

ЭХО ОШША

www.ehoosha.com

Издается с 7 ноября 1938 года

№ 8 (16043)
Суббота, 2 февраля 2019 года

Указ

О СОЗДАНИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ АКАДЕМИИ "МАНАС" И ЧЫНГЫЗА АЙТМАТОВА

Президент Кыргызской Республики Сооронбай Жээнбеков 31 января подписал Указ о создании Национальной академии "Манас" и Чынгыза Айтматова.

Целью Указа является сохранение и популяризация, всестороннее и углубленное исследование эпоса "Манас", кыргызской эпической культуры в целом, художественного, гуманистического, философско-этического наследия Чынгыза Айтматова, имеющего всемирное значение.

Как отмечено в тексте Указа, кыргызский язык, богатое культурное наследие давнего и недавнего исторического прошлого и сейчас, и в будущем должны составить духовную базу кыргызской национальной государственности, стать моральным стержнем и путеводной звездой в деле воспитания подрастающих поколений, а кыргызский эпос "Манас" в соответствии с Резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН признан частью духовного и историко-культурного достояния не только народа Кыргызстана, но и всего человечества.

Кроме того, трилогия "Манас. Семетей. Сейтек" внесены в Репрезентативный список нематериального культурного наследия человечества ЮНЕСКО, также учтены обращения участников Международного Исык-Кульского форума 2018 года к мировым лидерам, главам государств, общественным деятелям и деятелям науки, культуры и искусства.

В деятельности Академии рекомендовано предусмотреть содействие научным, техническим и искусствоведческим исследованиям, распространению и популяризации тех непреходящих духовных, моральных и этических ценностей, содержащихся в эпосе "Манас", кыргызской народной эпической культуре, творческом наследии Чынгыза Айтматова, организацию, проведение и участие в научно-прак-

тических, научно-технических конференциях, проектах, конкурсах, симпозиумах и других мероприятиях, в том числе международных, издание научно-исследовательских, научно-популярных трудов, периодических и серийных тематических публикаций, изготовление аудиовизуальных, учебно-просветительских, познавательных материалов.

Также Национальная академия будет обеспечивать деятельность Международного Исык-Кульского форума для диалога и встреч деятелей мировой культуры в целях обсуждения и выработки рекомендаций, направленных на реализацию комплексных международных гуманитарных программ, поощрять инициативы творческих союзов, других организаций гражданского общества и средств массовой информации по популяризации на местном, национальном и международном уровнях эпоса "Манас", иного эпического и духовного наследия кыргызского народа, а также произведений Чынгыза Айтматова, как неотъемлемой части сокровищницы национальной и мировой литературы, разрабатывать и обеспечивать реализацию комплексного тематического плана мероприятий на основе научно-исследовательской, просветительской, информационно-коммуникационной деятельности.

Напомним, Президент Кыргызской Республики Сооронбай Жээнбеков сообщил о принятом решении образовать Академию Манаса и Айтматова 12 декабря 2018 года на торжественном собрании, посвященном 90-летию юбилею писателя Чынгыза Айтматова в г. Бишкек.

Дип-инфо

В КЫРГЫЗСТАНЕ - НОВЫЙ ПОСОЛ РОССИИ

Николай Удовиченко назначен Послом России в Кыргызстане. Соответствующий указ 30 января 2019 года подписал Президент РФ Владимир Путин.



Николай Николаевич Удовиченко родился 19 января 1962 года.

Окончил МГИМО МИД СССР в 1984 году. На дипломатической работе с 1984 года. Чрезвычайный и полномочный посланник 2 класса с 17 декабря 2008 года. Чрезвычайный и полномочный посланник 1 класса с 22 декабря 2015 года.

В 2004-2005 годах - начальник отдела второго департамента стран СНГ МИД России.

В 2005-2013 годах - заместитель директора второго департамента стран СНГ МИД России.

С 1 апреля 2013 по 20 апреля 2018 был Чрезвычайным и Полномочным Послом России в Нигерии.

С 30 января 2019 стал Чрезвычайным и Полномочным Послом России в Кыргызстане.

Женат, у него есть сын и дочь.

Заседание Совбеза

О СИТУАЦИИ В НЕДРОПОЛЬЗОВАНИИ

Президент Кыргызской Республики Сооронбай Жээнбеков 30 января провел очередное заседание Совета безопасности Кыргызской Республики. На повестке дня рассматривался вопрос "О мерах по обеспечению безопасности в сфере недропользования Кыргызской Республики".

Глава государства озвучил основные вопросы и проблемы в сфере недропользования страны. Также были обсуждены пути их решений.

С информацией выступили председатель Государственного комитета промышленности, энергетики и недропользования КР Эмиль Осмонбетов, Генеральный прокурор КР Откурбек Жамшитов, председатель Государственного комитета национальной безопасности Идрис Кадыркулов.

Кроме того, спикер Жогорку



Кенеша Кыргызской Республики Дастанбек Жумабеков, премьер-министр Кыргызской Республики Мухаммедкалый Абылгазиев, лидер коалиции большинства в Жогорку Кенеше Иса Омуркулов, лидер фракции "Онугуу-Прогресс" Бақыт Торобаев и председатель Комитета Жогорку Кенеша

по топливно-энергетическому комплексу и недропользованию Кожобек Рыспаев высказали свое мнение относительно ситуации в сфере недропользования.

По результатам обсуждения был принят проект решения заседания Совета безопасности.

В кабине

ВНИМАНИЕ - ЦИФРОВИЗАЦИИ

Под председательством премьер-министра Кыргызстана Мухаммедкалая Абылгазиева состоялось заседание Совета по развитию бизнеса и инвестиций при правительстве. Об этом сообщает отдел информационного обеспечения аппарата кабинета.

Открывая заседание, глава правительства отметил, что цель встречи - подвести итоги деятельности Совета за прошлый год и наметить планы на будущее.

"Как вы знаете, по рейтингу Всемирного банка "Ведение бизнеса" наша республика улучшила свои позиции на 7 и сейчас занимает 70-е место. Кроме того, в Глобальном индексе конкурентоспособности мы заняли 97-е место из 140 стран мира, улучшив свои позиции на 5 пунктов. В Рейтинге экономической свободы страна поднялась с 89-й на 78-ю позицию. По данным Глобального инновационного индекса-2018 республика смогла за один год улучшить позицию по объему экспорта IT-услуг, поднявшись с 93 на 34 место. В соответствии с Национальной стратегией развития КР на 2018-2040 годы перед правительством поставлена амбициозная цель - до 2023 года войти в 40 первых стран с наиболее благоприятным климатом для ведения бизнеса. Это достаточно сложная и амбициозная задача, но вполне выполнимая, и я думаю, что вместе с вами мы сможем достичь этих показателей", - сказал Мухаммедкалый Абылгазиев.

Премьер-министр отметил ряд реформ, которые были реализованы правительством в области создания

благоприятного инвестиционного климата и улучшения бизнес-среды.

"Нами намечены многие другие задачи по каждой из приоритетных отраслей. Важным направлением работы правительства Кыргызской Республики будет постепенный вывод отечественной экономики из тени путем внедрения электронной фискализации и структурных изменений в налоговой и таможенной отраслях. Мы будем стремиться к тому, чтобы сделать уплату налогов максимально простой процедурой, проходящей в автоматическом режиме. Будет продолжено внедрение современных сервисов для бизнеса и упрощение налоговой отчетности в первую очередь для малого и среднего бизнеса", - подчеркнул Абылгазиев.

По словам главы правительства, будут продолжены усилия по созданию благоприятных условий для развития бизнеса в регионах.

Также премьер-министр акцентировал внимание на важности проведения активной работы по цифровизации страны, в частности по переходу государственных органов на современные методы работы с широким применением цифровых технологий, что в первую очередь позволит повысить прозрачность деятельности государственных органов, снизить коррупционные элементы и улучшить качество

предоставляемых населению услуг.

Мухаммедкалый Абылгазиев добавил, что широко-масштабное использование цифровых технологий откроет перед каждым жителем страны, вне зависимости от места жительства, новые возможности.

По итогам заседания Совета принят ряд решений. В частности Министерству экономики Кыргызской Республики рекомендовано:

- в месячный срок создать рабочую группу по упрощению вопросов администрирования экспортно-импортных операций с партнерами из стран ЕАЭС с участием Государственной налоговой службы при Правительстве Кыргызской Республики, Ассоциации поставщиков и других заинтересованных сторон;
- в трехмесячный срок разработать процедуры, направленные на упрощение администрирования экспортно-импортных операций с партнерами из стран ЕАЭС и ввести в установленном порядке в аппарат Правительства Кыргызской Республики;
- в двухмесячный срок провести переговоры с Евразийской экономической комиссией по вопросу установления квот на ввоз на территорию Кыргызстана в 2019 году бывших в употреблении автошин.

Вместе с этим премьер-министр Мухаммедкалый Абылгазиев дал ряд поручений, касающихся борьбы с контрабандой в целях защиты интересов отечественных производителей.

СООБЩИЛ О КОРРУПЦИИ - ПОЛУЧИ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

Президент Кыргызстана Сооронбай Жээнбеков подписал Закон КР «О защите лиц, сообщивших о коррупционных правонарушениях». Об этом сообщает отдел информационной политики аппарата Президента КР.



Закон принят Жогорку Кенешем 20 декабря 2018 года.

Настоящий Закон направлен на защиту прав и свобод граждан, обеспечение защиты лиц, сообщивших о коррупционных правонарушениях, от преследования, устанавливает правовые и организационные основы защиты данных лиц, а также направлен на укрепление доверия населения к государству и его структурам.

Также предусмотрено, что лицу, сообщившему о коррупционном правонарушении, выплачивается вознаграждение от возмещенной суммы коррупционного правонарушения.

Закон вступает в силу со дня официального опубликования.

Официально

ИЗМЕНЕНИЯ В ЗАКОНЕ О ГОСПОСОБИЯХ

Президент Сооронбай Жээнбеков подписал закон «О внесении изменений в закон КР «О государственных пособиях в Кыргызской Республике». Об этом сообщает пресс-служба главы государства.

Закон принят Жогорку Кенешем Кыргызской Республики 13 декабря 2018 года.

Цель принятия закона - приведение данного закона в соответствие с положениями закона Кыргызской Республики «О внесении изменений в некоторые законодательные акты в сфере социальной защиты», принятого 30 марта 2018 года.

В частности, из состава совокупного дохода семьи, предусмотренного законом «О государственных пособиях в Кыргызской Республике», исключаются пенсии, за исключением пенсий лиц с ограниченными возможностями здоровья, размер которых ниже базовой части пенсии.

