



Жаштык бул - ЖИГЕР!

НУР

85 ЖЫЛ

Студенттердин коомдук-маданий гезити

@oshsu.kg

www.oshsu.kg

№06 (229) 2024-жыл, ноябрь

Гезит 1992-жылдан бери чыгат

oshmu.nur@mail.ru

ПСИХОЛОГИЯЛЫК ӨНУГУУ



15-бет

Бир учурда окуп-иштеп жаткан студенттер



6-7-бет

“ЖАШ КАЛЕМГЕР” СЫНАГЫ



5-бет

*Поэзия - дүйнөнүн кызгачы,
Поэзия аркылуу адам жашоонун
маңызын таба алат.
Набло Феруда*

1-КУРСТАР АРАЛЫК СТУДЕНТТИК СПАРТАКИАДА ЖЫЙЫНТЫКТАЛДЫ



2-бет

1-КУРСТАР АРАЛЫК СТУДЕНТТИК СПАРТАКИАДА ЖЫЙЫНТЫКТАЛДЫ

27-ноябрда Ош мамлекеттик университетинде институттар жана факультеттер аралык спартакиада жыйынтыкталды. Сыйлоо аземинде окуу жайдын ректору Кудайберди Кожобеков, кесиптик кошундун төрагасы Абсамат Саттаров, тышкы байланыштар боюнча проректор Курсантбек Аттокуров баштаган жетекчилер катышты.

Бир жумага созулган мелдеш биринчи курстун студенттери арасында өттү. Катышуучулар спорттун сегиз түрү - волейбол, кичи-футбол, баскетбол, жеңил атлетика, шахмат, тогуз коргоол, стол тенниси жана ордо оюну боюнча күч сынашкан. Жыйынтыгында биринчи орунду Экономика, бизнес жана менеджмент институтунун командасы, экинчини Табият таануу, дене тарбия, туризм жана агрардык технологиялар институту ээледі. Математика, физика, техника жана маалыматтык технологиялар институтунан куралган команда үчүнчү орунга татыды. Жеңүүчүлөргө диплом, кубок, акчалай сыйлыктар тапшырылды.

Сыйлоо аземинде ректор Кудайберди Кожобеков спартакиада студенттердин спортко болгон кызыгуусун арттырып, дени сак болууга үндөө, достук мамилени чыңдоо, университеттин курама командасын мыкты спортчулар менен толуктоо максатында уюштурулганын билдирди. Ошондой эле бул тармактагылар окуу жайдын намысын универсиадада, республикалык мелдештерде дайыма коргоп келерин белгиледи. Ал ОшМУ мындан ары да мыкты спортчуларга материалдык жана моралдык жактан колдоо көрсөтө берерин кошумчалады.





ФАЛЬШИВКАЛАР (КАРОЛЬ ФАЛЬШЕВИКОВ) КАРОЛУ

Хенрикюс Антониус (Хан) ван Мегерен

Хан ван Мегерен 1889-жылы туулган. Ал үй-бүлөдө үчүнчүсү болгон. Хан ван Мегерен – эң белгилүү сүрөт фальсификаторлордун бири, анын окуясы искусствонун тарыхында өзгөчө орунду ээлейт. Ал өзгөчө Ян Вермеердин стилдерин колдонуп, жогорку чеберчиликтеги жасалма сүрөттөрдү жаратып, ошол доордун искусствоведдерин жана коллекционерлерин алдаган. Хан ван Мегерендин окуясы баарыбызга да кызыктуу жана сабак болчу окуя. Сүрөтчү Голландияда төрөлгөн жана кичинесинен сүрөт тартканды абдан жакшы көргөн. Ал бала чагынан чоңойгондо белгилүү сүрөтчү болууну кыялданчу. Бирок анын жараткан чыгармачылыгы башкаларга жакпай, көпчүлүк анын сүрөттөрүн сынга алып, мазактап коюшчу. Бул анын көңүлүн оорутту. Ошондо ал кызыктай чечим кабыл алат: белгилүү сүрөтчүлөрдүн стилдерин туурап, алардын атынан сүрөттөрдү тартууну баштайт.

ЖАСАЛМА СҮРӨТТӨРДҮ ЖАРАТУУ

Хан эң алгач Ян Вермеер деген атактуу сүрөтчүнүн стилин үйрөнгөн. Ал Вермеерге окшош сүрөттөрдү тартуу үчүн эски материалдарды, атайын боёкторду колдонуп, сүрөттөрдү эски көрсөтүү үчүн аларды атайын бышыруучу мешке салган. Анын чеберчилиги ошончолук күчтүү болгондуктан, ал тарткан сүрөттөрдү атактуу искусствоведдер чыныгы деп таанышкан.

Мисалы, анын "Эммаустагы Христос" деген сүрөтүн искусствоведдер Ян Вермеердин эң мыкты чыгармаларынын бири деп кабыл алышкан жана чоң суммага сатып алышкан. Бул окуядан кийин Хан дагы көп сүрөттөрдү жаратып, атактуу коллекционерлерге саткан.



ЭКИНЧИ ДҮЙНӨЛҮК СОГУШ ЖАНА ГЕРИНГДИН ОКУЯСЫ

Согуш маалында сүрөтчү Германиянын жогорку жетекчиси Герман Герингге дагы жасалма сүрөт саткан. Геринг аны укмуштай баалуу деп эсептеп, башка көптөгөн баалуу сүрөттөргө айырбаштаган. Бирок согуш бүткөндө ван Мегеренди Голландиянын бийлиги сотко берип, ал "өз өлкөсүнүн маданий байлыктарын душмандарга саткан" деп айыпталган.

ЧЫНДЫКТЫ ДАЛИЛДӨӨ

Сот учурунда Ван Мегерен өзүнүн жасалма сүрөттөрдүн автору экенин

далилдөө үчүн ошол эле жерден Вермеер стилинде жаңы сүрөт тарткан. Ал өзүнүн талантын көрсөтүп, чыныгы кылмышкер эмес экенин далилдеген. Бул аны улуттук каарманга айланткан. Кармалгандан кийин ал көп өтпөй 1947 - жылы каза болуп калган.

Хан ван Мегерендин окуясынан эмнени үйрөнө алабыз? Биринчиден, адамдар өз талантын адилеттүү колдонушу керек. Экинчиден, чындык эртеби-кечпи чыгат жана эң башкысы – өзүнүн оригиналдуу эмгегине ишенүү, сын-пикирге моюн сунбай, өз жолунду улантуу маанилүү. Ван Мегерендин иштери жасалма сүрөттөрдү таануу технологиясынын өнүгүүсүнө өбөлгө түзүп, искусствонун тарыхында олуттуу сабак болуп калды.

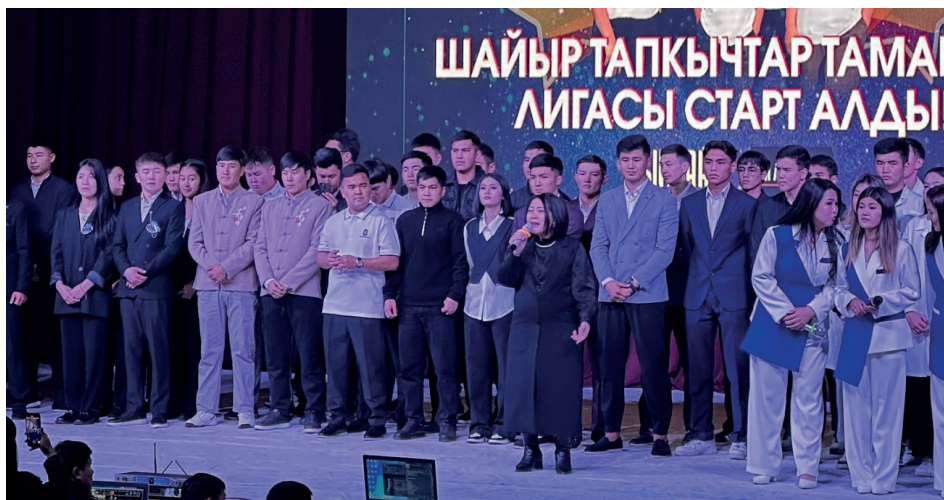
ТАМАШОУ: ОШМУ КУБОГУ-2024 ЛИГАСЫНЫН ЖЕҢҮҮЧҮЛӨРҮ АНЫКТАЛДЫ

13-ноябрда Кыргызстан кинотеатрында Ош мамлекеттик университетинин Тамашоу лигасынын кезектеги оюну болуп өттү. Иш-чарада ар түрдүү командалар өз өнөрлөрүн тартуулап, көрүүчүлөрдү күлкүгө бөлөштү. Бул оюнда өзгөчө тарбиялык мааниге ээ тамашалар көрсөтүлүп, коомдук жана күнүмдүк маселелер юмор аркылуу чагылдырылды. Конкурс гимндин коштоосунда башталып, жалпысынан институт, факультет жана колледждерден куралган 10 команда катышты.

Жыйынтыгында биринчи орунду Филология жана маданият аралык коммуникация институтунун “Элдин кыздары” командасы алды. Алар “ОшМУ 2024” кубогу жана 15 миң сом менен сыйланышты. Экинчи орунду ээлеген Стем-инновациялык колледжинин “Стем карали” командасы 10 миң сом, үчүнчүнү алган Кыргыз- Кытай факультетинин “Конфуций” командасы жана Тарых жана Юридика институтунун “Мигрант” командасы 2500 сом акчалай сыйлык менен сыйланышты. Ошондой эле катышуучуларга кызыктыруучу белектер тапшырылды. Иш-чараны ОшМУнун “Girl style” командасы уюштурган.

“Шайыр тапкычтар” Тамашоу лигасы студенттердин чыгармачылык жөндөмүн өнүктүрүүдө жана алардын социалдык активдүүлүгүн жогорулатууда маанилүү роль ойнойт. Бул иш-чаранын алкагында жаштар ар кандай көйгөйлөрдү юмор аркылуу чагылдырып, аудиториянын көңүлүн орчундуу маселелерге бура алышты. Мелдештин дагы бир өзгөчөлүгү – мамлекеттик тилдин баркын көтөрүү жана аны колдонуунун жаңы креативдүү жолдорун табуу болду. Командалар кыргыз тилинде тамашаларды жаратып, аудиторияны кызыктуу диалогдор жана актуалдуу темалар менен өзүнө тартты.

