

ЭХО АШША

№ 80 (16115)
Среда, 16 октября 2019 года

www.ehoosha.com

Выходит два раза в неделю

Издается с 7 ноября 1938 года

Розничная цена - 9 сомов

Заседания

ДОГОВОРИЛИСЬ О ПЕРСПЕКТИВАХ РАЗВИТИЯ



Президент Кыргызской Республики Сооронбай Жээнбеков 11 октября принял участие в очередном заседании Совета глав государств Содружества Независимых Государств (СНГ СНГ) в городе Ашхабад (Туркменистан).

Заседание СНГ СНГ прошло в узком и расширенном составе.

По итогам заседания Совета глав государств Содружества Независимых Государств (СНГ СНГ) в городе Ашхабад (Туркменистан) подписан ряд документов.

Также на полях заседания СНГ СНГ Президент Сооронбай Жээнбеков провел двусторонние встречи с Президентом Туркменистана Гурбангулы Бердымухамедовым и Президентом Таджикистана Эмомали Рахмоном, на которых обсуждены перспективные направления сотрудничества между странами.

ТЮРКОЯЗЫЧНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО

Президент Кыргызской Республики Сооронбай Жээнбеков 14 октября с двухдневным рабочим визитом прибыл в город Баку (Азербайджан) для участия в Седьмом заседании Совета сотрудничества тюркоязычных государств (ССТГ).

На очередном заседании ССТГ будут обсуждены вопросы развития всестороннего взаимодействия между тюркоязычными странами, в том числе культурно-гуманитарного и торгово-экономического сотрудничества.

Напомним, что председательство от Кыргызской Республики в ССТГ перейдет Азербайджанской Республике.

Также в рамках участия в заседании ССТГ ожидается проведение ряда двусторонних встреч.

Президент Кыргызской Республики Сооронбай Жээнбеков 14 октября в рамках участия в Седьмом заседании Совета сотрудничества тюркоязычных государств (ССТГ) в городе Баку (Азербайджан) встретился с первым Президентом Республики Казахстан Нурсултаном Назарбаевым.
Встреча

2 стр.

Культура

КЫРГЫЗСКИЕ ФИЛЬМЫ - В МИРОВЫХ БРЕНДАХ

Картина Мирлана Абдыкалыкова выиграла приз международных кинокритиков ФИПРЕССИ на Пусанском кинофестивале. Об этом сообщает продюсер Алтынай Койчуманова.

Фестиваль прошел 3-12 октября в городе Пусан (Южная Корея).

Члены жюри ФИПРЕССИ объявили о призе со следующей формулировкой: "За деликатный портрет борющейся страны глазами мальчика, бегущего, чтобы

преодолеть все преграды".

Во время церемонии вручения было показано видеопрезентацию режиссера Мирлана Абдыкалыкова, он обратился к присутствующим со словами благодарности.

ФИПРЕССИ - одна из самых

важных наград в авторском кино и престижных в мире кинематографии. Лауреатами премии в разное время становились такие всемирно известные режиссеры, как Эмир Кустурица, Андрей Тарковский, Френсис Форд Коппола, Роман Полански, Микеланджело Антониони и Вим Вендерс.

Отечественная картина выйдет в прокат 17 октября.

Образование

УЧИТЬСЯ ПО-НОВОМУ

Премьер-министр Мухаммедкалый Абылгазиев подписал постановление Правительства КР об утверждении Концепции национальной системы квалификаций в Кыргызской Республике от 7 октября 2019 года № 505.

Согласно документу, в целях повышения качества образования, в рамках Национальной стратегии развития Кыргызской Республики на 2018-2040 годы, утвержденной Указом Президента Кыргызской Республики от 31 октября 2018 года № 221, программы деятельности Правительства Кыргызской Республики, утвержденной постановлением Жогорку Кенеша Кыргызской Республики от 20 апреля 2018 года № 2377-VI, в соответствии с Законом Кыргызской Республики "Об образовании", статьями 10 и 17 конституционного Закона Кыргызской Республики "О Правительстве Кыргызской Республики" Правительство КР постановляет:

Утвердить Концепцию национальной системы квалификаций в Кыргызской Республике согласно приложению.

