



Жаштык бул - ЖИГЕР!

НУР



Студенттердин коомдук-маданий гезити

@oshsu.kg

www.oshsu.kg

№02 (241) 2026-жыл, февраль

Гезит 1992-жылдан бери чыгат

oshmu.nur@mail.ru

«КОШ ЖЫЛДЫЗ — 2026»

СЫНАГЫНЫН ЖЕҢҮҮЧҮЛӨРҮ АНЫКТАЛДЫ



26-февраль күнү Ош мамлекеттик университетинде «Кош жылдыз» сынагы болуп өттү. Жалпы 15 жуп катышкан таймашта катышуучулар вокал, сахна чеберчилиги жана кол өнөрчүлүк боюнча күч сынашты. Мырзалар курал жыйноодо ылдамдыгын, кыздар болсо сайма саюудагы чеберчилигин көрсөтүп, калыстар тобунун жогорку баасына татышты. Жыйынтыгында Өзгөн эл аралык медициналык коллежинин студенттери баш байгени жеңип, 10 миң сом жана Ташкент шаарына жолдомо менен сыйланышты.

Как смелость и труд
открывают большие горизонты



6-7-бет

Абстракттуу кыялдан
конкреттүү аракетке



15-бет

ТИЛ БИЛГЕН — ДИЛ БИЛЕТ



21-февраль — Эл аралык эне тил күнү. ЮНЕСКО тарабынан белгиленген бул дата тилдин жөн гана байланыш куралы эмес, улуттук код, тарых жана маданияттын сактагычы экенин дагы бир ирет эске салат. Бүгүнкү ааламдашуу доорунда студент үчүн тил — бул дүйнөгө болгон кызыгуу, маданияттарды түшүнүүгө болгон аракет жана өз тамырыңды жоготпой, кең ааламга кадам таштоо. Эне тил жүрөктү бириктирсе, чет тилдер чек араны кеңейтет. Экөөнүн ортосундагы тең салмактуулукту сактоо — бүгүнкү муундун эң чоң артыкчылыгы жана милдети.

Бул чыгарылышта биз Ош мамлекеттик университетинин Филология жана маданият аралык коммуникация институтунун алдыңкы, көп тил билген студенттери менен баарлаштык. Алардын ар биринин тил үйрөнүүдөгү жолу өзүнчө бир мектеп. Студенттер эне тилин руханий тамыр катары бекем кармап, ошол эле учурда башка тилдерди канат кылып, дүйнөлүк мейкиндикке чыгууга умтулушат. Эне тилибиз — ата-бабалардан калган баалуу мурас, ал эми аны сактап, чет тилдер менен айкалыштыруу — келечекке карай эң туура жол.

Сатина Маматова: «Тил жана улуттук музыка — маданияттын кош канаты»

Сатина Маматова — англис тили филологиясы адистигинин 2-курсунун студенти. Ал тилди бир гана байланыш куралы эмес, маданияттардын ортосундагы көпүрө катары көрөт.

— Көп тил билүү мага жаңы адамдар менен эркин баарлашууга, чет өлкөлүк маалыматтарды түз түшүнүүгө жана билимимди кеңейтүүгө чоң мүмкүнчүлүк ачты. Тил билүүмдүн жемиши, биринчиден, азыр окуп жаткан Ош мамлекеттик университетине бюджеттик негизде өтүшүм менен башталды. Бул менин алгачкы чоң жеңишим болду. Ошондой эле, 2025-жылдын күзгү семестринде академиялык мобилдүүлүк программасы аркылуу Казакстандын борбору Астана шаарындагы Евразия улуттук университетинде окууга мүмкүнчүлүк алдым. Окуу англис жана орус тилдеринде болгондуктан, тил билүүмдүн аркасында программаны ийгиликтүү аяктап кайттым.

“Канча тил билсең — ошончо дил билесиң” деген сөздүн маанисин мен ошол жактан терең түшүндүм. Академиялык мобилдүүлүктүн алкагында Польша, Корея, Вьетнам, Россия, Кытай жана Нидерландиядан келген студенттер менен баарлашып, алардын менталитети, маданияты жана салты тууралуу кеңири маалымат алдым. Бул мен үчүн баа жеткис тажрыйба болду. Ошону менен бирге, музыка менен тилдин түздөн-түз байланышы бар деп эсептейм. Булар элдин руханий дүйнөсүн чагылдырып турган ажырагыс баалуулуктар. Комуз күүсүндө элдин тарыхы, салт-санаасы угулат, ал эми тил ошол баалуулуктарды сөз аркылуу жеткирет. Ошондуктан улуттук музыка менен тил бири-бирин толуктап, маданиятты сактоонун негизги каражаты болуп эсептелинет.

Азыркы учурда төрт тилде: орус, англис, немис жана түрк тилдеринде эркин сүйлөй алам. Тил үйрөнүүдөгү негизги эрежем — тилди теория жүзүндө гана билбестен, аны практикада көп колдонууга аракет кылуу. Чет өлкөлүк студенттер менен баарлашуу, жаңы



сөздөрдү жаттоо, грамматиканы үйрөнүү, чет тилдеги китептерди окуу, подкасттарды көрүү — мунун баары мага жардам берди.

Бирок канча тил билсем да, өз эне тилим — кыргыз тилин — эч бир тилге алмаштырбайм. Кыргыз тилин сүйөм, барктайм жана кадырлайм. Эне тил мен үчүн ата мекениме болгон сүйүүмдү, балалыгымды жана кыргыз элимдин салт-санаасын билдирет. Эне тилим аркылуу гана ойлорумду эң так жеткире алам. Эне тилди мен “мурас” сөзү менен мүнөздөйм, анткени бул — ата-бабаларыбыздан калган эң баалуу белек.

Кыргыз жаштарынын келечеги кең жана мүмкүнчүлүктөргө бай болот деп ишенем. Глобалдашуу мезгилинде жаштар заманбап маалыматтарды түз кабыл алып, эл аралык программаларга активдүү катыша алабыз. Ошондой эле, өз билимдерин чет тилди өздөштүрүү аркылуу өркүндөтүп, чет өлкөдө билим алып, эл аралык деңгээлде квалификациялуу адистерге айланганга мүмкүнчүлүк алышат ушуну менен бирге алар Кыргызстандын өнүгүшүнө да салым кошо алышат.

(Уландысы кийинки бетте)



Айданек Айтыбекова:

**«Эне тил — тамыр,
чет тил — жаңы мүмкүнчүлүктөр ачкычы»**

Айданек Айтыбекова — 19 жашта, учурда 2-курстун студенти. Ал окуу менен бирге Студенттик кеңештин катчысы катары активдүү коомдук иштерди алып барат.

— Келечекте англис жана немис тили мугалими боломун. Сабактарда жана сабактан тышкы иштерде дайыма активдүү болууга аракет кылам. Мага тил үйрөнүү аябай жагат. Учурда англис, немис жана түрк тили курстарында окуп, билимимди өркүндөтүп жатам. Мындан тышкары, орус жана казак тилдерин билем. “Көп тил билсең, көп ачкычтын ээсиң” дегендей, тил билүү — азыркы замандын негизги талабы.

Бирок мен үчүн жүрөгүмө эң жакын тил — кыргыз тили. Анткени мен төрөлгөндө ушул тил менен төрөлгөм. Апам мага бул жашоону дал ушул тил аркылуу таанткан. Кыргыз тили мени тарбиялап, жакшы жолго үндөдү. Ааламга болгон жолумду кыргыз тили менен баштагам. Кыргыз тили — менин улутумдун жүзү, тарыхымдын үнү, маданиятымдын өзөгү. Чет тилдерди канчалык терең үйрөнбөйүн, эне тилиме болгон көз карашым кыпындай да өзгөргөн жок. Тескерисинче,

жаңы улуттарды тааныган сайын кыргыз тилиме болгон сүйүүм ого бетер артты. Кыргыз тили ушунчалык бай жана көркөм. Анын ар бир сөзү терең мааниге ээ, макал-лакаптары акылмандыкка сугарылган. Кайда жүрсөм да, кандай бийиктикке жетсем да, жүрөгүмдө кыргыз тилинин орду өзгөчө бойдон калат.

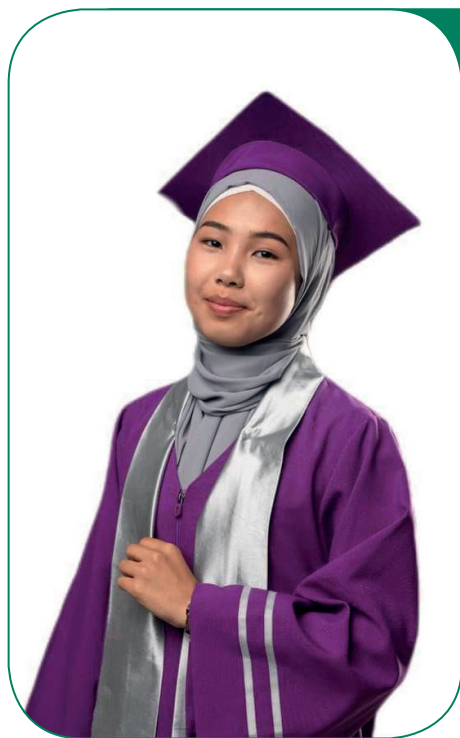
Тилекке каршы, азыркы жаштар эне тилге жетиштүү деңгээлде көңүл буруп жатат деп айтуу кыйын. Социалдык тармактарда аралаш тилде жазуу, чет тилдеги сөздөрдү ашыкча колдонуу көрүнүшү байкалат. Студенттик кеңештин катчысы катары мен тил маданиятын өнүктүрүү үчүн дебат оюндарын активдүү уюштурууну пландап жатам. Дебат адамдын эс тутумун бекемдейт, критикалык ой жүгүртүүнү өнүктүрөт. Дебат учурунда тез ойлонуу жана так сүйлөө жөндөмү калыптанат. Келечекте кыргыз тилинде дебат турнирлерин көбөйтүү — менин негизги максаттарымдын бири. Мен үчүн эң маанилүү эшиктердин бири — академиялык мобилдүүлүк болду. Тил билгенимдин аркасында америкалыктар,



африкалыктар, польшалыктар, кытайлыктар жана башка көптөгөн улуттар менен баарлашып, дүйнө таанымды кеңейттим. Өсүмдүк тамырынан суу алгандай эле, адам баласы руханий азыгын эне тилинен алат экен.

Луиза Мусаева:

**«Тил үйрөнүү — келечекке
жасалган эң чоң инвестиция»**



Луиза — 1-курстун студенти болсо да, азыртан жети тилди үйрөнүүгө жетишкен. Анын дымагы жана максаттары суктануу жаратат.

