



Жаштык бул - ЖИГЕР!

НУР

85 ЖЫЛ

Студенттердин коомдук-маданий гезити

@oshsu.kg

www.oshsu.kg

№02 (224) 2024-жыл, март

Гезит 1992-жылдан бери чыгат

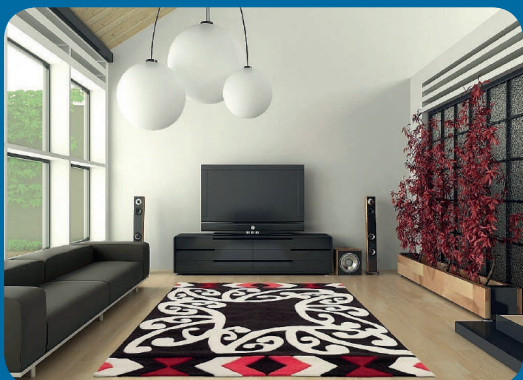
oshmu.nur@mail.ru

НУРМЫРЗА САЛИЕВДИН ЖЕКЕ СҮРӨТ КӨРГӨЗМӨСҮ ӨТТҮ



4-бет

МИНИМАЛИЗМ



8-бет

85 ЖЫЛДЫК МААРАКЕН КУТ БОЛСУН, ОШМУ!



7-бет

ГЕЗИТТЕРГЕ ЭМНЕ БОЛДУ?

Адам баласы төрөлгөндөн тартып сабаттуулук жагынан ар кандай доорду башынан өткөрүп келет. Алгач жазууну ташка чегип, кийин тактайга көчүрүп, өнүккөн сайын барак, гезиттерге жазылган маалыматтарды ала баштаган элек. Ал эми бүгүнкү күндө колубуздагы телефон аркылуу маалымат алгандыктан, гезит, журналдардын актуалдуулугу жоголуп бараткансыйт. Мындай абал курчуй берсе, гезиттин келечеги кандай болот деген суроо туулат. Гезиттердин кадыр-баркын кантип сактап калсак болот, ал үчүн кандай иш-аракеттерди көрүшүбүз керек? Мына ушул суроолорго жооп алуу үчүн редакторлорду сөзгө тарттык.



“Таасирет”, “Салыштырба, сындырасың” китептеринин автору, “Ноокат таңы” гезитинин редактору, педагог, журналист Нуркамил Абдуллаев:

“Гезитке баалуу маалыматтарды берүүгө аракет кылыш керек”

кыйынчылыктар бар. Бирок ага карабай аз болсо да окурмандардын ишеничин актоого бар дараметибизди жумшап келебиз.

Коомчулукта гезиттин кереги жок деп айткандар да бар, ошол эле учурда гезит керек дегендер да жок эмес. Бирок бир гана нерсени эске алыш керек, гезитке чынында мурдагыдай оперативдүү маалымат чыкса дагы ал бир аз актуалдуулугун жоготту. Анткени бүгүн интернеттин заманы. Гезит менин жеке бааымда өңүнө же болбосо өзүнүн стилин өзгөртүп, эскирбей турган баалуу маалыматтарды берүүгө аракет кылыш керек. Мисалы, дайыма көйгөй болуп келген адам тарбиясы, дайыма көйгөй болуп келген маданият тарбиясы, аны менен бирге билим берүүдөгү көйгөйлөр жана ушул сыяктуу маалыматтарга басым жасалышы керек. Гезиттин окурмандарын жоготпоо үчүн жана ошондой эле окурмандарга пайдалуу маалымат берүү максатында күнүмдүк жаңылыктарга караганда эскирбей

турган, кайсы мезгилде окубасын пайдасы тие турган макалаларга көбүрөөк орун беришибиз керек.

Гезиттин дагы бир артыкчылыгы сабаттуулукка үйрөтөт. Мисалы, бир макаланы чыгарууда бир нече кызматкер текшерүүдөн өткөрөт. Бир макала бир нече жолу иргелип, ал жерде сөзсүз грамматика, стилистика, публицистикалык каталар каралат.

Негизинен, айрым өнүккөн мамлекеттерде, мисал үчүн Голландияда жана башка мамлекеттерде гезитти кадимкидей кайрадан окурмандардын арасында көбөйтүүдөгү тууралуу социалдык тармактан окуп калган жайыбыз бар. Ар бир несени убакыт көрсөтөт. Азырынча гезиттин орду бар деп ойлойм. Бул албетте гезитте иштегенимден эмес, өзүмдүн жарандык пикирим. Анткени адамдын сабаттуулугун жоюуда гезиттин орду чоң.

Биздин гезит “Ноокат таануу” деп аталат. 1934-жылы негизделген. Азыркы күндө гезит айына 2 жолу, 2800, кээде 3000 миң тираж менен чыгат. Гезит негизинен жазылуудан жана рекламанын эсебинен чыгып, өзүн-өзү каржылап келет. Окурмандарыбыздын көпчүлүгү интеллигент чөйрөсү, анын ичинен мугалимдер, медицина мекемелердин кызматкерлери, айыл өкмөтүндө иштегендер. Аны менен кошо өз алдынча жазылган ардагерлерибиз жана жөнөкөй жарандардын арасында да окурмандарыбыз бар. Албетте финансылык жактан кандайдыр бир деңгээлде колдоо болбогондуктан өзүбүздү-өзүбүз каржылоодо

“Дидактика” гезитинин редактору, журналист, медиа устат Тургунбай Алдакулов:

“Өнүккөн мамлекеттерде гезит жашап жатат”

Интернет дүйнөсүнүн өнүгүшү гезит журналдарга жаңы талаптарды койду. Мурдагыдай оперативдүүлүк жагынан гезиттердин бүгүнкү функциясы токтоп турат. Азыр гезиттер көбүнчө аналитикалык миссияны колго алды. Анткени интернеттин социалдык тармакта, сайттарга болгон окуялардын бардыгы чагылгандай чыгып атканы чындык. Бирок ошол болгон окуялардын артында кандай маселелер камтылган, андан кандай жыйынтык чыгарыш керек деген сыяктуу иликтөө аналитикалык макалаларына, гезиттердин форматы туура келет. Ошондуктан бүгүнкү күндө гезит биротоло токтоду, биротоло жок кылыш керек деген ойдон алыс

болушубуз керек. Өнүккөн мамлекеттерде гезит жашап жатат. Гезиттин бүгүнкү күндө миссиясы үч тапшырмадан турат. Биринчиси - аналитикалык макалаларга орун берилет, экинчиси - тарыхый мурас катары болуп өткөн окуяларды кагаз түрүндө сактап калат. Технология улам өнүгүп аткан доордо маалымат базасын ишенимдүү сактоонун бирден бир жолу басма сөз каражаты. Мисалы, кечээ эле видео кассета, же CD дисктерди пайдалансак, бүгүн андагы маалыматтарды көрүү, пайдалануу технологиялары жок. Алардын ордун флешка ээледі. Андыктан, электрондук маалымат сактагычтарга кепилдик жок деп айтууга толук негиз бар. Ал эми үчүнчүдөн,



китеп окурмандарын сактап калууда жана көбөйтүүдө гезит, журналдар машыктыруучу курал катары пайдаланылат. Алакандай макаланы окууга эрки жетпеген, табити тартпаган адам көлөмдүү китепти кайдан окусун? Андыктан кагаздагы маалыматтарды окуп, талдай билген коомду сактап калууда гезиттердин миссиясы ат көтөрүгүсү.

“Ош жаңырыгы” гезитинин редактору Асанбек Пазыл:

“Гезиттерге салмактуу ойлор камтылган макала-баяндар жазылбай калды”

-Гезиттерге эмне болду?

-Гезиттергеби? Гезиттерге түбүң түшкүр заман болду. Эмне болсун? Гезиттерге “эшикке чыксам эчки каапыр тебелейт, үйгө кирсем жексур кемпир жемелейт” болду. Ар жакта түрткүнчүктө калып, баасы менен баркы кетти. Гезиттер окурмандын руханий моокумун кандыра албай калды. Эл гезит окубай койду. Муктаждык жоголду. Ошентип көбү жабылды, көбү жоюлду. Бары Гүлсараттай шалпыйып, чапаны жыргык Танабайдай эптеп илkip келе жатат. Гезиттерде мына ушундай болду.

“Гезиттерге эмне болду?”, - дейсиң.

Гезиттерге салмактуу ойлор камтылган макала-баяндар жазылбай калды. Маанилүү маектер менен илимий изилдөөлөр, тарыхый маалыматтар басылбай калды. Альтернативдүү ой жүгүртүүгө түрткөн памфлеттер менен шакаба, сындар чыкпай калды. Азыр гезиттер коом агартуу милдетин аткара албай калды. А окурман андан эч нерсени талап кылбай койду. Коом басма сөздүн маанилүүлүгүн эстен чыгарып турат, анын тарыхый маңызы менен архивдик артыкчылыгын бара-бара унутуп барат. Гезиттерге мына ушундай болду.

Мунун баарынын себеби – учурдун уулуу



ыргагы болуп турат. Бул өткөөл замандын талабынын жыйындысы экен. Анан бу да керек экен, зарыл экен. “Оомат оошот”, - дегендей гезиттердин кадыры көтөрүлгөн заман да келет. Буйруса, ошондо да сүйлөшөбүз!



