Жаштык бул - ЖИГЕР!

НУР

Студенттердин коомдук-маданий гезити • @oshsu.kg • www.oshsu.kg

№05 (244) 2026-жыл, май

Гезит 1992-жылдан бери чыгат • oshmu.nur@mail.ru

«АПТЕЧНАЯ» НАРКОМАНИЯ В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ: КАК ЗАЩИТИТЬ ОБЩЕСТВО ОТ СКРЫТОЙ УГРОЗЫ

4-5-бет

ИНОГДА ОДИН ШАНС МОЖЕТ ПОЛНОСТЬЮ ИЗМЕНИТЬ ТРАЕКТОРИЮ ТВОЕЙ ЖИЗНИ

6-7-бет

БИЗ КЫЯЛДАНУУНУ ЭМЕС, АРАКЕТ КЫЛУУНУ ТАНДАДЫК

10-бет

Экзамендеги кызыктар

2-3-бет

ЭКЗАМЕНДЕГИ КЫЗЫКТАР

Студенттик жашоо – бул жөн гана калың лекциялар, түбү көрүнбөгөн модуль жана экзамендер эмес. Бул – өмүр бою унутулгус күлкүгө, чыныгы достукка жана күтүлбөгөн кызыктуу окуяларга толгон өзгөчө бир доор. Кээде сессия учурундагы эң чоң стресс, коркунучтар убакыт өткөн соң эң таттуу жана шаңдуу эскерүүгө айланат экен. Бүгүн биздин каармандарыбыз экзамен жана модуль учурунда башынан өткөргөн кызыктуу окуялары менен бөлүшүшөт. Бул окуялардан студенттик жашоонун чыныгы шаңы, жаштык энергиясы жана тапкычтыгы сезилип турат.

Мыктыбек Алмазбек уулу, Тарых-юридика институтунун студенти:

«Голливуддун жардамы»

– Бул окуя Дүйнө тарыхы сабагынан экзамен тапшырып жатканда болгон. Негизи тарыхты жаман көрчү эмесмин, бирок дал ушул экзамендин алдындагы түнү бир досум «Гладиатор» деген тарыхый-көркөм тасманы сунуштап калып, аны таң атканча суктануу менен көрүп чыктым. Натыйжада, мээмде китептеги кургак даталардын ордуна жалаң кинодогу согуштар, Римдин Колизейи, император Коммод менен генерал Максимустун образдары гана калыптыр.

Эртеси экзаменге кирип, билетти алсам, экинчи суроосу: «Биздин замандын II кылымындагы Рим империясынын саясий кризиси жана Сенат менен императордун ортосундагы тирешүү» деп турат. Дал ушул теманы окубай аттап кеткенимди эстеп, ичимден «бүттүм анда» дедим. Бирок артка чегинүүгө жол жок болчу, түнү бою көргөн тасмамдын сюжетине таянып, фантазиямды кошуп жаза баштадым.

Мен кинодогу каармандардын аттарын атабай эле, кудум зор тарыхчыдай олуттуу түрдө: «II кылымдын аягында Римде аскердик элита менен Сенаттун ортосундагы карама-каршылык туу чокусуна жеткен. Таланттуу аскер генералдары легиондордун колдоосуна ээ болуп, элдин сүймөнчүгүнө айланган, бул болсо тактыга жаңы отурган тажрыйбасыз императорлордун кооптонуусун жараткан. Борбордук бийлик элдин көңүлүн саясий жана экономикалык көйгөйлөрдөн алаксытуу үчүн Колизейде ири гладиатордук оюндарды уюштуруу менен саясатты эң жогорку деңгээлде колдонгон» деп, кинодогу ар бир деталды илимий тилге салып, баракты толтурдум. Атүгүл императордун Сенатты алсыратуу үчүн жасаган тымызын интригаларын кудум өз көзүм менен көргөндөй кылып, өтө эмоционалдуу сүрөттөп бердим.

Жообума өзүм ушунчалык ишенип, экзамен алып жаткан агайдын алдына келдим да, баракка түшүрүлгөн кинонун сюжетин билеттин жообу катары айта баштадым. Мен корккунумдан демимди ичиме катып, конкреттүү жылдарды сурап калбаса экен деп кудайдан тилеп турдум. Аңгыча агай бարактан башын көтөрүп, мага карап:

– Жаш жигит, абдан таң калыштуу жана кызыктуу анализ! Көпчүлүк студенттер кургак жылдарды жана фактыларды гана жаттап келишет. Ал эми сен ошол доордун социалдык-психологиялык атмосферасын, бийлик менен элдин ортосундагы манипуляцияны, атүгүл Колизейдин саясий курал катары колдонулганын абдан терең түшүнүптүрсүң. Сенин бул сүрөттөөңдөн кудум Римдин көчөлөрүндөгү чыңалуу сезилип турат! – деди.

Мен ичимден кубанып, бирок сыр бербей, олуттуу түрдө:

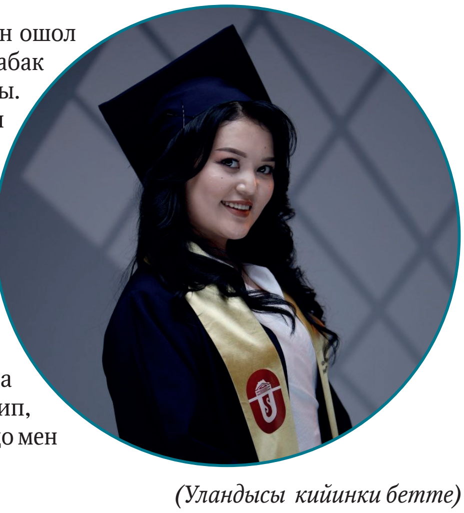
– Ооба, агай, тарыхты кургак сандар менен эмес, адамдардын тагдыры, доордун деми аркылуу сезүү керек деп ойлойм, – деп кошумчалап койдум. Мугалим менин бул сөзүмө ого бетер ыраазы болуп, зачеттук китепчеме дароо «эң жакшы» деген бааны коюп берди.

Аудиториядан чыккандан кийин гана терең дем алып, чындыгында Рим тарыхын эмес, Голливуддун белгилүү режиссерлорунун эмгегин ийгиликтүү «коргоп» чыкканыма өзүм да ишенбей, күлүп жаттым. Бул окуя мага кандай гана кырдаал болбосун, логика, чыгармачылык жана бир аз тапкычтык менен жеңишке жетсе боло турун далилдеди.

Нурлиза Мусаева, Математика, физика, техника жана информациялык технологиялар институтунун студенти:

«Катуу тартиптен таттуу трендге»

– Экинчи курста бизге сабак берген бир эжеке бар болчу. Ал эжекеден баарыбыз аябай коркчубуз, себеби сабактарын абдан катуу өтчү. Тапшырманы толук бүтүрмөйүнчө кабыл албай, кайра-кайра оңдотуп, кечке чейин университеттен чыгарбай алып калчу. Айрыкча модуль учурунда балл коюп бербей, баарыбызды кыйнаган күндөр көп болгон. Кээде чарчап кетип: «Эжеке, үйгө кетеличи» деп сурансак, «Бүтмөйүнчө кетпейсиңер» деп кайра иштетчү. Ошондуктан анын сабагы боло турган күнү баарыбыз катуу стресс болуп, алдын ала даярдана баштайт элек.



Убакыт өтүп, кийин ошол эле эжеке дагы бизге сабак бере турган болуп калды. Бир күнү кезектеги модуль келип, бирок биздин тайпа такыр даярданбай келген экен. Баарыбыз эмне кыларыбызды билбей отуруп калдык, себеби дагы кечке чейин аудиторияда каларыбызды билип, коркуп жаттык. Ошондо мен

(Уландысы кийинки бетте)

Жаштык бул - ЖИГЕР!
НУР
Студенттердин коомдук-маданий гезити • @oshsu.kg • www.oshsu.kg

тамашалап: «Келгиле, эжекеге бир тренд тартып коёлу!» деп айттым. Группалаштарым дароо күлүп, идеяны колдоп кетишти.

Анан шашылыш акча чогулта калып, 15 мүнөттүн ичинде магазинге чуркап барып бир нече шоколад менен суу алып келдим. Эжеке аудиторияга киргенде эле телефонду видеосуна коюп: «Эжеке, биз тренд тартып жатабыз, сиз биздин эң сүйүктүү мугалимибизсиз!» деп шоколад сундук. Эжеке башында аябай таң калды, анан акырын күлүп, өзү дагы биздин шаңдуу маанайыбызга кошулуп кетти.

Ошол күнү баарыбыз чогуу отуруп шоколад жеп, эркин сүйлөштүк. Биз биринчи жолу ал мугалимди таптакыр башка тарабынан тааныдык. Көрсө, ал деле бизди жөн эле кыйнай бербестен, жакшы окуп, өз кесибибизге жоопкерчиликтүү болушубузду гана каалап жүргөн экен. Эң кызыгы — ошол күнү эжеке биздин көңүлүбүздү калтырбай, модулдан баарыбызга жакшы балл коюп берди. Ошондон кийин биз дагы аны башкача сыйлап калдык. Мурда эң катуу көрүнгөн эжекебиз акырындап биздин эң сүйүктүү мугалимибизге айланды.

Азыр эстесем, ошол модуль алдындагы паника, шоколад алып чуркап жүргөн күндөр — баары студенттик жашоонун эң ширин эскерүүлөрү болуп калыптыр. Университет бизге жөн эле билим эмес, өмүр бою эстей турган достук менен сонун окуяларды дагы белек кылган экен.

«Аудиториядагы жашыруун агент»

— Менин студенттик жашоомдогу дагы бир унутулгус жана эң күлкүлүү учурлардын бири — сабакка дайыма кечигип келген күндөрүм болду.

Чынын айтсам, биздин группада сабакка эң көп кеч калган студент мен болчумун. Эртең менен будильникти угуп туруп эле «дагы 5 мүнөт жатайын» деп кайра уктап калмай адатым бар эле. Ошол 5 мүнөт кээде жарым saat болуп кетчү. Анан шашып ойгонуп алып, эмне кийгенимди да карабай университетке чуркап жөнөйм. Жолдо баратып группалаштарыма сөзсүз кат жазам: «Эжеке кирдиби? Каттап жатабы? Мени жок дебегилечи!» деп. Ар бир кечиккен сайын өзүмө чоң ишеним менен: «Болду, эртеңден баштап эрте келем, точно кайталанбайт!» деп сөз берчүмүн. Бирок ошол убадалар менен байкабай 4 жыл өтүп кетиптир. Группалаштарым дагы менин кечигишиме көнүп бүтүшкөн.

Бир күнү адаттагыдан да кечигип калдым. Аудиторияга барсам сабак эбак башталып кетиптир. Эшиктин сыртында туруп алып бир топко чейин «кирсемби же кирбей эле койсомбу?» деп ойлондум. Акыры кирүүнү чечтим. Эшикти жай ачып, эжекеге көрүнбөй арт жактан бекинип өтүп кетүүгө аракет кылдым. Өзүмдү кудум кинодогу шпион сыяктуу сезип, акырын эңкейип алып акыркы партага жетейин деп бара жаткам.