— Мен учурда бир нече тилди үйрөнүүгө өзгөчө көңүл буруп жатам. Анткени тил — бул дүйнөгө ачылган эшик. Мени эң көп шыктандырган нерсе — чет өлкөлөргө саякаттап, адамдар менен алардын өз

тилинде эркин сүйлөшүү. Тил билүү менин жеке өнүгүүмө да чоң салым кошот. Кээ бир адамдар “көп тил үйрөнүү кыйын” дешет. Чынында эле бул аракетти, убакытты жана чыдамкайлыкты талап кылат. Бирок менин чоң максаттарым мага дем берет. Тил билүү — бул келечекке инвестиция. Бүгүнкү күндө дүйнө ачык, мүмкүнчүлүктөр көп. Ар бир үйрөнгөн жаңы сөз мага ишеним берип, “мен муну жасай алам” деген сезимди күчөтөт.

Келечекте, 10 жылдан кийин мен өзүмдү 10дон ашык тилде эркин сүйлөгөн адам катары элестетем. Бул менин кыялым гана эмес, максатым. Тил үйрөнө баштагандан бери эне тилиме болгон мамилем дагы да күчөдү. Мен түшүндүм: башка тилдерди канчалык жакшы билсем да, менин тамырым

— кыргыз тили. Башка тилдерди үйрөнүү мага эне тилимдин байлыгын, терең маанисин дагы да даана сездирди. Кыргыз тилинин көркөмдүгү, макал-лакаптары — бул чоң мурас.

Ооба, чет тилдерди үйрөнүү кыргыз тилинин байлыгын башкача сезүүгө жардам берди. Башка тилде айта албай калган ойлорумду кыргызча абдан так жана көркөм жеткирүүгө болорун байкадым. Тилдерди с а л ы ш т ы р у у аркылуу эне тилимдин тереңдигин жана жылуулугун жогору баалай баштадым. Мен үчүн эне тил — бул менин тамырым, өзөгүм жана ким экенимди аныктаган негиз. Ал аркылуу мен дүйнөнү тааныйм, сезимдеримди билдирем. Кайсы тилде сүйлөбөйүн, кыргыз тили менин жүрөгүмө эң жакын жана ар дайым сыймыгым болуп кала берет.



БИЗДИН ЭЖЕКЕ

Ардактуу студенттер, биздин университеттин эң маанилүү тиреги — бул бизге билим берген, жол көрсөткөн жана шыктандырган мыкты окутуучулар. Аялдар кеңеши сиздерге өз ишине берилген, талыкпай эмгек кылган жана кесипкөйлүгү менен айырмаланган эжекелерибизди даңазалоо үчүн "БИЗДИН ЭЖЕКЕ" аттуу жаңы жана кызыктуу рубриканы тартуулайт!

Бул рубрикада ай сайын университеттин рейтинг системасы боюнча эң жогорку баллга ээ болгон, билим берүүдө мыкты көрсөткүчтөрдү жараткан алдыңкы эжекелер жөнүндө кенен жарыяланып турат. "БИЗДИН ЭЖЕКЕ" аркылуу аялдардын билим берүү тармагындагы күчүн жана таасирин даңазалап, ийгиликтүү аялдардын образын жаратууну көздөйбүз.

ЖЫЛДЫЗ АЙТБАЕВА

Юридика илимдеринин кандидаты, ОшМУнун тарых-юридика институтунун жарандык укук жана процесси кафедрасынын доценти

Айтбаева Жылдыз Сагымбаевна, Ош областына караштуу Өзгөн районунун Куршаб айылында туулган. 1996-жылы ошол эле айылда Ы.Бектемиров атындагы орто мектебин артыкчылык менен аяктап, Ош мамлекеттик университетине тапшырып, юридика факультетинин "юриспруденция" адистиги боюнча билим алып, 2001-жылы ийгиликтүү аяктаган.

Алгачкы эмгек жолун 2002-жылы Ош шаарынын мэриясында "Чакан жана орто бизнести өнүктүрүү" бөлүмүндө башкы адис болуп баштаган. 2004-жылы өз каалоосу менен жумуш ордун которуп, ОшМУнун юридика факультетинин "Прикладдык дисциплиналар" кафедрасында окутуучулук кызмат ордунда иштей баштаган. Ошол күндөн тартып ОшМУда ар кандай жооптуу кызматтарды аркалап келди. Айта кетсек, 2006-2009-жылдары "Бажы жана укук" факультетинин эл аралык байланыштар боюнча декандын орун басары; 2009-2013-жж. ОшМУнун тарых-юридика факультетинин илимий иштер боюнча декандын орун басары; 2013-2019-жж. ОшМУнун юридика факультетинин "Жарандык укук жана процесси" кафедрасынын башчысы; 2019-жылдан 2025-жылга чейин ОшМУнун Окумуштуулар кеңешинин мүчөсү (эки мөөнөт); 2023-жылдан азыркы учурга чейин Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин алдындагы Республикалык илимий-методикалык борборунун Камкорчулар кеңешинин мүчөсү. Учурда Тарых-юридика институтунда "Жарандык укук жана процесси" кафедрасынын доценти кызматында эмгектенүүдө.

Илимий-изилдөөчүлүк жаатындагы ишмердүүлүк боюнча айта турган болсок, илимге кызыгуусу артып илимий макалаларын ар кандай актуалдуу темаларда илимий журналдарга жарыялап турган. Ал эми, 2012-жылы Бишкек шаарында «Кыргыз Республикасынын мамлекет башчысынын жоопкерчилигинин конституциялык-укуктук

көйгөйлөрү» аттуу темада кандидаттык диссертациясын ийгиликтүү коргоп, юридика илимдеринин кандидаты илимий даражасына ээ болгон. 2017-жылы КРнын ЖАКсы тарабынан «Укук таануу» адистиги боюнча доцент илимий наамы ыйгарылган.

Ошону менен бирге, бул жаатта башка да бир топ жумуштарды аткарып келди. Айта турган болсок, 2014-2017-жылдары Кыргыз Республикасынын Улуттук илимдер академиясынын Түштүк филиалы жана ОшМУда түзүлгөн К.12.013.016. юриспруденция тармагында кандидаттык диссертацияларды коргоо боюнча диссертациялык кеңештин окумуштуу катчысы; 2015-жылдан бери АУПНКО Мугалимдер Ассоциациясынын мүчөсү; 2017-2019-жж. Кыргыз Республикасынын Улуттук илимдер академиясынын Түштүк филиалы, МУК жана ЖАГУда түзүлгөн К12.17.549 юриспруденция боюнча кандидаттык диссертацияларды коргоо диссертациялык кеңештин мүчөсү; 2023-жылдан азыркы учурга чейин Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин алдындагы Республикалык илимий-методикалык борборунун Камкорчулар кеңешинин мүчөсү. Ошондой эле, бүгүнкү күндө 90- ашуун илимий макала, 2-илимий эмгектин патенти, 3- монография, 7- окуу-усулдук колдонмолордун автору. Учурда, "Кыргыз Республикасынын үй-бүлө саясатынын конституциялык-укуктук негиздери" деген темада доктордук диссертациясын коргоо алдында турат.

Жылдыз Сагымбаевнанын илимий жетекчилигинин астында бир топ активдүү студенттерибиз жергиликтүү, республикалык жана эл аралык илимий-практикалык конференцияларга активдүү катышып "Мыкты баяндамачы", "Келечекте үмөттөндүргөн жаш изилдөөчү" сыяктуу наамдарга ээ болушкан.

Эжекебиз жумушуна берилгендик жана жоопкерчилиги менен мамиле кылуунун негизинде бир топ жетишкендиктерге жетип,



ийгиликтерди жаратуу менен төмөндөгүдөй сыйлыктардын ээси:

- ✓ ОшМУнун илимий жетишкендиктери үчүн диплому, 2012-жыл;
- ✓ ОшМУнун Ардак грамотасы, 2014-жыл;
- ✓ Ош шаардык кеңешинин Ардак грамотасы, 2015-жыл;
- ✓ Ош шаарынын мэриясынын Ардак грамотасы, 2017-жыл;
- ✓ Ош областык администрациясынын Ардак грамотасы, 2017-жыл;
- ✓ «Кыргыз Республикасынын Улутуу айымы» медалы, «Улуу Журт» КФ март, 2018-жыл;
- ✓ Ош шаарынын мэриясынын Ардак грамотасы, 2018-жыл;
- ✓ ОшМУнун Ардак грамотасы, 2020;
- ✓ «Мыкты монография-2021» номинациясы боюнча сынакта 2-орун үчүн 2-даражадагы диплом, ОшМУ-2021;
- ✓ "КМШнын мыкты мугалими-2022", 1-даражадагы диплом Нур-Султан, Казакстан, 2022;
- ✓ «КМШнын мыкты мугалими-2022» төш белгиси- илим жана билим берүүнүн өнүгүүсү үчүн кошкон салымы үчүн, «Бөбек» улуттук кыймылы» ассоциациясы түрүндөгү юридикалык жактардын ассоциациясы, Нур-Султан шаары, Казакстан;
- ✓ «Курманжан Датка-Айым» төш белгиси, «Аялдар Кеңеши» ӨЭУ июнь, 2022-жыл;
- ✓ ОшМУнун профсоюз комитетинин (Уландысы кийинки бетте)

Ардак грамотасы, 2023-жыл;

✓ Кыргыз Республикасынын Эмгек, миграция жана социалдык коргоо министрлигинин Ардак грамотасы, 27-декабрь 2023;

✓ «ОшМУнун эмгек сиңирген ишмери» төш белгиси, 2024-ж. ноябрь;

✓ «КРнын мамлекеттик тили жөнүндөгү» Конституциялык мыйзамын ишке ашырууга кошкон салымы жана адис даярдоодогу үзүрлүү эмгеги үчүн Ыраазычылык каты, 2024-ж.;

✓ «Илимге берилгендиги үчүн» номинациясында Ардак грамотасы Москва шаары, 07.02.2025-ж.

Мындан сырткары, эжекебиз 2014-жылдан бери КР Мамлекеттик

кадр кызматынын тренери, мамлекеттик жана муниципалдык кызматкерлерге квалификациясын жогорулатуу боюнча бир нече курстарды окутуп келет, мисалы: “Мамлекеттик жана муниципалдык кызматкерлерди укуктук камсыздоо”, “Жер мыйзамдары”, “Укук бузууларды алдын алуу саясаты”.

Андан сырткары, Жылдыз Сагымбаевна, юридика факультетинде өз учурунда актуалдуу болгон маселелерди камтыган жаңы заманбап элективдүү курстарын иштеп чыгып студенттерге сунуштап, конкурстук негизде тандалып окутулуп келет. Булар: “Гендер жана адам укуктары”, “Медиациянын негиздери”, “Укук үстөмдүгү жана коммерциялык эмес сектор”, “Үй-бүлө

укугунун актуалдуу маселелери” аттуу окуу дисциплиналары.