Хорошая весть

В ОШЕ ПОСТРОЯТ НОВЫЙ МОСТ

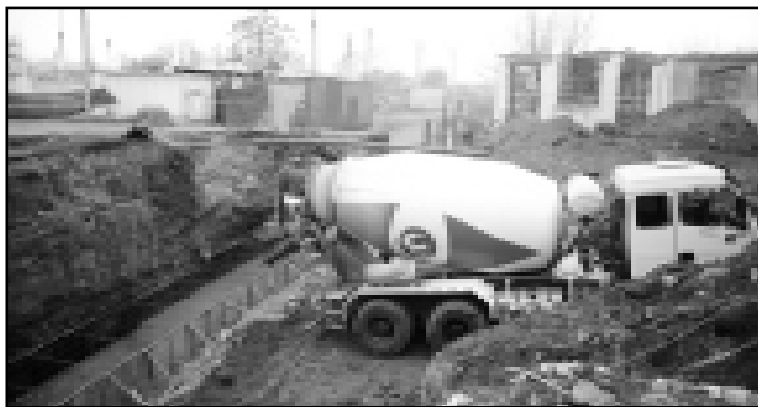
Мэр Оша Таалайбек Сарыбашов накануне заложил капсулу на месте строительства нового моста по улице Навои через канал Як-Калик.



Прежний мост не отвечал требованиям безопасности. После сноса старого моста здесь проводились подготовительные работы. В ходе мероприятия особое внимание градоначальник поручил уделять качеству проводимых работ и срокам строительства.

Длина моста составляет 9 м, ширина - 12 м. Контроль за проведением строительных работ осуществляет управление городских дорог.

Кроме того, Таалайбек Сарыбашов ознакомился



с проводимыми работами по строительству тротуара по улице Асранкулова. Здесь градоначальник обратил особое внимание на борьбу с незаконными объектами, которую необходимо провести до начала работ по укладке брусчатки.

Длина строящегося тротуара составляет 157 м, ширина 3 м. Срок строительства составляет 3 месяца.

После завершения работ по строительству тротуара по улице Асранкулова, реконструкция тротуаров начнется по другим улицам.

Соб. инф.

Брифинги

СОВМЕСТНО ПОДНИМАТЬ ЭКОНОМИКУ

Кыргызстан и Узбекистан намерены увеличивать количество совместных предприятий. Об этом на брифинге сообщил посол Узбекистана в КР Комил Рашидов.

«В Кыргызстане недавно была делегация из «Узбек уголь». Также намечается создание машиностроительных станций. Мы изучаем и другие виды коопераций, которые будут созданы на территории Кыргызстана и Узбекистана», - отметил он.

Посол также сообщил, что в ходе недавно прошедшей видеоконференции между Минэкономики КР и Минэкономразвития РФ обсужден вопрос о создании на границе КР и РУз логистических центров с участием трех государств (Кыргызстана, Узбекистана и России), чтобы экспортировать товары в третьи страны.

«Благодаря тому, что Кыргызстан имеет статус ВСП+, Зеленый коридор в Китай и членство в ЕАЭС, есть уникальная возможность для сотрудничества», - добавил он.

«Круглый стол»

Защита интересов государства и граждан в информационном пространстве

В конференц-зале Академии государственного управления при Президенте Кыргызской Республики Государственным комитетом национальной безопасности КР был организован «круглый стол» на тему «Оценка угроз и рисков информационной безопасности Кыргызской Республики».



В нем приняли участие депутаты Жогорку Кенеша Кыргызской Республики, представители аппаратов Президента, Правительства, секретариата Совета безопасности, а также представители министерств и ведомств, научные деятели, эксперты и др.

Мероприятие сопровождалось докладами экспертов по заданной тематике.

По итогам выступлений состоялся обмен мнениями, в ходе которого отмечена актуальность вопросов, связанных с обеспечением информационной безопасности Кыргызской Республики, а также существующей необходимости принятия концептуального документа в области защиты интересов личности общества и государства в информационном пространстве.

«Круглый стол» прошел в деловой и конструктивной форме. (Пресс-центр ГКНБ КР).

Пресс-конференции

КЫРГЫЗСКИЙ ЯЗЫК В PLAY MARKET

Магазины приложений Google Play Market и App Store пополнились еще двумя новыми продуктами от отечественных программистов, которые предназначены для изучения кыргызского языка. Они доступны к скачиванию на мобильные устройства на бесплатной основе.

Председатель Национальной комиссии по государственному языку при Президенте КР Назаркул Ишекеев рассказал, выступая на пресс-конференции в агентстве «Кабар», что эти шаги были предприняты с целью развития государственного языка, и в этом году мероприятия в данном направлении будут проводиться с использованием современных технологий, будучи созвучным объявленному в 2019 году - Году развития регионов и цифровизации.

Ишекеев дополнил, что приложения разделены на соответствующие возрастные группы: «Бал тил 1» предназначен для детей от 3 до 5 лет, «Бал тил 2» - от 6 до 10 лет.

Эти два приложения для детей дошкольного и начального школьного возрастов, по его словам, содержат множество картинок, анимации, аудиоматериалы, логические игры и другие компоненты, которые помогут усилить интерес обучающихся к кыргызскому языку. Они работают на платформах Android и iOS.

Третьей совместной разработкой специалистов Нацкомиссии и IT-компании Ulut Soft стал веб-портал «Тилгест», созданный на основе учебного пособия для государственных и муниципальных служащих «Кыргызтест».

Мобильное приложение для этого продукта на двух

операционных системах находится на стадии доработки и вскоре тоже появится в открытом доступе онлайн-магазинов Google Play Market и App Store. Его основной задачей станет облегчение процесса подготовки к экзамену на знание государственного языка для озвученных выше двух категорий лиц.

Четвертым направлением работы в совершенствовании программы изучения кыргызского языка стала также совместная разработка программного аппарата, озвучивающего написанный текст. Он, как рассказал руководитель компании Ulut Soft Мирбек Окенов, работает по принципу искусственного интеллекта и может естественным голосом озвучить написанный текст на кыргызском языке. Опробовать его может каждый желающий, вставив в окно любой скопированный текст на сайте mamtil.kg.tts

Окенов обозначил, что достигнутые результаты являются лишь первыми плодами проделанной работы. В планах компании в этом году начать переводить через искусственный интеллект голос в речь, в следующем - проводить семантический анализ текста на кыргызском языке и к 2023 году - синтезировать текст через эту программу.

Сообщает пресс-служба Президента

Театральная жизнь

ИНФОРМАЦИЯ О РАБОТЕ С ОБРАЩЕНИЯМИ ГРАЖДАН

В период с 3 января по 31 декабря 2018 г. в аппарате Президента Кыргызской Республики проведена работа с 17827 (в 2017 году - 10658) обращениями граждан, из них:

- письменные (электронные) обращения - 14493 (в 2017 году - 8419);
 - в Общественных приемных принято 1458 граждан (в 2017 году - 555);
 - обратились по "телефонам доверия" - 1196 граждан (в 2017 году - 890);
 - в общественных приемных получили информационно-правовые консультации и разъяснения - 503 гражданина (в 2017 году - 570);
 - по "прямым эфирам" программы "Биринчи кабылдама" Первого радио обратились - 177 граждан (в 2017 году - 224).

Среди всех 14493 письменных (электронных) обращений 14177 обращений поступили в аппарат Президента, а 316 обращений - в Общественную приемную Президента Кыргызской Республики в г. Ош.

Из 14177 обращений граждан, поступивших в аппарат Президента, 7923 (или 55,9%) взяты на контроль, из них 6734 исполнено (85,0%), 1189 обращений граждан (15,0%) находится на исполнении.

6254 обращения (44,1%) по принадлежности вопросов направлены в органы государственного и местного самоуправления, судебным и правоохранительным органам, по результатам которых гражданам даны ответы и разъяснения.

Из 316 письменных (электронных) обращений, поступивших в Общественную приемную Президента Кыргызской Республики в г. Ош, 83 (26,3%) взяты на контроль, из них исполнено 81 (97,6%), а 2 заявления (2,4%) находятся на исполнении.

Из 14177 обращений по региональному разделению наибольшее количество заявлений, жалоб и предложений поступило от жителей города Бишкек - 5422 (38,2%).

Поступило обращений: от жителей Чуйской области - 2270 (16,0%);

Ошской области и города Ош - 1726 (12,2%);

Джалал-Абадской области - 1 623 (11,5%);

Иссык-Кульской области - 1089 (7,7%);

Нарынской области - 642 (4,5%);

Таласской области - 317 (2,2%);

Баткенской области - 603 (4,3%);

из государств СНГ и зарубежных стран - 485 (3,4%) обращений граждан.

По тематике всех письменных (электронных) обращений граждан можно выделить 4 направления вопросов:

1. Большинство из всех обращений граждан за указанный период составляли жалобы и заявления на работу судебных и правоохранительных органов - 6487 или 45,0%. Из которых 3709 обращений взяты на контроль, из них 59 решены положительно, 1885 решены частично, 90 заявителям отказано в удовлетворении их заявлений и по 1675 обращениям даны соответствующие разъяснения. Остальные 2778 обращений по принадлежности вопросов направлены судебным и правоохранительным органам, по результатам которых гражданам даны ответы и разъяснения.

2. По вопросам, касающимся органов исполнительной власти, обратились 3357 граждан или 23,2%, из них:

- о работе социальных служб, труде, занятости, заработной плате, пенсиях, пособиях, льготах и оказании материальной помощи - 595;

- по вопросам здравоохранения - 408;

- по вопросам строительства, архитектуры, транспорта и коммуникаций - 394;

- о погашении долгов по кредитам и продлении сроков, выдачи кредитов и ссуд (без процентов или с низким процентом) - 387;

- по вопросам образования - 326;

- по вопросам культуры - 224;

- по вопросам труда, занятости и заработной платы - 256;

- по вопросам, касающимся деятельности аппарата Правительства Кыргызской Республики, а также о работе аппарата, министерств и других ведомств - 187;

- по вопросам государственной регистрации - 163;

- по вопросам сельского хозяйства и промышленности - 121;

- по вопросам топливно-энергетических ресурсов - 111;

- по вопросам экологии и охраны окружающей среды - 86;

- по вопросам чрезвычайных ситуаций - 43;

- по вопросам управления государственного имущества - 42;

- по вопросам туризма - 14.

Из этих обращений 1617 взяты на контроль, из них 108 решены положительно, 1081 частично, 68 заявителям отказано в удовлетворении их заявлений, 360 гражданам даны соответствующие разъяснения. Остальные 1740 по принадлежности вопросов направлены в аппарат Правительства КР, соответствующим министерствам и ведомствам, по результатам которых гражданам даны ответы и разъяснения.

3. Обращения, касающиеся деятельности местных органов власти и органов местного самоуправления - 1549 или 10,7%:

- о работе местных государственных администраций и органов местного самоуправления - 415;

- о выделении жилья и земельных участков для строительства жилья - 746;

- об обеспечении питьевой водой - 85;

- о сносе незаконно установленных строений в обремененных конструкциях - 30;

- о строительстве и ремонте автодорог - 8;

- по другим вопросам, относящимся к компетенции местных государственных администраций и органов местного самоуправления, - 265.