Ошондой эле Тамашоу лигасынын оюндарында турмуштук мааниге ээ окуялар жандуу көрсөтүлүп, бул жаштардын ар тараптан калыптанышына өбөлгө түзөт. Тамашаларда билим, экология, социалдык теңсиздик, миграция сыяктуу темалар козголуп, аларды оң жагына өзгөртүүгө түрткү болгон ойлор айтылды. Бул мелдеш билим берүү менен көңүл ачуунун ортосундагы эң жакшы үлгү катары калыптанды. Ал университет ичиндеги командалык духту чындап, студенттердин жаңы демилгелерге умтулуусуна түрткү берет. Ошондой эле, бул сыяктуу иш-чаралар жаштардын турмуштагы ар кандай көйгөйлөргө башкача көз караш менен карап, аларды чыгармачылык аркылуу чечүүгө шыктандырат.



“ЖАШ КАЛЕМГЕР” СЫНАГЫ

Ош мамлекеттик университетинин филология жана эл аралык коммуникация институтунда жаш акындарды колдоо, чыгармачыл чабытын өстүрүү максатында “ЖАШ КАЛЕМГЕР” сынагы өттү.

Сынактын негизги максаты – жаш акындарды шыктандыруу, алардын талантына дем берүү жана чыгармачылык мүмкүнчүлүктөрүн өркүндөтүү болду. Бул иш-чара жаштарга өзүнүн поэтикалык чеберчилигин көрсөтүп, башкалар менен тажрыйба алмашууга уникалдуу аянтча болуп саналат.

Сынакка аталган институттун жаш калемгерлери катышып, үч тапшырма аркылуу күч сынашты.

1- тапшырма: Ар бир катышуучу өзүнүн калемине таандык бир ырын даярдап, көркөм окуду. Мында студенттин көркөм окуусу канчалык деңгээлде экени, ырынын маани-мазмуну эске алынды.

2- тапшырма: Конкурс учурунда катышуучуларга алдын ала берилген ачык сөздөрдү колдонуп, кыска убакыттын ичинде жаңы ыр жаратуу тапшырылды. Бул сынак жаш калемгерлердин ыкчам чыгармачылык ой жүгүртүүсүн, сөз байлыгын жана идеяларды кыска жана так бере алуу жөндөмүн текшерди.

3- тапшырма: Жаш акындарга атайын даярдалган видео тасма көрсөтүлүп, анын негизинде “Калемимде Кыргызстан” аталышында ыр жазуу тапшырмасы берилди. Ырдын көлөмү 1-2 куплеттен ашпашы керек деген талап коюлган. Бул тапшырмада көркөм каражаттарды туура колдонуу, ырдын композициялык түзүлүшү жана мазмундук өзгөчөлүктөрү бааланды.

Сынактын калыстар тобу катары белгилүү акындар: “Бир данек” жана “Жамгырлуу кеч” ыр жыйнактарынын автору Бермет Закирова жана “Жигер” чыгармачыл жаштар борборунун жетекчиси Дүйшөн Бектемир уулу чакырылды. Алар жаш калемгерлерге кесиптик кеңештерин айтып, чыгармаларын сын электен өткөрүп, ар бир катышуучуга адилеттүү баа беришти.

Сынактын жыйынтыгы боюнча 3-орунду Курстанбек уулу Мунарбек,



Маматали кызы Таңчолпон алса, 2-орунду Кыргызбаева Асылзат, 1-орунду Куламжанова Аниель аттуу студенттер багындырышты.

Жеңүүчүлөргө дипломдор жана баалуу белектер тапшырылды. Ал эми бардык катышуучуларга сынак унутулгус чыгармачылык тажрыйба тартуулап, алардын адабий изденүүлөрүнө жаңы дем берди.

Бул иш-чара аталган институттун чыгармачылыкка багытталган студенттерине чоң мүмкүнчүлүк түзүп, адабият жаатында өзүн сынап көрүүгө шарт жаратты. Уюштуруучулар мындай иш-чаралар мындан ары дагы уланып, жаш акындардын жылдызын жандырууга жардамчы боло турганын белгилешти.

“Жаш Калемгер” сынагы – жаштардын адабий талантын ачып, келечекте кыргыз адабиятынын жаңы жылдыздары болушуна чоң өбөлгө түзө турган өзгөчө аянтча экендиги менен баалуу.



Поэзия – дүйнөнүн кызгынсы.
Поэзия аркылуу адам жашоонун
маңызын таба алат.

Набло Жеруда

Бир учурда окуп-иштеп жаткан студенттер

Жакшылык болсо билип ал, жаш куракта билим ал-дегендей адам баласы алгач бала бакчада, мектепте, андан кийин жогорку окуу жайда билим алат. Мунун баары анын келечеги үчүн эң маанилүү тепкичтердин бири эмеспи. Ал эми ошол алган билимин пайдаланып жумуш жасаса, бул анын жетишкендиги. Себеби ар бир адам тандаган окуусун сүйүп окуп, жумушун да сүйүп жасоосу керек. ОшМУнун студенттери да бир убакта иштеп, окуусуна да жетишип, мыкты чөйрөгө ээ болуп жатышат. Мына ошол студенттерден кыскача маек алып, алардын сезимдери, ой-пикирлери менен бөлүштүк.



Жылдыз Урматбек кызы: "1-курстан баштап эле стипендия алып, ата-энемден акча албай калгам"

Мен, Урматбек кызы Жылдыз, Математика, физика, техника жана информациялык технологиялар институтунун 4-курсунун студентимин. Азыркы учурда МФТИТ институтунун жалпы физика жана ФОУ кафедрасында лаборант болуп иштейм. Жумушка 3-курстан баштап киргендиктен, ошол убакта факультеттин (Физика-техника) Жаштар комитетинин

төрайымы болуп иштеп жүргөм. Ал жылы мен үчүн бир топ кыйынчылыктар болду. Жумушка жаңыдан кирген учурда лабораториялык сабактардын ар бир иштелмесин өзүм иштеп чыгып, мугалимдерге сабактан кийин тапшырчумун. Ошол эле учурда төрайымдык кызматтай да үзгүлтүккө учураптай ар бир иш-чараны түн бир оокумга чейин даярданып, мыкты деңгээлде уюштуруп жүргөм. Өзүм окуган тайпанын старостасы болгондуктан сабагымдан калбай, тайпалаштарымды да калтырчу эмесмин. 1-курстан баштап эле

стипендия алып, ата-энемден акча албай калгам. Азыркы учурда айлыгым жана стипендиям менен өзүмдү каржылайм, ата-энемден акча сурабайм. Кээде аларга айлыгымдан чай ичип коюңуздар деп берип турам. Менин жумушка орношуума колдоо көрсөткөндөр ата-энем. Алардын колдоолору, тарбиялары менен ушул даражага жетип отурам. Мугалимдер "Сендей кызды тарбиялаган ата-энеңе рахмат" - деп айтышканда жүрөгүм жылып, ата-энеме айтууга шашам.



Мухаммеджалил Урустам уулу:

"Бир учурда студент, мугалим болуу мага жеңил болгон жок"

Мен, Урустам уулу Мухаммеджалил, Учурда Филология жана эл аралык коммуникация институтунун 4-курс студентимин. Окуу менен биргеликте № 39 Октябрьдин 70 жылдыгы атындагы орто мектебинде иштейм. Үй-бүлө кургам. Жаңы үй-бүлө куруу оңой эмес экен. Үй-бүлөнү бекемдеп, бактылуу жашоо үчүн көптөгөн кыйынчылыктарга даяр болуу зарылдыгын түшүндүм. Өзүмдүн үй-бүлөмдү бекемдөө үчүн колуман келгендин баарын жасоого ар дайым аракет кылам. Иштеп, окуп, аз акча тапсам да, ошол тапкан акчага ыраазы болуп, анын берекеси менен баары келечекте өз ордунда болот деп ишенем.

Үч бир тууганым менен биз эң оор күндөрдү баштан кечирдик. Апамдын жоктугу бизге көп сыноолорду алып келди, бирок ал кыйынчылыктарга карабай, биз үй-бүлөбүздү сактап калууга, билим алуу үчүн күрөшүүгө мажбур болдук.

Мен мугалимдик билимимди тереңдетүү үчүн университеттеги жогорку даражадагы мугалимдерибизден үлгү алып, алардын сабак өтүү ыкмаларын колдонуп, өзүмдүн сабактарымды да жакшыртууга аракет кылып жатам. Өзүмдүн окуучуларыма таасир калтырууга умтулам.

Бир учурда студент, мугалим болуу мага жеңил болгон жок. Окууга жетишпей



кыйналган учурлар да болду. Бирок кыйынчылыктарга чыдап, күн-түн дебей иштеп, сабактарымды жогорку деңгээлде өткөрүү үчүн бар күчүмдү жумшадым. Кафеде официант болуп иштеп жүргөн күндөр да болгон. Мен мугалим болууну жүрөгүм менен каалайм. Келечекте университетте иштеп, жаш муунга билим берүүдө өз салымымды кошууну көздөйм.

