почек и почечных артерий, патологией надпочечников и щитовидной железы (тиреотоксикоз), пороком сердца, травмами мозга, заболеваниями гипоталамуса и т.д. Вам нужно пройти более детальное обследование. Чтобы вылечить симптоматическую гипертонию, необходимо принимать гипотензивные препараты, в первую очередь нужно справиться с основным заболеванием.

- Если у человека немного повышено давление, но он этого совершенно не ощущает, то можно ли обойтись без приема лекарств?

- Нелеченая гипертония

является основной причиной развития инсульта и ишемической болезни сердца. К тому же высокое давление увеличивает риск преждевременной смерти. Согласно статистике, в 68 из 100 случаев инфаркта миокарда и в 75 из 100 случаев инсульта у больных отмечалось повышение артериального давления, которое этими людьми недостаточно контролировалось. Следует знать, что начальная степень гипертонии может быть значительно смягчена немедикаментозными средствами: диетой, коррекцией образа жизни и т. д. Если снизить АД такими методами не удастся, необходимо принимать лекарства.

- Какие лекарства от гипертонической болезни считаются сегодня наиболее эффективными?

- Сегодня гипертонию обычно лечат не одним лекарством, а сочетанием нескольких препаратов. Это более эффективно, поскольку применяются лекарства разного механизма действия, что позволяет их назначать не в высоких, а в низких или средних дозах. Такой подход приводит к большему снижению АД и к лучшей переносимости лекарств, а также снижению их побочных эффектов. В последние годы применяются новые препараты длительного действия, которые снижают АД на целые сутки при однократном ежедневном приеме. Но главное, чтобы эти лекарства были прописаны врачом.

При гипертонии ни в коем случае нельзя заниматься самолечением. Гипотензивные средства часто обладают очень мощным действием, а последствия резкого и сильного снижения давления могут быть непредсказуемыми. Кроме того, дозировка в течение всего времени лечения может неоднократно меняться. Врач выбирает лекарство исходя не только из диагноза, но и других обстоятельств. При этом учитываются возраст больного; стадия и клиническая форма болезни (существуют 3 стадии АГ); наличие осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы (стенокардия, сердечная недостаточность, нарушения ритма сердца); наличие нарушений со стороны других органов (ожирение, сахарный диабет, бронхоспазм и т. д.).

Главное - держать под контролем артериальное давление, чтобы не допустить развития гипертонии и выявить ее на начальной стадии. И при первом же тревожном звонке проконсультироваться у врача.

На начальном этапе не стоит бояться диагноза "гипертония".

Ведь некоторым людям для нормализации кровяного давления достаточно всего



лишь изменить образ жизни и избавиться от вредных привычек - от курения, алкоголя, а иногда помогают даже отказ от соленой пищи и диета, предполагающая избавление от лишних килограммов.

Поскольку в зоне особого риска те, у кого, кроме гипертонии, есть еще и сахарный диабет, то людям, страдающим от этих двух болезней, кроме постоянного контроля над своим кровяным давлением, желательно регулярно проверять и уровень сахара в крови. Ведь если такое сочетание диагнозов станет хроническим, во много раз повышается риск инфаркта и инсульта.

Но все-таки лучше болезнь предупредить, чем потом ее лечить.

- Как сделать лечение гипертонии более эффективным? Как избежать ошибок?

- Врач должен не только выписать лекарства, но и объяснить правила их приема. Вот наиболее важные из них.

Нельзя снижать давление очень быстро, за короткие сроки. Гораздо безопаснее это делать в 2-3 этапа на протяжении нескольких месяцев, постепенно приучая организм к новому давлению крови. Если резко понизить давление, может возникнуть ишемия сердца, мозга, других органов. Поэтому нельзя принимать каптоприл, который резко сни-

жает давление.

Почувствовав улучшение, не следует прекращать прием препаратов. Гипертоническая болезнь - хронический недуг. Возникнув раз, она уже никуда не денется, поэтому подобранная врачом лекарственная терапия при гипертонии должна быть пожизненной. Любые немедикаментозные средства против сформировавшейся ГБ, к сожалению, недостаточно эффективны.

Самостоятельно снижать дозы лекарств опасно. Только врач может принять такое решение. Особенно рискованно самостоятельно снижать дозы бета-блокаторов. Это грозит сердечной катастрофой - например инфарктом.

Больной должен знать факторы, повышающие его личное артериальное давление (метеорологические, психологические, биологические и т. д.) и уметь регулировать лекарственные дозы. Опасные факторы могут быть самыми разными. Выявить их можно только в ходе очень подробной беседы с врачом, еще лучше - с семейным доктором, которому будут известны все обстоятельства жизни не только самого больного, но и его родственников и даже предков.

Хороший гипотензивный препарат обязательно должен давать быстрый эффект.

профилактика

Для минимизации риска доктор Хуссаин Сайед Азфар дает пять полезных советов:

- **здоровое питание** - отказаться от фаст-фуда, употреблять меньше 5 г соли в день (меньше чайной ложки), ежедневно съедать по пять порций фруктов, уменьшить потребление жиров, особенно вредных - насыщенных;
- **отказаться от алкоголя и курения;**
- **повысить свою активность и уделять физическим упражнениям хотя бы по 30 минут в день;**
- **избавиться от лишних килограммов и контролировать свой вес, ведь потеря избыточной массы тела способствует понижению кровяного давления;**
- **стараться позитивно относиться к жизни и избегать стрессов.**

Н. НИЧИПОРОВА.

кстати

Нормальное кровяное давление у взрослых людей определяется показателями на уровне 120 мм ртутного столбика в момент сокращения сердца (систолическое) и 80 мм в момент его расслабления (диастолическое). Повышенным оно считается, когда верхняя цифра превышает отметку 140, а нижняя - 90 мм.

В некоторых уголках современного мира, где почти нет процессов урбанизации (в поселениях австралийских аборигенов, Новой Гвинее и на некоторых островах Тихого океана), больных гипертонией почти нет.

Люди с лишним весом страдают гипертонией в 3-4 раза чаще, чем те, у кого нет лишних килограммов.

ЭХО Оша

Учредитель - полномочное представительство правительства КР в Ошской области

Главный редактор
Виктор ЗИЛИНГА.

Выпускающий редактор
Татьяна ВЬЮГИНА.

e-mail: echoosh@mail.ru
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".

Редакция может публиковать материалы по своему усмотрению, в порядке полемики, не всегда разделяя точку зрения автора. Ответственность за точность приведенных цифр, цитат, фактов, собственных имен несут авторы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. За достоверность рекламной информации ответственность несут рекламодатели.

® (материалы, публикуемые на платной основе).

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