Из которых 1135 обращений взяты на контроль, из них решены положительно - 13, частично - 473, даны разъяснения - 615, отказано в удовлетворении - 34. Остальные 414 обращения по принадлежности направлены в соответствующие государственные органы, по результатам которых им даны ответы.

4. Кроме этого:

- по вопросам по награждению государственными наградами, принятию гражданства, помилованию - 552;

- по вопросам обороны, границы, государственной и национальной безопасности - 475 обращений.

Вместе с этим, в адрес Президента КР с благодарственными письмами и пожеланиями обратились 84 гражданина, с приглашением - 36, с просьбой о фотографии и автографе - 141 иностранный гражданин, с просьбой о приглашении на Президентскую елку и о подарке - 916 детей и с просьбой принять на личный прием - 269, к руководству аппарата Президента - 81 гражданин.

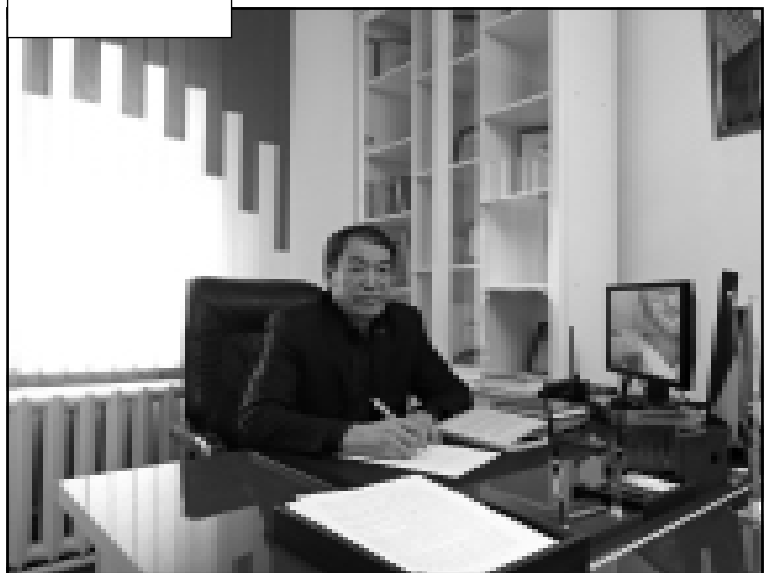
В остальных 554 обращениях граждан охвачены социально-экономические и другие жизненно важные вопросы.

За указанный период через Общественные приемные Президента Кыргызской Республики приняты 1458 граждан, из них в городе Бишкек - 877 (60,1%), городе Ош - 581 (41,9%), по "телефонам доверия" обратились 1196 граждан, на которые даны соответствующие ответы, консультации и разъяснения.

Также в ходе 12 "прямых эфиров" в передаче "Биринчи кабылдама" Первого радио приняты вопросы 177 граждан, на которые даны ответы и разъяснения.

НОВЫЙ СЕЗОН - НОВЫЕ СПЕКТАКЛИ

В Ошском национальном драматическом театре им. С.Ибраимова полным ходом готовятся к новому сезону. Проходят репетиции сразу нескольких спектаклей, на одной из них побывали наши корреспонденты.



как вальсировать с главной героиней, как повернуть голову и какие эмоции должен выражать актер. Он терпеливо и настойчиво добивается выразительности. Спектакль - это переплетение сложных взаимодействий всех участников процесса, это живой организм и должен работать так, чтобы затем во время выступления зрители поверили, прониклись и погрузились в прекрас-

Впервые на сцене ошского театра ставится спектакль "Ханума" по пьесе Авксентия Цагарели, написанной в 1882 году. Премьера ожидается в конце февраля. Действие происходит в конце XIX века в Тифлисе, Грузия. История о том, как молодой, разорившийся аристократ пытается улучшить свои финансовые дела через женитьбу на богатой невесте. Другой герой - тщеславный, удачно разбогатевший сын сапожника - ищет возможность породниться с аристократами, чтобы разъезжать по городу в карете с гербом. У него есть прекрасная дочь, которой он нанял учителя для обучения французскому языку. Между девушкой и образованным учителем вспыхивает любовь. В пьесе соперничают две свахи, одна из которых больше преследует финансовый интерес, а другая - Ханума стремится устроить счастье молодым влюбленным, но при этом, чтобы престарелый князь тоже обрел желаемое (финансовую поддержку), невест хватит всем. Также у Ханумы есть свой интерес, в конце ее старания увенчаются успехом и для самой себя - женщина находит себе пару.

Впервые спектакль был поставлен в 1972 году режиссером Георгием Товстоноговым на сцене Ленинградского Большого драматического театра и пользовался неизменным успехом в течение нескольких лет. В Оше поставить комедию с грузинским колоритом решил главный режиссер театра им.С.Ибраимова, заслуженный деятель культуры КР Талант Апыев. За 20 лет работы в театре на его счету более 40 постановок, в том числе серьезные драматические спектакли. Для разнообразия репертуара он выбрал комедию "Ханума". "Это театральная классика. Суть в том, что человеку сложно найти свою вторую половину в соответствии с возрастом, состоянием, в обществе большое значение имеет общественное мнение, важно, что главным была любовь", - пояснил это глав. реж.

Репетиции проходят несколько раз в неделю по несколько часов в светлом фойе, так как в зале на сцене холодно, там идут ремонтные работы, пахнет краской. На репетиции отработывают каждую деталь: взгляд, жест, интонацию. Актеры еще не до конца выучили тексты, временами подсматривают в сценарий.

Каждый эпизод повторяется множество раз, режиссер порой сам показывает детали сценок, как нужно поздороваться,

мир пьесы.

В постановке задействованы как опытные, так и молодые актеры. Для некоторых - это первая роль, поэтому видно их некоторое стеснение, зажатость, словно они ждут выхода на сцену, где раскроются во всей красоте своего таланта.

Талант Апыев в разговоре с нами добавил: - Когда на сцене много персонажей, руководить сложнее, но тем и интереснее работа. Зрители приходят в театр за эмоциями, настроением, чтобы погрузиться в мир театральной постановки. Важно, чтобы они поверили актерам, вместе с ними смеялись и плакали. Это живое общение. Сейчас, когда у людей больше выбора в плане развлечений, театр все еще остается местом для духовного и нравственного обогащения. Потому что телевидение и интернет - сравнительно доступные и обыденные способы получения информации, а театр - это событие и праздник. Работа наших мастеров - тому доказательство.

Сейчас также идет работа над спектаклями "Дорогая Елена Сергеевна" о взрослении подростков и сложных отношениях с учительницей (автор Людмила Разумовская), а также "Домашний арест" - о патриотизме и проблемах коррупции (автор кыргызская писательница, драматург Менди Мамазаирова).

ИЗ ИСТОРИИ ТЕАТРА

Ошский национальный драматический театр имени Султана Ибраимова был создан в 1972 году. В 1974 году было завершено строительство нового здания и с тех пор вот уже 45 лет театр радует своими постановками не только зрителей Кыргызстана, но и почитателей театрального искусства в Центральной Азии. Наш театр побывал за эти годы на гастролях со своими постановками в Москве, Тбилиси, Ашхабаде, Новокузнецке, Алматы. Творческим коллективом создано более 130 спектаклей по произведениям как отечественных, так и зарубежных авторов, которые увидели более 4 млн зрителей.

Знакомство иностранного зрителя с кыргызским драматическим искусством началось с постановки спектакля "Ак Моор" Ж. Садыкова на международном театральном фестивале в городе

