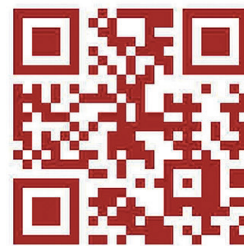




Жаштык бул - ЖИГЕР!

# НУР



Студенттердин коомдук-маданий гезити

@oshsu.kg

www.oshsu.kg

№02 (232) 2025-жыл, февраль

Гезит 1992-жылдан бери чыгат

oshmu.nur@mail.ru

## "STUDTALANT" ЫР ДОЛБОУРУ



2-3-бет

### ОШМУ МЫРЗАСЫ АНЫКТАЛДЫ



4-5-бет

### "ИШКЕ АШСА КЫЯЛДАР" ДЕГЕН БИЗДЕ ПЛАН БАР



7-бет

## Жатканана жашоосу



10-11-бет



# ОШМУ МЫРЗАСЫ-2025

21-февралда «Кыргызстан» кинотеатрында «ОшМУ мырзасы-2025» сынагы өткөрүлдү. Бул иш-чаранын максаты жаштардын ынтымагын чыңдоо, интеллектуалдык деңгээлин жогорулатуу жана сергек активдүү жашоо образын чагылдыруу болду. Сынактын шарттарына ылайык ОшМУнун факультеттеринен жана колледждеринен “мыкты” деп тандалып алынган сегиз мырза төрт турда өз чыгармачылыгын тартуулады. 1-турда “Саламдашуу” кокурсу боюнча катышуучулар улуттук кийимде чыгып, мекенин жана окуу жайын даңазалоо менен саламдашышты. 2-тур “Интеллектуалдык мырза” аталышында болуп, мында катышуучулар уюштуруу тобу тарабынан даярдалган суроолорго жооп беришти. 3-турда конкурсанттар тарабынан даярдалган “Окуу жайыма кантип салым кошо алам?” деген темада видео-ролик көрсөтүлдү. Сынактын жыйынтыктоочу туру катары “Таланттуу мырза” конкурсу саналып, жигиттер өз өнөрлөрүн тартуулашты (ыр, бий, музыкалык аспапта ойноо ж.б.).

Жыйынтыгында Математика, физика, техника жана маалыматтык технологиялар институтунун студенти Тимур Эсенбаев баш байге – “ОшМУ мырзасы-2025” наамына ээ болуп, 15 000 сом акчалай сыйлык, ыраазычылык баракча жана Ысык-Көлдөгү “Үмүт” пансионатына 6 күндүк эс алууга жолдомо алды. Экинчи орунду Филология жана маданият аралык коммуникация институтунун студенти Бакберген Расулжан уулу жана Табият таануу, дене тарбия, туризм жана агрардык технологиялар институтунун студенти Бексултан Памир уулу жеңип, 10 000 сом акчалай сыйлык, үчүнчү орунду Медицина факультетинин студенти Адахан Идинов ээ болуп, 5 000 сом акчалай сыйлык жана ыраазычылык баракчалар менен сыйланышты.

Ошондой эле, сынакта Медицина факультетинин студенти Адахан Идинов “ОшМУнун инстаграмм мырзасы”, Кыргыз-кытай факультетинин студенти Азаматбек уулу Муса «ОшМУнун таланттуу мырзасы», Экономика, бизнес жана менеждент институтунун студенти Медер Сапаров “Мыкты идея” номинациялары менен сыйланышты.

Бул сынак жыл сайын Ата Мекенди коргоочулардын күнүнө карата уюштурулуп келет.







## Тимур Эсенбаев: “Бул сынакка даярданууда команда менен иштедим”

Мен, Эсенбаев Тимур Асанбаевич, 2004-жылы Ош облусунун Алай районундагы Буудалык айылында туулгам. Учурда Математика, физика, техника жана информационалдык технологиялар институтунун “Информациялык системалык технологиялар” багыты боюнча 3-курста билим алып жатам. Мен үчүн окуудан сырткары коомдук иш-чараларга активдүү катышуу да маанилүү. Учурда ОшМУнун студенттик акыйкатчы аппаратында иштеп, жаштардын үнүн жеткирүүгө салым кошуп келем. Ошондой эле ар кандай коомдук жана ыктыярдуу иш-чараларга катышып, пайдалуу иштерге убакыт бөлүүгө аракет кылам. Андан сырткары, ден соолукту чыңдоо максатында спорт менен да машыгам. Анткени ден

соолугу чың инсан – ийгиликтүү жашоонун пайдубалын түптөй алат.

Ар бир чоң жетишкендиктин артында үзгүлтүксүз аракет жана колдоо турат. Бул сынакка даярданууда мен өз алдымча гана аракет кылбастан, ишенимдүү команда менен иштедим. Сынакка саналуу күндөр калганда убакытты текке кетирбей, катуу даярданып, ар бир майда-чүйдө деталга да көңүл бурдук. Ушунун баары команданын ынтымагынан жана үзгүлтүксүз аракетинен улам жеңишке жетишүүгө өбөлгө түздү.

Урматтуу студенттер! Студенттик жылдар – адамдын келечегин калыптандыра турган алтын доор! Ошондуктан, бул учурду текке кетирбеңиздер, мүмкүнчүлүктөрдү колдон чыгарбаңыздар! Өзүңүзгө жана максаттарыңызга бекем ишениңиздер. Дүйнөнү өзгөрткөн инсандар эч качан аракеттен баш тарткан эмес. Убактыңызды текке кетирбей, билимиңизди тереңдетүүгө, жаңы көндүмдөрдү өздөштүрүүгө жана өзүңүздү шыктандыра турган чөйрө табууга умтулуңуз. Баарыңыздарга ийгилик каалайм!

## Бакберген Расулжан уулу: “Чыгармачылык жана билимди талап кылган чоң сынак болду”

Мен, Расулжан уулу Бакберген, Ноокаттын кулуну болом. Жашым 23тө. Учурда Ош мамлекеттик университетинин Филология факультетинде 2-курста окуйм. Группалаштарым менден 5 жашка кичүү, 20 кыздын арасында жалгыз жигитмин. УТРК Ош телеканалында куттуктоо программасын алып барам. Андан тышкары, иш-чараларды, той-маарекелерди уюштурууда алып баруучу катары да иштейм. Поэзияга болгон сүйүүмдү социалдык тармактар аркылуу да бөлүшөм. Поэзия – жан дүйнөмдү эс алдырат.

Сахнага чыгуунун өзү эле өзгөчө сезим тартуулайт. Мен буга чейин да бир топ жолу эл алдына чыгып, өнөрүмдү тартуулап жүрсөм да, бул жолу жүрөгүм катуу согуп, толкундануу күчөдү. Айрыкча, жыйынтык чыгар алдында жүрөгүм дүкүлдөп, акыркы мүнөттөр узакка созулгандай сезилди. Анткени сынакка катышкан жигиттердин баары күчтүү болчу. Биз 1-орунду максат кылганбыз, бирок насип деген ушул экен. 2-орун деле мен үчүн чоң сыймык. Бул да болсо тажрыйба.

Бул – чыныгы мырзалардын эркти, чыгармачылыкты жана билимди талап кылган чоң сынак болду. Даярдыкка 1 жума катуу

убакытбөлүндү. Буларалыкта бардык башка иштерди, окууну бир четке жылдырып, толугу менен сынакка көңүл бурдук. Мугалимдердин, режиссёрлордун, белгилүү акындардын жана чыгармачыл инсандардын жардамы менен заманбап жана актуалдуу темаларды камтууга аракет кылдык. Бул – жөн гана даярдык эмес, чыныгы өнүгүүнүн, өзүн таптоонун жолу болду десем жаңылышпайм.

Студенттик жылдар – бул адамдын өнүгүүсүндөгү алтын мезгил. Азыр ар бир мүмкүнчүлүктү колдон чыгарбоо керек. Жашоо агымында бир аз токтоп калсаң, артта калып кетесиң. Ошондуктан, дайыма изденип, өзүңдү өнүктүрүп, жаңы нерселерди үйрөнүүгө умтулуу керек. “Бакыт бар кезде эч ким ал жөнүндө ойлонбойт” дегендей, азыркы убактыбызды текке кетирбейли. Себеби бүгүнкү аракетинибиз – эртеңки ийгилигибизди аныктайт.





# "STUDTALANT" ЫР ДОЛБООРУ

Музыка – таланттын жана эмгектин айкалышы. Чыныгы ырчы үчүн ар бир сахнага чыгуу – өзүн сынап, өнөрүн дагы бир баскычка көтөрүү. Жакында ОшМУда өткөн "Studtalant" сынагында өзүнүн күчүн далилдеп, жеңүүчү аталган Анашев Элдос да дал ушул принципти карманат. Ырга болгон сүйүүсү, эмгекчилдиги жана таланты аны сахнага алып чыкты. Элдос менен байланышып, чыгармачылык жолу, сынактагы таасирлери жана алдыдагы пландары жөнүндө сурап көрдүк.



– **Саламатсызбы! Алгач өзүңүз жөнүндө кененирээк айтып берсеңиз.**

– Саламатсызбы! Мен, Анашев Элдос, 2004-жылы 20-мартта Ош облусунун Кара-Суу районуна караштуу Октябрь айылында мугалимдердин үй-бүлөсүндө төрөлгөм. 1-класстан 4-класка чейин С. Арстанбеков атындагы орто мектепте билим алып, 9-класка чейин К. Жакыпов атындагы гимназия-интернатында окуп, 11-классты кайрадан С. Арстанбеков мектебинде аяктадым. Азыр Ош мамлекеттик университетинин Педагогика, искусство жана журналистика институтунда 4-курста окуп жатам.

