

7 Экономиканы өнүктүрүү жол картасын кантип түзөбүз?



13 Ханбийке жардамы менен Австрияда окуган Айсулуу



Калыс көз караш!



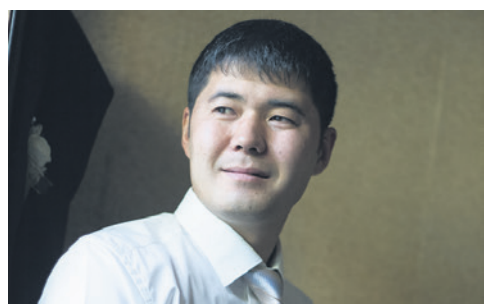
# САРЕСЕП

3-сентябрь,  
2015-жыл  
№16 (16)  
saresep.kg



Өспүрүмдөр эмнеге өз өмүрүн кыйышат?

6-бетте



Н.Калыгулов:  
"Чатырды эмес,  
тагдырды ойлойлу!"

10-бетте



Орус серепчилери орус фобиясы жөнүндө

12-бетте

## Чоң жиндиликтен чыгып, Манас болчу замандыр

4-бетте



## Миллион "Таласка" буюрду

8-9-бетте

Төлөм шарттары  
**2 жылдан 5 жылга**  
чейин узартылган



Тел: (0312) 49-01-46;  
(0772) 70-75-88;  
(0700) 70-11-74

### Аска Курулуш



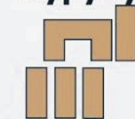
550\$  
дан  
башталат

Жаш  
түгөйлөргө



10%  
Жеңилдетилген  
баа

Аска  
Курулуш



Гагарин көч.

БАХ көч.  
(Д.Сабырбаев көч.)

Дареги: Бишкек ш.  
Бах/Гагарин көч.  
кесилиши





## Ат спортун өнүктүрүү борборун текшерүү комиссиясы түзүлдү

Кыргыз Өкмөтүнүн премьер-министри Темир Сариевдин Буйругу менен “Этномаданият жана ат спорт индустриясын өнүктүрүү борбору” аттуу мамлекеттик ишкананын финансы-чарбалык иштерин текшерүү боюнча ведомстволор аралык комиссия түзүлдү. Бул ишкана Дене тарбия маданияты жана спорт боюнча мамлекеттик агенттиктин алдында түзүлгөн.

Буйрукка ылайык, ведомстволор аралык комиссия 2015-жылдын 1-октябрына чейин аты аталган мамлекеттик ишкананын финансы-чарбалык иштерине байланыштуу маселелерди чечүү сунушун Өкмөттүн аппаратына киргизиши керек. Буга шарт түзүү максатында министрлик, мамлекеттик комитет, жергиликтүү мамлекеттик администрациялардын башчылары жана жергиликтүү өзүн өзү башкаруунун аткаруу органдарына ведомстволор аралык комиссиянын талабына ылайык керектүү маалыматтарды берип, анын ишине бардык тараптан колдоо көрсөтүү тапшырылды.



## Муфтият №2-Аялдардын жаза өтөөчү абагына жардам кылды

Кыргызстан мусулмандарынын дин башкармалыгы быйылкы жылы орозо айында чогултулган битир-садаканын эсебинен мамлекетибиздеги №2-аялдардын жаза өтөөчү абагына жардам берди.

КМДБ жалпы баасы 30 миң сомдук азык-түлүк жана кир жууганга колдонулуучу каражаттарды аты аталган абакта өздөрүнүн жазаларын өтөп жатышкан 54 эне жана эже-карындаштарыбызга тапшырды.

Абактагы жарандарыбызды КМДБнын Диний окуу жайлар бөлүмүнүн башчысы Эргешов Аким ажы жана Иш башкармалыгынын Чарбалык бөлүмүнүн жетекчиси Эргешов Алимбай зыярат кылып, алардын ал-абалдарынан кабар алып кайтышты. Жардамга ээ болгон темир тор аркасындагы мекендештерибиз өздөрүнүн ыраазычылыктарын билдиришип, ыраакматтарын айтышты.

Эскерте кетсек, быйылкы жылы өлкө боюнча чогултулган битир-садаканын жалпы суммасы 31 112 350 сомду түзгөн.



## Кытай менен 2025-жылга чейинки программалар кабыл алынды

Кечээ, 2-сентябрда Кыргыз Республикасынын Президенти Алмазбек Атамбаевдин Кытай Эл Республикасынын Төрагасы менен жолугушуу учурунда Кыргызстан жана Кытай ортосундагы чек аралар, экономикалык жана техникалык кызматташуу туура-

луу бир катар документтерге кол коюлду.

Тактап айтканда, “Кыргыз Республикасы жана Кытай Эл Республикасынын ортосунда 2015-2020-жылдар арасы чек араларда кызматташуу жөнүндө программа”, “Бекер грант бөлүп берүү боюнча техникалык жана эконо-

микалык кызматташуу тууралуу келишим” жана ошондой эле “Тышкы иштер министрликтеринин ортосунда 2016-2025-жылдарга кызматташуу программа” деген аталыштагы документтерге тиешелүү мекемелердин башчылары кол коюшту.

## Өзбекстан айыл чарба өндүрүмдөрүн автоунаа менен ташууга тыюу салды

Мындан кийин Өзбекстандан мөмө-чөмө продукциясын темир жол жана аба каттамдары аркылуу гана экспорттоого болот. Өзбек өкмөтү 2015-жылдын 28-августунда токуп чыккан токтому менен мөмө-чөмө продукциясы, картөшкө, коон жана жүзүмдөрдү экспорттоо механизмдерин учурдагыдан дагы жакшыртуу чараларын бекитти.

Токтом жогоруда аталган өндүрүмдөрдү экспорттоону тартипке салуу, экспорттук контракттарды камсыздоо (страхование) максатында кабыл алынган. Мындан сырткары бул өндүрүмдөрдүн бажы чек араларынан мыйзамсыз өтүүсүн алдын



алып, бажы иш-чараларын тунук жүргүзүлүүсүн камсыздоо максаты да көздөлгөн.

Бул токтомдо 2015-жылдын 1-сентябрынан баштап мөмө-чөмө продук-

циясы, картөшкө, коон жана жүзүмдөрдү (код: ТН ВЭД 07-08) экспорттоо темир жол жана авиа каттамдар аркылуу гана ишке ашмакчы.



## Ат-Башыда “коңгуроо кагуу” боюнча жаңы рекорд жаралды

1-сентябрда Ат-Башы районунун Казыбек айылындагы М.Үсөналиев мектебинде коңгуроо кагуунун жаңы түшүнүгү пайда болгон.

Аталган мектеп, быйыл 1-класска 85 окуучуну кабыл алды. Адаттагыдай эле 1-сентябрда окуучулар коңгуроо кагышат. Быйылкы жылы коңгуроо кагууда нараазычылыктар жаралды. 85 окуучунун ичинен иргелип, 45 окуучу коңгуроо какты. Калган 40 балага бул мүмкүнчүлүк берилген жок. Себеби бул “коңгуроо кагуунун” башка дагы бир мааниси пайда болгон. Коңгуроо каккан балдардын ата-энелери бардар болгондуктан балдарынын “коңгуроо каккандыгы” үчүн мугалимдерге сый

тамак берет. Ал эми балдары коңгуроо какпай калган ата-энелердин колу жука экен. Бул жерден бай-кедейге бөлүнүү деген нерсе жаралып жатат.

Бул тууралуу кабар берген айыл тургуну кийин окуу процессинин жүрүшүндө “коңгуроо каккан” балдарга өзгөчө көңүл бурулат деп билдирди. Ал: ““Билим майрамында” 45 бала коңгуроо какты дегендик дүйнө жүзүндө биринчи орунду ээледі. Жергиликтүү тургундар бул иш боюнча райондук акимге кайрылышкан. Таяке-жээн болгон мектептин директору менен завучу “Буга чейин колуңардан эч нерсе келген эмес, мындан кийин да келбейт. Анткени министрликте тааныш-

тарыбыз бар” деп кенебей койду” – деп арызданды. Азыр бул маселе Ат-Башы районунун Билим берүү бөлүмүндө каралып жатат. Бизге кабар берген адамдардын айтымында, аларга белгисиз бирөөлөр телефон чалып, “өлтүрөбүз” дегенге чейин коркутууларды уюштуруп жатат.

Кошумчалай кетсек, коңгуроо каккан балдардын тизмесин мектеп администрациясы чыгарган экен. Айыл тургундары “Билим берүү министри Сариеванын “орунсуз иштер болбосун” деген буйруктары аткарылбай жатат” деп азыр жогорку жактарга кайрылып аткан кези. Экинчи тараптын пикирин алып бул окуя тууралуу гезитибиздин эмки санында кеңири чыгарыбыз.



# Рубль доллардын этегине баса отурат

Көзкарандысыз мамлекеттердин шериктештиги (КМШ) долларсыз деле жашай алмакчы болду. Буга алгачкы кадам тышталды. Россиянын президенти Владимир Путин Мамдумасына “Биргелешкен валюталык рыногу тууралуу келишимди” ратификация кылууга киргизди

ЭСЕН ӨМУРАКУНОВ

Россия жана Бажы Биримдиги (ББ) менен Евразия экономикалык биримдигин (ЕАЭБ) түзгөн өлкөлөр өз ара байланыштарын бекемдөөдө. Россиянын президенти Владимир Путин өлкөсүнүн мыйзам чыгаруу түзүмү болгон Мамлекеттик Думага (Мамдума) Россия жана Армения, Белорусия, Казакстан, Кыргызстан, Тажикстан менен бирдиктүү финансылык рыногун түзүү келишимин бекитип берүү үчүн киргизди. Эгер Келишим бул мамлекеттердин тиешелүү органдарынын бардык баскычтарынан өтүп кабыл алынса, Келишимге кирген тараптар валюталарын доллар же евро ортомчулугу менен санап отурбай, валюталык операцияларын түз жүргүзө башташат.

Мамдумага киргизилген Келишимди 2012-жылдын декабрь айында Белоруссия, Россия, Ка-

закстан, Армения, Кыргызстан жана Тажикстандын лидерлери КМШнын мамлекет башчыларынын Ашхабадда өткөн саммитинде кол коюшкан.

Орус өкмөтүнүн Келишимге берген корутундусунда: “КМШ мамлекеттеринин интеграциялык кызматташуусу барган сайын артып бара жаткан азыркы этапта бирдиктүү финансылык рыноку калыптандыруу өтө маанилүү. Бул Келишим шериктеш мамлекеттердин соода-экономикалык кызматташуусун бекемдөөгө шарт түзөт”, – деп жазылган.

Буга чейин эле Владимир Путин келишимдин ишке ашуусу “Биздин өлкөлөрдүн банктарына өз иштерин эффективдүү нукка салып, региондогу макроэкономикалык туруктуулукту бекемдөөгө кызмат кылат”, – деген пикирин айткан.

Келишим ишке киргенде улуттук валюталарды доллар менен евронон ортомчулугусуз эле айырбаштаса болот. Бул экономикалык жактан



ыңгайлуу, анткени валюталык курс-тардын айырмасынан улам алмаштырган тараптар кошумча чыгымга учурабай калышат. Мындан сырткары бул финансылык түзүмгө кирген жактардын каалаган валюта менен төлөө эркиндиги пайда болот.

Мамдума карап жаткан бул Келишимдин Түшүндүрмө катында ратификацияланган Келишим улуттук валюталарга сырткы соода жүргүзүү үчүн төлөмгө колдонуу аймагын кеңейтип, алардын баалуулугун көтөргөнгө мүмкүнчүлүк берет. Келечекте болсо бул өлкөлөргө макулдашылган бирдиктүү валюталык саясат жүргүзгөнгө шарттарды түзөт.

Бул Келишимдин негизинде кабыл алынган мыйзам ЕАЭБдин келишимдеринин жоболоруна дал келет. ЕАЭБге кирбеген Азербайжан, Молдова, Түркмөнстан, Өзбекстан, Украина сыяктуу КМШ өлкөлөрү бул документке экономикалык максаттарына ылайык кошула алышат.

“Кыргыз фонду биржасы” жабык акционердик коомунун президенти Айбек Толубаев дагы ЕАЭБдин тенге жана рублдук эсептешүүгө өтүүсү туура болот деген ойдо.

Анын айтымында: “Бишкекте доллардын башка валюталарга кылган кысымын азайтуу үчүн болсо да, биз коңшу мамлекеттер ме-

нен рубль менен иш кылсак жакшы болмок. Бул Россияга да, бизге да пайда алып келмек. Мындан улам долларга болгон талаптар азайып, анан спекулятивдүү өсүүсүнө шарт түзгөн жагдайлар жок болот эле. Барыбыз билгендей доллардын курсу бизде эч нерсеге байланбайт, эркин. Ага болгон талап сунушка жараша болуп келүүдө. Эгер долларга болгон талап жаңы пайда болгон шарттарга ылайык азайса, доллардын курсу да төмөндөйт. Экинчи тараптан мындай жагдай рубльды азыктандырып, анын кубатталуусуна шарт түзмөк. Биздин өлкөдө рубль менен теңгеге талап жогорураак боло баштамак”.

## Эгемендүү Кыргызстан 24 жашта

Кыргызстан эгемендиктин 24 жылдыгын белгиледи. Өлкө басып өткөн өз эгемен тарыхына дагы бир ирет көз чаптырды

ДИНАЛИАНА ЖУНУШЕВА

Кыргыз ССРинин Жогорку Советинин сессиясы 1991-жылдын 31-августунда «Кыргыз Республикасынын мамлекеттик көз карандысыздыгы жөнүндөгү» Декларацияны кабыл алган. Мунун негизинде Кыргыз Республикасы көз карандысыз, эгемендүү, демократиялык мамлекет деп жарыяланган. Көз каранды эместиктин шартында 1991-жылдын 12-октябрында Аскар Акаев жалпы элдик шайлоодо Кыргыз Республикасынын алгачкы Президенти болуп шайланган.

1990-жылдын март айында СССР Эл депутаттарынын III съезди өлкөдө президенттик бийликти белгилеген. Мамлекетти башкаруунун бул формасынын киргизилиши улуттар аралык мамилелердин өзгөрүшү, көп партиялуулуктун киргизилиши менен шартталган. Президенттик башкаруу киргизилгенден кийин мамлекеттик бийликти мыйзам чыгаруу, аткаруу жана сот бийлиги деген үч бутакка бөлүү жөнүндө сунуштар айтылган.

1990-жылдын 23-февралында он экинчи чакырылыштагы Кыргыз ССР Жогорку Советинин депутаттарын шайлоо болгон. “Легендарлуу парламент” деген аталыш менен тарыхта калган топ 1990-жылдын апрелинен 1994-жылдын сентябрына чейин иштеген. XII чакырылыштагы парламент тарабынан “Эгемендүүлүк жөнүндө” (1990-ж.) жана “Көз карандысыздык жөнүндө” декларация (1991-ж.) кабыл алынып, эгемендүү Кыргызстандын алгачкы президенти шайланган (1991-ж.). Кыргыз Республикасынын

алгачкы Конституциясы (1993-ж.), мамлекеттик башкы символдор – Желек (1992-жылдын 3-марты), Герб (1994-жылдын 14-январы), Гимн (1992-жылдын 18-декабры) кабыл алынып, улуттук валюта – сом киргизилген (1993-жылдын 3-майы). 1994-жылдары мамлекеттик бийлик бутактарынын ортосунда пайда болгон тирешүүлөр менен пикир келишпестиктер XII чакырылыштагы Жогорку Кеңештин мөөнөтүнөн мурда тарашына алып келген.

1991-жылдын 22-январында Кыргыз Республикасынын Жогорку Советинин III сессиясында «Кыргыз Республикасынын Министрлер кабинети жөнүндө» мыйзам кабыл алынган. Бул мыйзамга ылайык Кыргыз Республикасынын биринчи өкмөтү түзүлүп, премьер-министрликке Насирдин Исанов бекитилген.

1993-жылдын 5-майында кабыл алынган Кыргыз Республикасынын Конституциясына ылайык 1995-жылдын февралында Кыргыз Республикасынын Жогорку Кеңешинин I чакырылышына шайлоо өткөн. 1995–2000-жылдар аралыгында Кыргызстанда биринчи чакырылыштагы Жогорку Кеңештин эки палаталуу парламенти – Мыйзам чыгаруу жыйыны жана Эл өкүлдөр жыйыны иштеп, алардын депутаттары бир мандаттуу округдарда мажоритардык тутум боюнча шайланган.

2000–2005-жылдар аралыгында Кыргызстанда экинчи чакырылыштагы Жогорку Кеңеш өз ишин жүзөгө ашырган. Ал 105 депутаттан турган.

2003-жылдагы конституциялык реформа



менен 2005-жылы бир палаталуу парламент түзүлө тургандыгы белгиленген. Сунуш кылынган Конституциянын долбоору Жогорку Кеңештин жаңы курамын партиялык тизмелер боюнча шайлоону карап, сандык курамы 90 депутаттан турган. Жогорку Кеңешке шайланган саясий партиялар Өкмөттү түзүү укугуна ээ болгон.

2005-жылдын 24-мартындагы элдик толкундоолор Аскар Акаевдин президенттиктен кетүүсү менен аяктап, анын ордуна Курманбек Бакиев келген. Кыргыз Республикасынын Президенти 2007-жылдын октябрындагы Жарлык менен Жогорку Кеңешти мөөнөтүнөн мурда таркаткан жана IV чакырылыштын депутаттарын шайлоону дайындаган.

2007-жылдын 16-декабрында өткөн шайлоонун жыйынтыктары боюнча өлкөнүн тарыхында алгачкы жолу толугу менен партиялык тизме боюнча шайланган IV чакырылыштагы Кыргыз Республикасынын Жогорку Кеңеши өз ишин аткарууга киришкен. ЖКнын бул курамы 2010-жылдагы апрель окуяларынын натыйжасында тараган.

2010-жылы 7-апрелде өлкөдөгү кымбаттоого, үй-бүлөлүк башкарууга каршы кайрадан нааразычылык толкуну пайда болуп, бийлик алмашып, экинчи президент Курманбек Бакиев да өлкөдөн чыгып кетүүгө мажбур болгон. Роза Отунбаева 2010-жылдын июлунан 2011-жылдын декабрына чейин Кыргыз Республикасынын Президенти кызматын аркалаган.

2010-жылдын 27-июлунда кабыл алынган Кыргыз Республикасынын Конституциясына ылайык Жогорку Кеңештин ыйгарым укуктарынын кеңейтилиши менен бирге анын жоопкерчилиги да күчөтүлгөн. V чакырылыштагы Жогорку Кеңештин шайланышы менен Кыргызстандын тарыхында жаңы барак ачылган. Конституцияга ылайык Кыргыз Республикасы парламенттик-президенттик башкарууга өткөн.

