«7/24.tm»: «Türkmenistan Sport» halkara žurnalynyň elektron goşundysy

№ 28 (215)
08.07.2024

TÜRKMENISTAN SPORT

ESASLANDYRYJYSY — TÜRKMENISTANYŇ BEDENTERBIÝE WE SPORT BARADAKY DÖWLET KOMITETI

7/24.tm

SAMBO ÇEMPIONATY

2024 ASIA & OCEANIA SAMBO CHAMPIONSHIPS

Türkmenistanyň sambo boýunça milli ýygyndysy Aziýa we Okeaniýa çempionatynyň jemi jemlenende umumytoparlaýyn bäsleşikde üçünji orny eýelemegi başardy.

HEPDÄNIŇ HABARLARY

◆ **01.07.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow Ministrler Kabinetiniň Başlygynyň orunbasary T.Atahallyýewiň hem-de welaýatlaryň häkimleriniň gatnaşmagynda sanly ulgam arkaly iş maslahatyny geçirdi.

◆ **03.07.2024 ý.** Türkmenistanyň Prezidenti, ýurdumyzyň Ýaragly Güýçleriniň Belent Serkerdebaşysy, goşun generaly Serdar Berdimuhamedow Döwlet howpsuzlyk geňeşiniň nobatdaky mejlisini geçirdi.

◆ **04.07.2024 ý.** Gazagystan Respublikasynda iş sapary bilen bolan Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gurbanguly Berdimuhamedow Gündogaryň beýik şahyry we akyldary Magtymguly Pyragynyň Astanada gurlan ýadygärliginiň açylyş dabarasyna gatnaşdy.

◆ **04.07.2024 ý.** Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gurbanguly Berdimuhamedowyň Gazagystan Respublikasynyň Prezidenti Kasym-Žomart Tokaýew bilen duşuşygy geçirildi.

◆ **05.07.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow sanly ulgam arkaly Ministrler Kabinetiniň nobatdaky mejlisini geçirdi. Onda döwlet durmuşyna degişli birnäçe meselelere garaldy.

◆ **06.07.2024 ý.** Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gurbanguly Berdimuhamedow BMG-niň Baş sekretarynyň Ýewropa, Merkezi Aziýa, Demirgazyk we Günorta Amerika işleri boýunça kömekçisi Miroslaw Ýença bilen duşuşdy.

◆ **06.07.2024 ý.** Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gurbanguly Berdimuhamedow ýurdumyza sapar bilen gelen Birleşen Milletler Guramasynyň Baş sekretary Antoniu Guterriş bilen duşuşdy.

◆ **06.07.2024 ý.** Aşgabat şäherinde Türkmenistanyň Prezidenti Serdar Berdimuhamedowyň we ýurdumyza sapar bilen gelen Birleşen Milletler Guramasynyň Baş sekretary Antoniu Guterrişiň arasynda gepleşikler geçirildi.

◆ **06.07.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow Birleşen Milletler Guramasynyň Baş sekretary Antoniu Guterriş bilen gepleşikler tamamlanandan soň, belent mertebeli myhmany Türkmenistanyň «Magtymguly Pyragynyň 300 ýyllygyna» atly ýubileý medaly bilen sylaglady.

◆ **07.07.2024 ý.** Türkmenistanda Aşgabat şäheriniň 1-nji «Garaşsyzlyk», 2-nji «Bitaraplyk» we 6-njy «Köpetdag» saýlaw okruglary boýunça Mejlisiň möhletinden öň çykyp giden deputatlarynyň ýerine saýlawlar geçirildi.

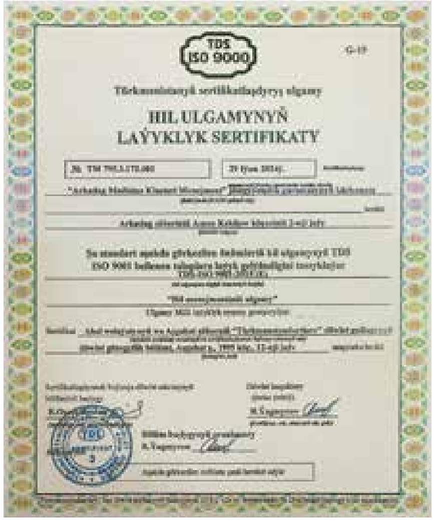
www.tdh.gov.tm

«ARKADAG MEDISINA KLASTERI MENEJMENT» KÄRHANASYNA HIL ULGAMYNYŇ LAÝYKLYK GÜWÄNAMASY BERILDI

◆ Gahryman Arkadagymyzyň başlangyjy esasynda hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň tagallalary bilen bina edilen Arkadag şäheriniň açylmagynyň bir ýyllygynyň giňden bellenilýän gününde «Arkadag Medisina Klasteri Menejment» kärhanasyna Türkmenistanyň sertifikatlaşdyryş ulgamy tarapyndan hil ulgamynyň laýyklyk güwänamasy berildi.

Bu güwänama «Hil menejmentiniň ulgamy» diýen ugur boýunça önümleriň hil ulgamynyň TDS ISO 9001-iň bellenen talaplaryna laýyk gelýändigini tassyklaýar. Munuň özi kärhananyň öndürýän önümleriniň hil görkezijileri, şol sanda lukmançylyk ulgamyna degişli hil görkezijileri babatda ýokary talaplara laýyk gelýändigine şaýatlyk edýär. Bu bolsa Gahryman Arkadagymyzyň hut özüniň ýolbaşçylyk etmeginde işlenip taýýarlanylan «Saglyk» Döwlet maksatnamasynyň Arkadagly Gahryman Serdarymyz tarapyndan üstünlikli durmuşa geçirilýändiginiň nobatdaky beýanydyr.

Gülnabat HOJAGULYÝEWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň mugallymy.



BEDENTERBIÝE WE SPORT

◆ 2009-2010-njy ýyllarda doglan ýetginjekleriň arasynda FIFA-nyň «Zehinlileri ösdürmek taslamasynyň» (FIFA TDS) çäginde Daşoguz welaýatynyň açyk birinjiligi geçirildi. Bu ýaryş Daşoguz welaýatynyň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň «Garaşsyzlyk» sport desgasynda guraldy. Oňa welaýatyň etraplaryndan, Daşoguz şäherinden hem-de Aşgabat şäherinden futbolçylar gatnaşdy. Ýaryşda aýlaw görnüşinde çekeleşikli bäsleşdiler.

1-nji orny Aşgabaýň «Köpetdag» topary, 2-nji orny Daşoguzyň «Köpetdag» topary, 3-nji orny Daşoguz şäheriniň 5-nji sport mekdebiniň futbolçylary eýelediler. Ýeňiji bolan türgenlere Çerkez Gutlyýew, Hürmat Karimow, Raşit Pälwanow, Hamza Allamow ýaly tälimçi mugallymlar halypalyk etdiler.

Ýaryşyň ahyrynda ýeňijilere Daşoguz welaýatynyň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň Hormat hatlary, şeýle-de Türkmenistanyň futbol federasiýasynyň gymmat bahaly sowgatlary dabaraly ýagdaýda gowşuryldy.

Hoşgeldi GUWANJOW,
Daşoguz welaýatynyň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň baş buhgalteri.

◆ TMÝG-niň Kerki etrap Geňeşi tarapyndan «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda Kerki etrabynyň Azatlyk daýhan birleşiginde zähmet çekýän işgärleriň we kärendeçileriň arasynda «Göreldeli zähmet — ýokary netije» atly duşuşyk geçirildi. Duşuşykda TMÝG-niň Kerki etrap Geňeşiniň guramaçylyk bölüminiň sanly ylgam boýunça hünärmeni O.Aşirowa, Kerki etrabynyň Azatlyk daýhan birleşiginiň işgäri N.Çaryýewa, TAP-nyň Kerki etrap birleşmesiniň hünärmeni S.Hudaýberenowa çykyş etdiler.

◆ TMÝG-niň Kerki etrap Geňeşi tarapyndan Kerki etrap elektrik ulgamynda zähmet çekýän işgärleriň arasynda sagdyn durmuş ýörelgesini ündemek barada «Sagdynlyk we bagtyýarlyk» atly şygar astynda wagyz-nesihat çäresi geçirildi. Duşuşykda TMÝG-niň Lebap welaýatynyň Kerki etrap Geňeşiniň sanly ylgam boýunça hünärmeni O.Aşirowa, Kerki etrap elektrik ulgamynyň işgäri O.Berdiýewa çykyş etdiler.

Arzuw RAHMANOWA,
TMÝG-niň Kerki etrap Geňeşiniň başlygy.

ÇAGALAR-ÝETGINJEKLER FUTBOLYNA BAGYŞLANAN MASLAHAT

◆ Türkmenistanyň Futbol federasiýasynyň edara binasynda ýurdumyzda ýaşlar we çagalar-ýetginjekler futbolyny ösdürmek barada maslahat geçirildi.

Ýurdumyzyň ähli welaýatlaryna hem-de paýtagtymyza wekilçilik edýän futbol hünärmenleriniň 50-ä golaýynyň gatnaşmagynda geçirilen maslahatyň dowamynda çagalar futbolyny ösdürmek barada dürli ugurda teklipler diňlenildi.

«Köpetdag» toparynyň baş tälimçisi Begenç Garaýew öz çykyşynda ýurdumyzda futboly ösdürmek babatynda ähli mümkinçilikleriň bardygyny belläp geçdi.

Lebap welaýatyna wekilçilik edýän futbol tälimçisi Timur Husainow öz gezeginde ýaş tälimçileriň okuw maslahatlarynyň wagtly-wagtyna geçirilip durulmagynyň kämil futbolçylary ýetişdirmekde uly ähmiýete eýedigini belledi.

Ýokary ligada çykyş edýän «Energetik» toparynyň tälimçisi Maksat Jumamyradow milli ýygyndymyzyň geljegi bolan ýetginjek futbolçylardan düzülen toparlaryň arasynda möwsümleýin çempionatyň geçirilmegini teklip etdi.

Umuman, geçirilen maslahatyň dowamynda çykyş eden beýleki futbol hünärmenleriň teklipleri hem diňlenilip, Türkmenistanyň Futbol federasiýasynyň ýolbaşçylar düzümi tarapyndan bu babatda golaý wagtda giň gerimli işleriň geçiriljekdigi bellenildi.

www.sportcom.gov.tm

DEVELOPMENT OF YOUTH FOOTBALL DISCUSSED IN TURKMENISTAN

◆ A meeting on the development of youth football was held in the office building of the Football Federation of Turkmenistan. About 50 leading experts from various regions of Turkmenistan, including the capital, took part in the event.

At the meeting numerous proposals and initiatives were made to improve the conditions and quality of training for young football players.

Begench Garayev, head coach of FC Kopetdag, noted in his speech that the country has all the opportunities for the development of football.

Timur Khusainov, representing Lebap velayat, expressed his opinion about the importance of regular courses for young coaches, which will help train a new generation of qualified football players.

Maksat Jummyradov, coach of the FC Energetik, voiced the idea of holding seasonal championships among children's teams of different age groups. He is sure that such competitions will help significantly increase the professional level of young football players.

During the meeting recommendations from other specialists on the development of youth football were also heard. It was noted that the leadership of the Football Federation of Turkmenistan will carry out large-scale work in this regard.

www.sportcom.gov.tm

«ARKADAG» ADYNY GÖTERÝÄN ÝYLDYZYŇ GÜWÄNAMASY GOWŞURYLDY

◆ 1-nji iýulda Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetinde Asman jisimlerini öwrenýän «Kosmos-Ýer» jemgyýetiniň alymlary tarapyndan asman giňişligindäki ýyldyzlaryň birine «Arkadag» adynyň goýulmagy, bu asman jisimine «Arkadag» adynyň dakylandygyny tassyklaýan güwänamanyň, şeýle-de teleskopyň we onuň düşüren suratlarynyň Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetine gowşurylmagy mynasybetli hoşallyk maslahaty geçirildi.

Hoşallyk maslahatynda çykyş edenler Arkadag şäheriniň açylmagynyň bir ýyllygy mynasybetli guralan baýramçylyk dabaralarynyň çäklerinde Asman jisimlerini öwrenýän «Kosmos-Ýer» jemgyýetiniň alymlarynyň Arkadag şäherine bolan buýsanjyň nyşany hökmünde asman giňişligindäki ýyldyzlaryň birine «Arkadag» adynyň goýulmagynyň taryhy ähmiýete eýe bolup durýandygyny belläp geçdiler.

Hoşallyk maslahaty tamamlanandan soňra, Asman jisimlerini öwrenýän «Kosmos-Ýer» jemgyýetiniň alymlary tarapyndan asman jisimine «Arkadag» adynyň dakylandygyny tassyklaýan güwänama, şeýle-de teleskop we onuň düşüren suratlary Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetiniň teleskop otagynda ýerleşdirildi.

Hoşallyk maslahatynyň ahyrynda oňa gatnaşyjylaryň adyndan Türkmenistanyň Prezidentiniň adyna Ýüzlenme kabul edildi.

Laçyn BEGZADAÝEWA,
Magtymguly adyndaky TDU-nyň žurnalistika hünäriniň talyby.