Бирок группалаштарымдын баары мени көрүп алышыптыр. Кээ бири күлкүсүн араң кармап отурса, кээ бири телефонун чыгарып видеого тартып жатыптыр. Мен болсо эч нерсе байкабай эле акырын басып барып отуруп алып, «эч ким көргөн жок окшойт» деп ичимден сүйүнүп коём.

Сабак бүткөндөн кийин досторум күлүп келип, мага ошол видеону көрсөтүштү. Видеону көргөндө өзүм дагы каткырып күлдүм. Сырттан караганда чыныгы жашыруун агенттей көрүнүптүрмүн. Ошондон кийин группада көпкө чейин мени «шпион» деп тамашалап жүрүштү.

Бирок ошол күндөрдүн баары азыр эң жылуу эскерүүгө айланды. Сабакка кечигип чуркаган учурлар, группалаштар менен болгон күлкүлөр — мунун баары студенттик жашоонун өзгөчө бир бөлүгү экен. Университетти аяктап жатканда түшүнөсүң: эң баалуу нерсе баалар же зачеттор эмес, сен менен бирге күлгөн адамдар жана унутулгус окуялар экен.

Розухон Халматова, ТДТАТ институтунун студенти:

«Күтүлбөгөн 86 балл»

Университет босогосун жаңыдан аттаган биринчи курстун студенттери үчүн ар бир сабак жаңылык. Мен окууда латын тили сабагын анча жактырчу эмесмин, бирок «сабактан калбайын» деп, лекция-семинарлардын бирөөсүн да калтырбай, активдүү катышып жүрдүм. Биринчи модулдан жакшы эле өткөм. Бирок экинчи модуль менин студенттик жашоомдогу эң эсте каларлык күнгө айланды.

Негизи, сынак саат 15:00дө башталмак. Белгисиз себептерден улам эртең мененки саат 8:00гө жылдырып койгонун кечинде көрдүм. Жатаарда апама: «Мени саат жетиде ойготуп коюңузчу», — деп өтүндүм. Эртеси көзүмдү ачсам... саат 9:00 болуп калыптыр! Үрөйүм учуп, жүрөгүм «шуу» дей түштү. Көрсө, апам ойготпогула дегендей түшүнүп алган экен.

Андан аркысы кинодогудай эле башталды. Шашылыш кийинип жолго чыктым. Чөнтөктө таксиге акча жетишсиз, автобус болсо көрүнбөйт. Курсташтарыма: «Азыр жетип барам, мугалимди кармап тургулачы!» деп жазып, убакыт менен жарышып жаттым. Окуу жайга чуркап кирсем, мугалим сынак үстөлүн жыйып, чыгып кетип жатыптыр. Суранып жалынсам, эжей мени муздак көздөрү менен карап: «Сага модуль жок, сессия жок!» — деп кыска сүйлөп, басып кетти.

Бул сөздөр төбөмдөн муздак суу куйгандай тийди. Бүт үмүтүм үзүлүп, коридордо өзүмдү күнөөлөп отуруп калдым. Апама чалсам, сабырдуу үнү менен көңүлүмдү көтөрдү. Бирок багынгым келген жок. Мугалимдин номерин таап, улам билдирүү жазып жаттым. Бир маалда эжей мага белгисиз болгон бир даректи жазып, «ошол жакка кел» деди. Саат 12:00дө башка сабактан дагы модулум бар болчу, бара албадым. Күн ушинтип белгисиздик менен өттү. «Биринчи курста эле сессиядан кулап калдымбы?» деген коркуу бүт оюмду ээлеп алды.

Кечинде акыркы үмүтүм менен эжейге кайра жаздым: «Суранам, жолугалы. Эмне десеңиз да макулмун». Бул жолу: «Сен кайсы жактан келесиң?» деген суроо келди. «Аэропорт тараптанмын» дедим. Ошону менен кайрадан жымжырттык орноду. Көз алдыма эң коркунучтуу сценарийлер келип, үйгө маанайым чөгүп кайттым.

Уктаар алдында болор иш болду деп, акыркы жолу бааларды текшерүү үчүн AVN тутумуна кирдим. Көргөн көзүмө ишенбей, экранды кайра-кайра баскылап жаттым. Экранда өчпөй турган ошол эле сан турат: 86 балл!

Бир нече секунд эмне болуп жатканын түшүнбөй туруп калдым. Көрсө, мен модулга кечигип кирбей калсам да, чейрек бою сабактарга үзгүлтүксүз катышканым, бир да жолу КЖ албаган тартибим эске алыныптыр. Ал учурдагы кубанычымды сөз менен айтып жеткирүү мүмкүн эмес! Дароо эжейге билдирүү жазып, чын жүрөктөн ыраазычылык билдирдим.

Бул окуя мага өмүрлүк чоң сабак болду. Кээде биз адамдардын сырткы көрүнүшүнө карап, алдын ала жаман ойдо болуп алат экенбиз. Сыртынан катуу, талапты катуу койгон окутуучулардын артында да түшүнүү, боорукердик жатарын билдим. Элибизде «китепти мукабасына карап баалоого болбойт» деген кеп бар эмеспи. Эң башкысы — чын дилден жасалган эмгек жана аракет эч качан текке кетпейт экен.

А сизде кандай окуя болду эле? Биз менен бөлүшүңүз!

Алина Абдикеримова

«АПТЕЧНАЯ» НАРКОМАНИЯ В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ: КАК ЗАЩИТИТЬ ОБЩЕСТВО ОТ СКРЫТОЙ УГРОЗЫ

Почему мы заинтересовались данной темой?

С 2022 года в Кыргызской Республике проблема «аптечной» наркомании стала проявляться особенно остро. По словам специалистов-наркологов, количество подростков, получивших медицинскую помощь в связи с «аптечной» наркоманией, ежегодно увеличивается: если в 2022 году помощь была оказана 280 подросткам, то в 2023 году — уже 380, а в 2024 году — 540 несовершеннолетним. Эти данные свидетельствуют о стремительном распространении проблемы среди молодежи и необходимости принятия срочных мер.

Особого внимания требует вопрос незаконного оборота рецептурных препаратов через аптечные учреждения. В 2023 году зарегистрировано 24 факта незаконного распространения аптечных препаратов, а в отношении ряда фармацевтических работников возбуждены уголовные дела.

Именно этой ситуацией и необходимостью научного и практического ответа на данную угрозу обусловлена реализация в Ошском государственном университете проекта «Противодействие аптечной наркомании: формирование мер безопасности в Кыргызской Республике» Д.31/24.

Команда проекта

В реализации проекта участвует междисциплинарная команда специалистов, обеспечивающая комплексный научный и практический подход к решению поставленных задач:

Руководитель проекта — доктор юридических наук, профессор Акматова А.Т.;

• специалист по химико-токсикологической экспертизе — кандидат химических наук, доцент Боронова З.С., аспирант — Жусупалиева Э.Ж., юрист — Мурзакматов М.С., специалист по социальной педагогике — кандидат филологических наук, доцент Мадаминова Д.Б., консультант по социальным вопросам — кандидат юридических наук, доцент Эрдолатов Ч.С., врач-нарколог - консультант — кандидат медицинских наук, доцент Акпышаров Н.Т.

Выезды в регионы и школьные исследования

В 2024 году были обследованы Баткенская и Ошская области, где проводилось наблюдение за ситуацией в образовательной среде и анализ факторов риска. Работа носила исключительно полевой характер и строилась на прямом взаимодействии с участниками образовательного процесса — школами, педагогами и учащимися.

В общей сложности было посещено 8 общеобразовательных школ в г. Баткен, проведены интервью с более чем 40 педагогами и школьными психологами, а также опрошено около 1800 учащихся старших классов. Выявлено, что около 62% школьников недостаточно информированы о последствиях употребления сильнодействующих и психоактивных лекарственных препаратов, а 27% респондентов указали на случаи потенциальной доступности таких средств вне должного контроля.

Исследования показали слабую информированность семей; недостаточный уровень профилактической работы в школах; негативное влияние интернет-платформ и неформальных онлайн-каналов распространения информации.

Социолого-правовой анализ, проведённый в городе Ош в конце 2024 году, установил недостаточный контроль за оборотом рецептурных препаратов; слабую правоприменительную практику; рост рисков онлайн-торговли лекарственными средствами; низкий уровень правовой грамотности молодежи.

Профилактика в действии: школы и вузы (2025 год)

В 2025 году в школах и вузах города Ош были проведены лекции, тренинги,

анкетирование и информационные кампании, направленные на повышение правовой и медицинской грамотности молодежи. Особенностью данного этапа стало активное использование социальных сетей и цифровых платформ.

В ходе анкетирования и онлайн-опросов среди школьников и студентов города Ош были выявлены следующие тенденции:

• значительная часть респондентов отмечает улучшение информированности о рисках употребления сильнодействующих препаратов после участия в профилактических мероприятиях;

• наблюдается снижение толерантного отношения к бесконтрольному приему лекарственных средств;

• растет понимание правовых последствий незаконного оборота рецептурных препаратов;

• сохраняется уязвимость группы подростков, активно использующих интернет как основной источник информации о лекарствах.

В ряде случаев фиксировались ситуации, когда подростки самостоятельно обращались за консультацией после онлайн-кампаний и школьных лекций, что свидетельствует о росте доверия к профилактическим программам.

В рамках реализации проекта нами было проведено экспертное интервью с психиатром-наркологом, работающим с несовершеннолетними пациентами.

По словам эксперта, основная группа риска — подростки в возрасте от 12 до 16 лет, независимо от пола. В большинстве случаев первичное обращение происходит при участии родителей или близких родственников, которые уже на этапе поступления сообщают о предполагаемой зависимости.

При клиническом наблюдении и первичном осмотре специалисты выделяют ряд характерных признаков:

-покраснение глаз, появление синяков под глазами, нарушение координации движений (неустойчивая, пошатывающаяся походка),

(Продолжение на следующей странице)

Жаштык бул - ЖИГЕР!
НУР
Студенттердин коомдук-маданий гезити • @oshsu.kg • www.oshsu.kg

замедленная речь, резкое снижение массы тела, потеря аппетита, постоянная сонливость либо, наоборот, признаки гиперактивности, застывание в одной позе, сильный насморк и слезотечение,резкие перепады настроения.

Во время встреч в школах социальный педагог одной из школ рассказал о современных рисках немедицинского употребления лекарственных препаратов среди подростков и мерах профилактики. По словам социального педагога, интерес к лекарственным препаратам формируется из-за их доступности, недостаточного контроля и влияния цифровой среды.

Результаты полевых мероприятий показывают, что профилактика через школу и цифровую среду является наиболее эффективным инструментом снижения рисков «аптечной» наркомании.

Таким образом, профилактический этап подтвердил: без комплексного сочетания образования, цифрового мониторинга и правового регулирования устойчивого снижения проблемы достичь невозможно.