		РОССИЯ	5	Керемет
ПОНЕДЕЛЬНИК 4 ОАБДАҒАҒЫ <p>07.00, 09.00, 13.00, 17.00 Кундарек. 07.10, 09.10 "ЗАМАНА". 10.00 X/ф "Приключения Чака и его друзей: Самый грязный грузовик". 10.11,03.37 Т/с "Ради любви я всё смогу". 11.00,15.00 Новости. 11.15 "Автокараоке". 11.45,13.15 X/ф "Месть Лиззи Борден". 13.40 "Бактылуу айым". 14.40 "Улуу Мурас". 15.20 "Жунгеге сапар". 16.20 "Маанилуу маек". 17.20 М/ф "10 друзей Крокодила: "Мечта", "Виспер: Пингвин-подружка". 17.33 Т/ф "Поет Токтонали Сейталиев". 17.53 "Кыргыз балетинин жылдызы". СССР эл артисти Чолпонбек Базарбаев. 18.40, 01.07 "Алгачкы Афганчылар". Ишенбек Алабаев. 19.00, 21.00, 03.00, 05.00 "Ала-Тоо". 19.44 X/ф "Ат жалын бек карма". 19.55 "Комментарии..." с Жамбы Жусубалиевой. 20.25 "Капитал". 21.45 "Уй-булелук бюджет". 22.00 "Би-Би-Сиден" дуйнелук жанылыктар. 22.15, 04.23 "Стратегия-2040". 22.35 Т/с "Эртугрул". 23.25 X/ф "Доктор счастье".</p>	<p>05.00 "Доброе утро". 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.15 "Сегодня 4 февраля. День начинается". 09.55 "Модный приговор". 10.55 "Жить здорово!" 12.20 X/ф "Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика" 14.00 "Наши люди". 15.15 Давай поженимся!" 16.00 "Мужское / Женское". 18.00 Вечерние новости. 18.50 "На самом деле". 19.50 "Пусть говорят". 21.00 "Время". 21.30 Т/с "Ланцет". 23.30 "Большая игра". 00.00 "Познер". 01.30 Т/с "Война и мир".</p>	<p>06.00 "Утро России". 10.00 "О самом главном". 11.00, 14.00, 20.00 ВЕСТИ. 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 11.40 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". 12.50,18.50 "60 Минут". 14.40 "Кто против?". 17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". 21.00 Т/с "Между нами девочками. Продолжение". 22.55 "Вечер с Владимиром</p>	<p>06.00 М/ф "Холодное сердце". 07.35 X/ф "Аку". 08.45 Главные итоги недели. 09.35 X/ф "Няньки". 11.15 X/ф "Иваново детство". 13.00 Жанылыктар. 13.15 Документальный фильм "Кадам". 14.00,19.30, 23.00 Новости. 14.15 X/ф "Не покидай меня". 17.30 Т/с "Красотка Ляля". 18.30 Ой бугун. 20.20 КЭПх-Келгиле Эркин Пикирлешели. 20.30 Жанылыктар. 21.20 "Кунезек". 21.55 Т/с "Эр журек жана сулуу". 23.50 Жанылыктар. 00.35 "Кунезек". 01.05 X/ф "Час пик". 02.45 X/ф "Оптом дешевле". 04.20 X/ф "Оптом дешевле 2".</p>	<p>08:30 Ыр дуйно 08:40 Киносеанс "Заблудившийся" 10:35 Кутуча 11:35 Телефильм "Кооптуу саякат" 13:00 Новости 13:35 Киносеанс "Мама" 15:05 Тележурнал "На троих" 16:30 Евроньюс. Мировые новости 17:00 Телесериал "Напарники" 17:45 Ыр дуйно 18:00 Время Евразии 18:15 Точка зрения 18:35 Кутуча 19:05 Телесериал "Ласточка" 19:55 Ыр дуйно 20:00 Новости 20:30 Тележурнал "Америка манзаралари" 21:00 Телесериал "Подсудимый" 22:05 Киносеанс "Токкол" 23:30 Евроньюс.</p>
ВТОРНИК 5 ОАБДАҒАҒЫ <p>16.00 "Жунгеге сапар". 17.00 Кундарек. 17.20 М/ф "Всё о Розе: Прыгающие шутки". 17.32 X/ф "Пустынное море". 18.21 Д/ф "Пластический ряд". 18.40 "Алгачкы Афганчылар". Рысбек Баястанов. 19.00, 21.00, 03.00, 05.00 "Ала-Тоо". 19.45 "Ой ордо". 20.40, 04.26 Телекузет". 21.45 "Президенттин багыты". 22.00 "Би-Би-Сиден" дуйнелук жанылыктар. 22.15 Т/с "Эртугрул". 23.04 X/ф "Радуга жизни". 02.04, 03.37 X/ф "Мег. Монстр глубины". 04.44, 05.37 X/ф "Четвертый пассажир".</p>	<p>05.00 "Доброе утро". 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.15 "Сегодня 5 февраля. День начинается". 09.55 "Модный приговор". 10.55 "Жить здорово!" 12.15,17.00, 18.25 "Время покажет". 15.15 Давай поженимся!" 16.00 "Мужское / Женское". 18.00 Вечерние новости. 18.50 "На самом деле". 19.50 "Пусть говорят". 21.00 "Время". 21.30 Т/с "Ланцет". 22.30 "Большая игра". 23.30 "Вечерний Ургант". 01.30 Т/с "Война и мир".</p>	<p>06.00 "Утро России". 10.00 "О самом главном". 11.00, 14.00, 20.00 ВЕСТИ. 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 11.40 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". 12.50,18.50 "60 Минут". 14.40 "Кто против?". 17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". 21.00 Т/с "Между нами девочками. Продолжение". 22.55 "Вечер с Владимиром</p>	<p>06.00 М/ф "Планета сокровищ". 07.30, 14.00, 19.30, 23.00 Новости. 08.20 Жанылыктар. 09.05 X/ф "Айболит 66". 10.40 КЭПх-Келгиле Эркин Пикирлешели. 11.10 Т/с "Эр журек жана сулуу". 11.45 Т/с "Красотка Ляля". 13.00 Жанылыктар. 13.15 "Кунезек". 14.15 X/ф "Снег и пепел". 17.30 Д/ф. 18.00 Борбор. 20.20 КЭПх-Келгиле Эркин Пикирлешели. 20.30 Жанылыктар. 21.20 "Кунезек". 21.50 Т/с "Эр журек жана сулуу". 23.50 Жанылыктар. 00.35 "Кунезек". 01.05 X/ф "Час пик 2". 02.35 X/ф "Метро".</p>	<p>08:30 Ыр дуйно. 08:45 Киносеанс "Волчий след" 10:35 Т/с "Напарники" 11:00 Новости 11:15 Кутуча 11:35 Т/с "Ласточка" 12:35 Т/с "Напарники" 12:45 Ыр дуйно 13:00 Новости 13:35 Тележурнал "Америка манзаралари" 14:05 Т/с "Подсудимый" 15:35 Даректуу фильм "Кооптуу саякат" 16:30 Евроньюс. Мировые новости 17:00 Телесериал "Напарники" 18:00 Время Евразии 18:15 Точка зрения 18:35 Кутуча 19:00 Телесериал "Ласточка" 19:45 Ыр дуйно 20:00 Новости 20:35 Телесериал "Подсудимый" 21:45 Киносеанс "Шайтан араба"</p>
СРЕДА 6 ОАБДАҒАҒЫ <p>07.00, 09.00, 13.00, 17.00 Кундарек. 07.10, 09.10 "ЗАМАНА". 10.00 М/ф "Белка и Стрелка: Что будет после меня?", "Белка и Стрелка: Радиоволны". 10.12, 03.37 Т/с "Ради любви я всё смогу". 11.00,15.00 Новости. 11.15, 22.25 Т/с "Эртугрул". 12.54 "Овсумдуктердун езгече сырлары". 13.15, 22.1В "Уй-булелук бюджет". 13.25 X/ф "Тагдыр". 15.20 "Жунгеге сапар". 16.20 "Актуальный разговор". 17.20 "Ырга арналган емур". Асанкалый Керимбаевди замандаштары эскерет. 18.04 "Палитра". 18.39, 01.18 "Алгачкы Афганчылар". 19.00, 21.00, 03.00, 05.00 "Ала-Тоо". 19.45 "Парламентаризм сабактары". 20.10 "Кылым куулеру". 20.25 "Капитал". 21.45 Атайын репортаж. 22.00 "Би-Би-Сиден" дуйнелук жанылыктар. 23.13 X/ф "Зеленая книга". 01.33 X/ф "Ловушка времени". 04.23, 05.37 X/ф "Джек Ричер-2".</p>	<p>05.00 "Доброе утро". 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.15 "Сегодня 6 февраля. День начинается". 09.55 "Модный приговор". 10.55 "Жить здорово!" 12.15,17.00, 18.25 "Время покажет". 15.15 Давай поженимся!" 16.00 "Мужское / Женское". 18.00 Вечерние новости. 18.50 "На самом деле". 19.50 "Пусть говорят". 21.00 "Время". 21.30 Т/с "Ланцет". 22.30 "Большая игра". 23.30 "Вечерний Ургант". 01.30 Т/с "Война и мир".</p>	<p>06.00 "Утро России". 10.00 "О самом главном". 11.00, 14.00, 20.00 ВЕСТИ. 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 11.40 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". 12.50,18.50 "60 Минут". 14.40 "Кто против?". 17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". 21.00 Т/с "Между нами девочками. Продолжение". 22.55 "Вечер с Владимиром</p>	<p>06.00 М/ф "Принцесса и лягушка". 07.30, 14.00, 19.30, 23.00 Новости. 08.20 Жаиылыктар. 09.05 X/ф "Автомобиль, скрипка и собака Клякса". 10.40 КЭПх-Келгиле Эркин Пикирлешели. 11.10 Т/с "Эр журек жана сулуу". 11.45 Т/с "Красотка Ляля". 13.00 Жаиылыктар. 13.15 "Кунезек". 14.15 Борбор. 15.20 X/ф "Курманжан Датка". 18.00 "Курулуш дуйнесу". 18.30 Ой бугун. 20.20 КЭПх-Келгиле Эркин Пикирлешели. 20.30 Жаиылыктар. 21.20 "Бешее". 22.30 Т/с "Эр журек жана сулуу". 23.50 Жанылыктар. 00.35 "Бешее". 01.35 X/ф "Час пик 3". 03.05 X/ф "Население 436".</p>	<p>08:30 Ыр дуйно 08:45 Киносеанс "Гизанская башня" 10:35 Т/с "Напарники" 11:00 Новости 11:15 Кутуча 11:35 Т/с "Ласточка" 12:45 Ыр дуйно 13:00 Новости 13:35 Т/с "Подсудимый" 14:45 Киносеанс "Шайтан араба" 16:30 Евроньюс. Мировые новости 17:00 Т/с "Напарники" 18:00 Время Евразии 18:15 Точка зрения 18:35 Кутуча 19:00 Телесериал "Ласточка" 19:55 Ыр дуйно 20:00 Новости 20:35 Телесериал "Подсудимый" 21:45 Киносеанс "Айыл окмоту" 23:30 Евроньюс. Мировые новости.</p>
ЧЕТВЕРГ 7 ОАБДАҒАҒЫ <p>07.00, 09.00, 11.00, 15.00 Новости. 07.10,09.10 "ЗАМАНА". 10.00 М/ф "Все о Розе: Королевская кутерьма". 10.11,03.37 Т/с "Ради любви я всё смогу". 10.57 "Табигыт тик учак". 11.15, 22.15 Т/с "Эртугрул". 12.03 "Уй-булелук бюджет". 12.13 "Капитал". 12.43,13.15 Д/ф "Водная жизнь. Мир воды". 13.00,17.00 Кундарек. 13.28 "Туулган жер". Асанкалый Керимбаев. 15.20 "Жунгеге сапар". 16.20 М/ф "Все о Розе: Ветер, который уронил сливовое дерево", "10 друзей Крокодила: Пингвинозавр".</p>	<p>05.00 "Доброе утро". 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.15 "Сегодня 7 февраля. День начинается". 09.55 "Модный приговор". 10.55 "Жить здорово!" 12.15,17.00, 18.25 "Время покажет". 15.15 Давай поженимся!" 16.00 "Мужское / Женское".</p>	<p>06.00 "Утро России". 10.00 "О самом главном". 11.00, 14.00, 20.00 ВЕСТИ. 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 11.40 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". 12.50,18.50 "60 Минут".</p>	<p>06.00 М/ф "Медвежонок Винни и его друзья". 07.30, 14.00, 19.30, 23.00 Новости. 08.20 Жанылыктар. 09.05 X/ф "Прогулки с динозаврами". 10.40 КЭПх-Келгиле Эркин Пикирлешели. 11.10 Т/с "Эр журек жана сулуу". 11.45 Т/с "Красотка Ляля". 13.00 Жаиылыктар.</p>	<p>08:30 Ыр дуйно 08:45 Киносеанс "Аферисты" 10:35 Телесериал "Напарники" 11:00 Новости 11:15 Кутуча 11:35 Телесериал "Ласточка" 12:45 Ыр дуйно 13:00 Новости 13:35 Телесериал "Подсудимый" 14:45 Киносеанс "Айыл окмоту" 16:30 Евроньюс. Мировые новости 17:00 Телесериал "Напарники"</p>