«ARKADAG» ÝYLDYZY — EÝÝAMYŇ ALTYN ÖWÜŞGINI

◆ Uly ösüşleri, özgerişleri, dost-doganlyk gatnaşyklary bilen dünýäni özüne çekýän, abraýly halkara guramalaryň sylag-hormatyna mynasyp bolýan döwletimizde her günümiz biri-birinden zyýada şanly wakalara beslenýär. «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylymyzda bagtyň hem geljegiň şäheri bolan Arkadag şäherimiziň açylmagynyň bir ýyllygy mynasybetli geçirilen baýramçylyk maslahatynda gelip gowşan hoş habar her bir türkmen raýatynyň toý şatlygyny artdyrdy.

Asman jisimlerini öwrenýän «Kosmos-Ýer» jemgyýetiniň alymlarynyň Pegas ýyldyz toparyndaky ýyldyza «Arkadag» diýen ady dakmaklary Gahryman Arkadagymyzyň parasatly başlangyçlary bilen düýbi tutulan, hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda açylyp ulanylmaga berlen sebitde «akylly» şäher ýörelgesine laýyklykda bina edilen Arkadag şäherine buýsançlarynyň hem-de çäksiz guwançlarynyň aýdyň nyşanydyr.

Baýramçylyk maslahatynda kabul edilen çözgüt esasynda bu täze ýyldyza «Arkadag» diýen adyň dakylandygyny tassyklaýan güwänama hem-de teleskop we onuň düşüren suratlary Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetine gowşuryldy. Munuň özi ýurdumyzyň abraýly ýokary okuw mekdebinde beýleki ugurlar bilen bir hatarda fizika-matematika, tehniki ylymlar we astronomiýa boýunça bilim alýan talyp ýaşlar üçin asman jisimlerini öwrenmekde, gözegçilik etmekde uly ähmiýete eýe bolar.

Şeýle möhüm wakalaryň şaýady bolmak biz üçin örän tolgundyryjy hem-de diýseň ýakymlydyr. Garaşsyz döwletimiziň at-abraýynyň arşa galmagy Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň tagallalary bilen, il-ýurt bähbitli, umumadamzat ähmiýetli beýik başlangyçlaryň durmuşa geçirilmeginden wysal bolýar. Goý, täze ýyldyz — «Arkadag» ýyldyzy Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwrüniň altyn öwüşgini bolup şugla saçsyn!

Täzegül AZIZOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

«ARKADAGLY ÝAŞLAR»

ELEKTRON ŽURNALYNYŇ 6-njy SANY OKYJYLARA ÝETIRILDI

◆ Şöhratly ýylyň şanyna şan goşan taryhy wakalar Türkmenistanyň Magtymguly adyndaky Ýaşlar guramasynyň ýanyndaky «Arkadagly Ýaşlar» žurnalynyň täze sanynda öz beýanyny tapdy. Žurnalyň şu ýyldaky altynjy sany okyjylar köpçüligine ýetirildi.

Türkmenistanyň Gahrymany, Türkmenistanyň halk ýazyjysy Gözel Şagulyýewanyň «Uzak ýaşa, Arkadag!» atly uly göwrümli şygry bilen açylýan žurnalyň ilkinji sahypalarynda Arkadag şäheriniň bir ýaşamagy mynasybetli seslenmelere giň orun berilýär.

«Toý toýlanýar medeniýetiň şanyna» atly makala Medeniýet hepdeliginde bagyşlanypdyr. Žurnalyň täze sanynda ýerleşdirilen raýat jemgyýetiniň ösüşinde Ýaşlar guramasynyň ornuna bagyşlanan makala hem täsirli çykypdyr.

«Ruhy päkligiň baýramy» atly makalada Gurban baýramy, «Talyp ýüregi joşanda» atly çykyşda «Talyp joşguny — 2024» atly döredijilik festiwaly hakynda gürrüň berilýär. Okyjylar şol sahypalardan ýaşlaryň arasynda yglan edilen ylmy işleriň bäsleşiginde ýeňiji bolan zehinli ýaşlaryň çykyşlaryny hem okap bilerler.

Bagtyýar döwrüň bagtyýar nesilleri baradaky söhbet «Bagt guşunyň bilbilleri» atly makalada beýan edilýär. «Sagdyn hem bagtyýar geljek üçin» atly makala iýun aýynda bellenilen Bütindünýä welosiped gününe bagyşlanypdyr. Şol sahypalardan Magtymguly Pyragynyň doglan gününiň 300 ýyllygyna bagyşlanan makalalary hem okap bilersiňiz.

«Sanly dünýä: Ýaşlar. Ösüş. Geljek» atly makalany neşiriň şu sanyndaky iň täsirli çykyşlaryň biri hasaplap bolar. Çeper döredijilige bagyşlanan sahypalardan bolsa «Ýatlama» atly hekaýany, «Ýollar» atly oýlanmany, dünýä edebiýatynyň meşhur eserleriniň birinden edilen terjimäniň ýene bir bölegini hem-de ýurdumyzyň ýaş şahyrlarynyň birnäçesiniň täze döreden şygyrlaryny okap bilersiňiz.

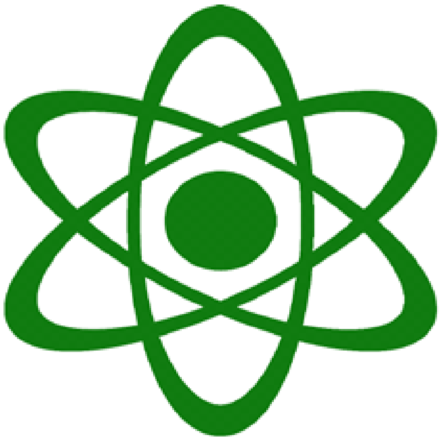
Neşiriň täze sany «Magtymguly Pyragynyň watançylyk pähaslary» atly makala, şeýle-de «Ýaş waspçy» bäsleşiginiň nobatdaky ýeňijisi baradaky gysga çykyş bilen tamamlanýar.

Gylyçnyýaz HÜMMEDOW,
Magtymguly adyndaky
TDU-nyň mugallymy.

YLYMLY NESIL — YNAMLY NESIL

◆ Dünýä her bir ynsanyň özünden başlanýar. Özüňe düşünmek, ýörejek ýollaryňy, etjek işleriňi aýyl-saýyl etmek, ýollaryň düzüni saýlamak üçin ynsan balasy uzak asyrlaryň dowamynda elinden kitabyny düşürmezden, irginsiz gözlegde bolupdyr. Edilen ylmy açyşlar, ýazylan eserleriň ählisi ynsanyň özüne niýetlenendir. Munuň özi Ýunus Emräniň «Ylym bilimi bilmekdir. Ylym özüň bilmekdir» diýen dürdäne sözleriniň gysgaça tymsaly.

Ylymlar gününe bagyşlanyp geçirilen çäreleriň birinde bir alymyň aýdan sözleri ýadymda galypdyr: «Alym bolmak aňsat, adam bolmak kyn» diýilýär. Ýöne alym bolmagam aňsat däl ekeni. Deň-duşlaryňdan iki esse az ýatyp, näçe essede artyk okamaly bolunýar...». Alymyň bu sözleriniň dogrulygyna bolsa, kütelen gözleri bilen aýdýan sözleriniň agramy kepil geçýär.



Türkmenistan Watanymyzda ylym ulgamynyň ösmegi üçin giň şertler döredilip berilýär. Her ýylyň 12-nji iýunynda Ylymlar gününiň bellenilip geçilmegi ylym ulgamynyň işgärlerine, alymlara goýulýan hormat bolmak bilen bir hatarda, ýaş alymlaryň ýüze çykmagynda hem möhüm orun eýeleýär. «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda hem ýaş alymlaryň uly topary ýüze çykaryldy. Olar Arkadagly Gahryman Serdarymyz tarapyndan gymmat bahaly sowgatlar bilen sylaglanyldy. Ýurdumyzyň geljegi, Watanymyzyň daýanjy bolan ýaşlaryň ylym bilen meşgullanmagy eziz Diýarymyzyň aýdyň ertiriniň nyşanydyr. Gahryman Arkadagymyza, hormatly Prezidentimize, il-günümize wepaly, ilhalar, başarjaň, ylymly-bilimli ýaşlar özlerine bildiren ynamy ödemek üçin söz berdiler. Bu söz ömrüň manysy, maksatly menzilleriň çelgisidir. Türkmenistan Diýarymyzyň adyny dünýä çykarjak nesilleriň ýürek arzuwlarynyň sesidir.

Annagül HUDAÝBERDIÝEWA,
Balkanabat şäheriniň 18-nji çagalar
bakja-bagynyň müdiri.

«GARAŞSYZLYK»

SEÝILGÄHINE GEZELENÇ

◆ Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe milli medeniýetimizi we sungatymyzy ösdürmekde we ony dünýä derejesine çykarmakda binagärleriň öňünde uly-uly wezipeler durýar. Bagtyýar döwürde häzirki zaman Aşgabat şäheri asyrlaryň dowamynda durky kemala gelen we dünýäniň ösen şäherlerine bäs edýän ajaýyp sebitdir. Birnäçe ýyllaryň dowamynda Aşgabat şäheri tutuş Ýer ýüzünde ykrar edilen Garaşsyz we baky Bitarap Türkmenistan Watanymyzyň syýasy, ykdysady we medeni ojagyna öwrüldi. Munuň şeýledigine Aşgabadyň Ginnesiň Rekordlar kitabyna, şeýle-de ÝUNESKO-nyň döredijilik şäherleriniň toruna girizilmegi hem doly şaýatlyk edýär.

Garaşsyzlyk ýyllarynda ýurduň binagärlik keşbiniň özgermegi binagärlik landşaftyna bildirilýän talabyň artmagyna getirdi. Şeýlelikde, sungatyň bu görnüşinde täze ýörelgeler we gözlegler kemala geldi. Şol ýyllardan başlap, ýurdumyzyň paýtagtynda we welaýat merkezlerinde türkmen ussatlarynyň zähmetinden döräň täze seýilgäh toplumlary wajyp ähmiýete eýe boldy. Aşgabat şäheri Garaşsyzlyk ýyllaryndan başlap, onuň maksadalaýyk keşbini döretmek ugrunda birnäçe işler amala aşyryldy. Binagärlik desgalarynyň daştöwereginde halkymyzyň taryhy geçmişini we medeni däp-dessurlaryny mynasyp şöhlelendirýän landşaft dizaýnyna köp üns berildi. Şeýlelikde, türkmen binagärlik sungatynyň taryhynda döwrebap materiallar we tehnologiýalar dikeltmek ugry ýola goýuldy.

Ýurdumyzyň paýtagty Aşgabat şäheriniň gözel künjekleriniň biri hem Garaşsyzlyk seýilgähidir. Bu seýilgähiň baş maksady – Watanymyzyň Garaşsyzlygynyň ynamly ertirleriň nyşany bolmagynda jemlenýär. Hut şol ýörelge hem, türkmen medeniýetiniň tutuş taryhy ýoluny we däp-dessurlaryny özboluşly şöhlelendirýän binagärlik landşaft seýilgäh taslamasynyň esasyny düzdi. Seýilgäh toplumy Türkmenistanyň ilkinji Prezidentiniň Karary esasynda 1993-nji ýylda düýbi tutulyp, 2001-nji ýylda gutarnykly tamamlandy. Ol iki sany uly köçäniň — Türkmenbaşy we Andalyp köçeleriniň arasynda ýerleşýär. Giň gerimli seýilgähiň binagäri Kakajan Durdyýewdir. Seýilgäh zolagynyň bezeg aýratynlygy aýratyn belentlik äheňinde ýerine ýetirilen monumental we monumental-haşam eserleriniň köpdürlüligi bilen tapawutlanýar.

Garaşsyzlyk baýramçylygynyň on ýyllygyna bagyşlanan seýilgähde halkymyzyň ruhy sütünleri bolan beýik taryhy şahsyýetlerimiziň ýadygärlikleri goýuldy. Bu ýadygärlikleri heýkeltaraşlaryň bäş topary ýerine ýetirdi. Bu toparlaryň ýolbaşçysy Babasary Annamyradowdyr. Birinji topar dört heýkeltaraşdan ybarat. Olar Babasary Annamyradow, Nurmuhammet Ataýew, Gylyçmyrat Ýarmämmedow, Saragt Babaýew. Bu topar Garaşsyzlyk binanyň töweregindäki taryhy şahsyýetleriň heýkellerini ýasadylar. Ikinji topara iki heýkeltaraş degişli. Olar Meret Öwezow bilen Şamyrat Ýarmämmedowdyr. Bu topardaky heýkeltaraşlar binanyň meýdançasyndaky türkmen esgerleriniň on iki sany heýkelini ýasadylar. Üçünji topara Welmyrat Jumaýew we Ýedinazar Madatow degişli bolup, olar Türkmenistanyň ilkinji Prezidentiniň heýkelini ýasadylar. Dördünji topara heýkeltaraş Seýitguly Artykmämmedow degişli bolup, ol Garaşsyzlyk binasynyň daşky bezegini ýasady. Bäşinji toparyň agzasy Witaliý Çaryýew degişli bolup durýar.

Hünäri boýunça binagär, arzuw-ukyby boýunça heýkeltaraş Witaliý Çaryýew monumental-haşam eserleri döretmekde çeper pikiriň awtory bolmak bilen bir hatarda hem binagär hem heýkeltaraş hökmünde ýerine ýetiriji bolup durýar. Öz monumental-haşam eserlerinde ol, esasan, taryhy maglumatlara köp ýüzlenýär. Şeýle häsiýetli taslamalarda ussat öňde goýlan meseleleriň ýitiligini we çylşyrymlylygyny, hususan-da, döredijilik gözlegleriniň köpdürlüligini tomaşaça ýetirýär. Sebäbi ol öz eserlerinde dürli temalara: ýurdumyzyň köpasyrlyk taryhyna, watançylyk we gahrymançylyk temalaryna, halkymyzyň azatlyk ugrundaky edermenligi, hysyrdyly hereketlerden ybarat bolan durmuş hadysalaryny wasp edýär.