Семья как щит: как родители сталкиваются с «аптечной» наркоманией у подростков

В 2025 году в рамках научно - исследовательского проекта особое внимание было уделено роли семьи в системе профилактики и социальной реабилитации подростков, столкнувшихся с рисками «аптечной» наркомании.

Проблема, как показали результаты наблюдений, часто начинается не с медицинского диагноза, а с незаметных изменений в поведении подростка, которые семья на первом этапе связывает с возрастными особенностями, стрессом или учебной нагрузкой.

«Мы думали, это переходный возраст»

В ходе интервью с родителями выяснилось, что первые признаки зависимости часто воспринимаются как обычные подростковые изменения — усталость, замкнутость, снижение интереса к учебе.

Один из типичных случаев был зафиксирован в городе Ош: родители 15-летнего подростка сообщили, что сначала не придали значения резкой смене поведения — ребенок стал менее общительным, начал пропускать занятия, появились перепады настроения и нарушения сна. Позже добавились тревожные физические признаки: резкое снижение веса и постоянная сонливость. Только после обращения к специалистам ситуация была оценена как требующая медицинского наблюдения и дальнейшей реабилитации.

Баткенский случай: когда доступ становится проблемой

В Баткенской области родители другого подростка рассказали, что не сразу обратили внимание на самостоятельный интерес ребенка к лекарственным препаратам. Подросток объяснял это стрессом и усталостью. По словам семьи, тревожным сигналом стало то, что доступ к препаратам оказался значительно проще, чем ожидалось, а контроль со стороны взрослых был недостаточным.

Выезд в аптеки города Ош

Выездная работа в аптеках города Ош показала, что внешне аптечная система в целом выглядит упорядоченной и формально соответствующей установленным требованиям. Однако при более глубоком анализе практики выявляется ряд устойчивых проблемных зон.

В отдельных случаях фиксируется отпуск рецептурных препаратов без надлежащей проверки медицинских назначений либо с формальным подходом к их верификации. Такие нарушения не носят массового или системного характера, однако их эпизодичность представляет особую опасность.

Фармацевты в ходе бесед отмечали, что подобные ситуации нередко связаны с психологическим и социальным давлением со стороны клиентов, а также с устойчивыми повторяющимися запросами на определённые препараты.

В целях профилактики выявленных рисков в рамках проекта были организованы обучающие тренинги для фармацевтов с участием представителей Департамента лекарственных средств и медицинских изделий.

Основное внимание на тренингах уделялось вопросам правовой ответственности, алгоритмам проверки рецептов, стандартам отпуска рецептурных препаратов, а также механизмам предотвращения злоупотреблений со стороны покупателей.

Интернет как фактор риска

Еще один выявленный аспект — влияние цифровой среды. Родители в ходе интервью неоднократно отмечали, что значительная часть информации о лекарственных препаратах поступает подросткам через социальные сети и мессенджеры.

Основные проблемы, выявленные в ходе работы - недостаточная информированность родителей о симптомах употребления, недооценка влияния интернет-среды, позднее обращение за профессиональной помощью, отсутствие системной семейной профилактики.

В рамках проекта было предложено проводить:

- консультационную поддержку родителей;
- семейные профилактические программы;
- взаимодействие школы, психологов и социальных служб;
- раннее выявление рисков на уровне семьи.

Исследование показывает: именно семья остается первым и наиболее важным звеном в системе профилактики «аптечной» наркомании. Однако без поддержки специалистов, школ и социальных служб родители часто оказываются один на один с проблемой, которую трудно распознать на ранней стадии.

Результаты проведенной работы и первые результаты

Полученные результаты позволили сформировать научно-аналитическую базу по исследуемой проблеме и выявить ключевые факторы риска, включая доступность лекарственных препаратов, недостаточный уровень информированности населения и влияние социальных факторов.

Также установлены существенные проблемы в системе контроля за оборотом лекарственных средств, а также подтверждена значительная роль интернет-ресурсов в их распространении.

В дальнейшем развитие проекта будет направлено на расширение его масштабов и повышение эффективности проводимых мероприятий, углубление научных исследований и усилении практической составляющей работы, расширение социологических исследований в регионах страны, развитие цифровых профилактических инструментов и внедрение современных технологий в информационно-образовательную работу.

Бакыт Оморкулов

ИНОГДА ОДИН ШАНС МОЖЕТ ПОЛНОСТЬЮ ИЗМЕНИТЬ ТРАЕКТОРИЮ ТВОЕЙ ЖИЗНИ

История Маликахуснобод Мансуровой – пример того, как один смелый выбор может изменить жизнь. Благодаря программе Erasmus+ она получила возможность учиться в Европе, выйти за рамки привычной среды и открыть для себя новые горизонты.

В интервью она честно рассказывает о своём пути – от подачи документов до жизни и учёбы за границей, делится трудностями, открытиями и важными выводами. Этот опыт показывает: международные возможности ближе, чем кажется. Главное – не бояться пробовать и верить в себя.

– Расскажите, пожалуйста, немного о себе. Почему Вы выбрали свою специальность?

– «Иногда один шанс может полностью изменить траекторию твоей жизни» – именно так я могу описать своё участие в программе академической мобильности Erasmus+. Меня зовут Маликахуснобод Мансурова, я студентка 4 курса Ошского государственного университета и обучаюсь по направлению ПОВТАС (программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем).

С раннего возраста меня привлекали технологии – мне было интересно не только пользоваться цифровыми продуктами, но и понимать, как они устроены изнутри. Со временем этот интерес перерос в осознанный выбор профессии.

Я выбрала сферу IT, потому что считаю её одной из самых динамично развивающихся и перспективных. Она предоставляет огромные возможности для самореализации и постоянного роста, а разработка позволяет мне сочетать аналитическое мышление, креативность и практическое применение

знаний. Для меня это не просто профессия, а способ создавать решения, которые могут быть полезны людям.

– Что мотивировало Вас принять участие в программе академической мобильности?

– Мотивацией для участия в программе академической мобильности стало стремление выйти за пределы привычной образовательной среды и получить международный опыт. Я понимала, что обучение за рубежом – это не только про знания, но и про личностное развитие. Это возможность научиться адаптироваться к новым условиям, взаимодействовать с представителями разных культур и расширять своё мировоззрение.

Я выбрала именно Erasmus+, потому что это одна из самых престижных и проверенных программ академической мобильности. Она даёт не только финансовую поддержку, но и возможность стать частью международного студенческого сообщества. Более того, участие в такой программе открывает новые двери в будущем.

– Как проходил процесс отбора? Был ли он сложным для Вас? Какие документы и навыки оказались наиболее важными для участия? Покрывала ли стипендия Erasmus+ основные расходы (жильё, питание, транспорт)?

– Я приняла участие в программе Erasmus+ и отправилась во Францию, в Университет Пуатье. Для меня это был важный шаг, поскольку я впервые оказалась в совершенно новой академической и культурной среде.

Процесс отбора был достаточно серьёзным и требовал тщательной подготовки. Необходимо было собрать пакет документов, включающий мотивационное письмо, резюме, академическую справку и подтверждение уровня владения языком.

Особую роль в отборе сыграло мотивационное письмо. Именно в нём нужно было не просто перечислить достижения, а показать свою личность, цели и мотивацию. Также важными критериями были средний балл и уровень языка. Конкурс был ощутимым, поэтому требовались уверенность в своих силах и хорошая подготовка.

В рамках программы я получала стипендию Erasmus+, которая покрывала основные расходы на проживание, питание и транспорт. Конечно, многое зависело от умения грамотно планировать бюджет. В целом стипендии было достаточно для комфортной студенческой жизни, однако в некоторых случаях могли потребоваться дополнительные личные средства.

– Как проходило составление Learning Agreement? Насколько выбранные предметы соответствовали Вашей специальности в ОшГУ?

– Составление Learning Agreement стало одним из самых ответственных и в то же время волнительных этапов моего участия в программе. Нужно было подобрать такие дисциплины, которые максимально соответствовали бы моей основной образовательной программе в ОшГУ и были бы зачтены по возвращении.

Иногда возникали трудности с сопоставлением курсов, так как названия и содержание предметов могли отличаться, а некоторые дисциплины не имели прямых аналогов. В такие моменты приходилось внимательно изучать силлабусы, сравнивать темы и консультироваться с координаторами программы.

К счастью, благодаря их поддержке, а также помощи преподавателей, все вопросы удалось решить. В итоге мне

(Продолжение на следующей странице)

удалось сформировать сбалансированный учебный план, который оказался не только полезным с академической точки зрения, но и действительно интересным для меня. Этот опыт научил меня более осознанно подходить к выбору дисциплин и планированию своего обучения.

— Насколько самостоятельной была учёба (проекты, исследования, презентации)?

— Система обучения во Франции заметно отличается. Основной акцент делается на самостоятельную работу, проекты, исследования и презентации. Студенты активно вовлечены в учебный процесс, много работают в группах и учатся выражать свои идеи. Такой формат помогает развивать критическое мышление, уверенность и навыки коммуникации.

Особенно ценным для меня стал высокий уровень самостоятельности в обучении. Большая часть работы выполнялась вне аудитории, что научило меня лучше организовывать своё время и брать ответственность за результат.

Однако Erasmus+ стал для меня не только академическим, но и междисциплинарным опытом. Интересно, что во время обучения за рубежом я изучала не только дисциплины, связанные с IT, но и предметы из области экономики и бизнеса. Это позволило мне взглянуть на технологии с другой стороны — не только как на инструмент разработки, но и как на часть более широкой бизнес-среды.

— Планируете ли Вы продолжать обучение или стажировки за рубежом? Изменились ли Ваши интересы или появились ли новые хобби после жизни и учёбы за границей?

— Сейчас, находясь на завершающем этапе бакалавриата, я уже планирую следующий шаг — поступление в магистратуру по программе Erasmus Mundus. Для меня это логичное продолжение моего академического пути и возможность углубить свои знания уже на более высоком уровне в международной среде.

Кроме того, после участия в Erasmus+ я получила возможность принять участие в международной конференции в Турции. Это был ещё один важный опыт, который позволил мне расширить профессиональные горизонты и почувствовать себя частью глобального академического сообщества. Я уверена, что такие достижения, как участие в Erasmus+ и международных конференциях, значительно усиливают академическое портфолио студента.

Сегодня я уверенно могу сказать, что участие в Erasmus+ стало для меня поворотным моментом. Этот опыт не только дал мне академические знания, но и помог сформировать моё мировоззрение, цели и уверенность в себе. Он показал мне, что границы — это лишь условность, и при желании можно достичь гораздо большего.

Я планирую продолжать развиваться в международной академической среде, совмещая это с профессиональным ростом в сфере IT. Для меня важно не просто получить образование, а стать специалистом, способным работать на глобальном уровне. Erasmus+ стал для меня не просто программой обмена, а настоящей точкой роста, которая изменила мою жизнь и открыла передо мной новые горизонты.