Министерству образования и науки совместно с Министерством труда и социального развития в четырехмесячный срок разработать проект Плана мероприятий по реализации Концепции национальной системы квалификаций в КР и в установленном порядке внести на рассмотрение Правительства.

Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на отдел образования, культуры и спорта аппарата Правительства.

Настоящее постановление вступает в силу по истечении десяти дней со дня официального опубликования.

Как сообщается в документе, Кыргызстан к 2040 году должен сформировать производственную, энергетическую, финансовую, транспортно-логистическую, информационную, социальную экосистемы и построить новую модель экономики, исходя из гармоничного сосуществования с природой. При этом будет осуществлена высокая степень диверсификации экономики, ее интеграция в систему международного разделения труда.

Образование продолжает оставаться одним из важнейших приоритетов государства и должно быть ориентировано на воспитание гармоничной личности, раскрывающей потенциал каждого человека, формирование применимых на практике знаний и компетенций:

- 1) образование, направленное на получение профессии, должно перестать быть формальным, определяющим статус человека, а будет рассматриваться как осознанный выбор, который определит путь к будущей успешной жизни.

Знания, навыки и компетенции позволят реализовать свой потенциал в различных уголках мира. Наши соотечественники смогут занимать более высокие ниши на международном рынке труда;

- 2) ставится задача повышения качества профессиональной подготовки в соответствии с запросами рынка труда, включая условия интеграции с Евразийским экономическим союзом (ЕАЭС). Для устойчивого роста доходов населения нужно обеспечить качественную подготовку специалистов, в том числе наших трудовых мигрантов;

- 3) поскольку перед страной ставится задача превращения в цифровой хаб на Великом Шелковом пути, то система образования должна обеспечить условия формирования базы и системы подготовки высококвалифицированных специалистов, способствовать развитию региональных центров по внедрению инноваций в сфере цифровой экономики, проведению прикладных исследований и разработок с использованием "прорывных" технологий, созданию "интеллектуальных" рабочих мест, чтобы кыргызстанцы смогли работать по всему миру, не выезжая за пределы страны.

Для реализации указанной цели появляется потребность в инструментах, позволяющих:

- обеспечить оптимальное соответствие получаемых квалификаций знаниям, навыкам, компетенциям и потребностям профессиональной сферы деятельности и рынка труда в целом, как на национальном, так и на международном уровнях;
- удовлетворить спрос на квалификации со стороны граждан и предприятий в обществе, находящемся в постоянном процессе перемен и инноваций;
- улучшить взаимодействие между образовательными организациями и рынком труда;
- осуществлять информационный обмен между существующими системами квалификаций, усилить прозрачность квалификаций, согласованность и преемственность между подсистемами квалификаций;
- повысить гибкость образовательных программ и оказать поддержку обучающимся при формировании образовательных траекторий;
- содействовать развитию обучения в течение всей жизни (за счет расширения доступа к нему, целевых инвестиций, признания неформального и информального (спонтанного) обучения).

ТЮРКОЯЗЫЧНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО

(Окончание. Нач. на 1-й стр.)

состоялась сразу же по прилету в международном аэропорту им. Гейдара Алиева города Баку. Состоялся обмен мнениями о двустороннем сотрудничестве Кыргызстана и Казахстана.

Сооронбай Жээнбеков поздравил Нурсултана Назарбаева с избранием почетным председателем Тюркского совета и вручением Высшего ор-

Обсуждены перспективы развития двустороннего сотрудничества, в том числе укрепления торгово-экономических и культурно-гуманитарных связей между странами.

Приветствуя Сооронбая Жээнбекова, Ильхам Алиев отметил, что сегодня представляется хорошая возможность обсудить перспективы двусторонних отношений. Он подчеркнул, что в ходе прошлогоднего Саммита ССТГ в городе Чолпон-Ата, Кыргызстан, был обсужден широкий спектр вопросов.