Binagärlik hünäri boýunça bilim alan heýkeltaraş iki sungatyň çeper mümkinçiliklerini özara sazlaşdyryp, Garaşsyzlyk seýilgähini maksadalaýyk bezemegi başarýar. Seýilgähiň düzümine girýän her bir monumental-haşam eser onuň hünär ussatlygyna, ýiti zehinine şaýatlyk edýär. Bu ýerde dürli görnüşli binagärlik landşaft taslamalaryna duş gelmek bolýar, emma olaryň aglabasy suw çüwdürimli monumental-haşam eserlerdir.

Garaşsyzlyk seýilgähindäki ýerleşýän «Bäş kelleli bürgütler» tutuş bir toplumyň bezegi däl, şol bir wagtda-da olar özbaşdak wezipäni hem ýerine ýetirýärler. Mälim bolşy ýaly, seýilgähiň ähli taraplary ýurduň geçmişini we şu gününi wasp edýän milli äheňde bezelen köpsanly suw çüwdürimleri bilen gurşalandyr. Bäş kelleli bürgütler babatda aýdylanda, Witaliý Çaryýew suw çüwdürimleriniň bezegi üçin olaryň birnäçesiniň şekilini döretdi. Bürgüdiň şekilini suratlandyrmak öz gözbaşyny gadymy Marguş siwilizasiýasyndan alyp gaýdýar. Bu medeniýet ojagyndan tapylan geraldiki mozaika munuň aýdyň mysalydyr. Şeýle-de, köp kelleli bürgüdiň şekili milli geraldika däpleri bilen baglanyşdyrylýar. Mälim bolşy ýaly, Oguz hanyň baýdagynda hem ýylandan üstün çykan iki kelleli bürgüdiň şekili bolupdyr. Iki kelleli bürgüt taryhda şöhrat gazanan Beýik Seljuk türkmenlerinde hem »

aýratyn sarpalanýan nyşan hökmünde ulanylypdyr. Olar 2000-2001-nji ýyllara degişli bolup, suw çüwdürimler üçin döredilen nyşany häsiýetli monumental-bezeg taslama hökmünde kabul edilýär. Olaryň kuwwatly hem belent keşpleri bir ýarym metrden gowrak ölçegde ýerine ýetirilip, çekanka tehnikasynda ýasy mis ýapraklardan ýasalypdyr.

Witaliý Çaryýewiň taslamasy boýunça iki kelleli ýylany ýeňýän bäş kelleli bürgüdiň döwrebap keşbi öz gezeginde döwletiň içki we daşky duşmanlardan goraglylygyny alamatlandyrýar. Suw çüwdürimindäki bäş kelleli bürgüdiň şekili umumy taslama aýratyn bezeg berýär. Nyşany äheňli bäş kelleli bürgüdiň gabaraly göwresi Türkmenistanyň bäş welaýatynyň ähli ulgamlar boýunça kuwwatly ösüşini aýdyň şöhlelendirýär. Olar monumental-haşam eser hökmünde kabul edilip, suw çüwdüriminiň wezipesini ýerine ýetirýärler. Sebäbi her bir bürgüdiň çüňkünden suw çüwdürimi daşyna akyp çykýar. Degişli taslama özünde erkanalygyň, Garaşsyzlygyň mukaddesliginiň äheňlerini saklaýar. Olar türkmen halkynyň ýokary gymmatlyklarynyň nyşany alamaty bolmak bilen, diňe bir geraldiki şekil hökmünde kabul edilmän, eýsem halkymyzyň geçmiş taryhyny hem özünde saklaýar.

Heýkeltaraşyň 2000–2001-nji ýyllar aralygynda Garaşsyzlyk seýilgähi üçin suw çüwdüriminiň bezegi bolup hyzmat edýän jemi dört sany ýolbars şekilleri hem degişlidir. Ýolbarslarynda ol äpet uly jandaryň çäksiz güýç-kuwwatly keşbini suratlandyrýar. Olar suw çüwdürimini akdyryjy däl-de, eýsem daş-töweregi goraýjy hyýaly «sakçy» wezipesini ýerine ýetirýär. Ýolbarsyň şekili öz gözbaşyny gadymy Marguş medeniýetinden alyp gaýdyp, şol ýerlerden tapylan mazar diwarynyň bezegi bolan mozaika panno munuň aýdyň mysalydyr. Halypa bu haşam eserlerini betondan ýasapdyr.

(Dowamy bar)

DIZAÝNYŇ ÇEPERÇILIK BEÝANY

◆ XXI asyrda adamzat ýaşaýşynyň köptaraplaýyn ösüşinde iň köp ulanylýan sözleriň biri «dizaýn» sözi bolup durýar. Onuň sebäbi ýaşaýşyň hemme görnüşinde: isle, durmuşda ulanylýan iň ýönekeý zatlardan başlap, daşky gurşawda, adamzadyň iş ýerinde, öýde hemmetaraplaýyn gurşap alýan zatlar önümçilikde öndürilen ýokary hilli dizaýn önümleri bolup durýar. Häzirki zaman ylmynda «dizaýn» sözi iňlis dilinden terjime edilende «taslama» ýa-da «taslamalaşdyrmak» diýen manylary aňladýar. Mälim bolşy ýaly, iňlis dilinde bu söz hem at, hem işlik hökmünde ulanylýar. Şol esasda hem, ol bir diýende hem başlamagy, hem-de tamamlamagy, işiň dowamlylygyny we ahyrky önümi aňladýar.

Garaşsyz Türkmenistanda dizaýn sungaty, sözüň doly manysynda, öz ornuny eýeleýär. Dizaýnyň esaslaryna düşünmek we bu ugur hakynda düşünjäňi giňeltmek üçin sungatyň döwrebap görnüşi hakynda düşünje berýän ylmy kitaplary öwrenmek wajypdyr. Dizaýn sungatyna bagyşlanan möhüm ähmiýetli ylmy kitaplaryň arasynda Türkmenistanyň halk suratkeşi, Türkmenistanyň Dizaýnerler birleşiginiň başlygy, taryh ylymlarynyň kandidaty Öwezmuhammet Mämmetnurowyň ýazan kitabyny bellemek bolar. Öwezmuhammet Mämmetnurow medeniýetde we sungatda görnükli adamlaryň biridir. Sebäbi hut onuň irginsiz zähmeti esasynda ýurdumyzda Dizaýnerler birleşigi döredildi. Ussat halypa ençeme ýyllaryň dowamynda milli dizaýn ulgamynda bilermen bolmak bilen bir hatarda Dizaýnerler birleşiginiň başlygy wezipesini hem jogapkärli ýerine ýetirýär. Türkmen milli dizaýnyň ösmegi üçin alnyp barylýan degişli işlere Öwezmuhammet Mämmetnurow ýolbaşçylyk edip, häzirki wagta çenli dizaýn sungaty boýunça ýaş hünärmenleri ýetişdirmekde yhlasly zähmet çekip gelýär.

Öwezmuhammet Mämmetnurowyň kitaplarynyň arasynda «Türkmenistanda dizaýn sungatynyň ösüş ýollarynyň taryhy» atly kitaby aýratyn bellemek bolar. Ol 2022-nji ýylda «Ylym» neşirýaty tarapyndan çap edildi. Onuň kitabynda türkmen halkynyň dizaýn sungatynyň taryhy düýpli we giňişleýin açylyp görkezilýär. Bu ýerde ysnan durmuşyny gowulandyrýan, önümçilik güýjüni täzeleýän dizaýn sungatynyň maksady kesgitlenýär. Awtor kitabynda milli dizaýnyň häzirki wagtda ýurdumyzda giň gerime eýe bolan esasy görnüşlerini hem getirýär. Ol dizaýnyň: senagat önümleriniň dizaýny, grafika dizaýny, egin-eşik we dokma senagatyň tekstil önümleriniň dizaýny, binalaryň hem-de şäher gurşaw dizaýny, etnografiýa dizaýny ýaly görnüşlerini tapawutlandyrýar. Şeýlelikde, ylmy kitabyň awtory dizaýn sungatynyň gurluşy, onuň kemala geliş tapgyrlaryny we häzirkizamanda kabul ediliş aýratynlyklaryny giňişleýin düşündirýär. Şol sebäpli-de, bu

kitap ylmy taýdan dizaýn pudagynyň iň kämil nusgasy hakynda giňişleýin beýan edýär, ony öwrenmekligiň we jemgyýetde giňişleýin ýaýratmagyň ähmiýeti hakynda gymmatly maglumatlary özünde jemleýär.

Türkmen dizaýneri döwrebap jemgyýetiň özeninde durýan dizaýn sungatyna çuňňur aralaşýar. Ol dizaýnyň nazaryýetini adamlara maddy hem ruhy lezzet berip, daşky dünýä bilen sazlaşykda ýaşamaga şert döredýän ýokary çeperçiliktehniki taslamalaryň netijesinde döredilen aňrybaşy eser hökmünde düşündirýär.

Selim RASULOW,
Türkmenistanyň Döwlet çeperçilik akademiýasynyň talyby.

ÝURT GARŞY ALSYN!

DÖWREBAP GULLUK ÝAŞAÝYŞ JAÝLARY ULANYLMAGA BERILDI

◆ Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ýurdumyzyň harby we hukuk goraýjy edaralarynyň maddy-enjamlaýyn binýady has-da pugtalandyrylyp, harby gullukçylaryň ýaşaýyş-durmuş şertleri has-da ýokarlanýar. Beýleki harby we hukuk goraýjy edaralary bilen bir hatarda, Döwlet gümrük gullugynyň harby gullukçylary we olaryň maşgala agzalary üçin niýetlenen döwrebap ýaşaýyş jaýlary ýurdumyzyň ähli künjeklerinde yzygiderli açylyp ulanylmaga berilýär. «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynyň ilkinji günlerinde Lebap welaýat gümrükhanasynyň işgärleri üçin niýetlenilen 4 gatly 24 öýli ýaşaýyş jaýy Lebap welaýatynyň Türkmenabat şäherinde açylyp ulanylmaga berlipdi.

Üstümizdäki ýylyň 28-nji iýunynda şeýle döwrebap gulluk ýaşaýyş jaýlarynyň ýene biri Balkan welaýatynyň Türkmenbaşy şäherinde açylyp ulanylmaga berildi. 4 gatly 32 öýli bu döwrebap gulluk ýaşaýyş jaýy «Sapaly geljek» hojalyk jemgyýeti tarapyndan guruldy. Balkan welaýat gümrükhanasynyň harby gullukçylary üçin niýetlenilen bu gulluk jaýynyň döwrebap öýleri 2 we 3 otagly bolup, onda ähli döwrebap şertler döredilen. Täze gulluk ýaşaýyş jaýynyň ähli otaglary — giňligi, arassalygy, ýagtylygy, türkmen maşgalasyna mahsus öý bezegleri, milli aýratynlyklar, türkmen halylary, döwrebap mebeller bu ýere göçüp gelen Döwlet gümrük gullugynyň harby gullukçylarynyň maşgalalarynda ýakymly duýgulary döredýär. Munuň özi myhmanlar we çagalar üçin örän täsirli we oňaýly şertleri emele getirýär. Aşhana otagynyň enjamlaşdyrylyşy, hojalyk esbaplary, beýleki durmuş hyzmatlar ulgamy babatda zerur bolan serişdeler we aragatnaşyk üpjünçiligi maşgala agzalary üçin has döwrebap ýaşaýyş we dynç alyş gurşawyny üpjün edýär. Şeýle ähli amatlyklary bolan döwrebap jaýlardan öýli bolan harby gullukçylaryň we olaryň maşgala agzalarynyň begençli duýgularynyň çägi ýokdur.

Gahryman Arkadagymyzyň we hormatly Belent Serkerdebaşymyzyň beýik başlangyçlary, bimöçber aladalary bilen harby gullukçylar şeýle eşretli döwranyň hözirini görüp ýaşaýarlar. Harby gullukçylar üçin çäksiz şertleri döredýän, Watany söýmegiň belent nusgasyny görkezýän Gahryman Arkadagymyzyň we hormatly Belent Serkerdebaşymyzyň janlary sag, ömürleri uzak, belent başlary aman bolsun!

Baýramgeldi BAÝRAMOW,
Türkmenistanyň Döwlet gümrük gullugynyň Balkan welaýat gümrükhanasynyň harby gullukçysy, maýor.

MUGALLYMLARYŇ MUGALLYMY

◆ Mugallym — gursagynda ynsanperwerligiň gülleri gunçalaýan, älem gözelliklerini kalbynyň gözi bilen görüp bilýän üýtgeşik ynsan. Olaryň ýüregindäki ýaşaýşa söýgüsi ýüzlerini nurlandyrýar. Mugallymlaryň adyny eşitmegem ynsan kalbyny tolgundyrýar. Olaryň öz ömrümizdäki paýyny diňe ylym-bilim däl, durmuşdan beren sapaklaryny ýatladygyňça, kalbyňda çuňňur minnetdarlyk duýgusy oýanýar.