Этот опыт также повлиял на мои профессиональные интересы. Если раньше я видела себя исключительно в сфере разработки, то сейчас всё больше задумываюсь о развитии на стыке IT и бизнеса. Мне интересно, как создаются технологические продукты с точки зрения стратегии, управления и рынка. В будущем я рассматриваю возможность работать в этом направлении — например, в сфере IT-менеджмента, стартапов или технологического предпринимательства.

Но Erasmus+ — это не только про учёбу. Это также про жизнь, эмоции и открытия. За время пребывания в Европе мне удалось много путешествовать. Я посетила такие страны, как Швейцария, Италия и, конечно же, Франция. Одним из самых незабываемых впечатлений стало путешествие в Альпы — именно тогда я особенно ясно почувствовала, насколько мир огромен и сколько возможностей он открывает перед нами.

Жизнь в международной среде также повлияла на мои языковые навыки. Я начала изучать новые языки, в частности французский и немецкий. Французский язык стал для меня особенно близким — буквально моим любимым языком. Кроме того, у меня появилась близкая подруга из Албании, с которой мы постоянно общались на английском языке. Это помогло мне значительно улучшить разговорные навыки и чувствовать себя увереннее в международной коммуникации.

Этот опыт сделал меня более открытой, уверенной и адаптивной. Я научилась быстро находить общий язык с людьми из разных культур, работать в международной среде и не бояться новых вызовов.

— Что бы Вы посоветовали студентам Вашего института, которые только планируют участие? Какие ошибки чаще всего допускают студенты при подаче на Erasmus+?

— Говоря об ошибках, которые допускают студенты при подаче на Erasmus+, я бы выделила несколько моментов. Многие недооценивают значение мотивационного письма, откладывают подготовку документов на последний момент и не уделяют достаточного внимания языковой подготовке. Мой главный совет — начинать подготовку заранее и чётко понимать свои цели.

Также я хотела бы дать несколько рекомендаций студентам, которые только планируют участие в подобных программах. В первую очередь — старайтесь поддерживать высокий GPA. В нашей стране это вполне реально, если ответственно относиться к учёбе с самого начала. Академическая успеваемость играет важную роль при отборе.

Второй важный момент — как можно раньше начинайте изучать английский язык. Это не только требование для участия в программах, но и ключ к международному общению. Кроме того, я бы рекомендовала уделять внимание математике, особенно студентам технических специальностей, так как она формирует аналитическое мышление.

И, пожалуй, самый главный совет — не бойтесь выходить из зоны комфорта. Именно за её пределами начинается настоящий рост. Пока человек остаётся в привычной среде, он развивается медленнее. Но как только он сталкивается с новыми вызовами, он начинает по-настоящему меняться и расти.

Алина Абдикеримова

МОБИЛДҮҮЛҮК – МҮМКҮНЧҮЛҮК

Академиялык мобилдүүлүк — жаңы билимге, жаңы тажрыйбага жана жаңы мүмкүнчүлүктөргө жол ачкан өзгөчө программа. Бул сапар Казакстандан келген студент Жоламан Аян Базаргали уулу ОшМУдагы окуу мезгили, кыргыз элинин меймандостугу жана студенттик жашоодон алган баалуу сабактары тууралуу ой бөлүшөт. Анын баяны жаштарды өзүн өнүктүрүүгө, жаңы чөйрөдөн коркпоого жана билим аркылуу достук көпүрөлөрүн курууга шыктандырат.

МАМАНДЫҚҚА ЖЕТЕЛЕГЕН ІЗГІЛІК

Құдайберген Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті — Батыс Қазақстан өңіріндегі маңдайалды білім ордаларының бірі. Жас та болса, мамандық таңдауыма бағыт-бағдар берген жанашыр ұстазым Раева Жаңагүл Құлмұхамбетқызына және әрқашан тілеуімді тілеп отыратын ақ жаулықты анама алғысым шексіз. Анам балабақшада тәрбиеші болып, қаладағы ерекше балаларға әлеуметтік қызмет көрсетті. Балалардың анама деген шынайы махаббатын, жүздеріндегі күлкісін көріп өскендіктен болар, менің де таңдаған мамандығыма деген қызығушылығым ерте оянды.

БАУЫРЛАС ЕЛГЕ САПАР

Академиялық ұтқырлық бағдарламасы — студенттің өзге елде тәжірибе жинап, дүниетанымын кеңейтуіне таптырмас мүмкіндік. Межелі ЖОО ретінде мен Ош мемлекеттік университетін таңдадым. «Алыстан арқалағанша, жақыннан дорбала» демекші, тамыры бір, бауырлас қырғыз елінің бас білім ордасында оқу, ел арасындағы достық көпірін тереңдету және жаңа ортада өзімді сынап көру мен үшін үлкен мәртебе болды.

Қырғызстан топырағына алғаш қадам басқанда қызықты бір оқиға орын алды. Бішкек автовокзалында сатушыдан телефон нөмірін сұрағанымда, ол: «Саған бермеймін, себебі бірінші көрсеткенімде сатып алмадың», — деді қалжыңдап. Мен таңғалып: «Неліктен? Қырғызстананда бірінші көрген затты бірден сатып алу шарт па?» — деп сұрадым. Сатушы менің сырттан келген қонақ екенімді білген соң, жылы жымиып, нөмірді тез арада рәсімдеп берді. Бұл менің бұл елдегі алғашқы әрі қызықты әсерім еді.

ОШ ХАЛҚЫНЫҢ ҚОНАҚЖАЙЛЫҒЫ

Маған Ош қаласында ең қатты ұнағаны — адамдарының қарапайымдылығы мен адамгершілігі. Мұнда ешкім ешқайда асықпайды, бәрі өз ырғағымен, сабырмен тіршілік кешеді. Ош қаласында жүргенде маған қисық қараған бірде-де бір жанды кездестірмедім. Керісінше, «алыстан келген қонақ екенсің» деп, төбесіне көтеріп, көптен күткен туған бауырындай жақын тартты.

Университеттегі атмосфера да ерекше жылулық сыйлайды. Студенттері өте пысық, бауырмал әрі меймандос екен. Бір-бірімізді ишарамен де, үнсіз де тез түсініп кеттік. Оқытушылар қауымы мен топтағы достарым мені құшақ жая қарсы алып, жан-жақты қолдау көрсетті.

БІЛІМ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ӨЗГЕШЕЛІКТЕР

Әрине, білім беру жүйесінде де өзіндік өзгешеліктер бар. Мысалы, мұнда бір сабақ (пара) үзіліссіз 90 минут бойы өтеді екен. Ал бізде 50 минуттан соң 10 минут үзіліс жасалып, екі рет өтіледі. Сонымен қатар, материалдық-техникалық базада да айтарлықтай ерекшеліктер барын байқадым.

Мұндағы оқу кезеңімде ғылыми жетекшім әрі кураторым Бақытбек ағай, сабақта ерекше әдістемелерді қолданатын Айнұр Кулатова апайым және кафедра меңгерушісі Мейіргүл Асаналиева үлкен қолдау көрсетті. Академиялық ұтқырлық бойынша құжаттарымды уақытылы рәсімдеп берген Дастанбек ағай мен Марзия апайға ризашылығым мол. Өлкетану пәнінен дәріс берген Айнұр Турдубаевна мен Замирбек ағайлар да әр сабақты ерекше ықыласпен түсіндіріп, құнды ақпараттармен бөлісіп отырды. Ал Оштағы педагогикалық практикам барысында маған бағыт-бағдар берген Ломоносов атындағы №4 мектептің 4 «Г» сынып жетекшісі Руфина Зинуровнаға шынайы алғысымды білдіремін.

ҮЛКЕН МҮМКІНДІКТЕР АЛАҢЫ

Ош мемлекеттік университеті — талаптанған әрі еңбектенуге дайын жастар үшін үлкен мүмкіндіктер алаңы. Әсіресе, Астана қаласындағы Еуразия ұлттық университетімен жүзеге асырылатын қос диплом бағдарламасы білім көкжиегін кеңейтіп, болашақ мамандарға халықаралық деңгейде тәжірибе жинақтауға жол ашады.

Оқудан тыс уақытта ерікті (волонтер) болып, түрлі мәдени іс-шараларға қатыстым, тіл үйрендім. Қырғызстанның табиғатымен танысу мақсатында Қара-Қой, Сары-Ой жайлауларын, Папан су қоймасын, Лаглан тау шатқалы мен Арысланбап сарқырамасын араладым. Бұйырса, ендігі кезекте «Қырғызстанның Швейцариясы» атанған Сары-Челек көліне жол тартпақпын.

ОшМУ мен үшін екінші шаңыраққа, ыстық ортаға айналды. Сөз соңында, маған осындай керемет мүмкіндік сыйлаған Жаратқанға, ата-анама және екі университет басшылығына терең алғысымды білдіремін. Өз елімдегі білім ордасына сіздерді де қуана шақырамын! Шығармашылық табыс, қажымас қайрат, арман жолында талмас қанат тілеймін!

Алина Абдикеримова

Жаштык бул - ЖИГЕР!
НУР
Студенттердин коомдук-маданий гезити • @oshsu.kg • www.oshsu.kg

КЕЛЕЧЕК МУУНДУН САЛАМАТТЫГЫ — УЛУТТУН БАЙЛЫГЫ

Тагдырдын бурулушу

Мен, Сейтекова Айсель, учурда Ош мамлекеттик университетинин медициналык факультетинде “Дарылоо иши” адистиги боюнча 4-курста билим алып жатам. Менин медицинага келишим бир заматта ички дүйнөмдүн өзгөрүшүнөн башталды. Башында таптакыр башка багытта, тактап айтканда, чет элдик факультетте окуп жүргөн кезимде, жүрөгүмдүн түпкүрүндөгү чыныгы каалоом дарыгер болуу экенин түшүндүм. Тобокелчиликке салып, өз каалоом менен ал окуудан чыктым да, медициналык факультетке тапшырууну чечтим. Изденүүнүн жана талыкпас эмгектин арты менен медициналык университетке бюджеттик негизде кабыл алынып, максатыма карай алгачкы кадамымды таштадым.

Албетте, башталышында баары абдан кыйын, коркунучтуу жана түшүнүксүз көрүнгөн. Айланамдагы жакындарым эле эмес, атүгүл өзүм дагы ичимден чочулап: "Ушунча татаал илимди окуй аламбы? Күнү-түнү китеп караганга күчүм жетеби? Колумдан келеби, бул кесиптин өтөөсүнө чыга аламбы?" деп өзүмө суроо берип, кооптонгон күндөрүм болду. Бирок убакыттын өтүшү менен мен бир нерсени түшүндүм: ар кандай кыйынчылыктар, оор сыноолор адам баласы ал чөйрөгө көнүп, өз нугун тапканга чейин гана болот экен. Эң башкысы — артка кайтпоо жана өзүңө ишенүү.

Алгачкы кадам

Медицина босогосун аттаган алгачкы күндөрдөн тартып эле мага бул илим өзгөчө кызыгуу жаратты. Убакыт өткөн сайын илимий жана кесиптик багытым такталып, акушердик жана гинекология тармагына көңүлүм бурулду. Жаңы өмүрдүн жаралышы, эне менен баланын ден соолугу — бул табияттын эң улуу керемети. Дал ушул себептен, репродуктивдик саламаттык, перинаталдык медицина сыяктуу маанилүү илимий темаларды терең өздөштүрүүгө бүтүндөй дитимди койдум.