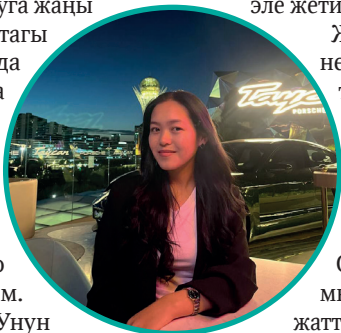


Жаннат Залкарбек кызы:

"Туруктуу жумуш таап, бошобой иштеп калсам экен дечүмүн"

Мен, Залкарбек кызы Жаннат, Учурда Педагогика, искусство жана журналистика институтунун 3-курсунда журналистика багытында билим алам. Окууга жаңы

келген күнү менден чоң курстагы бир эженин "Т-Медиада иштейм" - деген сөзү башкача таасир берген. Мен дагы туруктуу жумуш таап, бошобой иштеп калсам экен дечүмүн. Ошентип, кесиптик ишмердүүлүгүмдү алгач Ош Пириим телерадио компаниясынан баштадым. 2-3 айдан кийин ОшМУнун "Үмүт" телестудиясынын жаңылыктар бөлүмүнө келип, тажрыйба топтодум. Сабактан чыгып, кээде уруксат алып, съемкаларга чыгып жүрдүм. Бул тармакта көп тажрыйбам жок болгондуктан, оператор, монтажёр жана бөлүм жетекчиз жардам берчү. (Аларга абдан ыраазымын!) Бул убакта мен болгону 17 жашта элем, ушул



себептүү (жашым жетпегендиктен) официалдуу жумушка орношо албай калгам. Бирок, кадыресе маяна алууга 1-курсумда эле жетишкен.

Жаш болгондуктан кээ бир нерселерди аткаруу кыйынга туруп, кээде ыйлап алат элем. Анан кайра эле жумушумду улантчумун. Ошентип, ыйлап-сооронуп жүрүп, бир топ маалыматтарга ээ болдум, тажрыйба топтодум. Ошол эле учурда окуумду да мыкты деңгээлде алып кетип жаттым. Иш-чараларга катышып, мыкты окууга аракеттендим.

Учурда ЭлТР билим-илим каналында "Таңкы коңгуроо" маалымат - музыкалык программасында алып баруучу болуп, ишмердүүлүгүмдү улантуудамын. Жумушумду түшүнгөн эжейлериме, окуумду түшүнгөн устаттарыма жана бардык жагдайда мени түшүнүп, колдоо көрсөткөн ата-эне,



бир туугандарыма ыраазычылыгымды билдиргим келет.

Окуу менен бирге жумушту чогуу алып кетсең, кийин иш издеп кыйналбайсың деп ойлойм. Студент болуп, шеринелерге же студенттик кечелерге көп убактымды кетирген жокмун. Анын ордуна жаңы бир нерсени үйрөнүп алайын деп ар тармактуу изденүүнүн үстүндөмүн. Студенттик убакыт - жаштык сыяктуу эле бир келген учур. Ушул убакыттан пайдаланып, жаш, курч кезибизде көп ийгиликке жетишүүгө аракеттенели дегим келет.



Эржан Бактыярбек уулу:

"19 жашымды Астана, ал эми 20 жашымды Ташкент шаарында тостум"

Мен, Бактыярбек уулу Эржан, Тарых жана юридика институтунда билим алып жатам. Учурда окууну иш менен айкалыштырганы аракет кылып жатам. "Ош саякат" агенттигинде менеджер болуп эмгектенем жана "Үмүт" телестудиясында ыктыярчымын. Бул эки жумуш менин билимимди практикада колдонууга жана кесиптик тажрыйба топтоого чоң мүмкүнчүлүк түзүүдө. Менин адистигим менен саякат агенттигиндеги ишимдин ортосунда чоң байланышты көрөм. Тарых – бул адамзаттын маданияты жана мурастары, ал эми саякат – ошол мурастарды жана маданияттарды таанып-билүүнүн эң жакшы жолу. Агенттикте иштөө учурунда кардарларга тарыхый жерлер,

маданий эстеликтер тууралуу маалымат берүүдө өзүмдүн билимимди колдонуп жатам. Бул иш мага теориялык билимимди бекемдеп, практикалык көндүмдөрдү өнүктүрүүгө жардам берип келүүдө.

Кардарларыбыздын кыялын ишке ашырууга салым кошуп жаткандыгыма абдан сүйүнөм. Бул иштен тек гана акча таппастан, мыкты досторду, көптөгөн мыкты тааныштарды арттырууга жетиштим. Армандаган өлкөлөрүмө саякаттап келе жатам. Адам акчасы көп болгон үчүн эмес, акчасын көбөйтүш үчүн саякаттайт дегендей, ар бир саякат мен үчүн чоң тажрыйба болуп берүүдө. Ар бир мамлекеттин өзүнүн маданиятын интернет ааламында же китептерден окуганда алган таасир башка болсо аны өз көзүң менен көргөн таптакыр башка. Мен 19 жашымды Астана шаарында ал эми 20 жашымды Ташкент шаарынан тостум. Бул нерсени салт катары улантууну пландап жатам. Ар бир жаңы жашымды мен

бара элек мамлекетте тосуп алам деп.

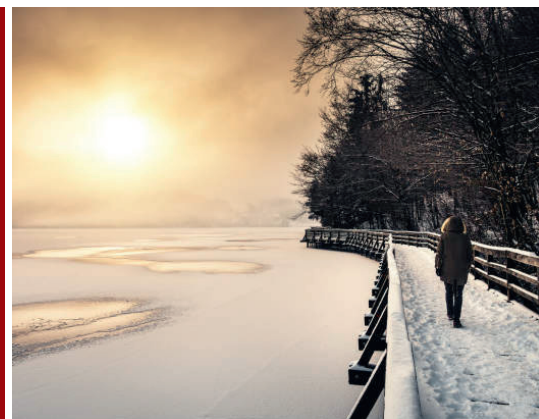
Ошондой эле, телестудияда диктор кызматын аткарам. Жума ичиндеги болуп өткөн окуяларды жалпыга тааныштырып, өзүмдү журналистика жаатында да сынап келүүдөмүн. Тарых адистиги менен журналистика тыгыз байланышта. Бул жерде тарыхый сюжеттерди изилдеп, медиа аркылуу элге жеткирүү мүмкүнчүлүгүнө ээ болом деп ойлойм. Өзүмдү алгач ирет экран жүзүнөн көргөндө аябай толкундангам.

Кээде окуу менен ишти айкалыштыруу кыйын болгонуна карабастан, убакытты туура пландап, өзүмдүн максаттарыма умтулуп келем. Бул аракеттеримдин натыйжасында келечекте тарых адистиги менен байланышкан туристтик же маданий борборду ишке ашыруу ниетим бар. Саякат агенттигинде иштөө, билимимди кеңейтүү жана өз алдынча акча табуу – мени кесиптик жана жеке жактан өнүктүрүп жаткан башкы фактор.



КЫШКЫ ДЕПРЕССИЯ

Кыш мезгили — бул жылдын эң катаал жана маанайга терс таасир этүүчү учурлардын бири. Узун түндөр, кыска күндөр, суук аба жана табигый жарыктын жетишсиздиги көп адамдардын психоэмоционалдык абалына зыян келтириши мүмкүн. Бүткүл дүйнө жүзүндө белгилүү болгон кышкы депрессия (Seasonal Affective Disorder, SAD) деп аталган психикалык оору, күз жана кыш айларында көбөйүп, көпчүлүктүн күнүмдүк турмушуна өзгөчө кыйынчылык жаратат. Бул макалада биз кышкы депрессиянын себептери, анын белгилери жана аны алдын алуу боюнча практикалык кеңештерди карап чыгабыз.



Кыш мезгилине киргенде күндүн кыскарышы, жарык менен жылуулуктун жетишсиздиги, температуранын төмөндөшү жана адамдардын жашоо ыргагынын өзгөрүшү психологиялык жактан сезилүүчү оорулардын пайда болуусуна себеп болушу мүмкүн. Кыргызстанда да ушул мезгилде адамдар арасында кышкы депрессия деген түшүнүк көбүрөөк кездешет. Кышкы депрессия – бул мезгилдик-эмоционалдык оорулардын бири. Ал көбүнчө күздүн аягынан тартып, кыштын ортосуна чейин жүрөт жана негизинен күн жарыгынын жетишсиздигинен, абанын температурасынын төмөндөшүнөн жана жаратылыштын өзгөрүшүнөн улам пайда болот.

Бул көрүнүш дүйнө жүзүндө белгилүү, бирок Кыргызстанда дагы ар кандай климаттык шарттарга байланыштуу кышкы депрессиянын белгилери күчөшү мүмкүн.

КЫШКЫ ДЕПРЕССИЯНЫН БЕЛГИСИ:

- Жан дүйнөнүн алсыздыгы:

Көбүнчө адам өзүн чарчаган, кызыксыз сезип, эч нерсеге көңүл бурулбай калат.

- Жай кыймылдар жана жагымсыз ой-пикирлер:

Ой жүгүртүүсү жайлап, маанайы төмөндөйт. Ар кандай кечиктирүүлөр жана кечендеп калган иштер да көбөйүшү мүмкүн.

- Физикалык белгиси:

Аппетиттин төмөндөшү же көбөйүшү, уйку көйгөйлөрү, денеде ооруксунуу сезими.

- Социалдык изоляция:

Жеке адам башка адамдар менен сүйлөшкүсү келбей, заматта жалгыздыкка тартылып калат.

НЕГИЗГИ СЕБЕПТЕРИ:

1. Жарык жетишсиздиги:

Күндүн аз чыгышы жана караңгы күндөрдүн узак болушу мээдеги серотонин гормонуна терс таасир этип, маанайдын төмөндөшүнө себеп болот.

2. Табигый өзгөрүүлөр:

Жаз жана жай мезгилиндеги табигый жашоо ыргагы кышкы мезгилде өзгөрөт, бул психологияга да таасирин тийгизет.

3. Социалдык стресс:

Өткөн жылынын аягы жана жаңы жыл алдындагы баш аламандык, ишке байланыштуу стресстер да депрессияга алып келиши мүмкүн.

4. Жылуулуктун жетишсиздиги:

Кышкы суук, жылуулук системаларынын иштебей калуусу көп адамдарды кооптондурушу жана жайсыз сезимдерге алып келиши мүмкүн.

АЛДЫН АЛУУ ЖАНА ДАРЫЛОО ЖОЛДОРУ

Кышкы депрессияны алдын алуу үчүн бир нече жөнөкөй, бирок натыйжалуу ыкмаларды колдонсо болот:

1. Жарык терапиясы:

Жарык жетишсиздиги депрессиянын негизги себептеринин бири болгондуктан, атайын жарык терапиясын колдонуу маанилүү. Бул үчүн атайын жарык лампалары бар аппараттарды колдонуу жардам берет.