Mamagül mugallymyň doglan ýeri Daşoguz welaýatynyň Görogly etraby. Dogduk ilini göz öňünde tutsalaram, bir tarapdan dogumlylygy, parasatlylygy bilenem tüýs «Göroglynyň gyzy» diýdirýän mugallymyň adamkärçiligi, ýumşakdan ýaşlary terbiýä, edebe, gowy gylyk-häsiýetlere ugrukdyryjy gürrüňleri köpleriň ony enesi, mamasy ýaly eziz görmeginiň sebäbidir. Ol — mugallymlaryň mugallymy. Bilim bermekde mugallymçylyk kärini, şol bir wagtyň özünde ylmy dogum bilen deň ýöreden mugallymyň ilkinji talyplary eýýäm halypa mugallym bolup ýetişipdir. «Häzirki zaman türkmen dili. Morfologiýa» kitabyndan ýa-da akademik B. Çaryýarowyň ýolbaşçylygynda ýerine ýetiren temasy «Sypatlar» boýunça jedel gidäýse, sözüň nokadyny Mamagül mugallym goýýar.

Juwanlyk hem gözelligi bilen ünsi çekýän zenanyň özünden öňinçä adyny eşidýärdik. Soň-soňlar mugallymyň sapaklaryna gatnaşyp, onuň adyny beýgeldýän ilkinji sebäbiň belent adamkärçiligidigine göz ýetirdik. Ata-babalarymyz «Alym bolmak aňsat, adam bolmak kyn» diýýärler. Mamagül mugallym bularyň ikisiniňem hötdesinden gelmegi başaran zenan.

Ynsany ýaşan ömrüniň sany däl, eden haýyrly işleriniň sany ýaşadýar. Mugallymyň ylmy ýolbaşçylyk eden ýaş alymlary ýa-da talyplar ony öz hakyky halypasy hasaplaýar. Mamagül mugallymyň talyplar üçin ýazan kitaplary onuň adyny türkmen diliniň taryhyna müdimi ýazdy. Gözümiziň alnynda ýaşap ýören «taryhlary» alna sylmak, olary hormatlamak bolsa biziň mukaddes perzentlik borjumyz!

Annabeg AÝMAKOWA,
žurnalist.

MAKSADYŇA ÝETMEGIŇ ÝOLLARY

◆ Durmuşda her bir adamyň öz öňünde goýan maksady bolýar. Şol maksada ýetmek örän uly jogapkärçiligi, tutanýerli zähmeti talap edýär. Öňde üstünlikleriň birnäçesi jemlenen dag gerişleri dur.

Öz maksadyňa ýetmek üçin ilkinji ädimler geçmesi kyn bolan dag gerişlerini aşyp geçmekden başlanýar. Maksada ýetmek üçin ýadaman, ýaltanman, köp zähmet çekenler öňde gabat gelen her hili kynçylyklary ýeňip geçip bilýärler.

Gahryman Arkadagymyz «Älem içre at gezer» atly ajaýyp eserinde Berdimuhamet mugallymyň «Akyl sandyklaryndaky» kitaplary okamaka özüniň öňünde uly dagyň peýda bolanyny we okadyggysaýy şol uly bolup görnen dagyň gün-günden kiçelendigi hakynda belläp geçýär.

Öňde goýan maksadyňa ýetmegiň ýene-de bir ýoly sabyrlylykdyr. Islendik öňde goýlan maksada sabyrlylyk bilen ýetip bolýar. Elbetde, hasyl bolmagy üçin wagt talap edýän islegler hem kändir. Olara ýetmek üçin sabyrly bolmak esasy zerurlykdyr.

Her bir işe ynam we güýç bilen çemeleşilse, ýetip bolmajak maksat, hasyl bolmajak arzuw ýokdur.

Maksadyňa ýetmek üçin, ozaly bilen, oňa ýeňil garamakdan, geldi-geçer çemeleşmekden daş durmalydyr. Eger-de öňde goýan maksadyňa hakykatdan hem ýetmek isleýän bolsaň, ýadaman, arman zähmet çekmelidir.

Geliň, öz islegimize güýç, ynam, sabyr hem-de ýadawsyz zähmet bilen ýetmäge çalşalyň, munuň üçin öňe hereket edeliň, şonda öňde goýlan maksada nädip ýetip bolýandygyny öz tejribämizde aýdyň görüp bileris.

Aýjeren MERDANOWA,
Magtymguly adyndaky TDU-nyň žurnalistika hünäriniň talyby.

BEÝIK MAKSATLY IŞLERIŇ AÝDYŇ BEÝANY

Arkadag şäheri — Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň ykdysady kuwwatyny görkezýän şäher. Ol öz tebigy gözelligi bilen Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwrüniň şan-şöhratyny dabaralandyrýar. Bu şäher Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň Garaşsyz Watanymyzyň, her bir raýatyň bagtyýar durmuşyny üpjün etmek ugrundaky beýik işleriniň dowamat-dowam bolýan mekanydyr.

2024-nji ýylyň 29-njy iýunynda Arkadag şäheriniň birinji tapgyrynda binalardyr desgalaryň 336-sy, şol sanda ähli amatlyklary özünde jemleýän ýaşaýyş jaýlary, dünýäniň iň kämil enjamlary bilen üpjün edilen çagalar sagaldyş-dikeldiş merkezi, hassahanalar, orta mekdepler, çagalar baglary, edara binalary, inženerçilik ulgamlarydyr beýleki möhüm ähmiýetli desgalar ulanmaga berildi.

Milli Liderimiz Arkadag şäherine ýygy-ýygydan iş saparlaryny amala aşyryp, bu ýerde bina edilen we edilýän desgalar we olarda alnyp barylýan işler bilen tanyşýar. Arkadag şäheriniň gurluşygynyň ikinji tapgyrynda gurmagy meýilleşdirilýän desgalar toplumynyň hatarynda iki gatly ýaşaýyş jaý toplumynyň, seýilgäh zolaklarynyň, häzirki zaman aragatnaşyk ulgamyna degişli döwrebap serişdeler zolaklarynyň, ýol hereketini statistika hasabatlaryny elektron ulgam arkaly tabşyrmagyň programma üpjünçiliginiň, elektron resminama dolanyşygy ulgamynyň merkezleri bar. Bu desgalaryň şekil taslamalary bilen Gahryman Arkadagymyz Arkadag şäherine amala aşyrýan iş saparlarynyň barşynda tanyşýar. Gahryman Arkadagymyz binalaryň bezeg işlerine, olarda öndürijilikli işlemek we amatly ýagdaýy döretmek üçin ähli zerur şertleriň, mümkinçilikleriň üpjün edilmegine döwrüň talabyna laýyk derejede çemeleşilmelidigini yzygiderli belleýär.

Hususan-da, saglyk maksatly gurlan we gurulýan desgalar, olarda alnyp barylýan işler Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň ileri tutýan wezipeleriniň biridir. 2021-nji ýylyň mart aýynda döredilen Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasy tarapyndan ösüp gelýän ýaş nesliň saglygyny goramak ugrunda ägirt uly işler alnyp barylýar. Gaznanyň pul serişdeleri howandarlyga mätäç çagalara tölegli lukmançylyk, bilim hyzmatlaryny bermäge, olaryň gowy dynç almaklary üçin mümkinçilikleri döretmäge, beýleki degişli zerurlyklary kanagatlandyrmaga gönükdirilýär. Arkadag şäherindäki hassahanalaryň çagalar bölümlerine hem zerur enjamlar bilen üpjün edilen täze «Tiz kömek» awtoulaglary, dünýäniň iň kämil lukmançylyk enjamlary we mümkinçiligi çäkli çagalara saglyk maksatly zerur serişdeleriň birnäçesi sowgat berildi.

Mundan başga-da, şu ýylyň 8-nji iýunyndaky iş saparynyň dowamynda Gahryman Arkadagymyz döwlet ähmiýetli şäheriň ikinji tapgyrynda lukmançylyk klasterini döretmek meselesine aýratyn ünsi çekdi. Häzirki wagtda Gahryman Arkadagymyzyň tekliplerinden ugur alnyp, ekologik taýdan arassa, ýokary halkara hil görkezijilerine doly laýyk gelýän çig mal binýady bolan «Arkadag Medisina Klasteri Menejment» kärhanasy döredilip, onda saglygy goraýyş ulgamynda yzygiderli ulanylýan bir gezeklik lukmançylyk serişdeleri, agyz-burun örtükleri, düşek daşlyklary öndürilip başlandy. Kärhanada dokalmadyk mataların dürli görnüşleri, şol sanda spanbond öndürilýär we ondan dünýäde ýokary islegli harytlar taýýarlanylýar.

Mälim bolşy ýaly, ýurdumyzda hereket edýän lukmançylyk edaralarynyň aglabasy, esasan, Germaniýanyň kompaniýalarynyň enjamlary bilen üpjün edilendir. Häzirki wagtda Arkadag şäherindäki saglyk merkezlerinde dünýä tejribesini içgin öwrenmek maksady bilen, tejribeli alymlar bilen okuw sapaklary daşary ýurt dillerinde guralýar. Arkadag şäheriniň bir ýyllygy mynasybetli bolsa «Arkadag şäheri — saglygy goraýşyň geljegini nazarlaýan düýpli özgertmeleriň dowamaty» ylmy-amaly maslahat geçirildi. Umuman, Arkadag şäherinde hereket edýän saglyk merkezleri ilatyň saglygyny goramakda, keselleriň öňüni almakda giň mümkinçilikleri açýar.

Milli saglygy goraýyş ulgamyny ösdürmegiň strategiýasyny durmuşa geçirmekde keselleriň öňüni almak, sagdyn durmuş ýörelgelerini wagyz etmek bilen bir hatarda, anyklaýyş we öz wagtynda dogry bejeriş işine hem aýratyn ähmiýet berilýär. Arkadag şäheriniň lukmançylyk edaralarynyň ählisinde ornaşdyrylýan döwrebap ýöriteleşdirilen enjamlar bolsa bu maksatlara hyzmat edýär.

Saglygy goraýyş ulgamynda ýetilýän her bir sepgitler bizi täze-täze üstünliklere ruhlandyrýar. Biz — saglygy goraýyş işgärleri hormatly Prezidentimiziň işlemäge, ýaşamaga döredýän ajaýyp şertleri üçin tüýs ýürekden buýsanjymyzy beýan edýäris. Watanymyzy ösüşiň täze belentliklerine alyp barýan Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak, mertebesi belent bolsun, beýik işleri elmydama rowaçlyklara beslensin!

Hemraguly HAŞYROW,
Arkadag şäheriniň
Saglyk öýüniň baş lukmany.

TERBIÝE — KÄMILLIGIŇ GÖZBAŞY

◆ Şahsyýetiň döwrebap kämil ahlak keşbini emele getirmek boýunça, esasan-da, ýaş nesliň ahlak terbiýesi babatda türkmen jemgyýetinde Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň parasatly ýolbaşçylygynda köpugurly işler amala aşyrylýar. Ahlak terbiýesi bilen gündelik meşgullanmak birnäçe döwlet edaralarynyň we jemgyýetçilik guramalarynyň wezipe borjy bolup durýar. Şeýle-de bolsa türkmen jemgyýetinde ýaşlara ahlak terbiýesini bermek ilki bilen maşgalanyň hem-de bilim edaralarynyň baş wezipesi hasaplanylýar.

Ýaş nesliň kämil ahlakly bolup ýetişmegi türkmen jemgyýetiniň öňünde durýan baş wezipeleriniň biri bolup durýar. Çaga terbiýesini talabalaýyk üpjün etmekde çagalar baglaryndan başlap, orta, ýörite we ýokary okuw mekdeplerinde köpugurly işler netijeli durmuşa geçirilýär. Bu ugurda döwletiň başga edara-guramalary hem utgaşykly terbiýeçilik işlerini alyp barýarlar. Şeýle-de bolsa, islendik jemgyýetde çaganyň ahlak terbiýesi babatda aýratyn jogapkärli orun ata-enä degişlidir.

Türkmenler gadymyýetden bäri arassa zähmete, halal gazanja uly hormat goýupdyrlar, bagtyýar durmuşyň halal zähmetdedigine düşünipdirler, aňsat gazançdan hem ýeňil eklençden gaça durupdyrlar, çagalaryny hem şu ýörelgelerden ugur alyp terbiýeläpdirler. Şonuň üçin hem türkmen jemgyýetinde raýatlarymyzy, ilki bilen hem, ýaşlary arassa, halal okamaga we zähmet çekmäge ugrukdyrmaga aýratyn möhüm ähmiýet berilýär.

Geljekki nesliň kämil sowatly we ýokary ahlakly bolmagy köp derejede olaryň ata-enelerine hem baglydyr. Çaga dünýä inenden soňra onuň «ilkinji terbiýeçisi», adatça, iň ygtybarly «maslahatçysy» ata-enesi bolýar. Çaga psihologiýasynyň aýratynlyklaryna baglylykda ata-enesiniň «aýdýanlary» hem-de «edýänleri» ogul-gyz tarapyndan hakykatyň hem adalatyň soňky we iň kämil derejesi hökmünde kabul edilýär.