Медицинада гана эмес, жашоодогу ар бир кесипте теория менен практика бирдей кадам таштаса, адам үчүн андан өткөн чоң тажрыйба, андан өткөн билим таануу жок деп ойлойм. Биринчи курста ар бир нерседен чочулап, кадам шилтөөдөн корккон студент кыздан бүгүн чайпалса да, бирок төгүлбөй баарына жетишкен, кесиптин көздөгөн максатын түшүнгөн келечектеги адис калыптанды. Кезинде "колумдан келбейт окшойт" деп кооптонгон кесибимдин артынан бүгүн далай ийгиликтерди багындырып жаткан учурум.

Активдүү жашоо

Менин студенттик жылдарым бир гана лекция залында китеп окуу менен чектелген жок. Алгачкы курстардан баштап эле коомдук иштерге, илимий конференцияларга, долбоорлорго жана эл аралык олимпиадаларга үзгүлтүксүз катышып келем. Активдүүлүгүмдүн жана талыкпас эмгегимдин акыбети катары бир катар чоң жетишкендиктерге ээ болдум.

Алсак, 2024-жылы университеттин Окумуштуулар кеңешинин стипендиясына татыктуу болсом, үстүбүздөгү жылы заманыбыздын залкар агартуучусу, профессор Каныбек Исаков атындагы өзгөчө стипендиянын ээси болдум. Мындан сырткары, университеттин ай сайын берилүүчү стипендиясын да алып келем. Ошондой эле, Ош шаарынын мэриясынын Ардак грамотасы, ОшМУнун ректорунун, медициналык факультеттин деканынын жана башка көптөгөн профессорлордун колунан алган Ардак грамоталарым менен ыраазычылык каттарым — менин туура жолдо бараткандымдын далили.

Окуу менен катар коомдук жана маданий иштерге катышып, лидерлик сапаттарымды өнүктүрө алдым. Биринчи курстан тартып медициналык факультеттин Акыйкатчы аппаратынын курамында үч жыл бою кызмат өтөп, анын ичинде бир жыл бою ушул түзүмдүн төрайымы болуп иш алып бардым. Бул мага адамдар менен иштешүүнү жана жоопкерчиликти сезүүнү үйрөттү.

Чек арасыз билим

Менин студенттик жашоомдун эң жаркын барактары — бул эл аралык деңгээлдеги тажрыйба алмашуулар жана олимпиадалар. Өзбекстандын байыркы Самарканд шаарында өткөн эл аралык гистология олимпиадасында ОшМУнун намысын коргодум. Мындан сырткары, Бишкек шаарында эки жолу, ошондой эле коңшу Андижан шаарында топографиялык анатомия боюнча өткөн ири эл аралык олимпиадаларда билимимди сынап, тажрыйба топтодум.

Университетибиздин студенттер үчүн түзгөн мүмкүнчүлүктөрүнүн арты менен академиялык мобилдүүлүк программасына катышууга жетиштим. Бул программанын алкагында: 2024-жылы Ташкент медициналык академиясында, 2025-жылы И.К. Ахунбаев атындагы Кыргыз

мамлекеттик медициналык академиясында (КГМА) билим жана тажрыйба алмашуудан өттүм.

2026-жылы: Казакстандын борборундагы Астана медициналык университетинде акушердик жана гинекология багыты боюнча атайын циклден өтүп, өзүмдүн практикалык көндүмдөрүмдү жана клиникалык билимимди эл аралык деңгээлде кеңейтип кайттым.

ОшМУ чындыгында эле медицина тармагында өсүп-өнүгүүнү каалаган ар бир жаш үчүн дүйнөлүк деңгээлдеги жаңы эшиктерди ачып, чоң келишимдерди түзүп берүүдө. Бул үчүн алтын уя окуу жайыма чексиз ыраазымын.

Ыйык максат

Менин эң чоң максатым — коркунучтарды артка таштап, убакытты туура пайдалануу менен дүйнөлүк стандарттагы сапаттуу билим алуу жана ал алган билимимди өзүмдүн кыргыз элинин саламаттыгы, жаркын келечеги үчүн жумшоо. Мен келечекте жаңы өмүрдүн аман-эсен жарык дүйнөгө келишине себепкер болуп, ар бир кыргыз энесинин, кыргыз жаранынын жылмайганын көргөн мээримдүү дарыгер болууну кыялданам.

Макаламдын соңунда улуттун келечегине багытталган улуу накыл сөздү эске салгым келет:

“Кыздын ден соолугу — кылымдын ден соолугу,
Уулдун ден соолугу — улуттун ден соолугу!”

Келиңиздер, дени сак жана бактылуу коомду бирге куралы!

Айганыш Нурлан кызы

БИЗ КЫЯЛДАНУУНУ ЭМЕС, АРАКЕТ КЫЛУУНУ ТАНДАДЫК

Кээ бир адамдар жашоодо мүмкүнчүлүктөрдүн пайда болушун күтүп, убакыт өткөрүшөт. Айрымдары ошол мүмкүнчүлүктөрдү издеп табууга аракет кылышат. Ал эми үчүнчү бир категориядагы инсандар бар – алар эч кимди күтпөстөн, мүмкүнчүлүктөрдү өз колдору менен жаратышат. Кезектеги каарманыбыз Нурбаева Сезим да дал ушул акыркы мүнөздөгү, максатына бекем байланган жаштардын катарын толуктайт. Сезим «Кыргызстандын мыкты студенти – 2025» жана «КМШнын мыкты студенти» наамдарын алууга жетишкен. Ал өзү жөнүндө төмөнкүдөй баяндайт.

Кыялдардын башаты

Мен, Нурбаева Сезим, Ош шаарындагы кадимки эле карапайым, эмгекчил үй-бүлөдө туулуп-өскөм. Бирок менин балалыгымдан берки ички дүйнөмдү өзгөчөлөп, дайыма алдыга сүйрөп турган бир чоң күч бар эле – ал билимге болгон чексиз сүйүү жана айлана-чөйрөнү таанууу куштарлыгы болчу. Мектеп босогосун жаңы аттаган күндөн тартып эле бир маанилүү чындыкты эрте түшүндүм: ийгилик же бактылуу келечек деген нерсе жөн эле кургак кыялдардын же кокустуктун жыйынтыгы эмес. Ал – күнүмдүк талыкпаган эмгектин, маңдай тердин жана максатка болгон берилгендиктин жемиши.

Ошол себептүү мектепте окуп жүргөндө эле жөнөкөй окуучу болуу менен чектелген жокмун. Күнү-түнү изденип, ар кандай предметтик олимпиадаларга катыштым, чыгармачылык сынактарда бактымды сынадым. Мектептин коомдук иш-чараларынан калбай, уюштуруу иштерине аралаштым. Жашоомдо ар бир жеңиш жаңы дем берсе, ар бир жаңылыштык чоң сабак жана унутулгус тажрыйба болду. Мен ката кетирүүдөн эмес, ошол катадан жыйынтык чыгарбай калуудан коркчумун.

Мектепти аяктаган соң, алдымда жашоомдун эң маанилүү тандоосу турду. Өз келечегиме чоң инвестиция жасоону чечтим жана билим берүүнүн заманбап стандарттары менен айырмаланган Ош мамлекеттик университетинин Эл аралык билим берүү программалары колледжине тапшырдым. Бул менин жашоомдогу жаңы, ошол эле учурда сыноолорго толгон этаптын башталышы эле.

Бул жол мен ойлогондон да алда канча татаал болду. Жаңы чөйрө, жогорку университеттик талаптар, мурда көрбөгөн тереңдетилген программалар жана жаңы жоопкерчиликтер мени күтүп алды. Айрыкча, сабактардын дээрлик баары англис тилинде өтүлгөндүгү мага чоң тоскоолдук сыяктуу сезилди. Тилдик барьерден улам кээде сабактарды толук түшүнбөй калган, чарчаган, атүгүл өз күчүмө ишенбей, баарынан кол шилтеп салгым келген алсыз мүнөттөр да болду. Жашырганда эмне, «чындап эле ушул жолду тандап туура кылдымбы?» деп ичимен сыздаган күндөрүм өткөн.

Бирок мен багынган жокмун. Багынуу менин мүнөзүмө такыр жат болчу. Мен өзүмдү, өзүмдүн күнүмдүк адаттарымды өзгөртүүнү чечтим. Эң биринчи кезекте убактымды туура пайдаланууну, тактыкты үйрөндүм. Түнкүсүн баары уктап жатканда мен китеп карап, англис тилиндеги тексттерди которуп, көбүрөөк окууга баш отум менен кирдим. Мугалимдерден түшүнбөгөн суроолорумду кайра-кайра суроодон такыр уялбадым. Себеби мен бир нерсени абдан так андап билдим: кыйынчылык – бул сени кулатуучу тоскоолдук эмес, бул сени инсан катары өстүрүүчү, курчутуучу улуу мүмкүнчүлүк экен.

Эмгектин жемиши

Күн сайын жасалган кичинекей, бирок үзгүлтүксүз, туруктуу аракеттер убакыт өтүп өзүнүн татыктуу баасын берди. Менин колледждеги билимге болгон берилүүм тез эле окуудагы эң алдыңкы көрсөткүчтөргө, артыкчылык дипломго жана атайын стипендияларга жол ачты. Муну менен гана чектелбестен, жасаган эмгегим республикалык жана эл аралык деңгээлде бааланып, мен «Кыргызстандын мыкты студенти – 2025» жана КМШ (СНГ) өлкөлөрүнүн ичинен «КМШнын мыкты студенти» деген наамдарга татыктуу болдум.

Бул жетишкендиктер асмандан түшкөн жок же жөн эле ийгиликтин кокусунан жылмайганы эмес. Бул – менин ар бир уйкусуз түнүмдүн, ар бир төгүлгөн маңдай теримдин, китепканаларда өткөн сааттарымдын жана эч качан сынбаган, багынбаган өжөр мүнөзүмдүн реалдуу жыйынтыгы деп эсептейм.

Бирок мен бул ийгиликтерге мас болуп, ушул жерден токтоп калууну такыр каалабайм. Бул мен үчүн болгону чоң жолдун башталышы гана. Бүгүн дагы изденүүнүн үстүндөмүн, күн сайын жаңы нерселерди үйрөнүп, өзүмдү өнүктүрүүнү улантып жатам. Ар кандай эл аралык тренингдерге катышып, коомдук иштерде активдүү ыктыярчы (волонтер) катары айланадагы адамдарга, коомума пайда алып келүүгө аракет кылуудамын. Анткени мен үчүн билим – бул текчеде сыймыктануу үчүн гана тура турган кызыл диплом же кургак наам эмес. Бул – адамдын аң-сезимин жана бүтүндөй жашоону жакшы жакка өзгөртө турган эң улуу курал.