– **Алгачкы окуу жылыңыз кандай өткөн?**

– Алгачкы жылы абдан кызыктуу жана ошол эле учурда кыйынчылыктар менен коштолгон күндөр болду. Башында жаңы чөйрөгө көнө албай, өз ордумду таба албай жүрдүм. Жаңы студент болгондо көпчүлүгүбүз ошондой сезимде болобуз да. Бирок сабактарды калтырбай, убактымды текке кетирбестен факультеттин китепканасында сабактарга даярданып

жүрдүм. Кийинчерээк иш-чараларга активдүү катышып, ырдоо жөндөмүм дагы ачыла баштады. Башында кыргызча ырдай албайм деп ойлочумун. Вокал сабагынан берген устатым да «Кыргызчага акцентин бар турбайбы» деп таң калган. Көрсө, мен көбүнчө чет тилдеги ырларды ырдап жүрүп, тилим бир аз бурулуп кетиптир. Бирок бул маселени да жеңип чыктым. Азыр, Кудайга шүгүр, кайсы тилде болбосун ырдоого аракет кылып жатам.

– **Музыка сиз үчүн эмне?**

– Бала кезимден эле атамдын ырдаганын көрүп, музыкага кызыгып чоңойдум. Үй-бүлөдө дээрлик баарыбыз музыкага жакынбыз. Балким, ошол себептенби же генетикалык жактан өткөнбү, айтор, менин да бул өнөргө болгон кызыгуум күч болду.

Мектепте ар кандай сынактарга, иш-чараларга катышып жүрүп, музыкасыз жашоону элестете албай турган деңгээлге жеттим. Мен үчүн музыка – адамдын ички дүйнөсүн, ойлорун, сезимдерин чагылдырган жана башкаларга да жеткирүүгө мүмкүнчүлүк берген эң сонун курал. Айрым адамдар сүрөт аркылуу сезимдерин билдирсе, кээ бирөөлөр поэзия менен ой бөлүшөт. Ал эми мен үчүн



ички дүйнөмдү айтып берүүнүн эң мыкты жолу – бул музыка.

8-класстан баштап ырдоого катуу кызыга баштадым. Бир жолу мектепте чет тилдеги ырлар боюнча сынак жарыяланды. Мен башында кызыккан эмесмин, анткени англис тилин жакшы билчү эмесмин. Бирок англис тили мугалимибиз: «Ким катышса, чейрек жана жылдык бааларын "5" коём» деп айтты. Досум экөөбүз тамашалашып, сынакка катышмай болдук. Натыйжада, жакшы жыйынтык көрсөтүп, мугалимимди да кубанттым. Ошондон тартып музыкага болгон сүйүүм ого бетер күчөп, бул менин жашоомдун маанилүү бөлүгүнө айланды.

Мен үчүн кесип тандоо да оңой болгон жок. Үй-бүлөм «Кантип оокат кыласың? Келечегиң кандай болот?» деп тынчсызданышты. Бирок адам чын дилинен каалаган нерсесинен баш тарта албайт экен. Музыка жан дүйнөмө жакын болгондуктан, эч кимдин сөзүнө кулак салбастан, ушул адистикке тапшырып кеттим. Азыр болсо баары жакшы, буюрса, окууну да ийгиликтүү аяктаганга аракет кылып жатам.

– **"Studtalant" конкурсуна катышуу идеясы кайдан келди?**

– "Studtalant" конкурсуна буга чейин да катышкан элем. Биринчи жолу катышканда 1-турдан өтпөй калгам, экинчи жолу финалга чейин жеттим. Бирок ал учурда тажрыйбам жетишсиз болгон. Бул жолу болсо сынак (Уландысы кийинки бетте)



тууралуу социалдык тармактардан көрүп, кайрадан катышууну чечтим.

**– Конкурс үчүн кайсы ырды тандадыңыз жана эмне үчүн дал ушул чыгарманы аткарууну чечтиңиз?**

– Негизинен, конкурс үчүн ыр тандоо бул аябай кыйын маселе. Себеби мен көп тилдеги ырларды ырдап жүргөнүм үчүн кайсыл бирин ырдасам экен деп көпкө ойлоном. Музыкант үчүн ушул ырды ырдап бер деп айтышса бул оңой болот. А эгер тандоо өзүңдө болуп калса ырды ар тараптан карап, кайсынысы мага көбүрөөк туура келет деп, тандоодо бир топ кыйналасың. Конкурс бул практика талаасы эмеспи, ошол үчүн мен жаңы бир ырды үйрөнүп жаткан болсом ошол ырды конкурста аткарып көрүүнү туура көрөм. Тагыраак айтканда, аткарып көрө элек ырларымды сынактарда аткарууга аракет кылам. Бул менин өзүмө дагы кызык, ошол учурда адамдын күчү сыналат деген ойдумун. Бул конкурска чет элдик ырчы Sam Smithтин “Lay Me Down” ырын тандадым. Бул чыгарманы көптөн бери жактырып ырдап жүрчүмүн, ошондуктан өзүмдү сынап көргүм келди.



**– Калыстар тобунун жана көрүүчүлөрдүн реакциясы кандай болду?**

– Чындыгында сахнага чыкканда чыгарманы элге жеткирип берүү үчүн ал чыгарманын ичинде жашап ырдоо маанилүү. Кээде ырдап жатканда көзүмдү жумуп алам. Музыка деле математика сыяктуу так илим, нотага туура түшүү, ритмди сактоо, динамиканы башкаруу сыяктуу эрежелер бар. Бирок ошол эле учурда эң негизгиси – чыгарманы сезүү жана аны элге жеткирүү.

Калыстар тобу мага сын айткан жок, тескерисинче, жакшы пикирлерин билдиришти. Бул мага чоң мотивация



берди. Буга чейинки сынактарда сынды көп укканмын, бирок аларды туура кабыл алуу менен азыркы деңгээлге жеттим.

**– Даярдык процессинде унутулгус же күлкүлүү окуялар болду беле?**

– Бул чыгарманы болгону эки күндө даярдап калдык. Финалга чыккан күнү эле досума оранжировканы даярдап коюуну айткам. Бирок финалга эки күн калганда барып угайын десем, ал таптакыр башка ырдын аккомпанемент жасап алыптыр. Экөөбүз шашылыш түрдө эки күндүн ичинде туура ырды даярдадык.

**– Репертуарыңызда көбүнчө кайсы стилдеги ырлар бар?**

– Репертуарымда классикалык чыгармалар, чет элдик хиттер, кыргызча ырлар да бар. Негизинен, поп стилиндеги ырлар басымдуулук кылат, ошондой эле опералык романстар да бар.

**– Өзүңүздүн аткарууңузга 10 баллдык шкала менен баа берсеңиз, канча коёт элеңиз?**

– Чынын айтсам, өзүмө 5 балл коёт элем. Себеби бул жолу сынакка катуу даярданган жокмун. Аппаратура жана үн чыгаруучу жабдыктар да бир аз көйгөй жаратты. Ошого байланыштуу аткаруумда кемчиликтер болду.

**– Буга чейин кайсы сынактарга катыштыңыз? Учурда эмнелер менен алексиз?**

– Чоң масштабдагы сынактардан “American Song Contest” жана Россия элчилиги уюштурган “Романсиада”

сынактарына катыштым. Алар мен үчүн чоң мектеп болду. Бүгүнкү күндө дагы өзүмдү өнүктүрүү үстүндө иштеп жатам. Алдыда дагы көп сынактарга катышууну пландап жатам.

**– Алдыдагы пландарыңыз кандай?**

– Бүтүрүүчү болгондуктан, жеке концерттеримди уюштурууну пландап жатам. Биринчиси – академиялык ырдоо боюнча классикалык, экинчиси – жаштарга арналган популярдуу чыгармалардан турган концерт. Учурда ошол иш-чараларга кызуу даярдык көрүүдөбүз.

**– Маек үчүн рахмат, чыгармачылык ийгиликтериңиз арта берсин!**



Шадияна Аскарлова





# ЧЕТ ЭЛДИК СТУДЕНТ

Нельсон Манделанын айтымында, билим дүйнөнү өзгөртүү үчүн колдонула турган эң күчтүү курал. Ал эми, билим алуу үчүн сен кайсыл жерде болбо, кайсыл жактан келбе ар дайым туура багыт берүүчү окуу жайды, чөйрөнү тандооң керек. Көптөгөн студенттерге кучак жайган куттуу окуу жайыбыз ОшМУда да чет элдик студенттердин саны арбын, алардын арасында Индиядан келген жаштар да бар. Алар бул жерде кандай таасирлерге ээ болушат? Кыргызстан алар үчүн кандай өлкө? Бул тууралуу ОшМУда билим алып жаткан индиялык студент өз пикирин бөлүштү.

Менин атым Жаннат Икбал Хуссейн, Индиянын Махараштра штатынан келгем. Учурда Кыргызстандагы Ош эл аралык медициналык университетинде экинчи курста MBBS багытында билим алып жатам. Бул университетти тандоо бир нече себептер түрткү болду. Биринчиден, окуу акысы салыштырмалуу арзан, жашоо чыгымдары да көп эмес. Экинчиден, сабактар англис тилинде өтүлөт, клиникалык тажрыйба алуу мүмкүнчүлүгү жакшы жана эл аралык студенттердин саны көп. Университет тууралуу маалымат издеп жатып, досторум да бул окуу жайды сунушташкан. Натыйжада, онлайн платформа аркылуу тапшырып, Кыргызстанга келүүнү чечтим.

Бул өлкө жөнүндө маалымат топтогондо, анын медицина боюнча сапаттуу билим бергени, жашоо шарты жеткиликтүү экени жана негизги тилдер катары орус менен кыргыз тилдери колдонулары тууралуу билдим. Кыргызстанга келгенде биринчи эле байкаган нерсем – бул жерде абанын өтө сууктугу жана архитектуранын Индиядан кыйла айырмаланганы болду.