Bilşimiz ýaly, ata-enäniň çagasynyň geljekde Watanyna wepaly, il-gününe mynasyp şahsyýet bolup ýetişmeginde oňa edýän täsiri diýseň güýçlüdir. Ata-enäniň perzendine beren ahlak terbiýesi, soňra jemgyýetden alan ahlak sapaklarynyň çaganyň geljekde näderejede jemgyýete peýdaly adam boljakdygyny kesgitleýär. Diňe kämil ahlakly adam nusgawy maşgalany döredip bilýär, jemgyýete-de ähli babatda hemişe peýda getirýär. Şoňa görä-de, her bir ata-ene çagasynyň ykbalynyň öňündäki ahlak borçlaryna we jogapkärçiligine aýdyň düşünip ýaşamaly.

Alym Arkadagymyzyň bilim-terbiýe, miras, medeniýet bilen bagly resmi çykyşlarynda, dürdäne eserlerinde ýaşlaryň ahlak terbiýesiniň elmydama üns merkezinde saklanylmalydygy barada aýratyn nygtalýar. Gahryman Arkadagymyz türkmen halkynyň geljegi hasaplanýan mähriban ýaşlara elmydama gymmatly ahlak öwüt-ündewlerini berip gelýär. Munuň aýdyň subutnamasy hökmünde Milli Liderimiziň kämil ahlaga eýlenen «Ömrümiň manysy» we «Ömrümiň manysynyň dowamaty» atly eserlerini ýatlap geçmek ýeterlikdir.

Ýokarda beýan edilenlerden görnüşi ýaly, ýaşlaryň döwrebap ahlak keşbini kemala getirmek döwlet syýasatynyň esasy ugurlarynyň biri hökmünde garalýar. Häzirki wagtda terbiýeçilik işiniň ähli usullaryndan, serişdelerinden, mümkinçiliklerinden giňden peýdalanyp, ýaşlaryň dogry ahlak garaýyşly kämil şahsyýetler bolup ýetişmeklerini, jemgyýetde ýüze çykýan her bir ahlaksyz hereket bilen barlyşyksyz göreşmeklerini, ahlak-hukuk kadalaryna deň derejede hormat goýmaklaryny we olary gyşarnyksyz ýerine ýetirmeklerini gazanmak türkmen jemgyýetiniň öňünde durýan, özi-de dowamly gözegçilikde saklanylýan möhüm mesele bolup durýar.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ýaşlaryň kämil ahlak keşbini kemala getirmekde Gahryman Arkadagymyzyň ylham çeşmesinden dörän, türkmen jemgyýetiniň dürli ugurlaryna bagyşlanan birnäçe ylmy-tejribe mazmunly eserleri aýratyn ähmiýete eýedir. Ykballarymyza bagt nuruny çaýan, halkymyzy has-da eşretli günlere ynamly alyp barýan Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, başlary dik bolsun, il-ýurt bähbitli, umumadamzat ähmiýetli tutýan tutumly işleri rowana ýollarda rowaçlyklara beslensin!

Bagtyýar GURBANBERDIÝEW,
Türkmenistanyň Içeri işler ministrliginiň institutynyň hukuk fakultetiniň talyby.

ÖZÜŇDEN GOWY HÄSIÝETLERI TALAP ET!

◆ Özüňizden gowy zatlara garaşýaňyzmy? Onda ilki bilen özüňizden gowy zatlary talap etmegi başaryň.

Özüňden gowy zatlary talap etmek üçin, ilkinji nobatda, özüňi şadyýan, göwnaçyk, ruhubelent tut, geljege ynamly gara. Özüň üçin belli bir maksat goý we oňa ýetmek üçin özüňe yhlasly çemeleş.

Alymlaryň, lukmanlaryň bize ündeýän şular ýaly talaplary arassaçylyk, dogry iýmitlenmek, wagtynda uklamak, stresden daş durmaga çalyşmak, hemişe hereketde bolmak ýaly maslahatlar bilen utgaşýar. Bular sagdyn durmuş ýörelgelerine eýermegiň esasy ugurlarydyr.

Dogry iýmitlenmek sagdyn durmuş ýörelgesiniň möhüm ugrudyr. Diňe dogry iýmitlenmek bilen çäklenmän, wagtynda iýmitlenmegi hem başarmaly. Iýmitiň esasy bölegi witamine baý bolan miwelerden, gök önümlerden başlanmalydyr. Sagdyn iýmitlenmek immunitetiň güýçlenmegi üçin esasy şertdir. Immuniteti güýçlendirmek bilen, biz bedenimizde döreýän dürli kesellere garşy göreşip bilmek ukybymyzy ýokarlandyrýarys. Beýik lukman Ibn Sina adam syrkawlanda, hökmany suratda, üç sany ýagdaýy seljermelidigini: her günki iýýän iýmitinden adam bedenine ýakmaýan ýakymsyz iýmiti bilmelidigi, zyýanly, ýakymsyz maddalar ýok bolsa, iýen iýmitinden lezzet alyp, az mukdarda öz wagtynda iýmelidigini maslahat beripdir.

Wagtynda uklamak beden we ruhy taýdan sagdynlygy üpjün edýär. Uly ýaşly adamlar gije-gündiziň dowamynda 7-8 sagat uklamalydyr. Uky ýetmezçiligi bedende dürli keselleriň döremegine sebäp bolup biler.

Stresden goranmak üçin biziň hemişe hereketde bolmagymyz, sport bilen meşgullanmagymyz, arassa howada köpräk dynç almagymyz, tebigatyň iň bir kiçijik täsinliklerinden hem lezzet almagy başarmagymyz zerurdyr. Geçirilen barlaglar köp keseliň başynyň stresden başlanýandygyny subut edýär. Stres adama ruhy taýdan zyýan ýetirýär.

Hereketlilik üstünlikli durmuşyň açarydyr. Her günde azyndan 30 minut maşk etmek, hepdede 5 müň ädim ätmek saglyk üçin peýdalydyr. Alymlar bu hakykaty ýörite tejribe geçirmek arkaly anyklapdyrlar. Ýöremek bilen ýürek, gan aýlanyş ulgamynyň sazlaşykly bolmagyny üpjün etmek mümkindir.

Altyn ÝUSUPOWA,
Magtymguly adyndaky TDU-nyň žurnalistika hünäriniň talyby.

MILLI ŽURNALISTIKANYŇ HÄZIRKI ZAMAN ÖSÜŞLERI

◆ Gahryman Arkadagymyzyň: «Türkmen ýaşlaryna milli ylym-bilim tory arkaly dünýäde giňden ýaýran habarlar ulgamyna bada-bat aralaşmaga we ylym-bilim boýunça dünýäniň täzelikleri, tejribesi bilen ýakyndan tanyşmaga, biziň gazananlarymyzy dünýä ýaýmaga giň mümkinçilikler döredilmelidir» diýip belleýşi ýaly, häzirki ajaýyp döwrümizde milli žurnalistikamyzyň geljegi bolan talyp ýaşlara zamanabap bilim bermek babatda dünýä nusgalyk işler amala aşyrylýar. Şu esasda çemeleşilende, milli we dünýä žurnalistikasynyň gazananlaryny çuňňur öwrenmek, olar esasynda şu günki ýaşlaryň gözýetimlerini giňeltmek, ylmy, usuly, amaly we tejribe endiklerini ösdürmek, diňe bir şu günüň nukdaýnazaryndan däl-de, eýsem geljek üçin örän wajyp zerurlykdyr.

Biz goşundymyzyň şu sanynda Magtymguly adyndaky TDU-nyň žurnalistika kafedrasynyň uly mugallymy Mähri Gaýypowanyň «Söhbetdeşlik žanrynyň aýratynlyklary» atly makalasyny okyjylarymyza hödürleýäris.

SÖHBETDEŞLIK ŽANRYNYŇ AÝRATYNLYKLARY

Häzirki döwürde habar beriş serişdeleriniň durmuş hakykatyny dogruçyl we takyk beýan etmeginde, bagtyýar döwrümiziň ajaýyp döwlet syýasatyny şöhlelendirmekde Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň eserleriniň, çykyşlarynyň uly ähmiýeti bardyr.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ýurdumyzda Gahryman Arkadagymyz tarapyndan başy başlanan, Arkadagly Gahryman Serdarymyz tarapyndan täze tapgyrlara çykarylýan ösüşlerimizi mynasyp wagyz etmekde söhbetdeşlik görnüşiniň aýratyn ähmiýeti bardyr. Ol žurnalistikanyň habar beriş žanryna degişli bir görnüşdir. Halkara dilde söhbetdeşlige «interwýu» diýilip at berilýär. Iňlis dilinden terjime edilende, ol «duşuşyk, gürrüňdeşlik» diýmegi aňladýar.

Söhbetdeşlik ýurdumyzyň köpçüligiň habar beriş serişdelerinde giňden ulanylýar. Onuň wezipesi anyk çeşmelerden alnan dogry maglumatlary habar bermekden, durmuşyň ähmiýetli meseleleri barada jemgyýetçilik garaýyşlaryny öwrenmekden we metbugatda, radioda, teleýaýlymda şöhlelendirmekden ybaratdyr. Şu ýerden hem söhbetdeşligiň habar berijilik, aň we terbiýeçilik maksatlary gelip çykýar. Bu görnüş adamlaryň içki dünýäsini, joşgunlaryny, pikirlerini ýüze çykarmaga ukyplydyr.

Žurnalistikada söhbetdeşligi taýýarlamagyň dürli ýollary, usullary bar. Türkmen metbugatynda söhbetdeşlik aýratyn görnüş hökmünde XX asyryň dowamynda gazet-žurnallaryň çap edilip başlanmagy, radio we teleýaýlymlaryň döredilmegi bilen rowaçlanyp başlaýar. Ýöne söhbetdeşligiň ilkinji alamatlaryna XVIII — XIX asyryň nusgawy şahyrlarynyň özara aýdyşyk şygyrlarynda hem duş gelmek bolýar. Bulara mysal hökmünde, Magtymguly Pyragy bilen Durdy şahyryň «Habar ber — şeýledir», Magtymguly Pyragy bilen atasy Döwletmämmet Azadynyň «Oglum — Azadym», «Adam Ata bilen duşdy» ýaly aýdyşyk şygyrlaryň ençemesini görkezmek bolar.

Häzirki wagtda döwletimizde neşir edilýän gazet-žurnallarda, radio we teleýaýlymlarda söhbetdeşlik görnüşinde taýýarlanylan habarlara köp duş gelinýär.

Söhbetdeşligiň esasy aýratynlygy onuň syýasy işjeňliginden, maksada okgunlylygyndan, jemgyýetçilik ähmiýetinden ybaratdyr. Söhbetdeşlik iki we şondan köp adamyň gatnaşmagynda guralýar. Bu görnüşde žurnalistiň saýlap alan şahsyýety bilen sowal-jogaby esasynda guraýan söhbetdeşlikleri söhbetdeşlik-gepleşik görnüşinde köp ulanylýar.

Gepleşik görnüşi žurnalistiň sowaly we söhbetdeşlige çagyrylanyň jogaby esasynda guralýar.

Ýurdumyzda çap edilýän döwürleýin neşirlerde, radioýaýlymlarda, teleýaýlymlarda köplenç ýagdaýda haýsydyr bir jemgyýetçilik ähmiýeti bolan habary berýän söhbetdeşliklere köp gabat gelmek bolýar. Bu ýagdaýda söhbetdeşlikde şol täzeligiň degişli ýeri bolan edaralarda, kärhanalarda zähmet çekýän ildeşlerimiz, hünärmenler çykyş edýärler.

Şeýlelikde, interwýu žanry diňe bir habar bermegiň däl, eýsem ynandyryjylygyň netijeli görnüşidir. Şahsyýetiň söhbetdeşlikdäki täzelikleri, maglumatlary, garaýyşlary, pikiri, berýän bahalary gazet materialynda çap edilip, teleradioda ýaýlyma goýberilip, okyjylarda, diňleýjilerde, tomaşaçylarda uly ynam döredýär.

(Dowamy bar)

Mähri GAÝYPOWA,
Magtymguly adyndaky TDU-nyň žurnalistika kafedrasynyň uly mugallymy.

Aşgabat şäherinde doglan: 23. 04. 1985.

1992 — 2001-nji ýyllar aralygynda Aşgabat şäherindäki 56-njy orta mekdepde bilim aldy.

Mekdepde okaýan wagty Magtymguly adyndaky TDU-da ýaş žurnalistleri taýýarlaýan gurnakda okady.

2002 — 2012-nji ýyllar aralygynda «Çar tarapdan» radioýaýlymynda, «Altyn asyr: Türkmenistan» teleýaýlymynda gepleşik alyp bardy.

2012 — 2017-nji ýyllar aralygynda Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetiniň žurnalistika hünäriniň talyby.

Hünäri: filolog., žurnalist

Radioda:

«Sowal bizden, jogap sizden» gepleşiginiň (Göni ýaýlym) alypbaryjy-redaktory boldy.

«Köňül küýsegi» gepleşigini göni ýaýlymda alyp bardy.

«Söýgi bossany — duýguly dünýä», «Elwan güller» gepleşiklerinde döredijilik, medeniýet we sungat adamlary bilen söhbetdeşlikleri taýýarlady.

2014 — 2017-nji ýyllarda «Watan» gazetinde habarçy.

2023 — 2024-nji ýyllarda «Aşgabat» teleýaýlymynda «Arzuwlary hasyl bolan Pyragy» atly gepleşigiň alypbaryjysy.

2023 — 2024-nji ýyllarda «Çar tarapdan» radioýaýlymynda «Söýle Magtymguly älem bilsinler» atly gepleşikde söhbetdeşlik taýýarlaýar.