Кыргызстандын жыйырма жылдык эгемен тарыхында биринчи жолу мурунку президент Р.Отунбаева 2011-жылдын 30-октябрында өткөн шайлоодо жеңип чыккан талапкер Алмазбек Атамбаевге президенттик кызматтын тынчтык жолу менен өткөрүп берген.





## Чоң жиндилектен чыгып, Манас болчу замандыр

Капылеттен тоңуп калган көкүрөк,  
Өзүңбү же үмүтүңбү суу жүрөк!?

ЖАНСАКТА САРБАШОВ

### Атамбаевдин үч өжөрлүгү

Атамбаев үч нерсеге карабастан, үч нерседе бекем туруп, аларды алдыга сүрөөдө. Карызга батсак да ири экономикалык долборлорду ишке ашырууда, эң жакындары кооптонсо да коррупция менен алышууда, арасында жаштайынан булгангандары бар болсо да жаштарды бийликке алып келүүдө. Ажобуздуң мындай аракеттери анын орусчул көрүнгөнүнө карабастан, Камила Шаршекеева, Нурбек Токтакуновдой батышчыл интеллектуалдардын өз канатынын жаштарына "Кыйын болсоңор сындап отура бербей, силер да саясатка аттангыла" деген чакырык салганга түрткү берди. Демек, Атамбаевдин аракеттери коомдун жогорку катмарын да бириктире баштады десек болот.

Азыр антипод катары көрүлгөн Кыргызстандын эки саясий баа-

луулугу болгон Атамбаев менен Текебаевдин кызыктуудай өзгөчөлүгү бар. Экөө тең 6 миллион болгон кыргыз элинин дүйнөдө өзгөчө миссиясы бар экенине ишенишет. Алар түрдүү форумдарда чыгып, "Кыргыз эли дүйнөгө чыныгы демократиянын кандай экенин көрсөтөт" деген маанидеги сөздөрдү айтып келишет. Элди руханий бир бүтүн дене катары көрүү бардык диндерде, кээ бир философиялык жана психологиялык окууларда кездешет. Психоаналитикада бул түшүнүк "элдин архетипи" деген термин менен берилип келет. Айрыкча негизги эки булагы Курандын буйруктары менен, пайгамбарлык үлгүсү таза бойдон калган Ислам динибизде Жаратканга ишенгендер өзүнчө руханий бүтүм катары сүрөттөлөт. Чынында мусулмандардын курч кырдаалдарда бир жакадан баш, бир жеңден кол чыгарбагандыгы аномалия катары айтылат. Ажобуздуң өткөн жумада орус мектептеринде кыргыз тили жакшы окулбай жатканын сындап,

балдардын келечегине балта чаап атасыңар деп айтышы Атамбаевдин өз өлкөсүнүн элин батыш жана орус тарап күтпөгөндөй башкача, жаңы идентификацияга алып баратканынан ишарат берет.

### Үмүтүң ишенгениңе жараша болот

Манасты маънас (арабча маъ – менен, бирге; нас – эл), б.а., "эл менен бирге" кылган баалуулуктардан алыстап, бирибиз батышчыл, бирибиз орусчул, бирибиз теңирчил болуп, ойлогон оюбуз ишке ашпай калса, үмүтсүздүккө кабылуудабыз. Анткени үмүт кылган Батыш же Орусия түрдүү проблемаларга кептелгенде, психологиялык жактан аларга байланганыбыздан биздин да көңүлүбүз чөгүп калат. Заманбап теңирчилик болсо, тунгуюкка кептеген жол экени шексиз далилденген.

Өз катасынан улам азапка түшкөн адам абдан терең ойлонот. Акыркы эки-үч кылым олуттуу каталарды кетирип, өлкөлөрү менен

элдерин терең азапка салып келе жаткан дүйнө – мусулмандар дүйнөсү экени шексиз. Ошондуктан жаркыраган тарыхы менен мусулмандардын заманбап абалын дал келтире албай, мээси менен көкүрөгүн кыйнап келгендер да ислам ойчулдары. Эмне үчүн алар үмүтсүздүккө түшүп, "жакшыраак" жол карап кетишкен жок? Мунун эң негизги, өзөктүү себеби – үмүтүн Чексиз Жаратканга байлагандары. Анткени үмүт ишенген нерсенин чегинде болот.

Мусулман ойчулдары жүрөктөрү өлгөн, сезимдери өчкөн, Жараткан жана эли менен болгон мамилесин формалдуулукка тапшырып салган лидерлердин чоң көйгөйлөрдү чечүүсү мүмкүн эмес дешет. Ошондуктан саясат кесибине аттангандар кыялындагы эл жана өлкө образын сүйүп, бул максатка жетүүгө бүт клетка жана нервдери менен байлануусу зарыл. Бул максатына барган жолдор ички же сырткы күчтөр тарабынан элүү жолу талкаланса да, эч нерсе болбогон сыяктуу кайра өз жолуна түшөт. Бул жолдо алар ашууга мүмкүн болбогон белдерден ашып, башкаларга кыйроо сыяктуу көрүнгөн нерселерди да жеңишке айландыра алышат.

Албетте, адам максатка жетүүдө чалынып, ката кетирип, жыгылуусу мүмкүн, бирок эсине келип, катасын түшүнөөр замат белин түзөлтүп, максатын көздөй кайра жол алуусу керек. Албетте, Жаратканына кайрылып, "Аллахым, мага бул катамы кайра кайталата көрбө!" деп жалбаруусу да эң маанилүү иш. Анткени адам катасын андап, анысы үчүн чексиз өкүнүп, бирок Аллахтын кечирими анын өкүнүчүнөн да кенен экенин билбеген, мамлекетке, элге пайдалуу иштерде Жаратканы ага жар экенин түшүнбөгөн инсан акыры барып терең психологиялык ооруларга чалдыгат.

### Үмүт бриллиантынын кээ бир тараптары

Ооба, үмүт – Кудайга ишенүүнүн белгиси. Анын дагы бир тарабы – Жараткан берген эрктин акысын берүү. Эрктин акысын берүү – элиң менен мамлекетинди кыялың, арзууң жана тилегиндеги жаркыраган бийиктикке жеткирүү үчүн бардык интеллектуалдык, руханий жана материалдык мүмкүнчүлүктөрдү колдонуу дегендик. Чынын айтканда, эрктин акысын берүү – жогоруда тизмеленген чектерден да ашып, башкалар "мүмкүн болбойт" деген нерселерге жеткенге дайыма аракет кылуу дегендик.

Максатка жетүүдө эркти колдонуудагы эр жүрөктүк дагы үмүтүн маанилүү тараптарынын бири. Анткени ал максатка жеткирген туура жолдогу ашууга мүмкүн эмес болгон көйгөйлөрдү ашырган маанилүү фактор. Эр жүрөктүк өлүм коркунучуна дагы жылмаюу менен каратып, өлүмдүн супсак жүзүн да жылмайтат дешет билгендер. Жаратканы жар болуп, эрдиги ашып-ташыган момун чече албаган бир да маселе жок.

### Негизсиз үмүт көйгөй чече албайт

Жаратканын, өлкөсүн жана жарандарын сүйгөн, эрк жана эр жүрөктүк проблемаларды чечүү үчүн

маанилүү жана терең сезимдер болсо да, аларды башынан күчтүү логика менен багыттап, стратегиялык пайдубалга коюу маанилүү. Мында акыл-эс жерине жараша колдонулуп, туура түзүлгөн программага баш ийүүсү керек. Жүрөгүнүздөн чыккан ыкластуу жана ысык деминиз менен коомчулукта калыптанып калган туура эмес түшүнүктөрдүн музун ээрипте алгандай сүйүү, эрк жана эрдикке эгедер болууңуз мүмкүн. Бирок бул ондогон жүздөгөн жылдар калыптанып келген көйгөйлөрдү чечүүгө жетишсиз. Бул сезимдер менен бирге маселе жаратып келген тарапты жакшы таанып, анын күчүн жана мүмкүнчүлүктөрүн эсепке алып, ошого жараша долборлорду түзүү жакшы болот. Антпесек бүтүн интеллектуалдык, руханий жана материалдык аракеттерибиз талаага кетет.

Түрдүү пикир жана философияны сиңирип алган адамдар түшүнүп-түшүнбөй, каалап-каалабай силерге каршы чыгат. Бул топтордун өздөрүнө жараша эсептери, долбоор жана программалары бар. Аларды жакшы таанып, күчтүү жана алсыз тараптарын билбесеңер, күтпөгөн күнү, күтүлбөгөн тараптан сокку жешинер мүмкүн.

### Кеңешкен эч качан өкүнбөйт

Ошондуктан сезимдер, ой-пикирлер жана аракеттер күчтүү пайдубалга орнотулуусу керек. Антпесек биздин ишке ашкан долбоорубуз бир сокку менен жыгылып, бизди да алдына ала жатат. Кыялыбыздагы мамлекет жана элибиздин архетипин долбоордун пайдубалы бир топтун пикирине гана аманатка берилбеши керек. Батышчыл болобу, орусчул болобу же реалдуу башка тарап болобу биздин кыялыбыздагы демократиялык мамлекетти куруу үчүн баарыбыз тегерек үстөлдө ийри отуруп, түз кеңешүүбүз керек. Жараткан ыраазылыгын кеңешке байлаганын, Пайгамбарыбыз эң жөнөкөй үй-бүлөлүк маселелерин тиешеси бар адамдар менен кеңешкенин билебиз. Кыргыздарды, кыргызстандыктарды орток кеңешке чакыра албайбызбы? Бул улутту бутуна тургузууда элибиздин канча уул-кызы жанын берди. Алардын "курама жыйып журт кылуу" жолунда ошолордой болуп өмүрүңдү бербесең эмнеге бул жолго чыгып алдың?

*Тирүүсүңгөн өлүксүңбү? Эки кол бир баш үчүн да,  
Кыймылдасаң... Колу-бутуң,  
башың өз-өз ордунда!*

*Аракеттиң эмне мынча көкүрөктөн сүрөөсүз,*

*Өзүңбү же үмүтүңбү калай-манча жүрөксүз!?*

Манас "маънастыгын" түшүнгөнгө чейин ким эле? Ата-энеси жана жакындары тарабынан "чоң жинди" атына жашырылган потенциалдуу зөөкүр болчу. Атына жарашкан миссиясын түшүнүп, ошого жараша аракет кылып баштаганда гана Манас эл үчүн жаратылган баатыр болду. Биздин да чоң жиндилек тонунан суурулуп чыгып, бүт акыр заман адамзаты үчүн жаратылган баатырга айлануу заманыбыз келди. Атамбаев менен Текебаевди кайталасам да, дагы бир жолу айтып коёюн.



# Чыгармалар өз баасын күтүүдө

Чыгармаларга саресеп салып, анализ жасаганга сынчы жок болуп жатат. Өтө тез арада адабий сынды жандандырышыбыз керек. Өз баасын албаган чыгарма кунун жоготкон буюмга окшош. Адабий сынды жандандырууга учурда мүмкүнчүлүктөр көп

ТАЛГАТ ДЕРКЕМБАЕВ

**К**ыргыз элинин профессионал адабиятынын пайда болуусу, жанданышында көптөгөн факторлор бар. Оозеки чыгармачылыктан профессионал жазма адабиятка өтүү оңой болгон жок. Өзүнүн эволюциялык өнүгүшүндө кыргыз адабияты ашуусу бийик тоодон ашып, агыны катуу сууну кечти. Адабиятты түптөөчүлөрдүн талыкпаган мээнетинин натыйжасында жана ошол кездеги советтик идеологиянын кыргыз элине ыбаа караганынан улам бүгүнкү күндө адабият, маданият, искусство, илим, техника жаатында дүйнөлүк феномендер пайда болду.

Түрдүү адабий жанрлар жаралып, кара сөздүн дыйкандары кагаз бетине бороз салышса, акындар поэзияны көкөлөтүштү. Ал эми драматургдар сахна үчүн жазылган чыгармаларды жаратышып, таланттуу режиссёрлор аларды театрдан элге тартуулашты. Адабият майданын түптөгөн ышкысы күчтүү, дүбүртү катуу чыгармачыл инсандардын энтузиазмына баа бербей коюуга мүмкүн эмес. Отурукташпаган көчмөн турмуштан, кат тааныбаган абалдан дүйнөлүк классикага секирик жасаган кыргыз элинин ар тараптуу профессионалдык мүмкүнчүлүктөрүнө кийинки муун ар дайым калыс баасын берип жүрүшү парз.

Жаңыдан пайда болгон адабий жанрлардын катарында улуттук адабий сын дагы тикеленди. Улуттук адабий көркөм сындын негизин түптөгөндөр Токчоро Жолдошев менен Тазабек Саманчин болгон. Өткөн кылымдын 20-30-40-жылдарында профессионалдык адабий көрөңгөсү жок кыргыздын акын-жазуучулары өздөрүнүн чыгармаларын өздөрү сындашып, бири-бирине пикир айтышып, зарылчылык болгон адабий сынды жаратышып, өз киндиктерин өздөрү кесишкен. Ал эми 50-60-жылдары адабият майданы бардык жанрлар боюнча жигердүү, таланттуу жаштар менен толукталды. Кеңешбек Асаналиев, Шаршенбек Үмөталиев, Мухтар Борбугулов, Камбаралы Бобулов, Качкынбай Артыкбаев, Салижан Жигитовдордун көркөм адабий сынга келиши менен көркөм адабий сын жанры кадимкидей жанданып, өзгөчө интеллектуалдык кесип катары баалана баштаган. Кыргыз сынчыларынын эмгектери союздук деңгээлдеги басылмалар-

да жарыяланып, союздук деңгээлде профессионалдуу деп таанылды.

Бул муундан кийин К.Даутов, С.Тургунбаев, А.Токтогуловдор келишти. Буларга удаа 70-жылдары А.Эркебаев, К.Ибраимов, О.Ибраимов, К.Эдилбаев, С.Алахан, М.Жумаев, К.Байжигитовдор келип, адабий сындан учугун улаган. Булардан соң 80-жылдары Б.Акматов менен А.Медетовдор адабий сынга келишкен.

## Кандай чыгарма жазылбасын, ал өз баасын алганга татыктуу

Жазмакер турмуш чындыгын окурман журтчулугуна кантип тартуулап жатат? Чыгарманын көркөмдүк деңгээли кандай? Форма менен мазмун бири-бирине айкалышабы? Көркөм сөз каражаттары ыктуу пайдаланылганбы? Чыгарманын темасы менен идеясы кандай? Образдар системасы канчалык даражада ачылган? Чыгарманын стили, ыкмасы, техникасы кандай? Окурмандын жан дүйнөсүнө бүлүк салган тарбиялык мааниси барбы? Бул чыгарма аркылуу кандай ойду берейин деген кызыктуу суроолор адабий сынчылардын бүйүрүн кызыгып келген. Адабий сын адабияттаануунун составдык бир бөлүгү катары адабий процесске баа берип турат. Адабий сын адабият тарыхы жана теориясы, эстетика менен тыгыз байланышта болот. Көркөм адабий сын учурдун адабий тажрыйбасына таасир этсе, бир чети окурмандардын эстетикалык көркөм табитин тарбиялайт. Коом турмушунда адабият маанилүү болгондо, көркөм чыгармачылык өөрчүгөндө, жалпы элдин эстетикалык талаптары өскөндө, адабий сындын мааниси дагы жогорулай баштайт.

## Учурдагы көркөм сындын абалы кандай?

Постсоветтик Кыргызстанда экономикабыздын рынок абалына өтүшү менен мамлекеттик камкордукта жүргөн кыргыз профессионал адабияты энесинен айрылган ботодой боздоп, арманда жүргөн кезеги. Басмаканалардын көбөйүшү менен ар кыл жанрдагы бульвардык маанайдагы чыгармалар көбөйүп, идеологиясын таппай жүргөн кыргыз элинин башын тегеретип, эстетикалык табитин бузду. Мисалы, комуз үйрөнүүдө фальшы жок мыкты чабылып, акустикасы жакшы болгон комуз менен жеткинчектин кызыгуусун арттырсаңыз болот. Ал эми начар



чабылган, акустикасы жок мыкты-тыккы комуз менен окуучунун табитин сөзсүз бузуп аласыз. Үндүү комуз окуучуну шыктандырат. Үнсүз комузду кармаган бала, аны бир күнү ыргытып жиберет. Көркөм адабиятта деле ошондой. Жакшы жазылган чыгарма окурмандын жүрөгүнөн орун таап, ага турмуштук сабак берет. Ал эми туура эмес ниетте жазылган чыгарма окуучунун сулуулукка умтулган сезимин талкалап, аны бузуп коюшу мүмкүн. Мындай чыгармалар коомдогу жарандардын жарандык позициясын калыптандырбай, туңгуюкка кептейт.

Ар бир адам эмнени окуп жатканын жакшылап аңдоосу керек. Мындай учурларда коомго адилет чындыкты бетке айткан Толубайдай сынчылар керек. “Чындыкты

жашырсаң өлүм ашкере кылат” дейт. Көркөм чыгарманы окугандан кийин ага арналган адабий сынды окусаң көзүң умачтай ачылат. Учурда мыкты китептер деле чыгууда. Прозалык чыгармалар, ар кыл маанайдагы лирика китеп болуп чыгып жатат. Бул китептер учурда өзүнө тиешелүү баасын күтүп турушат. Союздун кулашы менен камкордукта жүргөн адабий сындын жоокерлери өз ишмердүүлүгүн токтотуп, рынок шартында өзүнүн турмуш-тиричилик көйгөйү менен кала берди. Акыркы мезгилдерде таасирдүү жазылган сын-макалалар такыр көрүнбөй калды. Адабий сындагы салттуулук уланбай, сындын тамыры солгун согуп калгандай.

Жакшы жазылган чыгармаларды такыр жок деп айтканга бол-

бойт. Ал чыгармаларга саресеп салып, анализ жасаганга сынчы жок болуп жатат. Тез аранын ичинде адабий сынды жандандырышыбыз керек. Өз баасын албаган чыгарма кунун жоготкон буюмга окшош. Адабий сынды жандандырууга учурда мүмкүнчүлүктөр көп. Социалдык тармактарга чыгармаларын жарыялаган өнөрпоздор толтура. Алардын чыгармаларына пикирлердин көп айтылып жатканы байкалат. Балким бул адабий сынды тирилтүүдөгү ылайыктуу жакшы бир каражат болуп жүрбөсүн. Жан дүйнөбүздү байытып, руханий дүйнөбүзгө азык бере турган чыгармаларды иргеп, талдап бере турган сын өнөрүнүн чеберлерин “Саресеп” гезитинин редакциясына кайсы бир чыгарманы талдап берүү үчүн конокко чакырабыз.