Гезиттин жаралуусу 16-кылымга таандык. Ошол кезде Венеция шаарында ар түрдүү кабарлар жазылган барактарды «gazzetta» деген майда тыйынга сатышчу. Ал шаарда «Газеттино» деген жергиликтүү басылма чыгып, бул басылма азыр да бар. «Гезит» термини француз Теофраст Ренадо Парижде «Ла газетте» аттуу жумалык басылмасын чыгара баштаган мезгилден кийин кеңири тараган. Анын байыркы үлгүлөрүнө Рим императору Юлий Цезардын буйругу менен биздин заманга чейинки 1-кылымда чыгарылган бюллетендер кирет. Ага сенаттын токтомдорунун кыскача мазмуну, Римдеги күндөлүк окуялар жана башка жазылып, алар коомдук жайларда илинип турган. Байыркы Чыгыш гезиттеринде да хандардын буйруктары, ордо жаңылыктары, жарнама маалыматтары илинген. Гезит чыгаруу кагаз ойлонуп табылгандан кийин өнүккөн. Россиядагы алгачкы гезит Пётр Iдин жарлыгы менен 1703-ж. 2-январда «Ведомости» деген ат менен жарык көргөн.

Кыргызстанда кыргыз тилиндеги биринчи гезит 1924-ж. 7-ноябрда «Эркин Тоо» аталышында чыккан. Гезитте журналистикада кезигүүчү бардык жанрлар жана формалар кеңири колдонулуп, өзгөчө тез таркатылуучу маалымат менен публицистикага арбын орун берилет.



Учурда эң көп басылган гезиттердин катарында АКШнын «THE NEW YORK TIMES» гезити белгилүү. Ал ар кандай темадагы АКШнын жана дүйнө жаңылыктарын чагылдырып, New York Times формалдуу түрдө көз карандысыз деп эсептелген дүйнөдөгү эң таасирдүү басылмалардын бири. Газета өлкөнүн түндүк-чыгыш штаттарындагы таасирдүү либералдык маанайдагы чөйрөлөрдүн көз карашын чагылдырат.

Экинчи орунда дагы АКШнын «THE WASHINGTON POST» гезити турса, 3-орунда The GUARDIAN дүйнөдөгү эң белгилүү Улуу Британия гезиттеринин бири 1821-жылдан бери күн сайын чыгып келет. Ар түрдүү тармактардагы дүйнө жаңылыктарын чагылдырат. Саясий көз караштары боюнча, Guardian солчул-либералдык катары классификацияланат. Гезиттин редакторлору Британиянын Лейбористтик партиясы менен тыгыз байланышта деп эсептелинет. Калган орундарды да АКШ, Улуу Британиянын гезиттери ээлейт. Андан кийин гана Орусиянын «Известия» гезити бар.

Ал 1917-жылы февралда негизделген. Советтик жана орусиялык коомдук-саясий жана ишкердик күнүмдүк гезит. Учурда ушул эле аталыштагы «Известия» телеканалы да иш алып барат.

Кыргыз тилинде жана башка тилдерде жарык көргөн Кыргызстандын гезиттери: «Эркин Тоо» гезити, «Кыргыз Караван» гезити «Кыргызстан аялдары», «Чалкан», «Байчечекей» журналы, «Вечерний Бишкек», «Голос пролетариата», «Де-Факто» гезити, «Кут билим», «Кыргыз туусу», «Кыргызстан маданияты», «Мугалимдер газетасы», «Октябрь туусу» жана башкалар.

С. Маматкары уулу

НУРМЫРЗА САЛИЕВДИН ЖЕКЕ СҮРӨТ КӨРГӨЗМӨСҮ ӨТТҮ

28-март күнү Искусство факультетинин студенти Нурмырза Салиевдин алгачкы жолу жеке сүрөт көргөзмөсү өттү. Көргөзмөгө студенттин пейзаж, портрет, натюрморт жана анималисттик жанрларда тартылган 50дөн ашуун эмгеги коюлду. Иш-чарага ОшМУнун коомчулук менен иштөө жана жаштар саясаты боюнча проректору Нуржамал Мапаева, искусство өкүлдөрү, сүрөт өнөрүнө кызыккандар, студенттер жана окутуучулар катышты. Көргөзмө учурунда Нурмырза Салиевге ректордун, декандын ыраазычылык каты тапшырылып, белектер берилди. Нурмырза Салиев учурда сүрөт чийүү багыты боюнча 4-курста билим алат. Алгачкы жолу жеке көргөзмөсүн уюштуруп, толкунданып турган каарманыбыз менен баарлашып кайттык.

Салиев Нурмырза:
"Мультфильмдеги каармандардын сүрөтүн көп тартчумун"

Мен, Салиев Нурмырза, 2003-жылы 11-мартында Ноокат районуна караштуу Жатан айылында туулгам. Мүнөзүм өжөр, айтканыман кайтпайм. Үй-бүлөдө 3 бир туугандын кенжесимин агам жана эжем бар. Алар да ар дайым мени колдоп, жакшы сөзүн айтуудан аянышпайт. Алардын колдоосу күчүмө күч кошуп, эргүүмдү арттырат. Сүрөт тартууга бала чагыман кызыгып баштагам. Мектепке барганга чейин эле көргөн ар түрдүү мультфильмдеги каармандардын сүрөтүн көп тартчумун. Сүрөткө кызыгып, тартып баштаганынын бирден бир себеби атамдын сүрөтчү экени. Кичинекейимен эле багыт берип, кеңештерин айтып келет. Атам эжем экөөбүздү каникул мезгилинде Оштогу Гапар Айтиев атындагы сүрөт музейине, Сулайман-Тоо тарыхый археологиялык музейине көп алып келчү. Ойлоп көрсөм, ошол нерселер кругозордун өсүшүнө, ааламды башка көз менен, тагыраагы сүрөтчүнүн көзү менен кароого себеп болгон экен. Андан сырткары сүрөт тартуу боюнча ар түрдүү кароо сынактарга баймабай катышып турам.

Негизинен тубаса талант, Кудайга шүгүр. Кээ бирөөлөр өздөрү аракет кылып



үйрөнөт, кээ бирөөлөргө табияттан талант катары берилет, бирок берилген талантты изилдеп, өнүктүрүп, өстүрүү зарыл. 1% талант, 99% эмгек эмеспи. Сүрөт тартып жаткан учурда ар кандай кызыктуу окуялар кездешет. Тарткан сайын жаңы идеялар келет. Сүрөт тартуу үчүн убакыт ар кандай сарпталат. Эргүү келгенде 1-2 саатка же болбосо 1-2 күнгө чейин созулуп кетет. Азыркы тапта портрет жанрында иштеп жаткан кезим, андан сырткары жаратылышка чыгып этюд жазган жагат, ошондой эле декоративный дубалдарга, стеналарга сүрөт тартып жүрөм.



Ош шаарындагы Алымбек датка сейил багында 21-март күнү шаар тургундары жана меймандары үчүн Ош мамлекеттик университетинин жамааты тарабынан «Нооруз-2024» аттуу оюн-зоок кечеси тартууланды.

Майрамга келген шаар тургундарына ОшМУнун таланттуу окутуучуларынын жана студенттеринин концерттик программалары коюлуп, улуттук спорттук оюндар: кол күрөш, аркан тартыш, гир көтөрүү сыяктуу мелдештер уюштурулду. Спорттук мелдештин жеңүүчүлөрүнө кесиптик бирлик тарабынан дипломдор, акчалай сыйлыктар тапшырылды.

ОшМУнун Дүйнөлүк тилдер жана маданият факультети, Финансы-юридикалык коллежи тарабынан улуттук тамак-аштар бышырылып, Ноорздун негизги тамагы болгон сүмөлөк кайнатылып, жалпы калың журттун атынан ак тилектер айтылды.

Ошондой эле, жамааттын ынтымагын, биримдигин көрсөтүп Нооруз майрамын тосуп алууда жогорку уюшкандыкты көрсөтүп жаткан жамааттын ар бир мүчөсүнө ыраазычылык билдирген ОшМУнун ректору Кудайберди Кожобеков шаар тургундарын, ОшМУнун жамаатын көктөм майрамы менен куттуктап, жаңырган жыл ийгиликтерге бай, жакшылыктын, токчулуктун, молчулуктун жылы болсун деген тилегин билдирди.

“Нооруз-2024” кечесине шаар тургундары, меймандары менен биргеликте ОшМУнун окутуучу, кызматкерлери, студенттери да күбө болушту.

ОшМУнун жамааты “Нооруз-2024” майрамдык оюн-зоок кечесин тартуулады



КЫРГЫЗДЫН САКУРАСЫ



Бир тарабы тоо, бир тарабы мөңгү, дагы бир тарабы шаркырап аккан сүз жана керемет көлдөрү менен көпчүлүктүн көз жоосун алган өлкөбүз көп адамды суктандырбай койбойт. Кышында ак кары, күзүндө бышкан мөмөсү, жазында болсо айлананы күлүрткөн өрүк гүлү Кыргызстандын ар бир жашоочусуна ыракат жана өзгөчө сезимдерди тартиптүүлайт. Азыр, дал үшүр март айы башталышы менен кыргыздын сакурасы сүлүмүгүн чачып турган үчүрү. Өрүктүн сүлүмүгүнө тамшанып гана тилм болбостон анын пайдалуулугу тийиралуу да кабардар болму.

Өрүк (лат. Armeniaca) — роза гүлдүүлөр тукумундагы мөмө дарак уруусу. Бийиктиги 15 мге чейин жетип, жалбырагы жазы келет. Гүлү ак же кызгылт, жалбырактоодон мурда ачылат. Мөмөсү данектүү. Жылуулукта жакшы өсүп, кургакчылыкка чыдамдуу келет. Шор, топурактуу жерде өспөйт. Азияда 8, Россия жана КМШ өлкөлөрүндө 5 түрү бар, алардын негизгилери — кадимки сибирь, манжур, кытай өрүгү Орто Азияда кеңири таралган. Кыргызстандын түштүк райондорунда жана Ысык-Көл ойдуңунда жакшы өсөт.