ASIA AND OCEANIA SAMBO HAMPIONSHIPS TOOK PLACE IN MACAU

◆ Athletes from 20 countries took part in the Asia and Oceania SAMBO Championships, held in Macau (PRC) on June 29-30. Competitions in Sport and Combat SAMBO among men and women were held in 28 weight categories.

According to the results of the tournament, the leader of the medal standings was the team of Kazakhstan, which won 26 medals (15-7-4), second place went to the team of Uzbekistan with 19 medals (8-1-10), third place went to Turkmenistan with 21 medals (2-6-13).

«This year we managed to take another step forward in the development and popularization of SAMBO by holding the Asia and Oceania Championships in the East Asian region of Macau. I am very glad that the tournament was held at a high organizational level and became a real sports festival for all participants: athletes, coaches, referees and, of course, spectators.

Medals of the championship were won by representatives of 15 countries, which indicates a gradual equalization of the level of professional skills among athletes. In addition to the traditionally high results of representatives of the countries of Central Asia, I would like to note the successes of the national teams of Korea and India, who showed good results in Combat SAMBO, as well as the Filipino athletes who won two silver medals in women's Sport SAMBO,» noted the head of the Sambo Union of Asia and Oceania Alamjon Mullaev.

www.sambo.sport/eng

SAMBOÇYLARYŇ ÜSTÜNLIGI

◆ Ozal habar berlişi ýaly, üstümizdäki ýylyň 25 — 30-njy iýun aralygynda dostlukly Hytaý Halk Respublikasynyň Makao şäherinde sportuň sambo we söweş sambosy boýunça Aziýa çempionaty geçirildi. Oňa ýurdumyzyň milli ýygyndy toparynyň türgenleri hem gatnaşyp, medallaryň 21-sine: 2 altyn, 5 kümüş, 14 bürünç medala eýe boldular.

Milli ýygyndy toparymyzyň düzüminde Lebap welaýatynyň Bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň garamagyndaky 1-nji, 2-nji, 3-nji, 4-nji we 7-nji sport mekdepleriniň, şeýle hem umumybilim berýän orta mekdepleriniň okuwçy türgenleri we tälimçileri, Türkmen döwlet binagärlik-gurluşyk institutynyň, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň, Türkmenistanyň Telekommunikasiýa we informatika institutynyň talyp türgenleri çykyş etdiler. Milli ýygyndy toparyň düzüminde şeýle hem Aşgabat şäherindäki 67-nji orta mekdepden, Türkmenistanyň Söweş sungaty Milli federasiýasyndan, Ahal welaýatynyň Bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň Ak bugdaý etrabyndaky sport mekdebinden, Aşgabat şäheriniň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň 2-nji sport mekdebinden türgenleriň çykyş edendigini buýsanç bilen bellemek bolar. Olar 21 döwletden jemlenen 244 türgeniň arasynda medallaryň öňde agzalan sanyna eýe bolmak bilen, medallaryň umumy hasabaty boýunça 3-nji orna düşdüler.

Arazsoltan MÄMMEDOWA,
TDBSI-niň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

AGYR ATLETIKAÇYLARYŇ ŞOWLY ÇYKYŞY

◆ Dünýäniň alty ýurdundan 44 türgeniň gatnaşmagynda 17 ýaşa çenli oglan we gyzlaryň arasynda geçen Merkezi Aziýa açyk çempionatynda türkmen agyr atletikaçylary 13 medal gazandylar.

Medallar ugrunda dürli agram derejesinde Gazagystanyň, Gyrgyzystanyň, Täjigistanyň, Türkiýäniň, Türkmenistanyň we Özbegistanyň wekilleri bäsleşdiler.

Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň habar bermegine görä, ýaryşa Türkmenistanyň ýygyndy toparyndan alty agyr atletikaçy gatnaşdy, olaryň bäşisi jemi 11 kümüş we 2 bürünç medal gazandylar.

Atabek Azamatow 49 kilograma çenli agram derejesinde — 159 kilogram (73+86), Kakamyrat Annamyradow 67 kilograma çenli agram derejesinde — 246 kilogram (113+133) we Orazgül Babanyýazowa 55 kilograma çenli agram derejesinde — 145 kilogram (64+81) netije bilen her biri ştangany silterläp götermekde, itekläp götermekde we ikisiniň netijesi boýunça üç kümüş medal gazandylar.

Gurbangözel Orazowa bolsa (71 kilogramdan ýokary agram derejesinde) üç medala mynasyp boldy. Ol ştangany silterläp götermekde (55 kilogram) bürünç medala, iteкläp götermekde (78 kilogram) we ikisiniň netijesi boýunça (133 kilogram) iki kümüş medala mynasyp boldy.

Ýene bir bürünç medaly 81 kilogramdan ýokary agram derejesinde çykyş eden Saparbaý Atajanow (120 kilogram) gazandy.

www.turkmenistan.gov.tm

Türkmenistanly agyr atletikaçylar Merkezi Aziýanyň (U-17) açyk ýaşlar çempionatynda 13 medal gazandylar

IL SAGLYGY BAHASYZ BAÝLYK

◆ Lukmançylyk diplomatiýasy — döwletara gatnaşyklaryň saglygy goraýyş ulgamynda alnyp barylýan hyzmatdaşlyk we geçirilýän gepleşikleriň jemi diýmekdir. Häzirki döwürde Türkmenistan lukmançylyk diplomatiýasy boýunça tutuş adamzadyň saglygyny goramakda ählumumy tagallalary birleşdirmegiň netijeli guraly hökmünde çykyş edýär. Şeýle-de, ýurdumyz BMG-ä we onuň ýöriteleşdirilen edaralary hem-de agentlikleri bilen ynsanyň saglygyny goramak meselelerinde möhüm gatnaşyklary ýola goýýar.

Ilatyň saglyk ýagdaýynyň gowulanmagynyň, adam ömrüniň ortaça dowamlylygynyň artmagy üçin 2021-nji ýylyň 18-nji iýunynda tassyklanan Türkmenistanda eneleriň we çagalaryň saglygyny goramak boýunça «Sagdyn ene — sagdyn çaga — sagdyn geljek» atly 2021 — 2025-nji ýyllar üçin Milli strategiýasy, 2021-nji ýylyň 2-nji iýulynda tassyklanan Türkmenistanda ýokanç däl keselleriň öňüni almak we olaryň garşysyna göreşmek boýunça 2021 — 2025-nji ýyllar üçin Milli strategiýasy, 2021-nji ýylyň 21-nji maýynda tassyklanan Türkmenistanda ilatyň kesellere garşy göreşmek ukybyny ýokarlandyrmak boýunça 2021 — 2025-nji ýyllar üçin Milli maksatnamasy, Türkmenistany temmäkiden azat ýurda öwürmek boýunça 2022 — 2025-nji ýyllar üçin Milli maksatnamasy kabul edilip, saglygy goraýyş ulgamynyň işi hasda döwrebaplaşdyryldy.

Ýurdumyzda BSGG-niň tekliplerine laýyklykda we milli kanunçylyk taýdan nazara alnyp, birnäçe wajyp maksatnamalar işlenip taýýarlanyldy. Olar yzygiderli we üstünlikli durmuşa geçirilýär. Birnäçe howply ýokanç keselleriň, şol sanda drakunkulýozyň, poliomielitiň, gyzzyrmanyň, gyzamygyň, gyzyljanyň ýok edilendigi hakyndaky halkara güwänamalar, şeýle-de BSGG-niň ýokanç däl keselleriň öňüniň alynmagyna goşan goşandy üçin güwänamasy Türkmenistanyň ilatyň saglygyny berkitmek, keselleriň öňüni almak we olary aradan aýyrmak ugrunda alyp barýan işleriniň diňe üstünliklere mynasypdygynyň buýsançly subutnamasydyr.

Ýurdumyzda azyk önümleriň hiline we howpsuzlygyna berk gözegçilik edilmegi, ilaty arassa agyz suwy bilen üpjün etmek boýunça giň gerimli işleriň alnyp barylmagy-da halkyň saglygyny goramakda diýseň uly orun tutýan ýagdaýlardyr.

Garaşsyz Döwletleriň Arkalaşygynyň we Merkezi Aziýanyň ýurtlarynyň arasynda ilkinji, dünýäde bolsa dördünji bolup, halkara ülňülere laýyklykda nahar duzuny ýodlaşdyran ýurt hökmünde resmi taýdan ykrar edilen döwletimiz öňdebaryjy ýurt hökmünde halkara baýraga hem mynasyp boldy. Şu aýdylanlardan hem belli bolşy ýaly, hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda eziz Diýarymyz sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy bolmak bilen halkara ornuny pugtalandyrýar.

Yhlas ABDYÝEW,
M.Garryýew adyndaky
TDLU-nyň mugallymy.

SAGDYNLYK — RUHUBELENTLIGIŇ GÖZBAŞY

◆ Bagtyýar türkmen halkymyzyň saglygy, olaryň asuda durmuşda ýaşamagy, medeniýetli dynç almagy, döredijilikli zähmet çekmegi bu günki gün ýurdumyzyň döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biridir. Gahryman Arkadagymyzyň ýurdumyzda halkyň saglygyny goramak, ilatyň arasynda sagdyn durmuş ýörelgelerini pugtalandyrmak esasy öňe süren syýasatlarynyň biri boldy. Bu asylly ýörelgeler hormatly Belent Serkerdebaşymyz Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň ýolbaşçylygynda hem üstünlikli durmuşa geçirilýär.

Paýtagtymyz Aşgabatda, döwlet ähmiýetli şäher — Arkadag şäherinde we ýurdumyzyň beýleki sebitlerinde halkara ülňülere doly laýyk gelýän lukmançylyk edaralarynyň, sport we sagaldyş desgalarynyň gurulmagyna, olaryň ýokary derejede enjamlaşdyrylmagyna hem uly üns berilýär. Täze gurulýan saglygy goraýyş we sport edaralary halkara derejelerine doly laýyk gelip, onda halkyň saglygyny berkitmekleri, sportuň dürli görnüşleri bilen meşgullanmaklary üçin ähli döwrebap şertler döredilýär. Gahryman Arkadagymyz häzirki döwürde paýtagtymyzda we Arkadag şäherinde, ýurdumyzyň sebitlerinde dürli maksatly binalaryň, şol sanda saglygy goraýyş we sport ulgamyna degişli häzirki zaman desgalarynyň gurluşygy hem-de gurluşyklarda ulanylýan serişdeleriň aýratynlyklary bilen baglanyşykly meseleleri yzygiderli gözegçilikde saklaýar. Çünki ynsan saglygy döwletiň baýlygydyr.

Sagdyn durmuş ýörelgeleriniň mynasyp tarapdary bolan türkmeniň dana akyldar şahyry Magtymguly Pyragynyň:

Jan saglygyň bolmaz hiç deňi-taýy,
Agşam ýatyp, ertir şükrün kyl ýagşy

— diýen setirleri akyldar şahyryň ynsan saglygyny goramak, sagdyn durmuş ýörelgesini has-da pugtalandyrmak ýaly asylly ýörelgeleriň mynasyp tarapdarydygynyň ýene bir subutnamasydyr. Dana akyldarymyzyň şeýle parasatly setirleri biz Watan goragçylarynyň köňüllerini joşduryp, sagdyn durmuş endiklerimizi has-da ilerletmäge uly goldaw berýär. Sagdyn durmuş ýörelgesine pugta eýerip, ýaramaz endiklerden daşda durup, özüniň boş wagtlaryny sport bilen meşgullanmaga gönükdirýän islendik ynsan mydama ruhubelent bolýar. Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Belent Serkerdebaşymyzyň bimöçber aladalary bilen sagdyn durmuş ýörelgeleriniň pugtalandyrylýan, köpçülikleýin bedenterbiýe hereketleriniň wagyz edilýän hem-de dürli ýokanç we ýaramaz keselleriň azat ýurdy hökmünde halkara giňişliginde uly meşhurlyga eýe boldy.

Ynsan saglygyny ähli zatdan ileri görüp, ýurdumyzda sagdyn durmuş ýörelgesini has-da pugtalandyrýan Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak, belent başlary aman bolsun!

Mekan HALILOW,
Türkmenistanyň Döwlet gümrük gullugynyň Mary welaýat gümrükhanasynyň harby gullukçysy, kapitan.

«DERTLILER ALNYNDA MEN LUKMAN BOLSAM...»

◆ Türkmen edebiýaty türki edebiýatyň aýrylmaz bir bölegi bolandygy üçin Magtymguly Pyragynyň döredijiligini bütin Gündogar halklarynyň baýlygy hasaplap bileris. Çünki köki bir bolan halklar üçin olaryň ylym, edebiýat ussatlarynyň döreden baýlyklary-da umumy gymmatlyk bolup, ýüreklere ornaýar. Muňa biz Magtymguly Pyragynyň eserlerinde türki halklaryň wekilleri bolan ussatlaryň atlaryny, yzlaryny görenimizde-de göz ýetirip bilýäris.