		РОССИЯ	5	Керемет
<p>ЧЕТВЕРГ 7 ОАБДАЕУ</p> <p>16.35,17.19 X/ф "Белгисиз маршрут". 18.39, 06.29 "Алгачкы Афганчылар". Койчуман Исабеков. 19.00, 21.00, 03.00, 05.00 "Ала-Тоо". 19.45, 01.55 "Ой ордо". 20.40, 02.45 "Телекузет". 21.45 "Президенттин багыты". 22.00 "Би-Би-Сиден" дуйнелук жанылыктар. 23.07 "Тоолуктардын ток-шоусу". 00.07 X/ф "Сделано в Америке". 04.23, 05.37 X/ф "Головарь".</p>	<p>18.00 Вечерние новости. 18.50 "На самом деле". 19.50 "Пусть говорят". 21.00 "Время". 21.30 Т/с "Ланцет". 22.30 "Жаркие. Зимние. Твой". 23.45 Т/с "Война и мир".</p>	<p>14.40 "Кто против?". 17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". 21.00 Т/с "Между нами девочками. Продолжение". 22.55 "Вечер с Владимиром".</p>	<p>14.15 "Бешее". 15.20 X/ф "Бир мешок акча". 16.55 X/ф "Кошой таш". 18.00 Борбор. 20.20 КЭПх-Келгиле Эркин Пикирлешели. 20.30 Жаиылыктар. 21.20 "Кунезек". 21.55 Т/с "Эр журек жана сулуу". 23.50 Жанылыктар.</p>	<p>18:00 Время Евразии 18:15 Точка зрения 18:35 Кутуча 19:00 Телесериал "Ласточка" 19:45 Ыр дуйно 20:00 Новости 20:35 Телесериал "Подсудимый" 21:45 Киносеанс "Жин Мэн" 23:30 Евроньюс. Мировые новости.</p>
<p>ПЯТНИЦА 8 ОАБДАЕУ</p> <p>07.00, 09.00,13.00,17.00 Кундарек. 07.10,09.10 "ЗАМАНА". 10.00 М/ф "Все о Розы: Новый домик Холли". 10.11,03.37 Т/с "Ради любви я всё смогу". 11.00, 15.00 Новости. 11.15 Т/с "Эртугрул". 12.07 X/ф "Автостопом по Галактике". 13.57 "Китайские кыргызы". Чайчек. 14.41 Т/ф "Пойдем с тобой в ночное". 15.20 "Жунгеге сапар". 16.20 "Маанилуу маек". 17.20 М/ф "Барбоскины: Морозная до востребования", "Барбоскины: Дед Морозу до востребования". 17.30 X/ф "Махабат дастаны". 19.00, 21.00, 03.00, 05.00 "Ала-Тоо". 19.45 "Ой ордо". 20.40 "Алгачкы Афганчылар". Курманбек Курманалиев. 21.45 "Аймактарды енукуруу". 22.00 "Би-Би-Сиден" дуйнелук жанылыктар. 22.15, 06.35 "#Опе TRAVEL". 22.40 X/ф "Жапайы селки, же тоолук кыз". 00.14 X/ф "Его любовь". 04.26, 05.37 X/ф "Время собирать".</p>	<p>05.00 "Доброе утро". 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.15 "Сегодня 8 февраля. День начинается". 09.55 "Модный приговор". 10.55 "Жить здорово!" 12.15,17.00,18.25 "Время покажет". 15.15 "Давай поженимся!" 16.00 "Мужское / Женское". 18.00 Вечерние новости. 18.50 "Человек и закон". 19.55 "Поле чудес". 21.00 "Время". 21.30 Т/с "Ланцет". 23.45 "Вечерний Ургант". 00.25 X/ф "Ева".</p>	<p>06.00 "Утро России". 10.00 "О самом главном". 11.00, 14.00, 20.00 ВЕСТИ. 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 11.40 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". 12.50,18.50 "60 Минут". 14.40 "Кто против?" 17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". 21.00 "Юморина". 23.00 "Выход в люди".</p>	<p>06.00 X/ф "Сто дней после детства". 07.30, 14.00, 19.30, 23.00 Новости. 08.20 Жанылыктар. 09.05 X/ф "Внимание, черепаха!". 10.40 КЭПх-Келгиле Эркин Пикирлешели. 11.10 Т/с "Эр журек жана сулуу". 11.45 Т/с "Красотка Ляля". 13.00 Жанылыктар. 13.15 "Кунезек". 14.15 Борбор. 15.20 X/ф "Белорусский вокзал". 17.05 X/ф "Рожденный в песках". 18.00 "Кунезек". 18.30 Ой бугун. 20.20 КЭПх-Келгиле Эркин Пикирлешели. 20.30 Жанылыктар. 21.20 Бешее. 22.20 Т/с "Эр журек жана сулуу". 23.50 Жанылыктар. 00.35 "Кунезек". 01.05 X/ф "Теснота". 03.05 X/ф "Все пары делают это". 04.40 X/ф "Безопасность не гарантируется".</p>	<p>08:30 Ыр дуйно. 08:45 Киносеанс "Идеальная пара" 10:35 Т/с "Напарники" 11:00 Новости 11:15 Кутуча 11:35 Т/с "Ласточка" 12:45 Ыр дуйно 13:00 Новости 13:35 Т/с "Подсудимый" 14:45 Киносеанс "Жин Мэн" 16:00 Ыр дуйно 16:30 Евроньюс. Мировые новости 17:00 Т/с "Напарники" 18:00 Время Евразии 18:15 Точка зрения 18:35 Кутуча 19:00 Т/с "Ласточка" 19:45 Ыр дуйно 20:00 Новости 20:35 Телесериал "Подсудимый" 21:45 Киносеанс "Гонщик таксист" 23:30 Евроньюс. Мировые новости.</p>
<p>СУББОТА 9 ОАБДАЕУ</p> <p>07.00 "Танки маанай". 07.30 Д/ф "Бесстрашная планета. История земли". 08.13 "Талант даназасы". 08.56 "Осумдуктердун езгече сырлары". 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.05,10.05 М/ф "Самолет. Огонь и вода". 10.00,14.00,17.00 Кундарек. 10.30 "Керемет кеч". 10.44 "Китеп дуйнесуне саякат". 10.58 "Кун балдары". 11.23 "100 дорог". 11.43,12.15 X/ф "Мезгил жана Алыкул". 13.20 "Китайские кыргызы". Кашгар. 14.15 Д/ф "Дикая природа Великобритании". 15.15 М/ф "10 друзей Крокодила: Похитители скворечников". 15.20 "Жунгеге сапар". 16.20 "Маданият майданы". 17.15 Арноо концерти. 18.20 "Онлайн жылдызы". Марс&Дони. 18.35 "Кереге". 19.15 "Кыргызстандын ыйык жерлери". 19.40 "Алгачкы Афганчылар". 20.00 "Ден соолук +". 20.35 "Кыргыз екметунде". 21.00,03.00 Итоги недели. 22.00 "Стимул". 22.30 Концерт джазовой музыки. Группа "First aid never happened" (Австрия). 22.59 X/ф "Пленница побед". 00.16 X/ф "Хан Соло: Звездные войны. Истории". 02.30 "Осумдуктердун езгече сырлары". 02.34 "Стимул". 03.52 X/ф "Великий уравнитель-2".</p>	<p>05.40 X/ф "Я люблю своего мужа". 06.00, 10.00, 12.00 Новости. 06.10 X/ф "Я люблю своего мужа". 07.55 "Играй, гармонь любимая!" 08.45 "Смешарики. Новые приключения". 09.00 "Умницы и умники". 09.45 "Слово пастыря". 10.15 К юбилею Ирины Муравьевой. "Больше солнца, меньше грусти". 11.20, 23.00 X/ф "Самая обаятельная и привлекательная". 12.15 X/ф "Самая обаятельная и привлекательная". 13.15 "Живая жизнь". 16.15 "Кто хочет стать миллионером?" 17.45 "Эксклюзив". 19.30 "Сегодня вечером". 21.00 "Время".</p>	<p>06.00 "Утро России. Суббота". 09.40 Местное время. Суббота. 10.20 "Сто к одному". 11.00 ВЕСТИ. 11.25 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 11.45 "Пятеро на одного". 12.25 "Пешком". 12.55 X/ф "Брачные игры". 16.30 "Пригласите на свадьбу!" 17.50 "Привет, Андрей!" 20.00 ВЕСТИ В СУББОТУ. 20.45 X/ф "Моя чужая жизнь".</p>	<p>06.00 М/ф "Три богатыря и морской царь". 07.30 Новости. 08.20 Жанылыктар. 09.05 "Кунезек". 09.40 КЭПх-Келгиле Эркин Пикирлешели. 10.10 Теледолбоор "Курулуш дуйнесу". 12.10 Т/с "Эр журек жана сулуу". 15.15 X/ф "Мужчина с гарантией". 16.45 X/ф "11 друзей Ошанина". 18.00 Бешее. 19.00 Телепроект "Квадратный метр". 19.30 Д/ф "Кадам". 20.30 Телепроект "Здоровый город". 21.00 "Апта сереп" (информационно-аналитическая программа). 21.45 "Кечки Бишкек" (развлекательная программа). 22.30 X/ф "Тельма". 00.25 X/ф "Настоящее преступление". 02.05 X/ф "Он и она". 04.05 X/ф "До свидания там, наверху".</p>	<p>08:30 Ыр дуйно 08:45 Киносеанс "Зоопарк" 10:35 Ананай-балакай 11:35 Байыркы цивилизация 12:35 Жандуу жаратылыш 13:00 Новости 13:35 Т/с "Подсудимый" 14:45 Киносеанс "Гонщик таксист" 16:30 Евроньюс. Мировые новости 17:00 Ананай-балакай 18:00 Новости 18:35 Киносеанс "Дюплекс" 20:00 Новости 20:35 Жашоо жанырыгы 21:00 Азил-чыны аралаш 22:00 Телеафиша 22:10 Киносеанс "Бир мешок акча" 22:30 Телеафиша 22:35 Киносеанс "Бир"</p>
<p>ВОСКРЕСЕНЬЕ 10 ОАБДАЕУ</p> <p>07.00 "Танки маанай". 07.30 Д/ф "Вселенная мрачная, будущее солнце". 08.14, 09.05 X/ф "Книга джунглей". 09.00, 13.00 Новости. 10.00,17.00 Кундарек. 10.05 "Керемет кеч". 10.19 "Китеп дуйнесуне саякат". 10.35 "English today". 10.48 "Кун балдары". 11.13 "Таалимтай". 11.21 "Мекенге кызмат". 11.41, 02.04 "Китайские кыргызы". Жусуп Мамай. 12.36 X/ф "Парз". 13.15 "100 дорог". 13.40 X/ф "Клуб миллиардеров". 15.20 "Жунгеге сапар". 16.20 "Кылым куулеру". 16.30 "Ден соолук +". 17.15 X/ф "Жылкычылар". 17.39 Арноо концерти. 18.41 "Парламент". 19.36 "Алгачкы Афганчылар". Тазабек Усенов. 19.51 "Бейне". 20.30 "Эл эмне дейт?". 21.00, 03.00 пятникайрык. 22.00 "Автокараоке". 22.35 "30 жыл сахнада". Концерт. А.Иманалиева - КР эмгек синирген артисти. 23.51X/ф "Иностранец". 01.41 Мекенге кызмат". 02.01"Оз ишине адис куруучулар". 03.52X/ф "Сила любви".</p>	<p>05.10 X/ф "Я люблю своего мужа". 06.00, 10.00, 12.00 Новости. 06.10 X/ф "Я люблю своего мужа". 07.30 "Смешарики. Пин-код". 07.45 "Часовой". 08.15 "Здоровье". 09.20 "Непутевые заметки". 10.15 "О чем молчал Вячеслав Тихонов". 11.10 "Наедине со всеми". 12.15 "Наедине со всеми". 13.00 "Жаркие. Зимние. Твой". 14.15 "Три аккорда". 16.15 "Александр Михайлов. Только главные роли". 17.15 X/ф "Мужики!..". 19.15 "Главная роль". 21.00 "Толстой. Воскресенье". 22.30 "Что? Где? Когда?" 23.45 X/ф "Великолепная семерка".</p>	<p>05.31 X/ф "Моя чужая жизнь". 08.35 "Сам себе режиссер". 09.15 "Смехопанорама". 09.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ. 10.20 "Сто к одному". 11.00 ВЕСТИ. 11.25 "Утренняя почта". 11.55 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым". 12.45 "Юмор! Юмор! Юмор!!!" 15.15 "Далекое близкие". 16.45 X/ф "Вера". 20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ. 22.00 "Москва. Кремль. Путин". 23.00 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым". 00.30 "Корона под молотом".</p>	<p>06.00 М/ф "Три богатыря и принцесса Египта". 07.10 X/ф "Республика ШКИД". 09.00 Телепроект "Здоровый город". 09.30 "Апта сереп" (информационно-аналитическая программа). 10.10 Телепроект "Квадратный метр". 10.30 "Кечки Бишкек" (развлекательная программа). 12.10 Т/с "Красотка Ляля". 15.30 X/ф "Чучело". 17.45 X/ф "До + Фа = Любовь". 19.40 X/ф "Оттепель". 21.00 "Главные итоги недели" (информационно-аналитическая программа). 21.45 X/ф "Наполеон". 04.20 X/ф "Весь этот мир".</p>	<p>08:30 Ыр дуйно 08:45 Киносеанс "Фериде" 10:35 Ананай - балакай 11:15 Киносеанс "Дюплекс" 13:00 Новости 13:35 Жашоо жанырыгы 14:00 Азил-чыны аралаш 15:10 Киносеанс "Бир мешок акча" 16:30 Евроньюс. 17:00 Ананай-балакай 18:00 Новости 18:30 Киносеанс "Книга Джунглей" 20:00 Новости 20:30 Телеафиша. 20:35 Киносеанс "Башаламан 2" 21:30 Телеафиша. 21:35 Киносеанс "Башаламан 2" 22:00 Телеафиша 22:10 Тележурнал "На троих" 22:30 Телеафиша 22:35 Тележурнал "На троих"</p>