Жашоо образы да башкача. Күнүмдүк турмуш, маданият жана социалдык нормалар Индиядагыдан айырмаланат. Бирок коомдук транспорт ыңгайлуу жана коопсуз, ал эми окуу жайларга тапшыруу процесси кыйла жеңил экен. Жергиликтүү тургундар башында түнт көрүнгөнү менен, таанышкан соң жылуу мамиле кылышат. Алар өз каада-салттарын жогору баалап, коомчулук менен тыгыз байланышта болушат.

My name is Jannat Iqbal Hussain, and I am from Maharashtra, India. Currently, I am a second-year MBBS student at Osh International Medical University in Kyrgyzstan. There were several reasons why I chose this university. Firstly, the tuition fees are relatively affordable, and the cost of living is not too high. Secondly, the courses are conducted in English, there are good opportunities for clinical experience, and the number of international students is quite high. While researching universities, my friends also recommended this institution. As a result, I applied through an online platform and decided to come to Kyrgyzstan. While gathering information about this country, I learned that it provides quality medical education, has an affordable living environment, and mainly uses Russian and Kyrgyz as official languages. Upon arriving in Kyrgyzstan, the first things I noticed were the extreme cold weather and how different the architecture was compared to India.

The lifestyle here is also quite different. Daily life, culture, and social norms vary from those in India. However, public transportation is convenient and safe, and the admission process for universities is relatively simple. At first, local people seemed reserved, but after getting to know them, they turned out to be warm and welcoming. They highly value their traditions and have a strong sense of community. There

Кыйынчылыктар да жок эмес. Эң негизгиси тоскоолдук – тил жана тамак-ашка көнүү. Көпчүлүк адамдар орус же кыргыз тилинде сүйлөгөндүктөн, кээде пикир алышуу оңой эмес. Абанын сууктугуна көнүү да бир топ убакытты талап кылды. Билим берүү системасы Индиядагыдан айырмаланат. Кыргызстанда көбүнчө практикалык сабактарга басым жасалат, ал эми Индияда теориялык билим биринчи орунда турат. Мугалимдер менен мамилем жакшы, алар дайыма жардам берүүгө даяр. Жергиликтүү студенттер да боорукер. Орус тилин үйрөнүүгө аракет кылып жатам, анткени бул тил медициналык чөйрөдө кеңири колдонулат. Ошондой эле кыргыз тилинен да айрым негизги сөздөрдү билип калдым.

Бул жерде билим алуу мага эл аралык тажрыйба топтоого жана медицина тармагында иш жүзүндө көндүмдөрдү өркүндөтүүгө жардам берет. Окууну аяктагандан кийин Индияга кайтып, FMGE экзаменине даярданууну пландап жатам. Үй-бүлөм Индияда болгондуктан, кесиптик карьерамды ошол жакта улантууну каалайм. Бирок жакшы мүмкүнчүлүк чыгып калса, бир аз убакыт башка өлкөдө да иштеп көрүүнү ойлонуп жатам.

Менимче, университеттер чет элдик студенттер үчүн тил курстарын жана маданий адаптация программаларын көбүрөөк уюштурушу керек. Ошондой эле жатаканалардын шарттарын жакшыртып, чет өлкөлүк студенттер үчүн жеткиликтүү тамактануу мүмкүнчүлүктөрүн кеңейтүү маанилүү. Жалпысынан бул өлкөдө жашап, билим алып жатканыма сыймыктанам!

are also challenges. The main difficulties are the language barrier and adapting to the local cuisine. Since most people speak Russian or Kyrgyz, communication can sometimes be challenging. Getting used to the cold weather also took some time. The education system is different from India's – Kyrgyzstan places more emphasis on practical training, whereas India focuses more on theoretical knowledge. My relationship with the teachers is good; they are always willing to help. Local students are also kind and supportive. I am trying to learn Russian because it is widely used in the medical field. I have also picked up some basic Kyrgyz words. Studying here allows me to gain international experience and improve my practical skills in medicine. After completing my studies, I plan to return to India and prepare for the FMGE exam. Since my family is in India, I intend to build my career there. However, if a good opportunity arises, I am open to working in another country for some time.

I believe universities should offer more language courses and cultural adaptation programs for international students. Additionally, improving dormitory conditions and expanding accessible food options for foreign students would be beneficial. Overall, I am proud to be living and studying in this country!



# “ИШКЕ АШСА КЫЯЛДАР” ДЕГЕН БИЗДЕ ПЛАН БАР



*Сиз кыялданасызбы, студенттос? Кыялдарыңыз. Каалагандай. Кыялдануу акысыз. «Аткарылбай турган нерселер адамдын оюна да келбейт» деген сөздү уккан болсоңуз керек. Демек, кыялдар – аткарылуучу ой-чабыттар. Сиздин катарыңыздагы «кыялкер студенттердин» кыялдарын сиз менен бөлүшүп жатабыз. Окуңуз, өзүңүз да кыялдарыңыз. Сиз дагы биз менен бөлүшүп калай чыгарсыз.*

**Дүйнөлүк тилдер жана маданият факультетинин 3-курсунун студенти Медина Молдонур кызы:**

**«Окубай эле акылдуу болуп кетсем»**

Билим алуу, албетте, көптөгөн эмгекти талап кылат. Кээде чарчаганда эмнеге окубасак билим ала албайбыз, жаралганда эле билимдүү болуп жаралсак болбойбу деп калам. Кыялдануу түбү жок нерсе эмеспи, кыялдансаң кете бересиң. Эрте менен турсам сабактарым жазылып, башыма бардык маалымат өзү эле кирип калса деп эңсеп коём. Айтып жатканда көз алдыма текст жазылып, ошону шатыратып окуп берсем...

**Филология жана маданият аралык коммуникация институтунун 3-курсунун студенти Малика Бактыбек кызы:**

**«Мугалимдерге биз балл койсок...»**

Студенттердин кыялында чеги жок нерселер бар. Айрыкча, экзамен учурунда... Жаза берип колубуз талып, окуй берип көздүн майы кетет. Кыйналган учурда, “Эх, бир эле модуль болсо, кийинкисин окуйм деген шылтоо жок болот эле...” деп кыялданып кетем. Кээде эжекелер урушуп, түшүнбөстүк жаралып калат. Ошондо, “Эмнеге алар гана бизди баалап, балл коё алышат? Бизчи? Биз да мугалимдерге балл койсок кандай сонун болмок...”

**Филология жана маданият аралык коммуникация институту 2-курсунун студенти Нурзат Абдубап кызы:**

**«Кинодогудай арадан көп убакыт өттү деген сөз керек болуп жатат»**

Мен негизи мектепубагында перфекционист болчумун, дептеримде бардык темаларды кооздоп жазат элем. Студент болгондон тартып модуль, экзамен учурунда бул нерсемди кармануу кыйынга туруп калды. Баары өз ордунда, катары менен кетүүсүн көзөмөлдөп көнүп калган жаным кадимкидей стресске кабылып, депрессия болуп жүрдүм. Кол менен жазылуусун талап кылынгандыгы үчүн, түнү менен жазганда кызык ойлор келчү. Интернеттен “скопировать” кылып,

дептерге “вставить” кылынам деп кыялдангам. Конспекттерим иделдуу болбосо да боло берет деп калдым. Мындай күндөрдө, деги эле кыйналган күндөрү, кинодогудай : “Арадан 1 ай өттү” деп сонун жашоо болуп кетсе болмок деп кыялданган учурларым болгон. Кыйынчылык болгон учурда ишке ашпаса деле кыялдануу биз үчүн керемет нерсе.

**Эл аралык билим беруу программаларынын жогорку мектебинин 2-курсунун студенти Канышай Эркинбек кызы:**

**«Мектеп кезден тартып эле кыялданчумун»**

Мектепте окуп жүргөн кезде эч кимге айтпаган, сездирбеген, бирок эч качан аткарылбаган кыялдарым көп болчу. Таңда турсам кийимдеримдин үтүктөлгөн, сабактарым жазылган болсо, үйүм алыс болгондуктан мектептин жанында үйүм жайгашса дечүмүн.

Азыр болсо студентмин, кыялдарым ошол бойдон калды, дагы деле кыялдануудан тажабайм, алар мага мотивация берет. Өзүмдүн заңгыраган чоң үйүм болсо, кол алдымда кызматкерлер иштесе, стилисттер жанымда, гардеробумда түркүн-түстүү кийимдерим, боёно турган каражаттарым болсо. Акыркы үлгүдөгү автоунаам менен университетке барсам дейм. Дүкөн айланып кийим алганды ушунчалык көп кыялданам. Үйгө мугалимдерди чакырып мен жактырган сабакты гана өтүп берсе...

Адам эмнелерди гана эңселейт, эх...

**Бизнес жана менеджмент факультетинин 1-курсунун студенти Жумагүл Байзакова:**

**«Университет айылда болгондо»**

1-курс болгон үчүн окууга, шаарга, группалаштарга көнө албай жаткан кезден өтпөдүкү. А сабакта ар кыл мугалим кирип, баарын кабыл алуу кыйынга турган. Биринчи модульда баары дебесем да көпчүлүк студент ата-энеси менен айылын эстеп ыйлашат. Алардын катарында мен да бармын. Университет айылда, үйүмдүн жанында болуп калса, ыйлап, сагынбасам керек эле деп ойлоп калам.

**Айганыш Нурлан кызы**



# КАЛЕМГЕР

Ар бир адамда табиятынан берилген талант болот эмеспи. Ал талантты өркүндөтүп кетиш өз колубузда. Биздин студенттер да кайсыл тармак болбосун өзүн-өзү өнүктүрүүнүн үстүндө жан үрөп иштеп жатышат. Алардын арасында ыр жазган досторубуз да бар. Мына ушул досторубузду коомчулукка тааныштыруу максатында "Калемгер" аттуу рубрикабызды сунуштайбыз. Анда эмесе жаш досубуздун дүйнөсүнө сүңгүйлү.