Ошондой эле, эжекебиз өзүнүн кесиптик билимин практика менен айкалаштырып, шаарыбыздагы “Ак жүрөк” кризистик борборунда 2010-жылдан тарта кошумча коомдук башталышта юрист кызматын аткарып келүүдө. Мында, эжекебиз үй-бүлөлүк зордук зомбулукка кабылган аялдарга юридикалык жардам көрсөтөт. Ошондой эле, эжекебиз ар кандай эл аралык проекттердин активдүү аткаруучусу.

Жеке сапаттары катары профессионалдык компетенттүүлүгүн, тактыгын, жоопкерчиликтүүлүгүн, эмгекчилдигин, изденүүчүлүдүгүн, креативдүүлүгүн, чечкиндүүлүгүн баса белгилейбиз.



1997-2002-жылдары

Ош мамлекеттик университетинин орус филологиясы факультетинде билим алган. 2008-2012-жылдары бизнес жана менеджмент факультетинде окуп, аны артыкчылык диплому менен аяктаган. 2014-2016-жылдары «Экономика» адистиги боюнча магистратураны ийгиликтүү бүтүрүп, экономика магистри квалификациясын алган.

Жогорку окуу жайды аяктагандан кийин 2004-жылы Ош мамлекеттик университетинин алдындагы экономика жана укук борборуна офис-менеджер болуп ишке орношуп, 2006-жылга чейин эмгектенген. 2006-жылы бизнес жана менеджмент факультетинин «Ишкананын экономикасы жана бизнести башкаруу» кафедрасына лаборант болуп которулган. 2014-жылдан тартып ушул эле кафедрада окутуучу болуп иштей баштаган. «Менеджмент», «Маркетинг», «Ишкердик этикасы» жана башка дисциплиналарды окуткан. Ошондой эле ЭЭ(б)-1-14, МТ-(б)-19, МТ-(б)-23 куратордук тайпаларында тарбиялык иштерди алып барган. Кафедра кайра уюштурулгандан кийин 2021-жылы «Менеджмент жана маркетинг» кафедрасына өтүп, кафедра башчысы Талайбек уулу Тариелдин жетекчилиги астында бүгүнкү күнгө чейин эмгектенип келет.

2016-жылы Кыргыз Республикасынын Улуттук илимдер академиясынын Түштүк

УЛЬЗАНА ИСЛАМОВА

Экономика, бизнес жана менеджмент институтунун «Менеджмент жана мамлекеттик башкаруу» кафедрасынын окутуучусу

аймактык бөлүмүнүн аспирантурасына тапшырып, аны 2020-жылы ийгиликтүү аяктаган. Аспирантурада окуган мезгилинен тартып «Кыргыз Республикасынын социалдык камсыздоо тармагындагы аймактык көйгөйлөрү» темасында диссертациялык иштин үстүндө эмгектенип келет. Бул тема боюнча 16дан ашык РИНЦ макаласы жана 2 Scopus базасындагы макаласы жарыяланган. Ошондой эле эл аралык илимий иш-чараларга активдүү катышкан: Өзбекстан Республикасынын Ташкент шаарында өткөн IV Эл аралык туристтик фестивалга арналган эл аралык конференцияга, Азербайжан Республикасынын Баку шаарында өткөн «Финансы, бухгалтердик эсеп жана аудит - санариптештирүү 2025» аттуу эл аралык симпозиумга жана башка иш-чараларга катышкан.

Окутуучу студенттер менен иштөөгө өзгөчө көңүл бурат. Анын пикиринде, жогорку окуу жайларда иштеген адистердин негизги милдети - ийгиликтүү жана таланттуу жаңы муунду тарбиялоо. Педагог-тарбиячы катары студенттеринин жөндөмдөрүн ачууга аракет кылып, алардын ийгиликтүү жана күчтүү инсан болуп калыптанышына көмөк көрсөтөт. Анын жетекчилигинин алдында студенттер көптөгөн илимий конференцияларга жана сынактарга катышып, институтка байгелүү орундарды жана сертификаттарды алып келишкен. Мисалы, 2023-жылы студенттер анын жетекчилиги астында Москва шаарында Евразиялык экономикалык комиссиянын колдоосу менен Россия элдер достугу университети тарабынан өткөрүлгөн «Дүйнөлүк экономиканын мейкиндиги: идеялар, стратегиялар жана өз ара аракеттенүү» темасындагы IV Евразиялык илимий мектепке катышып, байгелүү орунду ээлешкен.

2025-жылдын март айында Исламова У.Б. жана Султаналиева Н.Ш. Москва

шаарындагы Мамлекеттик башкаруу университети тарабынан уюштурулган III эл аралык «Менин өлкөмдүн, шаарымдын, айыл-кыштагымдын туристтик коду – PRO туризм» аттуу конкурска катышып, 18өлкөнүн арасынан III орунду ээлешкен. Ошондой эле 2025-жылы студенттер анын жетекчилиги астында Россия Федерациясынын Түштүк-Урал мамлекеттик университетинде COBNET жана IPMA уюмдарынын алдындагы Young Crew жаштар ассоциациясынын колдоосу менен өткөрүлгөн «Сенин дүйнөң – сенин долбооруң» эл аралык студенттик чемпионатка катышып, III даражадагы дипломогу ээ болушкан.

2025-жылдын ноябрь айында студенттерди Өзбекстан Республикасынын Ташкент шаарында өткөн «TaxinTashkent-2025» эл аралык конкурсuna алып барып, Россия Федерациясынын Федералдык салык кызматы жана Өзбекстан Республикасынын Салык комитети тарабынан уюштурулган иш-чарада «Салык салуудагы инноватор» номинациясына татыктуу болушкан.

2026-жылы студенттер Омск техникалык университетинин экономика, сервис жана башкаруу факультети тарабынан өткөрүлгөн III эл аралык «Креативдүү туризм: аймактардын туристтик потенциалын ишке ашыруу» конкурсунда «Креативдүү туристтик маршрут» номинациясы боюнча I орунду ээлешкен. Ошондой эле 2026-жылдын 19-февралында студенттери Словениянын Любляна шаарындагы ZNANSTVENE INFORMACIJE D.O.O. Эл аралык билим берүү борбору тарабынан уюштурулган «Students Cup 2025/2026» эл аралык илимий иштер конкурсунда «PHARMAPOISK MOBILE APP» аттуу долбоор менен катышышкан.

Мындан тышкары, магистрант Абдазова Айжан Исламова У.Б.нын жетекчилиги астында «Түрк элдеринин мыкты студенти» конкурсунда катышып, I даражадагы дипломогу ээ болгон.

Гулнара Сейитказыева

КАК СМЕЛОСТЬ И ТРУД ОТКРЫВАЮТ БОЛЬШИЕ ГОРИЗОНТЫ

Когда ты только приходишь в университет, кажется, что всё впереди ещё успеется. Можно попробовать позже. Можно начать со следующего семестра. Но кто сказал, что нужно ждать?

Анжелика Жолонбаева студентка 4 курса медицинского факультета ОШГУ, специальность "Лечебное дело".

Анжелика — тот человек, для которого университет стал площадкой возможностей. За её плечами участие в V Международной олимпиаде «Самарканд-2020», а также две международные олимпиады, проходившие на базе КГМА им. И.К. Ахунбаева. Это не просто поездки, это опыт конкуренции, уверенности и профессионального роста.

Наша студентка пример того, как можно не просто учиться, а по-настоящему проживать свои студенческие годы. Международные олимпиады в Самарканде и Бишкеке, научные публикации, активное участие в дебатах, блог о студенческой жизни и целый учебный год по академической мобильности в Московском государственном университете — всё это не громкие слова, а реальные шаги. Но самое важное это не количество дипломов или поездок, а постоянное движение вперед. Она помогает другим студентам разбирать научные работы, анализировать данные, оформлять статьи и не бояться делать первый шаг в науке.



— Почему вы решили поступить на медицинский факультет и какое направление в медицине вам наиболее интересно?

— Изначально я не знала, на какую специальность поступать, потому что во многих сферах у меня всё хорошо получалось. Мне действительно многое было интересно, и я не чувствовала себя ограниченной в выборе. С одной стороны, это плюс, но с другой, когда перед тобой открыто слишком много направлений, принять окончательное решение становится сложнее. В итоге медицинский факультет оказался самым оптимальным вариантом, тем направлением, которое меня по-настоящему заинтересовало и зацепило больше остальных. С этого момента я начала акцентировать всё своё внимание именно на медицине: больше времени уделяла профильным предметам, читала дополнительную литературу, старалась понимать не просто материал, а его логику. Все мои старания по итогу оправдались, и я поняла, что сделала правильный выбор.

Больше всего меня интересует кардиология (кардиохирургия) и неврология. Да, это довольно разные специальности, но каждая из них по-своему глубока и значима. В Кыргызстане



сердечно-сосудистые заболевания встречаются очень часто, практически у каждого второго есть проблемы с сердцем или сосудами. Кардиология быстро развивается, появляются новые методы диагностики и лечения, кардиохирургия выходит на совершенно иной уровень.

А неврология привлекает меня своей сложностью и индивидуальностью. Каждый пациент уникален, каждый случай требует глубокого анализа. Здесь важно не только

(Продолжение на следующей странице)

знать протоколы, но и уметь мыслить клинически, видеть скрытые взаимосвязи. Это делает процесс диагностики и лечения интересным и даже интригующим. Иногда я ловлю себя на мысли, что мне нравится именно сложность, необходимость думать и анализировать. Я убеждена, что хороший врач не должен ограничиваться рамками одной дисциплины.

– Сложно ли было пройти отбор и подготовить документы?

– Подготовить документы было не сложно, потому что требовались стандартные, базовые документы. Но эмоционально самым сложным этапом стало собеседование у проректора по внешним связям. Именно там решалось всё. Было очень волнительно. Студенты с других факультетов имели очень высокие GPA от 3,95 и выше. На медицинском факультете объективно сложнее набирать такие баллы из-за нагрузки и специфики дисциплин. У меня был GPA 3,89, и я понимала, что формально уступаю некоторым кандидатам. Честно говоря, я зашла на собеседование без особых надежд, стараясь просто быть собой. Я думаю, что отлично ответила на вопросы и разговор получился живым, без напряжения. Я рассказывала о своих научных работах, о планах, о том, что для меня значит медицина. И к моему искреннему удивлению, я прошла отбор. Это стало для меня очень важным моментом подтверждением того, что ценятся не только цифры, но и стремление, активность, участие в науке.

– Чем обучение в МГУ отличается от вашего университета?

– Обучение в Московском государственном университете во многом отличается структурой и подходом. Здесь огромный акцент делается именно на практических навыках. Все предметы проходят циклами по 2-3 недели, и после каждого цикла мы сразу сдаём зачёт или экзамен. Это помогает концентрироваться



на дисциплине и глубже в неё погружаться.

Также здесь огромный выбор межфакультетских курсов. Можно расширять кругозор, изучать смежные направления. Каждая кафедра активно мотивирует нас заниматься научными исследованиями, и это не просто слова. Особенно ценно, что многие циклы проходят в лучших и крупнейших научных центрах и больницах Москвы. Мы можем наблюдать реальную работу отделений, видеть, как организована система и как принимаются клинические решения. Это даёт понимание масштаба медицины и ощущение причастности к большому профессиональному сообществу.