Akyldar Magtymguly atamyzyň şygryýet ummanyna aralaşanyňda, eserinde Ýusup Balasagunly, Hoja Ahmat Ýasawy, Rabguzy, Ymadeddin Nesimi, Alyşir Nowaýy, Muhammet Fizuly... ýaly ägirtleriň atlaryny görýäris. Atasy Döwletmämmet Azadynyň ylym adamsy bolandygy sebäpli, Magtymguly hem çagalygyndan kitaplaryň täsin dünýäsine aralaşmak mümkinçiligi bolupdyr. Kitap neşir işiniň taryhy bilen baglanyşykly ylmy maglumatlarda Döwletmämmet Azadynyň öz döwrüniň iň baý kitap gorlarynyň eýesi bolandygy, onuň ylym dünýäsiniň iň wajyp eserlerini ýöriteläp satyn alandygy barada aýdylýar. Şunuň özi-de Pyragy atamyzyň çagalygyndan edebiýatyň, dil biliminiň, taryhyň, filosofiýanyň çuňluklaryna aralaşandygy barada pikir ýöretmäge bize esas berýär. Diýmek, geljekki şahyr şygyr bossanlygyna çynlakaý girmezden öň, Gündogar edebiýatynyň ägirtleriniň eserleri bilen ýakyndan tanşyp, olary kalbyna ornaşdyrypdyr. Muňa şahyryň «San bolsam» atly şygrynda:

Okap bildim Sagdynyň men «Bossanny»,
Gör, ne ajap Hakanynyň «Mediany»,
Istär men «Şanama», «Sakynamany»,
Halyf Omar bilen Süleýman bolsam

— diýen setirleri hem şaýatlyk edýär. Akyldar şahyr bu goşgusynda başga-da Abuseýid, Omar Haýýam, Hemedany, Ferdöwsi, Nyzamy, Hafez Perwany, Jelaleddin Rumy, Alyşir Nowaýy, Zahireddin Babur, Sagdy ýaly ägirtleriň atlaryny getirmek bilen, sözüni:

Ne bolsa, bilgeý sen ilat hyýaly,
Dertliler alnynda men Lukman bolsam

— diýip jemleýär. Bu setirler şahyryň dünýä ylmynyň, edebiýatynyň wekilleriniň miras goýan hazynasyny kemsiz özleşdirip, ol gymmatly baýlyklary melheme öwrüp, halka ýetirmegi turuwbaşdan arzuwlandygyny äşgär görkezýär.

Sähra BABAÝEWA, Aşgabat şäheriniň ýaşaýjysy.

ŞANDOR PETEFI

◆ Şandor Petefi wenger halkynyň beýik şahyrydyr. Dünýä edebiýatynyň altyn hazynasyna giren şygyr eserleri bilen häli-häzire çenli her bir okyjynyň ýüregine ýol salyp gelýär.

Şandor Petefi 1823-nji ýylyň 1-nji ýanwarynda şol döwürde Awstriýa imperiýasyna degişli bolan Wenger patyşalygynyň Kişkýorýoş diýen ýerinde dünýä inipdir. Onuň hakyky ady we familiýasy Aleksandr Petrowiç bolupdyr. Şandor Petefi şahyryň edebi tahallusydyr. Şeýle-de Ronai Sandor we Andor Deak diýen ýaly edebi tahalluslar bilen eserleri döredipdir.

Geljekki şahyr heniz bir ýaşyndaka olaryň maşgalasy Kişkunfeledhazu diýen ýere göçüp barypdyr. Kakasy Stefan Petrowiç başardygyndan ogluna döwrebap bilim bermäge jan edipdir. Petefi dürli ýyllarda dürli derejedäki okuw mekdeplerinde okapdyr. 1839-njy ýylda ol Şopronyň golaýynda ýerleşýän goşun bölüminde gulluga durupdyr. Ýöne saglyk ýagdaýy bilen bagly 1841-nji ýylda gullukdan boşamaly bolupdyr. Ol göçme teatrlarda aktýor, soňra repetitor, terjimeçi ýaly kärlerde işläpdir.

Şahyryň ilkinji goşgusy 1842-nji ýylda «Athenaeum» atly neşirde çap edilipdir. Şol ýylda hem Şandor Petefi diýen at bilen ilkinji eseri çap edilipdir. Ilkinji goşgular ýygyndysyny 1844-nji ýylda çap etdiripdir. Bu ýygyndyda şahyryň halk bilen ýakynlygy, edebiýatda realizme ýakynlygy bilen bilelikde romantizm akymyna hem ýykgyn edendigi aýdyň beýanyny tapypdyr. «Oba çekiji» we erteki häsiýetli «Pälwan Ýanoş» atly poemalarynda şahyr öňden dowam edip gelýän edebi däplere eýermek bilen bir hatarda şygryýetde täzeçillikleri girizipdir. «Pälwan Ýanoş» atly poemasynda bolsa halky mazmuna we şol sanda halky forma ýüzlenipdir. «Şalgo», «Pişta Silaý» ýaly poemalary, şeýle hem «Bulutlar» atly şahyrana goşgular toplumy Şandor Petefiniň ussatlyk mekdebinden habar berýän eserler hökmünde meşhurlyga eýedir.

Şahyr 1847-nji ýylda Ýuliýa Sendrei bilen durmuş gurýar. Ol 1849-njy ýylyň 21-nji iýulynda Transilwaniýada Şegeşwar diýen ýerde dünýeden ötüpdir.

Wenger halky üçin Şandor Petefiniň eserleri milli şygryýetiň binýadyny goýujy hökmünde Puşkiniň rus, Şewçenkonyň ukrain, Ýanko Kupalanyň belarus we Adam Miskwiçiň polýak şygryýet dünýäsinde eýeleýän ornuny ýaly ähmiýetli orna eýedir. Aýdylanlaryň aýdyň beýany hökmünde Petefiniň şygyrlarynyň wenger halkynyň arasynda häli-häzire çenli aýdym bolup aýdylyp gelinýändigini ýatlap geçmek bolar. Şahyryň şygyrlary heniz XIX asyryň ortalaryndan beýleki dillere terjime edilip başlanypdyr.

Şahyryň dünýä edebiýatynyň altyn hazynasyna giren eserleriniň halklaryň arasynda belent hormata eýedigini onuň adynyň Ýewropanyň we Russiýa Federasiýanyň iri şäherlerinde köçelere, binalara dakylandygyndan, ençeme şäherde bolsa şahyryň ýadygärlik heýkeliniň döredilendiginden hem bilmek bolýar. 1986-njy ýylyň 9-njy sentýabrynda L. Karaçkina tarapyndan Krym astrofiziki obserwatoriýasynda açylan 4483 belgili kiçi planeta Şandor Petefiniň ady dakyldy.

Gülnur BAÝLYÝEWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

ASTANADA MAGTYMGULYNYŇ ÝADYGÄRLIGI AÇYLDY

◆ Gazagystan Respublikasynda iş sapary bilen bolan Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gurbanguly Berdimuhamedow Gündogaryň beýik şahyry we akyldary Magtymguly Pyragynyň Astanada gurlan ýadygärliginiň açylyş dabarasyna gatnaşdy.

Magtymguly Pyragynyň Astanada dikeldilen ýadygärliginiň beýikligi 8,5 metre golaýdyr. Heýkeltaraş Magtymguly Pyragynyň keşbini döredijilik bilen meşgullanýan pursadynda şekillendiripdir. Ýadygärligiň ýanaşyk ýerleri abadanlaşdyrylyp, bagy-bossanlyga öwrülipdir.

2024-nji ýylyň 17-nji maýynda Aşgabatda hormatly Prezidentimiziň gatnaşmagynda türkmen halkynyň beýik oglunyň ýadygärliginiň hem-de «Magtymguly Pyragy» medeni-seýilgäh toplumynyň açylyş dabarasy boldy. Bu giň möçberli taslamanyň Gahryman Arkadagymyzyň başlangyjy boýunça durmuşa geçirilendigini bellemelidiris. Gahryman Arkadagymyz milli nusgawy edebiýatyň düýbüni tutan beýik şahyra «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» atly ajaýyp goşgusyny bagyşlady.

Köpetdagyň etegindäki ajaýyp künjekde ýerleşen täze seýilgähiň çäginde dostlukly ýurtlaryň, şol sanda Gazagystanyň meşhur sungat işgärleriniň heýkelleriniň oturdylmagy çuňňur many-mazmuna eýedir. Munuň özi dünýä halklary bilen dost-doganlygyň barha pugtalanýandygynyň aýdyň nyşanydyr.

Maýa JUMAÝEWA,
TDP-niň Kerki etrap komitetiniň EHM operatory

ÝASUNARI KAWABATE

◆ Ýasunari Kawabate ýapon halkynyň beýik ýazyjysydyr. Romanlary, powestleri, nowellalary we esseleri bilen diňe bir ýapon halkynyň ýüregine däl-de, eýsem dünýä edebiýatynyň altyn hazynasyna giren ussatdyr.

Ýasunari Kawabate 1899-njy ýylyň 11-nji iýunynda Ýaponiýanyň Osaka şäherinde lukmanlaryň maşgalasynda dünýä inipdir. Dört ýaşynda ýetim galyp, atasy bilen enesiniň elinde terbiýelenipdir. Ýöne 7 ýaşyna baranynda enesi, 15 ýaşynda atasy dünýäden ötüpdir.

Ýasunari çagalykda we ýetginjeklikde suratkeş bolmagy arzuw edipdir. Bu ugurdan şowly synanyşyklary hem edipdir. Ýöne 15 ýaşyna baranynda ol ymykly çeper edebiýat ýoluna düşüpdir.

Ýasunari Kawabate 1917-nji ýylyň mart aýynda mekdebi tamamlap, Tokio şäherine gidýär. Ol ýerde Tokio imperatorlyk uniwersitetiniň ýanyndaky «Birinji ýokary mekdebiň» ynsanperwer fakultetine iňlis dili hünäri boýunça okuwa girýär. Bu ýerde 1924-nji ýylda okuwy tamamlaýança Ýasunari Kawabate Kikutiniň «Bungeýsýundzýu» edebi žurnaly bilen hyzmatdaşlygy esasynda Kana Kikutiniň we beýleki meşhur ýazyjylaryň, redaktorlaryň gözlerine ilýär.

Ýasunari Kawabate 1931-nji ýylda maşgala gurup, 1934-nji ýylda Kamakura göçüp barýar. Ol diňe bir çeper edebiýat bilen meşgullanman, eýsem gazetlerde, şol sanda «Maýniti simbun» atly meşhur neşirde reportýor bolup işleýär.

Kawabateniň eserlerinde Ýaponiýanyň gadymdan däp bolup gelýän çeperçilik ýörelgeleri, şol bir wagtda hem döwrebap edebi tärler özara utgaşýar. Ýazyjynyň esasy eserleri hökmünde «Müň ganatly durna», «Garlyk ýurt», «Köne paýtagt», «Daglaryň nalasy» romanlary okyjylaryň arasynda meşhurdyr. Ýazyjynyň özi esasy eseri hökmünde «Meýdzin» diýen eserini hemişe aýratyn agzap geçer eken.

Ýazyja ilkinji meşhurlyk uniwersiteti tamamlap, şol döwürlerdäki neşirlerde hekaýalarydyr nowellalarynyň yzygider çap edilip başlanylmagy bilen gelýär. «Idzuly tansçy gyz» atly eseri çap bolup çykansoň, ýazyjynyň ady okyjylar köpçüliginiň arasynda giňden tanalyp başlanýar. Powestde göwnüçökgün talyp ýigidiň Idzu ýarymadasyna paý-pyýada gezelenç edip, ol ýerde tansçy gyza duşuşy we Tokio şähdaçyk halda dolanyp gelşi barada gyzykly gürrüň berilýär.

Ýazyjy öz döredijiliginde dürli usullary, tärleri synag edip görüpdir. 1933-nji ýylda ýazyjynyň «Guşlar we haýwanlar» atly hekaýasy çap edilýär. 1934-nji ýylda ýazyjy Içeri işler ministrliginiň Jemgyýetçilik howpsuzlygy departamentiniň howandarlygyndaky Edebiýat boýunça konsultatiw geňeşiň agzalygyna kabul edilýär.

Ýasunari Kawabate 1972-nji ýylyň 16-njy aprelinde Ýaponiýanyň Kanagawa welaýatynyň Dzusi şäherinde dünýäden ötüpdir.

1974-nji ýylda «Sintýosýa» neşirýaty tarapyndan Ýasunari Kawabate adyndaky edebiýat baýragy döredilipdir.

Ýazyjy 1968-nji ýylda edebiýat boýunça Nobel baýragynyň eýesi bolýar.

Selbi KULYÝEWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

RONALDOMY, MESSI?

◆ 2-nji iýulyň Sport žurnalistleriniň günüdigi meni tanaýanlaryň arasynda diňe Şükürbaýewiçiň ýadyna düşüpdir. Hatda doglan güne hem kän bir ähmiýet bermeýän adamy halkara hünär baýramy bilen bagly gürrüňler gyzyklandyrmajak ýaly. Emma ony futbol biparh goýmaýar. Munuň şeýledigine ölemen futbol janköýeri Süleýman bilen duşuşan wagtlary has aýdyň göz ýetirip bolýar. Bu gezek «EURO 2024» we «Copa America» (2024) bilen başlanan gürrüň «Ronaldomy, Messi?» diýen ritoriki sowala öwrülen jümle bilen jemlendi. Eger 5-nji gatdaky iş otagyma, ozalkylarym ýaly, basgançak bilen gelsem, oýlanmaga wagtym boljakdy. Liftiň hyzmatyndan peýdalananlygym üçin pikirlenmäge maýym bolmady. Şu gysga pursatda futbolyň taryhynda yz galdyran ýyldyzlary ýatlamaga çalyşdym.