# Өспүрүмдөр эмне себептен өз өмүрлөрүнө кол салышат?

Акыркы жылдары өспүрүмдөрдүн өз каалоолору менен өмүрлөрүн кыюусу боюнча фактылар көп катталып, коомчулукта олуттуу бир маселеге айлана баштады. Мындай көрүнүштөрдүн арбындыгынан “Ата-энелер эмнени туура кылбай жатабыз” деген суроону өздөрүнө бере турган маал келип жетти көрүнөт

ТАҢЧОЛПОН БАКЫТБЕК КЫЗЫ

Өспүрүмдөр арасындагы суицид азыркы замандын көйгөйлүү маселесине айланды. Расмий статистикага таянсак, дүйнө жүзүндө дары-дармек ичип, бийиктен секирип өз жанын кыйган 1 млн.100 миң адам болсо, бул көрсөткүчтүн 14 пайызын 12–17 жашка чейинки бойго жете электер түзөт.

Ички иштер министрлигинин берген маалыматына таянсак, республика боюнча Кыргызстанда 2013-жылы 127, 2014-жылы 106 өспүрүм өз өмүрүнө кол салган. Булардын 70 пайызы – эркек балдар, 30 пайызы – кыздар. Укук коргоочулардын айтымында, өзүн-өзү өлтүрүү айрыкча мектеп окуучулары арасында көп кездешип, жашы жете электер арасындагы жанын кыюу фактылары айына 4–5 жолу келип түшөт. Иликтөөдө көрсөтүлгөндөй, ата-эне мамилесинин жетишсиздиги, мугалимдин урушуусу, классташтарынын, теңтуштарынын шылдыңдоолору, ур-токмоктору, материалдык жетишсиздик негизги себептерден болот. Ошондой эле өмүрүн кыйган балдардын 70 пайызы мектепте жакшы окуган, тартиптүү жүргөн, толук кандуу бардар үй-бүлөнүн балдары.

Гүлсайра эженин 15 жаштагы жээни мындан 3 жыл мурун өз өмүрүнө кол салган. Акыркы катында калтырган маалыма-

ты боюнча өлүмүнө үй-бүлөсүндөгү уруш-талаштар себеп болгон. “Айтурган үйдүн тун кызы эле. Мектепте жакшы окуган, тартиптүү окуучу болчу. Болгону атасы көп ичкендиктен, классташтарынан уялып, арданчу. Ага кошумча үйлөрүндө ар күнү ызы-чуу болоор эле. Мындай тынымсыз уруш-талаштар жээнимди өлүмгө алып келди. Айтургандын бул жолго барарын эч кимибиз ойлогон эмеспиз. Жазган катында жашоодон тажаганын айтып, апасынан гана кечирим сураптыр”, – деди көзүнө жаш алган Гүлсайра эже.

Өспүрүмдөрдүн өмүрүн кыюу чечимине келүүсүнө түрдүү жагдайлар себеп боло алат. Психологдордун айтымында, өз жанын кыйган өспүрүмдөр көп убакыттан бери депрессияга кабылып жүргөндөр болуп саналат. Сонунда эч жерден колдоо алалбаган соң, өздөрүн өлтүрүү чечимине келишет. Көпчүлүгү ушундай жол менен көйгөйлөрүн чечип алабыз деп ойлогондуктан, жандарын кыюуга аргасыздан мажбур болушат. Суицидге ба-

руудан мурда өспүрүмдө терс эмоциялар көбөйүп, бат-бат ачууланып, кээ бирлери сырткы дүйнөдөн оолактап, тунт адамга айланат. Жакындарына өлүм тууралуу кыйытып айта башташат. Ага кошумча жашы жете электер жанын кыйып жатканда бирөө жардамга келет деп, соңуна чейин үмүттөнүшүп, аман калууга аракеттенишет. Бирок эч кимден жардам алалбаган соң өздөрүн аргасыздан өлтүрүшөт.

Өспүрүмдөрдүн суицидге барарын төмөнкү учурлардан байкаса болот:

- Өспүрүм суицид тууралуу сүйлөп, кинофильмдердеги өлүм эпизоддорун көп көрө баштайт.
- Өспүрүм өлүм, тиги дүйнө тууралуу китептерди окуп калат.
- Эч ким менен сүйлөшкүсү келбей, жалгыз боло баштайт.
- Өспүрүм “Менин эч кимге керегим жок, мен жоголсом эч ким издебейт” деп сүйлөп калат.
- Өлүм темасында сүрөт тартып, музыка угат.
- Жакындарына “Мен силерди жакшы көрөм” деп айтып, коштошо баштайт.
- Мурда өзү үчүн баалуу болгон буюмдарын жакындарына бере баштайт.

Адистердин пикиринде, өспүрүм секелектердин өмүрлөрүнө кол салуусуна ата-энеин ур-токмогу, балага көңүл бурбагандыгы, мектептеги көйгөйлөр, классташтарынын басынтуулары, теңтуштары сыяктуу жетиштүү кийинип, ичине албагандык, алгачкы сүйүү сезимдери себеп болот. Ошондой эле көпчүлүк өспүрүмдөр өзүнө көңүл бурдуруп, көйгөйлөрүн өлүм жолу менен чечип алууга аракеттенишип, жанындагыларын коркутуу үчүн кан тамырын кесишип, дары ичишип, капыстан өлүмгө дуушар болушат.

Учурдагы студент Жылдыздын Камила аттуу классташы апасына өчөшүп, өз өмүрүнө эки ирет кол салган. Учурда ал талма оорусуна кабылып, ооруканалап жүргөн маалы. “Классташым Камила 2010-жылы 10-класста окуп жатканда жанын кыюуга эки ирет аракет жасаган. Биринчисинде кан тамырын кесип, экинчисинде ашыкча дары ичкен. Буга апасы экөөнүн ортосундагы түшүнбөстүк себеп болгон. Апасы бизде орус тилинен сабак бергендиктен классташтарынын көзүнчө катуу сөздөр менен урушуп, кол

көтөрчү”, – дейт Жылдыз айым.

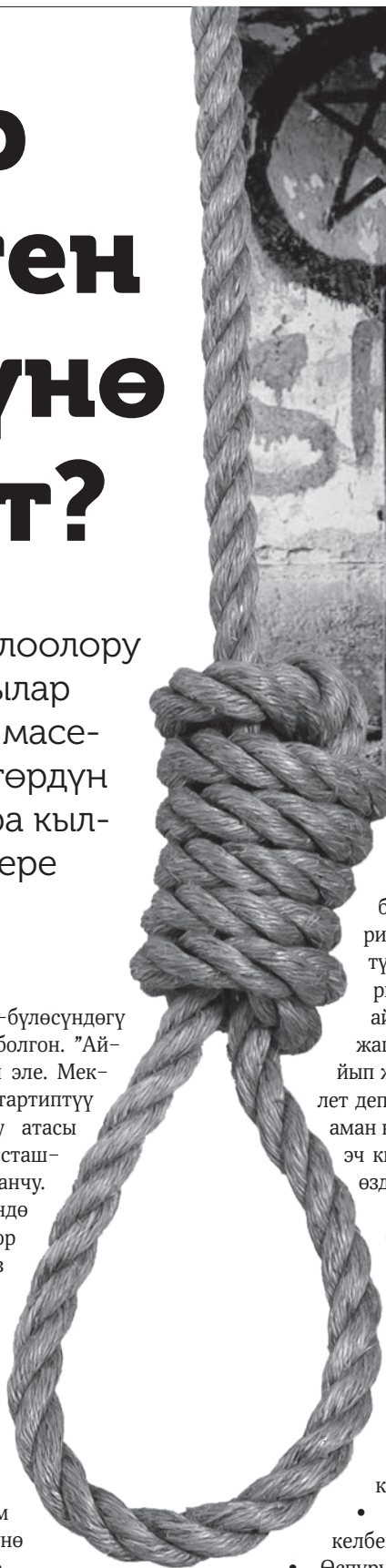
Бойго жете электердин жанын кыюусуна өздөрүнүн көйгөйлөрүнөн башка көп нерселер себеп боло алат. Алсак, социалдык түйүндөрдө атайын түзүлгөн “Кел, чогуу өлөбүз” аттуу баракчалар бар. Аталган топко катталгандар 10–18 жаштагылар. Баракчадагы бардык маалыматтар өлүмдөн кийинки жашоо тууралуу, урааны “Чогуу өлүү коркунучтуу эмес” деп айтылат. Депрессияга батып жүргөн өспүрүмдөр аталган топко катталып, өз жанын оңой жол менен кантип кыюу керек экенин үйрөнүшөт.

Ошондой эле батыш өлкөлөрүндө жашы жете электерди өлүмгө чакырган миңдеген секталар бар. Мындай секталарга кирип, өзүн өлтүргөндөрдүн 30 пайызы өспүрүмдөр. Өлүмгө өтө берилген өспүрүмдөр бул секталарга кирип, жандарын курмандыкка чалышат. Бул секталар жалпысынан “Шайтан секталары” деп айтылып, дүйнөнүн ар бурчунда жашыруун түрдө орун алган. Булардын белгилүүлөрү: Сан-Францискодогу “Трапезондагы миң бир церковь”, Лос-Анжелестеги “Акыркы өкүм – церковь”, Вашингтондогу “Асмодеус коому”, Нью-Йорктогу “Эл аралык мастандар жана сыйкырлар ассоциациясы”. Жалпысынан бардык сектадагы адамды курмандыкка чалуу белгилүү күндөрдө өтөт, алсак:

- Хэллоуин (1-ноябрь);
- Кышында жана жайында күн теңелген учурдун түнүндө;
- “Ламес” жыйын-терим майрамында (1-август түнү);
- Сретенья (15-февралда);
- Папоротниктин гүлдөө түнүндө (6-июль түнүндө);
- Ар бир ай жаңырган түндө.

Ислам дининде өз жанына кол салуу чоң күнөө болуп саналат. Жаныбек молдонун айтымында, адам өз өмүрүнө кол салууга акысы жок. “Шарият боюнча өзүн-өзү өлтүргөн адам Кыямат күнү азап тартып, тозокко түшөт. Ал эми мектептердеги суициддердин алдын алуу үчүн директорлор менен сүйлөшүп, жаштарга динде өзүн-өзү өлтүрүүнүн, асынып алуунун зыяндуу жактарын кененирээк түшүндүрүп, лекцияларды өтүп туруу керек. Бул жерде негизги көйгөй ата-энеде. Алардын тарбиясынын жетишсиздиги балдардын мындай жаман кадамга барууларына жол ачууда”, – дейт Жаныбек молдо.

Өспүрүмдөрдүн убактылуу кыйынчылыктарга чыдабай, өз өмүрлөрүн кыюулары коомдо жан кейиткен маселеге айланууда. Эгер ата-эне институту балдарга олуттуу түрдө жеткиликтүү көңүл бурбаса, эртеңки күнү алардан ажырып калуулары шексиз.



facebook

Эл. почта или телефон:  Пароль:  Войти

Не выводить из системы Забыли пароль?

Школа суицида зарегистрирован(а) на Facebook.  
To connect with Школа суицида, sign up for Facebook today.

Регистрация Войти

Школа суицида

Нравится 8 • Обсуждают: 1

Сообщество

Школа суицида им. Джордано Бруно предлагает самые лучшие способы

РОССИЙСКАЯ

8

Фотографии Нравится

Фэйсбук социалдык тармагында ачылган “Суицид мектеби” коомчулугу



# Экономиканы өнүктүрүү жол картасын кантип түзө алабыз?



**Мирсулжан Намазалиев:** – Кыргызстан эгемендүүлүк алгандан баштап эле өзүнүн өнүгүү жолун кайсы экономикалык нукта, кайсы экономикалык идеялардын негизинде түзүүнү билбей келет. Ошол себептен сырттан же ичтен сунуш болуп калса, ошонун негизинде гана иш алып баратабыз. Өзүбүз



туруктуу экономикалык жол картасын иштөөгө аракет жасасак жакшы болмок. Биздеги эң чоң кемчилик – бул экономиканы саясатташтырып жибергенибиз. Бизде так көз караш, максат болбой жатат. Улуттук өнүктүрүү стратегиясында да өнүгүүнүн жол картасы так, толук кандуу көрсөтүлгөн эмес. Ал программа мурнку программалар сыяктуу эле

колдонулбай калды. Экономикалык өнүгүүдө жыйынтыкты максат коюп, ошого жетүүгө аракет кылуу керек. Биз ушул тармакта аксап жатабыз.

**Нурадил Раимбеков:** – Экономикалык өнүгүүнү камсыз кылуу үчүн биринчи кезекте билим берүү тармагын жакшыртуу керек. Анткени өнүгүү үчүн кесипкөй адистер болуусу зарыл. Бюджеттин 18 пайызы билим берүү тармагына жумшалат. Бул көп каражат деп айтылат. Бирок биз бөлүнгөн каражатты жакшы пайдалана албай жатабыз. Анан адистерди туура даярдоо, багыттоону билбей келебиз. Ошол себептен дилгир, жакшы окуган жаштар сыртка чыгып кетүүдө. Сыртта окуган жаштарыбыз өлкөгө кайтып келгиси келбейт.



Анткени өлкөдө коррупция көп, жумушка орношуу кыйын. Өлкө өнүгүү үчүн билимдүү жаштарга муктаж. Биз ал шартты түзүп бере албай жатабыз. Эл аралык эксперттер бир добуштан “Экономика ири бизнеси жок эле, Дүйнөлүк соода уюмуна (ДСУ) мүчө болуунун эсебинен эле өнүгө берет” деп далилдеп чыгышкан. Иш жүзүндө чексиз дүйнөлүк рыноктун ачылышы көптөн күткөн экспорттук өндүрүштүн катализатору боло алган жок. Өлкөнүн ИДӨсүнүн структурасы өзгөрүп, капитал агрардык-өндүрүштүк сектордон тейлөө секторуна өтүп кетти. Айтылган перспективалар катаал географиялык чындыкка туш болду. Кыргызстандын деңизге чыга турган жолу кургактагы транспорттук коридорлордон алыс болуп калды. Кыргызстан муну ДСУга мүчө болуп киргенден кийин гана ойлой баштады. Азыр ЕАЭБне мүчө болду. Уюмга киргенден кийин да бир топ кыйынчылыктар болуп жатат. Бирок Кыргызстандын чоң мүмкүнчүлүктөрү бар. Аларды туура пайдалануу зарыл.

Кыргызстан экономикада конъюнктууралык термелүүлөрдүн курмандыгы боло бербестен, өзүбүз туруктуу өнүгүү жол картасын кантип камсыз кыла алабыз? Бул суроого Гренобль университетинин магистри Нурадил Раимбеков, экономист Мирсулжан Намазалиев жана ЖИА бизнес ассоциациясынын башкаруу кеңешинин мүчөсү Жеңиш Өмүрзак уулу жооп беришти



**Жеңиш Өмүрзак уулу:** – Мамлекетти бир чоң ишканага окшоштурсак, анда бир ишкана канткенде өнүгөт деген суроого жооп издеш керек. Менин пикиримде, ишканын өнүгүшү үчүн 3 нерсе керек. Биринчи – система, экинчи – стратегия, үчүнчүсү – кадр.

Учурда бизде калыптанган система бар, бирок так стратегиябыз жок. Ошону менен катар кадр маселеси да көйгөй болуп келет. Мурда өнүкпөй, акыркы 20 жылда өнүгүп кеткен өлкөлөрдү карасак, мисалы, Сингапур, Малайзия ж.б.у.с., алар адам ресурсуна инвестиция салышкан. Алар билим берүү тармагына көңүл бөлүп, акырындап өнүгө башташкан. Алар окуучуларын чет өлкөгө окууга жөнөтүшүп, алардын ал жактан алган билимин өлкөнүн өнүгүшүнө жумшашкан. Бул ыкманы дүйнөдө көпчүлүк өлкөлөр колдонгон. Мисалы, Казакстандын президенти “Болашак” программасын ишке кир-

гизип, жаштарды чет өлкөгө окууга жиберип келет. Окуусун бүткөн соң, аларды мамлекеттик кызматка орноштурушат. Бизде да ушул сыяктуу программа иштелип чыккан. Экспрезидент Аскар Акаев “21-кылымдын жаштары” деген программаны ишке киргизип, жаштарды чет өлкөгө окууга жиберген. Бирок алар өлкөгө кайтып келбей, келсе да мамлекеттик кызматка орношо албай, жеке бизнес менен алектенип жүрүшөт. Биз бул программаны толук пайдалана албай, өлкөнүн өнүгүү жолун түзө алган жокпуз. Өлкөдө тургундар күнүмдүк жашоосу менен гана убактысын өткөрүп жатышат. Мисалы, Казакстандын калкы 17 млн., а бизде 5 млн. 700 миң. Кыргызстандын ИДӨ 7 млрд. доллар болсо, Казакстандыкы 232 млрд. доллар. Казакстан калкынын саны боюнча бизден 3 эсе көп болсо, экономикасынын чондугу боюнча 17 эсе көп. Ооба, ал жакта мунайзат бар деп айтылып келинет. Бирок бул негизги фактор эмес. Анткени Өзбекстанда да мунайзат бар. Өзбекстандын калкы 30 млн., ал эми ИДӨ 57 млрд. доллар. Калкы боюнча Казакстандан 2 эсе көп, бирок экономикасы боюнча 4-5 эсе артта. Ошол үчүн өлкөнүн өнүгүшү үчүн эң негизги нерсе система жана стратегия деп ойлойм.

## Ж.Асылбеков: “Фитосанитардык лабораториялар аккредитациядан өттү”

Айыл чарба продукцияларынын Бажы биримдигинин талаптарына даярдыгы боюнча Айыл чарба министрлигинин азыктүлүк коопсуздугу жана агромаркетинг башкармалыгынын башчысы Асылбеков Жумабек Асылбекович айтып берди.

АЙСУЛУУ ЭСЕН КЫЗЫ

– Быйылкы жылы айыл чарба тармагында түшүмдүүлүк кандай болчудай?

– Быйыл дыйканчылык үчүн аба ырайы абдан жакшы болду. Ар бир айыл чарба өсүмдүгүнүн түшүмдүүлүгү былтыркыга салыштырмалуу 20%га чейин жогорулады. Ошол себептен дыйкандар алган мол түшүмдү убагында сатуу аракеттери жүрүп жатат. Быйыл картошка жылдагыдан көп өндүрүлгөндүктөн, сатуу кыйын болуп атат. Сырткы экспортко алып чыгышыбыз керек болчу. Бажы союзундагы чек арабыз 12-августта ачылгандыктан, бизге кеч болуп калды. Бүгүнкү күнү экспортко кетип жаткан айыл чарба продукцияларынан эч кандай бажы төлөмдөрү алынган жок. Мурда ар бир дыйкан Казакстанга алып барып сатканга мүмкүнчүлүгү жок болчу. Дыйкандардан ортомчулар сатып алып, Казакстанга алып ба-

рып сатышчу. Эми бул мүмкүнчүлүктөр ачылды, бирок биздин дыйкандар бул мүмкүнчүлүктөрдү пайдаланууну үйрөнө элек. Азыр деле “Ортомчулар келип сатып алсын” деп күтүп отурушат. Ошол себептен дыйкандардын өндүргөн продукциялары арзан баада кетип жатат. Кыргызстандан алынган продукциялар башка мамлекеттерде бир кыйла кымбат сатылат. Жалпы дыйкандардын маселелерин чечүү үчүн Кыргызстанга логистикалык база курууну пландап жатабыз. Былтыр Япония өлкөсү берген жардамдын негизинде логистикалык борбор куруунун концепциясы иштелип чыгып, азыр өкмөттүн кароосунда турат.