Замандашка кайрылуу

Сенин бул жашоодо алгачкы кадамыңды кайсы жерден, кандай шартта баштаганың такыр маанилүү эмес. Эң башкысы – сенин алдыңа койгон максатың жана ошол максатка карай кандай баратканың гана маанилүү.

Эгерде сенде айкын максат болсо – сен бардык туңгуюктан жол табасың. Эгерде токтоосуз аракет кылсаң – сен сөзсүз чокуга жетесиң. Эгерде өзүңө жана билимдин күчүнө ишенсең – бул дүйнөдө мүмкүн эмес деп эсептелген нерселердин баары мүмкүн болот.

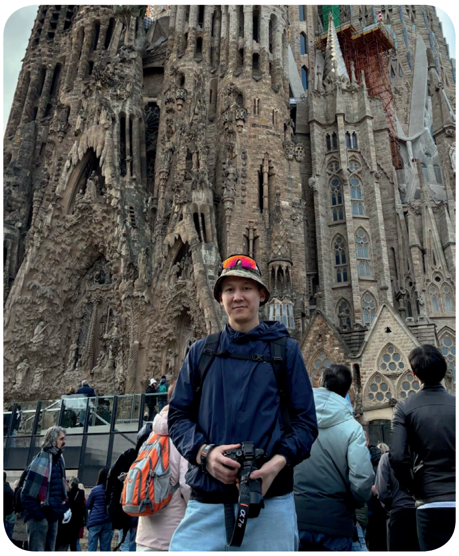
Мен өз ишенимим жана эмгегим менен муну далилдей алдым. Эми кезек – сенде, кымбаттуу замандашым! Анткени билим – бул тек гана убактылуу мүмкүнчүлүк эмес. Бул – сенин келечектеги жаркын жолуңду ача турган, өз колуңда турган эң башкы ачкыч!

Жазайым Жумабек кызы

Жаштык бул - ЖИГЕР!
НУР
Студенттердин коомдук-маданий гезити • @oshsu.kg • www.oshsu.kg

МАКСАТ ЖАНА ТАРТИП

Аракетчил, максатты так коё билген жана тил үйрөнүүгө кызыккан жаштарыбыз дүйнөнүн төрт бурчунда ийгилик жаратып келишет. Алардын бири – Ош мамлекеттик университетинин Филология жана маданияттар аралык коммуникация институтунун «Котормо жана котормо таануу» адистигинин бүтүрүүчүсү Кадыров Искендер. Ал азыркы тапта Германиянын Бавария өрөөнүндө «Ausbildung» (кесиптик билим алуу) программасы боюнча билим алып, эмгектенүүдө. Төмөндө каармандыбыздын басып өткөн жолу жана студенттерге сунуштары менен бөлүшөбүз.



Кызыгуудан башталган сапар

Мектепте окуп жүргөн кезимден эле англис тилине абдан кызыкчумун. Студенттик жылдары негизги сабактарыбыз англис тилинде өтүп, кошумча тил катары немис тилин тандап алдым. Окууну аяктаган соң өз кесибим менен эл аралык уюмдарда иштеп, Улуу Британиядан, Америкадан келген элчилердин жолугушууларына катышып, аларга котормочулук кылдым.

Бирок убакыт өткөн сайын адамдын максаттары жаңыланат экен. Мен өзүмдү бир гана англис тили чөйрөсүндө эмес, таптакыр башка, жаңы багытта да сынап көргүм келди. Билим алуунун эч качан эрте-кечи жок экенине ишенип, издене баштадым.

5 айлык сыноо

Ошол мезгилде жаштарды Германияга «Ausbildung» (акысыз кесиптик билим берүү) программасы аркылуу жөнөткөн «Youth of Osh» уюму тууралуу угуп калдым. Бул мен үчүн чоң мүмкүнчүлүк эле. Бирок негизги шарт – тилди мыкты өздөштүрүү жана иш берүүчү менен маектешүүдөн ийгиликтүү өтүү болчу.

2024-жылдын декабрь айынан тартып курстарга барып, өжөрлүк менен немис тилин өз алдымча да окуй баштадым. Катуу тартип (дисциплина), сабырдуулук жана талбаган аракеттин аркасында 5 айдын ичинде тил деңгээлимди B2 даражасына чейин жеткирдим. Натыйжада, май айында немис иш берүүчүлөрү менен болгон маектешүүдөн ийгиликтүү өтүп, июнда виза алып, сентябрда Германияга жол тарттым.

Инженерия

Учурда инженерия жана курулуш багытында кесиптик билим алып жатам. Бул тармакта математиканы абдан мыкты билүү талап кылынат. Биз теориялык билимди курулуш аянтчаларында практика менен айкалыштырып, топурактын түрлөрүнөн тарта ири долбоорлорду ишке ашырууга чейин үйрөнөбүз.

Бул кесипти тандаганымдын эки негизги себеби бар: биринчиси – окуу мөөнөтүнүн кыскалыгы (2 жыл), экинчиси – Германияда бул тармакка суроо-талаптын өтө жогорулугу жана адистердин тартыштыгы. Окууну аяктап, сынактарды ийгиликтүү тапшырсаң, ушул жакта калып иштөөгө толук мүмкүнчүлүк бар. Айлык маянасы да абдан жакшы. Албетте, окуу оңой эмес, бирок таалыкпай билим алууну улантып жатам. Бош убактымда Германиянын кооз жерлерин кыдырып, фотокамерама тартууну жактырам.

Кымбаттуу студенттер! Колдо бар ар бир мүмкүнчүлүктү убагында пайдаланып, аны колдон чыгарбоого аракет кылыңыздар. Изденүүдөн, билим алуудан эч качан токтобогула. Башка өлкөлөргө барып, тажрыйба алмашып келүүгө умтулуңуздар. Германия учурда мыкты адистерге муктаж. Тилди канчалык жакшы билсеңиздер, чет өлкөлүктөрдүн сизге болгон сыйы жана көз карашы ошончолук бийик болот!

Сарбиназ Эркинбаева

СПОРТ — МЕНИН ЖАШООМДУН ӨЗӨГҮ

Адам баласы өз ийгилигинин ачкычын кайсы бир кесиптен, өнөрдөн же илимден тапса, мен өзүмдү спорттун сыйкырдуу дүйнөсүнөн таптым. Спорт мага бир гана ден соолук эмес, туруктуулукту, максатка умтулууну жана жашоонун чыныгы даамын үйрөттү. Ошондуктан «спорт — бул бир гана уул балдардын кесиби» деген эски түшүнүктөн алыс болуп, өз максатыма карай ишенимдүү кадам таштап келем.

Балалык кыял жана алгачкы медалдар

Мен, Карибекова Мадина Даниярбековна, 2009-жылы Ноокат районунда туулгам. Учурда Ош мамлекеттик университетинин Педагогика, искусство жана журналистика институтунда журналистика багыты боюнча 1-курста билим алуудамын. Болочок журналист катары коомдогу ар бир кубулушка сергек карап, ошол эле учурда сүйүктүү хоббимди кесиптик деңгээлге көтөрүүнү максат кылдым.

Спортко болгон алгачкы сүйүүм мектеп партасында отурганда эле ойгонгон. Ал кезде аймактар аралык ар кандай спорттук мелдештерге катышып, чуркоо боюнча мектептин намысын коргоп, алдыңкы жыйынтыктарды көрсөтүп жүрдүм. Күндөрдүн биринде дене тарбия мугалимим менин чуркоого болгон жөндөмүмдү, аракетимди байкап калыптыр. Мени колдоо иретинде аймактагы эң мыкты жана тажрыйбалуу машыктыруучу Жунус Алимбекович агайга сунуштады.

Жунус агайдын колунда машыгуу мен үчүн чыныгы спорттук мектеп болду. Ал жерден темирдей тартипти үйрөндүм: аптасына алты күн таң эртеден кечке чейин машыгып, бир гана күн эс алчубуз. Ал кезде мамлекет тарабынан да спортко, өзгөчө чуркоого кызыккан жаштарга жакшы шарттар, чоң мүмкүнчүлүктөр түзүлүп жаткан убак эле. Мен катышкан мелдештердин көбүндө 1-2-орундарды багындырып, жеңиштин даамын таттым. Үйдөгү бөлмөмдө медалдар, дипломдор менен грамоталар тизилип, көбөйө баштаганда ичимден сыймыктануу сезими пайда болчу. Ал сыйлыктар мен үчүн жөн гана кагаз эмес, алардын бетинде атамдын аты-жөнү жазылып турганы үчүн

өзгөчө баалуу эле. Атамдын ишеничин актоо, анын ысымын бийик чокулардан жаңыртуу мага дем берип, ушул жолдо талыкпай эмгектенүүгө бел байлатты.

Ички изденүү

Ар бир спортчунун жашоосунда сыноо келген учурлар болот экен. Мектепти аяктап, Жалпы республикалык тестирлөөгө (ЖРТ) даярдана баштаганда, убакыттын тардыгынан улам спорттон бир аз алыстап кетүүгө туура келди. Күн сайын чуркап, машыкпасам да, спортко болгон кусалыгымды басуу үчүн бош убактымымда волейбол, баскетбол оюндары менен алектенип жүрдүм. Ошентип, убакыттын өтүшү такыр чуркабай калдым.

Ал учурда ички дүйнөмдө карама-каршылыктар курчуп: «Эмне үчүн баарын таштап койдум? Балким, жеңил атлетика менин чыныгы кызыгуум эместир?» деген сыяктуу күмөн саноолор да курчап алды. Бирок бул убактылуу гана тыныгуу экен. Босогону аттап, ОшМУнун студенти аталгандан кийин, ичимдеги спортко болгон учкун кайрадан тутанды. Мен кайрадан чоң спортко, өзүмдүн чыныгы стихима кайтып келүүнү чечтим.

Өзүмдү колго алып, туура тамактанууну жолго коюп, уйку режимин сактап, таң эрте чуркоону адатка айланттым. Максатымды ишке ашыруу үчүн Ош шаарындагы эң алдыңкы жана тажрыйбалуу машыктыруучулар Казыбеков Алмаз агай жана Жамшитбекова Алымкан эжейлер тууралуу угуп, алар менен жолуктум. Көзүмдөгү спортко болгон кумарды, отту көрүштүбү, айтор, мени биринчи күндөн эле абдан жылуу кабыл алышты. Ошентип, өткөн жылдын ноябрь айынан баштап жеңил атлетиканын сырларын кайрадан терендетип үйрөнө баштадым.

Жеңиштердин кубанычы

Менин спортко кайрадан кайтып келгениме ата-энем баарынан көбүрөөк кубанышты. Алардын мага берген моралдык колдоосу — менин эң чоң канатым. Азыркы учурда биздин график абдан тыгыз: бир жумада 6 күн бою машыгуу залында жана стадиондо өтөт, дээрлик бош убактыбыз жок. Ай сайын кеминде 1-2 ири спорттук сынакка катышып турабыз. Жаш, күчкө толуп турган куракта бул кадимки жана болушу керек болгон көрүнүш деп эсептейм.