2. Жумуш жана эс алуу режимин тууралоо:

Ыктыярдуу түрдө күндүн жарыгына көп убакыт бөлүү, таңга маалкы жатыгуулар, таза абада жүрүү маанилүү. Ошондой эле, узак убакыт бою мониторлорго тиктеп отургандыктан, көздү эс алуу үчүн күн сайын бир нече мүнөттү сыртка чыгып, жашыл жайларга карап отурсаңыз, сизге пайдалуу болот.

3. Физикалык активдүүлүк:

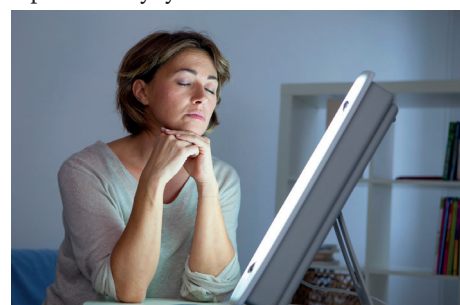
Кыш мезгилиндеги активдүүлүк маанайыңызды көтөрүүдө эң чоң жардамчы болуп берет. Жөнөкөй машыгуулар же спорттук иш-чаралар стресс жана депрессиянын алдын алууга жардам берет. Жүрүш, велоспорт, йога, же бокс сыяктуу активдүү машыгуулар стрессти азайтат.

4. Достор менен убакыт өткөрүү:

Жалгыздык — депрессияга алып келүүчү негизги факторлордун бири. Досторунуз менен чогулуп, ойноп, сүйлөшүп бирге убакыт өткөрүү сиздин эмоционалдык абалыңызды жакшыртат.

5. Психолог менен сүйлөшүү:

Эгерде депрессиянын белгиси күчөп кетсе, психологдон же психотерапевттен жардам алуу жакшы чечим болуп саналат. Психологдор стресс, депрессия жана жеке көйгөйлөрдү чечүү боюнча ийгиликтүү терапияны сунушташат.



Эльнура Кудайбердиева

ӨЗ ТИЛИН СҮЙГӨН АДАМДАРГА ГАНА ӨЗГӨ ТИЛДИН СЫРЫ АЧЫЛАТ

Салам, достор! Мен, Кылычбек кызы Альбина, ОшМУнун филология жана эл аралык байланыштар институтунда 4-курсунда окуйм. Ош шаарынын Кара-Суу районунуна караштуу Кызыл-Суу айылынан болом. № 78 Н. Бапыгулов мектебин артыкчылык менен бүтүргөм. Үй-бүлөдө 6 бир туугандын эң улуусумун. Сиздер менен өзүмдүн 4 жылдык студенттик жашоом тууралуу ой бөлүшүүнү туура көрдүм. Балким кимдир бирөөгө пайдалуу болор.



Азыр 4 жылдык студенттик доорума назар салып карасам, азбы-көпкү бир аз ийгиликтерге жетиштим. Бул, албетте, ата-энемдин дубасы, колдоосу жана менин аракеттеримдин натыйжасы.

Эсимде, 1-курса келгенимде орус тилден абдан кыйналгам. Род, окончаниялардан адашып, 3 алып ыйлаган күндөрүм болгон. Мектепте жакшы окуп, ырларды жаттап 4-5 алчумун. Университетке алыстан барып-келгендиктен убактым туура келбей, онлайн курстарда 6 ай окугам.

Бир күнү чет тилинен (англис тил) сабак берген Орунбай Сулайманов агай: "Өз тилин жакшы билген жана сүйгөн адамдарга гана өзгө тилдин сыры ачылат, "- деп айтты. Бул сөздү угуп мектепте кыргыз тили жана адабияты сабагынан жакшы окуп, олимпиадаларга барып, мактоо баракчаларды алгандарымы эстеп дем-күч алдым. Англис тилин үйрөөнүгө кызыгуум артып, эки тилдин грамматикаларын салыштырып үйрөнө баштадым. Бул менен чектелбестен өзүн өнүктүрүүчү курстарга катышып, ыктыярчылык кылып, конкурстарга катышып жүрдүм.

3-курста Өзбекстандагы Андижан мамлекеттик чет тилдер институтунда

академиялык мобилдүүлүк боюнча 1 ай окуп келдим. Ал жакта өзбек элинин маданиятына, тарыхына, музейлерине, билим сапатына суктандым. Студенттер менен "Заковат" оюндарында ойноп, өзүмө жаңы досторду таптым. Жатакандагы кыздар менен бат тил табышып, эже-синдидей болуп кеттик. Алардын меймандостук, жылуу мамилесине абдан ыраазы болдум. Ал жактан келгенден кийин түрк жана немис тилин үйрөөнүгө кызыга баштадым. Венера Сабирова эжекемин колдоосу менен 16-майда Кокон шаарында өткөн "Педагогдордун эл аралык конференциясына" катыштым. Мында Россия, Казакстан, Өзбекстан, Кыргызстан, Тажикстандан келген илимдин кандидаттары, профессорлору менен бир столдо отуруп, аларга суроо узатып, жооп алууга да жетиштим. Буюрса магистратураны гранттык негизде чет өлкөдө окуп келсем деген кыялым бар.

Мага ар дайым жакшы сөздөрүн айтып, кеп-кеңешин берип, кээде финансылык жактан колдоо көрсөтүп, дем күч берип келе жаткан куратор Алимбаева Сейдана эжекеме ыраазычылыгымды билдирип, ыраакмат айткым келет. Эч качан оорубаныз,



ар дайым бар болуңуз, эжеке!

Ал эми 1-курстарга айтарым, мен жөнөкөй эле айырдан чыккан тоолук кызмын жана бул менен сыймыктанам. Жогоруда айтылган менин окуяларым балким силерге мотивация болор.

Ийгиликке жетүү же жөн эле күн сайын адам болуу - бул оңой иш эмес. Балким сенин тайпандан көпчүлүгү окууга анча кызыкпай, жөн гана барып-келип, күн өтсө болду деп агым менен өмүр сүрүп жаткандыр.

Башында өзүң жалгыз курстарга, тренингдерге баруу кыйын болот. Бирок бара-бара жаңы адамдар, жаңы достор, жаны чөйрө пайда болуп, сени менен максатташ, тилектеш, өнүгүүнү каалаган адамдар курчайт. Бул нерсе силерден эрктүүлүктү жана тандоону талап кылат. Тандоонор туура болсо ал силердин жашооңорго жана келечегиңерге пайдалуу болот. Эч качан тобокел кылуудан, элге окшобой калуудан, өзгөчө ой жүгүртүүдөн коркпогула. Өз тармагыңардын мыкты адиси болуңарга тилектешмин!



ЭСТЕ КАЛГАН ПРАКТИКА

Ар бир доор, ар бир курак өзүнчө бир кызыктуу, жаман-жакшы окуялар менен эсте калат эмеспи. Ушундай керемет доордун бири бул студенттик күндөр десек жаңылыштык болбос. Анын ичинде практикадагы учурлар да өзүнчө бир канча кызыктуу окуяларды камтыйт. А практика деген эмне? Практика студенттердин илимий-теориялык даярдыгын тереңдетип, практикалык ишке көңүлүңүзүн бекемдейт. Анда эмесе студенттердин практикадагы эсте калган окуяларына назар оодаралы.



Гүлиза Садиридинова: "Мугалим болуп, жаш балдарга сабак берүү да өзүнчө бир бакыт"

Мен, Гүлиза Садиридинова, учурда Педагогика, искусство жана журналистика институтунда музыкалык билим берүү багытында 4-курста окуп жатам. Алгач студент болуп келген күндөр эсимде. Студенттик күндөр кызыктуу окуяларга, эстен кеткис күндөргө бай болот эмеспи. Мен дагы кызыктуу күндөрүм менен бөлүшө кетейин.

Практикага чыккан эң алгачкы күндөрүм эле. Эрте менен туруп кадимкидей эле даярданып, аялдамага бардым. Мен барчу дарегимдин автобусу аябай күттүрүп келет болчу. Аялдамада автобусу күтүп көпкө туруп калдым. Эхх, эми кечиктим деп кайгыра баштаганда автобус да келди. Чыгып алып ачууландым. Эртерээк келсе болмок, кечикпейт болчумун деп. Бирок кечигип бүткөн элем. Практиканы А. Навои атындагы мектепте өтөп жаткам. Мектепке кирип кетип жатып эшиктин алдында отурган күзөтчү мугалимди да байкабаптырмын. Себеби өзүм менен өзүм сүйлөшүп,

ачууланып кирип бара жаткам. Анан эле эжей токтото калып суроо бере баштады: "Эмнеге кечиктиң, сабак башталганы качан?" - деп сурады. Автобусу көпкө күтүп калдым эжей деп жооп бердим. Бир аз сөзүн уктым, бирок түшүнүктүү мугалим экен мага карап күлүп койду да сабагыма киргизип жиберди. Кийин ошол мугалимден аябай уялып калдым. Азыр да көрсөм, жер тиктеп өтүп кетем. Ушул окуядан кийин мугалимдик ары жоопкерчиликтүү, ары керектүү кесип экенин түшүндүм.

Азыр да практикага чыгардан алдын аябай ойлоном. Кайсыл жерге барат экенмин, окуучулар кандай болду экен, мугалимдер менен аралашып кете аламбы деп. Кантсе да өзүм тандап алган кесибим, акырындан үйрөнүп келе жатам. Мугалим болуп, жаш балдарга сабак берүү да өзүнчө бир бакыт мен үчүн. Өзүң билген нерсени башкалар менен бөлүшүү бул эң жакшы сапат деп ойлоймун. Азыр болсо ошондой кызыктуу күндөрүмдү эстеп күлүп коём. Практикага чыкканда да өзүнө жараша өзгөчө сезимдер болот тура.