«Сегодня мы продолжаем наш диалог. Уверен, что мы обсудим вопросы дальнейшего взаимодействия в политической, экономической, гуманитарной и других сферах», - сказал Ильхам

Президент Сооронбай Жээнбеков отметил, что Саммит ССТГ в городе Баку является юбилейным и носит исторический характер.

Особо подчеркнул, что благодаря политической воле Президента Азербайджана, накануне в городе Бишкек успешно прошло заседание Межправительственной кыргызско-азербайджанской комиссии по экономическому и гуманитарному сотрудничеству.

Он выразил уверенность в том, что это заседание придаст новый импульс двусторонним отношениям стран, особенно в торгово-экономической сфере.

Сооронбай Жээнбеков также отметил, что Азербайджан является братской и дружественной страной для Кыргызстана, придается важное значение развитию двусторонних отношений с азербайджанской стороной.

«Мы всегда стремимся, чтобы наши отношения разви-



дена Тюркского мира. Президент Сооронбай Жээнбеков еще раз отметил личный вклад Нурсултана Назарбаева в установление и укрепление стратегического партнерства, союзничества и добрососедства между Кыргызстаном и Казахстаном.

Первый Президент Казахстана Нурсултан Назарбаев подчеркнул, что рад возможности вновь встретиться. Он отметил, что поддерживает все усилия глав государств, направленных на углубление сотрудничества и добрососедских отношений. На встрече была отмечена важность углубления двустороннего и многостороннего сотрудничества, усиления деятельности в реализации совместных проектов в различных сферах партнерства.

Президент Кыргызской Республики Сооронбай Жээнбеков также встретился с Президентом Азербайджанской Республики Ильхамом Алиевым.

Алиев. Он особо подчеркнул, что Кыргызстан является братской страной, другом и партнером Азербайджана. Выразил уверенность в том, что связи между странами с каждым годом будут укрепляться.

Ильхам Алиев выразил благодарность Сооронбаю Жээнбекову за эффективное председательство Кыргызской Республики в Тюркском совете. Отметил, что принимаемая председательство в ССТГ, приложит усилия в течение следующего года для укрепления солидарности и взаимной поддержки между странами Организации и наполнения реальным содержанием сотрудничества.

Также он выразил уверенность в том, что рабочий визит Сооронбая Жээнбекова в Азербайджан будет плодотворным и успешным.



вались уверенно и активно на взаимовыгодных условиях», - подчеркнул он.

Президент Сооронбай Жээнбеков пригласил Президента Азербайджана Ильхама Алиева посетить Кыргызстан с официальным визитом.

Ильхам Алиев выразил благодарность за приглашение отметить, что планирует совершить официальный визит в Бишкек во второй половине 2020 года.

Мониторинги

КАК ПРОХОДИТ СУДЕБНО-ПРАВОВАЯ РЕФОРМА В РЕГИОНАХ

Экспертная рабочая группа по мониторингу мероприятий судебно-правовой реформы (ЭРГ) совместно с представителями отдела судебной реформы и законности аппарата Президента Кыргызской Республики 8-10 октября 2019 года провела мониторинговую поездку в Баткенскую область.

Проведено изучение внедрения новелл, составляющих ядро судебно-правовой реформы, направленных на гуманизацию, укрепление прав человека, борьбу с преступностью и коррупцией в Кыргызской Республике.

В рамках мониторинга получено непосредственное представление о ходе реализации судебно-правовой реформы в регионах. Были посещены органы прокуратуры, внутренних дел, суды, межрайонные подразделения Государственной службы по борьбе с экономическими преступлениями, акиматы, мэрии, подразделения Министерства юстиции КР (пробация) по Баткенскому району и городу Баткен, Кадамджайскому району и городу Кызыл-Кия.

При посещении рассматривались вопросы внедрения Единого реестра преступлений и проступков (ЕРПП), Единого реестра нарушений (ЕРН), внедрение института следственного судьи, пробации, аудио-видеозаписи судебных заседаний, депонирования показаний, организация работы следователей, видеопроколирование допросов.