– Былтыр таластык туугандар төө буурчак боюнча бир топ машакат чегишти эле. Бул маселе быйыл кандай чечилип жатат?

– Биз Түркия мамлекетине төө буурчактын 70%ын өткөрөбүз. Былтыр сентябрь айында



өздөрүнүн ички рыногун коргоо максатында 19,3% бажы төлөм киргизген, ошол себептен төө буурчактын баасы кескин түшүп кетти. Бул боюнча биздин министрлик түрк өкмөтүнө кайрылган, бирок жооп боло элек. Биз башка мамлекеттерге төө буурчак экспорттоо боюнча сүйлөшүүлөрдү жүргүзүп жатабыз.

– Жашылча-жемиштерди сатуу мүмкүнчүлүгү түзүлгөнү менен эт, сүт азыктарын өткөрүү маселе жаратып жатпайбы?

– Эт, сүт азыктарын өткөрүү үчүн малды идентификациялоо керек. Ооруган малды дарылоо керек, бирок бизде аны билгизбей союп

сатып жиберген учурлар болот. Ошол себептен Казакстан менен Россия “Идентификациянар жок, вакцинация кылганыңарды далилдей албайсыңар” деп, эт менен сүттү киргизүүгө тыюу салып койгон. Бүгүнкү күндө ЕАЭБге кирүүнүн алдында Россия тараптан 200 млн. долларга жаңы жабдыктарды алып келди. Бул лабораториялар аккредитациядан өтүп, ишке берилди. Фитосанитардык сертификаттарды берүүгө мүмкүнчүлүк түзүлгөн. Мындан улам Бажы биримдигине киргенден кийин санитардык, фитосанитардык көзөмөл алынып салынды. Бирок ветеринардык көзөмөлдү ала элек, себеби ветеринария тармагында кемчиликтер көп.



# Миллион "Талас" кол

31август күнү көптөн күткөн Кыргыз Республикасынын Президентинин Кубогуна арналган ат оюндары болуп өттү. "Аккула" ат майданында көрүүчүлөрдүн көптүгү эле бул күнү бүйүрдү кызыткан жандуу оюндар болуп өтөөрүнөн кабар берип турду

РАХАТ АКМАТОВА

Эске сала кетсек буга чейин 29августта болуп өткөн жарым финалда "Сары-Өзөн" жана "Талас" командалары атаандаштарын утуп Президенттик Кубок үчүн ат салышмак болушкан. Ал эми "Достук" жана "МВД" командалары 3-4-орун үчүн беттешмек.

## Аттын кашкасындай, Оштун пахтасындай "Достук" командасы 3-орунду ишенимдүү ээлей алды

Бул күнү майдан талаасында алгачкылардан болуп "Достук" жана "МВД" командалары беттешишти. Буга чейинки болуп өткөн командалык оюндарда "Достук" командасынын оюнчулары Исаков Айбек жана Таалайбек уулу Баку жаракат алып, натыйжада команда калган оюнчулары менен беттешке чыгууга мажбур болгон. Бул күнү "Достук" сегиз оюнчу сегиз ат менен чыкса да, оюндун башында эле мыкты даярдыкта экенин көрсөтүп турду. 1 тайм 5:1 эсебинде аяктап, "Достук" алдыда болду. Экинчи таймда "МВД" командасы атаандаштарынын тай казанына бир да улак сала албады. Акыркы чечүүчү 3 таймда "МВД" командасынын оюнчусу Молдокулов Самат бир улак таштоого үлгүрө алды. Ошентип оюн 11:2 эсебинде аяктап, "Достук" командасы 3 орудуну ээледі.



«Достук» командасынын атактуу капитаны Ниязов Байыш кезектеги улакты атаандашынын тайказанга таштоо алдында



Президенттик кубокту кармаган «Талас» ко



Эңкейсе улак эңген, ыргытса улак салган «Достук» командасынын оюнчусу Жапакеев Бакияр "Күйөрмандардын купулуна толгон оюнчу" номинациясына татыктуу болду



Караган көздү кадалткан «Комбат» "Эң мыкты ат" номинациясына арзыды



Сүрөт ▶ Т.Досалиев

Көк бөрү десе ичкен ашын жерге таштаган күйөрмандар сүйүктүү командасын бар алынча сүрөп жатышты



Сүрөт ▶ Т.Досалиев

Көк бөрүгө жылдан жылга кызыгуу артууда



# манадасына буюрду

Аракетке берекет же талбаган даярдыктын үзүрүн көргөн "Талас" командасы



«Талас» командасынын капитаны Самудинов Бузурман



«Таластын» оюнчусу Орозбаев Жоки «Алекс» аттуу аргымагы менен улакты эңип аткан учуру



Шумкардай шукшурулган Анарбек уулу Сейитбек «Эң мыкты оюнчу» номинациясынын жеңүүчүсү болуп табылды

Баардык көрүүчүлөрдүн чыдамсыздык менен күткөн оюну бул "Талас" жана "Сары-Өзөн" командаларынын финалдык беттешүүсү болду. Бул күнү ат майданга эки команданын тең күйөрмандары эбегейсиз көп келүүсү менен сүйүктүү командаларын жан үрөп, сүрөөнгө алып турушту. 1-таймдын 5-мүнөтүндө "Талас" командасынын оюнчусу Анарбек уулу Сейитбек атаандашы "Сары-Өзөн" командасынын тай казанына бир улак таштоо менен эсепти ачты. Эки командада биринен бири өткөн күчтүү оюнчулар жана аттар топтолгондуктан бири-бирине татыктуу атаандаш болгон командалардын ортосунда кызыктуу жана айыгышкан күрөш жүрүп турду.

Бул оюнда улакчылар эле эмес аттар да мыкты оюн көргөзүп жатты. Өзгөчө "Талас" командасынын 9-катардагы оюнчусу Кожоголов Алтынбек минген "Ахилес" аттуу аргымак бул күнү жекеме жекеде мыкты оюн көрсөтүп, көрүүчүлөрдүн арзуусуна татыды. Мындан сырткары "Евро" жана "Байтур" аттуу буудандар да талбастан ортого чыгып оюндун кызыгын арттырып жатышты.

2-таймда кайрадан "Талас" командасынын оюнчусу Кыбыраев Улан дагы бир улак таштоо менен эсепти 2:0 кылып, "Талас" командасынын пайдасына чечти. 2-таймдын акыркы мүнөттөрүндө "Сары-Өзөн" командасынын оюнчусу Урмат Мусаев тай казан жактан жыгылганда аз жерден чатак башталмак болгон. Оюнга калыстык кылган Шерибаев Асылбек жана командалардын капитандары чырды басышты.

3-тайм "Талас" командасынын оюнчусу Самудинов Бузурмандын 1,5 мүнөт жаза мамыга чыгуусу менен башталды. Бул оюнда Анарбек уулу Сейитбек "Мааникер" аттуу аргымагы менен жыгылганына карабастан жанталаша оюн көргөзүп командасына 4-улакты белек кылды. Ошентип оюн 4:1 эсебинде Талас командасынын жеңиши менен аяктады. "Эгерде сен улакты таштоо мүмкүнчүлүгүн кур кол кетирсең, анда кийинки улакты өз тай казаныңан таап калууң мүмкүн" демекчи, үстөккө-босток улак салган "Талас" командасы Президенттик Кубокту татыктуу жеңе алды. Ошентип баш байгеге сайылган миллион сом "Талас" командасына буюрду. 2-орунду алган "Сары-Өзөн" командасы 500000 сом, 3-орунду жеңген "Достук" 250000 сом, 4-орунга жеткен "МВД" 100 миң сом өлчөмүндө байгеге ээ болушту. Кийин мыкты ат жана оюнчулар аталып, ар бирине "Көк бөрү федерациясынын" төрагасы Канатбек Исаевдин атынан 10000 сом өлчөмүндө байгелер тапшырылды. Бул оюнда "эң мыкты оюнчу" Анарбек уулу Сейитбек, "эң мыкты ат" "Комбат", "күйөрмандардын купулуна толгон оюнчу" деп "Достук" командасынын оюнчусу Жапакеев Бактияр аталды.

Бул күнү ат майданга "такалуудан тай калбай келдик" десек болот. Бешиктеги баладан тарта, аксакалын жайкалган карыялар, мамлекеттик ишмерлер, спортсмендерибиз жана атактуу ишкерлерибиз улуттук оюндарыбыздын жүзү болгон көк бөрү оюнуна күбө болуп кайтышты.



«Талас» командасынын оюнчусу Эшиев Карыпбек оюнду көркүнө чыгарып көрөрмандардын сүймөнчүгүнө айланды



Анарбек уулу Сейитбектин «Мааникери» кагылышуудан түрбас болуп, дароо адалданды



«Талас» татыктуу чемпион болуп күйөрмандарынын ишеничин актады



# Н.Калыгулов: “Үйүбүздүн чатырын эмес, жан дүйнөбүздүн тагдырын ойлойлу!”

Элине, тилине, кыргыз адабиятына, кыргыз китебинин келечегине күйүп-бышып, жан дили менен маек куруп берип жаткан жөнөкөй кыргыз жигити, “Сабат” кыргыз китеп борборунун жетекчиси Нурбек Калыгулов менен өткөргөн убакыт мен үчүн да абдан баалуу болду. Ар бир сөзүнөн акылдын балы тамып турду. Кыргыз чыгармачылыгынын өнүгүшүнө салымын кошуп жүргөн жакшы адам менен болгон маекке кошулуңуз

## Илимге умтулуу жок болсо, түркөйлүк жана түркөйлүктөн келген кесепеттер көбөйөт

Китеп дүйнөсүнө келгенге чейинки аркалаган кесибим маркетинг маркетолог эле, ал эми ар бир өзүн-өзү сыйлаган маркетинг рынокту изилдейт. Мен да рынокту изилдеп жүрүп, китеп дүйнөсүнө баш бакканымда Бишкекте 72 орусча китеп саткан дүкөн бар эле, ал эми ошол кезде эне тилибиздеги китеп саткан бир гана “Нуска” дүкөнү бар болчу. Александр Македонскийдин “Эгерде бир өлкөнү куралсыз багындырып алгың келсе, анын маданиятын тартып алып, өз маданиятыңды киргизип кой” дегени бар. Бул сөз эмне жөнүндө айтылып жатканы баарына маалым болсо керек.

Жолдун боюнда жайгашкан эң чоң “Нуска” китеп дүкөнү да кезинде жабылып калып, жетекчиси Ана-ра эже чуркап жүрүп, азыркы турган ордун ээлеп калды. Көп жылдар бою жалгыз “Нускадан” башка кыргыз китебин элге жайылткан бир да дүкөн жок эле. Ал эми азыр кыргызча китептерди саткан 3-4 дүкөн бар.

Менин башкы максатым – эне тилдин кадыры үчүн күрөш. Кыргыз чыгармачылыгынан өз ордун таап, кыргыз көркөм адабий чыгармаларын элге татыктуу жеткирүү. Кыргыздын улуу чыгармалары көмүскөдө калып, эне тилибиздин кор болушу мени көп ойлондурут. Эски адабияттарды да кайра басып чыгаруу артта калган. Ал эми улуу жазуучу, алп акындарыбыздын аккамоюн сунушу менен жылдан-жылга китеп чөйрөсү гана эмес, көөдөнүбүз бөксөрүп бара жатат.

Бенджамин Франклиндин “Кайсы бир өлкөдө илимге болгон умтулуу жок болсо, ал өлкөдө түркөйлүк

жана түркөйлүктөн келген кесепеттер көбөйө бермекчи” деген сөзү бар. Мейли, баштагыдай гениалдуу жазуучулар жана идеяга бай чыгармалар аз дейли, бирок алакан жайып олтура бербей, баштагы баалуу китептерибизди, өчпөс мезгилди карыткан карт тарыхыбызды, ата-бабаларыбыздан калган мурастарыбызды басып чыгарып, жалпы журтка жеткирүү жолун, ал гана эмес, аларга жаштардын кызыгуусун арттыруунун эбин тапсак, бар байлыктарыбыз көбөйүп, өлкөбүз өнүгөр беле. Мисалга Германияны алсак, китеп окуу жагынан биринчи орунда турушат. Дүйнөдөгү эң чоң китеп көргөзмө жыл сайын Франкфурт шаарында өтүп келет. Бул элдин китепке болгон кызыгуусунун канчалык деңгээлде экенинен кабар берет. Ал жерде эч кандай кен байлык деле жок. Бирок кандай гана бай өлкө.

## Үйүнүн чатыры, бөлмөсү эмес, окуган китеби жөнүндө сөз кылсак

Кыргыз китебине жаштарды кызыктырып, эне тилибизге болгон мамилени түздөө үчүн бийлик башында тургандардан тартып, саясий же бизнес чөйрөсүндө жүргөн көрүнүктүү атка минерлерибиз, чыгармачылык чөйрөдө жүргөн шоу-бизнес өкүлдөрү да активдүү болсо дээр элем. Себеби аларды туурап, идеал туткан жаштардын китеп окуусуна бирден-бир себепчи болушаары анык. Жылдыз аталып жүргөн атуулдарыбыздын кимисинин үйүнүн чатыры бийик, канча бөлмөдөн турат, канча кийим кийерин эмес, окуган китеби, үйүндөгү китепканасы жөнүндө сөз кылсак, интернет аркылуу жарыяласак, албетте аларды ээрчиген жаштарга жакшы сабак болмок.

“Жаштар жалкоо, жаштар оку-

байт” деген болбойт. Жан Жак Руссонун “Баланы тарбиялабай эле кой, тарбиялап эмне кыласың?! Андан көрө өзүңдү тарбияла, бала баары бир сага окшош болот” деп айткан жакшы бир сөзү бар. Алар көргөнүн кылат. Эгерде ата-энедерибиз китеп окубаса, анда жаштар кайдан окусун. Ашказандын ачкалыгын эмес, баш казандын ачкалыгын ойлойлу. Үйүбүздүн чатырын эмес, жан дүйнөбүздүн чатырын ойлосо дээр элем!

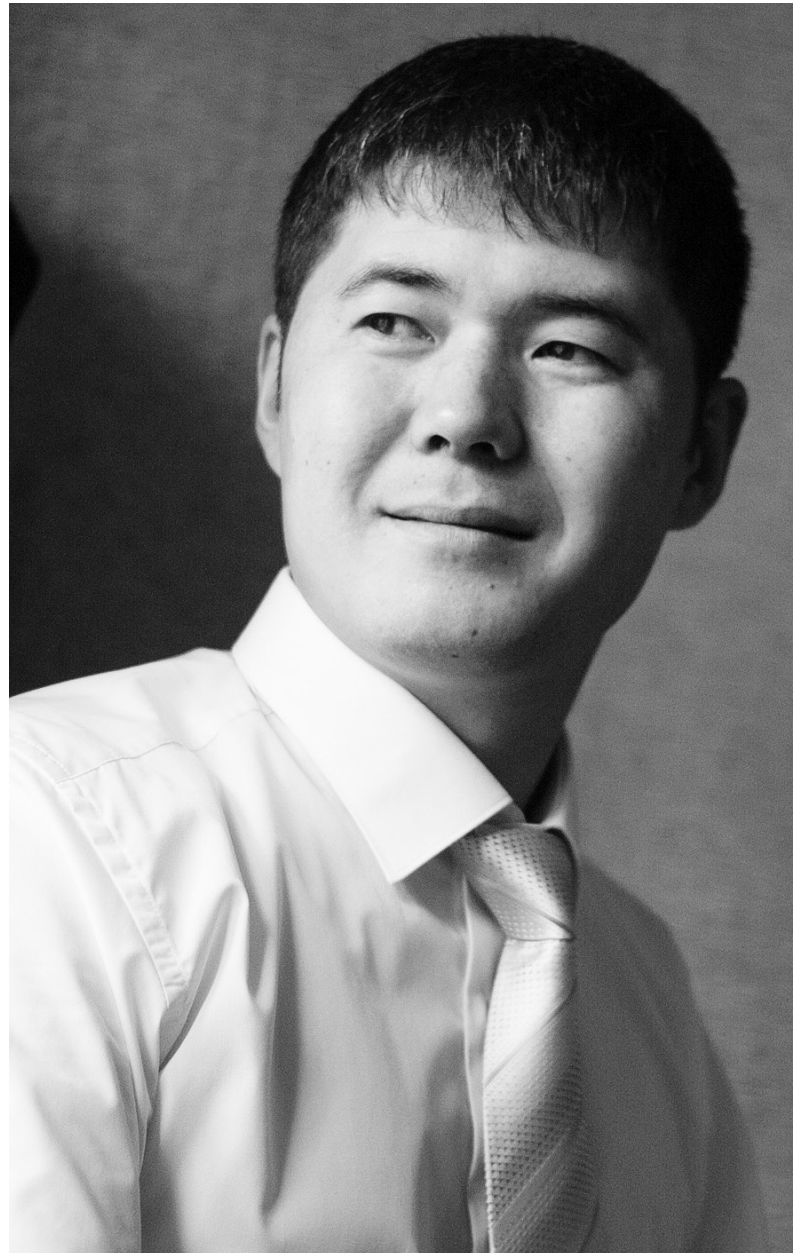
## Жалгыз дарак токой болбойт, жалгыз адам жоо болбойт

Мен 5 жыл ичинде көп эле кыйынчылыкты баштан өткөрдүм. “Жалгыз дарак токой болбойт, жалгыз адам жоо болбойт” деген сөз бар эмеспи. Кээ бир учурда ишим жүрүшпөй ызага муунганда, карызга малынганда соодага өтүп, лимон саттым, тапкан кирешемди болбой эле китепке салам, кайра жүрүшпөй калганда банан саттым, кирешесин кайра эле китепке салдым.

Жолумду түптөп алган соң, команда түзө алдым. Эне тилибизге күйгөн, китепти жанындай сүйгөн жаштар топтолгону, мен эми китепти эле эмес, аларды да таштап кете албайт элем. Кыдырып китеп сатып, өз ыкмаларын ойлоп таап, биринен-бири өтүп шуулдаган жаштарды көрүп сүйүнөм.

Азыр иштерибиз Кудайга шүгүр. “Кыргыз жаштары сабаттуу болсун” деген максатта өзүбүздүн ишкананы “Сабат” кыргыз китеп борбору деп атап алдык. Кыргыз жазуучуларынын китептерин басып чыгарганга жана жайылтканга жардам беребиз. Аймактарды кыдырып китеп сатып, жарманкелерди уюштуруп турабыз. Жаштар арасында ар кандай акцияларды өткөрүп, ошону менен бирге ЖОЖдорго барып мастер-класстарды өтүп, акыркы чыккан китептерге токтолуп, кандай китептерди окуш керек экендиги тууралуу сунуш-маек курабыз.