Өрүк - бул укмуштуудай ден соолукка пайдалуу азык

Анын кызыл түстө болушу курамында каротиноиддердин көп болушуна байланыштуу. Алар тери клеткаларына сергектик жана жалтыроо берип, аларды картаюудан сактайт. Жаңы мөмөсү сизге энергия жана күч-кубат берет, иммундук системаны бекемдейт жана туруктуулукту жогорулатат. Мөмө-жемиш уруктары косметологияда жана медицинада кеңири колдонулат. Өрүктүн курамында калий көп болуп, 100 г кургатылган өрүк организмдин микроэлементке болгон суткалык керектөөсүнүн 70% түзөт. Өрүктүн экстракты рак шишигинин өсүшүн токтото алат.

Өрүктүн мөмөлөрү кандагы гемоглобинди көбөйтөт жана кан түзүлүү процессине жакшы таасирин тийгизет. Курамында фосфор жана магний көп болгондуктан, өрүк акыл-эс жөндөмүн жогорулатып, эс тутумун жакшырат. Ошондой эле бактериялардын өсүшүнө тоскоол болот. Өрүктүн балдар үчүн пайдасы да талашсыз – мөмөнүн курамында балдар үчүн пайдалуу көптөгөн витаминдер жана микроэлементтер: кальций, магний, йод, аскорбин кислотасы, клетчатка, пектин ж.б. бар. Ошентсе да балдарга ченеми менен берүү керек.

Бирок, бул даамдуу жана пайдалуу мөмө ашыкча керектелсе, организмге зыян келтириши мүмкүн. Өрүктүн курамында амигдалин

заты бар, ал көп санда ууланууга алып келет. Өрүктүн курамында кант да көп болгондуктан, эгер сизде кант диабети же ашказан жарасы бар болсо, аларды диетаңыздан таптакыр чыгарып салганыңыз оң. Өрүктө күчтүү аллергиялар болгондуктан, өзгөчө кош бойлуу аялдар жана балдар өтө этияттык менен жеш керек. Өрүктү коопсуз сатып алуу убактысына келсек, июль айынын ортосу же аягы, анткени бул айларда мөмө-жемиштердин бышып жетилишин тездетүүчү химиялык заттар иштетилбейт.

Өрүк медицинада жана кулинардык тармактарда кандай колдонулат?

Биринчи орунда тери жана чач үчүн нымдагыч жана азыктандыруучу катары кеңири колдонулган өрүк майы турат. Кургатылган өрүктү шишик менен күрөшүүгө жардам берүүчү кайнатмаларды жасоо үчүн колдонушат. Анткени кургатылган өрүк жакшы диуретикалык касиетке ээ. Жыпар жыттуу жемиш кыям, пирог жана ликер жасоо үчүн идеалдуу.

Биздин өлкөдө өрүк Баткен облусунун бренди жана негизги киреше тармагы десек болот.

Алар өрүктүн:

1. Тондурулган өрүк;
2. Консерваланган өрүк, нектар;
3. Өрүк ширеси (сок);
4. Өрүк желеси, мармелад;
5. Маринаддалган жашыл өрүк;
6. Майдалап кесилген өрүк;
7. Өрүк экстракты;
8. Өрүк курут;
9. Өрүк балмуздак жана башка түрдүү азыктарын жасашат.

85 ЖЫЛДЫК МААРАКЕҢ КУТ БОЛСУН, ОШМУ!

Адилет Шамшиев:

**"Университетибиз келечек муундар үчүн
билимдин булагы болуп кала берсин"**

Мен, Шамшиев Адилет, жашым 20да. ОшМУнун Кыргыз-Кытай факультетинин 2-курсунда окуйм. Учурда Кытайдын Сиань шаарындагы Сяюань университетинде академиялык мобилдүүлүк программасынын негизинде билим алуудамын. Сиань - Кытайдын эң маанилүү тарыхый жана маданий борборлорунун бири. Сиань 13 династия үчүн байыркы Кытайдын борбору болуп кызмат кылган. Бул жерде Кытайдын эң баалуу археологиялык казыналары, анын ичинде Бириккен Кытайдын биринчи императору Цин Ши-Хуан күмбөзү табылган, анда атактуу терра-котта жоокерлери бар. Бул жакта мага окшогон Кыргыз-Кытай факультетинин 10го жакын студенти бар. Биз бул университетте бюджеттик негизде 1 семестр окуйбуз.

Мага чет өлкөдө окуу мүмкүнчүлүгүн түзүп берген окуу жайыма ыраазычылык билдирем. Албетте, жогорку окуу жайын тандоо мен үчүн олуттуу маселе болчу. Мен бул жөнүндө 7-8-класста эле ойлоно баштагам. Улуу эже-агайлардан сурап, каталогдордон жана интернеттен маалымат издедим. Туура тандоо мен үчүн абдан маанилүү, анткени менин келечектеги жашоом ошого жараша болмок.

Бала кезден эле кыялым - чет өлкөлөрдө билим алып, стажировка өтөп, чет тилдерди

үйрөнүү жана өз тармагымдын кесипкөй адиси болуу эле. Ал эми ОшМУ студенттерге гранттарды берүү жана эл аралык алмашуу программаларын уюштуруу менен мындай мүмкүнчүлүктөрдү түзүп келе жатканы боюнча кабардар болуп, тапшырууга болгон кызыгуум артты. Бул мен үчүн тандоодо эң маанилүү фактор болуп калды. Ошондуктан, мен өзүмдүн тандоом менен ОшМУга токтолдум десем болот.

ОшМУ мага теориялык билимди гана эмес, келечектеги карьерам үчүн зарыл болгон практикалык көндүмдөрдү чыңдоого жол ачууда. Ар түрдүү инсандар менен өз ара баарлашууга шарт түзүп, мени ачык жана заманбап дүйнөнүн чакырыктарына даяр кылуу менен мүмкүнчүлүктөрдү ачып берүүдө. Мындан тышкары, ОшМУ — бул досторду жана пикирлеш адамдарды тапкан жер, алар менен окуу кыйынчылыктарын гана эмес, ийгиликтин кубанычын да бөлүшүүгө даярмын. Бул жамаат менин жашоомдун бир бөлүгү катары калыптануусу менен колдоонун өзгөчө атмосферасын түздү десем туура болот.

ОшМУ менин жашоомдо маанилүү ролду ойнойт, академиялык билим берүү менен бирге, баалуу жашоо сабактарын да берүүдө. Бул жерде мен адистикти үйрөнүп гана тим болбостон, өзүмдүн инсандыгымды жана



кесиптик өсүшүмө жол таап жатам.

Мен теңдүү студент досторго айтарым да ушул, чет өлкөгө сөзсүз бир жолу болсо да чыгып келгиле. Бул учурда, студенттин дүйнө таанымынын негиздери жана жашоонун көптөгөн жактарына карата мамилеси бекемделет. Жаңы билимдер жана хоббилер ачылат, достуктун жана коомдук ишмердүүлүктүн маанисин түшүнүп, кесиптик даярдыктын багыттары бекитилет. Урматтуу Ош мамлекеттик университетинин жалпы жамааты, студент достор! Университетибиз келечек муундар үчүн билимдин, жарыктын жана идеялардын булагы болуп кала берсин. Жаркын келечек ушул жерден жана азыр башталат, ар бирибиз менен, ар бир жетишкендиктерибиз менен. Юбилей кут болсун, Ош мамлекеттик университети!



Нуржан Эрмекбаева:

**"ОшМУ мен үчүн
мүмкүнчүлүктөрдүн эшиги"**

Мен, Эрмекбаева Нуржан, учурда ОшМУнун Чыгыш таануу институтунун 4-курсунун студентимин. Мага Чыгыш таануу институтун жана кесибимди тандоо оор болгон жок, себеби мектеп учурунан баштап гуманитардык илимдерге кызыгуум күчтүү болгондуктан, ОшМУга тапшырууну алдын ала туура көргөм, анткени баарыбызга белгилүү ОшМУ бул Ошто эле эмес, Кыргызстандагы жогорку окуу жайлардын сап башында турчу.

Студент болуп келгенде мугалимдер Чыгыш таануу институтунда көптөгөн мүмкүнчүлүктөр бар экениндигин тааныштырып кетишкен, анын

ичинде академиялык мобилдүүлүк программасы да бар эле. Ошондон улам аракеттенип, кылган аракеттерим текке кетпей, Кореянын Моквон университетине академиялык мобилдүүлүк боюнча окууга өттүм. Мен алгач Корей Республикасына барганда мени таң калтырганы, окуу системасы болду. Анткени мында ар бир студент, магистрант билим алуусун өз алдынча жөнгө салат, каалаган сабактарды тандоого мүмкүнчүлүгү бар жана студенттерге түзүлгөн шарттар жогору. Бул жакта билим алуу кезинде «unity volunteering» программасына катышып, ал программада мүмкүнчүлүгү чектелген балдарга онлайн форматында корей -англис тилинен сабак берип жүрдүм. Муну менен тилди окутуу, үйрөттүү багытында тажрыйба топтоого зор мүмкүнчүлүк алдым. Мына ушундай шарттарды түзүп берген, ОшМУ мен үчүн билим булагы жана мүмкүнчүлүктөрдүн эшиги.