Совещания

“БЕЗОПАСНЫЙ ГОРОД” ГОТОВИТСЯ К СТАРТУ

Премьер-министр КР Мухаммедкалый Абылгазиев провел совещание по подготовке к запуску проекта “Безопасный город”. Об этом сообщает отдел информационного обеспечения аппарата правительства.

Аппаратно-программные комплексы установлены на перекрестке улиц Боконбаева - Абдрахманова, на 7,6-м и 10-м километрах в селе Лебединовка, на путепроводах по улице Байтика Баатыра и проспекте Манаса. Камеры работают в тестовом режиме.

“8 января 2019 года для произведения монтажных и пусконаладочных работ полностью произведена поставка оборудования первой фазы первого этапа для 10 перекрестков в Бишкеке, а также 17 стационарных рубежей и 20 передвижных аппаратно-програм-

мных комплексов. Получены все необходимые разрешительные документы к началу реализации первой фазы проекта, параллельно ведутся работы для получения разрешительных документов на последующие фазы. Также ведутся работы по нанесению и обновлению разметок и дорожных знаков”, - доложил глава Государственного комитета информационных технологий и связи Бакыт Шаршембиев.

С 12 февраля 2019 года планируется запуск в тестовом режиме всех участков первой фазы проекта “Безопасный город”.

Мухаммедкалый Абылга-

зиев отметил, что государственные органы должны в ближайшее время завершить все организационно-технические мероприятия. Должна быть подготовлена вся необходимая инфраструктура, нужно четко отработать механизмы администрирования штрафов.

Премьер-министр обратил особое внимание на то, что до запуска проекта и начала работы системы повсеместной фиксации нарушений Правил дорожного движения граждане должны знать о том, как будут фиксироваться нарушения, как будет организована доставка уведомлений о штрафах и как будут работать сервисы по их оплате.

Напомним, ранее чиновники говорили, что штрафовать водителей начнут с 12 февраля.

Итоги года

ШАГ К СТАБИЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Социально-экономическое положение Кыргызской Республики и ее регионов в истекшем 2018 году, как показывают итоги, характеризовалось ростом основных показателей.

-Так, объем валового внутреннего продукта в 2018 году, по предварительной оценке, составил 557 миллиардов сомов и по сравнению с предыдущим годом увеличился на 3,5 процента. При этом наибольшая доля в структуре ВВП пришлось на отрасли, оказывающие услуги, которые в общем его объеме - около 47 процентов, доля промышленности составила более 18 процентов, сельского хозяйства - около 12 и строительства - около 9, - сказал председатель Нацстаткома Акылбек Султанов на пресс-конференции по итогам социально-экономического положения страны в 2018 году.

Без учета предприятий по разработке месторождения Кумтор объем валового внутреннего продукта в 2018 году составил 509 миллиардов сомов и увеличился на 3,5 процента.

Объем промышленной продукции составил около 251 миллиарда сомов и по сравнению с предыдущим годом увеличился на 5,4 процента. Объем промышленной продукции без предприятий по разработке месторождения Кумтор составил более 148 миллиардов сомов и возрос на 7,3 процента.

Валовая продукция сельского хозяйства составила около 204 миллиардов сомов и по сравнению с предыдущим годом увеличилась на 2,7 процента за счет роста объемов производства продукции растениеводства на 3,4 процента и продукции животноводства - на 2,2 процента.

Объем инвестиций в основной капитал приблизился к 151 миллиарду сомов, что на 3,3 процента больше, чем в 2017 году.

Объемы инвестиций, финансируемые за счет внутренних источников, возросли на 24 процента, а за счет внешних, напротив, снизились почти на 28 процентов. Основной объем инвестиций в истекшем году (76 процентов от общего их объема) направлен на строительство объектов по добыче полезных ископаемых, обрабатывающих производств, обеспечения (снабжения) электроэнергией, газом и паром, транспортной деятельности и жилищное строительство.

Что касается строительства объектов социально-культурного назначения, то в 2018 году сдано в эксплуатацию около 9 тысяч квартир общей площадью около одного миллиона квадратных метров, что на 33,5 процента меньше, чем в 2017 году.

Введены в эксплуатацию дошкольные учреждения на 1379 мест в Баткенской, Джалал-Абадской, Ошской и Таласской областях.

Обеспечен ввод в эксплуатацию общеобразовательных школ на 4,1 тысячи ученических мест. Школы сданы в эксплуатацию во всех регионах, за исключением Иссык-Кульской области и города Бишкека.

Сданы в эксплуатацию амбулаторно-поликлинические учреждения на 277 посещений в смену во всех регионах, за исключением Иссык-Кульской и Ошской областей, а также города Оша и больницы на 55 коек в Таласской области и городе Ош.

Объем оборота оптовой и розничной торговли составил более 553 миллиардов сомов и по сравнению с предыдущим годом возрос на 5,5 процента. Увеличение оборота оптовой и розничной торговли, ремонта автомобилей и мотоциклов по сравнению с январем-декабром 2017 года обеспечено ростом объемов розничной (на 5,1 процента) и оптовой (на 7,5 процента) торговли. Отмечался также и рост услуг гостиниц и ресторанов за счет предприятий питания, на долю которых в общем их объеме пришлось более 86 процентов.

Среднемесячная заработная плата составила 15 тысяч 747 сомов и повысилась на предприятиях и в организациях всех видов экономической деятельности, за исключением предприятий и организаций сферы деятельности гостиниц и ресторанов.

Наиболее значительное повышение среднемесячной заработной платы наблюдалось в строительстве, сфере информации и связи, государственного управления и обороны, обязательного социального обеспечения и торговли. Уровень инфляции в потребительском секторе в январе-декабре 2018 года составил 0,5 процента, в то время, как в 2017 году он составлял 3,7 процента. В 2018 году по сравнению с

декабром предыдущего года существенно возросли цены на табачные изделия и услуги. Цены на непродовольственные товары в истекшем году повысились на 1,4 процента, алкогольные напитки - на 2,8 процента, тогда как цены на пищевые продукты и безалкогольные напитки, напротив, снизились на 2,6 процента.

Цены. В 2018 году по сравнению с декабром предыдущего года снижение потребительских цен и тарифов зафиксировано в Баткенской и Чуйской областях, а максимальный их прирост отмечен в Нарынской области.

Внешнеторговая деятельность республики по итогам января-ноября прошлого года характеризовалась ростом основных показателей. Так, по предварительным данным, объем внешнеторгового оборота составил около 6 миллиардов долларов и по сравнению с соответствующим периодом 2017 года увеличился на 6,2 процента. При этом экспорт увеличился на 0,8 процента, а импорт - на 8,2.

Рост объема экспортных поставок в январе-ноябре 2018 года по сравнению с январем-ноябрем 2017 года достигнут за счет вывоза большинства экспортруемых товаров, таких, как цемент, отходы и лом черных металлов, хлопковое волокно, одежда, полированное стекло.

Наряду с этим экспорт золота, на долю которого приходится более трети экспортных поставок республики, снизился на 7,8 процента.

Кроме того, отмечалось сокращение поставок руды и концентратов драгоценных металлов, молока и молочной продукции, запасных частей и принадлежностей для автомобилей и тракторов, электроэнергии.

Объем взаимной торговли республики с государствами - членами ЕАЭС в январе-ноябре 2018 года превысил 2 миллиарда долларов и по сравнению с январем-ноябрем 2017 года снизился на 4,8 процента.

При этом экспортные поставки сократились на 0,5 процента, а импортные поступления - на 6,1 процента. Наибольшая доля взаимной торговли республики с государствами - членами ЕАЭС пришлось на Россию (около 66 процентов) и Казахстан (более 32 процентов).

Н. НИЧИПОРОВА.

НОВЫЙ СЕЗОН - НОВЫЕ СПЕКТАКЛИ

(Окончание. Нач. на 3-й стр.)

Ашгабаде, где спектакль получил диплом лауреата фестиваля. Также не остался без награды и спектакль “Алымбек Датка” С. Жетимишева и Т. Апыева на фестивале Центральной Азии и Казахстана в городе Алматы в 2003 году, где постановка ошских театралов получила главный приз. Также главную награду театр получил и со спектаклем по произведению Ч. Айтматова “Гульсары” на фестивале тюркоязычных народов, прошедшем в Анкаре.

“В настоящее время театр использует современные методы в разработке и представлении

М. Бажиева “Любовь бесприданницы”, “В разгар осени” Ж. Бакиева и “Нашедшие общий язык” М. Бажиева.

В 2013 году на фестивале в Нарыне коллектив ошского театра со спектаклем “Ата кемпир атып берейинби” под руководством заслуженного деятеля культуры КР Т. Апыева завоевал второе место, а за лучшую мужскую роль был награжден артист театра Т. Кудайбердиев, а актриса театра С. Каримова удостоена премии имени Т. Турсунбаева.