Жумакадыр Равшан уулу:

"Мүдүр бизге ыраазычылыгын билдирген"

Мен, Жумакадыр Равшан уулу, ОшМУнун КМОП факультетинде Корей тили боюнча 2-курста окуймун. Тандаган адистигим башкалардан бир аз айырмаланып турат. Өзүмдүн кызыгуум менен ушул адистикке тапшырганмын. Менде да бардык студенттердей эле практика мезгилинде кызыктуу окуялар көп болгон. Алардын арасынан эсте калганын айтып берейин.

Мен окуп жаткан кесибим боюнча Ош шаарынан Бишкек шаарына 1 айлык тажрыйбадан өтүүгө баргам. Тажрыйба өтөөчү жерим "Step to Korea" окуу борбору болчу. Эл катары эле тажрыйба өтөп жаттым. Ошентип 2 жума өтгү, күндөрдүн биринде бизге (тажрыйба өтөө үчүн келген студенттерге) тажрыйба өтөп жаткан окуу жайдын мүдүрү каттоочу бөлмөнү кооздоп берүүбүздү суранды. Ошондой эле Корея мамлекетине окууга кеткен студенттердин сүрөттөрүн башка окуп жаткан студенттерге үлгү болуусу үчүн дубалга кооздоп, илип коюшубузду айтты. Биз ал үчүн керектүү жабдыктарды алууга шаарды кыдырганы жөнөдүк. Өзүм менен кошо 2 тайпалашымды ээрчитип алдым. Алар шаарды анчалык деле жакшы билишпейт болчу. Өзүм жалгыз баргандан көрө үчөөбүз барсак андан дагы кызыктуу болот, досторум да шаарды көрүп, билип алышат деп ээрчитип алдым.

Көчөдө кезиккен ар бир соода борборуна кирдик. Бирине кирип, бир керектүү нерсебизди тапсак, башкасын издеп таппайбыз. Ошентип ага киребиз жок, буга киребиз жок, биринде болсо дагы ойдогудай чыкпайт.

Акыры ары-бери басып жүрүп тажадык. Анын үстүнө эки тайпалаш досторум артымдан ээрчип жүрө берип тажап кетиштиби, балким күндүн суугуна үшүп калганбы билбедим, айтор, маанайлары түшүп артымдан ээрчип келе жатышты. Жок болсо тапшырык берип деле алдыртабыз деп кетүүнү чечтик. Аңгычакты оюма бир жер келди. Издегенимди ошол жерден табам деген ойдо досторумду артымдан ээрчиткен бойдон жөнөдүм. Жер төлөө сыяктуу жер болчу. Ошол жерден издегенибиздин баарын таптык.

Ошентип, тажрыйба өтөөчү жайыбызга барып, кооздоо ишин бүтүрдүк. Мүдүр бизге ыраазы болуп, алкышын айтты. Ошентип бир күндүк убактыбыз ошону менен өткөн. Азыр ал күндөрдү эстеп, досторум менен бир жылмайып коёбуз.

(Уландысы кийинки бетте)



Бекмамат Бекболот уулу:

"Ар бир адамда финансылык сабаттуулук болуш керек"



Мен, Бекболот уулу Бекмамат, Учурда STEM инновациялык колледжинде 2-курста окуп жатам. Практикага Финка банктын Кара-Суудагы филиалына чыктым. Практика учурунда банка колдонулган программалар боюнча колледжден алган билимимди бекемдеп, иш жүзүндө колдонууга мүмкүнчүлүк алдым. Маалыматтарга кирүү үчүн кызматкерлер атайын сыр сөздөрдү, биометрикалык идентификацияны же эки факторлуу аутентификацияны колдонушат. Бардык кызматкерлер коопсуздук эрежелерин сактоого милдеттүү жана тиешелүү окутуудан өтүшөт.

Банкта кызматташтык жана топтук иштөө чоң мааниге ээ. Топтор кардарларды тейлөө, жаңы продукттарды иштеп чыгуу же финансылык отчеттуулук сыяктуу максаттарга жетүү үчүн биргелишип иштешет.

Тактык жана жоопкерчилик банктын ишиндеги эң маанилүү сапаттар болуп саналат. Практика учурунда мен жаңы шарттарга тез ыңгайлашууну, бир эле учурда бир нече тапшырманы аткарууну жана убакытты туура пайдаланууну үйрөндүм. Бул мен үчүн чоң мүмкүнчүлүк болду, анткени теорияны практика менен айкалыштырып, өзүмдү чыныгы жумуш ордунда сынап алдым.

Практиканын алгачкы күндөрү бир аз толкунданып, көнүп кетүү кыйын болду. Бирок ошол жерде иштеген кызматкерлердин кеңештери жана жылуу мамилеси мага дем берди. Бир күнү банкка

шашылыш кредит алуу үчүн бир кардар келди. Ал документтерин толуктабай келип алыптыр. Башында бул ишке киришүүгө тартынып, чоң жоопкерчилик го деп ойлодум, бирок жетекчим мага жардам берүүнү тапшырды.

Документтерин текшерип, ката кеткен жерлерин ондоп, кардарга бардык талаптарды түшүндүрүп бердим. Ал кайрадан документтерин тактап алып келип, ошол күнү кредитин алды. Кардар мага ыраазычылык билдирип: "Жаш болсоң да чоң ишке жарадың, рахмат сага," – деп аябай кубанып кетти. Бул мен үчүн да мотивация болду. Жоопкерчилик жана кичипейилдик ар дайым жакшы жакка жетелейт экен. Практиканын аркасында келечекте банк кызматкери болууга болгон каалоом дагы да күчөдү.

Бүгүнкү күндө финансылык сабаттуулук ар бир адамда болуш керек. Акчаны башкара албаган адам тез эле карызга кирип кетүүсү мүмкүн. Финансылык сабаты жок адам керексиз нерселерди сатып алып, киреше менен чыгашаны эсептебей, акчаны үнөмдөөнү билбей көп нерсени жоготот. Эгер бизнес баштайын десен да ишкерлик боюнча билимиң болуусу шарт.



Махабат Чолпонбек кызы:

"Мугалим болуу оңой көрүнгөн менен аны башыңа келгенде түшүнөт экенсиң"

Мен, Чолпонбек кызы Махабат, учурда инфакта 4-курста окуйм. Окуп жаткан кесибимди өзүм тандап келсем да, бирөө мени мажбурлап тапшыргандай сезилип, окууга анча кызыгуу болбой, практикага чыгуудан аябай ойлонуп жүрчүмүн. Себеби мугалимдик кесип чоң жоопкерчилик эмеспи. Ошентип, ар кандай ойлор менен практикага чыгып, коркунучтарымды бир аз болсо да жеңип келдим.

Мектепке барсам окуучулар мени кандай кабыл алат, мугалим боло аламбы, мектеп мугалимдеринен өзүмө керектүү адаттарды үйрөнө аламбы деп ар бир практикада ойлонуп жүрчүмүн. 3-курста А.С. Пушкин мектебине бир айлык практикага бардым. Ошондо дагы, окуучулар менен кантип иштешем деп кабатыр болгом. Бирок окуучулар менен жакшы тил табышып алдым. Анын үстүнө, бир тайпалашым менен бир класска бөлүндүк.

Сабак өтүүнү баштаган күндөн тартып эле алар менен кызыктуу күндөр башталды. Практика бүткөндө окуучулар менен эсте каларлык бир нерсе жасайлы деп, тайпалашым экөөбүз алдын ала пландаштырган элек. Ошентип, практикабыздын аягы да келип жетти. Биз ойлогон нерсебиз — окуучулардын колдорун боёп, кагазга кол изин түшүрүү болчу. Бул ишибиз сабак учурунда пландалгандай аткарылды жана биз ойлогондон да кызыктуу болду.

Алгач, колдорун боёп бүткөндөн кийин салфетка менен арчып алышат деп ойлогонбуз. Бирок окуучулар боёп бүткүчө боёк катып калып, сыртка чыгып жууп келүүгө туура келди. Ошол учурда ызы-

чуу болуп, баары ашканага чуркап, катар тизилип колдорун жууган күндөр да эсте калды. Андан сырткары дагы көптөгөн кызыктуу оюндар жана сабактарды өттүк.

Практикабыз ушинтип аяктады. Ал эми класс жетекчибиз: "Силер окуучулар менен жакшы тил табышып, жакшы иштедиңер", — деп бизге ыраазычылык билдирди.

Башында аябай тартынып окуучулардын ызы-чуусуна көнө албай кыйналат элек. Бирок бул жолу өзүбүздү мугалим катары эле сезип, сабактын биринчи күнү биринчи сабагында эле шогураак класстарды бышык кармап, аракет кылып жаттык. Мугалим болуу оңой көрүнгөн менен аны башыңа келгенде түшүнөт экенсиң. Ар бир окуучу менен жекече иштөө, ар бирине өзүнчө мамиле дегендей. Азыркы окуучулардын баары гиперактивдүү, сынчыл, шайыр. Кабак-кашыңды бүркөп олуттуу мамиле жасап койсок бир аз тынчып, коркуп башташат. Кээде акыркы сааттарда чыдабай кетип катуу кыйкырып сүйлөп алып, өзүм күлкүм келип кайра аларды аяп кетем. Окуучулар эжеке деп чымчыктын балапандай эле чырылдашат, алардын жанында өзүмдү ушунчалык бактылуу сезем. Ошентип ар бир сабак өткөн сайын изилденип күндөн-күнгө жаңы маалыматтарды издөөгө, ээ болууга тырышат экенсиң. Негизи педагогикалык китептерди окуганым чоң пайдасын тийгизди. Сабакка анча жетишпеген окуучу өзүн төмөн сезген менен башка учурда мугалимди бир тууганындай эле көрөт экен. Күндөлүктөрүн текшерип баа коюп жатканда деле ушул менин сөзүм бул баланын келечегине таасир этет, шык берет же өлтүрөт деген ой менен, жакшы сөз жакшы баа коюуга тырышам.

КАЛЕМТЕР

Ар бир адам өзүн-өзү өнүктүрүү үчүн өзүндөгү бар талантты пайдаланышы керек. Ийгилик жаралуу үчүн 1 % талант 99% эмгек керек. Өзүм ыр жазууга кызыккандыктан ОшМУда окуп, ыр жазып, бирок өзүн эл астына чыгара элек таланттарды издеп, окурмандарга алып чыгууну кааладым. Бул маекте сиздер менен биргеликте журналистика адистигинин 3-курсунун студенти Жунус Асековдун ыр дүйнөсүнө баш багабыз.