Университетимдин менин жашоомдо ролу аябай чоң. Мен ОшМУнун Чыгыш таануу институтунда окуп жатканыма абдан сыймыктанам, анткени Чыгыш таануу институтунда корей-англис тилдерин, өлкөлөрдүн байланышы; тарыхын, адабиятын, абалын, мамлекеттик түзүлүштөрүн тереңдетип өздөштүрүүгө болот.

Кыргызстандын алдынкы университеттеринин бири болгон ОшМУнун 85 жылдык маарекеси менен чын жүрөктөн куттуктайм! Бир кылымга жакын тарыхы бар окуу жайыбыздын мындан ары да билим алышы алгылыктуу болуп, дүйнөлүк абройлуу жогорку окуу жайлар менен карым-катнаштары артып, студенттер үчүн мындан да башка мүмкүнчүлүктөрдү түзө берүүсүн жана ОшМУ дүйнөлүк деңгээлдеги эң мыкты жогорку окуу жайлардын бири болуп калышына тилектешмин!

Мээрим Осмонали кызы

МИНИМАЛИЗМ

Бүгүн биз XXI кылымдын көрүнүктүү жана талаштуу стили **МИНИМАЛИЗМ** жөнүндө айтып беребиз

Минимализм - керектүү буюм менен гана жашоо. Бул минималисттердин урааны десек да болот. Минималдык арт (англисче ABC art) – 1960-жылдары Нью-Йоркто пайда болгон көркөм кыймыл. Искусство теориясында объекттердин жөнөкөйлөштүрүлгөн маңызын жана формасын берүүгө умтулуп, түстүн жана сызыктардын символизми басымдуулук кылат.

Минимализм - бул жашоо стили жана багыт. Жөнөкөй, кыска, так дизайны менен айырмаланат. Үйдө керектүү буюмдар гана калтырылып, пол, дубал, терезе жана башка баары көзгө урунбаган (көгүш, боз, ак) нейтралдуу түстө болушат.

Бул стиль менен жашагандардын арасында япондор биринчи орунда турат десек болот. Алар минималдуу жашоо, ийгиликке жол ачат деп ишенишет.

Мисалы, кыргыздарда эски буюмдар эстелик деп сакташса, япондордо "Үйдөгү керексиз буюм сергек жашоонун эң биринчи душманы" деп эсептешет. Минималисттер жаңы буюм алууну эмес, идеяны ишке ашырууну ойлошот.

Бул КАНДАЙ?

1. Уктоочу бөлмөдө керебет болбойт жана ал бөлмөнү кенен көрсөтөт.
2. Гардеробунда күнүмдүк кийилүүчү кийимдер гана болот.
3. Ашканада адам санына карап гана аз идиштин болушу иреттүүлүктүн башталышы болуп эсептелинет.
4. Керектүү буюмдар ар дайым ордунда, тизилип турат.
5. Кээ бир бөлмөдө отургучтар, стол гана болушу мүмкүн.
6. Үйдүн сырты, ичи да жөнөкөй болуп, ашыкча жасалгасыз стилде курулат.
7. Дубалга ашыкча сүрөт (картина) илинбейт.
8. Кооз жасалгалуу асма чырак жана туш кагаздардан арылып, жөнөкөй боёк жана лампалар орнотулат.

МИНИМАЛИЗМ СТИЛИ -керектүү гана заттар менен образды түзүү

Ар бир адамдын өзүнүн кийинүү стили жана образы болот. Бирок ал заманга жараша өзгөрүлүп турат. Азыркы учурда минимализм стилдер модага айланып бара жатат десек болот.

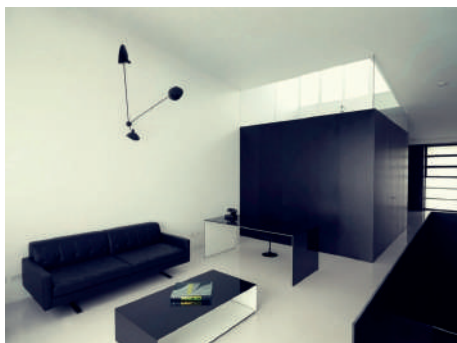
Мисалы кийим тандоодо бир бирине айкалышкан заттарды гана алып, ашыкча түстөрдөн качуу жөнөкөй жана тыкан



образды жаратат. Костюм шым кийсеңиз галстук тагуунун көп деле зарылчылыгы жок. Же болбосо айымдар жалтыраган кийим алган болсоңуз, чачыңызга эч кандай аксессуар тагуу керек эмес.

Көп учурда адамдар сурашы мүмкүн "минимализм стилдин кандай өзгөчөлүктөрү бар?"- деп. Анын өзгөчөлүктөрү бардык нерсени аз гана колдонуп, ашыкча каражат ашыкча жасалгалоо, жана ашыкча ойлонуудан кутулуу болуп эсептелет.

Эгерде сиз туулган күн өткөрөм десеңиз, дасторкон түзөөдө аз гана таттуулар менен суусундук алсаңыз жетиштүү. Себеби туулган күндүн максаты жакын адамдарыңыз менен убакыт өткөрүү болгондуктан ашыкча тамак аш ысырап гана болушу мүмкүн. Ушул сыяктуу кыргыз тойлорун да минимализм стилде өткөрсө бир кыйла жакшы жакка өзгөрүү болмок. Албетте кандай стилде өткөрүү ар бир адамдын өз эрки болуп саналат.





– **Саламатсызбы?**

– Саламатчылык!

– **Бермет Султанова ким?**

– Бермет Султанова Эл аралык мамилелер факультетинин 4-курсунун студенти, бош убакта блогер жана келечектеги дипломат.

– **Эларалык мамилелер факультетине кантип тапшырып калгансыз?**

– Мен абитуриент кезимде көп нерсени түшүнчү эмесмин, бирок кесибимде математика сабагы жок болуш керек деген өзүм-өзүм койгон талап бар болчу. Ошондой кесипти караштырып көрсөм Эл аралык мамилелер факультети бар экен, ошентип тапшырып калгам. Азыр өкүнбөйм.

– **4 жыл ичинде кандай ийгиликтерге жеттиңиз?**

– 4 жыл ичинде мен ОшМУдан сырткары үч университеттен билим алып келдим. 1-курста (2020-жыл) карантин болуп, онлайн окуганбыз. Көбүнчө "enactus" студенттик организацияга барчумун. Бир нече жолу Бишкек шаарына конкурстарга барып келгенбиз, ошол учурлар кызыктуу болгон. Анан 2-курста академиялык мобилдүүлүк



МЕН СТУДЕНТМИН

Студент – бул өмүрүнүн эң кызыктуу, маанилүү жана шаңдуу мүнөттөрүн окууга да, жумушка да арнап жашап жаткан адам десек болот. Себеби бул куракта жаш студент – жаңы чөйрөгө аралашып, жаңы досторду таап, жаңыча ой жүгүртө баштайт. Дүйнө таанымы кеңеет. Дагы да мыкты максаттарды коюп, ага карай жол салат. Өз келечегин курат. Дал ушундай аракетчил студенттердин бири, Эл аралык мамилелер факультетинин 4-курсунун студенти Бермет Султанова “Мен студентмин” программасынын кезектеги коногу болду. Мында биз студенттердин жетишкендиктери, окуудагы ийгиликтери жөнүндө сөз кылабыз.

жөнүндө билип баштап, Астана шаарындагы Л.Н. Гумилев атындагы университетке тапшыргам. Ал жерде 1 жыл окуп келдим. 3-курста АУЦА – Борбордук Азиядагы америкалык университетинин күзгү семестринде окуп келдим. Ал эми 4-курста Санкт-Петербург шаарындагы СПбГУ университетине тапшырдым.

– **Канча тил билесиз жана академиялык алмашуу программасы боюнча кайсы мамлекеттерде болдуңуз?**

– Орус тилинен сырткары англис тилинде эркин сүйлөйм. Мобилдүүлүк боюнча Астана шаарында, Санкт-Петербург шаарында жана Бишкекте окуп келдим. Мектеп учурунан эле англис тилин жакшы окуп баштагам. Пайдалуу экенин ошондо эле түшүнгөм жана мобилдүүлүктүн мага абдан чоң жардамы тийди.

– **Академиялык алмашуу программасы сизге кандай өзгөрүүлөрдү алып келди?**

– Мобилдүүлүккө тапшырганда анын системасы жаккан, себеби сен контрактты өзүңүн эле университетине тапшырасың, ал кетип аткан университетке сен бекер окуп келесиң. Астанада жатаканасы бекер болду, Санкт-Петербургда төлөдүк, бирок ал деле чоң суммада эмес. Мобилдүүлүк мага жаңы чөйрөгө өтө бат адаптация болууну үйрөттү, себеби дегенде ал жаңы шаар, сен билбеген системасы, окуусу бөлөк университеттер, жаңы курсташтар, жатаканада сен билбеген адамдар, алар менен тил табышуу. Ошонун баарын менде курч мүнөздү пайда кылды. Мен биринчи жолу 17 жашымда Астанага чыгыпмын. Балким, кыйын болгондур бирок жанымда жакшы мени билген, тааныган адамдарым – өзүмдүн курбуларым менен барган үчүн мага жеңил болду. Алардын окуу системасы такыр башкача экен, сен ал жерде өзүң сабактарды тандайт экенсиң, эмне жагат, эмне жакпайт ошону караштырып



тандай берет экенсиң. Андан кийин Санкт-Петербургда барып СПбГУ университетинде окуп келдим. Абдан кооз шаар экен, университет дагы абдан сонун, чиркөөнү университетке айландырып коюшуптур. Ошон үчүн мага көбүрөөк Санкт-Петербург шаары жакса керек, ал тарыхка бай шаар экен.