Также состоялся диалог с непосредственными исполнителями кодексов на местах, а именно: с представителями всех областных и районных правоохранительных, надзорного и судебных органов,

где были обсуждены вопросы текущей реализации кодексов, возникающие проблемы их применения, даны рекомендации и консультации по разрешению проблемных вопросов.

Кроме того, в целях усиления внимания процессу становления органа пробации, со стороны ЭРГ осуществлены встречи с сотрудниками органов пробации указанных городов и районов. Отдельно организованы встречи с акимами и мэрами, в целях усиления внимания к проблемам нового органа, оказания помощи в предоставлении им объектов и перечня общественных работ для перевоспитания клиентов пробации.

При поддержке посольства Великобритании и программы развития ООН в Кыргызской Республике, представителям всех вышеуказанных органов переданы научные публикации по судебно-правовой реформе и новые кодексы, нехватка которых наблюдается в регионах.

В целом поездка показала имеющийся определенный прогресс в продвижении судебно-правовой реформы.

Мониторинговая поездка осуществлена при финансовой поддержке Программного офиса ОБСЕ в Бишкеке.

Образование

НА УЧЕБУ В США

О том, как стать студентом американского колледжа или университета, рассказали в Оше на ярмарке для потенциальных студентов. Встреча организована в рамках тура по Евразии и Центральной Азии - "Образование в США" официальным ресурсом правительства США EducationUSA.



Представители восьми американских учебных заведений провели презентации и мастер-классы. Местную молодежь, в первую очередь, интересовали вопросы получения стипендий и грантов и общая информация о возможностях получения степени бакалавра и магистра напрямую или с помощью обменных программ.

Участникам разъяснили процесс поиска нужной информации, подачи документов, прохождения экзаменов и т.д.

Старшеклассница Екатерина Рыбалкина рассказала о своём участии в ярмарке вузов США. Три года девушка занимается углубленным изучением английского языка, сейчас изучает возможности учёбы за границей. «На ярмарке я участвую в качестве волонтера для оказания помощи в переводе между представителями вузов и местной молодежью».

Екатерина хотела бы поступить на факультет бизнеса и управления или связать жизнь с информатикой и IT. «Чтобы поступить в иностранный вуз, надо быть активным человеком, заниматься общественной деятельностью, быть трудолюбивым и инициативным», - делится опытом девушка.

Екатерина Рыбалкина уверена, что этот опыт поможет ей проявить активность во время учёбы за границей. Она отметила, что подобные ярмарки очень востребованы среди молодёжи, так как показывают возможности получения поддержки для способных и активных молодых людей.

С. НАЗАРОВА.
Фото автора.



Выставки

Замыслы, воплощенные в металле и камне

В Оше открылась персональная выставка скульптора Мамата Камчыбекова.

Это уже седьмая выставка 66-летнего скульптора, заслуженного деятеля культуры КР, директора Ошского областного музея изобразительных искусств им. Т. Садыкова. На выставке представлены около 80 работ: статуи, бюсты, графика, фотографии и инсталляция



замыслов, исследуя свойства графики, акварели, фотографии.

На выставке собраны работы разных лет. Это выполненные в металле или мраморе выразительные бюсты жителей региона, коллег, родственников. Много небольших скульптур по мотивам народных легенд и литературных произведений, в частности, Ч.Айтматова. Он придерживается правила "минимум вмешательства в материал", многие его скульптуры символичны, автор стремится сохранить первозданный вид исходного камня,

"Сулайман-Тоо. Четыре времени года", созданная в 2015 году.

В 1975 году Мамат Камчыбеков поступил в Государственное художественное училище им. С.А.Чуйкова, которое в те годы пользовалось огромным успехом у советской молодежи, там учились студенты со всех республик, преподавали лучшие мастера и педагоги.

В конце 70-х годов он приехал в Ош, в 2009 году окончил Ошский технологический университет, прикладное отделение по керамике, член союзов художников СССР, Кыргызской Республики, лауреат международной премии им. Г. Айтиева 2017 г., награжден многими дипломами и медалями.