Көпчүлүк мугалимдер жана карапайым эл деле бизде чечендик өнөр, эл алдында көркөм жана так сүйлөө, өз оюн так айтуу боюнча багыт жок деп, риторика, оратордук искусство жаатында ар кыл курстарга барып, сүйлөө жөндөмдүүлүгүн өөрчүтсөк дешет. Туура, аларды окутуу керек, бирок биздин чечендик өнөрдү жокко чыгарууга болбойт да. Бул тармакта адабият жок деп жатсаңыздар, мисалга бир эле китепти алалы. Тарых илимдеринин кандидаты Капалбаев Октябрь түзгөн “Кыргыз элинин чечендик өнөрү” деген китеп бар. Ал китепте өзүбүздүн көркөм тилибиздин, өнөргө бай элибиздин оозго даяр



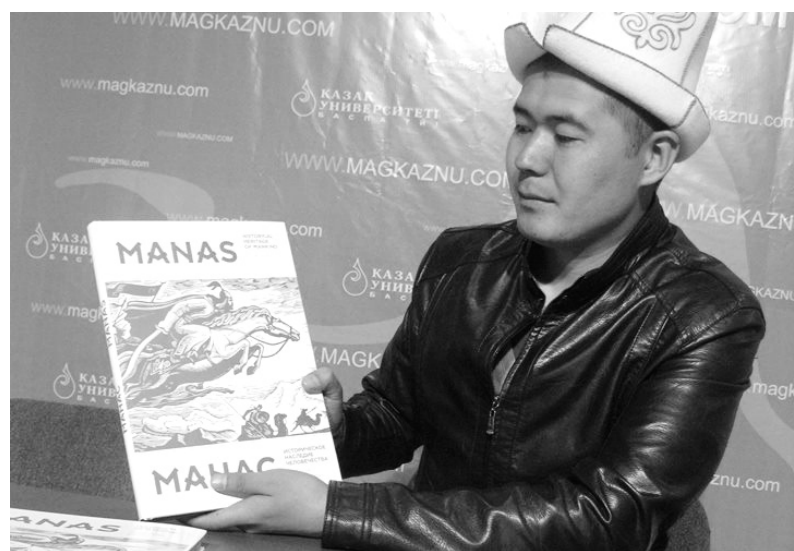
турчу асыл кептеринин куюлушуп, ширелишип ырга окшоп төгүлгөн сөздөрүнөн, чечен айтыш аттуу улуу өнөрүнөн, акылга бай, ар дайым айтууга кеби даяр Жээренче чечен, Акылкарачач, Куйручук, Калыгул Бай уулу, көсөм жана көрөгөч кыргыздын жети акеси жана жез таңдай акындары аркалаган айтыш өнөрүнөн кабар берет.

## Эң мыкты, эң алдыңкы китеп деген дипломдорду алууда

Кыргыз китеп, Кудай буйруса, өнүгүү баскычында. Президентибиз Алмазбек Шаршеновичтин демилгеси менен “Кыргыз китеп” департаменти түзүлүп, кыргыз китебинин өнүгүшү үчүн камкордуктар бар. Атка минерлерибиздин арасында да китепти сүйгөн адамдардын колдору сунула баштады. Кыргыз китебинин келечеги кең деп ойлойм.

Кыргыздын чыгармачылыгын элге жайылтуудан тышкары басма иши менен да алектене баштадык. Көпчүлүк элдин суроо-талаптары

менен 2 жолу басылган “Адашкан көч” китебинин автору жана “Тарыхтын таасын сөздөрү” аттуу улуу ойчулдардын учкул сөздөрүнүн жыйнагынын түзүүчүсү, жазуучу, коомдук ишкер Темирлан Сарлыкбек уулунун жетекчилигинин алдында биригип, С.Каралаевдин “Манас”, “Семетей-1”, “Семетей-2”, “Сейтек”, С.Орозбаковдун “Манас”, Т. Молдонун “Манас”, Ж. Мамайдын 7 илтик “Манасын” окуп чыгып, ичинен көөнө кеп-акылдарды, учкул сөз, асыл ой, бермет саптарды иргеп алып, “Манас – адамзат тарыхынын мурасы” аттуу 4 тилде (кыргыз, түрк, орус жана англис) китеп чыгардык. Ал китептин бетачары Түркияда болду. Алматыда апрелде болуп өткөн 8-эл аралык “Улуу жибек жолу” аттуу көргөзмөдө биздин китеп “Фольклор жана этнология жаатында эң мыкты чыгарма” деген сыйлыкка ээ болду. Андан тышкары сентябрь айында Москвада өтө турган эл аралык китеп көргөзмөгө катышып, “1-даражадагы дипломго арзыдык.



Алматыда 8-эл аралык “Улуу жибек жолу” аттуу көргөзмөдө “Манас – адамзат тарыхынын мурасы” аттуу китеп “Фольклор жана этнология жаатында эң мыкты чыгарма” деген сыйлыкка ээ болду



# Бийине букарасы жарашкан

Редакциябызга Шакафтар шаарчасынын тургуну Базарбай кызы Айпери кайрылган. Анын атасы, Шакафтар шаарчасынын тургуну Хакимбаев Базарбайды айылдаштары таанылгыс абалга чейин жеткирип сабап, ден соолугуна олуттуу зыян келтиришкен

Окуя 2015-жылы 18-августта саат 11-12лер чамасында Чаткал районунун Шакафтар шаарчасынын Алымбеков көчөсүндө болуп өткөн. Айылдын тургуну Нурдин үйүндө “ашар ылай басты” кылып бүткөндөн кийин досу Хакимбаев Базарбайдан туугандарын ыраазы кылып узатып коюусун өтүнгөн. Үйгө жакын жердеги дүкөнгө айыл тургундары – Керимбек, Шералы, Шакиржан ж.б. барып, бири-бирин сыйлашкан. Алардын ортосунда кандай талаш-тартыш болгону белгисиз. Чатак кыязы уруу сүрүштүрүүдөн чыккан окшойт. Кызы Айперинин айтымында, атасын Шакиржан аттуу айылдашы “Ургу-

ла. Соккула! Өчүнөр болсо алгыла! Бул багыш” деп, жанындагылардын канын козутуп, окуяга чагымчылык кылган. Алар айылдашын эсинен таңганча сабап-тепкилешип, ошол жерге таштап кетишкен. Эс-учунан танган Базарбай Хакимбеков белгисиздикте эки саат жатып калган. Бул учурда ал көп кан жоготуп койгон. Мындай абалда аны Шакафтар шаарчасынын ооруканасы Ала-Бука райондук ооруканасына жөнөткөн. Базарбай Ала-Букада үч күн өзүнө келе албай жаткан.

Шакафтар шаарчасынын ПОМунун начальниги Бөрүев Канатбекке жабыр тартуучунун бала-чакасы арыз менен кайрылган. Ал конвертке салынган арыз Ала-Букага жетпей жоголгон. Арыз болбогондон

кийин бул ишти соттук-медициналык экспертиза дагы текшерген эмес. Ала-Бука райондук ооруканасынан абалы оорлогонунан улам жабырлануучуну борбор шаардагы Улуттук госпиталга госпиталдаштырылган. Жабырлануучунун абалы: эс-учунан ажыраган, мурду сынган, тиштери жарактан чыккан, ички органдары жабырланып, кабыргалары сынган. Ушул күндөргө чейин көздөрү ачыла элек. Ала-Бука районунун тергөөчүсүнө, участкалык милициясына, соттук экспертизага нааразы болгон жабырлануучунун кызы ИИМге жана адам укугун коргоочу бардык уюмдарга кайрылып, кыргыз милициясынын кайдыгерлигине нааразы болуп, акыйкаттык издөөдө.



Хакимбаев Базарбайдын мурунку жана кийинки акыбалы

## Зөөкүрлүк пандемиясы

«Данакер» үй-бүлөнү бекемдөө коомдук фондунун жетекчиси, психолог Чынара Термечикованын айтымында, зордук-зомбулуктун мүнөзүн, себептерин, касиеттерин, келип чыгышын, кесепеттерин изилдеген атайын виоланталоги деген илим бар

АЙПЕРИ АЗАТБЕК КЫЗЫ

Зордук-зомбулук көрсөткөн адам өз курмандыгын мүмкүн болушунча кемсинтип, өзүн убактылуу “жогору” сезип, үстөмдүк кылууну максат кылат. Жашоодогу кыйынчылыктар, социалдык проблемалар, стресстер, баалуулуктардын жана дөөлөттөрдүн жоголушу, эл ичиндеги алкаголизация, наркомания, социалдык жетимдик сыяктуу негативдүү тенденциялар коомдо зордук-зомбулуктун орун алышына негиз түзөт.



Ч.Термечикова психолог

Зордук-зомбулуктун формалары:

- 1) Физикалык** – атайылап денеге жаракат келтирүү, уруу, согуу, тепкилөө, кээде өлтүрүп коюу, алкоолизм жана наркоманияга тартуу ж.б.
- 2) Сексуалдык** – адамдын денесин сексуалдык объект катарында күч менен пайдалануу, сойкулукка, порнографияга тартуу ж.б.
- 3) Психологиялык** – адамдын эркиндигин чектөө максатында каддырын, беделин түшүрүүгө багытталган иш-аракеттер.
- 4) Экономикалык** – зарыл финансылык ресурстарын чектөө

жана контролдоо. Билим алуусуна, иштөөсүнө тыюу салуу. Атайын уруу чыгаруу максатында акчаны дайынсыз коротуу ж.б.

Зомбулуктун өтө кеңири таркаган түрлөрү пандемиялык мүнөзгө ээ, көнүмүш адатка айланган деп атап коебуз. Ал эми экстраординардуу мүнөзгө ээ болгон зомбулуктар – бул адам таңгала турган, көнүмүш эмес, адам өлтүрүү сыяктуу зомбулук.

Коомдо орун алган стереотиптер зомбулуктун орун алышына өз салымын кошуп турат.

Көпчүлүк учурда зордук-зомбулукка аялдар, карыган кишилер жана балдар дуушар болот.

### Зордук-зомбулуктун кесепеттери:

- Адамдын реакцияларынын стресстик бузулушуна алып келет. Мындай адамдар дайыма коркок, тынчсыз, чоочуган, уйкусу качкан, эч кимди көргүсү келбеген акыбалда болушат;
- Психосоматикалык бузулуулар: уйкуунун бузулушу, баш оору, ойдун чачырашы, тамакка табити тартпайт, көңүлү чөгөт;
- Травмадан кийинки стресстик бузулуулар: эстеген сайын козголууп, көргөн зордук-зомбулуктун унутууга кыйын болуп, башка адамдар менен мамилеси бузулуп баштайт;
- Зордук-зомбулук көргөн аял “Мен эмнеден жыргадым эле” деп, күчүн балдарынан чыгарышы мүмкүн;
- Шектенүү жана ишенимдин жоголушу. Мисалы, зомбулук көр-

сөткөн адамдын “оңолом” деген сөзүнө ишенбейт. Себеби зордук бир нече ирет кайталанган;

- Депрессия. Депрессия – бул көңүлдүн чөгүшү. Зомбулук көргөн адамда депрессия симптому пайда болот. Жерде басып жүргүсү келбей, көңүлү катуу чөгөт. Анан өзүн кемсинтип, “Башка үй-бүлөлөр мындай жашап атат, биздин бүлө эмнеге мындай, менин эмнем кем, мен өзүм күнөөлүмүн го” деп, өзүнөн көөнү кала баштайт. “Мындан көрө өлүп калганым артык” деп, жан кечүүгө барышы мүмкүн;

- Жашоого болгон кызыгуунун жоголушу. Башка бирөөнү же өзүн-өзү өлтүрүүгө да даяр болуп, суицидалдык (жандан кечүү) жүрүм-турумга ээ болот;

- Албууттуулук жана жүрүм-турумдагы бузулуулар. Мындай адамдын сиркеси суу көтөрбөй, урушчаак, тажаал, ыйлаак болуп, өзүнүн балдарына зомбулук көрсөтүшү мүмкүн. Сыналгыдан же жашоодон көргөн агрессор менен өзүн идентификациялайт.

- Өзүн кемсинтүү, төмөн баалоо. Мисалы, “Мен башкалардай эмесмин, турмушум бир азап, өзүм бир акмакмын” деп күнөөлөй баштайт.

### Зомбулуктун айлампасы

Виоланталоги илимде “зомбулуктун айлампасы” деген түшүнүк бар. Айлампага карасак, зомбулук көрсөткөн адам адегенде урат, андан кийин элдешет, таттуу мамиледе боло башташат, анан кайра эле кыжырлануу, майда-чүйдөдөн



бирдемке издеп, ызы-чууну эмнеден баштасам экен деп ойлоно баштайт. Анан зомбулук кайра башталат, кайталанат, кайра кечирим сурайт, кайра таттуу мамиле башталат, андан кийин кайра чыңалууга түшөт. Адам көп жыл зомбулук айлампасынан чыкпай жашашы мүмкүн. Бул айлампа бузуп чыгып кетүү өтө оор. Бир күнү колуна бычак тийеби же башка нерсени колдонуп сайып өлтүрүп, же дагы башка нерселерди кылышы мүмкүн. Аялдар колониясында мындай окуялар көп кездешет. “Эт туурап жатканымда адатынча мас болуп келип, мени сабайын дегенде, айлам кеткенден бычак менен сайып ийгем” деген аялдар менен сүйлөшкөм. Мындай учурлар көп катталат. “Бул оңолбойт, мындан өлтүрүп эле кутулбасам кутулбай калдым” деп, өзүн-өзү башкара албай калып өлтүрүп салгандар бар.

### Зордук-зомбулуктун балдарга тийгизген кесепети:

- Үй-бүлөдөгү зомбулукту кө-

рүп чоңойгон балдар кийин өзүнүн балдарына зомбулук көрсөтүшөт;

- Башкалар менен мамиле курганды билишпейт;

- Жан дүйнөсү жаракатка (травмага) дуушар болот. Балдарды бул травмадан чыгарыш өтө татаал. Балдар коркок, жалтаң, калп сүйлөп, уруулук кылышы мүмкүн. Кээ бирлери кекечтенип сүйлөй албай калышат;

- Таанып-билүү процесстери начарлайт. Ой жүгүртүүсү, кабыл алуусу, көңүл буруусу, эс тутуму алсыз болот. Демек, сабактан артта калат, ар кандай ооруларга тез чалдыгып иммунитетти начарлайт.

- Дене түзүлүшүнүн бузулуусу. Бою өспөйт, арыктайт же толуп кетет.

- Эгерде зомбулуктун кесепетинен ата-энеси өлсө, бала башка чоочун чөйрөгө келип, травмасы андан да күчөйт. Эгерде атасы апасын өлтүрүп жатканына күбө болуп калса, мындай бала оор психикалык бузулууларга дуушар болот. Анан өмүрү өткөнчө “атам апамды өлтүрдү” деген ой менен жашайт.



# Орус фобиясы

Өзүңө атаандаш катары көргөндү жакшы таанышың керек. Айрыкча анын “жайытында” жашап жатсаң. Бул жерде орустардын негизсиз чочуп турган (социалдык фобия оорусу) 6 нерсеси тууралуу “Орус репортёр” маалымат агенттигинин кызматкери Алеся Лонская баяндайт. Коомдук фобиялардын себептери бири-бири менен тыгыз байланышта экени бул изилдөөдө анык болгон



## 1. Мигранттар

**Чочуу себеби:** Орто Азия менен Кавказдан мигранттардын агып келүүсү (3–4 миллиондой).

**Фобиялар:** Орустар Россияда этникалык азчылык болуп баратат. “Орус шаарларын өзүнүн Ата Мекени деп эсептеген тажиктердин саны күндөн-күнгө өсүп жатат. Ошону менен бирге өлтүрүлгөн, мыкаачылыкка кабылган, тонолгон, зордукталган орус кыздардын саны да өсүүдө”.

**Серепчинин пикири:** «Ксенос» деген сөздүн түз мааниси «чоочун». Ксенофобиянын негизин бир биологиялык түрдүн өз канын башкалардыкы менен аралаштыргысы келбегени түзөт. Коркуу дайыма ачуулануу жана агрессия менен коштолот. Ксенофобиянын жийиркенүү, жек көрүү кошумча маанилүү түрткү берүүчү сезимдери бар. Ксенофобиялык көрүнүштөрдүн артуусу саясий мүнөздөгү спекулятивдик сөздөргө байланыштуу. Чоочундан коркуу сыяктуу табигый сезим коомду бириктирүүчү фактор катары пайдаланылууда. Кээде түшүнүктөрдүн туура эмес колдонуусу байкалат. Мисалы, “Москвада кылмыштуулук келгиндерден артууда” деген сүйлөм туура, бирок келгиндердин көбү Москва облусунан. Чындап келгенде Европага караганда Россияда мигранттар боюнча абал жакшыраак. Себеби ал Европада мигранттар соцпакеттерди пайдаланат. Россияда көбүнчө мигранттар иштегендиктен, алардын агрессияга барууга убактысы да жок. Маселе мигранттардын санында эмес, алардын орус коомуна көнүп кетүүсүндө. Алардын көбү орус тилин билишпейт.

**Цифралар:** “Россия орустар үчүн!” ураанын 1998–жылы орустардын 48%ы колдосо, азыр 58%ы колдойт.

## 2. Чиркөө

**Чочуу себеби:** Жалпыга маалымдоо каражаттарындагы радикалдуу пикирлер “бардык диндарлардын атынан” айтылат.

**Фобиялар:** Чиркөө менен мамлекет биригип кетип баратат, чиркөө мыйзамдарынын кайтып келүүсү, мамлекет светтик болбой

калат. “Ойлонсоңор, биз кандай коомдо жашагыбыз келет? Орто кылымдабы? Кандай сонун! Каракта, уурда, алда, андан кийин тообо кылып, чиркөө салып, кечилге джип белек кыл! Шам жак! Болду! Ыңгайлуу кудайың сени кечирет! Уланта бер!”.

**Серепчинин пикири:** Мектептерде “Православ маданиятынын негиздери”, кээ бир ЖОЖдордо “Руханий коопсуздук” сабактарынын киргизилүүсү светтик

маанай-коомчулуктун нааразылыгына себеп болду. Патриархиянын тегерегиндеги чоң чатактар дагы динге каршы пикирлердин артуусуна түрткү берди. Батышта чиркөөнүн ролу күчтүү жарандык коом тарабынан тең салмактанып турат. Орус эли бардык коомдук саясий институттарга нааразы, адамдардын арасындагы өз ара ишеним дагы төмөн деңгээлде. Орусиялыктардын эң чоң арзуусу – адилеттүүлүк. Бул коомдук функцияны чиркөө гана аткарып келүүдө. Ошондуктан орусиялыктардын көбү ага абдан чоң ишеним артышууда.