– **Эң чоң кыял же максатыңыз?**

– Келечектеги максатым – өзүмдүн кесибимде чоң ийгиликтерге жетүү.

– **1-курстарга жана абитуриенттерге кандай кеңеш бересиз?**

– Мен студенттерге же абитуриенттерге кеңешим: мүмкүнчүлүктөрдү алып, пайдаланыш керек жана студенттик күндөрдү абдан шайыр жана шаңдуу өткөрүү керек.

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

– Сиздерге да рахмат, бар болуңузда!

Равшанбек Каримов

“Акыйкат” интеллектуалдык командасы



“Акыйкат” командасынын учурдагы курамы:



Команда жетекчиси:
 Майрам Шарип кызы



Команда капитаны:
 Алибек Мурзабеков

Команда мүчөлөрү:



Асылбек
 Кудайбердиев



Кайрат
 Жолболду уулу



Гүлзина
 Абдибаитова



Фатима
 Абдрасулова



Азада
 Турдумаматова



Гүлкайыр
 Пахридинова



Азема
 Рабидинова

ОшМУнун студенттик акыйкатчы аппаратынын карамагында “Акыйкат” интеллектуалдык командасы 2022-жылдын жаз айында түптөлгөн.

Команданын негизги максаты - студенттер арасында достук мамилени чыңдоо, студенттердин интеллектуалдык дээңгелин өнүктүрүү жана жаштарды илим-билимге тартуу болуп эсептелет. “Акыйкат” командасы факультет, колледждер аралык оюнда өзүнүн мыктылыгын көрсөтүп, шаардык, ЖОЖдор аралык оюндарга ОшМУнун атынан катышып келүүдө.

Жетишкендиктери:

Батыралы Сыдыков атындагы Кыргыз Өзбек Эл Аралык Университетинде ЖОЖдор аралык “Укук-милдет” оюнунунда баш байгени багындырып, “Мыкты команда” жана I даражадагы диплом менен сыйланышкан;

ОшМУда ЖОЖдор аралык өткөн “Достук” оюнунда 1-орун жана “Мыкты оюнчу” наамы; СААнын 15-жылдык мааракесинде Мурзабеков Алибек “Мыкты команда капитаны” наамынын жеңүүчүсү;

Ош шаарынын 1жолку чемпиону.

Команда мүчөлөрү Шарип кызы Майрам, Абдувалиев Мунарбек, Мурзабеков Алибек “Кыргызстандын эң мыкты студентти - 2023” кароо-сынагынын жеңүүчүсү боло алышты.

**“Акыйкат” командасынын оюнчусу
 Фатима Абдрасулова:**

“Командага кошулуп өзүмдү ар тармактан өнүктүрө алдым”

Мен “Акыйкат” командасына 2023-жылы 1-курсумда келгенмин. Биз ар түрдүү интеллектуалдык оюндарда өзүбүздү сынап, бүгүнкү күнгө чейин катышып, көптөгөн сыйлыктардын ээси болдук. Ошондой эле ЭлТРде Билерман ордо телеберүүсүнө да барып өз күчүбүздү сынап келгенбиз. “Акыйкат” командасына келүү мени көптөгөн ийгиликтерге жеткирди, бул чөйрөдөн, бул командадан көптү үйрөндүм. Жаңы достор, мыкты чөйрө таптым. Командага кошулуп өзүмдү интеллектуалдык жактан гана эмес, оратордук, лидердик жактан өнүктүрө алдым.

Майрам Шарип кызы

БИР СҮРӨТТҮН ТАРЫХЫ



Исаак Левитан – XIX кылымдын аягындагы орустун көрүнүктүү сүрөтчүсү, поэзия негизги ноталар менен гармониялуу айкалышкан “маанай пейзаждарынын” жаратуучусу. Ал башкалардан өзгөчөлөнүп табиятты рухийлештирип, анын эң кылдат абалын ачып, курчап турган дүйнөгө көз чаптырган адамдын сезимдерин сүрөттө чагылдырганды билген. Сүрөтчүнүн чыгармалары лирикага, турмуш чындыгына толуп, эбегейсиз көркөм чеберчилиги менен айырмаланат.

Сүрөтчү кышкы темаларды тартууну жактырчу эмес, ал түскө бай жаз-күз мотивдерин жактырган. Эрибеген кардын көптүгү менен «Март» картинасы анын чыгармачылыгында сейрек учурайт. Пейзажчы бул сүрөттү адаттан тыш тез, бир нече сеанстарда тартканы белгилүү. Исаак Левитан табияттын карама-каршы күчтөрүнүн – жылуулук менен сууктун, жарык менен караңгылыктын кагылышын чагылдырган.

Исаак Левитандын «Март» картинасы 1896-жылы эки көчмө көргөзмөдө көрсөтүлүп, сүрөтчүлөр арасында чыныгы сенсация жаратып, орус живописинин тарыхында бурулуш учур болгон. Көрсө, буга чейин эч ким карды жана асманды мынчалык жаркыраган, сергек жана жашоону ырастаган боёп көргөн эмес. Павел Третьяков тарабынан сатылып алынган чыгарма Третьяков галереясынын коллекциясына киргизилген жана азыркыга чейин пейзаж сүрөтчүлөрү үчүн шыктануу булагы болуп саналат.

МАРТ

Пейзаж – бул жаратылышты же аймакты чагылдыргын сүрөт искусствосу. Пейзаж маанайды, эмоцияларды жана таасирлерди берүү менен бирге автордун көркөм көз карашын чагылдыра алат. Сиздер менен бөлүшүүчү сүрөт да, өзүнө бир канча мазмунду, бир канча тарыхты камтыйт. Биздин «Бир сүрөттүн тарыхы» рубрикабызда сүрөтчүлөрдүн шедеври болгон Исаак Ильич Левитандын «Март» сүрөтү жөнүндө болмокчу. Сүрөттүн аталышы: «Март».

Автору: Исаак Левитан (1860-1900).

Жазылган жылы: 1895-жыл

Өлчөмү: 60 x 75 см.

Жанр: Пейзаж.

Техника: Майлуу боёк.

Материал: Холст

Учурдагы жайгашкан жери: Мамлекеттик Третьяков галереясы, Москва.

«Март» – 1895-жылы Исаак Ильич Левитан тарабынан

тартылган атактуу картина. Кенепте (холстто) жаздын башталышындагы ачык күн сүрөттөлөт. Бардык жерде дагы эле кар бар. Жаратылыш толугу менен кардан арыла элек. Бирок жазгы жаркыраган күн азыртан эле жерди, бак-дарактарды сылап турат. Анын жылуу нурларынын астында алдыңкы пландагы кар катмары кичирейип калган. Композициянын ортосунда чанага жабдылган ат, бийик-бийик кайың дарактар, канаттууларды кабыл алууга даяр турган уялар. Оң жактагы эки кабаттуу жыгач үйдүн дубалынан сары нур чачырап, айлананын баарын жылытып тургансыйт. Подъездин кара чатырындагы кар кулайын деп тургансыйт. Сол жакта кочкул жашыл ийне жалбырактуу дарактар. Чыгармада кышкы уйкудан ойгонгон жаратылыштын көптөгөн деталдары чагылдырылган, кубанычтуу атмосфера, жарык жана ачык түстөр колдонулган.



Малика Токтосунова

ОшМУнун 85 жылдык мааракесине карата дебат оюну болуп өттү



ОшМУнун коомчулук менен иштөө жана жаштар саясаты боюнча проректору Нуржамал Мапаева:

- Бул турнир, негизинен, дебатта ойноп жүргөн студенттердин башын бириктирүү максатында болуп өттү. Бүгүнкү күндөгү маселелерге жаштардын кайдыгер эмес экенин ушул иш-аракетибиз көрсөтүп, Кыргызстандын келечегин курууда аз да болсо жардам берет деген максатта баштаганбыз.

Иш-чаранын жүрүшүндө активдүү катышкан студенттерге атайын номинациялар берилип, ЖОЖдордон келген командаларга ыраазычылык баракчалар тапшырылды. Мындан кийин да студенттер менен тыгыз иштешип, алдыда дагы кызыктуу, пайдалуу жана өнүгүүгө өбөлгө түзө турган иш-чараларды акыйкатчы аппараты менен, ОшМУнун студенттик кеңеши менен биргеликте өткөрүп турабыз деген ишеничтемин.

Жогорку окуу жайлардан командаларын даярдап келген жетекчилер да өз пикирлери менен бөлүшүштү

Кыргыз-Өзбек эл аралык университетинин өкүлү Сагынбек Маманов:

- Байкашыбызча 1-турда командалар бир аз сүрдөдү окшойт. Башында даярданып, темага киришип алуу үчүн убакыт керек болду.

Ал эми 2-турда студенттер чыңалып, өзүнө келип, жыйынтыктоочу финалдык бөлүмдөрүндө да аябай жакшы аргументтер менен кызыктуу жана далилдүү талкуулар менен оюн курганга аракет кылышты.

Оюн негизинен шамдагайлык жана студенттердин өзгөчө ой жүгүрткөн идеялары менен мыкты деңгээлде өттү.

Бул үчүн ОшМУга жана ОшМУнун акыйкатчы аппаратынын студенттерине ыраазычылык жана ийгилик каалайм. Алдыда мына ушундай, жаштарды билимге, өнүгүүгө үгүттөгөн иш-чаралар боло берсин.