Его работы демонстрировались на выставках разных стран, у него большой педагогический опыт. Он умеет совмещать творческую деятельность и руководящую должность, которую занимает

6 лет. Почти каждый месяц в музее проходят важные мероприятия, в организации которых он принимает самое активное участие.

Коллеги отзываются о нем добрыми словами, подчеркивая его скромность, воспитанность и образованность. Культуролог Гамал Боконбаев отмечает, что в культурной среде скульптор известен и как активный участник всех знаковых процессов, происходящих в стране, поддерживающий новые явления и неформальные проекты contemporary art. Он не ограничивается скульптурой и всегда ищет новые возможности для воплощения своих творческих



лишь местами касаясь инструментом для придания нужной плавной линии, создания обтекаемого образа. Остальное домысливает зритель...

Мамат Камчыбеков в своем творчестве отражает быт простых людей, семейные ценности, такие как любовь, уважение, сохранение традиций.

"Соединение в одном выставочном пространстве разных видов изобразительного искусства автора - это попытка создать целостную картину художественного мира, и приглашение по-новому взглянуть на грани своего творчества", - сказала Бактыгуль Мидинова, научный сотрудник музея.

С. НАЗАРОВА.
Фото автора.



"101" информирует...

ПРЕДУПРЕЖДАЯ ПОЖАРЫ И ДРУГИЕ ЧС

Карасуйским районным отделом Государственной противопожарной службы Министерства чрезвычайных ситуаций за десять месяцев текущего года зарегистрировано 112 случаев пожаров с общим материальным ущербом 15 млн. 592 тыс 806 сомов. По сравнению с аналогичным периодом прошлого года число пожаров сократилось на 44 случая (39%).

В целях исполнения правительственного постановления о сокращении количества чрезвычайных происшествий силами отдела ГПС МЧС КР по Карасуйскому району проводятся профилактические мероприятия в учреждениях образования, социально-культурных объектах, общественных местах.

В частности, совместно с органами образования в 26 школах среди учащихся проведены конкурсы рисунков, эссе. Победители награждены почетными грамотами. Трое школьников получили право принять участие в межобластных соревнованиях. Специалистами кафедры подготовки и переподготовки специалистов Гражданской обороны при МЧС КР проведены специальные учения среди 150 жителей сел Кыдырша, Ынтымак Савайского сельского округа, 97 - сел Кыш-Абад, Казак-Маала Отузадырского сельского округа, 77 - из села Садирбай Катталдыкского сельского округа.

Кроме того, в целях предупреждения возникновения пожаров собственным составом отдела проведены мероприятия по соблюдению правил пожарной безопасности в жилом секторе сельских округов Нариман и Шарк. В 148 домохозяйствах 683 людям выданы предписания об устранении выявленных недостатков при хранении сена, неправильном устройстве печей и других нарушениях.

М. БОРОНБАЕВ,
начальник противопожарного отдела, заместитель начальника ОГПС по Карасуйскому району.

...и напоминает

ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ШКОЛАХ И ДЕТСКИХ САДАХ

Территория школ и детских садов должна быть очищена от различного легковоспламеняющегося мусора. Емкости воды для пожаротушения должны быть всегда наполнены, а противопожарное оборудование - в исправном состоянии. Запрещается пишеприготовление на открытом огне, а также скопление мусора вблизи столовых.

В классах и спальнях комнатах мебель и другие громоздкие вещи не должны препятствовать эвакуации детей, а также мерам пожаротушения. В коридорах, на лестничных пролетах и выходных дверях должна быть надпись "Выход", а также направления эвакуации.

Школы должны быть обеспечены первичными средствами пожаротушения и противопожарными щитами.

За обеспечение пожарной безопасности в школах и детских садах ответственны руководители этих учреждений. Кроме того, они и другие сотрудники должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать о необходимых действиях на случай чрезвычайной ситуации.