**Гүлайым  
Биханова**

Биханова Гүлайым Газибековна, 2005-жылы 7-июлда Ош облусунун Чоң-Алай районуна караштуу Жайылма айылында төрөлгөн. 2012-жылы Х.Базаров атындагы орто мектебинин 1-классынын босогосун аттап, 2023-жылы аталган мектепти ийгиликтүү аяктаган. Учурда ОшМУнун Математика, физика, техника жана информациялык технологиялар институтунун 2-курсунун студенти.



**Жамгырда**

Жаады жамгыр жан дүйнөнү күүлөдү,  
 Тамчылары тазарткандай дүйнөмү.  
 Ичтеги муң, кайгыларды туйгандай,  
 Жөн жаабады, мени менен сүйлөштү.

Жаады жамгыр жан дүйнөнү агартты,  
 Жагымдуу үнү жанды эргитип баратты.  
 Дүкүлдөгөн жүрөк отун баскандай,  
 Тамчылары дүйнөмө нур таратты.

Жаады жамгыр жан дүйнөгө дем берди,  
 Жашырылган жараларды эстетти.  
 Көз алдымдан чууруп өтүп ошол кез,  
 Көнүлүмдө мундуу обон термеди.

Анда дагы азыркыдай жаан жааган,  
 Анда дагы ыр саптары жаралган.  
 Ошондо да кыжаалаттуу бир сезим,  
 Кыйнай жанды эңшерилтип бараткан.

Ошол жаанда ичтен баарын сезе бердик,  
 Көнүлдөргө тикенек гүл тере бердик.  
 Жарашууга тоскоол болуп текебердик,  
 Жаанды коштоп эки жака кете бердик.



## Ошол паркта

Ойнотууга кичинекей синдимди,  
 Өткөн жума паркка бардым айланып.  
 Көңүл ачып, бир кыдырып келген соң,  
 Көчүк бастык орундукка жайланып.

Айланага көз кыдыртып отургам,  
 Жанымдагы орундукта жалгыз жан.  
 Жүдөө кийинген аял көрдүм ал жерден,  
 Көзүндө муң, үмүт шамы соолуган.

Муздай түштүм суу сепкендей үстүмө,  
 "Байкуш аял" деген бир сөз көңүлдө.  
 Айырмасы калбай анын эркектен,  
 Алкаштарча жатты орундук үстүндө.

Бир мезгилде баш көтөрүп отурду,  
 Жерге карай кан аралаш зил кусту.  
 Алып качтым ошол кезде көзүмдү,

Калыбында кыймылдабай көп турду.  
 Чыдай албай туруп кеттим ал жерден,  
 Санаа басты, мындай абал эмнеден?  
 Көпкө ойлонуп ар тараптуу жооп таптым.

Токтоно албай бир негизге селендейм.  
 Бул абалга деги кимдер айыптуу?  
 Деген кезде эске түштү эки ыр сап.  
 "Кайсы элде жүдөө көрсөң зайыпты,  
 Ошол элдин эрине кой айыпты".

Бойлой басып Ак-Буураны бараттым.  
 Түркүн ойлор түйшөлтүп кайра мени,  
 Түпкүрүнө түшүп кеттим азаптын.  
 Кээ биринде кайгырып, кээде күлүп,  
 Түшүнүксүз болуп барат абалым.

Бороон каптап жан дүйнөмдү кайрадан,  
 Көнүлүмдө ыр саптарын жараттым.  
 Буркан-шаркан аккан сууга суктана,  
 Бойлой басып Ак-Буураны бараттым.

*Жан дүйнөнүн сырын келген билгиси,  
 Бир акында жашайт экен миң киши.  
 Акын деген ай ааламдын жарчысы,  
 Акын деген адамдыктын члгүсү...*

## Студенттик өмүр

Сыртта күн суук, ноябрдын аягы,  
 Сабак, пара лекциялар баягы.  
 Байкалбастан, байкатпастан өтүүдө.  
 Өмүрүмдүн студенттик барагы.

Күндө эртелеп параларга шашылган,  
 Күндөр өтөт арты-артынан бат, ылдам.  
 Окуу, билим, оюн-күлкү, сүйүү да,  
 Студенттик күндөрүмдө катылган.

Жакшы баа алып калсак кубанабыз,  
 Ойдогудай болбой калса муңаябыз.  
 Мына ушинтип өтүп биздин жаштык күндөр,  
 Студенттик турмуш менен убарабыз.





# 4-ФЕВРАЛЬ - БҮТКҮЛ ДҮЙНӨЛҮК РАК ООРУСУНА КАРШЫ КҮРӨШҮҮ КҮНҮ

## Рак деген эмне?

Рак (онкологиялык оорулар, шашик) – бул клеткалардын көзөмөлсүз өсүшүнөн жана организмдин нормалдуу функцияларын бузган шишиктердин пайда болушунан улам жаралган оорулардын жалпы аталышы. Бул оору дененин ар кандай органдарында жана ткандарында пайда болушу мүмкүн. Андан сырткары, оорунун бул түрү организмдин нормалдуу иштешин начарлатып, иммундук системаны алсыратып, акыркы стадияларында өлүмгө алып келиши мүмкүн.

## Ракка каршы күрөшүү күнү

Бул күндүн келип чыгуу тарыхы 2000-жылдын 4-февралына туш келет. Парижде өткөн "Ракка каршы дүйнөлүк саммиттин" жүрүшүндө негизделген. Бул иш-чарага онкология багыты боюнча изилдөөчүлөр, медицина кызматкерлери, саламаттыкты сактоо уюмдары жана саясатчылар катышкан. Самиттин жүрүшүндө катышуучулар "Париж" хартиясына кол коюшкан. Бул күндүн максаты:

- Шишик тууралуу элдердин маалыматтуулугун жогорулатуу, алдын алуу жолдорун үйрөтүү.
- Онкологиялык ооруларга каршы глобалдык аракеттерди күчөтүү — дүйнө жүзү боюнча ооруга каршы мамлекеттик программаларды иштеп чыгуу.
- Дарылоону ден соолугу жабыркаган бардык катмардагы адамдарга жеткиликтүү кылуу, медициналык кызмат көрсөтүүнүн сапатын жакшыртуу.
- Бул оорунун келип чыгуу себептерин изилдөө, жаңы дарылоо ыкмаларынын илимий негиздерин иштеп чыгуу.

## Онкологиялык оорулардын келип чыгуу себептери

Рактын негизги себеби генетикалык мутациялар. Бул мутациялар клетканын өсүшүн жана бөлүнүүсүн контролдоп турган ДНК бөлүктөрүн (гендерди) бузуп, рак клеткаларынын пайда болушуна алып келет.

Мындан сырткары дагы бир нече факторлор бар:

- Табеки — рак оорусунун негизги себеби. Өпкө, ооз, көмөкөй, боор, ашказан жана башка органдарда рак пайда болуу коркунучун жогорулатат.
- Ашыкча алкогольдук ичимдиктерди колдонуу боор, ичеге, өпкө жана башка рак түрлөрүнө алып келиши мүмкүн.
- Күн нуру — теринин рака (меланома) алып келүүчү негизги факторлордун бири. Күндөн ашыкча күйүү жана күн нуруна узак убакыт экспозиция теринин рак коркунучун жогорулатат.
- Иондоштуруучу радиация (мисалы, рентген нурлары) рака алып келиши мүмкүн. Ядролук реакторлордун авариясы же радиациялык терапия да рак оорусуна себеп болушу мүмкүн.
- Вирустар жана бактериялар (мисалы: гепатит В жана С боор рагына алып келиши мүмкүн).



- Кээ бир дары-дармектер узак мөөнөттө колдонулганда рак коркунучун жогорулатышы мүмкүн, мисалы, узак мөөнөттүү гормондук терапия же иммунотерапия.

- Туура эмес тамактануу, физикалык активдүүлүктүн жетишсиздиги, ашыкча салмак жана стресс рак коркунучун жогорулатат.

### Кенири таралган онкологиялык оорулардын түрлөрү:

- Өпкө рагы
- Сүт безинин рагы
- Ичеге рагы (колоректалдык рак)
- Кан рагы (лейкемия)
- Тери рагы (меланома)
- Мээ рагы (глиобластома)
- Боор рагы
- Жатын моюнчасынын рагы
- Ашказан рагы
- Уйку безинин рагы

## Ракка каршы күрөшүү үчүн кадамдар:

1. Ден соолукка пайдалуу тамактануу  
Ракка каршы күрөшүүдө туура тамактануу абдан маанилүү. Тамакта витаминдер жана антиоксиданттарга бай азыктарды, ошондой эле көкөништерди жана жемиштерди көп колдонуу рака каршы турууга жардам берет. Күн сайын жаңы жашылчаларды (брокколи, кызыл болгар калемпири, карбыз) жана жемиштерди (алмурут, апельсин, карагат) пайдалануу клеткаларды зыяндан коргойт.
2. Физикалык активдүүлүктү жогорулатуу  
Күн сайын спорт менен машыгуу же жөнөкөй жөө басуу рака каршы иммунитетти күчөтөт. Ооруну алдын алууга жана жалпы ден соолукту сактоого жардам берет. Физикалык активдүүлүк салмакты нормалдаштырууга да жардам берет.
3. Күн нуруна зыян келтирбөө  
Күн нуруна ашыкча күйүү жана күндүн түз нурларына көп убакыт бою чыгуу теринин рак коркунучун жогорулатат. Күндөн коргонуу үчүн күнгө чыгуудан мурун күнгө каршы кремдерди колдонуу, күндү өтө ысык мезгилдерде тынч аймакта өткөрүү сунушталат.
5. Стрестти башкаруу  
Психосоциалдык стресс рак оорусунун пайда болушуна шарт түзүшү мүмкүн, андыктан өзүнүн эмоционалдык абалын башкаруу керек. Медитация, йога же жеңил дене шыныктыруучу машыгуулар стресстин деңгээлин төмөндөтүп, организмди жакшы абалда кармайт.