– Какие новые знания или навыки вы приобрели в МГУ?

– Благодаря хорошей базе своего университета у меня были сильные теоретические знания. Но именно в МГУ я значительно усилила свои практические навыки. Мы работали на современных симуляторах: принимали роды, анализировали рентген-снимки, отрабатывали интубацию и другие манипуляции. Кроме того, нам часто давали пациентов для курации. Мы вели их с момента поступления до выписки, анализировали динамику состояния, составляли план обследования и лечения. В этом процессе нам помогали ординаторы университетской клиники, направляли, корректировали, объясняли нюансы. Иногда именно в процессе курации приходит осознание подходит ли тебе эта специальность, готов ли ты работать в таком ритме, справляться с эмоциональной нагрузкой. Это очень ценный этап профессионального становления.

– Что вы считаете своей самой сильной стороной?

– Своей самой сильной стороной я считаю непоколебимость. Если я поставила перед собой цель, то даже если она кажется сложной или почти недостижимой, я всё равно продолжаю двигаться вперёд. Я могу переживать, сомневаться, уставать,



но не отступаю. Помимо этого, я делаю большой акцент на дисциплине и честности. Дисциплина помогает мне сохранять системность в работе и учёбе, а честность прежде всего перед самой собой. Я считаю, что врач не имеет права на поверхностность или формальный подход. Эти три качества формируют мои жизненные принципы и профессиональную позицию.

– Какой вклад вы хотели бы внести в развитие медицины в своей стране?

– Честно говоря, я не хочу быть просто базовым врачом в одной специальности. Меня очень сильно интересует медицина именно в научной сфере. Я мечтаю и стремлюсь стать кандидатом, а затем доктором медицинских наук. Мне важно не только лечить, но и исследовать, искать новые решения, участвовать в развитии науки. Помимо практики, я хочу работать со студентами. Я считаю, что обучение квалифицированных специалистов это вклад, который умножается. Если ты подготовишь сильных врачей, они помогут сотням и тысячам пациентов.

Стать врачом это большое достижение, но для меня этого недостаточно. Моя цель — обязательно стать доктором наук. Я искренне восхищаюсь доцентами и профессорами ОшГУ и МГУ. Когда я слышу об их тернистом пути, понимаю, сколько труда и самоотдачи стоит за их успехом, что мотивирует меня ещё больше стараться ради своей самореализации и будущего вклада в медицину своей страны.

Алина Абдикеримова

ЖАРКЫРА, ЖАШ ТАЛАНТ!

ОшМУда «Жаркыра, жаш талант» кароо-сынагы болуп өттү.

Жобого ылайык, тандоо туруна өткөн 30 студенттин ичинен 19 катышуучу финалда өнөрүн тартуулады. Калыстар тобу аткаруучулук чеберчилигин, сахна маданиятын, үндүн тазалыгын жана чыгарманы ачып берүү деңгээлин баалады.

Жеңүүчүлөр эки багыт боюнча аныкталды.

Искусство багытында билим алган студенттер:

- 1-орун – Нурбек Нармирзаев (Педагогика, искусство жана журналистика институту, 4-курс)
- 2-орун – Баястан Сайпилла уулу (ПИЖЖ, 4-курс)
- 3-орун – Берик Акматжанов (ПИЖЖ, 2-курс)

Башка багытта билим алган студенттер арасынан:

- 1-орун – Курманжан Эркинбек кызы (ПИЖЖ, 4-курс)
- 2-орун – Таңгем Көчкөнбаева (МФТЖИТ институту 1-курс)
- 3-орун – Раатбек Төрөгелдиев (журналистика, ПИЖЖ, 2-курс)

1-орунду ээлеген студенттер Ташкентке жолдомо алышты. Ал эми экинчи жана үчүнчү орундарды ээлеген төрт студентке диплом, акчалай сыйлык, ошондой эле жигердүү катышуучуларга ыраазычылык баракчалары ыйгарылды.

Байгеге ээ болгон студенттерибизден кабар алып кайттык.

Нармирзаев Нурбек:

«Көзүмдөн жаш кылгырып»

Сахнага көнүп, сахнанын адамы болгон күндө деле, ар дайым сүрдөө деген нерсе болот. Демейде көп учурда оозум менен сыбызгы ойноп көнгөнмүн. Ырдасам, топ менен кошулуп ырдап, жеке анчалык деле ырдачу эмесмин.

Сынакка композитор, Кыргыз Республикасынын Эл артисти Муратбек Бегалиев агайыбыздын «Ата мекен» чыгармасын фортепианонун коштоосунда аткарып бердим. Ырдын ар бир сөзүн оозум менен эмес, жан дүйнөм менен ырдоого аракет жасап, орто ченинде көзүмө жаш кылгырып кетти. Ата мекендин ар бир ташы, шар аккан суусу кымбат экенин ошол сахнадан дагы бир ирет сездим.

Мен үчүн ата-эне, мекен жөнүндө ырдоого ар дайым чоң жоопкерчилик талап кылынат, ошол эле учурда коркунучту да жаратат. Алар ыйык тема болгондуктан, «өз деңгээлине жеткире аткара аламбы?» — деген суроо жаралат.

Негизинен, сынак жакты. Мындан ары коркпой кадам таштап, ийгиликтин чыйырында бара берели демекчимин.



Жадагалса

Курманжан Эркинбек кызы:

«Кош ийгилик буюруптур»

Талантты таптасаң — талант болот эмеспи, аны бапестеп карап, өркүнүн өстүрүү ар бир адамдын өз колунда. Мен ырдоого аябай кызыгам. Ырдасам, купурум толуп, бардык нерсени унутуп, ырахат алам. Ыр — жан дүйнөмдүн азыгы. Ырда жаш баладай тазалык жана аруулук бар.

Өз өнөрүмдү жаштайымдан эле эл алдына салып келем. Окуу жай мен үчүн чоң бурулуш болду. Ал мени ар тараптан өнүгүүгө жол ачып берди. Учурда кандай сынак болбосун, коркпой, өзүмдү эркин алып катыша берем.

Жакында эле Мэрия тарабынан уюштурулган сынакта 1-орунду багындырган болчумун. Аны утурлай эле кийинки сынакка катышып, андан да 1-орунду алып, кош ийгиликке өзүм да, ата-энем да, жакындарым да кубанып турган чагыбыз. Дайым сынактарда алдыда да эмес, артта да эмес, ортодо жүрчүмүн, бул жолу ийгиликтер күтүүсүз болду.

Биздей жаштарды темир канат кылган, колдогон Ош шаарыбызга, окуу жайыбызга ыраазычылык билдирем.

Таңгем Көчкөнбаева:

«ОшМУдан алгачкы кадам»

Бул сынак менин чыгармачылыгымдын тушоо кесүүсү болду деп айтсам, туура болчудай. Өзгөчө толкунданып, ошол эле учурда катышуучунун жоопкерчилигин сезип турдум. Күткөн учур келди — бардык катышуучулар ат салышты. Арасында мен да бар элем.

Өзүңө болгон мыкты ишеним жана даярдык адамга дем берет тура. Кыргыз тилчи эжекебиз Бермет Закирова айткандай: «Мыкты аракеттен мыкты ийгилик жаралат, адам биринчи өзүнө ишениши керек», — деген сөзү дароо оюма келди. Болгон аракетимди, жөндөмүмдү камчыладым.

Аткарган чыгармага болгону эки күн гана даярдандым. Мен көбүнчө обону жай, мааниси терең, жүрөккө жакын ырларды аткаргандыктан, ошол багытты тандадым. Сынактын жүрүшүндө аябай толкундандым, бирок сахна мага чоң тажрыйба берди.

Жыйынтыктап айтканда, сынак абдан жогорку деңгээлде өтүп, жалпы катышуучулар үчүн да унутулгус таасир калтырды десем болот. Бул сынак мага өзүмө болгон ишенимди арттырып, чыгармачылык жолумда алдыга умтулууга дем берди.

Бар бол, таланттарды таптаган ОшМУ! Алдыда дагы канча сынактар бар — баарын ийгилик жылоолосун!



Баястан Сайппила уулу:

«Сахна сезим менен ырдоону талап кылат»

Чыгармачылык чөйрөсүндө жүргөн адамдардын негизинен жүрүм-туруму, сүйлөгөн сөзү, ички туюму да бөтөнчө болот эмеспи. Ар бир адам сүйгөн ишинен эс алат деп ойлойм.

Эстрада жаатын өтө жакшы көргөндүктөн, окуу жайга эрте келип, аспаптарды сөзсүз өз алдымча ойноп, моокумум канганча ырдап алам. Күн сайын ушундай адатым калыптанып, бүгүнкү күндө ийгиликке жетишине себепчи болуп турат.

Сынакта мен орус тилиндеги чыгарманы аткарып, бүтүндөй ички дүйнөмө көңтөрүш жасап, сезим менен ырдоого аракет кылдым. Ал аракетим, эмгегим текке кетпестен, ийгиликке жеткениме кубанычтамын.

Жаштардын деми өчпөшү керек. Жаштарды колдоо максатында бизден кийинки муундарга да дал ушундай сынактар уюштурулуп, чыгармачылыгын коомчулукка тартуулайт деген ишеничтемин.

ОшМУну тандагыла, ийгиликке окуу жай менен биргеликте жеткиле!



Раатбек Төрөгелдиев:

«Кенедейимден күзгүгө карап ырдай берчүмүн»

Тээ атам замандан, кыргыз атка конгондон бери эле ыр-күүгө ынак болуп келгенбиз. Ага тарых күбө. «Эл ичи — өнөр кенчи», — дейт эмеспи. Канчалаган чебер комузчуларды, дастанчыларды, манасчыларды тапкан элбиз. Мына ошол көрөңгөлүү элдин тукуму куру эмес экенбиз.

Ордолуу Оштун жүрөгүнө айланган Ош мамлекеттик университетинде өткөн «Жаркыра, жаш талант» кароо-сынагындагы катышуучуларды көрүп, кыргыз маданияты, кыргыз музыкасы дагы көп жылдарга жашай турганына ынандым десем, жаңылышпайм.

Журтубузга берилген ушул жаратылыш, асман тиреген тоолор адамды ыр-күүгө сөзсүз жакын кылбай койбойт. Кенедейимден таш үстүнө чыгып алып бакырып, күзгүгө карап ырдай берчүмүн. Жакындарым үчүн эң жакшы белек — ырдап бергеним болсо керек деп ойлочумун. Анткени бир жолу, эсимде, 23-февралда Ата Мекенди коргоочулардын күнүнө карата тарбиячыбыз белек даярдаткан. Мен ошондо ырды белек кылган элем. Атама ырдап белек

сунсам, Жараткан мага ырдоону буюруп, белек кылган окшобойбу...