Обязанности руководителей школ и детских садов:

- контролировать соблюдение правил пожарной безопасности, и в случае их несоблюдения принять меры по их устранению;
- проводить занятия по ознакомлению учащихся с правилами пожарной безопасности;
- быть готовыми принять меры по оповещению об опасной ситуации учащихся и их эвакуации;

- каждые полгода подводить итоги по мерам по эвакуации сотрудников и детей;

- своевременно исполнять указания противопожарной службы и других уполномоченных органов по противопожарной работе и информировать об этом.

Обязанности дежурных по школам и детским садам в ночное и праздничное время:

- во время заступления на дежурство необходимо проверить состояние противопожарного

оборудования, средств оповещения и телефонов связи;

- в случае обнаружения фактов нарушения противопожарной безопасности, устранить недостатки и проинформировать руководство.

Требования соблюдения противопожарных правил при проведении культурно-развлекательных мероприятий:

- при проведении культурно-развлекательных мероприятий (кинопоказ, концерт, спектакль, новогодний праздник и других) ответственным за противопожарную безопасность является руководитель школы или детского сада;

- перед началом проведения мероприятия необходимо проверить состояние противопожарного оборудования, обеспечить доступ к дополнительным путям выхода. Сами пути эвакуации должны быть свободными от громоздких предметов, способных препятствовать эвакуации. Также должны быть доступными первичные средства пожаротушения. В случае нарушения правил пожарной безопасности необходимо принять меры по их устранению до начала проведения мероприятий;

- во время проведения мероприятия дежурные педагоги и воспитатели должны находиться в месте проведения. Они должны быть проинформированы о мерах противопожарной безопасности и способах устранения опасности на случай ее возникновения. Стулья и кресла в месте проведения мероприятия должны располагаться рядами;

- при проведении новогоднего торжества новогоднее дерево должно находиться не ближе 1 метра от стен и потолка. В случае необеспечения мероприятия электроэнергией, оно должно проводиться в условиях достаточной освещенности.

З. МАТКАРИМОВ, старший офицер противопожарного отдела ОГПС по Карасуйскому району.

Познать себя

Ключ к подсознанию

Знали ли вы, что наше подсознание общается с нами? Важно только вовремя замечать нужные признаки, и вы поймёте, что оно хочет вам сказать.

Наша психика настолько полна загадок, что даже учёным не под силу раскрыть все её тайны. В то же время наши самые сокровенные мысли и желания являются продуктом нашего подсознательного ума.

Мы часто осознаём лишь те мысли, которые находятся на поверхности, не понимая, что нами движет нечто, находящееся глубоко внутри нас. Иногда подсознание даёт о себе знать различными событиями, подталкивая нас к определённым действиям и заставляя нас менять ход своей судьбы.

Как не пропустить и, главное, как распознать эти знаки?

Подсказки интуиции

Нам часто кажется, что интуиция - это некая мистическая сила, направляющая нас по верному пути. На самом деле интуиция есть не что иное, как последнее слово нашего подсознания, которое сделало выводы, основываясь на полученной информации и ощущениях от органов чувств.

Когда вы интуитивно что-то понимаете, вы просто переводите сигналы, которые посылает подсознание. Хотя вам кажется, что подсказка интуиции появилась ниоткуда, это происходит лишь потому, что вы не осознавали всю работу, происходящую в вашей психике под поверхностью.

Многие наши решения принимаются подсознательно без того, чтобы мы сильно задумывались. Когда чутьё нам что-то подсказывает, это означает, что подсознание требует подтверждения у нашего сознания.

Часто это происходит в ситуации, когда событие может серьёзно повлиять на нашу жизнь или существует конфликт между разными областями нашего мозга.

Случайные мысли

Бывало ли с вами так, что вы шли по улице и вдруг в вашей голове возникло воспоминание о вашем друге детства? Или вы внезапно начинали думать о том, чтобы научиться играть в шахматы, будучи занятым важными делами на работе.