**Цифралар:** Орусиялыктардын 43%ы чиркөө менен мамлекеттин ортосундагы алакаларга оң баа берет, 23%ы чиркөөнүн коомдук жашоодо катышуусун жетишсиз деп эсептейт. 19%ы гана чиркөө өтө эле саясий активдешип кетти дешет. 2012–жылы орусиялыктардын 79%ы өздөрүн православмын дешкен. Ошол эле убакта дининин талабын аткаргандар 11–14%ды түзөт.

## 3. Полиция жана атайын кызмат

**Чочуу себеби:** Укук коргоо органдарында коррупциянын өтө жогору болуусу. Органдардын кызматкерлеринин жарандарды кыйноосуна жана укуктарын бузушуна байланышкан чоң чатактардын болушу.

**Фобиялар:** Бардык менттер зөөкүр жана саткын. КГБ кайтып келди. “Ментти көрсөң дароо эсте, ал шылуу жана уурулар тарабынан коюлган сенин элдешкис душманың, ал зөөкүр жана канкор неме”.

**Серепчинин пикири:** Укук кор-

гоо системасына болгон ишенимсиздикти жарандарды өлтүрүү жана кыйноо иштеринин ачыкка чыгуусу арттырды. Азыр адамдар полиция менен алакасын болушунча азайтканга аракеттенүүдө. Бир нерсе болсо адамдар органдарга кайрылбаганга аракет кылышат. Органдар менен кандай болбосун кызматташуу адамдын аброюна шек келтирет.

**Цифралар:** Орусиялыктардын 21%ы гана полицияга ишенет.

## 4. Соттор

**Чочуу себеби:** Россияда өтүп жаткан сот процесстери сот системасынын көз карандылыгы жок экенине күбө.

**Фобиялар:** Россияда туура сот деген нерсе жок. Сотто судьяларды сатып алган же саясий буйрутма бергендер утат. “Адамдар өзүн өрттөгөндөн көрө сатылган сотторду атып же өрттөбөйбү. Элди майталканда маймандап жаткан шылуундан куткарып, элдик баатырга айланмак”.

**Серепчинин пикири:** Сот системасына ишенбөө, мамлекеттик бардык институттарга болгон ишенимдин төмөндөө тенденциясына дал келет. Сот укук коргоо институту эмес, жазалоо органы катары кабылданат. Буга соттордун квалификацияларынын төмөндүгү себеп болууда.

**Цифралар:** 2010–жылы Россияда сотко элдин 19 пайызы ишенсе, азыр 17%ы гана ишене алат.

## 5. Телеберүү

**Чочуу себеби:** Сыналгы дагы

деле медиа-нын эң массалык түрү. Ким телекөрсөтүүлөрдү көзөмөлдөсө, коомдук пикирди да көзөмөлдөй алат.

**Фобиялар:** Сыналгы адамдарды зомбиге айлантууда. “Мен бул зомбожашикти жек көрөм. Ал менен татынакай баламды битиреген монстрга айлантууда”.

**Серепчинин пикири:** Буга бийликке атаандаш болгон каналдардын тартып алынып (НТВ сыяктуу), жетекчилиги жана берүүлөрү алмашып, көңүл ачып, тамашалашкан берүүлөргө толуп кетүүсү себеп болууда. Теледен актуалдуу форматтагы түз берүүлөр жоголушу ой баккан адамдардын көрбөй калуусуна себеп болду.

**Цифралар:** Элитанын телеберүүлөргө толук ишенип алган айдатма массалар тууралуу түшүнүгү чындыкка коошпойт. Сыналгы коомчулук ишеним арткан институттарга кирбейт. Сыналгыга 2010–жылы орусиялыктардын 35 пайызы ишенсе, азыр 31%ы гана ишенет. Коомдо жалжаңдаган берүүлөрдү көргөн, ашмалтайы чыгып калган топ бар. Бирок аларга мындай берүүлөрдү сыналгыбы же башка нерсе сунабы айырмасы жок. Алар мындай контентти баары бир табышат.

## 6. Врачтар

**Чочуу себеби:** Ыңгыранган жана бюрократташкан акысыз медицинанын жардамын алганга жетишпей калуу коркунучу бар. Врачтардын маянасынын төмөндүгү аларды акча алууга же жеке

менчик клиникаларга кетүүсүнө мажбурлайт. Бул клиникалардын лицензияларын мыйзамга ылайык эмес жолдор же кадыр-көңүл аркылуу алуулары аларга карата күмөн ойлорду жаратат.

**Фобиялар:** Жакшы меджардамды акчага гана алса болот. Азыркы врачтар – “ак халатчан киши өлтүргүчтөр”. “Гестапо биздин врачтардын жанында секелек болуп калат. Алар мерездиги жана бети жоктугу менен таң калтырат”.

**Серепчинин пикири:** Мамлекеттик медицинага болгон ишенимдин төмөндөөсү – бардык мамлекеттик мекемелерге болгон ишенимдин төмөндөөсүнүн дагы бир көрүнүшү. Төлөм алган клиникалар дагы ишеним жаратпайт. Лицензияны алуу татаал эмес. Бул клиникалар үч жылга чейин текшерилбейт. Арыздануу болгон учурда гана текшерилүүсү мүмкүн. Батышта врач менен кардардын ортосунда камсыздандыруу компаниясы ортомчулук кылат. Эгер көргөзүлгөн кызмат сапатсыз болсо, компанияга акча которбойт.

**Цифралар:** Орустардын 23%ы “Сиз кайсыл жерде көйгөйлөргө эң көп кездешесиз?” деген суроого “Поликлиникада” деп жооп беришкен. 55%ы Россияда төлөмдүү медицина киргизилет деп эсептешет, 30%ы мындан коркот. Акыбалынын оорлошуусунда өзүн күнөөлөгөндөр 35%, б.а. орусиялыктардын көбү туура эмес жашоодон пайда болгон ооруларына башкалар күнөөлүү деп билишет.

**Орустардын бул фобиялары бизге да таандык сыяктуу көрүнөт. Бул изилдөөдө сырткары калган кумсалар, бачабаздар, либералдар (батышчыл) жана айдоочулардан коркуу фобиясы макаланын сыртында калды. Чынын айтканда, коомубуз өнүгүүнүн бирдей деңгээлинде экени билинди. Балким, бул биздин бири-бирибизге болгон фобиябызды төмөндөтөт. Албетте, Россия көп тараптан бизге үлгү боло албашы да ачык-айкын нерсе.**





# Ханбийкенин жардамы менен Австрияда окуган Айсулуу

Сенин тегерегинде так жүргөн адамдар болсо, иштеринди убагында бүтүргөнгө аргасыз болосуң. Австриялыктарда конокко бара турган болсоң, үй ээсине алдын-ала эскертип коё турган өзгөчөлүгү бар

АЛИАСКАР САГЫНБАЕВ

Мындан туура 5 жыл мурун 2010-жылы Айсулуу Кубанычбекова И.Арабаева атындагы КМУнун алдындагы колледжди бүтүргөндөн кийин, немистин Гётинген деген шаарына учуп кеткен. Биздин каарманыбыздын Австрияда болуп калышына Au Pair программасы себепчи болгон. Бул программанын алкагында ал немис үй-бүлөсүндө бала караганга жардам берип жашамак. Айсулуу чет өлкөлүк үй-бүлө төлөгөн акчага немис тилин тереңдетип үйрөнө баштаган.

Гётингенде Айсулуу 8 ай болуп, Түштүк Австрияда жайгашкан Вельс шаарына көчүп кетип, бала багуучу болуп жумушка орношкон. “Вельсте болгону бир жыл болдум. Мен жашаган үй-бүлө чоң турмушка кадам таштоо чечимине абдан жардам берди. Так ушул адамдар менин колледжде тапшыруума түрткү беришти. Вельсте иштеп, бир аз тыйын тапкандан кийин Венага кетип, колледжде тапшырдым. Учурда экономика боюнча билим алып жатам.

Менин Австрияга келишим менен жашоо турмушумда бардыгы оңоло баштады. Бул жерден кыргызстандык, грузиялык, орусиялык жакшы адамдар менен таанышып, бат эле достошуп, азыр бир чоң үй-бүлөдөй болуп жүрөбүз. Австрияда чет өлкөлүк студенттер өтө көп. Бардыгы бири-бирине жакшы мамиле жасашат. Бири-бирибизге жардам бергенге аракет кылып, ар кайсы элдердин майрамдарын бирге майрамдайбыз.

Айсулуу Австрияда 400дөн ашуун кыргызстандык бар экенин айтып, алардын эмгекчилдигине баа берди. “Бул жерде окуш абдан оор болгондуктан, кыргызстандыктар абдан жигердүү аракет кылышып, активдүү болгонго, өнүгүүгө тырышышат. Эң маанилүүсү – бул алардын колунан келет экен. Мен жана мага окшогон көптөгөн чет өлкөлүктөр колледжде бекер окуйбуз”, – дейт.

Биздин каарманыбыз Венанын жашоочуларынын кулк-мүнөзү жөнүндө айтып отуруп, алардын жоопкерчиликтүүлүгүнө, тактыгына, достукка бекемдигине жана юмордук сезимдери күчтүү экенине баа



берет. “Алар кечиккенди өтө жаман көрүшөт. Коомдук унаалары мүнөтүнө чейин так жүрөт. Бул күндөлүк иш-аракеттерин туура пландап алганга мүмкүнчүлүк берет. Сенин тегерегинде так жүргөн адамдар болсо, иштеринди убагында бүтүргөнгө аргасыз болосуң. Австриялыктарда конокко бара турган болсоң, үй ээсине алдын-ала эскертип коё турган өзгөчөлүгү бар. Кокус мен курбу кызымдыкына бара турган болсом, күн мурун ага жолугушуу тууралуу аны менен макулдашып коюшум керек. Алардыкында канча убакыт болоруна чейин тактап алышат”, – деп күлөт Айсулуу.

Учурда Айсулуу кызмат кылып, акча таап жаткан үй-бүлөнүн теги королдук экен. Биздин каарманыбыз көрсө Лихтенштейн княздыгынын ханбийкесинин үйүндө иштеп калган экен.

Бул беш жыл аралыгында Айсулуу Ата Мекенинде эки эле жолу болгонун айтат. “Биз королдук үй-бүлө менен бирге Кыргызстанга учуп барууга камынып жатабыз. Алар биздин өлкөгө, айрыкча Ысык-Көлгө абдан кызыгып калышты. Эми бул королдук конокторго кайсы жерлерди көрсөтсөк болот деп ойлонуп жатам.

Мен өз өлкөмө, туугандарыма, досторума катуу куса болуп жүрөм. Окуумдун бүтөрүнө бир гана жыл калды. Анан Кыргызстанга биротоло келүүнү пландап жатам. Бул жерден көп нерсени үйрөндүм. Дагы да үйрөнө тургандарым бар. Алган билимимди Кыргызстанда колдонсом деген аруу тилектерим бар”, – деп аңгемесин бүтүрдү көчмөн кыргыздын Австриядагы кызы.

# Кол күрөшү кыргызга жарашабы?

Кол күрөш (Армрестлинг) олимпиада оюндарынын катарына кирбегени менен ага көптөр кызыгып, билектерин сынаган балбандардын сүйүктүү спорт оюну. Ушул спортту сүйүп, жалпы элибизге жайылтсам экен деп максат кылган машыктыруучу Каныбек байкени сөзгө тарттык

Маектешкен ЭРЛАН ЖЫРГАЛБЕК УУЛУ

– Сөз башын өзүңүз жөнүндө баштасаңыз?

– Мен Эсенгелдиев Каныбек Ондочевич, 1984-жылы 19-январда Жалал-Абад облустуна караштуу Таш-Көмүр шаарында туулгам, келинчегимдин сүйүктүү жолдошу, бир уулдун бейиштей жытынан жыттанган атасымын, кол күрөш боюнча машыктыруучумун.

– Агай, Кыргызстанда кол күрөш спортунун өнүгүшүнүн абалы кандай?

– Чынын айтсам, бул спорттун түрүнө кызыккандар көп, колдогондор аз. Мамлекет тарабынан кол күрөш федерациясына акча бөлүнбөйт, себеби бул оюн олимпиада оюндарына кирбейт, бирок жергебизде армрестлингдин келечеги чоң. Көбүнчө борбор шаарыбыз Бишкекте атайын клуб, залдар бар. Чүйдө, Ысык-Көлдө, Таласта, Таш-Көмүр шаарында, Шамалды-Сай, Аксы, Кызыл-Жар аймактарында бар. Айрым маалыматтарга таянсак, бул оюн жакынкы жылдарда олимпиадалык оюндардын катарына киргизилет деген имиштер бар.

– Кол күрөштүн (Армрестлинг) стандарт столу кандай болушу керек?

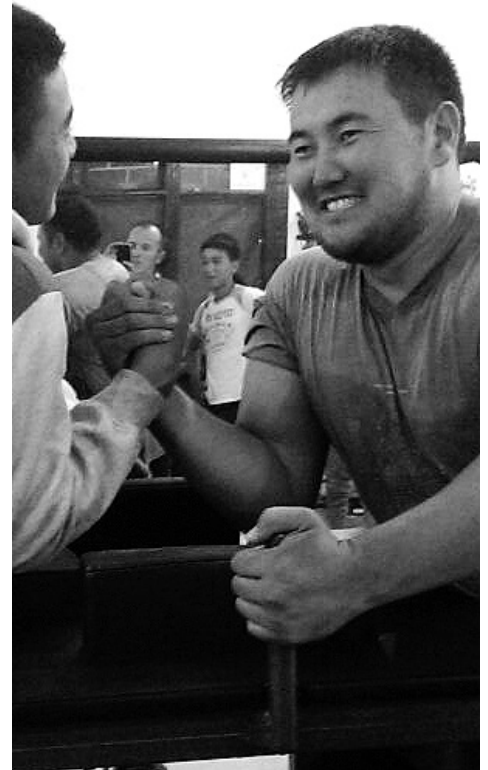
– Армрестлингдин өзүнүн стандарттык столу болот, анын өлчөмүнүн бийиктиги – 104 см, узуну – 90 см, туурасы – 66 см, эки кармагычы – 15 см, диаметри – 30 мм. Столдун бетинде чыканак коюла турган төрт бурчтуу жумшактык бар, анын бийиктиги – 5 см, чарчысы – 18 см жана колду жыгып баскандагы орун “валик” деп аталат. Ал жумшак болушу керек. Анын бийиктиги – 10 см, туурасы – 5 см, узуну – 30 см.

– Эми эрежеси жөнүндө кеп кылсаңыз.

– Эки бутун бирдей көтөрүп алууга болбойт. Бир бутун көтөрүп же столдун бутуна тиреп алса болот. Ар дайым ийиндер түз болушу абзел, бир жак ийни алдыга чыкпашы керек. Экинчи колу менен кармагычты (штырь) бекем кармашы шарт. Андан колу чыгып кетсе эскертүү берилет, экинчи ирет чыгып кетсе, утулган болуп эсептелинет. Кармашкан колдордун чыканактары атайын өз койгучтарынын үстүндө болот. Оюн башталганда чыканактар көтөрүлсө же чыгып кетсе, бирден эскертүү берилет. Бул көрүнүштү кайталаган спортчу утулган болот. Эгер кол күрөш болуп жатканда балбандардын биринин колу чыгып кетсе, атайын кур менен байланат.

– Кантип машыгуу керек?

– Машыгуу машыктыруучу менен болгону жакшы. Анткени өтө оор жаракат алып калуу коркунучу бар. Машыгуу жумасына 3-4 жолу болот. Манжаларды, билекти, чоң булчуңду, ийинди жана башка дененин бул-



чундарын чыңоо керек. Машыктыруучунун көзөмөлүндө күч сынашып, башкалар менен кармашып туруу ийгиликтүү жыйынтыкка алып барат.

– Канча окуучуңуз бар, алар машыкканына канча акча төлөшөт?

– Шүгүр, элүүдөй окуучу бала бар. Көбүнчөсү мектеп окуучулары. Чоңдор да аздан арбып баратат. Федерацияга мамлекет тарабынан акча которулбайт, ошол себептүү маяна жок. Ал эми окуучуларымдан акча албайм. Менин максатым – жаштарды сергек, дени сак жашоого тарбиялап, мекенибизге күчтүү, пайдалуу өспүрүмдөргө туура багыт берүү жана бул спортту сүйүктүү мекенимдин булуң-бурчунан чейин жайылтуу.

– Канча убакыттан бери кол күрөш менен алектенесиз жана ийгиликтериңиз?

– Бир жылдын жүзү болду. Баштаганыбызга көп убакыт болбосо да, Таш-Көмүр шаарыбызда өтүп жаткан көптөгөн мелдештерде ийгиликтерге жеттик. Үстүбүздөгү жылдын май айында айылдар аралык “Дени сак улут, өнүгүп жаткан өлкө” аттуу ураан менен өткөрүлгөн республикалык мелдеште окуучум экинчи орунду алды. Бишкек шаарыбызда өткөрүлгөн Кыргызстандын биринчилигинде 3 окуучум 2, 3-орундарды ээлешип, 24-сентябрда Малазиянын Куала-Лумпур шаарында өтө турган дүйнөлүк чемпионаттыкка жолдомо алышты. Бул биз үчүн чоң ийгилик жана окуучуларыма стимул болду.

– Малазияга даярдык кандай?

– Окуучуларыбыз Бишкектеги күчтүү залдардын биринде машыгып жатышат. Көп мамлекеттерден барышат. Буюрса, ошолордун арасынан биздин спортчуларыбыз да алдыга чыгып, Кыргызстандын желегин желбиретишет деген үмүтүбүз чоң.

– Барып-келиш каражатты ким көтөрөт?

– Ушул кыйыныраак маселе. Ар бир спортчу өзү табышы керек. Азыр демөөрчү издеп чуркап жүргөн убагыбыз. Мекенибиздин атынан кетип жаткандан кийин бизди колдогон мекенчил ага-инилерибиз чыкса керек. Аз-аздан колдон келген акчасын кошуп жаткандар да жок эмес.





## Сүйүктүү ата-энелерге

Бир өмүр ата-эненин уядагы бергендери менен кошо жашап, кошо кетет. Убагында туура, жакшы тарбия бере билүү ар бир ата-эненин милдети. Бир аалымдан «Тарбия кайсы убактан, качан башталат» деп сурашканда: «Кыз турмушка чыгам дегенден, эркек үйлөнөм дегенден тарта», - деген экен. Баладан мурда өзүбүздү тарбиялап, аларга жакшы үлгү боло билүүгө канчалык даярбыз? Төмөндө бала тарбиялоодогу айрым ыкмалар жана кеңештер берилди. Аз да болсо керегиңизге жарайт деген үмүттөбүз

ЭЛИЗА ИРАНОВА

**Балдарыңыздын адамды урматтап-сыйлай билүүсү үчүн:** Дайым жүзүнүз күлүмсүрөп турсун. Аны кичинекей каталары үчүн күнөөлөп, жазалабаңыз.