Эмгектин акыбети көп күттүргөн жок. Үстүбүздөгү жылдын апрель айында жогорку окуу жайлар арасында республикалык ири «Универсиада — 2026» мелдеши болуп өттү. Анда биздин сыймыктуу Ош мамлекеттик университетибиз жалпы командалык эсепте 2-орунду багындырды. Бул бүтүндөй окуу жайыбыз жана биз үчүн чоң сыймык,

тарыхый жетишкендик болду.

Бул мелдештен көп өтпөй, Ош шаарында Кыргызстандын бардык облустарынан эң күчтүү спортчулар чогулган чоң чемпионат уюштурулду. Мен бул масштабдуу мелдеште 100 жана 200 метрлик аралыкка чуркоо боюнча күчүмдү сынап, эки аралыкта тең байгелүү 2-орунду ээледим. Уюштуруучулар тарабынан баалуу белектер жана акчалай сыйлыктар менен сыйландык.

Жеңил атлетикага кайтып келгениме болгону 5 ай гана болсо да, бул кыска убакыт ичинде өзүм үчүн чоң ийгиликтерди жарата алдым. Машыктыруучумдун мага карап: "Мадина, сенден келечекте абдан күчтүү, өлкө намысын коргогон чоң спортчу чыгат", — деп айткан сөздөрү мага өзгөчө мотивация жана күч берет.

Эң башкысы — мен бул спорттук чөйрөдөн ишеничтүү үзөңгүлөштөрдү, сонун адамдарды таптым. Азыр биз бир команда эмес, бир туугандай болуп калдык. Бири-бирибизге дем берип, ар дайым сүйөп турабыз. Биздин чөйрөдө «жалгыз гана менин ийгилигим» деген түшүнүк жок. Биз баарын чогуу баштайбыз жана жеңишке да чогуу жетебиз!

Жаштарга чакырык

Мен жеңил атлетикадан сырткары волейбол, теннис жана баскетбол оюндарын да сүйүп ойноймн. Бул оюндар мага кошумча энергия берет. Учурда биз май айында өтө турган Кыргызстандын жазгы чемпионатына кызуу даярданып жаткан учурубуз. Күн сайын машыгып, алдыдагы мелдеште ОшМУнун жана Ош шаарынын намысын бийик коргоп, алтын медаль менен кайтсам деген аруу тилегим бар.

Спорт — бул сенин мүнөзүңдү тарбиялаган, жашооңдун ар бир күнүн тартипке салып, бир бүтүндүктү түзгөн улуу күч. Кымбаттуу студент досторум, замандаштарым! Сиздерди дагы убакытты текке кетирбей, спорт менен дос болууга чакырам. Эсиңиздерде болсун, жаркын келечек жана дени сак улут — дал бизден, биздин бүгүнкү кадамыбыздан башталат!

Айганыш Нурлан кызы

Жаштык бул - ЖИГЕР!
НУР
Студенттердин коомдук-маданий гезити • @oshsu.kg • www.oshsu.kg

БИР СҮРӨТТҮН ТАРЫХЫ

Автор: Мауриц Корнелис Эшер

Аталышы: «Салыштырмалуулук»

Тартылган жылы: 1953-жыл

Техникасы: Литография (таш басма)

Өлчөмү: 33.2 x 29.5 см

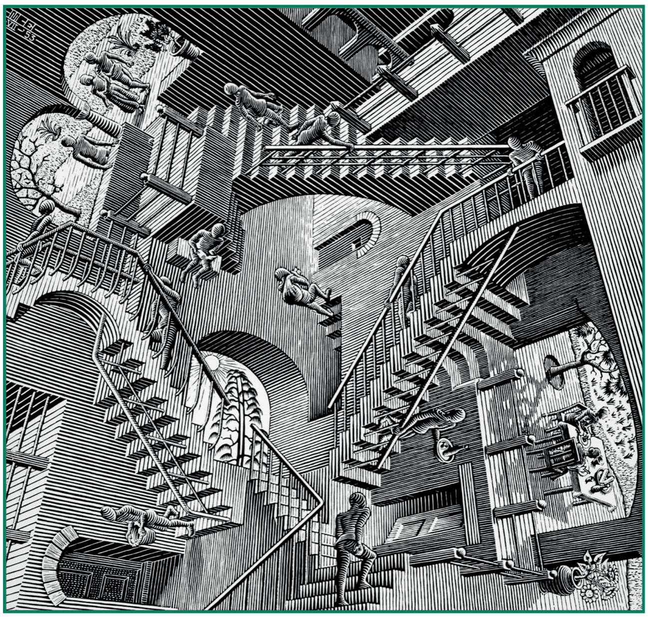
Учурда сакталган жери: Эшердин Гаагадагы музейи

Адам баласы көргөнүнө ишенет. Көзүбүз менен көргөн, колубуз менен кармаган нерсени гана чындык деп кабыл алуу — биздин табигый инстинктибиз. Бирок ар дайым эле көргөнүбүз айлана-чөйрөнү так чагылдырабы? Же биздин аң-сезимибиз кээде өзүбүзгө каршы иштеген жашыруун «оптикалык иллюзияларды» жаратабы? Дал ушул суроолорго жооп издеп, адамзаттын логикасын ондогон жылдардан бери сынап келе жаткан өзгөчө бир шедевр бар. Ал — нидерландиялык гениалдуу графиктик сүрөтчү Мауриц Корнелис Эшердин 1953-жылы жарык көргөн «Салыштырмалуулук» аттуу атактуу литографиясы.

Мисалы, ортодогу тепкичти карайлы. Анда эки адам бир багытты көздөй, катар басып баратат. Бирок таң калыштуусу — алардын бирөөсү тепкич менен өйдө көтөрүлүп баратса, экинчиси тепкичтин тескери тарабы менен (биздин түшүнүктө шыбы менен) төмөн түшүп баратат. Бирөө үчүн «жогору» болгон нерсе, экинчиси үчүн «төмөн» болуп саналат. Бирөө үчүн «пол» болуп эсептелген тегиздик, экинчиси үчүн кадимки «дубал» же «шып». Сүрөтчү адамдын мээси маалыматты дайыма эле толук жана так кабылдай бербестигин, аны жаңылыш чечмелеп, реалдуулукту өзү каалагандай бурмалап коёрун ушундай укмуштуудай визуалдык табышмак менен далилдеген.

Искусство менен илимдин айкалышы

Кызыктуусу, Мауриц Эшер өмүрүндө так илимдер же математика боюнча атайын жогорку билим алган эмес. Мектепте окуп жүргөндө да так илимдерден кыйналып, атүгүл экзамендерден кулап калган учурлары болгон. Бирок ал өзүнүн ички туюму, визуалдык гениалдуулугу менен искусство жана математиканын бир тууган экенин баарынан эрте сезген. Эшер өзүн ушул эки башка дүйнөнүн — кургак формулалар менен эркин фантазиянын ортосундагы көпүрө катары көргөн. Анын чыгармаларын кийинчерээк дүйнөнүн эң атактуу математиктери, физиктери жана кристаллографтары өздөрүнүн илимий ачылыштарына курал жана илхом булагы катары колдонушкан.



Тепкичтер лабиринти

«Салыштырмалуулук» литографиясына алгач көз жүгүрткөндө, биз кадимки эле архитектуралык курулушту: тепкичтерди, эшиктерди, терезелерди жана ары-бери басып жүргөн адамдарды көрөбүз. Бирок бир аз кунт коюп, тереңирээк карай баштаганда, башыбыз айланып, мээбиздин кадимки логикасы «бузула» баштайт.

Сүрөттө тартылган дүйнөдө тартылуу күчү (гравитация) бир эле убакта үч башка багытта иштейт! Бул жерде үч башка дүйнө бир мейкиндикке бириктирилген. Сүрөттөгү 16 адам сырттан караганда бир жерде жүргөндөй көрүнгөнү менен, алар иш жүзүндө бири-бирин сезишпейт, анткени алардын ар бири өзүнүн тартылуу күчүнүн мыйзамы менен жашайт.

Ар кимдин өз чындыгы бар

Эшер бул эмгеги аркылуу жөн гана оптикалык трюк көрсөтүүнү максат кылган эмес. Бул сүрөттүн артында өтө терең философиялык жана социалдык маани жатат. Багытсыз басып жүргөн, жүздөрү жок окшош каармандар — бул биз, коомдогу адамдар.

Ар бир адам өзүнүн жеке дүйнөсүндө, өзүнүн тартылуу күчүндө жана өз чындыгында жашайт. Бул — салыштырмалуулук мыйзамы. Коомдо да ушундай: бир эле окуяны, бир эле маселени адамдар ар башкача кабыл алышат. Сиз үчүн айдан ачык, «аппак жана туура» көрүнгөн нерсе, сиздин маектешиңиз үчүн таптакыр башка укутук же моралдык багыттагы «туура эмес» нерсе болушу мүмкүн. Бул айырмачылык адамдын басып өткөн жолуна, алган тарбиясына, дүйнө таанымына жана кабылдоосуна байланыштуу. Ошондуктан күнүмдүк жашоодо да, илимде да «меники гана абсолюттук чындык» деп айтуу — эң чоң жаңылыштык.

Мауриц Эшердин «Салыштырмалуулук» чыгармасы бизди курчап турган дүйнөнүн канчалык көп кырдуу экенин эскертип турат. Ал ар бир окурманды, ар бир инсанды мезгил-мезгили менен өзүнө суроо берүүгө мажбурлайт: «Мен көрүп жаткан нерсе чындап эле абсолюттук чындыкпы же бул жөн гана менин жеке кабылдоомдун иллюзиясыбы?»

Бул сүрөттүн тарыхы жана маңызы бизди башкалардын да көз карашын сыйлоого, дүйнөгө бир гана бурчтан эмес, 360 градустук кеңдикте кароого үйрөтөт. Анткени кээде биз «төмөн» деп ойлогон нерсе, башка бирөө үчүн эбак эле «жогору» болушу мүмкүн.

Нуриза Таштанова

ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА, ХАРАКТЕР: ФОРМУЛА СИЛЬНОГО ВРАЧА

Мухаммадали Гуламидинов – студент 2-го курса медицинского факультета ОшГУ по направлению «Лечебное дело». Это человек, который сумел превратить неуверенность первокурсника в международные победы, признание и лидерство. За его успехами стоят сотни часов упорной практики, железная дисциплина и искреннее желание помогать людям. Путь Мухаммадали – яркое доказательство того, что возраст и курс в зачётке не определяют уровень профессионализма, если у человека есть чёткая цель, характер и готовность работать на пределе возможностей.

– Мухаммадали, расскажите немного о себе. Каким вы были в начале первого курса и как изменились за это время?

– Меня зовут Мухаммадали Гуламидинов. На сегодняшний день я являюсь лучшим студентом ЕАЭС и тюркских народов, обладателем международного звания The Best Student 2025 (IASCA) в Европе и капитаном команды «Invictus».