Наше воображение никогда не перестаёт работать, но в большинстве случаев мы не придаём значение мыслям, пробегающим у нас в голове в течение дня, потому что они не задевают нас эмоционально. Однако время от времени в этот непрерывный поток будто бы ниоткуда прорываются случайные мысли и завладевают нашим вниманием.

Иногда эти мысли не имеют большого значения, однако если они настойчивы, то, скорее всего, пытаются нам что-то донести. Чаще всего это скрытое чувство, которое вы подавляете, или желание что-то сделать или кого-то увидеть.

Чтобы понять, имеет ли случайная мысль какое-то значение, обратите внимание на свои эмоции. Вы равнодушно воспринимаете её или она задевает вас эмоционально? Если последнее,

спросите себя, что эта мысль хочет вам сказать.

Сны

Когда мы ложимся спать, наше сознание отключается. Мы перестаём думать, не отвечаем на внешние стимулы и входим в состояние сна.

Древние считали сны видениями, посланными свыше. Они полагали, что если вы изо дня в день видите повторяющиеся сны, то с вами пытается связаться ангел-хранитель, чтобы предупредить о приближающихся событиях.

В состоянии бодрствования мы часто не обращаем внимания на мелкие подсказки, и поэтому подсознание пытается нам их донести во снах. Это могут быть неосуществлённые желания или предупреждение о вашем здоровье. Подсознание просто пытается заставить вас осознать то, на что вам нужно обратить внимание на эмоциональном или физическом уровне. Не стоит игнорировать эти сигналы.

Физические симптомы

Сны не единственный способ, с помощью которого подсознание пытается с нами общаться. Иногда наше тело становится проводником наших самых глубоких сигналов.

Только подумайте: мы дышим, перевариваем пищу, доставляем питательные вещества к каждой клетке нашего тела, делаем очень точные движения - и это всё без сознательного контроля.

Наш кишечник особенно восприимчив к любым перепадам нашего психического состояния, и любые сбои в его работе могут указывать на эмоциональные проблемы, которые вы не можете проработать.

Кожа тоже является зеркалом подсознания, реагируя угревой сыпью, высыпаниями и пятнами на внутренний дискомфорт и раздражение.

Когда у вас появляются эти симптомы, ваше подсознание хочет обратить внимание на стресс, который вы переживаете, чтобы вы приняли меры по его устранению.

Болевые ощущения

Как известно, любая боль уходит своими корнями в наше общее психическое состояние. Боль, возникающая в различных частях тела, может указывать на эмоциональные и психические проблемы, с которыми вы не хотите сталкиваться лицом к лицу.

Поэтому любые изменения в функциях организма несут в себе послание из подсознания. Это могут быть хронические боли в спине, головные боли, вздутие живота, боль в шее и плечах, усталость и тревога.

Например, боль в колене указывает на упрямство и отсутствие гибкости, а также на внутренние страхи. Проблемы с дёснами часто отражают вашу нерешительность, а боль в пояснице

говорит о страхе будущего. Головные боли и боли в шее часто вызваны стрессом, внутренним состоянием сумбура и перегруженности, хотя сознательно вы можете чувствовать себя спокойным и уравновешенным.

Безусловно, не все симптомы берут своё начало в подсознании. Часто они связаны со структурными проблемами в мышцах, нервах и костях. Однако иногда дискомфорт и неприятные ощущения возникают, даже когда у вас нет сопутствующих заболеваний. Когда нечто подобное случается, вероятным источником вашего состояния является скрытое психическое беспокойство.

Усталость и зевота

Когда вам кажется, будто вы физически разбиты, ваша психика играет в этом не последнюю роль. Усталость и истощение, даже если вы высыпаетесь, являются признаком того, что какие-то вещи требуют вашего внимания.

Часто, когда мы чувствуем усталость и постоянно зеваем, мы хотим избежать проблем и болезненных переживаний в жизни. В конце концов, это приводит к эмоциональному и психическому истощению до такой степени, что нам уже не помогает никакой отдых. Таким образом ваше подсознание пытается вам подсказать, что нужно решить какие-то очень важные проблемы.