Шандуулугуна карап ырды кулак менен жактырчу мезгил артта калды. Себеби азыр ырды сүйсөм, жүрөк менен сүйүп, жүрөгүмдүн түпкүрүнө орното баштадым.

Ал эми сынак мына ушундай жан дүйнөсү ташкындаган, келечекте өнөр үчүн башын сайып, күч үрөй турган жаштарга чоң колдоо болду. 3-орун — мен үчүн чоң жеңиш, ийгиликтеримдин башаты! Уюштуруучуларга, Рыспай Абдыкадыров атындагы маданий-эстетикалык борборна терең ыраазычылык билдирем!

Биздин окуу жай — мүмкүнчүлүктөрдүн талаасы. Улуулардын, таланттуулардын, жаратмандардын заводу! Ушунубуздан жазбайлы!



Берик Акматжанов:

«Ийилдим, бирок сынбадым»

Чыгармачылыгым оозумдан «апа» деген сөз чыкканда эле учкуну башталган деп ойлойм. Жаштыгымда чымчыктардын сайраганын тыңшаганды жактырчумун, таң эрте алардын үнүнөн ойгончумун. Атам өзү ырга жакын адам болгондуктан, бул өнөр мага атамдан өткөн.

Канчалаган адамдардын арасынан дүйнөсү бай, мазмуну терең, асманы бийик өнөрдүн жолун жолдоп келатканыма сыймыктанып бүтө албайм. Талантымды такшалтуу үчүн ар кандай сынактарга катышып келем. Алардын бири — ушул сынак.

Сахна бир гана ырдоону үйрөтпөстөн, адамды тарбиялайт. Оорусаң — ооруганыңды, кайгырсаң — кайгырганыңды билдирбей, бир гана көрүүчүлөрдүн көңүлүнөн орун алууну көздөп каласың.

Болгон күчүмдү жумшап, талантымды көрсөтүүгө аракет кылдым. Жеңгенди билген соң, жеңилүүнү да билиш керек экен. Мыктылар баш байгени багындырды деп ойлойм, кыйындарды кыйын деш керек.

Биздин максат — атаандашуу эмес. Биздин негизги максат — талантыбыздын бүтүндүгүн калыптандыруу.



ЖАНЫБАРЛАРГА КАМ КӨРҮҮ – БУЛ МАДАНИЯТ

Заман өзгөргөн сайын биздин айлана-чөйрөгө, анын ичинде жан-жаныбарларга болгон көз карашыбыз да өзгөрүүдө. Мурун ветеринария десе көбүбүз ооруган малды дарылоону гана элестетсек, бүгүнкү күндө бул тармак эстетиканы, гигиенаны жана психологияны өзүнө камтыган чоң маданиятка айланып баратат. Бул багытта Ош мамлекеттик университетинин Табият таануу, дене тарбия, туризм жана агрардык технологиялар институтунун 2-курсунун студенти Аэлита Камалдинова өзгөчө демилгеси менен айырмаланууда.

Аэлита өзүнүн инновациялык долбоору менен жаныбарларга кам көрүү бир гана дарылоо эмес, бул чоң маданият экенин далилдеп келет. Төмөндө 19 жаштагы жаш адистин ийгилик таржымалы жана анын кесибине болгон чексиз сүйүүсү тууралуу өз оозунан угалы.

Менин атым – Аэлита Камалдинова, 19 жаштамын. Учурда Ош мамлекеттик университетинин Табият таануу, дене тарбия, туризм жана агрардык технологиялар институтунун 2-курсунда ветеринария адистиги боюнча билим алып жатам. Бүгүн мен сиздерге өзүмдүн сүйүктүү кесибим жана окуу менен бирге ишке ашырган алгачкы чоң долбоорум тууралуу айтып бермекчимин.

Идеянын жаралышы

Ветеринария тармагына кадам таштаганымда, мен үчүн бул кесип бир гана ооруган жаныбарды дарылоо же ийне сайуу эмес экени дароо айкын болду. Мен ар дайым кантип жаныбарлардын жашоо сапатын жакшыртса болот, кантип аларга стрессиз кам көрүүгө болот деген суроолорго жооп издечүмүн.

Чет өлкөлөрдүн тажрыйбасын изилдеп жатып, өнүккөн мамлекеттерде мышык жана иттер үчүн атайын груминг жана СПА-салондор бар экенин байкадым. Ал жакта жаныбарга жөн гана объект катары эмес, үй-бүлө мүчөсү катары мамиле жасашат. Атайын ыңгайлуу столдор, ванналар, жумшак музыка жана жаныбардын психологиясын эске алган мамиле – мунун баары мени абдан шыктандырды.

Кыргызстанда мындай деңгээлдеги кызматтар негизинен борбор калаада гана өнүккөнүн, ал эми биздин түштүк

аймакта, өзгөчө Ош шаарында мындай профессионалдуу борборлордун жетишсиз экенин билгенде, менде бул маданиятты Ошко алып келишим керек деген ой жаралды.

Кыйынчылыктар жана алгачкы ишеним

Албетте, башында кооптонуулар болду. Адамдар муну кандай кабыл алат, жаныбарга кам көрүү үчүн атайын салонго келишет болду бекен деген суроолор тынчымды алчу. Бирок менин максатым жөн гана бизнес ачуу эмес, коомчулукка жаныбарларга жоопкерчиликти мамиле кылууну үйрөтүүчү маданий демилге көтөрүү болчу.

Менин бул идеяма ОшМУнун жетекчилиги жана биздин университеттин ветеринардык клиникасы ишеним артты. Алардын каржылык колдоосу менен долбоорумду ишке ашырууга кириштим. Бөлүнгөн каражатка заманбап кесиптик жабдууларды, инструменттерди жана эң башкысы – жаныбарлардын ден соолугуна зыян келтирбеген сапаттуу косметикалык каражаттарды сатып алдык. Ар бир бөлмөнү санитардык-гигиеналык талаптарга ылайык даярдап, жаныбарлар өздөрүн эркин жана коопсуз сезе турган чөйрө түзүүгө аракет кылдым.

Салондогу бир күн

Салонубуз ачылгандан бери үч ай өттү. Бул аралыкта мен 20 мышык жана 15 ит менен "тил табыштым". Ар бир кардар (төрт аяктуу досторубуз) биз үчүн өзгөчө. Биздин кызматтарга: жуу, кургатуу, жүндөрүн кыркуу, тароо, тырмактарын алуу жана кулак тазалоо кирет.

Бирок эң башкысы – бул психологиялык жайлуулук. Мисалы, кээ бир жаныбарлар суудан же фендин үнүнөн аябай коркушат. Андай учурда биз аларды мажбурлабайбыз. Атайын жумшак ыкмалар менен, алардын ишенимине кирип, стресске кабылбашы үчүн колдон келгендин баарын жасайбыз.



Коомдун көз карашы

Башында адамдар кызыгуу менен келип: "Груминг деген эмне?" - деп сурап жатышты. Көпчүлүк кожоюндар өз жаныбарларын биринчи жолу профессионалдуу салонго алып келип, процедурадан кийин алардын өзгөргөнүн, тазаланып, жадырап калганын көрүп кубанып жатышат.

Азыркы учурда бизде туруктуу кардарлар пайда болду. Адамдардын: "Бизге ушундай кызматтар Ошто жетишпей жатты эле, рахмат!" - деген сөздөрү мага чоң мотивация берет. Мен түшүндүм, биздин эл жаныбарларды жакшы көрөт, болгону аларга туура багыт берип, шарт түзүп берүү керек экен.

Келечекке пландарым жана каалоом

Менин оюмча, жаныбарларга болгон мамиле – бул коомдун өнүгүүсүнүн маанилүү бөлүгү. Эгер биз алсыз жаныбарга кам көрө алсак, демек, биздин ички маданиятыбыз да бийик.

Келечекте мен салонумдун кызматтарын дагы кеңейтүүнү каалайм. Жаныбарлар үчүн дарылоо-профилактикалык тейлөөлөрдү кошуп, кошумча адистерди, курсташтарымды жумушка тартууну пландап жатам. Ошондой эле, жаныбарлардын ээлери үчүн атайын билим берүүчү мастер-класстарды уюштуруу – менин эң чоң максаттарымдын бири.

Кымбаттуу достор!

Биздин колубуздан көп нерсе келет. Сүйгөн ишинизден коркпоңуз. Эгер сиздин идеяңыз коомго пайда алып келсе, анда сиз сөзсүз ийгиликке жетесиз. Жаныбарларды сүйөлү, аларга кам көрөлү жана бул дүйнөнү биргеликте мээримдүүлүк менен өзгөртөлү!

Аэлита Камалдинова,
ОшМУнун 2-курсунун студенти, жаш ветеринар жана грумер.

Айганыш Нурлан кызы



ЫНТЫМАК — ӨНҮГҮҮНҮН ӨЗӨГҮ

Бүгүнкү күндө студенттик турмуш бир гана лекция залы менен чектелбейт. Заманбап жаштар өздөрүнүн инновациялык идеялары, коомдук активдүүлүгү жана лидерлик сапаттары менен коомдун өнүгүшүнө реалдуу салым кошо алышат. Мындай жигердүү жаштардын катарында ОшМУнун Өзгөндөгү эл аралык медициналык колледжинин Фармация адистигинин 3-курсунун студенти Дастан Маматкадыровдун орду өзгөчө. Ал Окумуштуулар кеңешинин стипендиясынын ээси гана эмес, жаштар арасында ынтымакты бекемдөөгө багытталган ири долбоорлордун демилгечиси. Биз Дастан менен анын жетишкендиктери, лидерлик мектеби жана Өзгөн шаарында ишке ашкан 2000 долларлык гранттык долбоору тууралуу кенен маектештик.



— **Дастан, алгач Окумуштуулар кеңешинин стипендиясы тууралуу сүйлөшөлү. Бул сыйлык сиздин окууңузга жана коомдук иштериңизге кандай дем берди?**

— Окумуштуулар кеңешинин стипендиясын алуу мен үчүн бир гана каржылык колдоо эмес, бул биринчи кезекте окуу жайымдын мага болгон ишеними. Стипендияны алган соң менин окууга болгон кызыгуум мурдагыдан да артты. Жаңы билимдерди терең изилдөөгө, теорияны практика менен айкалыштырууга чоң түрткү болду.

Ошол эле учурда коомдук иштерде жоопкерчилигим эки эсе күчөдү. Өзгөн шаарында өткөрүлгөн ар бир иш-чарада өзүмдүн командам менен биргеликте жергиликтүү бийлик жана бейөкмөт уюмдар менен тыгыз байланыш түзө баштадык. Бул жетишкендик менин коомдук иштерге болгон көз карашымды кеңейтти. Ош шаарына жана башка аймактарга барып, тажрыйба алмашуу мүмкүнчүлүгүнө ээ болдум. Стипендия — бул жаңы дем жана келечекке ишенимдүү кадам таштоого берилген чоң мотивация.