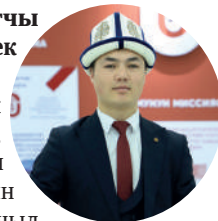


Ош мамлекеттик университетинин 85 жылдык мааракесине карата түштүк региондогу жогорку окуу жайлардын арасында ОшМУнун студенттик акыйкатчы аппараты тарабынан уюштурулган «Бүгүнкү аракет эртеңки келечек» аттуу дебаттык турнир болуп өттү. Оюнда ЖАМУ, КӨЭРУ, ОшТУ, ОшМПУ, БГУ университеттери жана ОшМУнун командалары катышып, чыныгы достуктун беттешин көрсөтө алышты. Жыйытыгында 3-орунду “ЖАМУ” командасы жана “ОшМУ1” командасы алып, 2-орунду “КӨЭРУ” командасы багындырып, баш байгени “ОшМУ2” командасы утту.



ОшМУнун студенттик акыйкатчы аппаратынын төрагасы Баястан Майрамбек уулу:

- Биз өткөргөн бул дебаттык оюнга түштүк региону боюнча 6 жогорку окуу жайдын ичинен, 10 команда катышты. Мына ошол менмин деген командалар өздөрү окуган окуу жайларынын намысын коргоп, достук дебат оюнунда чынчыл жана кызуу оюн көрсөтүштү. Бул дебат оюну ОшМУнун 85 жылдык мааракесине арналып, бир эле биздин окуу жайда эмес башка бардык окуу жайларда да ынтымакты, билимге умтулууну жакшыртуу жана достукту бекемдөө максатында болду десем болот жана жеңүүчүлөргө атайын ректордун кубогу менен акчалай сыйлыктар да каралган.



ЖАМУнун жаштар иштер боюнча адиси Адилет Усенов:

- Студенттер жалпы 3 турдан турган оюн көрсөтүштү. 1-турда 1эле теманы 2 багытта ойноп көрүштү. Кийинкилеринде жалпы төрт команда тең мыкты оюн тартуулашты. Биздин команда да финалда өзүн көрсөтө алды десем болот.

1-турда студенттер буга чейин берилген тапшырмаларды аткарып, калыстар тобуна көрсөтүшкөн. 2-турда командалар интеллектуалдык суроолорго жооп беришти. А жыйынтыктоочу турда болсо катышуучулар калыстар тобунун тапшырмалары боюнча логикалык мисалдарды аткарышты.

Оюн жалпысынан жакшы өттү деп айта алам. Студенттерге мына ушундай шарттар түзүлүп турса, бардык жерде өнүгүү албетте болот.

Майрам Шарип кызы

ЧАЙГА КАРШЫ КОФЕ ЖЕ КОФЕГЕ КАРШЫ ЧАЙ

Адамзат табияттын мыйзамдарына баш ийүүгө аргасыз. Мисалы, күн сайын тамак ичип турууга, климатка карап кийинүүгө ж.б. Мына ошол күнүмдүк турмушунда кеңири пайдаланып жаткан чай менен кофенин пайдалуу жана зыян жактарын билчү белеңиз? Анда эмесе бул эки суусундукту анализдеп көрсөк.

Чай дүйнөдө популярдуулугу боюнча суудан кийинки экинчи орунда турган суусундук. Чай дарылык суусундук деп бекеринен айтылган эмес. Анын курамында көптөгөн кислоталар бар: аминокислоталар, аскорбин, никотин, пантотен; организмдеги зат алмашуу процесстерин турукташтырат, майлардын ыдырашын тездетет жана холестеролду азайтат. Чайдын ден соолук үчүн негизги пайдасы полифенолдор, атап айтканда катехиндер жана эпикатехиндер. Лабораториялык изилдөөлөр көрсөткөндөй, бул молекулалар сезгенүүгө каршы жана антиоксидант касиетке ээ. Көк чайдын кээ бир түрлөрү зат алмашууну жакшыртат жана туура тамактануу менен арыктоого жардам берет. Гарвард университетинин адамдардын чоң топторунун изилдөөлөрү кантсыз чай ичкендердин кант диабетине жана кээ бир учурларда жүрөк оорусуна чалдыгуу коркунучу аз экенин аныкташкан. Кытай илимпоздору 2015-жылы 80 миңдей адам катышкан мета-анализде чай менен боор оорусунун байланышын изилдешкен. Чай ичкендер стеатоз жана боордун циррозу жана бул органдын башка өнөкөт оорулары менен азыраак жабыркаган. Чайдын дем берүүчү жана тоник таасири чай кофеининин болушу менен түшүндүрүлөт. Чай кан тамыр оорулары, атеросклероз менен жабыркагандарга пайдалуу. Таниндер жана рутин канга пайдалуу таасир этет, оор металлдардын таасирин нейтралдаштырат жана кан тамырлардын ийкемдүүлүгүн калыбына келтирет. Кислоталар холестериндин пайда болуу коркунучун азайтат.

Тыйындын эки тарабы болот дегендей чайдын пайдасы менен кошо зыяны да бар. Чайдын курамындагы алкалоиддер дем берүүчү таасирге ээ, жүрөктүн кагышын жана кан басымды жогорулатат. Ошондуктан, гипертония жана глаукома менен ооругандар чай, өзгөчө кара жана күчтүү чайды азыраак



ичиши керек. Ак, жашыл же чөп чай менен алмаштыруу жакшы. Чай гипотония менен ооругандарды күчтөндүрүп, баш айланууну азайтат. Эскирген чайда зыяндуу кошулмалар пайда болот, ошондуктан бул суусундукту бир нече убакыт демдегенден кийин дароо ичүү керек. Беш жашка чейинки балдарга чайдын өзүн эмес, чөп чай берген жакшы мисалы: ромашка же мелисса. Ашказан-ичеги жолдорунун сезгенүү ооруларында организмге жумшак таасир этүүчү ак же көк чай ичүү сунушталат. Ашыкча өлчөмдөгү кара чай ашказандын былжыр катмарын дүүлүктүрүп, ич катууга алып келет.

Кофе – курулган жана майдаланган кофе дандарынан жасалган суусундук. Кофени үзгүлтүксүз колдонуу организмдеги сезгенүүнү басаңдатып, органдардын ден соолугунун узак болушуна шарт түзөт, ал эми гипотонияда кан басымын көтөрүүгө жардам берет. Майдаланган, жаңы демделген кофе ар кандай тамактанууда, айрыкча арыктоого багытталгандарга эң сонун туура келет. Кофеде магний жана калий бар, алар адамдын организмине инсулинди колдонууга, кандагы канттын деңгээлин жөнгө салууга жардам берет. Кофеде организмди эркин радикалдардан коргогон көптөгөн антиоксиданттар бар. Кофеин инсулиндин сезгичтигин азайтат, бул 2-типтеги диабеттин пайда болуу коркунучун азайтат. Эгер сизде холестерол жогору болсо, чыпкаланган кофени тандаганыңыз оң. Кофеин микроэлементтердин, анын ичинде глюкозанын нейрондор тарабынан сиңирилишине түрткү берет. Ал эми теанин бизди бактылуу сезген дофамин

гормонунун өндүрүшүн көбөйтөт. Кофеде ошондой эле аминокислоталар, витаминдер: PP, B1, B2, минералдар: кальций, магний, натрий, калий, фосфор, темир бар. Кофе жүрөктүн кагышын көбөйтөт жана энергия берет, ал кан басымы төмөн же жүрөктүн кагышы жай адамдар үчүн пайдалуу болот. Кофедеги хлороген жана ферул кислоталары депрессия менен күрөшүүгө жардам берет. Бул антиоксиданттар нерв клеткаларынын кычкылданышын жана бузулушун алдын алат, ошондой эле нейрондордун импульстарга сезгичтигин төмөндөтөт, бул апатиянын жана депрессиянын оордугун азайтат. Мезгил-мезгили менен аз өлчөмдө кофе ичүү кант диабетинин коркунучун азайтат. Ошол эле учурда кант диабетти менен ооругандар кофе ичкенде инсулинге сезгичтик жогорулап, кандагы кантты төмөндөтөт. Катуу шишик жана денеден суу сакталып калганда, кофе аны кетириүүгө жардам берет.

Суусундукту орточо керектөө организмге өзгөчө зыян келтирбегенине карабастан, анын көп өлчөмү сөөктөрдүн абалына жана кандагы кальцийдин деңгээлине таасир этет. Кофе уйкусуздукту жана тынчсызданууну пайда кылышы мүмкүн. Кофени тез-тез ичүү (күнүнө 5 стаканга чейин) сөөктөрдүн морт болушуна алып келет. Бул суусундукту ашыкча керектөө ошондой эле баш ооруга, уйкусуздукка, кан басымынын жогорулашына жана жүрөктүн кагышына алып келет. «Кош бойлуу жана бала эмизген аялдар кофени мүмкүн болушунча аз ичкени жакшы» - деп эсептешет адистер, анткени кальцийди жууп кетүү коркунучу бар болгондуктан кофе балдар үчүн жакшы эмес.