# Жатакана жашоосу

Студент болуу – бул жөн гана билим алуу, өзүн өнүктүрүү жана өзүнүн үстүнөн иштөө менен чектелбейт. Университеттик жашоонун ажырагыс бөлүгү – жатаканада өткөргөн күндөр. Ар бир күн ар башка окуяларга бай, кызыктуу учурлар менен коштолот. Чыныгы студенттик жашоону жатаканада сезүүгө болот десек жаңылышпайбыз.

Жатаканада жашаган студенттердин эң чоң “күтүү режими” – үйдөн азык-түлүк качан келет деген ой. “Айылдан качан апамдын наны менен азык-түлүгү келет?” – деп чыдамсыздык менен күтүп калабыз. Себеби, ал тамак-аш менен кошо ата-энебиздин мээримин, жылуулугу да келчүдөй сезилет. Ар кандай мүнөздөгү, ар башка аймактардан келген адамдар менен тил табышууну, мамиле курууну үйрөнүп, өз оюбузду эркин айтууга да ушул жатакананын салымы чоң.

Кызыктуу окуялар демекчи, бул чыгарылышта студенттердин жатаканадагы эсте кала турган окуялары менен бөлүшөбүз. Алгач өз окуямдан баштайын.



## Адашкан бут кийим

Ноябрь айынын аягы, аба ырайы суук. Жаңы кышкы бут кийим сатып алган элем. Эртең менен маанилүү иш-чарага барышым керек болчу. Кечигип ойгонуп, шашып чыгып кеттим. Эшиктин алдында турган бут кийимди жакшы карабай эле кийип алыпмын.

Күн бою суу аралаш кар жаап, көчөлөр ылайга айланган. Иш-чарадан чыккандан кийин дагы бир топко чейин шаар ичинде жүрдүм. Бир маалда бутумдун ич тарабы суу болуп жатканын байкадым. Жаңы эле алган бут кийим эмнеге суу өткөрүп жатат деп таң калдым. Үйгө жетип, чечүүгө шаштым. Бутум муздап, тоңуп калган экен. Бөлмөдө жашаган курбума жаңы бут кийимден суу өтүп жатканын айтсам, ал таң калып, “Кантип эле?” деп туруп калды. Ошол учурда эшиктен дагы бир кыз кирип келип:

– Менин бут кийимимди ким кийди? – деп калды.

Көрсө, менин бут кийимим текчеде ошол бойдон турат экен, а мен курбумдун таманы жарылып кеткен эски бут кийимин бир күн бою кийип жүрүптүрүмүн! Окшош болгон үчүн адашыпмын. Ошол күндөн тартып кыздар мага тамашалап:

– Өзүңдүкүн карап кий! – деп калышат.

## Туура эмес бөлмөгө кирип алып

Окуу жылынын башында жатаканага көчүп келгенибизге эки жумадай болгон. Күн ысык, аптапта басып келип жатакананын

эшигинен киргеним эсимде. Телефон тиктеп, эч нерсеге көңүл бурбай эле бөлмөгө жөнөдүм. Келип, керебетке отурдум. Бир аздан кийин көзүм килемге түштү. “Биздин бөлмөнүн килеми ушундай беле?” деп ойлоп, тегерек-четиме көз жүгүртсөм, керебетте бир бала уктап жатыптыр. Ошол маалда эшик ачылып, дагы бир бала кирип келип:

– Кечиресиз, адашыпмын! – деп чыгып кетти.

Көрсө, ал адашпай эле мен адашкан экем. Төртүнчү кабатка эмес, экинчи кабаттагы 201-бөлмөгө кирип алыптырмын. Чынында, бөлмөгө меникиндей эле номер коюлган, айырмасы – кабаты башка болчу. Ошол күндөн тартып жатаканага кирип бара жатып, телефонго алаксып калбоого көндүм.

**Айдина Абдунабиева,**  
**Педагогика, искусство жана журналистика институту, 1-курс**

## Жатаканага кире албай

Жатаканада жашаган студенттерге белгилүү тартип бар – кечки тогуздан кийин эч кимди киргизишпейт. Май айында күн узарып, түн кыскарып калат эмеспи. Күндөрдүн биринде кыздар менен сейилдеп жүрүп, жатаканага келчү убакыт өтүп кеткенин байкабай калыптырбыз. Жүгүрүп келсек, вахтачы эже эшикти бекитип коюптур. Сурансак да ачпай койду. Жарым сааттай күттүк, бирок эч кандай майнап чыккан жок. Анан бир идея келди: жатакананын аркы жагына өтүп, группалашыбызга чалып, шейшеп улаштырып, ошол аркылуу экинчи

(Уландысы кийинки бетте)



кабатка араң чыктык. Таң атканда эч нерсе билбеген адам болуп вахтадан өтүп бара жатып, “Менден актриса чыгат беле?” деп ичимден күлгөм. Жатакана жашоосу ушундай окуяларсыз кызыксыз болмок.

**Замира Умаркул кызы,**  
**Математика, физика жана техникалык институту, 3-курс**

## Уурдалган казан жана кат

Кышкы эс алуу берилип баарыбыз айылга кеткенбиз. Жатаканада көбүнчө балдар калган. Кыздар жокто вахтадан күлүчтү алып, бөлмөгө кирип казан менен төрт жумурткабызды алып кетишкен экен. Эс алуудан келип, казаныбызды таппайбыз. Ашканага кирсек төрт жумуртканын сыртына фломастер менен: “Нурзат мени кечирип койчу, жаңы сатып келип койдум”, -деп жазып коюптур. Күлүшүмдү же ачууланышымды билбейм. Кайсыл балдар алган ушул күнгө чейин билген жокпуз. Тамак үчүн эмнелерге гана барбайбыз деген жыйынтыкка келип, сизге күлүп айтып берип жатам. Негизи, жатаканада жашаган студенттер үчүн бул көнүмүш адат...

**Нурзат Камбарова,**  
**БИМ, 1-курс**

## Төшөгү жок калып

Учурда экинчи курста окуп жатам. Биринчи курсту аяктап жатканда экзаменди ойлобой эле, айылга кетериме сүйүнүп, төшөгүмдү айылга эрте жөнөтүп жибергем. Бирок экзаменге калып калдым. Июнь айында жатаканада дээрлик эч ким болбойт. Дос кызым экөөбүз килеми жок, төшөгү жок жашап калдык. Кечки тамакты дайым сырттан ичип келчүбүз. Түндө уктаарда гана төшөгүбүз жок экени эске түшөт. Сүлгүлөрдү жерге төшөп, ошолордун үстүндө уктай баштадык. Темир керебеттин муздактыгы денеге өтүп кетет экен. Ошондон кийин биринчи курстагыларга:

— Шашпай эле көчкүлө, болбосо биздей болосуңар! – деп тамаша-чын аралаш айтып калам. Бирок ушундай шартта жашасам да, жатаканада өткөргөн күндөрүм эң кызыктуу, унутулгус күндөр катары эсте калды.

**Айзирек Кадыркулова,**  
**ВШМОП, 1-курс**

## Туулган күн

Бир бөлмөдө чогуу жашаган кызымдын туулган күнү жакындап калгандыктан, алдын ала белектерди сатып алып, тааныш бирөөнүн бөлмөсүнө койдурган элем. Ата-эне, жакындарыбыз алыста болгондуктан,



биздин колдон келген нерсе – таттуу менен сок гана болчу. Саат 12де куттуктаганыбызда музыка коштосун деп, балдарды магнитофону менен ээрчитип келдим. Баары даяр, бирок эң маанилүү учурда ток жакшы тийбей, музыка чыкпай калды. Чогуу жашаган курбум туулган күнү экенин унутуп да калган экен. Музыка кайдан чыгып жатат деп таң калып турганда, куттуктообуз башталып кетти. Куттуктап бүткөндөн кийин музыка өчпөй калып, жарым саат дегенде араң токтоттук. Түн ичинде элдин баарын ойготуп, ыңгайсыз абалда калганбыз. Ошентип, бул күн биз үчүн унутулгус эсте кала турган окуя болуп калды. Ошол күндөн кийин башкаларды музыкасыз эле куттуктаганга көндүм.

**Асел Туратбек кызы,**  
**Педагогикалык факультет, 1-курс**

*Бул жатакана жашоосунун бир эле бөлүгү. Ар бир студенттин өзүнүн күлкүлүү жана эсте кала турган окуялары бар. Жатакана жашоосу – өзүнчө бир чоң мектеп!*



**Айганыш Нурлан кызы**



# БИЛИМ АЛУУ – ЧЕКСИЗ МҮМКҮНЧҮЛҮКТӨРДҮН АЧКЫЧЫ

**Чет өлкөдө билим алуу – ар бир студент үчүн чоң мүмкүнчүлүк жана жаңы тажрыйбалардын башаты. Өзгөчө, жаңы маданиятты таанып, дүйнөлүк билим берүүнүн үлгүсүн көрүү – келечекке болгон көз карашты кеңейтет. Бүгүн биз чет жакта окуп келген жаштардын бири, билимге умтулган жаш инсан – Турдумамат уулу Бекзат менен маек курмакчыбыз. Ал биз менен чет өлкөдө окуунун артыкчылыктары, кыйынчылыктары жана таасирлери тууралуу ой бөлүшөт.**

**– Алгач өзүңүздү тааныштыра кетсеңиз?**

– Мен, Турдумамат уулу Бекзат, Кара-Суу районунун Мады айыл өкмөтүнүн Чагыр айылында туулганмын. Азыркы учурда ОшМУнун Кыргыз–кытай факультетинин 3–курсунда билим алып жатам.