**Өзүнө болгон ишенимин арттыруу үчүн:** «Атаңа айтам» деп, көп коркута бербей. Жакшы жүрүш-турушун мактап, кубанычын бөлүшүп, кыйынчылыгына орток болуп, сизден суроо сураганда какпастан жакшы жооп бериңиз.

**Ата-энеге ишенимин арттыруу үчүн:** Аларга курулай убада бербей. Айткан сөзүңүздө туруп, алардын алдында жүрүш-турушуңузга, сүйлөгөн сөзүңүзгө көңүл буруңуз. Ошондой эле көңүл оорута турган аракеттерден да алыс болуңуз.

**Балдарыңыздын сизди мактап, сыйлоосу үчүн:** Алардын кетирген каталарын, жасаган күнөөлөрүн келеке кылып же кагып койбоңуз. Ар бир жасаган иши, кыймыл-аракети сыңдала берген бала тартынчаак болуп калат (Жакшы сыңдан башка).

**Сөзүңүздү эки кылбашы үчүн:** Бир иш дайындаганда аны аткаргандыгын сурап, көзөмөлдөп туруу керек. Ошондой эле алар жасай ала турган жумуш берип жана калп эле коркута берүүдөн алыс болуңуз.

**Балдардын бир туугандарына болгон сүйүүсүн арттыруу үчүн:** Бирөөсүн жазалап жатканда экинчисин мактабаңыз. Бул алардын ортосунда көрө албастык, душмандыкка жол ачат. Эркектесеңиз да, урушсаңыз да баарына бирдей, окшош мамиле кылыңыз. Алар урушуп кетишсе, бирөөсүнө болушпастан, ким күнөөлүү экенине караңыз.

**Балдарга адамдарды жакшы көрсөтүү үчүн:** Аларга дайым жакшы инсандар жөнүндө, дүйнө элинин бири-бирине кайрымдуу, жакшылык кылгандары туурасында айтып бериңиз.

**Балдардын кызганчаак болбоосу үчүн:** Алардын жанында жашоо-шарты жакшы болгондорду сөз кылбаңыз. Колунда бар, жашоосу жакшы, бактылуулардан башкаларды ойлобогон адамдар деп айтпаңыз.

**Балдардын коркок болуп, түшүндө көп чоочубасы үчүн:** Аларга сыйкыр, жин-шайтан, дөөлөр жана коркунучтуу желмогуз туурасындагы жомокторду көп айтпаңыз.

**Балаңыздын өжөр болбошу үчүн:** Алардын ар бир айтканын аткара бербей, себеби каалаганы аткарылбай калганда бала өжөр боло баштайт. Акылга

сыярлык каалоолорун аткаруу менен гана сиз алардын ар бир каалаганын аткартыруудан алыс болосуз.

**Балаңыздын калптан алыс болуусу үчүн:** Өзүңүз да жалган сүйлөбөңүз. Ага ар дайым калп сүйлөөнүн жаман адат экендигин эскертүү менен али кичине деп, кээ бир жалган сөздөрүнө маани бербей койбоңуз. Эгер балаңыз күнөөсүн айтып, мойнуна алып жатса, аны урушпаңыз. Себеби айрым убактарда бала тил укпашы үчүн эле калп сүйлөп коёт.

**Жашоого жакшы көз караш менен кароосу үчүн:** Балдарыңыздын энергиялуу, максаты бар адам болуусу үчүн аларды сабакты жакшы окусун деп кыйнап бербестен, анын мааниси туурасында айтып түшүндүрүңүз. Аны өзү кызыккан шыгы, жөндөмү бар жакка багыттаңыз (Мындан сырткары спорт, фольклор, шахмат, сүрөт тартуу, бийге берсеңиз да жакшы болот).

**Баланын эч кимге жалаа жаппасы үчүн:** Балдардын жанында эч кимди ушактабаңыз. Алардын бирөөнүн жакшылыгын, кадырын түшүнбөс болбой тургандыгы үчүн бардык нерсенин жакшы жактарын көрсөтүп, тагдырга нааразы боло бербей.

**Балдардын кайрымдуу болуусу үчүн:** Кай жакка, эмнеге коротуп жаткандарына карабастан акча бербей.

**Балдардын өзүнө болгон ишенимин арттыруу үчүн:** Балдар өздөрүн башкаларга жагынтууну жана көңүл чордонунда болууну каалашат. Үй ичинде секирип, жүгүрүп, айланадагылардын көңүлүн бургусу келет. Ошондуктан алардын өз алдынча жумуш аткарууларына мүмкүнчүлүк түзө билүү керек, бул аларды чындыгы жашоого даярдайт. Ошондой эле алардын колунан келбеген жумушту берип кыйнабаңыз.

**Балдардын тартиптүү жана тыкан болуулары үчүн:** Төшөнчүсүн, оюнчуктарын, китептерин жана үйдү иретке келтиргенде аларды мактап, белек бериңиз. Бирок ар дайым эмес. Бакыттын бир гана акчада жана байлыкта эместигин түшүндүрүп, көрсөтө билиңиз.

**Балдардын сараң болбоосу үчүн:** Акчага өтө көп маани бербей. Колунда жок, жардыларга өзгөчө балаңыздын жанында жардамга муктаж болгондорго колдоо көрсөтүңүз. Бул баланын колу ачык, кичипейил жана боорукердик сезимин ойготот.

**Ден соолугу чың болсун десеңиз:** Көп эле үстүнө үйрүлүп түшө бербей. Ошондой эле анын организм дарыга көндүрбөстөн, мүмкүн болушунча өз убагында тамактануусуна көңүл буруңуз.

# Ата-эне үчүн он алтын эреже

Ата болуу, эне болуу өзүнчө эле бакыт эмеспи. Мойтойгон баланын мурдунан өөп эркелетип, күлкүсүнө тойбой, жыттап-жыттап бакытка бөлөнгөн күндөрдү ар бир ата-эне башынан өткөрөт эмеспи. Баланын да баладай түйшүгү бар, тарбиясы татаал деп коюшат. Ата-эне баланын туура тарбия алуусу үчүн канча жандалбастап түйшөлөт. Адам болсун, ыймандуу болсун, күйүмдүү болсун дейт. Мына ошол тарбияга байланыштуу аз да болсо ата-энелерге кереги тиер, ишине жараар деген максат менен төмөндөгү он эрежени сунуш кылдык

### 1. Жаш бала экенин эч качан унутпаңыз

Алар сүйүүгө, өзүнө болгон ишенимге, билимге, тарбияга муктаж.

### 2. Бактылуу болуу үчүн ата-эненин бири-бири менен болгон жакшы мамилеси.

Наристенин ички дүйнөсү өтө сезимтал келет, ошондуктан үй-бүлөдөгү апа менен атанын ортосундагы мамиле алардын таасирленүүсүнө чоң түрткү болот.

### 3. Балаңызга убакыт бөлүңүз

Жаш бала ата-эненин түшүнүү менен караган мамилесине муктаж. Анын ой-пикирине маани берип, баалай билүү керек. Башкаларга салыштырып, сындай бербей, ага убакыт бөлүп, жол көрсөтүңүз.

### 4. Баланы какпаңыз

Жаш балдар бир топ нерсени жаңы үйрөнүп жаткандыктан, көп суроо сурашат. Мындай убактарда жадабай түшүндүрүп, бирок бардык нерсеге сабырдуулук менен мамиле кылып, баланы какпаңыз. Балдар көп учурда суроого толук жооп издебейт, аларга болгону жооптун жол көрсөтүүчү болуусу гана жетиштүү.

### 5. Балаңыздын дүйнө таанымын кеңейтүүсү, көп нерсени үйрөнүүсү үчүн аракет кылыңыз

Балаңыздын жөндөмүн арттыруу үчүн ылайыктуу китептерди сатып алыңыз. Китепканага, тарыхый музейлерге, атайын жарманке, көргөзмөлөргө алып барып, анын кызыгуусун ойготуу зарыл. Ар бир баланын өзүнүн өзгөчөлүгү, таланты, жөндөмү болот. Кыскасы, бала эмнеге шыктуу болсо, аны өнүктүрүп-өркүндөтүү үчүн колуңуздан келген мүмкүнчүлүктү аябаңыз.

### 6. Досторун, хоббилерин табуусу үчүн мүмкүнчүлүктөрдү жаратыңыз

Жаш балдар көп жагынан өзүнө окшогон, ой-пикирлерин түшүнө алган балдар менен келише алат. Дос табуусу үчүн ага мүмкүнчүлүк түзүп, достуктун маанилүүлүгүн түшүндүрүү зарыл. Аларга эрктүү болууну жана хоббилери үчүн ыңгайлуу убактарды тандай билүүнү үйрөтүү керек.

### 7. Кыялына кылдат мамиле жасаңыз

Ата-энелер баланын чектен сырткары деп эсептеген болбогон нерселерди эле кыялдануусуна кылдат мамиле жасоолору абзел. Мындай абалда ага күлбөстөн, эрктүү болуусуна шарт түзүү керек. Андан көрө тамашалашкан оң.

### 8. Балаңызды ашыкча эле катуу кармабаңыз

Көпчүлүк ата-энелер балдарынын бош убактарында тынбай эле китеп окуусуна, бир иш менен алектенүүсүнө, кошумча бир иштерди жасоосуна аракет кылышат. Жаш балдар мындай нерседен тез эле тажап кетишет. Ошондуктан алардын өздөрүнө ыңгайлуу жумуш менен алек болуусуна маани берүү керек. Зордоп эле анын каалабаган ишин жасатуудан эч кандай натыйжа чыкпайт. Кээ бир ата-энелер балдарынын анекдот окуп, телевизор көрүп эле убакытты бекер өткөрөт деп ойлошот. Мындай ойлоо туура эмес, бала өзүн башка адамдын ордуна коюп сезе билүүнү, түшүнүүнү үйрөнөт.

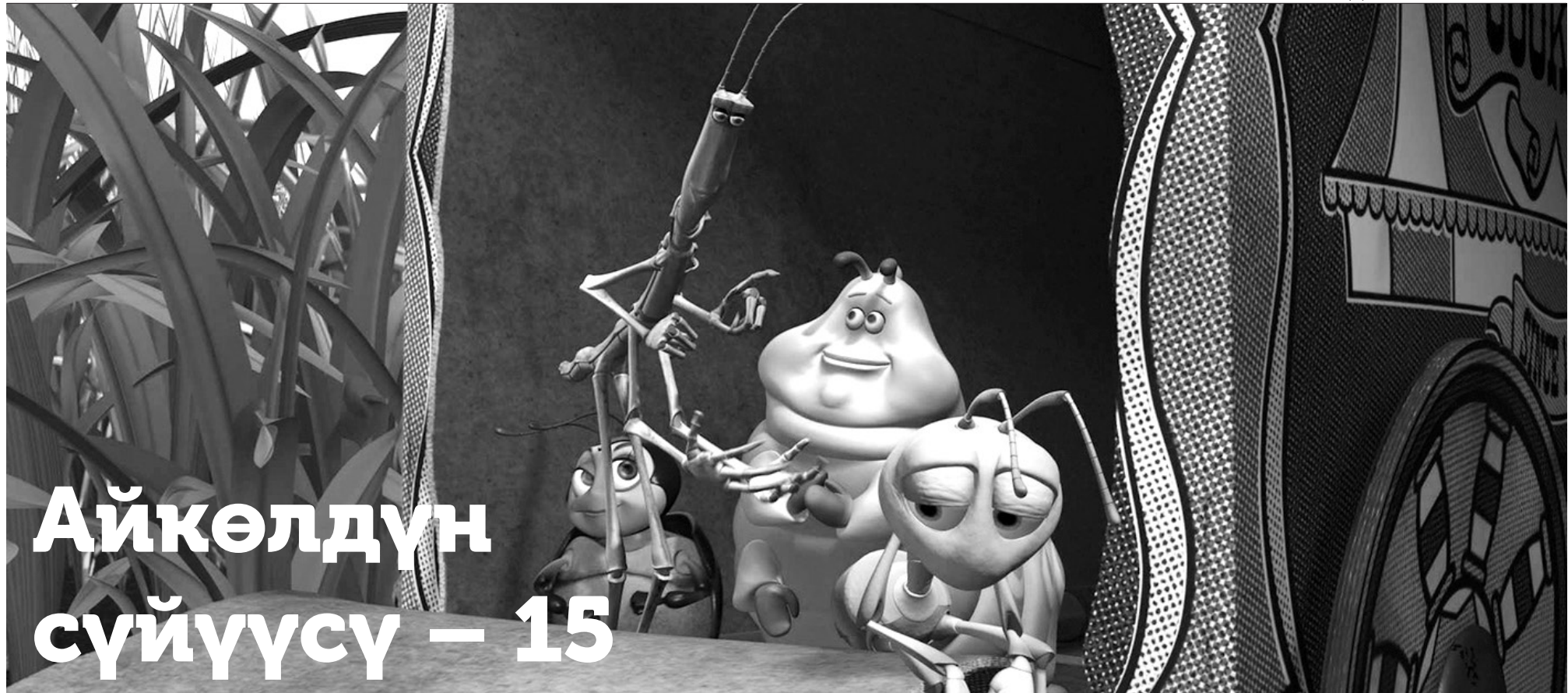
### 9. Баланын билимине баа берүү

Кээде биздин билгенибиз андан жакшы болсо деле анын билимине баа берип, сыйлоо керек.

### 10. Акылдуу, өзгөчө таланттуу деп эсептеген балдар үчүн атайын билим берүү

Баланын билими үчүн мүмкүнчүлүккө жараша колдон келген билимин берүү, керек болсо, атайын курстарга жөнөтүү зарыл.





# Айкөлдүн сүйүүсү – 15

## Кош майрам

НАСЫПБЕК АСАНБАЕВ

**К**умурзстанда кош майрам жакындап келатат. Биринчиси Кумурзстандын Эркиндик майрамы, экинчиси анын артынан эле келаткан билим майрамы. Анткени менен Кумурзстандык кумурскалар үчүн билим менен майрам деген эки сөз бири-бирине дегеле коошпогон түшүнүк. Балким ачыткы майрамы десе же билимсиздик майрамы десе, укмуш жарашып жатып калмак. Бирок билим менен майрам эч качан бири-бирине коошкон эмес. Себеби бул жерлик кумурскалар майрам тургай жөнөкөй убакта да билимге умтулушпайт. Майрам деген сөздүн өзү билимди таштоо, акыл-эсти жоготуу дегенге жатат бул жерде.

- Майрамдап алыптырбыз дешет, - кай бир ачыткыдан ойда жутуп, акыл-эсин жоготуп койгон немелер. Андайда «кайсы майрам?» деп эч ким сурабайт. Түшүнүктүү баарына. Ал эми бир нерсе окуп, бир нерсе үйрөнүп отурган кумурсканы «Бул майрамдап атыптыр» деп эч ким айтпайт. Же болбосо «Майрамың менен» деп эч ким куттуктабайт. Ошондуктан «билим майрамы» деп гана айтылганы менен карапайым кумурскалар үчүн бул катардагы эле күндүн бири.

Ошол эле убакта Эркиндик майрамы деген өзүнчө чоң салтанат. Ага алдын ала даярдык көрүшөт. Эркиндиги бары деле, жогу деле, анын эмне экенин билгени деле, билбегени деле майрамдай берет. Керек болсо, Эркиндик майрамы деп жүрүп эркиндигин алдырып ийгендер да бар. Айтмакчы, хайлалоо жакындап келаткандыктан, бул майрам мурдагыдан бетер шаңдуу өткөнү калды. Кумурзстанга бул жолу Орсунун чегирткедей ырчы, ийнеликтей бийчи кумурскалары келди. Кумурзстандыктар буларды мурда ар кимден эле угуп жүрүшчү. Өздөрүн көрө электер көп эле. Көрсө, тим эле кумурскадан башкача өнөрлүү немелер экен. «Ырдап атканда шыпырылып бараткан ыштанын да байкабай калышат тура» деп, катуу таң калышты жергиликтүүлөр. Ала барган балдарын унутуп калгыча угуп турушту аларды. Балдары бир сыйра жоголуп, ар кимден кайыр сурап, ар кимдин уясына баш калкалап, кумурска болуп, төрөлгөнүнө нааразы болуп улуу ойчул болгуча

Орсунун ырларын угушту. Ой-бай оой! Өздөрүнөн чыккан ырчылар ырдаса мынча болушмак эмес. Алар эмне «мен апамды тааныйм, апам мени тааныйт» деп эле ырдай беришет. Баланы жоготмок тургай, колунан мыкчып алып укчу ырлар да.

Баса, балдар демекчи, Кумурзстандын уяханы Шаша Хахамбай кечээ капилеттен ойноп жүргөн бала кумурскаларга жолугуп калды. Бала деген бала да, Хахамбайга ар кандай суроолорду берип, бир саамга айланчыктап турушту. Шаша дагы адатынча ар нерсени дөөрүп ийбей, берилген суроолорго так-так жооп берип жатты. Демейдегидей ар кимге таарынычын айтып, кимдир бирөөгө нааразы болгон жок.

- Хайлалоо эми таза өтөбү? – деп бир балакай сурай калды эле, Шаша:

- Хайлалоо таптаза болот. Балким, хайлалоодо шалтактаган данекбаштар, жийиркеничтүү мыркиялар өтүп калышы мүмкүн. Бирок бул хайлалоо таза эмес болду дегенге жатпайт. Бул жөн гана Кумурзстанда тазалык жакшы сакталбай жатат дегенди түшүндүрөт. Бизде суу аз болуп атпайбы. Шүүдүрүмдөр эрте кургап, тамчылар агып кетип жатат. Баарын кылган Кутурманбек. Суунун баарын сатып ийген ошол. Мен болсо улантып эле койдум, - деп жооп кайтарды.

- Сотсуял Дөөбрат мыркиясында да булганган данекбаштар барбы? – деген суроого болсо,

- Менден мурунку уяхандардан бирөө «Мен таза болсом, сен таза болсоң, коом да таза болот» деген экен. Бирок ал убакта жашоо башкача болчу. Азыр болсо өзүнөр көрүп турасыңар, соода заманы. Соодагерлерди колдош керек дегендей. Ошондуктан мен ал сөздү башкача айтат элем. «Сен таза болсоң, мен таза болсом, самынды ким алат?» деп айтат элем. Натыйжада, самын саткан соодагерлерди колдоо максатында биз дагы катарыбызга шалтактаган данекбаштарды кошуп алдык, - деп жооп кайтарды.