Разница между мной прежним и мной нынешним – колоссальная. В начале первого курса я был обычным растерянным первокурсником: постоянно сомневался в себе, боялся ошибиться, ведь у меня не было ни прочной теоретической базы, ни практического опыта.

Переломным моментом стало знакомство с моими наставниками. Именно они помогли мне найти правильный вектор – научили не просто зазубривать материал, а выработать осознанность и дисциплину. Я понял: если ты искренне прислушиваешься к опыту старших, ты неизбежно будешь расти. Ну а окончательное понимание, что медицина – это моё призвание, пришло во время практики в больнице. Когда ты оказываешь реальную помощь живому человеку и видишь результат – это ни с чем не сравнится. С тех пор я перестал просто «учить теорию» и начал стремиться к глубокому пониманию механизмов болезни.

– Вы начали активно заниматься наукой уже с первого курса и даже сами проводили мастер-классы. Когда пришло ощущение, что вы готовы учить других?

– Это был осознанный стратегический выбор. У меня есть большая цель – в будущем стать академиком, создать собственные научно-исследовательские центры и клиники, которые будут служить науке десятилетиями. Я рано понял: чтобы достичь такого, нужно делать то, на что решаются немногие. Большинство студентов приходят в науку на старших курсах, я же решил начать с первого, чтобы получить преимущество во времени и качестве.

Право обучать других пришло через колоссальный труд – я буквально днями и ночами пропадал в хирургическом кружке. Когда руководство увидело мои результаты, мне предложили провести мастер-класс для студентов. Честно говоря, в первый раз я очень волновался. Но как только начал объяснять суть операции, показывать инструменты и швы – поймал настоящий кураж. Это был невероятный «вайб». Когда видишь, как у ребят загораются глаза, понимаешь: всё, что ты делал до этого, было не зря. Передавать знания – это круто, но это и огромная ответственность.

– Хирургический кружок «Vit'oss» сыграл важную роль в вашем становлении. Какие качества, полученные там, вы считаете самыми важными для врача?

– «Vit'oss» стал моим фундаментом. Когда я только пришёл туда, я увидел ребят, которые побеждали на престижных международных олимпиадах. Это был уровень, к которому хотелось тянуться. Огромную роль сыграла наш капитан – Жайнагуль Орунбаева. Она разглядела во мне потенциал ещё тогда, когда я сам в себя не верил, поддерживала и прививала дисциплину. Я бесконечно благодарен ей и всем своим преподавателям. Атмосфера кружка стала моим стилем жизни.

Главное, что я вынес из кружка – это даже не техника операций, а три ключевых качества:

1. Абсолютное спокойствие: На олимпиаде или у операционного стола ты должен быть непоколебим, как скала. Эта уверенность рождается из сотен часов практики.

2. Умение видеть суть: У нас нельзя просто «показать фокус» с инструментами – ты обязан досконально объяснить теорию, целесообразность и последствия каждого действия.

3. Ответственность: Там я чётко осознал, что за каждым твоим движением стоит либо успех, либо ошибка. В медицине мелочей не бывает.

– Что для вас значило получение звания «Master of Surgical Technique»? И что, на ваш взгляд, отличает сильных студентов на международной арене?

– Это был мой первый серьёзный выезд на международный уровень и огромный личный скачок. Перед выступлением мой научный руководитель Таалай Токурович Сейитбеков подошёл ко мне и сказал очень просто: «Ты их порвёшь». Эти слова буквально собрали меня воедино, я вышел и выложился на максимум. Получив эту номинацию, я доказал самому себе, что страхи можно победить, а возраст и курс

(Продолжение на следующей странице)

не имеют значения, если за тобой стоит реальная база.

На международной арене сильных студентов видно сразу — они спокойны и не суетятся. Их отличают железная стрессоустойчивость и клиническое мышление, способность действовать нестандартно, а не по шаблону. Это не приходит само по себе — это результат долгого, тихого и упорного труда.

— Вы соревновались на международных олимпиадах (включая олимпиаду им. академика М.И. Перельмана) со студентами старших курсов. Насколько сложно это было психологически?

— Это был мощный вызов. Представьте: ты первокурсник или второкурсник, а рядом соперники с 5–6 курсов с огромным академическим багажом. Конечно, поначалу было волнительно. Но я быстро взял себя в руки и сказал себе: «Я попал сюда не за красивые глаза. Я пахал, меня отобрали, значит, я готов». Да, они старше, но я начал раньше и готовился жёстче.

Каждая такая поездка, каждая победа на конференциях доказывали мне, что курс в зачётке не даёт автоматического преимущества. Если ты горишь своим делом и тренируешься до седьмого пота, ты можешь достойно противостоять любому сопернику. Огромное спасибо моим наставникам — их поддержка в нужный момент всегда трансформировала мой страх в абсолютную уверенность.

— Что мотивирует вас двигаться вперёд в моменты выгорания? Как вам удаётся совмещать учёбу и личную жизнь?

— Нагрузка в медицине бешеная, и моменты, когда хочется всё бросить, бывают у каждого. Но в такие минуты я говорю себе: «Если я сдамся, легче всё равно не станет». Проблемы не исчезнут, а мечта просто отдалится. Единственный вариант — стиснуть зубы и идти дальше. Я знаю, что наступит день, когда будущий «я» оглянется назад и скажет огромное спасибо мне сегодняшнему за то, что я не сломался.

Медицина и наука занимают почти всё

моё время — это мой осознанный выбор. Но чтобы не перегореть, я переключаюсь: тренируюсь в зале, катаюсь на велосипеде, играю в шахматы, читаю художественную литературу. Также внутреннее спокойствие мне дают религия и общение с близкими друзьями.

— Известно, что вы занимаетесь тхэквондо. Как спорт повлиял на ваш характер? И для чего вы ведёте инстаграм-блог?

— Тхэквондо дало мне внутренний стержень: умение биться до победного конца и не ломаться под давлением. Это качество напрямую переносится в хирургию, где необходимы железная выдержка и идеальная точность.

Что касается блога — это не просто желание «делиться мыслями». Я отлично помню, как сам когда-то мучился, пытаясь разобраться в сложных хирургических техниках. Сейчас я создаю контент, который помогает другим студентам понять суть хирургии проще и быстрее. Кроме того, это работа на перспективу: я развиваю медийность, чтобы со временем основать собственную хирургическую школу. Это часть большого, продуманного плана.

— Какую главную цель вы ставите

перед собой на ближайшие годы? И если описать вас одной фразой — какой бы она была?

— Успешно окончить медицинский факультет и уйти в эндоваскулярную хирургию, параллельно развивая научные исследования и наше IT-приложение для медиков. Итоговая цель — стать высококвалифицированным учёным и заложить прочный фундамент для своей хирургической школы. Каждое моё действие сегодня — это кирпич в это здание.

А если описать себя одной фразой, то всё просто — Simplylovely (Просто очаровательно).

Алина Абдикеримова

Сабак бүттү. Эми өзүңдү өнүктүр!

Сессия бүткөндө көпчүлүк студенттер "Эми эс алам!" деп жеңил дем алышат. Бирок эс алуу деген эмне? Уктап жатуубу, социалдык тармактарды карап жата берүүбү? Бул суроолорго баарыбыз ар кандай жооп беребиз. Бирок бир нерсе талашсыз: жайкы эс алуу – бул мээ үчүн эң пайдалуу, эң керектүү мезгил. Бул чыгарылышта жай мезгилин кантип пайдалуу өткөрүү жөнүндө айтып беребиз.

Жай – ички дүйнөңдөн энергия алуу мезгили

Күн, таза аба, сейил бактар, көл – мунун баары физикалык ден соолукка оң таасирин берет. Бирок акыл-эс үчүн эң маанилүүсү – ички тынчтык. Жайкы күндөр өзүн таануу, ойлорду иргөө, эмоционалдык тынчтык табуу үчүн эң ыңгайлуу учур.

Сиз эмне кыла аласыз?

- Ар күнү 20 мүнөт медитация же жандын тынчтыгын алып келген жүрөккө жакын иш менен алектениңиз.
- Өзүңүздү суракка алыңыз: "Мен киммин? Эмне каалайм?"
- Жайында сыртка эмес, ички дүйнөңүзгө саякат кылыңыз.

Мээ эс алса – идея жаралат

Эс алуу мээ үчүн өтө маанилүү. Стресс, шашкалактоо, тапшырмалар мээни "жабат". Ал эми эс алганда, тынчтыкта жүргөндө мээ жаңы идеяларды, жарата баштайт.

Жайында мээге эмне жагат?

- Кызыктуу китептер (өзгөчө адабият же биография)
- Табияттагы жалгыздык
- Күндөлүк жазуу
- Музыка угуу
- Көркөм өнөргө аралашуу (сүрөт тартуу, сүрөткө тартуу)

Жай — жалгыздык үчүн эң жакшы мезгил

Кээ бир студенттер жалгыздыкты жаман көрөт. Бирок психологдор: "Акыл-эс жалгыздыктан күч алат" дешет.

Жалгыз отуруп, ойлонуу:

- Өзүнө болгон ишенимди арттырат
- Тыныгуу менен кыялдарды тактайт
- Ойлорду иргеп, эмоционалдык аң-сезимди тазалайт
- Адамды чыгармачыл кылат

Ден соолук

Жайында көп уктоо, туура эмес тамактануу, аба жетпеген бөлмөдө отуруу мээни чарчатат. Андыктан жайкы энергияны колдон чыгарбай:

- Эртең менен эрте туруңуз
- Көп суу ичиңиз
- Жеңил тамак жеңиз
- Табиятта болуңуз
- Гаджетти аз колдонуңуз

Мээ дененин абалына жараша иштейт. Ден соолук жакшы болсо, ой күчтүү болот.

Жай – мээни өнүктүрүүчү "мектеп"

Кыскача айтканда, жай эс алуу мезгили эмес, өнүгүү мүмкүнчүлүгү. Бул — өзүн таанып-билүүнүн, идея жаратуунун, жаңы көндүмдөрдү өздөштүрүүнүн, чыгармачылык менен алектенүүнүн мезгили. Жайдын ар бир күнү — сизге берилген белек. Аны текке кетирбей, акыл менен пайдалануу – ийгиликтин башаты.

Унутпаңыз: жайды туура пайдаланган студент – күздө башкалардан 2 эсе алдыда болот!

"Нур" ОшМУнун студенттеринин коомдук-маданий гезитинин журналдык тиркемеси

Башкы редактору:
САМАТУЛЛА МАМАТКАРЫ УУЛУ

Редактордун орун басары:
Айганыш Нурлан кызы

Редакциялык кеңеш:
А. Айтманбетов
М. Ниязалиев
З. Нуралиева
М. Маматжанов
Д. Бектемир уулу
Ж. Орозматова

Редакциялык топ:
Сарбиназ Эркинбаева
Алина Абдикеримова
Нуриза Таштанова
Гүлзар Максытали кызы
Айжан Досатова

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 өздөрү 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, Алымбек датка көчөсү 331,
ОшМУнун башкы имараты,
219-каана.
Тел.: +996 707 647 902