— **Сиз колледжиңиздин Жаштар кеңешинин төрагасы катары көптөгөн иштерди баштап жатасыз. Бул кызмат сизге лидер катары эмнелерди үйрөттү?**

— Төрагалык кызмат — бул менин лидерлик сапаттарымды такшалткан чыныгы мектеп болду. Биринчиден, мен команда

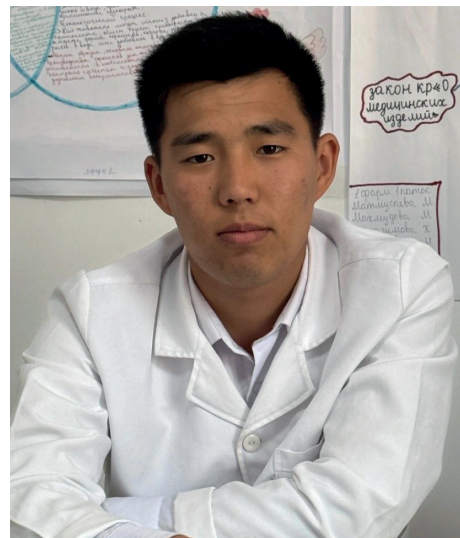
менен иштөөнү, тактыкты жана эң негизгиси — убакытты туура пайдаланууну (тайм-менеджмент) үйрөндүм. Ар бир ишти жөн гана бүтүрүп койбостон, "майын чыгара" аткаруу керектигин түшүндүм.

Бул кызмат менин стратегиялык ой жүгүртүү жөндөмүмдү өнүктүрдү. Көйгөйлөрдү алдын ала баалоо жана оор кырдаалдарда чечим кабыл алуу — лидердин эң негизги куралы экен. Команданы мотивдештирүү, ар бир мүчөнүн күчтүү жактарын туура баалоо жана адилеттүү жетекчилик кылуу маанилүү экенине ынандым. Ошондой эле, коомдук иш-чараларды пландоодогу логистика жана коммуникация тажрыйбалары менин уюштуруучулук жөндөмдөрүмдү жаңы деңгээлге көтөрдү.

— **Сиздердин команда 2000 долларлык грантты утуп алып, чоң долбоорду ишке ашырды. Мындай идея кантип жаралды жана кандай кыйынчылыктар болду?**

— Грантты утуп алуу жолу оңойго турган жок. Идея Өзгөн шаардык мэриясы жана ОшМУнун Өзгөн эл аралык медициналык колледжинин өкүлдөрүнөн түзүлгөн команда тарабынан иштелип чыкты. Долбоорду жазуудагы эң башкы кыйынчылык — жаштардын бүгүнкү күндөгү реалдуу маселелерин так аныктоодо болду. Биз өзүбүзгө суроо бердик: "Жаштар кандай кыйынчылыктарга дуушар болушат? Кантип алар алдыга умтула алышат? Кандай шартта жаңы лидерлер чыгат?"

Бул багытта «ДИА» (Демилгелүү, ишкер аялдар) коомдук фонду жана «Idem» долбоорунун алкагында өткөн тренингдер бизге чоң тажрыйба берди. Биз Ош шаарына барып, диалог-форумдарга катышып, жаштардын үнүн жеткирүүгө аракет кылдык. Ар кайсы аймактан келген жаштар, жарандык коом жана мамлекеттик орган өкүлдөрү менен тажрыйба алмашуу биздин долбоордун мазмунун байытты. Бул аянтчалар бизге фестивалды уюштурууда



ишенимдүү кадам таштоого чоң жардам берди.

— **Фестивалдын темасы абдан актуалдуу: "Ар улуттун жаштарынын ынтымагын чыңдоо жана чыр-чатактын алдын алуу". Эмне үчүн дал ушул теманы тандадыңыздар?**

— Өзгөн шаары — көп улуттуу калк жашаган байыркы шаар. Ошондуктан, жаштардын ынтымагын чыңдоо жана достукту бекемдөө биздин долбоордун өзөгүн түздү. Тарыхта ар кандай жагымсыз учурлар болгонун билебиз, бирок андай кырдаалдар кайталанбашы үчүн биз бүгүн иштешибиз керек. Фестиваль концерттик форматта өтүп, ага төрт улуттун — кыргыз, өзбек, түрк жана орус улуттарынын өкүлдөрү катышты.

Биздин колледжде да ар улуттун өкүлдөрү билим алышат. Биздин башкы максатыбыз — жаштардын ынтымагын чыңдоо аркылуу коомдо тынчтыкты жана өсүп-өнүгүүнү камсыз кылуу болду.

— **Дастан, ийгиликтериңиздин артында кимдердин колдоосу турат?**

— Мен бул жетишкендиктерге биринчи кезекте ата-энемдин дубасы менен жетип жатам. Ошондой эле, мага туура багыт берип, ар бир кадамымды кубаттаган устатым — ОшМУнун Өзгөн эл аралык медициналык колледжинин директордун тарбия иштери боюнча орун басары Каримбаев Элназар агайымдын эмгеги өтө чоң.

Элназар агай студенттерине болгон акыл-насаатын аябай, коомдук иштерге активдүү катышууга шарт түзүп келет. Анын ишенимдүү колдоосу менин лидерлик сапаттарымды өнүктүрүүгө жана коомдук иштерге активдүү катышууга дем берди. Агайымдын кеңештери менен мен көп нерсени үйрөндүм жана алдыга умтулууга чоң стимул алдым.

Алина Абдикеримова

СТИМУЛДУН ЭКИ ТАРАБЫ

Студенттик жашоо — бул чексиз стимулдардын айлампасы. Бизди эртең менен жылуу төшөктөн тургузган сонун пландардан баштап, сессиядан кулап калуу коркунучуна чейинки нерселердин баары — стимул. Бирок биз адатта стимулду бир гана позитивдүү, шыктандыруучу нерсе катары көрөбүз. Чындыгында, илимде «жазалоочу стимул» деген түшүнүк бар. Келгиле, бул эмне экенин жана ал биздин жүрүм-турумубузду кандай башкараарын кенен талдап көрөлү.

Стимул деген эмне?

Жөнөкөй тил менен айтканда, стимул — бул сиздин мээңизге «эй, бир нерсе кыл!» же «муну токтот!» деген белги берүүчү сырткы таасир. Психолог Б. Скиннердин окуусуна таянсак, биздин иш-аракеттерибиз анын натыйжасына жараша калыптанат. Эгер жасаган ишибизден кийин жагымдуу нерсе болсо, аны кайталайбыз. Ал эми натыйжасы жагымсыз болсо — андан кача баштайбыз.

Жазалоочу стимул

Эгер сиз сабакка кечигип келип, окутуучудан катуу сөгүш уксаңыз же стипендиядан кур калсаңыз — бул жазалоочу стимулду таасири. Психологияда аны эки негизги түргө бөлүшөт:

1. «Жагымсызды кошуу» (Позитивдүү жазалоо):

Бул жерде «позитивдүү» деген сөз жакшы дегенди билдирбейт, болгону жашоонузга жаңы бир жагымсыз нерсе кошулду дегенди билдирет. Мисалы: айып пул төлөө, уруш угуу же кошумча оор тапшырма алуу. Мындай стимулду максаты — сиздин катаңызды кайталабоо мажбурлоо.

2. «Жагымдууну алып салуу» (Негативдүү жазалоо):

Бул учурда сиз жакшы көргөн нерсеңизден ажырайсыз. Мисалы: тартип бузганыңыз үчүн интернетти өчүрүп коюшса же достор менен кечеге барууга тыюу салынса. Бул жерде жагымдуу стимулду жоктугу сизди ойлондурууга тийиш.

Бул ыкма чын эле натыйжалуубу?

Кызыктуусу, жазалоочу стимул кыска



мөөнөттө тез натыйжа бергени менен, узак мөөнөттө коркунучтуу болушу мүмкүн. Неге?

- **Качуу стратегиясы:** Жазадан корккон студент сабакты же окууну жакшы көрүп калбайт. Ал болгону жазадан качуунун жолдорун издей баштайт (алдоо, шпаргалка колдонуу, жалган айтуу).

- **Агрессия жана нааразычылык:** Дайыма жазалоочу стимулду астында жүргөн адамда ички нааразычылык жана агрессия топтолот. Бул акыры окууга болгон кызыгуунун таптакыр жоголушуна алып келет.

Бул кызык!

- **«Айып пул эффекти»:** Психологиялык изилдөөлөр көрсөткөндөй, жазалоочу стимул (айып пул) кээде тескери натыйжа берет. Израилдеги бала бакчалардын биринде балдарын кеч алып кеткен ата-энелерге айып пул салышкан. Жыйынтыгында кечиккендер азайбай, тескерисинче, көбөйүп кеткен. Анткени ата-энелер «айып пул төлөдүм, демек, тарбиячынын убактысын сатып алдым» деп эсептей башташкан. Бул — жазалоочу стимулду моралдык жоопкерчиликти өчүрүп салганына мисал.

- **Тез жооп кайтаруу:** Жазалоочу стимул натыйжа бериши үчүн ал ката кетирилгенден кийин дароо болушу керек. Эгер студент семестрдин башында жалкоолук кылып, жазасын (төмөн баа же сессиядан кулоо) үч айдан кийин гана алса, мээ бул эки окуянын ортосундагы байланышты начар кабыл алат. Ошондуктан өзүңүзгө койгон «жазаларыңызды» кечиктирбениз.

- **80/20 эрежеси:** Психологдордун

сунушу боюнча, натыйжалуу тарбиялоо же өзүн-өзү өнүктүрүү үчүн 80% сыйлоочу стимул, ал эми болгону 20% жазалоочу стимул колдонулушу керек. Эгер жазалоо көбөйүп кетсе, адамдын депрессияга кабылуу же ишке болгон кызыгуусунун биротоло жоголуп кетүү коркунучу жогорулайт.

- **Кызыл түстүн сыры:** Кээ бир университеттерде окутуучуларга студенттин катасын кызыл калем менен оңдоого тыюу салынган учурлар болгон. Анткени кызыл түс — бул агрессивдүү жазалоочу стимул катары кабыл алынып, студенттин ишенимин түшүрөт. Анын ордуна жумшагыраак түстөрдү (мисалы, жашыл же көк) колдонуу сунушталат.

- **Сыйлыктын күчү:** Изилдөөлөр көрсөткөндөй, адам жазадан качуу үчүн иштегенге караганда, сыйлык алуу үчүн иштегенде мээсинде дофамин (кубаныч гормону) бөлүнүп чыгып, маалыматты 2-3 эсе тезирээк өздөштүрөт.

Студенттер үчүн кеңеш

Өзүңүздү тарбиялоодо жазалоочу стимул менен эле чектелбениз. Эгер бүтүн тапшырманы өз убагында бүтүрбөсөңүз, өзүңүздү сүйүктүү тамагыңыздан же кечки сейилдөөдөн кур калтырсаңыз болот (бул — негативдүү жазалоо). Бирок эсиңизде болсун: сыйлоочу стимул ар дайым мээни жакшыраак иштетет!