- Хайлалоого биз да барсак болобу? – деп бирөө сурады эле,

- Баргыла, баргыла. Англуяда, Француяда, Амиркуяда хайлалоого капкара кумурскалар бара алчу эмес экен. А силер аларга караганда аксыңар да. Ошон үчүн баргыла. Уят болот. Эл эмне дейт? «Кумурзстанда эл хайлалоого барбаса деле Хахамбайдын мыркиясы өтүп кетти»

дебейби. Андан көрө барып койгула. «Сотсуял Дөөбратты эл өзү тандады» деп айтканыма жакшы, - деп жылмандап койду.

Ал ушунтип жылмандаганда артында турган жандоочулары тим эле эки санын чаап жыргап жатып калышты. Байкуштар кечээ аябай күлкүлүү нерсе көрүшкөн. Бирок Шашанын көңүлү чөгүп тургандыктан күлө алышкан эмес. Эптеп өздөрүн кармап жүрүшкөн болчу. Мына, азыр ошол черди жазып алчу убак келди. Шаша болсо «шумдук нерсе айттым окшойт» деп ойлоду да, ого бетер жыргап эки жагын эдирендей карады. Мунусу артындагыларга андан бешбетер жакты. Бир гана балдар эмне болуп кеткенин түшүнгөн жок. Бечаралар бири-бирин элендей карап, ал тургай «бытыкыйыбыз көрүнүп калганбы» дегенсип, ыштандарын да көтөрүп шымаланып коюшту.

Аңгыча балдардын арасынан бирөө акырын кол көтөрүп суроо бермекчи болду. Ал а дегенде эле сөзүн «Амур бек Теке» деп баштады. Бирок сөзүн аягына чыгара алган жок. Жакшы эле эки жагын карап эдирендеп турган Хахамбай дароо кызарып, шакардай кайнап чыга келди. Ал эмес жанагы баланы карай ушундай кыйкырайын деп баратып, какап-чакап жатып калды. Жанындагы жаңы эле чери жазылып, көңүлдөрү ачылып турган жандоочтору болсо, өрт чыккан немедей күйпөлөктөп, дүрбөлөңгө түштү.

- Амур бээк, Амур бээк! Дайыма маанайды бузат ушул акмак. Карап турсун, күнүгө Амур бектин мыркиясынан бирөөнү хоррор менен тинттерге издетип турбасам. Жанагы Мегис Мурзаны да соттогула. Туугандары кармалса, туугандарын да соттогула! Хайлалоого катышпасын! Айда Салигонун туугандарын да чекеден тергиле! Кыскасы, Амур бек Текеге ким жакындаса баарын жоготкула, баарын! – деп кыйкырды Шаша. Байкуш бала кумурскалар бир заматта туш-тарапка тарап жок болушту.

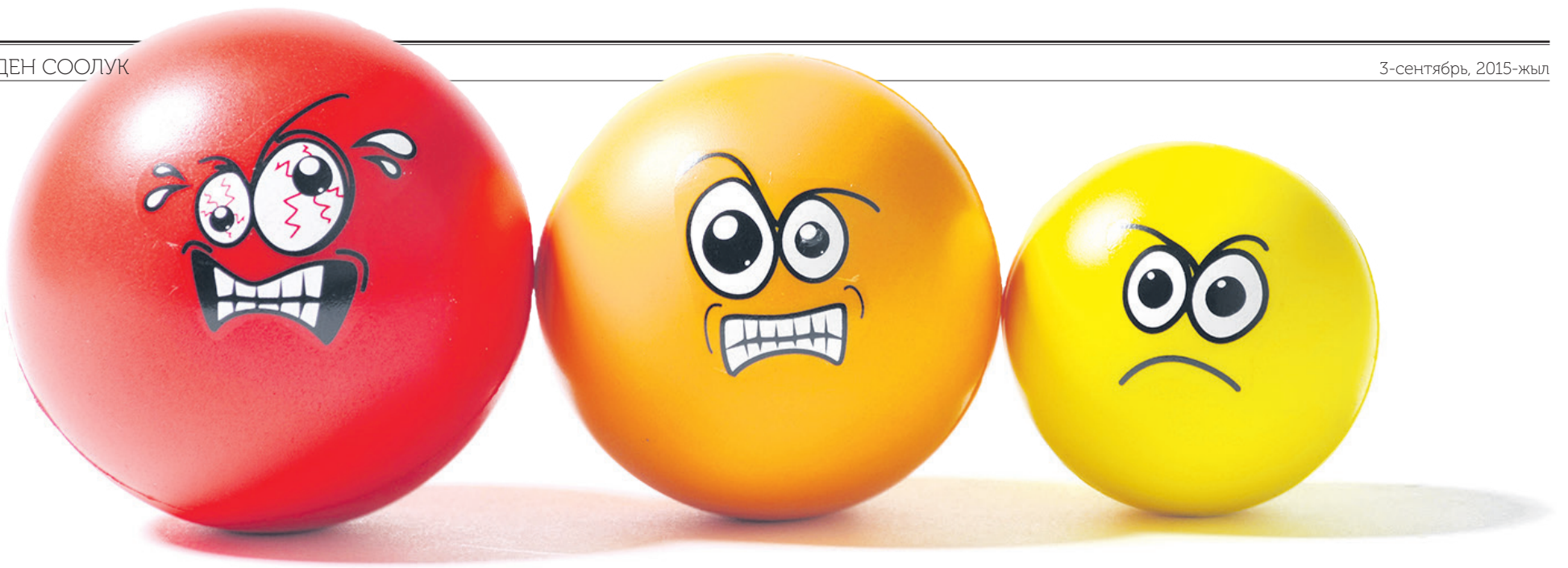
Шаша канчалык ачууланганы менен Амур бектин жеке өзүнө буйрук берген жок. Себеби андан баары коркушат. Керек болсо ушул Хахамбай да коркот. Анткени Амур бек Теке илгертен бери алдынан чыкканды жалпайтып өтчү кыйын кумурскалардан. Буга чейин эки уяханды ордунан алып ыргыткан. Манекбаштарды тим эле топудай алмаштырат. Данекбаштар бол-

со Амур бек Текенин таштап кеткен коргоолуна да тие алышпайт. Мына, ошондуктан Шаша андан тайсалдап турат. Кокус жинине тийип алса, өзүн деле куйрукка тээп, Кумурзстандан чыгарып коюшу мүмкүн. Антсе кайда барат бул? Айтмакчы, өткөндө ансыз деле түшүнө кирди. Түшүндө Амур бек Теке муну кууп келатыптыр. Жанталашып качып келатса, алдында эки жол турган экен. Ортосунда «Оңго барсаң Госкар жейт, солго барсаң Бакс жейт» деп турат. Артын караса килейген жөргөмүш минген Амур бек Теке келатат. Ошондо коркконунан кыйкырып ийди эле ойгонуп кетти. Түш болуп калганына ушундай сүйүндү го бечара. Ушундай сүйүндү!!!

Хахамбай ачуусу тарап, жини басылбаган бойдон кетип баратып, Башкуянын ХЭРи Куку Клумакса бетме-бет кездешип калды. Кайран Клумакс кебелбей гана чемичке жеп отуруптур. Жанында бирөө сынык чөптүн бүрү менен көчө шыпырып жүрөт. Ансыз да маанайы жок келаткан Шаша муну көрүп ого бетер ачуусу келди.

- Дагы эле жеп отурасызбы? Биз сизди жесин деп ХЭР кылдык беле? Мен сизди Башкуяны иреттесин, ондосун деп ХЭР кылган болчумун. Көчөлөрдү тазаласын дегем. Эгер эмки жолукканга чейин Башкуя тазаланбаса, анда өзүңүзгө башка жумуш издеңиз! – деп кыйкырды Шаша ачуусун баса албай. Жанатан бери нарыракта жер шыпырып жүргөн кумурска анын акыркы сөздөрүн угуп, аябай жаман болду. «Уят болдум! Ит эле болдум! Башкуянын тазалай албасаң кетип кал» деп атпайбы. Кой, ушунча шерменде болгонум жетишет» деди да, шыпыргысын таштап салып, шылкыйган бойдон басып кетти. Дагы жакшы уялганынан өлүп калган жок. А Куку Клумакс болсо кебеллип да койгон жок. Оозуна жабышып калган чемичкенин кабыгын шыпырып, тазаламыш болду да, Шаша кетээри менен кайра күчөп жей баштады. «ХЭР болгондун баары эле жеп келбеди беле? Мени эле көрүп калдыбы? «Башка жумуш табыңыз» деп коёт дагы. Биротоло эле «бөө» деп коркутса болмок. Тоже мне коркутканский!» Ушунтти да кыңылдап ырдаганча чемичкесин кемирип жеп, жыргап отура берди. Башкуя болсо таштанды менен чаңга толуп, түтөп жатты.





## Стресс деген эмне?

Жашоо зебра сыяктуу. Кээде кыйынчылыкка кабылып, тагдырыңызга жазылган оор күндөргө чыдай албай стресс болуп, эмне кылышты ойлонуп турсаңыз, анда биздин кеңештерге назар салыңыз, окурман

ЖЫЛДЫЗ АКБАР КЫЗЫ

**С**тресс – адамдын эмоционалдык тынчтыгы менен тең салмагынын бузулушу. Башкача айтканда, жагымсыз кырдаалдын таасиринен улам организмде пайда болгон катуу чыңалуу.

Негизи нервдик чыңалууну организм “ден соолукка коркунуч туулду” деп кабыл алат. Ошол себептүү организмде химиялык жана биологиялык реакциялар жүрөт. Бул дененин күрөшүүгө (кырдаалга каршы турууга) же качууга даяр болуусун шарттайт. Ачуулануу же коркууга кез келгенде денени калтырак басып, муштум түйүлүп, артты карабай качууга же мушташууга себеп болот. Коркунучтан кутулуу керек болгондо адам күчтүү болуп кетери да баарына маалым. Бул да болсо организмдин жашап кетүүгө болгон далалаты.

### Стресс эмнеден пайда болот

- Акчаны же башканы ойлоп кооптонуу
- Жумуштун көптүгү
- Пикир келишпестиктер
- Жан дүйнөнү жабыркаткан окуялар

### Стресстин таасири

- Ден соолуктун начарлашы
- Эмоционалдык чарчоо
- Уйкунун бузулушу
- Депрессия
- Мамиленин бузулушу

Стресс организмдеги тез жардам көрсөтүү кызматына окшогон кереметтүү системаны ойготот. Стресс болгондо организмде бөлүнүп чыккан гормондордон улам дем алуу, жүрөктүн согушу тездейт, кан басымы көтөрүлөт. Кан айлануу системасындагы кан клеткаларынын, глюкозанын деңгээли жогорулайт. Биринин артынан бири жүргөн бул реакциялар организмди стресс кылган факторго каршы чыгууга даярдайт. Андай фактор жоголгондо организм баштапкы абалына келет. Ал эми стресс узакка созулганда организм болгон күчү менен иштеп турган моторго окшоп, чыңалган абалга өтөт.

### Стресс менен күрөшкөндү билиш керек

Негизи стресс дайыма эле зыяндуу боло бербейт. Америкадагы Психология ассоциа-

циясы мындай деп жазган: «Стресси скрипканын кылынын чыңалышына салыштырса болот. Анын кылы бошураак тартылса, обону уккулуктуу болбойт жана даана чыкпайт. Катуураак тартылса, чыйылдаган жагымсыз үн чыгат же кылы үзүлөт. Ошол сыяктуу эле стресс жашоону кызыктуу да кылышы, адамды өлтүрүп да коюшу мүмкүн. Андыктан стресс менен күрөшкөндү билишибиз керек».

Эске алчу дагы бир нерсе, ар кимдин кулк-мүнөзү, ден соолугу ар кандай болот. Ошондуктан бирөө стресс болгон нерсеге башкасы стресс болбошу деле мүмкүн. Анткен менен күндөлүк иштеринен улам чарчап-чаалыгып, эс ала албай жүрсөңөр же күтүлбөгөн жагдайларда көйгөйдү чечүүгө жөндөмсүз болуп жатсаңар, анда бул катуу стресске кабылганыңардын белгиси болушу ыктымал.

Дайыма стрессте жүргөндөрдүн айрымдары стресстен арылам деген аракетте спирт ичимдиктерин ичишет, баңгизат колдонушат же тамеки тартышат. Айрымдары тамактануу эрежесин буза башташат же телевизор менен компьютерден чыкпай калышат. Бирок мындай адаттар көйгөйдү чечмек түгүл, тескерисинче күчөтөт.

### Сыр бөлүшпөсө

Жүрөгүңөрдү өйүп жаткан нерселерди үйдөгүлөрдүн бирине же жакын досуңарга айткыла. Изилдөөлөр тастыктагандай, жакындарынын дайыма жөлөп-таяп турганы адамды стресстин айынан пайда болчу эмоциялык, психикалык жана башка оорулардан коргойт. Ооба, «чыныгы дос ар убак сүйөт, ал кыйын мезгил үчүн төрөлгөн бир туугандай» болот.

Жаман нерселер жөнүндө эле ойлоно бербегиле. Мунун күч-кубатты алгандан башка пайдасы жок. Анын үстүнө силер кооптонгондой деле болбошу мүмкүн. «Эч качан эртеңки күндү ойлоп тынчсызданбагыла, анткени эртеңки күндүн өз түйшүгү болот», – деп айтылат.

### Жумуштун көптүгү

Күнүгө жумушка барып-келүү, жумуштун өзү, окуу, бала-бакырага же улгайып калган ата-энеге кам көрүү адамдын дайыма стрессте жүрүшүн шартташы мүмкүн. Бул милдеттердин айрымдарын аткарбай коюу мүмкүн эмес. Анда кандай кылуу керек?

- Жакшы, жетиштүү эс алганга аракет кылгыла. «Жан үрөп иштегенге жана ша-

малды кууп жетүүгө умтулганга караганда бир аз эс алган артык», – деп жазылат.

- Маанилүү нерселерди биринчи орунга койгула жана колдо бар нерсеге ыраазы болуп жашагыла. Жашооңорду кантип жөнөкөйлөтсө болорун ойлонуп көргүлө. Балким, чыгымдарды азайтуу же жумушта азыраак иштөө керек болоттур.

### Пикир келишпестиктер

Пикир келишпестиктер, өзгөчө чогуу иштегендер менен болгон келишпестиктер адамды стресс кылат. Силер да ушундай кыйынчылыкка туш болуп жатсаңар, төмөндөгү кеңештерди колдонсоңор болот.

1. Бирөө капа кылса, сабырдуу болгула. Жагдайды курчутуп жибербегиле. «Жумшактык менен айтылган жооп каарды токтотот, ал эми жүрөк ооруткан сөз ачууну козгойт».

2. Араздашып кеткен адамдын өзү менен сүйлөшүп, келишпестикти чечип алгыла. Ага сылык сүйлөгүлө. Ошентсеңер аны сыйлаарыңарды көрсөтөсүңөр.

3. Адамдын сезимин, көз карашын түшүнүүгө аракет кылгыла, өзүңөрдү анын ордуна коюп көргүлө. Ошондо ачууңарды басуу оңой болот жана башкалардын да силерге карата кандай көз карашта экенин баамдайсыңар.

4. Кечиримдүү болгула. Кечиримдүүлүк жакшы сапат болгондон тышкары, ден соолукка да пайдалуу. Жүргүзүлгөн бир изилдөөдөн айкын болгондой, кечирбей жүрө берүү кан басымын жогорулатып, жүрөктүн согушун тездетет. Ал эми кечиримдүү адам стресске көп дуушар болбойт.

5. Стресс менен күрөшүүгө үмүт жана акылмандык жардам берет. Ал эки нерсеге эч нерсе тең келбейт.

### Кошумча пайдалуу кеңештер

– Пландуу эс алуу. Жумуштагы басым жөн жерден келип чыкпайт. Негативдүү ойлордон арылуу үчүн өзүңүзгө тайм-аут жарыялаңыз. Иштен тышкары маселелер тууралуу кесиптештериңиз менен баарлашыңыз. Идеалдуусу, эс алууга ар бир саатта беш мүнөттөн убакыт бөлүп турганыңыз оң.

– Көнүгүү. Көпчүлүгүбүз пассивдүү жашоо образына жана кеңседе көп убакыт компьютердин маңдайында олтура берүүгө көнүп калганбыз. Андан улам кыр арка, муундар

жана жүрөк-кан тамырларында оору пайда болбоосу үчүн төмөндөгүдөй көнүгүүлөрдү адат кылып алып, аткарып туруу абзел.

1. Үч мүнөт көзүңүздү жумуп, көлдүн жээгин же жайкалган жайлоо, жапжашыл токойду элестетиниз.

2. Башыңызды жууп жаткандай баш теринизге укалоо жасаңыз.

3. Түздөнүп олтуруп, эки көзүңүздү жумуп терең дем алып, денеңизди 30 секунд бош коюп, кайрадан түздөнүп демиңизди чыгарыңыз. Бул ыкманы беш мүнөткө жакын убакытта бир нече ирет кайталасаңыз, жумуштагы чарчоону жеңе аласыз.

– Убакытты туура бөлүштүрүү. Тиешеси жок нерселерге көңүл буруу убактыңызды алып коёт да, ишиңиз өз убагында бүтпөй калып, кыжалат боло баштайсыз. Мындай шартта үйүңүзгө жумуштагы кыйынчылыкты кошо арта келгениңиз аз келгенсип, тынч уйкудан да айрыласыз. Ошондуктан ишиңиздеги маанилүү маселелерди биринчи чечип алууга аракет кылыңыз.

– «Жок» деп айтканды үйрөнүңүз. Анткени сиздин жумшактыгыңыздан пайдаланып, өз жоопкерчиликтиңиз сизге артып койгон кесиптештериңизге так кесе “жок” деп айта алсаңыз, өзүңүзгө упай топтогон болосуз.

– Өзүңүздү бир чөйчөк чай менен сыйлаңыз. Чай сергитип, нервиңизди тынчтандырат. Көк чай нервдик чыңалууну жазып, сергектикке шарт түзөт.

– Жумуш ордунуздан банан жеңиз. Анткени банан кубанычтын гормону серотонинди иштеп чыгат. Тынчтыктын жана көңүл токтуктун маанайын жаратат.

– Жарыкты азайтыңыз. Компьютердин же башка техниканын иштешинен чыккан жагымсыз үндөрдү мээ тынымсыз кабыл алуу менен чарчайт. Ошондой эле жарык күчтүү берилген бөлмө адамды физикалык жактан чарчатып жиберет. Андыктан жумшак жарыктандырылган бөлмөңүздүн болушун шарттаңыз. Эгер терезеге артыңызды салып олтуруп, күндүзү табигый жарыкты гана колдонсоңуз, нервдик чыңалууну ошончолук жеңилдетесиз.

– Эч кимге айта албаган, бирок сизге тынчтык бербеген стрессинизди чыгаруу үчүн ичиниздеги болгондун баарын ак кагазга жазыңыз. Бар сырыңызды төгүп жазган соң ал кагазды бир нече бөлүккө бөлүп тытып салыңыз.