**– Жашоодогу миссияңыз кандай?**

– Жашоодогу миссиям кесибиме байланыштуу. Кыргызстанда кытай тилин өздөштүргөн мыкты адис болууну каалайм. Негизи мектепте окуп жүргөн убакта эле тилге кызыкчумун. Мектепти аяктаган соң ЖРТ тестин ийгиликтүү тапшырып, англис тили боюнча билим алам деп ойлоп жүргөм. Бирок кийин өлкөдөгү адистерге болгон суроо–талап маселесин карап, башка багытты тандадым. Улуулардан кеп–кеңеш сураганымда учурда кытай тили боюнча адистерге талап көп экендигин айтышты. Ошентип кытай тили адистигин тандап калдым.

**– Сиз окуган факультет тууралуу эмнелерди айтат элеңиз?**

– Бул факультеттин атмосферасы өзгөчө, тартиби күчтүү. Бул жерде окутуучулар студенттерге жакын, достук мамиле кылганы менен өзгөчөлөнөт. Мага бул абдан жагат. Ал эми студенттердин чет өлкөдө окуп келүү кыялы да ушул жерден толук ишке ашат деп айта алам. Бул жерде Кытайдан келген окутуучулар да билим беришет. Алардын берген билими менен 1–курс аяктаганга чейин кытай тилин жакшы өздөштүрүп чыктык. Өз оюбузду эркин билдире алчу деңгээлге жеттик. 2–курсан көпчүлүгүбүздү Кытайда билим алуу мүмкүнчүлүгүнө ээ болубуз. Бул факультеттин билим берүү сапатынын жогорку деңгээлде экенин далилдеп турат деп ойлойм.

**– Сизге бул билим саякаты эмне берди?**

– Биринчи курста көбүрөөк теория жактан билим алсам, экинчи курста Кытайга барып жарым жыл окуп, көп тажрыйба топтоп келдим. Билим алып жаткан адистигимдин

артында кандай ийгиликтер турганына көзүм жетти. Окутуучларыбыз бизге билим гана бербестен тартипке да үйрөттү. Кытайга барып, ал жакта чет өлкөлүк студенттер арасында «Мыкты студент» сыйлыгын алуу мен үчүн чоң ийгилик болду. Учурда кытай тилин эркин сүйлөп, котормо тармагында ийгиликтүү иштеп жатам.

**– Эки өлкөнүн билим берүү системасында кандай айырмачылыктарды байкадыңыз?**

– Кытай элинде билимдүү инсандарды жогору баалагандыктан, алардын мыйзамдарында, мектептеринде жалпы эле окуу жайларында билимге абдан басым жасалат экен. Ал жактын студенттери окууга абдан кызыгарын байкадым. Китепканага барсам студенттердин толуп калганын, окуганга орун табуу кыйын экенин көрдүм. Эки жактын да жакшы жактары бар, албетте. Кытайдын билим берүүсүнөн биз алчу нерселер көп экен деп айтар элем.

**– Кытайда окуунун кыйынчылыктары, артыкчылыктары жөнүндө айтсаңыз?**

– Кытайда окуп жүргөндө мен үчүн эң чоң кыйынчылык – тамак–аш маселеси болду. Ал жактагы ачуу тамактарга көнүү кыйынга турду. Апам жапкан нанды сагынган күндөрүм көп болду. Ал эми артыкчылыктары абдан көп. Мен стипендия алып окугандыктан финансылык жактан эч кандай маселе болгон жок. Кытайда билим алуу үчүн бардык шарттар түзүлгөн. Айрыкча, китепканалардын чоңдугу мени таң калтырды. Кытай улутундагы студенттердин окууга болгон мамилесин көрүп, «Мен окубай эле жүрүпмүн» деп ойлоп кеттим. Чөйрөндөгү адамдар билимге умтулуп жатса, четте карап тура албайт экенсиң. Алар менен тең тайлашып окуп кеттим. Мурда китепканага барып тапшырма жазган эмес элем, Кытайда окуп жүрүп ошол адатты үйрөндүм. Сабак өтүүдө заманбап технологияларды колдонуу жакшы өнүккөн экен. Бул дагы билимди эффективдүү өздөштүрүүгө чоң жардам берди.

**– Эл билбеген кандай талантыңыз бар?**

– Чынын айтсам, өзүмдү таланттуу деп айта албайм. Ооба, жөндөмдөрүм бар. Балким, мени менен бирге окуган досторум жана тааныштарым муну билишсе керек. Мектепте окуп жүргөндө сүрөт тартчумун. Кийин окууну бүтүп, университетке тапшыргандан кийин жөндөмдөрүмдү дагы да кеңири көрө баштадым. Кыргыз–Кытай факультетинде окуй баштагандан тартып, жылдан жылга жөндөмдөрүм ачыла берди.



Мен эл алдына чыгып ырдоого, көркөм окууга, дегеле өз оюмду толук жеткирүүдө кыйналчумун. Бирок факультетте уюштурулган конкурстарга жана ар кандай иш–чараларга катышып жүрүп, көптөгөн жөндөмдөрүм калыптанды. Менин хоббим – музыкалык аспаптарды ойноо. Ошондой эле, спорттун түрлөрүнө кызыгуум бар. Стол үстүндөгү теннис, волейбол жана футбол ойноону жактырам.

**– Кандай китептерди окуйсуз?**

– Азыркы учурда көбүнчө тарыхый китептерди окуй баштадым. Кесибим кытай таануучу болгондуктан, кытайдын тарыхын, маданиятын жана тилин изилдешим керек. Мындан сырткары, кыргыз элинин тарыхын изилдөөгө да кызыгам. Анткени кыргыздар жөнүндө кытай жазмаларында көп маалыматтар жазылган. Өз тарыхынды билбей туруп, башка элдин тарыхын изилдөө туура эмес деп эсептейм. Адабий китептерди да окуп турам. Факультетибизде да китеп окуу конкурстары байма–бай өтүп турат. Ал конкурстарга катышуу менен да окуган китептеримдин саны көбөйдү десем болот.

**– Алдыда кандай пландарыңыз бар? Башка өлкөдө окуп келсем деп кыялданган студенттерге айтар кеңешиңиз?**

– Алдыда дипломдук ишимди коргоо жана кытайтануу боюнча магистрдик даражамды көтөрүү планым бар. Кытайда магистратураны окуп, андан кийин Кыргызстанга кызмат кылууну максат кылып келем. Азыркы учурда чет өлкөдө окуп келүү мүмкүнчүлүгүн баары пайдаланса болот. Кайсыл жерде билим алсак да чөйрөнү туура тандап, убакытты туура пайдалануубуз керек. Көбүрөөк окууга басым жасап дисциплинаны калыптандыруу зарыл.

**Сайкал Исакулова**



# БИР СҮРӨТТҮН ТАРЫХЫ

Сүрөттүн аталышы: «Эстутумдун туруктуулугу».

Автору: Сальвадор Дали.

Жазылган жылы: 1931-жыл

Өлчөмү: 24 x 33 см.

Техника: Майлуу боёк.

Сальвадор Далинин “Эстутумдун туруктуулугу” (1931) сүрөтү сюрреализмдин эң белгилүү чыгармаларынын бири болуп саналат. Бул чыгармада эрип жаткан сааттар аркылуу убакыттын салыштырмалуулугу жана анын субъективдүү кабылдоосу чагылдырылган.

## Тарыхы:

Дали бул сүрөттү 1931-жылы жайында Испаниянын Порт-Льигат шаарында тарткан. Алгачкы идеясы кечки тамактануу учурунда пайда болуп, Дали эрип жаткан каммберт сырын көрүп, сааттардын эришин элестеткен. Бул элес сүрөттүн негизги темасына айланган.

## Сүрөттүн символикасы:

- Эрип жаткан сааттар: Убакыттын салыштырмалуулугун жана анын адамдын аң-сезиминдеги ийкемдүүлүгүн билдирет.
- Жумшак формалар: Реалдуулуктун туруксуздугун жана түш менен чындык ортосундагы чекти көрсөтөт.
- Пейзаж: Сүрөттөгү фон Далинин туулган жери Каталониянын пейзаждарын эске салат, бул анын жеке тажрыйбаларына шилтеме болушу мүмкүн.

## Кызыктуу фактылар:

- Автопортрет: Сүрөттөгү борбордук фигура Далинин өзүнүн автопортрети деп эсептелет, ал уйкудагы жүздү элестетет.
- Насекомдор: Сааттардын биринде чымын, экинчисинде кумурскалар сүрөттөлгөн, булар убакыттын өтүшүн жана өлүмдү символдоштурат.
- Аталышы: Сүрөттүн оригиналдуу испанча аталышы “La persistencia de la memoria”, бул “Эстутумдун туруктуулугу” дегенди билдирет.

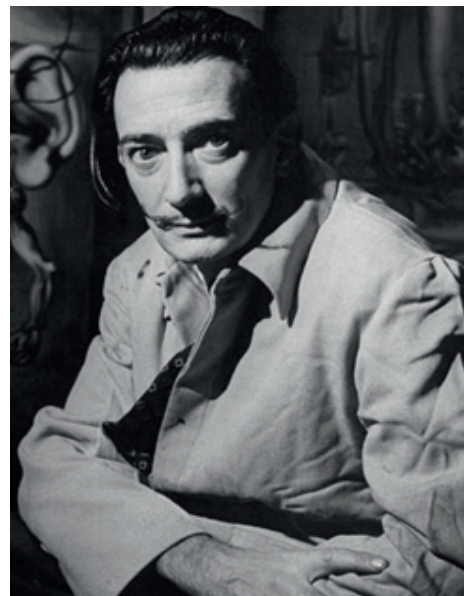
## Сакталган жери

Азыркы учурда бул сүрөт Нью-Йорк шаарындагы Современный искусство музейинде сакталууда.