Более того, оно работает на износ, чтобы найти для вас решение, из-за чего вы чувствуете себя лишённым энергии. Разберитесь с тем, что вас беспокоит, и вы снова обретёте силы.

Отсутствие свободы воли

Возникло ли у вас желание что-то сделать, но вам не хватает силы воли, чтобы выполнить дело? Свободу воли можно объяснить, как психическое состояние, необходимое для выполнения ваших самых глубоких желаний.

На самом деле одного желания недостаточно, и оно не приведёт вас к исполнению мечты. Именно воля движет нашими стремлениями и желаниями. Когда вы хотите кем-то стать или что-то создать, вам нужна сильная свобода воли, чтобы осуществить задуманное. Поэтому, когда вам кажется, будто вы делаете что-то не по собственной воле, ваше подсознание пытается до вас дотучаться, чтобы вы позаботились о своём психическом здоровье.

Как использовать силу подсознания

Как вы уже поняли, наше подсознание постоянно с нами общается. Более того, поняв эти сообщения и усвоив данный нам урок, мы можем расти и преодолевать все свои внутренние страхи и комплексы, что даёт нам возможность раскрыть свой внутренний потенциал.

Вот несколько советов

Ваше подсознание часто не только контролирует все процессы в организме, но и таит ответы на



различные вопросы и проблемы.

Перед тем, как лечь спать, задайте подсознанию конкретный вопрос, и вы можете получить ответы в своём сне или в форме случайных мыслей, когда вы бодрствуете.

Всё, что запечатлело ваше подсознание, напрямую повлияет на вас в форме эмоций, обстоятельств и событий. Попробуйте проследить за мыслями и идеями, которые приходят вам в голову.

Весь наш опыт является результатом неосуществлённых желаний. Если вы концентрируете своё внимание на различных проблемах, так же будет реагировать и ваше подсознание.

Когда у вас есть определённая цель или мечта, сознательно повторяйте себе следующее ут-

верждение: "Я верю, что сила подсознания, которая дала мне это желание, осуществит его сейчас".

Стресс, тревога и страх нарушают привычный ритм дыхания, сердцебиения и работу всех органов нашего тела. Культивируйте в своём подсознании мысли о здоровье, мире и гармонии, и все функции вашего тела нормализуются.

Наполните своё подсознание ожиданием лучшего и позитивными эмоциями, и ваши мысли станут реальностью.

Представляйте себе положительный исход ваших невзгод, почувствуйте радость и удовлетворение от исполненного желания. Все ваши фантазии и чувства будут приняты вашим подсознанием и воплощены в жизнь.

АО "Компания КБК" объявляет о проведении внеочередного собрания акционеров 5 ноября 2019 г. в 10.00 часов по адресу: г. Ош, ул. Нурматова, 70.

Повестка дня:

1. Об имущественном споре.

"Компания КБК" АК 5 ноября 2019-жылы саат 10.00 до кезексиз жалпы акционерлердин чогулушун откорот. Дареги: Ош шаары, Нурматов кочосу, 70.

Кун тартиби:

1. Мулк маселе боюнча.

«Эхо Оша» - ВАШ КОМПАС В МИРЕ СОБЫТИЙ

- ☞ Новости дня
- ☞ Деловая информация
- ☞ Нужная консультация
- ☞ Ответы на вопросы
- ☞ Вести о России
- ☞ Эксклюзивы с важными людьми

- все это и многое другое вы сможете найти в газете «Эхо Оша»

И ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ

Выписать газету можно во всех отделениях ООФ ГП «Кыргызпочтасы», а также в бухгалтерии редакции по адресу: г. Ош, ул. Курманжан датки, 224, 3 этаж. Тел.: 4-85-73.

Стоимость подписки:

- на один месяц - 60 сомов,
(без услуг доставки).

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.

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).

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре редакции. Отпечатано: г. Ош, ул. Курманжан датки, 256, ЧП "Ташмурзаев".
Формат бумаги А3, гарнитура шрифта основного текста Arial, печать офсетная, 1 условный печатный лист.