– **Жунус, айтсаңыз, кантип ыр жазууну баштадыңыз эле?**

– Бир жазууга жашымдан, тактап айтканда, окуучу кезимден кызыгуум башталган. Кичинемде анча-мынча сынактарда ыр жаза калып белек уткан күндөрүм болду. Ага кошумча жомокко караганда поэтикалык чыгармаларды көп окучумун. Кийин 10-11-классымда Алыкулду туурап ыр жазууга өттүм. Жакшы көргөн кызыма арнап ырлар жазган күндөрүм да эсимде. Кээ бир жакындарым ырларымды мактап койсо өзүмдү акын катары сезип, жаман дептерим менен ручкамды жанымдан түшүрбөй кайда барсам да курткамдын коюн чөнтөгүнө салып алмайга өткөм. «Мезгил жана Алыкулду» ондон ашык кайталап көрдүм. Анын ырларын сүйүп окудум. Ошентип билинбей отуруп ыр дүйнөнүн босогосун аттап, бой таштаган чагым 11ди бүткөн убагым болгон экен.

Бир нерсени баса белгилегим келет. Акындар ушундай чоң сүйүүнүн артынан акын болушканын баарыбыз билебиз. Мен өзүмдү акын деп эсептештен алысмын, бирок мени да ыр дүйнөгө алып келген менин айыптуу ашыктыгым болду дегим келет.



– **Ырдарыңыздын басымдуу бөлүгү кайсыл темага арналган?**

– Учурда поэзия жаатында эмес, котормо жаатында өзүмдү сынап жаткан учурум. Негизи эле көпчүлүк ырларым ашыктык тууралуу. Минтип жазганым бар эле:

*Ашыктыктай кызык сезим болобу:
 Бирөөлөргө өйдө туруу оңолуу;
 Бирөөлөргө жерге кирүү жоголуу;
 Бирөөлөрдүн боздоп жазган дастаны;
 Бирөөлөрдүн боздоп черткен обону.*

Айтканымдай ашыктыктагы арзууларымды, армандарымды, сүйүнүчүмдү, күйүтүмдү ыр кылып калтырышка аракет кылдым. Андан сырткары, ата-эне, өзүм, дос тууралуу темаларда жазган ырларым бар.

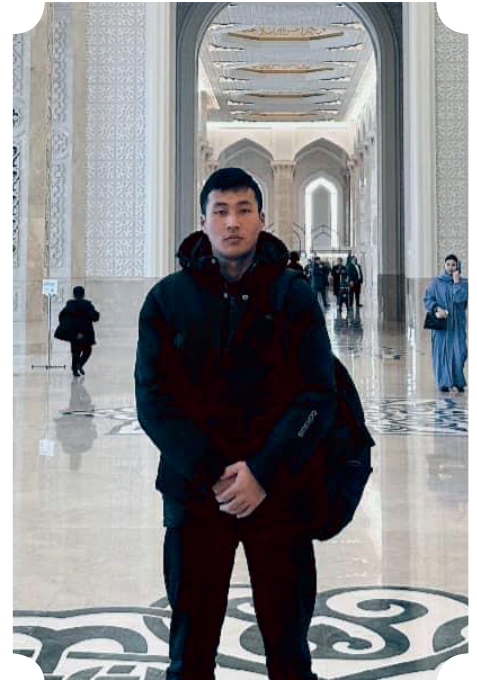
– **Жашоодо үлгү туткан инсандарыңыз барбы?**

– Кантип жооп берсем? Негизи, динге жакын адаммын. Жогоруда айткандай кичинемде Алыкулду кумир тутканым десем жаңылышпас элем. Азыр деле Алыкул Осмоновду, Элмирбек Иманалиевди, Зайырбек Ажыматовду тажабай окуй берем. Кээде аларды туурап ыр да жаза калам. Бирок азыр бир гана инсанды кумир тутуп, ошол инсанды туурап, ошол инсандай өмүр кечирүүгө аракет кылам. Ал инсан менин, бүткүл мусулмандардын сүйүктүү пайгамбары Мухаммад (с.а.в.).

– **Эң алгач жазган ырыңыз эсиңиздеби?**

– Айрым саптары эсимде. Чоң атама арнап 3-классымда жазсам керек эле. Чоң атама аябай жакын өскөм. 1-классымда көзү өттү. Ошондо мен ишенбей Бишкекке кеткен, кайра келет деп күтөр элем. Айрыкча, аксакалдар топтошуп бирөөнүн үйүнөн чыкканда, арасынан чоң атамды издеп шабайым сууган далай күндөр өткөн.

– **Чыгармачылык чөйрөңүз билим алууңузга тоскоол жаратпайбы?**



– Мен журналистика адистигинде окуймун. Көбүнчө бул адистикке ыр жазгандар, кара сөз жазгандар, эч эле болбоду дегенде ошол чөйрөнүн күйөрмандары келет. Негизи эле кандай адистик болбосун жазган адам жаза берет. Ааламды дүңгүрөткөн Айтматов деле мал доктурлукта окубады беле!

– **Алдыда китеп кылып чыгаруу ойлоруңуз барбы?**

– Жазганга чымыны бар ар бир адамдын кыялы ушул болсо керек. Бирок мен такшала элекмин. Өзүмдү чабал акын деп эсептейм. Ырларымдын «чамындылары» көп. Дагы көп окуп, дагы көп иштешим керек. Аны ушул саптарым менен түшүндүргүм келет:

*Калем кармап ыр жазууда сестенем,
 Ыйыктык бар ырда сен, мен сезбеген.
 Болгум келбейт билсең эгер мен чыны,
 Чабал акын ырлары бар эптеген.*

*Чабал жазып, начар жазып күлбөсүн,
 Төрт сап курап «акынмын» деп жүрбөсүн!
 Абайлайлы замандашым айрыкча,
 Элмирбектин, Зайырбектин дүйнөсүн!*

– **Маек үчүн рахмат! Чыгармачылык ийгилик каалайбыз!**

– Рахмат, Сиздерге да ийгилик!

Урматтуу достор, биз студенттик “Нур” гезити аркылуу чыгармачыл жаш таланттарды колдоп, алардын чыгармачылыгы, ийгиликтери менен коомго бөлүшүүнү максат кылганбыз. Эгерде сиз да ыр жазсаңыз, эл алдына чыгууну кааласаңыз бизге кайрылсаңыз болот. Балким кийинки каарман сиз болуп калышыңыз толук мүмкүн.

Айганыш Нурлан кызы



Оо, ыр дүйнө!

Оо, ыр дүйнө, издеп сени таптымбы?
Тапсам эгер, тартуулачы жакшы ырды!
Жазгым келет чабалданбай, жагынбай,
Сенден издеп ырысымды, бактымды.

Оо, ыр дүйнө, айтчы мага ачыктап,
Турган кезде дүйнөм куруп, жан сыздап.
Баштагыдай баарлашуу жок, шаттык жок,
Баратамын неге минтип жалгыздап?

Жалгыз калам көңүл чөгүп жаштасам,
Жалгыз калам же бир ырды баштасам.
Жашап калдым оо, ыр дүйнө мен эми,
Жалгыздыкты артык көрүп башкадан.

Бала кезде мындайлыгын сезбегем,
Азыр билсен ара жолдо сенделем.
Антсем дагы ар бир күндү узатып,
Ажалды да тосуп алам сен менен.

Даттануунун жоктур азыр кереги,
Жараткандын ушул болсо белеги.
Бул дүйнөдөн байлык эмес, ыр издеп,
Жашап өтөм оо, ыр дүйнө, мен эми!

Коркуп турам

Калем кармап ыр жазууда сестенем,
Ыйыктык бар ырда сен, мен сезбеген.
Болгум келбейт билсен эгер мен чыны,
Чабал акын ырлары бар эптеген.

Күндөр узап күткөн күндөр кечендеп,
Кетти агып суудай күндөр нечендеп.
Океандай ыр дүйнөнү байкабай,
Бой таштапмын а мен аны кечем деп.

Болгум келбейт көр оокатка бүгүлгөн,
Ырда сүйүүм, ырда күлкүм түшүнсөн.
Жашап жүрөм мүдүрүлүп, жыгылып,
"Акын" - деген атка арзыш үчүн мен.

Аз болсо да балын татып жутуп уу,
Ыр дүйнөдөн болбойт эми кутулуу.
Коркуп бирок жазбай койсом эгерде,
Урат чыны акындыктын кусуру.

Күзгү түндө

Сыртта жаан күздүн түнү көңүлсүз,
Мен да жалгыз айсыз түндө өзүңсүз.
Ысык кофе ырга айлантып дүйнөмдү,
Ызаа каптап унуттуруп күлгөндү,
Өзүм-өзүм жакпай жаным кыйналат,
Кайдан гана баштадым деп сүйгөндү.

Алтын айым аралады булутту,
Артта калган мени такыр унутту.
Ай жашынган ала жаман булуттай,
Ашыгымдын бир элесин унутпай,
Азабына мейли дедим чыдадым,
Аны андап сезер бекен тунук ай?

Here? Here? Эмне үчүн? Неликтен?
Эмне үчүн бактым сендик кемилген?
Таңкы чыккан татынакай күндөйүм,
Ай тагынган арууланган түндөйүм,
Жаргы жарчы байчечекей гүлдөйүм.

Ашыктык эх, азабын жанга жүктөбөсүн,
Үмүт кылып сени анда күткөн өзүм.
Кеч билдим да, кезиккенде сен мага,
Бир сүйүүнүн бир бүлөөнү түптөбөөсүн.

Кантип дегем унутууну каалабай,
Кантип дегем башка жанды карабай.
Бүт дүйнөгө алмашпаган сүйүүмдү,
Басып кеттин, баалоого да жарабай.

Күндөр өтөр жан кыйналган азапта,
Ыйлар калар ырга айланган баракта.
Мейли качсаң, менден мында ыраактап,
Жолугабыз бирок алды тарапта.