Театральный репертуар за последние годы постоянно



драматических произведений”, - рассказал его директор Шерали Бекташев, который руководит учреждением два года, а до этого 14 лет был заместителем директора.

Также театр служит хорошей базой для 6 народных театров Ошской и Джалал-Абадской областей и творческих групп, оказывая широкую методическую помощь и создавая мотивацию для развития театрального искусства на местах.

За вклад в развитие театрального искусства Кыргызстана театр неоднократно награждался Почетными грамотами Министерства культуры Советского Союза, Кыргызской Республики, Жогорку Кенеша КР, ценными призами областной государственной администрации, юбилейными медалями “Манас-1000” и “Ош-3000”.

Указом Президента Кыргызской Республики от 2 июля 2007 года театр получил статус национального.

В 2010 году творческий коллектив представил зрителям пьесы по произведениям

пополнялся новыми постановками, в том числе иностранных авторов. В 2013 году латвийский режиссер Агнус Янкович поставил произведение А. Вырыпаева “Танец Дели”, а главный режиссер национального театра оперы и балета Афелия Эркинбаева поставила спектакль по произведению казахского драматурга Серика Асилбек уулу “Осенний романс”.

Нельзя умолчать и о проблемах. Со времен Советского Союза у театра нет своего специального транспорта, чтобы выезжать на гастроли в отдаленные районы области, представлять спектакли жителям регионов. Кроме того, нет и собственного общежития для новых, молодых артистов. Но, несмотря на трудности, творческий коллектив готовится принимать участие в международных фестивалях с новыми спектаклями.

С. НАЗАРОВА,
С. ПОЛИЩУК.
Фото авторов.



КАК ПОПАСТЬ В ОБЪЯТИЯ МОРФЕЯ

Конечно, если бессонница для вас стала настоящей проблемой - нужно обратиться к врачу. Но существуют правила, которые помогут справиться с недосыпом самостоятельно. Эксперты-сомнологи рассказали, что делать при бессоннице.

Перестаньте отправляться в кровать пораньше

Как это ни банально звучит, но доставать подушки и одеяла надо только тогда, когда вы хотите спать. Как шутят врачи, в постели можно заниматься исключительно двумя вещами: любовью или просмотром снов. Просто валяться и ждать прихода Морфея - плохой вариант! Есть такое правило 15 минут. Если вам не удалось уснуть в течение этого времени, все, вставайте с кровати. Идите в другую комнату, займитесь чем-нибудь спокойным, не будоражащим: можно помыть посуду, почистить, послушать музыку и т. п. А когда снова сильно захочется спать - возвращайтесь в кровать. Применение этого метода в течение нескольких недель точно поможет засыпать быстрее.

Не делайте из совы жаворонка

Нам все время говорят, что засыпать обязательно надо не позже 12 часов ночи, так и гормонов больше полезных

организмом вырабатывается, и высыпаетесь лучше. Мол, все превращайтесь в жаворонков - и будет вам счастье.

- Это, пожалуй, самый распространенный миф о сне, - говорит зав. отделением медицины сна Центра оториноларингологии ФМБА Александр Мельников. - Выработка гормонов зависит не от времени, когда вы засыпаете, а от прохождения необходимых стадий сна. Людям утреннего типа, у нас их называют жаворонками, действительно лучше засыпать пораньше. А людям вечернего типа - совам - вредно ложиться рано. У них еще не наступил пик секреции мелатонина в тот момент, когда это необходимо. Засыпать можно и в два ночи, если в итоге вы наберете необходимые для сна 7 - 9 часов. Спите в темноте с плотно зашторенными окнами. Это вполне приемлемо. Также систематически засыпать и просыпаться в одно и то же время - плюс-минус полчаса.

И кстати, сов в популяции больше, чем жаворонков!

- Переделка совы в жаворонка возможна, но это жесточайшая ломка со смутными перспективами, - считает руководитель сомнологического центра Александр Пальман. - Это

чревато большими проблемами для здоровья. Изменить хронотип можно скорее у так называемых промежуточных людей - есть такие полужаворонки-полусовы.

Когда ко мне приходят люди и говорят: "Доктор, я раньше двух ночи заснуть не в состоянии. И раньше 10 - 11 утра я не человек, регулярно опаздываю на работу. У меня постоянные конфликты с начальством. Что мне делать?", я говорю: "Поменяйте работу на ту, куда можно приходить позднее". Это в данном случае действительно самый лучший выход. Кстати, сейчас многие работодатели готовы идти навстречу сотрудникам: пусть приходят когда угодно, лишь бы с задачами справлялись.

Скачайте специальное приложение для мобильного телефона

Приложений для гаджетов сейчас множество. В том числе для нормализации сна. Но вот что думают о них врачи?

- Да, есть такие приложения, которые мы советуем пациентам, - говорит психотерапевт Центра медицины сна клинического санатория "Барвиха" Оксана Назарова. - Например, Sleep on cue. Оно бесплатное. И эффективность работы этого приложения доказана.

Как оно работает? Вы



На заметку

Вместо айфона читайте... скучную книгу

А вот смотреть на экран гаджета перед сном вредно. - Тут срабатывает сразу два фактора: возбуждение центральной нервной системы и бело-голубое свечение, направленное непосредственно на сетчатку глаза, - объясняет врач-сомнолог Оксана Назарова. - Оно препятствует выработке гормона сна мелатонина. Могу посоветовать в ритуал отхода ко сну включать чтение бумажной (!) книги при локальном освещении. И важный момент: книга должна быть неинтересная, нудная и добрая. Если вы будете думать, что там дальше, - разве это будет способствовать сну?

вставляете в телефон наушники. В любом смартфоне есть датчик движения. И телефон "проверяет", уснули ли вы, периодически посылая расслабляющие сигналы-вибрации, если вы еще бодрствуете. А когда действительно

уснете, оно перейдет в ждущий режим. И разбудит как раз через необходимое для здорового сна количество часов. Приложение учит правильно засыпать и не бояться этого процесса.

7 БЕЗВРЕДНЫХ ВАРИАНТОВ "ПРОТИВОЯДИЯ"

Периодические нарушения сна - явление распространенное. Но бессонница, то есть неспособность уснуть или частые пробуждения в течение ночи, это не просто неприятно, это негативное влияние на работу целого организма. Поэтому многие "подсаживаются" на снотворное.

Проблема в том, что с его помощью получается эффект "одно лечим - другое калечим". А между тем, натуральные средства способны помочь не хуже любого снотворного, притом побочных эффектов будет ноль.

Вот вам для примера несколько способов борьбы с бессонницей.

МЕЛАТОНИН

Мелатониновые добавки широко используются для лечения расстройства сна. Этот гормон, регулирующий цикл сна и пробуждения в мозге, вырабатывается из серотонина в ночное время, когда снижается воздействие света.

Препараты с мелатонином врачи часто назначают, когда бессонница вызвана снижением уровня мелатонина, к примеру, при старении, депрессии, синдроме отложенной фазы сна, расстройстве суточного биоритма в связи с дальним перелетом и так далее.

Кроме того, мелатониновые добавки могут улучшить качество сна и облегчить утреннее пробуждение у людей старшего возраста. Об этом свидетельствует исследование, опубликованное в Journal of Sleep Research. В исследовании с участием 170 взрослых, страдающих бессонницей, мелатонин дал заметный результат: пациенты быстрее засыпали и лучше высыпались, при этом не наблюдалось синдрома отмены данного вещества.

МЕДИТАЦИЯ

Регулярная медитация может улучшить качество сна за счет замедления дыхания и снижения уровня гормона стресса. Медитация основана на концентрации на каком-либо объекте, дыхании или звуке.

Для улучшения сна можно исполь-

зовать также визуализацию. Попробуйте этот метод лежа в постели. Представьте себя на тропическом острове, почувствуйте, как легкий бриз ласкает вашу кожу, вдохните сладкий аромат цветов. Взгляните на воду и прислушайтесь к шуму волн. Чем правдоподобней визуализация, чем больше чувств вы в нее вовлекаете, тем заметнее результат - вы засыпаете.

Многие факты свидетельствуют о пользе медитации. Данная практика увеличивает время сна, снижает количество пробуждений в течение ночи, улучшает качество сна.

АРОМАТЕРАПИЯ

Аромат английской лаванды давно используется как народное средство от бессонницы. Из всех эфирных масел оно обладает наиболее сильным успокаивающим эффектом, а кроме того, продлевает время сна, делает его более глубоким, а по утрам человек испытывает чувство бодрости. Лаванда сильнее воздействует на женщин (возможно, потому что у женщин более развито обоняние).

Попробуйте положить мешочки с лавандой под подушку или нанести несколько капель эфирного масла на носовой платок. Можно также добавить масло в ванну перед сном (принятие ванн, кстати, тоже улучшает сон).

Помимо лаванды сон улучшают эфирные масла ромашки и иланг-иланг.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Ограничьте употребление кофеина, алкоголя и никотина. Все они могут вызывать бессонницу. Помимо них не забывайте о таких источниках кофеина, как шоколад и... лекарства от кашля и простуды.

Ешьте меньше сахара. Хотя сахар дает энергию, действие ее краткосрочно. Из-за этого уровень сахара в крови становится непостоянным, и его резкое снижение ночью может быть причиной резкого пробуждения.

Употребляйте пищу, которая поможет вам уснуть. На сон грядущий можно перекусить, например, цельнозерновым крекером, в нем содержатся углеводы. Не забывайте и о витамине В6, содержащимся в зародышах пшеницы, семенах подсолнечника и бананах.

Ешьте продукты богатые магнием, ведь магний - это природное седативное средство. Дефицит магния может вызывать не только бессонницу, но также запоры, судороги, раздражительность, беспокойство и боль. Магнием богаты бобовые и зерновые, темно-зеленые листовые овощи, миндаль, кешью, пивные дрожжи и другие продукты.

ВАЛЕРИАНА

Валериана - это домашнее растительное средство, которое заваривают как чай или принимают как добавку для снятия напряжения, раздражительности, улучшения сна. А все потому, что она действует как седативное средство.

Считается, что валериана воздействует на один из самых успокаивающих нейромедиаторов в нашем организме - гамма-аминомасляную кислоту. Она снимает мышечные спазмы и эффективна при менструальных болях.

Валериану следует принимать за час до сна - стандартная дозировка - 450 мг. Что интересно (и не парадоксально), не-

которые исследования показывают, что сон улучшается даже у тех, кто принимал "пустышку", то есть плацебо. А вот днем валериана вызывает нежелательную сонливость. Будьте осторожны!

РОМАШКОВЫЙ ЧАЙ

Ромашка - это растение, которое снижает мышечное напряжение, улучшает пищеварение, снижает беспокойство и улучшает сон.