Кийинки жолу өзүңүздү тилдеп жатканда ойлонуп көрүңүз: Бул сизди алдыга сүрөгөн стимулбу же жөн эле өзүңүздү кыйнообу?

Сиздин оюңузча, окуу процессинде кайсы стимул натыйжалуураак? Өз пикириңизди биздин редакцияга жазып жибериниз!

С. Молдоярров

Тоо кызынын жүрөгүндөгү күү



Мен — Сесимай Кутбидинова. алалыгым Чоң-Алайдын заңгыраган тоолорунун арасында, элдик обондордун жаңырыгы менен өттү. Балким, менин өнөргө болгон алгачкы сүйүүмдүн тамыры да ошол туулуп өскөн жеримдин керемет табиятында жаткандыр.

Алгачкы кадам

Комузду алгач 11 жашымда колума алдым. Ошол үч кылдуу ыйык аспаптын табы менин жүрөгүмө өзгөчө бир жылуулук тартуулады. Бул дүйнөгө кадам ташташыма биринчи устатым — Бакыбекова Бүсанам эжеке чоң себепчи болду. Анын ар бир сабагы мен үчүн баа жеткис эле. Бир жыл анын таалимин алгандан кийин, ички туюмуна жана угуу жөндөмүмө таянып, өз алдымча издене баштадым. Мен үчүн комуз — бул жөн гана музыкалык аспап эмес. Бул — тарых, бул — ата-бабалардын бизге калтырган аманаты. Мен бул өнөрдү жөн гана үйрөнгөн жокмун,



Асман тиреген Чоң-Алай тоолорунун кучагында, абасы таза табияттын койнунда эркелеп өскөн бир талант бар. Анын колуна комуз тийгенде, айлана бир саамга тынчып, байыркы күү жаңыргандай болот. Ал жөн гана студент эмес, ал ата-бабадан калган ыйык мурасты жүрөгүндө аздектеп, чоң сахналарга ишенимдүү кадам таштап баштаган жаш талант. Келиңиздер, тоо шамалынын шыбыры менен комуздун күүсүн айкалыштырган студент досубуздун дүйнөсүнө чогуу саякаттайлы.



мен аны бүт болмушум менен сезип, аны менен жашап келем.

Жакындарымдын колдоосу

"Ар бир чоң жетишкендик кичинекей кадамдардан башталат" демекчи, менин ар бир кадамымда ата-энемдин дубасы жана чексиз колдоосу бар. Алар менин кыялдарымды эч качан четке какпай, тескерисинче: "Кызым, аракет кыл, сенден үмүтүбүз чоң", — деп дайыма кубаттап келишет. Алардын ишеними мени өзүнө ишенген, максаты айкын кыз катары калыптандырды.

Чыгармачылык жолумдатуугандарымдын колдоосу — менин канатым. Мурат тагам, Жигитали чоң авам жана Парикан эжем мага чыныгы устаттардай жол көрсөтүп келишет. Бири үнүмдүн диапазонун өнүктүрүүгө көмөктөшсө, экинчиси комуз чертүүнүн сырларын, сахнада өзүмдү алып жүрүү маданиятын үйрөтүүдө.

Жакында туулган күнүмө карата Мурат тагам мага атайын комуз жасатып, белекке берди. Бул мен үчүн жөн гана аспап эмес, мага болгон чоң ишенимдин жана үмүттүн белгиси. Бул белек мага дагы да болсо алдыга умтулууга чоң дем берет деп ишенем.

Сахна сыйкыры

Бүгүн мен Педагогика, искусство жана журналистика институтунун Музыкалык билим берүү бөлүмүндө билим алып жатам. Студенттик босогону аттагандан бери мага жаңы мүмкүнчүлүктөр ачылды. Бир кезде жете алгыс кыялдай сезилген чоң сахналар, телеэфирлер бүгүн менин реалдуу жашоомо айланды. Учурда беш күүнү ишенимдүү аткарам, бирок менин негизги багытым — комуз менен ырдоо. Ар бир сахнага чыккандагы толкундануу мени күчтөндүрүп, элдин кол чабуусу чыгармачылыгыма дем кошот.

Улуттук өнөрдү дүйнөгө таанытсам дейм

Келечектеги максатым — бир гана Кыргызстан эмес, дүйнө жүзүнө кыргыздын улуттук өнөрүн, комузун даңазалоо. Сахнада өз үнүмдү таап, тарыхта таза ат, жакшы из калтырууну самайм. Алдыда дагы көп эмгек, изденүү бар. Бирок мен ишенем: эмгек, сабыр жана ишеним менен бардык бийиктиктерди багындырууга болот.

Айганыш Нурлан кызы

КАЛЕМТЕР

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



**Алина
Улукбек кызы**

2007-жылы 20-мартта Ош облусунун Ноокат районундагы Күнгөй-Кожоке айылында төрөлгөн. 2014-жылы аталган айылдын Алтын-Казык орто мектебин 1-класстан 6-класска чейин окуган. 7-класстан Кыргыз-Ата айыл өкмөтүнө караштуу А. Парпиев атындагы мектеп-гимназиясына кирип, 2025-жылы аяктаган. Учурда ОшМУнун Филология жана маданияттар аралык коммуникация институтунун 1-курсунун студенти



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

Мен - студент

Кандай гана бешенелүү адаммын,
 Сонун күндө студент болуп калганмын.
 Качанкы бир эжейлерим эскерет
 Кыйынчылык көрүп окуп калганын.

Мен студентмин өнүккөн замандагы,
 Айылдан быйыл эле келген жаңы.
 Адашпайм, шаар айланам, ачка калбайм,
 Телефон, интернетим - колдо баары.

Мен студентмин инстаграмм тынбай көргөн,
 Баракчам сүрөттөргө толгон-толгон.
 Тапшырма берсе оңой аткарамын,
 Аны да телефонго жүктөй коём.

Айылдан жүк көтөрүп келбейм анча,
 Мбанкта келет дайым анча акча.
 Ашкана, дүкөндөрдөн тамактанып,
 Жүрөмүн, калбайм бир да ачка, апа.

Мен студентмин сабактан калбай барган,
 Модулду көрдүм эми жаңыдан.
 Ал жак бир аз кыйындыгы болбосо,
 Шүгүр баары сонун ушундай абдан.

Аны көрүп

Жыпар чачкан жаштык сонун жыттанат,
 Жаз да келип жаш жеткинчек шыктанат.
 Жарык жүзүң, сенин көзүң көрүнүп,
 Жаркылдагым, аалам сага суктанат.

Каректерин планета ааламда,
 Айланганда алмашат бүт абасы калаамда.
 Каш-кирпигин кышты, жазды келтирип,
 Жашоо турат сенин ошол санаанда.

Жапжаш болуп ойлоносуң кишидей,
 Жакшынам ай жашырайын өзүңдү.
 Жаш тамчыдан кызганганым билгизбей,
 Жашырайын жаан тамчысын тийгизбей.

Күлгөнүңдө күн чыгарын карасам,
 Күн желеси чыгат келип саратан.
 Карап-карап сенин көзүң жанатан,
 Кайтар дедим эски сүйүүм жараткан.



Апакемдин чайы

Апалардын баарысына суктанам,
 Баарысынан апа-сизге суктанам,
 Кайда жүрсөм каралдым деп апаке,
 Секунд сайын ой-санаандан чыкпагам...

Апамсыз ай, дайым колдоп коргогон,
 Күндө мага салам, дуба жолдогон.
 Энемсиз ай, чайын куюп чоргодон,
 Ичээримде жүрөгүмдү козгогон.

Чай куйганда бактым кошо куюпсуз,
 Бакыт даамын чай ичкенде туюпсуз,
 Уктаганын көп көрбөгөм апаке,
 Дайым эрте чай даярдап турупсуз.

Чайын, наның кымбат сенин баарынан,
 Дайым-дайым ичким келет, сагынам.
 Турмуш мени бүктөп, тепсеп салганда
 Чайың гана даары болот баарынан.

Чай сунгандар бир өзүңө окшобойт,
 Наны дагы сиздикиндей ток койбойт,
 Чайы мейли, "ай" сунса да апаке,
 Айтам, апа, алар сизге такыр окшобойт.

Мээрим толо жаны бышкан нан сунган,
 Менин апам бал каймактуу чай кылган.
 Чын жүрөктөн жапкан үчүн апакем,
 Наны дайым берекесин арттырган.

Айжан Досатова

Абстракттуу кыялдан конкреттүү аракетке

Жаңы жашоону баштоо үчүн дүйшөмбүнү же 1-январды күтүүнүн кереги жок. Чыныгы өзгөрүү — бул бир жолку дем эмес, тынымсыз аракет. Январь айындагы "мотивациялык тузактан" кантип чыгып, кадимки күндөрдөгү эмгекти кантип жеңишке айлантууга болот? Макалада кенен окуңуз.

Январь — жаңы башталыш эмес, улантылган аракет

Жаңы жыл келген сайын адамдардын үмүтү жаңыргандай сезилет. Январь айы көптөр үчүн өзгөчө мааниге ээ: дал ушул айда «жаңы жашоо баштайм», «өзүмдү толугу менен өзгөртөм», «мындан ары баары башкача болот» деген чечимдер кабыл алынат. Социалдык тармактарда мотивациялык сөздөр көбөйүп, пландар түзүлөт. Бирок убакыт өткөн сайын бул дем басаңдап, баштапкы аракеттер токтоп калганы байкалат. Көп өтпөй адам кайра эле мурунку абалына кайтып келет. Бул көрүнүш көпчүлүккө тааныш.

Маселе адамдын эркинин алсыздыгында эмес. Психология бул көрүнүштү башкача түшүндүрөт: көйгөй максат коюунун өзүндө эмес, ага болгон мамиледе.

Дофамин иллюзиясы

Адамдын аракетке болгон умтулуусу нейробиологиялык процесстер менен тыгыз байланышта. Бул жерде негизги ролду дофамин ойнойт. Илимде дофамин — ырахаттын эмес, күтүүнүн жана умтулуунун нейромедиатору катары каралат. Ал адам максатка жетүү мүмкүнчүлүгүн көргөндө же аны элестеткенде активдешет.

Маанилүү жагдай — мээ реалдуу окуя менен элестетилген окуянын ортосунда так чек коё бербейт. Эгер адам максатына жеткенин майда-чүйдөсүнө чейин элестетсе, мээ муну чыныгы тажрыйбадай кабыл алып, дофамин бөлүп чыгарат. Натыйжада организм «сыйлык алынды» деген сигнал алат. Бул көрүнүш шарттуу түрдө «дофамин иллюзиясы» деп аталат.