Ашыктык эх, ичтен кыйнап былытпасын!
Алдап барып буттан чалып жыгытпасын!
Сени сүйгөн жанды сүй, унутпагын,
Жалгыз сүйүү эки жанды жылытпасын!

Сагыным

Мен өзүмдү таппай жүргөн кезим бу,
Өмүр сенсиз өтпөчүдөй сезилди.
Кеткениңби, түбөлүккө калтырып?
Азап кылып биз сырдашчу кезиңди.

Же түш белең, дүйнөм неге дүрбөлөң?
Түшкө мынча азап тартып түйшөлөм.
Жок, түш эмес, өңүмдөгү жомоксун,
Мен болгону сенче жанды сүйбөгөм!

Жазгы булут, жазгы шамал, жазгы гүл,
Түнкү асман, түнкү аалам, түнкү ай.
Миң өлтүрүп, миң тирилтип ар күнү,
Кыйнап барат ошондогу күлкүн ай.

Кан-коргонума (айылыма)

Эшик түрткөн башымда көп санааларым,
Эссиз болдум түк пайдаңа жарабадым!
Эркеликпи, эх, билбеймин, эмнеликтен,
Эр жетсе да эркелейм дейт мамалагын.

Кан-Коргонум, кагылайын, канымдасың,
Эрке балаң, кантип сени сагынбасын!
Чаңыңа да арзыр эмес бүткүл дүйнө,
Арзыйм деп аалам сага батынбасын.

Күчтүүсүң айт балбан турмуш талабынын,
Барам бир күн басып баардык аралыгын,
Кол булгалап чакырат да ага болбой,
Койнундагы кой кайтарган балалыгым.

Жүргөн менен кыдырып көп калааларын,
Жүрөгүмдө билим гана калаганым.
Үзгүлтүксүз аракетим өзүң үчүн,
Үмүт кылып күтөт сенде бабаларым.

Кан-Коргонум каным, жаным, тирүүлүгүм,
Жанымсың, жан дүйнөмдө бийик күчүн.
Жаман көрбө узады деп мени сенден,
Узаганмын кадырыңды билиш үчүн!

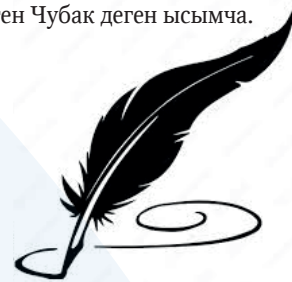
Кечиккен ыр

Мен жашоодо океанды көрбөгөм,
Унчукпаймын сураганга билбей тек.
Акылыма салып кээде жөндөсөм,
Океанды айтар элем сиздей деп.

Өмүр өтөт келечекте кабыр бар,
Күндөр кетти келбестикке кептеген.
Мен тааныган, мен сагынган аалым бар,
Көп пенденин кемчилигин жөндөгөн.

Тирүүлүктөн өтпөгөндөй сезилет,
Жатса дагы нур жамынып кабырда.
Интернеттен жылуу жүзү кезигет,
Атам, энем, апам сымал жакын да.

Мен өмүрдө деңиздерди көрбөгөм,
Ошондуктан элестетем кызыкча.
Жакшы көргөн адамдар да көптөгөн,
Деңиз деген Чубак деген ысымча.



Жан дүйнөнүн сыртын келген билгиси,
Бир акында жашайт экен миң киши.
Акын деген ай ааламдын жарчысы,
Акын деген адамдыктын үлгүсү...

ЭРКИНДИК ЖАНА ТАРБИЯНЫН МААНИСИ

Ар бир адамдын өз тандоосу жана тагдыры бар. Бирок эркиндик деген сөз көп учурда напсинин каалаганын аткарууну билдирбейт. Чыныгы эркиндик — бул өзүңдүн аракеттериңдин кесепеттерин түшүнүү, жоопкерчиликти мойнуна алуу жана өзүң менен күрөшүү аркылуу жетилүүчү түшүнүк. Жашоодо чыныгы эркиндикке жетүү үчүн адам өзүнүн ички дүйнөсүн, каалоолорун жана жүрөгүн тарбиялоого туура багыт алышы керек. Эркиндик менен тарбия бири-бири менен айкалышып, бири-бирин толуктаганда гана адам өз жашоосун туура жолдо түзө алат.



Биз көп учурда "эркиндик" деген сөздү колдонуп, анын чыныгы маанисине көңүл бурбай калабыз. Эркиндик — жөн гана каалаган нерсени жасоо эмес, жоопкерчиликти моюнга алуу жана өз иш-аракеттериңдин кесепетин түшүнүү. Бирок азыркы заманда эркиндиктин баасы кетип, жоопкерчиликтиң нугунан тайып, качкандай сезилет.

Мен кээде окуудан үйгө бараткан жолдо кулакчыңсыз, табиятка, жаныбарларга,

жашоо кубулуштарына көз чаптырсам, терең ойго батып, ызаланып кетем. Адамзаттын амалкөйлүгү, адамгерчиликтен алысташы жана өзүнүн гана кызыкчылыгын көздөгөн жашоосу жүрөгүңдү оорутпай койбойт. Биздин жашообуздагы бардык болгон нерселер — балалык куракта алган түшүнүктөрдүн, туура эмес же туура тандоолорубуздун натыйжасы. Буларга да биз "инсан" деп түшүнгөндөр өз салымын кошуп кеткен.

ИЧКИ КОСМОС

Адам өзүнүн кемчиликтерин түшүнүп, аны ондоого аракет кылмайынча, өзгөлөрдү түздөй албайт. Жашоо — өзүн-өзү жаңылоо, өнүктүрүү. Сырткы келбетиңизди кандайдыр бир боёк менен кооздоп жаткандай, жан дүйнөбүздү да билим, акыл-насаат жана руханий азык менен толтуруп турушубуз керек. Анткени акылга азык берген нерселер гана адамды чыныгы көрккө жеткирет. Ашказанды ач калтырбай, таарынтпагандай эле, башказанга да билимди толтуруп турсак, орду толор, бирок бөксөргөнү бөксөргөн...

Элибиздин акылман сөзү бар: "Балага ойлоп айтсаң угат, ойлобой айтсаң отко жыгат". Бул улуу насааттын тамыры тереңде жатат. Чынында эле баланын адам болуп калыптануусу — ата-эненин берген тарбиясы менен байланыштуу. Баланы мээрим менен тарбиялабай, аны бөлүп, муздак мамиле кылган ата-эне анын келечегине чон сокку урат. Бул баланын келечегине, бүтүндөй жашоосуна өзүнүн качанкы аткарылбай калган кыялындай, ызаа жана өкүнүч алып

келет.

Эң орчундуу, курч маселе — бүгүнкү күндүн келечектин маселеси. Тарбиясыз өскөн бала коомдун көйгөйлүү жаранына айланышы мүмкүн. Келечектеги адилеттүү коомдун пайдубалы тартиптен, татыктуу тарбиядан башталат. Мектепте окутулган илим, ата-эненин берген мээрими жана коомдун көрсөткөн үлгүсү — баары биригип, баланын инсан болуп калыптанышына түздөн-түз таасир этет.

Менин жанымды эң көп кейиткен нерсе — жаштардын тарбиясынын начардыгы. Айрыкча мектеп курагындагы балдардын ата-энесин, мугалимдерин сыйлабай, сабактарга шалаакы мамиле кылганы жүрөктү оорутат. Алар өздөрүн алдап жатканын түшүнүшпөйт. Балалыктын кайталангыс доорун текке кетирип, оюндун артынан чуркагандар кийин өз жашоосунда өкүнүч менен карайт.



ТАРБИЯ — ТҮБӨЛҮКТҮҮ ИШ

Ошондуктан, биз чоңдор, ар бирибиз өз милдетибизди так аткарып, балдардын жүрөгүнө мээримди, сүйүүнү жана туура багытты берип, алардын келечеги үчүн иштешибиз керек. Жаштарды туура жолго салуу, билимге жана адеп-ахлакка үндөө — биздин жалпы жоопкерчилигибиз. Коомдун келечеги дал ушул балдардын колунда экени эсибизден чыкпасын. Эртеңки күнү алар биздин аракетиниздин жыйынтыгы, күзгүсү да, сыймыгы да болот.

Тарбия — бир күндүк эмес, түбөлүктүү иш. Ар бир сөзүбүз жана ишибиз менен жаңы муундун келечегине жол көрсөтүп жатканыбызды унутпайлы. Анткени бала жакшынын үрөнүн алса, өсүп жетилип, ошол жакшыны кайра коомго кайтарат. Бул Ислам динибизде деле кеңири айтылат. Тартипти, тарбияны, адепти сактоо менен биз чыныгы эркин, билимдүү, адилеттүү жана маданияттуу коомду кура алабыз.



ПСИХОЛОГИЯЛЫК ӨНҮГҮҮ



ЖЕКЕ ӨСҮҮ

Психологиялык өнүгүү адамдын мүнөзүн, ички дүйнөсүн жана инсандык сапаттарын өнүктүрүүгө өбөлгө түзөт. Бул процесстин негизги максаты – адамдын ички потенциалын ачуу жана аны толук колдонууга шарт түзүү. Адам өзүнүн кемчиликтерин жана күчтүү жактарын тааныйт жана аларды туура кабыл алууга үйрөнөт. Мисалы, эгер адам өзүнүн катачылыктарын түшүнсө, ал андан сабак алып, келечекте ошол каталарды кайталабайт. Жеке өсүү аркылуу адам өзүнө болгон ишенимин арттырат, максаттарын так аныктап, алдыга карай аракет кылат. Бул процесс адамдын көп кырдуу өнүгүүсүнө жана руханий жактан өсүшүнө алып келет.