Малика Токтосунова

БИР АЙЛЫК ЧЫГАШАМ

Жашооң кандай студент? Бул суроону билим алып жаткан бардык студент досторубуз көп жерден угуп жүрсө керек. Сиз да уккан болсоңуз албетте ата-энеңиздин же жакындарыңыздын кабатыр болбошу үчүн жакшы деп айтмаксыз. А чынында азыр студенттердин абалы кандай? Мисалы, көпчүлүгү билим алып, аны менен катар өз алдынча жумуш менен алектенет. Жадагалса жеке бизнестери да бар. Биз алардын бир айлык чыгашасы башкача айтканда азыркы студенттер канча акча коротоору тууралуу кепке тарттык. Студенттердин маегин окуган соң, балким өзүңүздүн чыгашаңызды да эсептеп, кайсыл тармакка көп акча кетирээриңизди билип аласыз. Анда эмесе кеттик.



Мен, Камчыбекова Динара Акылбековна, 23 жаштамын. Учурда Ош мамилекеттик университетинин медицина факультетинин фармация адистигинде бүтүрүүчү курста окуп жатам. Самбо, Дзюдо, Алыш курөшү боюнча спорт чеберимин. Азия, Дүйнө кубогунун, КМШ өлкөлөрүнүн ичинде өткөрүлгөн оюндарында бир нече жолу коло медаль алгам.

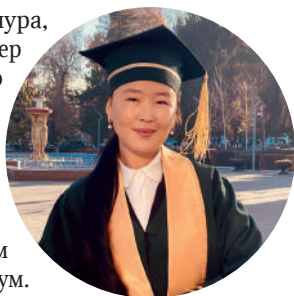
Ош шаарында бир айлык чыгашам 20 миң сом. Мелдештерим болуп башка өлкөгө барып кала турган болсом, 20 миң сомдон 2-3 эсе көбүрөөк кетет. Көбүнчө тамак-ашка, массажга, кийимге кетет. Биринчи курста болгону 60 сом акча менен окуу жайга баргам. Курсагым ачканынан ашканага түшүп бара жатып 50 сом таап алып, ээси чыкпаганынан бүгүн чай ичип, машыгуума барганы да жетет экен да деп ойлоп ашканага кирип бара жаткам. Курбу кыздарыма жолугуп, алаксып, келип акчамды алайын десем баягы таап алган 50 сом да, өзүмдүн жол акыдан калган 60 сомум да жок. Ошондо түшүнгөм, бирөөнүн акчасы бирөөгө буюрбайт экенин. Атам менен апам да “Көчөдө жаткан 5 сом акча болсо да алба, кайра эки эсе жоготосуң, анын чыгашасы сөзсүз болот”, - деп көп айтчу. Жакшы көрүп жеген тамагым – эт. Эт менен жасалган тамактарды жакшы көрөм жана спорт менен машыккан үчүн жашылча жемиштерди да четте калтырбайм.

Мен, Кудайбердиева Эльнура, ОшМУнун тарых жана социалдык иштер факультетинин социалдык иштер адистигинде 4-курста окуйм. ОшМУнун “Атуулдук стипендиясынын” стипендиаты, “Кыргызстандын мыкты студенти-2023” сыйлыгынын II даражадагы дипломдун ээси.

Студент болуу мен үчүн - илим издеп, агартуу жолумдагы өзгөчө статусум. Ошондой эле студенттик жылдар менин ийгиликке жетүүдөгү маанилүү, жалындуу жаштык жылдарым.

Тапкан айлыгын төрт тыйын, коротконуң төөнүн пулу дегендей кээде тапкан айлыгымдан 2 эсе көп коротом - +20 000миң же максимум 30 000.

Тапкан акчамдын дайыма 30%ын топтойм. Тапканымдын 50%дан ашыгы азык-түлүк, тамак-ашка коройт, андан кийин эле жол акы. Башка кыздардай косметикага көп акча коротпойм. Студенттик ашканага көп кирбейм. Анда-санда группалаштар менен киргенде оромо жейм. Кызыктуусу студенттик ашканага кирип оромдон башка эч нерсе жебейт экенмин. Ошол тамак көбүрөөк жакса керек. Анан көбүнчө үйдөн тамактанам.



Аты-жөнүм Эмилбеков Кеңешбек Эмилбекович, Жалал-Абад облусунун Таш-Көмүр шаарына караштуу Кызыл-Жар шаарчасында туулгам. Азыркы учурда ОшМУнун МФТЖИТ институтунун энергетика кафедрасынын электр менен камсыздоо адистигинде 4-курста окуп жатам.

Студенттик доор мен үчүн алмашкыс бакыт десем болот. Бул доордо көптөгөн досторду таптым, жашоого болгон көз карашым өзгөрдү. Көптөгөн ийгиликтерге жетиштим десем болот. Ошол ийгиликтеримдин бири президенттик стипендия болду. Бир агайым айты эле: “Студенттик күндөрдүн 1-жылы кандай өтсө, калган 3 жылың ошондой болуп өтөт, ал эми 4 жылдык студенттик убактыңды кандай өткөрсөң калган жашооң да ошондой болуп уланып кетет”, - деп. Ошондон тартып аракет кылып келе жатам. Студент досторго да айткым келет, студенттик күндөрдү мүмкүн болушунча пайдалуу өткөргүлө деп.

“Бир айда канча каражат коротосуз” деген кызыктуу суроо коюлуптур. Студент катары эсептеп көрсөм бир айда орточо эсеп менен 16-18 миң сом коротот экем. Кээде аз, кээде көбүрөөк. Кийим-кече, кошумча сатып алууларды эсептебегенде. Батир акысы: 4000 сом, азыркы учурда кошумча ийримде окуйм, ага 3500 сом төлөйм. Тамак ашка 6-7 миң сом коротом, керектүү буюмдарга, интернет байланышка 2 миң сомдой кетет. Андан сырткары 1,5-2 миң сом кошумча чыгымдар. Дайыма студенттик ашканадан тамактанам, бардык эле тамактар жагат, бирок эң эле жакканы бул гарнир, биринчиден арзан (60 сом), экинчиден даамдуу жана тоюмдуу.



Мен, Кенжеев Токторбай, ОшМУнун Финансы юридикалык колледжинде 3-курста окуйм. Азыркы учурда ОшМУнун студенттик кеңешинин төрагасынын милдетин аткарып жатам.

Негизи бир айда 5000сомго жакын чыгаша кетирем. Көбүнчө ишти алдыга жылдыруу үчүн жана иш-чараларды өткөрүү үчүн кетип калат. Менде акча таап алган да, түшүрүп алган да учур болбоптур бирок жаңы алган кулакчынымды аудиториядан алдырып койгонум эсимде, андан кийин жаңысын сатып алгам. Кийин таксиде түшүп калган. Ошондон кийин “эгер сага буюрса баары болот, буюрбаса канча аракет кылсаң да болбойт” деген жыйынтык чыгаргам. Студенттик ашканадан тамактанган учурларда акчамды үнөмдөгөнгө аракет кылам. Сүйүп жеген тамагым – самса, ошондой эле кофе ичкенди да жакшы көрөм.

ТЕЛЕФОНДУН ЭВОЛЮЦИЯСЫ

Алгачкы телефон качан жана ким тарабынан жаралган?

Мындан 141 жыл мурун дал ушул: "Уотсон, Белл сүйлөп жатат! Эгер мени угуп турган болсоң, терезеге барып, шляпанды булгала", - деп айтылган бул сөз 1876-жылы 10-мартта биринчи телефон аркылуу айтылган.

Бул сөздү айткан спикер Александр Грэм Белл бүткүл дүйнөгө бул аппараттын ойлоп табуучусу катары белгилүү болгон.

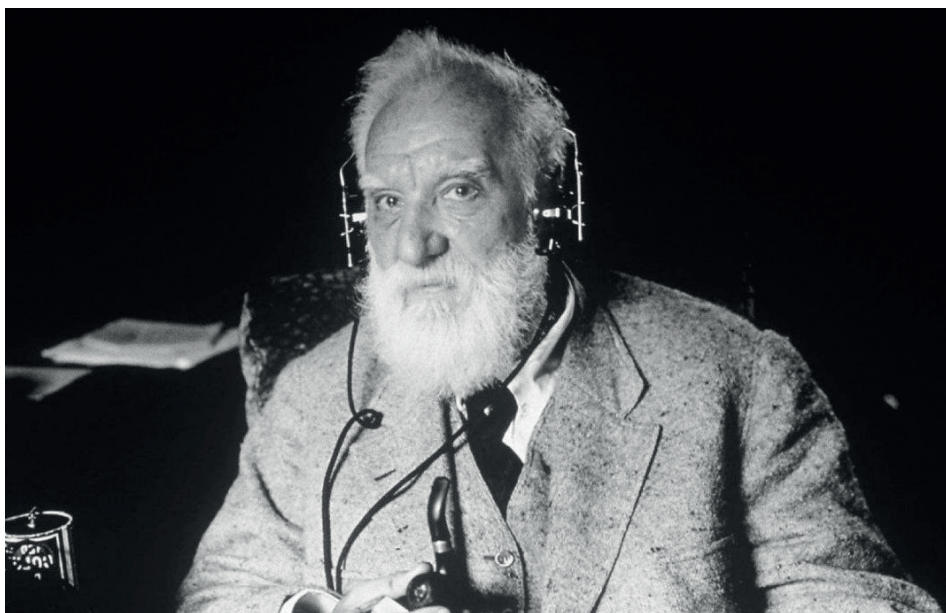
Биринчи телефондун коңгуроосу болгон эмес, аны кийинчерээк Беллдин жардамчысы ошол эле Томас Джон Уотсон ойлоп тапкан. Телефондо сүйлөшүп баштаганда "салам", башкача айтканда, hello (англисче "hello") менен баштоо идеясын Томас Эдисон ойлоп тапкан.