“Эстутумдун туруктуулугу” сүрөтү убакыттын жана эстутумдун табияты жөнүндө терең ой жүгүртүүгө түрткү берип, көрүүчүлөрдү чындык менен түш ортосундагы чекти изилдөөгө чакырат.

Далинин философиясы

- Психоанализ таасири: Дали Зигмунд Фрейддин психоанализ теорияларына кызыгып, түш жана аң-сезимсиздик темаларын изилдеген. Бул сүрөттө да ошол идеялар чагылдырылган.



## Көргөзмөлөр жана таасири

- Алгачкы көргөзмө: “Эстутумдун туруктуулугу” биринчи жолу 1932-жылы Жулиен Левинин галереясында Нью-Йоркто көргөзүлгөн.
  - Популярдуулугу: Сүрөт искусство дүйнөсүндө чоң таасир жаратып, Далинин эң белгилүү чыгармаларынын бирине айланган.
- “Эстутумдун туруктуулугу” сүрөтү убакыттын жана чындыкты кабылдоонун салыштырмалуулугун чагылдырып, көрүүчүлөрдү терең ой жүгүртүүгө түрткү берет.





# КИТЕП БЕЛЕККЕ БЕРҮҮ – БИЛИМГЕ ЖАСАЛГАН ИНВЕСТИЦИЯ



Белек берүү – адамдар ортосундагы жылуу мамилени бекемдеген эң сонун салттардын бири. Ар кандай белек кубаныч тартууласа да, алардын арасында китеп өзгөчө орунда турат. Китеп белекке берүү – бул жөн гана бир буюмду берүү эмес, бул билимди, идеяны, руханий байлыкты бөлүшүү. Ар бир белекке берилген китеп келечекке жасалган инвестиция. Ал инсанга жаңы ой жүгүртүү, чыгармачыл изденүү, акыл-эсин өстүрүү мүмкүнчүлүгүн тартуулайт.

14-февраль – дүйнө жүзү боюнча “Китеп белекке берүү күнү” катары белгиленет. Бул күндүн максаты – китеп окууга кызыгууну арттыруу жана китеп аркылуу билимди жайылтуу. Азыркы маалымат доорунда китептин баалуулугу кемибестен, тескерисинче, мурдагыдан да маанилүү болууда.

## Китеп – баалуу белек

Көп адамдар белек тандоодо пайдалуулукка жана узак мөөнөттүү мааниге көңүл бурушат. Китеп дал ушундай белек. Себеби:

1. Билимдин булагы – Китеп адамга жаңы билимди, ой жүгүртүү жөндөмүн жана логикалык анализ кылууну үйрөтөт.
2. Көркөм табиитти өстүрөт – Көркөм адабият адамдын ички дүйнөсүн байытып, сезимдерин тереңдетип, эмпатияны күчөтөт.
3. Келечекке таасир этет – Белекке берилген бир китеп бүтүндөй бир адамдын жашоосун өзгөртүшү мүмкүн.
4. Маданий мурас – Китептер муундан муунга өтүп, тарыхты жана тажрыйбаны сактайт.

Белек катары китеп берүү – адамга узак мөөнөттүү таасир эте турган белек берүү дегенди түшүндүрөт. Гезит, кино, интернет баракчалары убактылуу маалымат болсо, китеп туруктуу билимдин булагы болуп саналат.

## Китеп белекке берүү маданияты

Айрым өлкөлөрдө китеп белекке берүү кеңири жайылган. Маселен, Исландияда ар жылы Жаңы жылга карата Рождестволук китеп ташкыны деген салт бар. Адамдар бири-бирине китеп белекке берип, ошол эле күнү окуп башташат. Бул салт китеп окууну өнүктүрүүгө чоң өбөлгө түзөт. Кыргызстанда да китеп белекке берүү маданиятын жайылтуу маанилүү. Айрыкча, балдарга жана жаштарга китеп белек кылуу алардын келечегине чоң таасир этет. Белекке берилген китеп баланын ой жүгүртүүсүн кеңейтип, сабаттуулугун арттырат жана ар тараптуу өнүгүүсүнө өбөлгө түзөт.

## Инвестиция

Китеп – адамдын интеллектуалдык жана руханий байлыгын арттыра турган эң пайдалуу инвестиция. Финансылык жактан караганда, китепке сарпталган акча билимге жана келечекке жумшалган каражат болуп саналат. Бир китеп адамга жаңы мүмкүнчүлүктөрдү ачып, дүйнө таанымын кеңейтип, карьерасында жана жашоосунда ийгиликке жетүүгө көмөктөшөт.

Мисалы, тарыхта улуу инсандардын көпчүлүгү китеп окуу аркылуу жетишкендикке жеткен. Билл Гейтс, Илон Маск сыяктуу белгилүү ишкерлер китеп окууну адат кылып, өздөрүнүн ийгиликтерин билим менен байланыштырышат. Демек, китепке инвестиция кылуу – бул акылга жана келечекке инвестиция кылуу.

Китеп белекке берүү – билимге жасалган эң мыкты инвестиция. Бул жөн гана белек эмес, бул – ой жүгүртүүнү кеңейтүү, чыгармачылыкты шыктандыруу жана келечекке жаңы мүмкүнчүлүктөрдү ачуу. Ар бирибиз китепти белек катары таратуу менен билимдин жайылышына, коомдун интеллектуалдык деңгээлинин көтөрүлүшүнө салым кошо алабыз. 14-февраль – Китеп белекке берүү күнү бизге мыкты мүмкүнчүлүк тартуулайт. Бул күнү жакындарыбызга китеп белек кылып, алардын руханий жана интеллектуалдык байлыгын арттырууга салым кошулу!

## Китептин турмуштагы орду

Китеп белекке берүү адамдарды өнүктүрүү гана эмес, жашоодо койгөйлөрдү чечүүдө креативдүү жана логикалык жактан туура чечимдерди табууга жардам берет. Бул адамдардын жеке жашоосунан тартып, коомдук жана кесиптик чөйрөсүнө чейин позитивдүү таасир калтырат. Китептин күчү – бул өзүнүн чыгармачылыгын жана акыл-эсин өстүрүүгө жана өзү үчүн гана эмес, бүтүндөй коом үчүн салым кошууга өбөлгө түзөт.





# Жашоону өзгөрткөн пайдалуу адаттар

Ар бир адам жашоосун жакшыртууну, убактысын натыйжалуу пайдаланууну каалайт. Бирок ийгиликке жетүү, ден соолукту чыңдоо жана күн сайын мотивациялуу болуу үчүн туура адаттарды калыптандыруу абдан маанилүү. Бул макалада күнүмдүк жашоого оң таасирин тийгизген беш пайдалуу адат жөнүндө айтып беребиз.

## 1. Эрте туруу

Эрте туруу – ийгиликке жетелеген эң жакшы адаттардын бири. Эгерде сиз күндү эрте баштасаңыз, бир нече күндөн кийин эле төмөнкү өзгөрүүлөрдү байкай баштайсыз:

- **Күндү жемиштүү баштоо** – Эртең менен эрте турганда убактыңызды туура пландап, күнүңүздү максаттуу өткөрүүгө мүмкүнчүлүк аласыз.

- **Мээнин жакшы иштеши** – Эртең менен мээ эс алган болот, андыктан маалыматты оңой кабыл алып, креативдүү ойлор жаралат.

- **Тынч убакыт** – Эртең менен башка иштерге алаксыбай, китеп окууга же медитация кылууга ылайыктуу убакыт болот.

- **Ден соолукка кам көрүү** – Спорт менен машыгууга эң ылайыктуу учур – таңкы убакыт. Чуркоо, көнүгүүлөрдү жасоо же жеңил йога менен машыгуу күнү бою сергек жүрүүгө жардам берет.

## 2. Муздак душ



Муздак суу менен жуунуу – ден соолукка жана маанайга оң таасирин тийгизген пайдалуу адат. Анын негизги артыкчылыктары төмөнкүлөр:

- **Иммунитетти чыңдоо** – Муздак суу иммундук системаны стимулдаштырып, ооруларга туруктуулукту жогорулатат.

- **Энергиянын көбөйүшү** – Муздак душ организми ойготуп, организмди сергек кылат жана энергияны арттырат.

- **Булчуң ооруларын жеңилдетүү** – Спорт менен машыккандан кийин муздак душ булчуңдардын чыңалуусун азайтып, тез калыбына келүүгө жардам берет.

- **Стресси азайтуу** – Муздак суу нерв системасын чындап, стресске туруктуулукту жогорулатат.

## 3. Күндү пландаштыруу



План түзүү – убакытты туура пайдалануунун жана максаттарга жетүүнүн негизги куралы. Эгерде күнүңүздү алдын ала пландаштырсаңыз, анын натыйжалуулугун бир топ жогорулатасыз.

- **Максатка жетүүнү жеңилдетет** – Чоң максаттарды майдалап, күнүмдүк тапшырмаларга бөлсөңүз, аларды ишке ашыруу оңой болот.

- **Убакытты туура бөлүштүрүүгө жардам берет** – Ар бир ишинизди белгилүү убакытка пландасаңыз, күнүңүздү натыйжалуу өткөрсүз.

- **Мотивация берет** – Ар бир аткарылган ишинизден ырахат алып, өзүңүзгө болгон ишеним арта баштайсыз.

- **Приоритеттерди аныктоого көмөктөшөт** – План түзүү маанилүү жана маанилүү эмес иштерди айырмалоого жардам берет.