АДАМДАР МЕНЕН БАЙЛАНЫШУУ ЖӨНДӨМҮ

Психологиялык өнүгүүнүн дагы бир маанилүү аспекти – бул социалдык байланыштарды жакшыртуу. Адам коомдук жашоодо жашап жаткандыктан, анын ар бир мамилеси өзүнүн ички дүйнөсүнө жана өзгөлөр менен болгон байланышына таасир этет. Эгер адам өзү менен гармонияда болсо жана өзүнүн эмоцияларын жакшы түшүнсө, анда ал башка адамдар менен да туура мамиле түзө алат. Мындай адамдар көбүнчө эмпатияга ээ болуп, башкаларды түшүнүүгө жана алардын сезимдерине көңүл бурууга жөндөмдүү болушат. Бул ага конфликттерди чече билүүгө, башкаларга боорукердик менен мамиле кылууга жана стресске туруктуу болууга жардам берет. Башкача айтканда, психологиялык өнүгүү адамга коомдук ордуна туура баа берип, социалдык байланыштарды натыйжалуу өнүктүрүүгө шарт түзөт.

Психологиялык өнүгүү – бул адамдын аң-сезимин, ойлонуусун, сезимдерин жана жүрүм-турумун өнүктүрүү процессин түшүндүрөт. Бул процесстин максаты – адамдын ички дүйнөсүн байытуу, өзү менен болгон байланышын жакшыртуу жана жашоонун татаал кырдаалдарына туруктуу болуу жөндөмүн өстүрүү. Психологиялык өнүгүү адамдын жалпы психоэмоционалдык абалын жана турмуштук көз карашын өзгөртүүгө өбөлгө түзөт, бул аркылуу ал коомдогу өз ордун тапкан, ийгиликтүү жана бактылуу адамга айланат. Биз сиздер үчүн психологиялык өнүгүүнүн мааниси, анын адамдын жашоосундагы ролу жөнүндө керектүү маалыматтарды издеп көрдүк.

ЭМОЦИОНАЛДЫК ТЕҢ САЛМАКТУУЛУК

Кээде турмушта ар кандай кыйынчылыктар, стресс жана эмоциялык терс абалдар кездешет. Психологиялык өнүгүүнүн жардамы менен адам мындай учурларда сабырдуу, токтоо болууга жана эмоцияларын көзөмөлдөөгө үйрөнөт. Бул – жан дүйнөнүн туруктуулугун камсыздап, стресстин деңгээлин азайтуунун натыйжалуу жолу. Адам эмоциялары менен акылмандык менен иштешип, өтө күчтүү терс сезимдердин үстөмдүгүнөн кутула алат. Психологиялык тең салмактуулук адамга стресске каршы туруу, оор шарттарда дагы ийгиликке жетишүү үчүн маанилүү.



ӨЗҮН-ӨЗҮ ТААНУУ ЖАНА МАКСАТ КОЮУ

Психологиялык өнүгүүнүн жүрүшүндө адам өзүнүн ким экендигин жана эмнени каалай турганын жакшы түшүнүп, жашоодо өзүнүн ордун табат. Өзүн-өзү таануу – бул адамдын ички муктаждыктарын, максаттарын жана талаптарын түшүнүү

аркылуу, анын инсандык потенциалын ачууга алып келет. Максат коюу жана ага жетүүгө болгон каалоо күчтөнүп, адам өзүн-өзү стимулдайт. Мындай стимул адамга жаңы деңгээлдерди багынтууга, өзүнүн чектерин кеңейтүүгө жана туруктуу ийгиликтерге жетишүүгө мүмкүндүк берет. Өзүн таануу процесинде адамдын өзгөчөлүктөрү, каалоо-талаптары жана потенциалы ачыкка чыгат, ал эми максаттарга жетүү – бул анын руханий жана материалдык өнүгүүсүн шарттайт.

ЖАШООДОГУ БАКЫТКА ЖЕТҮҮ

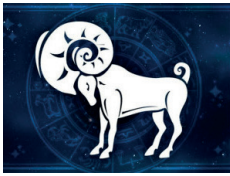
Психологиялык өнүгүү адамга ички тынчтык жана бакыт сезимин алып келет. Бакыт, эң биринчи кезекте, адамдын өзүнүн ички дүйнөсү менен байланыштуу болот. Адам өзүнүн кемчиликтери менен күрөшүүдө ийгиликке жетсе, бул анын жеке жашоосуна да, коомдогу ордуна да оң таасир берет. Психологиялык өнүгүү аркылуу адам өзү менен жана дүйнө менен гармонияга жетет, ал эми бакыт сырткы жетишкендиктерден эмес, ички гармониядан жаралат. Жашоодогу ийгиликтер жана бакыт көбүнчө өзүңдү толук кабыл алуу жана ички дүйнөң менен тынч болуу менен байланыштуу. Адам өзү менен ыраазы болгондо, ал чыныгы бакытты табат.

Психологиялык өнүгүү – бул үзгүлтүксүз процесс. Ал адамга турмушта өзүн эркин сезип, көйгөйлөргө акылдуулук жана түшүнүү менен мамиле кылууга, өзүн-өзү сүйүп жана башкаларды түшүнүүгө шарт түзөт. Бул процесстин жардамы менен адам өз жашоосунун сапатын жакшыртып, алга карай ишенимдүү кадам таштай алат. Өзүн-өзү өркүндөтүү, эмоцияларды башкаруу, максаттарды коюу жана социалдык байланыштарды жакшыртуу аркылуу адам чыныгы өнүгүүгө жетип, өзүнүн жана башкалардын бактысын арттырат.



НУРТӨЛГӨ

(Тамаша иретинде)



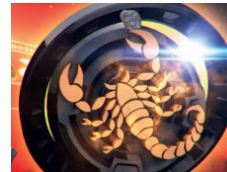
Кой жылдызы: Сиз бул жумада сабакка өтө көп кечигесиз. Мунун эки эле себеби болот: Биринчиси - майрамдык кечелерден кеч кайтканыңыз. Экинчиси - будильникти өз убагында койбогонунуз. Ошондуктан ар нерсеге сезимтал мамиле кылыңыз.



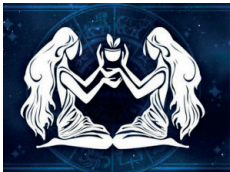
Тараза жылдызы: Айланаңыздагылардын жакшы-жаман жагын таразага салып, өлчөбөй эле коюңуз. Аларга көп убакыт коротуп, өзүңүзгө караганга жетишпей каласыз.



Букачар жылдызы: Биринчи модулдун жыйынтыгына семирбей туруңуз. Анткени, мугалимдер “жөжөңү күздө санайбыз” деп экинчи модулга камдуу турушат. Экинчи модул сизди кыйла этиңизди түшүрүп эбиңизди кетириши мүмкүн. Ошондуктан ойдо жок опуртал иштерге камдуу болуңуз.



Чаян жылдызы: Сизге бул айда соцтармактарга азыраак кирүүнү сунуштайбыз. Себеби жыл аягында сиздин сабакка катышууңуз катуу текшерилет. Ал эми соцтармактарга киргизген таржымалдар сиздин калтыңызды чукушу мүмкүн.



Эгиздер жылдызы: Келе жаткан айдын аягы жаңы жыл экенин эсиңизден чыгарбаңыз! Аяз атага кат жазарда түгөйүңүз (эгиз) менен кеңешип алыңыз. Эгер белектер окшош болуп калса көйгөй жаралышы мүмкүн.



Жаачы жылдызы: Сизде бул айда бош убакыт өтө аз болот. Күзгү сезон тойлордон бошобой калган “сүйүү периштесинин” жебелерин атуу жарым жартылай сизге да милдеттендирилет, сиз да жааңызды октой жүрүңүз.



Бөйөн жылдызы: Сиздин кулагыңыз кызып, таманыңыз жана алаканыңыз кычышат. Ырымчылдар кулагыңыздын кызыганын “сени бирөө жамандап жатат” алакандын кычышканын “акча алат экенсиң”-деп жоорушат. Эч кимисине ишенбеңиз. Жакшысы ушул жумада мончогу түшүүнү планыңызга киргизиңиз.



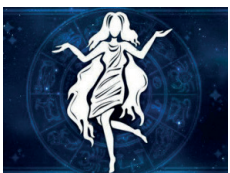
Текечер жылдызы: Кышка даярдыгыңыз кандай? Саналуу күндөрдөн кийин кылычын сүйрөп кыш келет. Тонуңуз болсо жакшы, өтүгүңүз жок болсо өзү келет. Канчалык камдуу болсоңуз ошончолук жакшы. Андан ашыгын айта албайбыз.



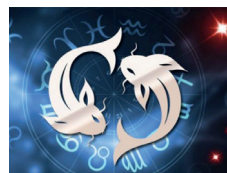
Арстан жылдызы: 17-ноябрдан кийинки эң эле чоң майрам бул - Жаңы жыл. Өткөн майрамда майрамдабай койгон болсоңуз мунусунда сөзсүз майрамдаңыз. Сессия, модулдан кийин чөнтөкө эле бир аз залакасы тийбесе, жакшы болот.



Суу куяр жылдызы: Өткөн айга салыштырмалуу сизде бардык жактан тартылуу (азыраак) болушу күтүлөт. Кайгырбаңыз, бул сизде гана болбойт. Суук түшкөндөн бери Ак-Буура дарыясы да тартылып, азайып калды.



Бийкеч жылдызы: Угушубуз боюнча сиз кышкы депрессияга түшүпсүз. Тезинен “Нур” гезитин окуңуз. Депрессиядан арылуунун жолдору жөнүндө атайын сиз үчүн жазганбыз.



Балык жылдызы: Суук түшүп калганын эсиңизге салабыз. Жылуу кийиниңиз тумоолоп калышыңыз ыктымал. Бул айда сиз сууга да түшпөй турсаңыз жакшы болот.

“Нур” ОшМУнун студенттеринин
 коомдук-маданий гезитинин
 журналдык тиркемеси

Башкы редактору:
 САМАТУЛЛА
 МАМАТКАРЫ УУЛУ

Редактордун орун басары:
 Елена Аданова

Редакциялык кеңеш:

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

Редакциялык топ:

Малика Токтосунова
 Майрам Шарип кызы
 Эльнура Кудайбердиева
 Таттыбүбү Гуламова
 Шадияна Аскарлова
 Айганыш Нурлан кызы
 Айдина Абдунабиева

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