Бара-бара 20-кылымдын башында шведдер, Ericsson компаниясы Москвада телефондор менен алектене башташкан. Алар аппараттын жаңы моделин көрсөтүшкөндө, телефон эки тешиги бар кадимки формага ээ болуп, рычагдын ордуна кадимки баскычы болгон.

Ошентип 1903-жылы Кремлде алгачкы телефон орнотулган. Бул окуя үчүн Москвага келген император Николай II ге пилдин сөөгүнөн жасалган алтын менен кооздолгон телефон белекке берилген.

Кийинчерээк Советтик iPhone 1961, башкача айтканда, расмий түрдө уюлдук телефон аркылуу биринчи сүйлөшүү 1973-жылы Нью-Йоркто болгон. Бирок дүйнөдөгү биринчи зымсыз аппараттар АКШда эмес, Советтер Союзунда пайда болгон деген түрлөрү да бар. 1961-жылы ТАСС радио инженер Леонид Куприянович 25 километрден алыс эмес жерде жайгашкан базалык станцияга радио аркылуу үн жөнөтө ала турган телефон үлгүсүн иштеп чыкканын билдирген. Аппараттын салмагы 500 граммды түзүп, күтүү режиминде 20–30 саат иштей алган.

Ал эми Дүйнөдөгү биринчи уюлдук телефон 1973-жылы 3-апрелде ишке кирген. Ал күнү Мартин Купер аттуу улгайган киши Мотороланын Манхэттендеги (Нью-Йорк)



кеңсесинен колуна бир кызыктай ачык ак түстөгү буюм кармап чыгып кеткен. Имараттан алыстап, колундагы буюмдун баскычтарын баскан. Ал атаандашы Bell Laboratories компаниясынын штаб-квартирасындагы изилдөө бөлүмүнүн башчысы Джоэл Энгелдиге телефон чалып, мындай деген: "Мен сага кайдан чалып жатканымды билесиңби? Мен сага Манхэттенден, дүйнөдөгү биринчи уюлдук телефондон чалып жатам." деп айткан.

Ошентип 1994-жылы Nokia 2110 телефону чыккан. Бул аппаратта интеграцияланган ойготкуч, калькулятор, секундомер жана SMS функциясы бар эле. Бул телефон Россияда абдан популярдуу болуп, ал тургай "жаңы орустар үчүн уюлдук телефон" деген атка ээ болгон.

Акыры, 1997-жылы телефон менен чөнтөк персоналдык компьютеринин гибриди – Nokia 9000 пайда болду. Аны толук кандуу смартфон деп айтууга болбосо да, ал QWERTY клавиатурасы жана көптөгөн тиркемелери бар биринчи телефон болгон. Жабык болгондо кадимки телефонго, ачканда миниатюралык ноутбукка окшош. Белгилей кетчү нерсе, ал модель интернетке жана түстүү экранга кире алган эмес, ошондуктан чоң клавиатура негизинен тексттик редакторлордо иштөө үчүн арналган.

Эң алгачкы смартфон

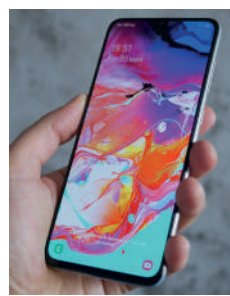
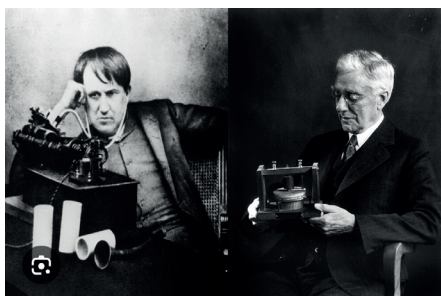
Дүйнөдөгү биринчи смартфон 2002-жылы жарыяланган Nokia 9210 болуп эсептелет.

Ал эми 2007-жылдын 9-январы дүйнөнү өзгөрткөн күн деп эсептелет. Анткени Apple компаниясынын негиздөөчүсү Стив Жобс Macworld Expo конференциясында биринчи муундагы iPhone телефонун дүйнөгө тартуулаган.

2008-жылдын 23-сентябрында Android, Inc, iOSTун негизги атаандашы - Android мобилдик телефонун киргизген.

Аны 2003-жылдан бери төрт дос: Эндрю Рубин, Рич Майнер, Ник Сирс жана Крис Уайт иштеп чыгышкан. Долбоор оор, бирок ийгиликтүү болуп, 2005-жылы 11-июлда Google Android, Inc. 130 миллион долларга анын иштелип жаткан жаңы системасын кошкон.

Мына ошентип телефон эволюциясы өзгөрүп олтуруп азыр XXI- кылым, 2024-жыл, адамзат телефон жана техниканын эң жетишкен мезгилинде жашап жаткан учуру. Ар бир жаңы телефон жаңы ачылыш, жаңы идеяга бай болгондуктан, мындан ары да телефондун түрдүү моделдери чыга бериши толук ыктымал. Ал эми аны жакшы жакка колдонуп, дагы да ийгиликтерди жаратуу биздин колубузда.



КЕЛДИҢБИ, ЖАЗ?

Келдиңби жаз? Келгениңден кагылып...
 Калдалактап, карбаластап, сүрдөймүн.
 Быйыл сени күттүм эле зарыгып,
 Неге күттүм, неге эңсесим билбеймин...

Күткөм сени, күткөм өңдөн азып мен,
 Гүлүңдү искеп, күн чубактап, жыргайын.
 Кирип турган дарыяндай ташып мен,
 Төгүп турган жамгырыңдай ыйлайын...

Кайда барат билбейм өмүр кайыгы,
 Катмарлоодо өкүнүчтөр ичтеги.
 Жыртылгансып жүрөгүмдүн жарымы,
 Жылдан жылга үшүтүүдө кыш мени.

Тытты бороон көңүлдөгү үзүктү,
 Тешип өтүп туш-тараптан жетим жел.
 Быйыл кышта мени катуу үшүттү,
 Муздак көздөр, ызгаар сөздөр, сезимдер.

Келдиңби жаз? Келгениңден садага...
 Көрүп сени көңүлдүүмүн, кененмин.
 Кышкы ызгаарда ташталып бир талаага,
 Кызыгыңды көрбөймбү эми дегенмин.

Келдиңби жаз? келгениңден садага...

ЗАЙЫРБЕК АЖЫМАТОВ

СҮЙҮҮ ЖАЗЫ

Жылуу жамгыр тып-тып таамп алгач ирет,
 Жазгы шаңын дүйнөмө ала келди:
 Терebelге көк шибер жайса, а мага,
 Махабаттын шиберин жая келди.

Карга кошуп ээритип кыш жүрөктү,
 Жылуу жамгыр бүрдөттү ааламымды.
 Жерге түшүп тамчылар жетелеше,
 Эстеттирет сүйүктүү адамымды...

Кубандырат көңүлдө алгач жолу
 Ашыктыктын татына гүлү бары.
 Өзүм дагы, дүйнө да, баары сулуу,
 Кандай сонун быйылкы - сүйүү жазы!

Кандай сонун быйылкы - сүйүү жазы!

Аниель Куламжанова

ЖАЗ ДА КЕЛДИ

Жаз да келди...
 Бирок жазым кунарсыз,
 Себепчиси, сезимим го, бул арсыз.
 Айталбаган сырларымды а балким,
 Алгач жааган, жамгырлардан угаарсыз.

Жазды күткөм...
 Жааса жамгыр көнөктөп,
 Жамалыма аруулугун төгөт деп.
 Жан дүйнөмө жөлөк болгон көктөм да,
 Жаткансыйт эх! Мени жээрип, бөлөк деп.

Катсам дагы сезимимди кулпулап,
 Көнбөй эркке сиз тарапка умтулат.
 Туталанам, үмүтүмдү үзө албай,
 Тутанчудай чогу жанып, жылтырап.

Күлкү менен арманга мен курбумун,
 Карегиме, бирок, азыр тунду муң.
 Кездешкенден бери сизге негедир,
 Мен өзгөчө бактылуумун... Муңдуумун...

Абалыма көнүп бүттүм ушундай,
 Алгач утуп, анан кайра утулмай.
 Капырай ай, ашык болуп түбөлүк.
 Калган окшойм, бул илдеттен кутулбай.

Жаз да келди... Бирок, жазым кунарсыз,
 Себепчиси, сезимим го, бул арсыз.
 Катып жүргөн арзуумду сиз, а балким,
 Качандыр бир, ырларымдан туярсыз...

КАЛИЧА ЖАКЫПОВА

Жашыл Жазым,
 Мен кайрадан туулдум,
 Жүрөгүмдөн алыс кетти бүгүн муң.
 Жазым бүгүн жан дүйнөмдү тазалап,
 Жамгырыңа келип турат жуунгум.

Жашыл Жазым, Сага чейин кыш көрдүм,
 Жүрөгүмө тоңуп калган муз көрдүм.
 Кубат алып көктөмүңөн, шаңыңан,
 Мен бактылуу болуп бүгүн өзгөрдүм.

Нурзат Макенова

“Нур” ОшМУнун студенттеринин
 коомдук-маданий гезитинин
 журналдык тиркемеси

Башкы редактору:
 САМАТУЛЛА
 МАМАТКАРЫ УУЛУ

Редактордун орун басары:
 Айзирек Гадаева

Редакциялык кеңеш:

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

Редакциялык топ:

Майрам Шарип кызы
 Аниель Куламжанова
 Малика Токтосунова
 Гүлзар Максатыли кызы
 Аксамай Жумабаева
 Курманжан Жаркынбай 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