Выпейте чашечку ромашкового чая после ужина. Только не слишком поздно, а то среди ночи придется вставать в туалет. При бессоннице также используются хмель, пассифлора, ашваганда и другие травы.

А ТАКЖЕ...

Улучшить сон может тонкая плоская подушка с охлаждающим эффектом, таких в продаже достаточно от разных производителей - такая охлаждает голову спящего в течение всей ночи и тем самым улучшает сон.

Спокойная музыка является еще одним средством от бессонницы. Музыка-терапия способствует быстрому засыпанию, улучшает качество сна, увеличивает его продолжительность, сокращает ночные пробуждения.

Недостаток физической активности может приводить к бессоннице. Тогда как упражнения, наоборот, способны улучшить сон. Но не занимайтесь тренировкой поздно вечером перед самым-самым сном, это повысит уровень адреналина и усугубит бессонницу.

И важно: прежде чем использовать какие-либо природные средства, проконсультируйтесь со своим врачом. Хроническая бессонница может быть симптомом других заболеваний, таких как депрессия, болезни сердца или легких, диабет. И тогда лечить придется далеко не бессонницу.

КАК ПОПАСТЬ В ОБЪЯТИЯ МОРФЕЯ

(Окончание. Нач. на 7-й стр.)

НАРУШЕНИЕ СНА У ВЗРОСЛЫХ: СТАРЧЕСКАЯ БЕССОННИЦА - ГЕНИАЛЬНОЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА!

Антропологи, исследуя нарушение сна у взрослых охотников-собирателей из Танзании, установили, почему пожилые люди начинают рано просыпаться, а молодых - наоборот, по утрам пушкой не разбудишь

«Ночью я сплю, как убитый, и до обеда тоже, а после обеда дело обстоит из рук вон плохо: ворочаюсь и не могу уснуть...» - жаловался Малышу на свои проблемы со сном Карлсон, который живет на крыше. Молодые люди действительно готовы спать чуть ли не до обеда, особенно, если не надо вставать в школу или на работу. А вот для людей преклонного возраста старческая бессонница действительно серьезная проблема. Сами того не желая, они встают ни свет ни заря. Их сон становится коротким и беспокойным.

Очень часто наблюдается нарушение сна у взрослых, люди обращаются к врачам, поскольку полагают, что с их организмом случилось что-то неправильное, - говорит профессор Чарли Нанн из Университета Дюка в США. - Однако, вполне вероятно, что ничего плохого с ними не происходит. Старческая бессонница, которую мы сегодня воспринимаем, как медицинскую проблему, это напоминание о большом эволюционном пути, который прошел человеческий род. Эта реликвия досталась нам в наследство от тех времен, когда это качество - бессонница - было полезным для выживания общины или племени.

Этот вывод международной группа ученых под руководством Чарли Нанна сделала, тщательно изучив быт и поведение представителей народности хадза, которые проживают на территории Танзании. Это племя живет в изолированном труднодоступном районе Африки, и европейские ученые открыли его только в 1931 году. Открыли и не сразу поверили своему счастью: потому что хадза оказались уникальным объектом для исследования. Они «застряли» в каменном веке и до сих пор ведут традиционный для охотников-собирателей образ жизни, который был присущ нашим пращурам десятки тысяч лет назад.

Хадза спят на земле, не знают искусственного освещения, живут охотой и собирательством, - говорит антрополог Алисса Криттенден из Университета Невады в Лас-Вегасе. - Они следуют ритмам смены дня и ночи, как это делали наши предки до того, как научились



разводить скот и заниматься земледелием. Охотой занимаются исключительно мужчины, а собирательством по большей части женщины. Представители сильного пола присоединяются к ним только в сезоны, когда охота становится малоэффективной (кстати, рацион племени на 80 процентов состоит из продуктов собирательства - авт). Хадза практикуют модель сна и бодрствования, свойственную людям на самой ранней ступени эволюции. И мы подумали, что найдем здесь разгадку феномена старческой бессонницы.

Ученые уговорили 33 взрослых представителя хадза в возрасте от 20 до 60 лет поучаствовать в эксперименте. В течение 20 дней африканцы носили на запястье датчики движения. С их помощью можно было фиксировать время сна и бодрствования аборигенов.

Выяснилась поразительная деталь: ночью у хадза практически не было ни одного временного промежутка, когда спали бы все взрослые. За 220 часов наблюдения набралось в общей сложности только 18 минут, когда вся община пребывала в объятиях Морфея. В среднем 8-9 человек (а это около трети группы!) в ночное время бодрствовали или слегка подремывали.

Это одна из разновидностей дозорного поведения, которая сформировалась, когда люди покинули деревья и перебрались спать на землю, - считает профессор Чарли Нанн. - Группе приматов нужен был часовой, который бы предупредил членов общины, если бы льву или другому хищнику вздумалось напасть на лагерь где-нибудь в районе двух часов ночи. Так делают многие млекопитающие, живущие группами. Но хадза не выставляли часовых - они были просто не нужны, потому что люди выработали уникальный меха-

низм, когда представители разных возрастных групп обладают разными привычками сна.

Аксакалы в возрасте 50-60 лет первыми отходили ко сну примерно в 8 часов вечера, но они часто вставали ночью и начинали просыпаться в промежутке между 4 и 6 часами утра. Люди среднего возраста отправлялись на боковую примерно в 10 часов ночи, спали как убитые, но к 7 утра были на ногах. А парни и девушки засиживались допоздна, зато и вставали самыми последними. Точь-в-точь, как нынешние молодые люди, которые возвращаются из ночного клуба или дискотеки под утро, а потом намерены дрыхнуть до второго пришествия.

Такое асинхронное расписание сна представителей разных возрастных групп позволяло нашим предкам сохранять бдительность на протяжении всей ночи и обеспечивало безопасность.

Пожилые люди брали на себя самое неудобное время суток, но это было оправдано и целесообразно с эволюционной точки зрения, - полагает профессор Нанн. - Беспокойно спящие старики давали возможность полноценно отдохнуть взрослым и сильным мужчинам и женщинам, таким образом они приносили пользу всей общине.

Поэтому не спешите загонять молодых членов своей семьи в кровать пораньше - для них естественно вести образ жизни «совы». Когда пройдут года, они сами незаметно для себя станут «жаворонками» и начнут по-стариковски продиражать глаза с первыми петухами, следуя древнему инстинкту. А он гласит: старики должны мало спать, чтобы обеспечить выживание своему потомству.

Подготовил В. ВЬЮГИН.

Рейтинги

САМЫЕ БЕЗОПАСНЫЕ СТРАНЫ МИРА

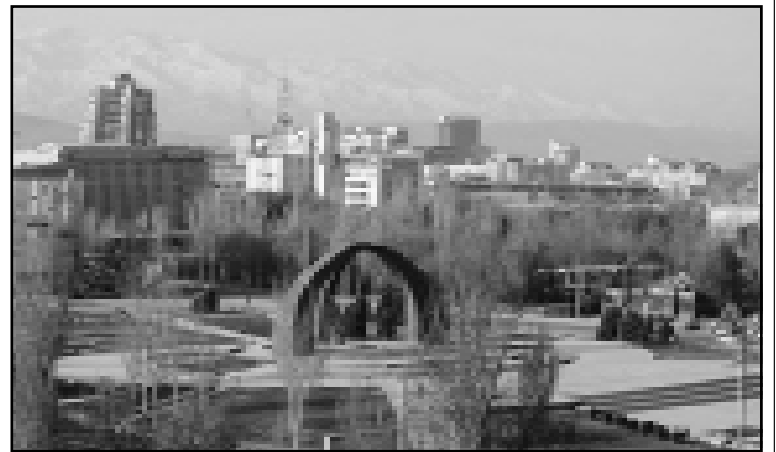
В рейтинге самых безопасных стран мира, составленного журналом *Global Finance*, Кыргызстан расположился на 89 месте.

В рейтинге учитывались такие факторы, как вероятность возникновения военного конфликта, персональная безопасность населения, экономическое развитие, а также вероятность возникновения природной катастрофы.

Самой безопасной страной названа Исландия. Следом за ней в первой десятке расположились Швейцария, Финляндия, Португалия, Австрия, Норвегия, Катар, Сингапур, Дания и Новая Зеландия.

Казахстан из 128 стран расположился на 44 строчке, сразу за Японией. Армения заняла 62 место, Таджикистан - 68 место, Азербайджан - 78 место, Кыргызстан - 89 место, Россия на 108-м месте, Украина - на 116-м.

Последнюю десятку замкнули Венесуэла, Мали, Чад, Бангладеш, Колумбия, Пакистан, Нигерия, Сальвадор, Гватемала, Йемен и Филиппины.



Хочешь, чтобы все ползали у твоих ног? Разбросай деньги.

Старость женщины - это когда ее гардероб меньше, чем ее домашняя аптечка.

Не знаю как там насчет кухарки, но спикером может быть любой таксист.

Обнищание народа - это результат борьбы с коррупцией. Чтобы ограничить размер взятки.

Кашкар-Кыштак айыл окмотунун Кайрагач айылында жайгашкан Кашкар-Кыштак айыл окмотунун муниципалдык менчигиндеги 400 кв.м. жер аянты ачык аукцион аркалуу сатылат.

Аукцион жарыя газетига чыккан кундон баштап 30 кундон кийин Кашкар-Кыштак айыл окмотунун конторасында откорулот. Байланыш учун телефон: 0558 68 08 11, 0558 03 11 15.

Кашкар-Кыштак айыл окмотунун Бекжар айлындагы мамлекеттик фондунун жерлеринен 3,0 га чон чабынды жерин ижарага беруу боюнча АУКЦИОН откорулот.

Аукцион жарыя газетига чыккан кундон баштап 30 кундон кийин Кашкар-Кыштак айыл окмотунун конторасында откорулот. Байланыш учун телефон: 0558 68 08 11, 0558 03 11 15.

МПГ Кызыл-Кыштакского ОПП, Кызыл-Кыштакского а/а в рамках ПРЖР-2, финансируемого Международным фондом сельскохозяйственного развития, объявляет ТЕНДЕР на: реабилитацию и ремонт резервуара и водопойных лотков; оградительные работы родника на пастбище Кара-Кысмак, участка Кара-Кысмак, Кызыл-Кыштак а/о Карасууйского района.

Заинтересованные компании могут предоставить свои ценовые котировки до 10.00 часов 15 февраля 2019 г. по адресу: Карасууйский р-н, Кызыл-Кыштакский а/а, с. Жаны-Турмуш, каб. секретаря АО. Тел.: 0552 84 06 00 - Жоробаев Т., 0557 071093 - Ядгаров Б.

Эхо Оша

Учредитель - Ошская областная государственная администрация

Главный редактор
Виктор ЗИЛИНГА.
Выпускающий редактор
Татьяна ВЬЮГИНА.

e-mail: echoosh@mail.ru

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.

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

® (материалы, публикуемые на платной основе).

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре редакции, отпечатана в ЧП «Ташмурзаев». Зак. № 547