Кантип натыйжалуу план түзсө болот? Алгач максатыңызды так аныктаңыз, андан кийин аны ишке ашыруу үчүн так убакыт белгиңиз. Ошондой эле күтүүсүз өзгөрүүлөргө даяр болуңуз жана планыңызды ийкемдүү кылууга аракет кылыңыз.

## 4. Спорт менен машыгуу

Дене тарбия – ден соолукту чыңдоонун эң натыйжалуу жолу. Спорт менен үзгүлтүксүз алектенген адамдардын жашоо образы төмөнкүчө айырмаланат:



- **Ден соолуктун жакшырышы** – Булчуңдар бекем болуп, дененин сергектиги артат.

- **Иммунитеттин чыңдалышы** – Физикалык активдүүлүк организмдин коргонуу функцияларын күчөтөт.

- **Социалдык байланыштардын жакшырышы** – Командалык оюндар жана спорттук иш-чаралар аркылуу адамдар менен байланыш түзүүгө жардам берет.

- **Туура жашоо образы** – Спорт менен алектенген адамдар туура тамактанууга жана пайдалуу адаттарды калыптандырууга көбүрөөк көңүл бурушат.

## 5. Туура чөйрөнү тандоо

Жашооңуздагы ийгиликтин көпчүлүк бөлүгү чөйрөгө байланыштуу. Эгерде өзүңүзгө туура адамдарды тандасаңыз, ийгиликке жетүү мүмкүнчүлүгүңүз жогорулайт.

- **Колдоо аласыз** – Дал келген чөйрөдө сизге шыктандыруучу, колдоо көрсөткөн адамдар болот.

- **Позитивдүү маанай тартуулайт** – Досторунуз жана чөйрөнүз позитивдүү маанай жаратып, мотивация берет.

- **Билим жана тажрыйба алмашуу мүмкүнчүлүгү** – Акылдуу адамдардын арасында болсоңуз, жаңы нерселерди үйрөнүп, өз билимиңизди өркүндөтөсүз.

- **Жаңы мүмкүнчүлүктөр ачылат** – Өнүгүүгө умтулган адамдардын катарында болсоңуз, жаңы идеялар, долбоорлор жана мүмкүнчүлүктөр менен таанышасыз.

Чөйрө тандоодо ката кетириңиз – туура адамдар менен достошунуз!

Ар бир адам өз жашоосун жакшы жагына өзгөртө алат. Бирок бул үчүн пайдалуу адаттарды калыптандыруу зарыл. Эрте туруу, муздак душ алуу, пландуу жашоо, спорт менен машыгуу жана туура чөйрөнү тандоо – ийгиликке жетелеген эң негизги кадамдар.

Бул адаттарды күнүмдүк жашооңузга киргизип, өз келечегиңизди бүгүнтөн тарта куруңуз!

**Адылбек Тологонов**

# Ашыкча Эмоция оору жаратат

Эмоция (бир нерсеге болгон реакция деп атоого да болот) – бул адамдын ички абалына жана айлана-чөйрөгө болгон субъективдүү реакциясы. Ал жүрүм-турумга, ой жүгүртүүгө жана физиологиялык өзгөрүүлөргө таасир этет. Ал эми эмоциялар адамдардын жашоосунда кеңири чагылып, турмушунда маанилүү роль ойнойт. Адам баласы ар кандай эмоцияларды башынан өткөрөт. Кубаныч, кайгыруу, ачуулануу, коркуу жана сүйүү сезимдери биздин жашообуздун ажырагыс бөлүгү.

Эмоциялар бизге чечим кабыл алууга жана башка адамдар менен байланыш түзүүгө, өзүбүздү таанууга, окуган маалыматтарыбызды эске сактоого жардам берип, ички дүйнөбүздү чагылдырып турат. Бирок эмоциялардын ашыкчасы ден соолукка терс таасирин тийгизип ооруларды жаратышы да мүмкүн.

Ашыкча эмоциялар — бул адамдын сезимдери нормалдуу чегинен ашып, күчтүү же узакка созулган түрүндө көрүнүшү. Бул терс эмоционалдык абалдар адамдын психологиялык жана физикалык ден соолугуна таасир этет.

## Ашыкча эмоциянын таасирлери

Адамдын психикалык ден соолугуна терс таасир берет

- **Стресс:** Ашыкча стресс организмге ар кандай терс таасирлерди тийгизет. Ал психологиялык чектөөлөрдү жаратышы мүмкүн, мындайча айтканда, адамдар оор, татаал кырдаалдарга каршы туруштук бере албай калышы мүмкүн. Узак мөөнөттүү стресс депрессия, тынчсыздануу жана



башка психикалык ооруларга алып келиши ыктымал.

- **Депрессия:** Ашыкча эмоциялар, айрыкча тынчсыздануу жана коркуу, депрессияга алып келиши мүмкүн. Депрессия — бул тынчсыздануунун узакка созулушу, ал адамдын күнүмдүк жашоосундагы активдүүлүгүн жана кызыгуусун төмөндөтөт.

- **Ачуулануу:** Ачуулануу сезими, эгер ал контролдоонуусуз болсо, адамдардын жеке жана социалдык байланыштарына терс таасирин тийгизиши мүмкүн. Кээде агрессивдүү жүрүм-турумга алып келип, конфликттерди, социалдык изоляцияны жана жалгыздыкты жаратышы мүмкүн

## Ден соолукка тийгизген залакасы

- **Иммундук система:** Узакка созулган стресс иммундук системаны алсыратат, бул инфекцияларга жана ооруларга каршы турууну төмөндөтөт. Стрестин натыйжасында кортизол гормону жогорулап, организмдин коргоочу механизми начарлайт.

- **Жүрөк-кан тамыр оорулары:** Стресс, ачуулануу жана тынчсыздануу кан басымын жогорулатат, бул жүрөк оорусу, инфаркт же инсульт коркунучун жогорулатат. Стресс гормондорунун көп бөлүнүшү кан тамырлардагы кан агымын начарлатат

- **Ашказан көйгөйлөрү:** Тынчсыздануу жана стресс ашказан кислотасын көбөйтүп, гастрит, жара жана башка көйгөйлөрдү жаратат. Эмоциялык абал ашказандагы нерв системасына таасир этет, бул ашказандын иштешин бузат.

Андан сырткары ашыкча эмоциялар физикалык белгилерди да жаратышы мүмкүн. Мисалы, адамдар стресс же тынчсыздануу, коркуу учурунда баш оору, кан басымын көтөрүү, муун оорулары, алсыздык сыяктуу симптомдорду сезишет. Бул белгилер медициналык текшерүүнүн натыйжасында физикалык себептерсиз болушу мүмкүн.

Ошондой эле уйку бузулууларына алып келиши мүмкүн. Тынчсыздануу жана стресс уйкуга кирүүдө кыйынчылыктарды жаратып,



түн ичинде же эртең менен эрте ойгонууда көйгөйлөрдү жаратат. Узакка созулган уйку көйгөйлөрү дем алуу жана уйку режиминин бузулушуна алып, ден соолукту алсыратат.

Коркуу, тынчсыздануунун натыйжасында инсандарга физикалык активдүүлүгү төмөндөп, айрым учурларда инсандар менен байланыш түзүүдө кыйынчылык жаратат.

## Ашыкча эмоциядан арылуу үчүн:

- Дайыма ар тараптуу ойлонуп, позитивдүү ой жүгүртүү керек
- Медитация жана релаксация техникалары, йога стресс деңгээлин төмөндөтөт

- Регулярдуу физикалык активдүүлүк, жөө басуу, же спорт менен алектенүү стрессти жана тынчсызданууну азайтууга жардам берет

- Достор менен, үй-бүлө жана жакын адамдар менен сүйлөшүү эмоцияларды бөлүшүүгө жана аларды жеңилдетет

- Өзүн-өзү өнүктүрүү жана хоббилер.

Сүйүктүү иштер менен алектенүү стресс деңгээлин азайтып, позитивдүү энергияны көбөйтөт

Ашыкча эмоциялар ден соолукка, социалдык жашоого терс таасирин тийгизиши мүмкүн. Ошондуктан аларды туура башкаруу абдан маанилүү. Жогоруда сунушталган ыкмалар эмоцияларды көзөмөлдөөгө жардам берип, стрессти азайтууга жана жашоо сапатын жакшыртууга өбөлгө түзөт.

“Нур” ОшМУнун студенттеринин коомдук-маданий гезитинин журналдык тиркемеси

**Башкы редактору:**  
САМАТУЛЛА  
МАМАТКАРЫ УУЛУ

**Редактордун орун басары:**  
Элена Аданова

**Редакциялык кеңеш:**

А. Айтманбетов  
Т. Алдакулов  
М. Ниязалиев  
З. Нуралиева  
М. Маматжанов  
Д. Бектемир уулу

**Редакциялык топ:**

Малика Токтосунова  
Майрам Шарип кызы  
Эльнура Кудайбердиева  
Таттыбүбү Гуламова  
Шадиана Аскарова  
Айганыш Нурлан кызы  
Гүлзар Максатыли кызы

**Фото кабарчы:**  
Р. Максутов

Кол жазмалар, фото-сүрөттөр кайра кайтарылбайт жана кат жүзүндө жооп берилбейт. Жарыяланган материалдар редакциянын толук көз карашын билдирбейт. Макалалардагы фактылар үчүн авторлор өздерү жооптуу. Гезит редакциянын компьютер борборунда терилип, даярдалды. Кыргыз Республикасынын Юстиция министрлигинен каттоодон өткөн күбөлүктүн №106

**Банктагы реквизиттер:**

ИНН 00207199610017  
р-с. 703802401  
«РСК-Банк» Ош филиалы  
Ош шаары БИК 129039  
**Редакциянын дареги:**  
Ош шаары, В. Ленин көчөсү 331,  
ОшМУнун башкы имараты,  
219-каана.  
Тел.: +996 707 647 902