Иллюзиянын маңызы — эмоционалдык сыйлык эмгектин өзүнөн мурда берилет. Бул болсо мотивациянын табигый циклин бузат: «аракет — сыйлык» эмес, «элестетүү — сыйлык» болуп калат. Ошонун натыйжасында адам чыныгы иш-аракетке киришкенде ички каршылыкка туш болот. Себеби мээ үчүн максаттын эмоционалдык бөлүгү мурунтан эле «жабылган». Изилдөөлөр көрсөткөндөй, максатты ашыкча визуализациялоо узак мөөнөттүү мотивацияны төмөндөтүп, аракетти кечендүүгө (прокрастинацияга) алып келет.

Максат мотивация бербеген учурда эмне кылуу керек?

Заманбап психология бул суроого акырындык менен жооп таап жатат. Акыркы жылдары адистер «процесске багытталган ой жүгүртүү» концепциясын сунуштай башташты. Бул ыкмада негизги суроо «эмнеге жетем?» эмес, «азыр эмне кылам?» болуп саналат.

Бул когнитивдик жактан маанилүү, анткени мээ конкреттүү жана жакын тапшырмаларды жеңилерээк кабыл алат. Абстракттуу жана узак мөөнөттүү максаттар мээде коркунуч же чарчоо сигналын жаратса, майда аракеттер, тескерисинче, «башкарылуучу процесс»



катары кабыл алынат. Мындай ыкмада адам өзүн акыркы натыйжанын оордугу менен коркутпайт.

Мисалы, «мен мыкты адис болом» деген ой — абстракттуу. Ал кайдан башталарын да, качан бүтөрүн да так айтпайт. Ал эми «күн сайын белгилүү бир теманы 30 мүнөт окуйм» деген аракет мээ үчүн түшүнүктүү. Процесс туруктуу кайталанганда, мотивация тышкы басымдан эмес, ички адаттан жарала баштайт.

Изилдөөлөр көрсөткөндөй, процесске көңүл бурган адамдарда:

- Туруктуулук узакка сакталат;
- Стрестин деңгээли төмөн болот;
- Ийгилик күтүүсүз эмес, табигый көрүнүшкө айланат.

Башкача айтканда, адам ийгиликке жетүүгө ашыкпайт, ал болгону ишин улантат, ал эми ийгилик өзү келип кошулат.

Январь феномени

Жаңы жылдык максаттардын тез эле ташталышы психологияда «январь феномени» катары белгилүү. Анын негизги себеби — адамдардын дал ушул айда өзүнө ашыкча жүк артып алышында.

Январь символго айланып калган. Коом, айлана-чөйрө жана социалдык мейкиндик адамдан өзгөрүүнү талап кылгандай сезилет. «Жаңы жылдан баштайм» деген ой адамды реалдуу мүмкүнчүлүгүнөн ашыкча талап коюуга түртөт. Максаттар эмоциянын негизинде коюлуп, өткөн жылдагы чарчоо, адаттар жана реалдуу шарттар эске алынбай калат.

Чындыгында, адам жаңы жыл менен кошо «жаңырып» кетпейт. Ал өзү менен кошо мурунку адаттарын, мүмкүнчүлүктөрүн жана чектөөлөрүн алып келет. Январь — бул жаңы адам жаралуучу чекит эмес, бул болгону календардын баракчасы. Өзгөрүү календарь менен эмес, аракет менен өлчөнөт.

Улантылган аракет — өсүүнүн негизи

Чыныгы өсүү салтанаттуу чечимдерде эмес, кадимки күндөрдөгү учукпаган эмгекте калыптанат. Адам өзү менен өзү иштегенде, өзүнө ашыкча убада бербестен, болгону бүгүнкү милдетин аткарганда гана өзгөрүү башталат.

Январь бизден кереметти күтпөйт, ал бизден чынчылдыкты талап кылат. Чыныгы өнүгүү — бул бир жолку дем эмес, улантылган процесс. Ошондуктан, январь — жаңы башталыш эмес, бул кечээ башталган аракеттердин бүгүнкү уландысы. Дал ошол токтобогон аракет адамды чыныгы жеңишке алып барат.

Алина Абдикеримова

Мотивация жоголгондо эмне кылуу керек?

Студенттик жашоо — бул бир гана кызыктуу көз ирмемдер эмес, ошону менен бирге чоң жоопкерчилик жана психологиялык сыноо. Кээде окууга болгон дилгирлик жоголуп, эң жөнөкөй тапшырмалар да тоодой көрүнүп, ички чарчоо күчөп кетиши мүмкүн. Көпчүлүк муну жалкоолук деп атап, өзүн күнөөлөйт. Бирок, иш жүзүндө бул — организмдин жана акыл-эстин ашыкча күч келүүдөн улам берген сигналы. Мындай учурда шыктанууну кантип кайра кайтарууга болот? Келиңиздер, пайдалуу кеңештерге токтололу.

Өзүңдү күнөөлөөнү ТОКТОТ

Энергиянын төмөндөшү сенин алсыздыгыңды же жөндөмсүздүгүңдү билдирбейт. Бул — стресске же чарчоого болгон табигый реакция. Көптөгөн студенттер өздөрүн катуу сындап, "башкалар жетишип жатат, мен болсо отурам" деп ойлошот. Мындай ички агрессия абалды ого бетер оорлотот. Тескерисинче, бул учурду убактылуу тыныгуу катары кабыл алуу маанилүү. Өзүңдү түшүнүү жана азыркы абалыңды кабыл алуу — бул жаңы күч топтоонун биринчи жана эң маанилүү кадамы.

"Бир түндө курстук ишти бүтүрөм" же "эки күндө бүтүндөй китепти жаттайм" деген амбициялар мээге коркунуч алып келет. Натыйжада, коркуу сезими адамды аракеттенүүдөн тосуп коёт. Ишти майда кадамдарга бөлүңүз. Мисалы, бүгүн болгону бир гана теманы окуп, эки маселени чыгарууну пландаңыз. Мындай кичинекей жеңиштер мээде "дофамин" гормонун бөлүп чыгарып, сизге ишеним жана кийинки кадамга каалоо тартуулайт. Кичинекей кадамдардан баштоо — чоң ийгиликтин пайдубалы.

"Эмне үчүн?" деген суроонун мааниси

Ар бир ишти баштоодон мурун анын түпкү максатын эске түшүрүү зарыл. Сиз эмне үчүн бул факультетке тапшыргансыз? Келечекте ким болгонуз келет? Максатсыз аракет — бул багыты жок кеме сыяктуу. Эгер окууга болгон кызыгууңуз өчүп баратса, дипломдон кийинки ачыла турган мүмкүнчүлүктөрдү же жеке каалоолорунуздун көз алдыңызга

келтириңиз. "Эгер мен азыр муну кылбасам, эмнеден куру калам?" деген суроо сизге күчтүү түрткү бериши мүмкүн.

Студенттердин эң чоң катасы — уйкуну курмандыкка чалып, энергетикалык суусундуктарга же кофеге таянуу. Бирок дене чарчап турганда, эч кандай когнитивдик иш натыйжа бербейт. Сапаттуу уйку, туура тамактануу жана күнүнө жок дегенде 15 мүнөт таза абада сейилдөө мээнин иштешин 30-40%га жогорулатат. Физикалык активдүүлүк стрессти азайтып, ички энергияны калыбына келтирет. Денең сергек болсо, акылың да ачык болот.

Идеалдуу шартты күтпөстөн киришүү

Көпчүлүк "көңүлүм ачылганда баштайм" деп убакытты созушат. Бирок тажрыйба көрсөткөндөй, шыктануу (мотивация) аракеттен кийин гана келет. Ишти баштоо үчүн 5 мүнөт гана убакыт бериңиз. Сиз ишке киришкенде мээ автоматтык түрдө ошол процесске ыңгайлаша баштайт. Эң кыйыны — баштоо, андан ары баары өз нугу менен кетет.

Социалдык тармактарда курсташтарыңдын же тааныштарыңдын "идеалдуу" жашоосун көрүп, өзүңдү төмөн сезүү — бул тунгуюкка алпаруучу жол. Ар бир адамдын өз жашоо темпи, мүмкүнчүлүгү жана кыйынчылыктары бар. Сиз бирөөнүн сырткы көрүнүшүн гана көрөсүз, бирок анын ички көйгөйлөрүн билбейсиз. Өзүңүздү кечээки абалыңыз менен гана салыштырыңыз. Эгер кечээ эч нерсе кылбасаңыз, ал эми бүгүн бир барак окусаңыз — бул сиздин жеке чоң жеңишиңиз.

Социалдык колдоо жана жалгыздыктан качуу

Көйгөйлөрүңүз менен жалгыз калбаңыз. Ишенген досуңуз, ата-эңеңиз же насаатчыңыз менен ой бөлүшүү психологиялык басымды азайтат. Кээде жөн гана сүйлөшүү аркылуу маселенин чечимин таап же сырттан жаңы дем алууга болот. Коомдук байланыштар адамга коопсуздук сезимин берип, ички стрессти жеңүүгө көмөктөшөт.

Мээни "окуу — бул кыйноо" деген ойдон арылтуу керек. Ал үчүн ар бир бүткөн иш үчүн өзүңдү стимулдаштыр. Маселен, бир сааттык окуудан кийин сүйүктүү тамагыңды же, музыка угуу же кыска оюн ойноого уруксат бер. Мындай кичинекей сыйлыктар мээде позитивдүү рефлекссти калыптандырып, кийинки тапшырмаларды аткарууну жеңилдетет.

Сабырдуулук жана туруктуулук

Шыктануу — бул туруктуу абал эмес. Ал келип-кетип турат. Бир күнү сизде энергия ашып-ташса, экинчи күнү эч нерсе кылгыңыз келбейши мүмкүн. Бул нормалдуу көрүнүш. Сабырдуу болуп, аз-аздан болсо да аракетти токтотпоо маанилүү. Ийгиликке бир секирүү менен эмес, кичинекей, бирок туруктуу кадамдар менен жетилет.

Сырттан келген (баа алуу, мактоо угуу) түрткүлөр тез эле күчүн жоготот. Чыныгы кубат — бул ички кызыгуу. Окуп жаткан темаңыздан өзүңүзгө керектүү же кызыктуу бир нерсе табууга аракет кылыңыз. Билимди мажбурлоо катары эмес, өзүңүздү өнүктүрүү куралы катары кабыл алсаңыз, мотивация өзүнөн-өзү пайда болот.

"Нур" ОшМУнун студенттеринин
коомдук-маданий гезитинин
журналдык тиркемеси

Башкы редактору:
САМАТУЛЛА
МАМАТКАРЫ УУЛУ

Редактордун орун басары:
Айганыш Нурлан кызы

**Редакциялык
кеңеш:**

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

Редакциялык топ:

Сарбиназ Эркинбаева
Таттыбүбү Гуламова
Алина Абдикеримова
Гүлзар Максатыали кызы
Айжан Досатова

Фото кабарчы:
Р. Максумов

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

Банктагы реквизиттер:

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