Geçen asyryň her onýyllygyndan onlarça ýyldyzyň çykjakdygyna garamazdan, diňe Pele bilen Maradonany ýatladym. Olaryň ikisiniň hem döwründe özleri bilen deň derejede basdaşlyk eden garşydaşlary bolmady. Ondan öňki döwürem, soňky döwürem şondan enaýy däl. Häzirem Mbappe bilen Hollandy mysal getirip gördüler. Indi Bellingem orta çykdy. Soň ýene-ýeneler ... peýda bolar. Diňe soňky iki onýyllykda bütin futbolyň taryhynda ýüze çykmadyk waka şaýat bolunýar. Edil gije bilen gündiz, ýa bolmasa, Aý bilen Gün mysaly biri-birine gapma-garşy goýlan we basdaşlygy häzirem gaýybana dowam edýän Messi bilen Ronaldo ýaly iki şahsyýet bir döwürde orta çykyberdi. Messi bilen Ronaldonyň has beýikdigini subut etmek üçin ýerden aýaklaryny üzüp, olary hatda başga planetaly diýibem häsiýetlendirdiler. Käşgä «Başga planetaly diýeniňde» şeýle bolýan bolsady...

Şahyr Seýitmämmet Hydyrow aýtmyşlaýyn, ozallar dünýäde, esasan, «Bitaý ýyldyzlar» janköýerleriň arasyndaky «jedelleriň» sebäpkäri bolýardylar. Häzirki wagtda şol wagtky bitaý ýyldyzlar, ýagny Platiniler, Zidanlar, Wan Bastenler, Bekhemler, Ibragimowiçler ... we beýlekiler (atlary agzalmadyk ýyldyzlaryň muşdaklaryndan ötünç soraýarys) dünýäni deň ikä bölen iki ýyldyzyň haýsy-da bolsa biriniň tarapyndan gürleýärler. Bu ýerde üçünji bir tarap ýok. Ýa Messiniň, ýa-da Ronaldonyň tarapyndan orun alynmagy şert bolup durýar.

Futboly hatda sport žurnalistleriniňem aglabasyndan gowy bilýän janköýer Süleýman (Orazow) bir ýagdaýa ünsi çekdi. Ol islendik adamyň, hatda «Şu adama düşünýänem däldir» diýip pikir edeniň hem, futboldan söz açylsa, «Ronaldomy, Messimi?!» diýip soraýandygyny ýatlady. Aslynda welin, şu iki oýunçy futbol dünýäsini

»

MARADONA PELE ÝALY 3 GEZEK DÜNÝÄ ÇEMPIONY BOLMASA-DA, ÝEKEJE ÇEMPIONLYGY BILEN ADYNY TARYHA ÝAZDYRDY. PORTUGALIÝANYŇ DÜZÜMINDE DÜNÝÄ ÇEMPIONY BOLMASA-DA, RONALDO TUTANÝERLI ZÄHMET ARKALY ADAMLARYŇ FUTBOLA BOLAN DÜNÝÄGARAÝŞYNA TÄZELIK GIRIZDI.

KRIŞTIANO RONALDO

RONALDOMY, MESSI?

«deň ikä böldi. Bir tarapda adam sany azlyk ýa köplük bolup biler. Bu hiç zady aňlatmaýar. Esasy zat, janköýerler iki topara bölündiler. Bu taryhda bolmadyk waka. Özem aglaba kişi Messini ileri tutanyny kem görmeýär. Onuň tebigy zehini bilen şu wagtky derejesine çykandygyny bilmeýän barmy? Emma Ronaldo ýaly tebigatyň bermedik zadyny tutanýerli zähmet we türgenleşikler bilen gazanan adam welin gaty bir känem däldir. Bolmasyna bardyram. Emma dünýäni agzyna bakdyryp duran diýilýän Messiniň mazasyny alyp, ony «bitaý ýyldyz» bolmakdan halas eden, şol bir wagtyň özünde müňlerçe däl, millionlarça ynsana zähmet bilen nähili derejä ýetip boljakdygyna ynam döreden başga barmyka?

TEDx abbrewiturasy tanyş bolan adamlar munuň «ideas worth spreading» (ýaýratmaga mynasyp ideýalar) şygary astynda guralan çynlakaý temalardan söhbet açýan erkin söhbetdeşliklerdigini bilýändir. Durmuşda gazanan üstünligi we ýeten sepgidi hakynda gürrüň berýän adamlaryň çykyşlarynyň ýüzlerçesini rus we türk dillerinde diňlän adam hökmünde olaryň hemmesiniň deregine diňe Kriştiano Ronaldo hakynda gürrüň etmegiň ýeterlik boljakdygyna düşünýärin.

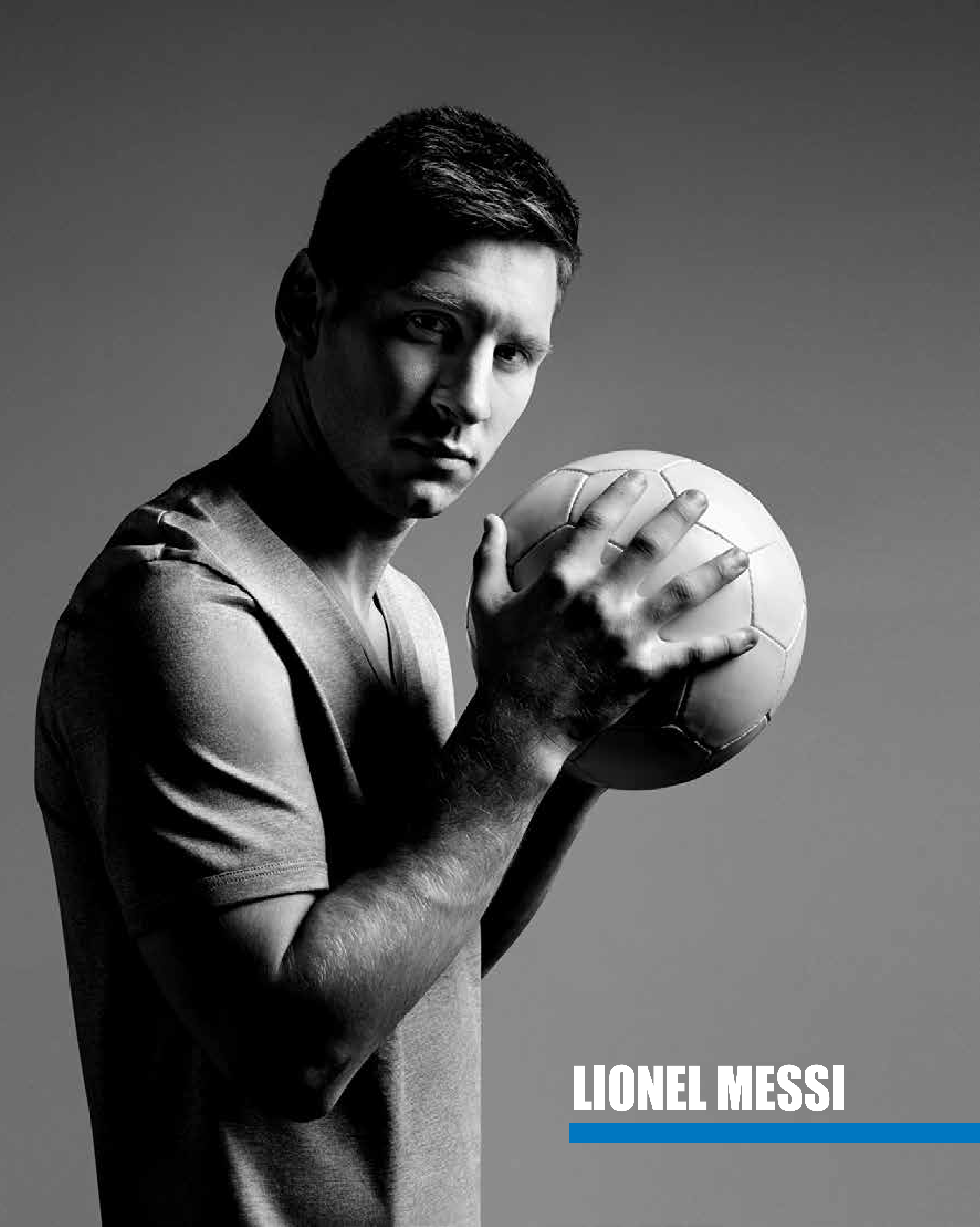
«Açarmy, gulp?» diýseler, näme üçin açar, näme üçin gulp diýmelidigi hemmeleriň ýadyndadyr. Biziň söhbetimiziň açary Portugaliýanyň Madeýro adasynda doglan ýigidiň elinde. Ol üstünligiň açarynyň zähmetdedigini, yhlasdadygyny, tutanýerlilikdedigini «Şükür bagşy» filmindäki oglanjykdan soňra iň gowy düşündiren oglan boldy. Messiniň zehinlidigini hiç kim inkär etmese-de, onuň dünýä çempionlygyny gepbaşy edinýänleriň bir sowala jogap gözläp görmekleriniň gerekdigini hem gepiň gerdişine görä aýtmasam, ynjalmadym. Çünki Maradonanyň ýeke özüniň tutuş Argentinanyň milli ýygyndysyny yzyna düşürip, dünýä çempiony bolandygyny görmese-de, bilýänler az däldir. Katardaky Mundialda welin näme bolandygyny gözli gördi, gulakly eşitdi.

Messidäki 8 sany «Altyn top» baýragynyň ýekejesini-de elinde tutup görmedik Pele futbolyň şasy diýlip ykrar edildi. Maradona Pele ýaly 3 gezek dünýä çempiony bolmasa-da, ýekeje çempionlygy bilenem adyny altyn harplar bilen taryha ýazdyrdy. Portugaliýanyň düzüminde dünýä çempiony bolmasa-da, Ronaldo tutanýerli zähmet arkaly adamlaryň futbola bolan dünýägaraýşyna täzelik girizdi. Ýöne, muňa garamazdan, Süleýmanyň sowalyny gaýtalamasam, meni tarapgöýlükde aýyplajak tapylar öýdüp ätiýaç edýärin.

Siz nähili pikir edýärsiňiz:
Ronaldomy, Messi?

Hojaberdi APBAÝEW.

HÄZIRE ÇENLI MESSI BILEN RONALDO ÝALY IKI ŞAHSYÝET BIR DÖWÜRDE ORTA ÇYKYBERMEDI. MESSI BILEN RONALDONYŇ BEÝIKDIGINI SUBUT ETMEK ÜÇIN ÝERDEN AÝAKLARYNY ÜZÜP, OLARY HATDA BAŞGA PLANETALY DIÝIBEM HÄSIÝETLENDIRDILER.


LIONEL MESSI

IRI SPORT BÄSLEŞIGINE TAÝÝARLYK

◆ Mälim bolşy ýaly, şu günlerde üstümizdäki ýylyň 26-njy iýuly — 11-nji awgusty aralygynda Fransiýanyň Pariž şäherinde geçiriljek tomusky XXXIII Olimpiýa we XVII Paralimpiýa oýunlaryna sportuň kesgitlenen görnüşleri boýunça ýurdumyzyň milli ýygyndy toparlarynyň taýýarlyklary ýokary derejede dowam edýär. Milli ýygyndy toparlarymyzyň türgenleri ýurdumyzyň çäginde, şeýle hem dostlukly ýurtlarda geçirilen okuw-türgenleşik ýygnanyşyklaryna, halkara ýaryşlara, dünýä çempionatlaryna gatnaşyp, ýokary netijeleri görkezdiler.

Türgenlerimiziň bu çärelerde gazanan ýokary netijeleriniň öňde boljak iri sport bäsleşigine gatnaşmaga ýollanma gazanmaga ýardam edendigini agzap geçmek aýratyn buýsançlydyr. Şeýle ýollanmalar esasynda tomusky XXXIII Olimpiýa oýunlaryna sportuň kesgitlenen görnüşleri boýunça ýygyndy toparlarymyzyň türgenlerinden 6-sy gatnaşar.

Olar:

dzýudo boýunça Türkmen döwlet binagärlik-gurluşyk institutynyň 1-nji ýyl talyby Serdar Rahimow we Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň 1-nji ýyl talyby Maýsa Pardaýewa;

suwda ýüzmek boýunça Ýagşygeldi Kakaýew adyndaky Halkara nebit we gaz uniwersitetiniň 2-nji ýyl talyby Musa Zalaýew, Türkmenistanyň Suwdaky sport görnüşleriniň federasiýasynyň türgeni Aýnura Primowa;

agyr atletika boýunça Türkmenistanyň Döwlet migrasiýa gullugynyň harby bölüminiň esgeri Dawranbek Hasanbaýew;

ýeňil atletikanyň 100 metre ylgamak görnüşi boýunça Türkmenistanyň Gurluşyk we binagärlik ministrliginiň «Gurluşyk we binagärlik sport kluby» hojalyk müdirliginiň 1-nji derejeli türgeni Walentina Meredowa dagydyr.

Milli ýygyndy toparlarymyzyň türgenlerine üstünlik arzuw edýäris.

Madina MAHMUDOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň uçurymy.

ТУРКМЕНСКИЙ АРБИТР ПРИГЛАШЕН СУДИТЬ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ-2024

Чары Мамедов — арбитр международной категории, генеральный секретарь Федерации тяжелой атлетики Туркменистана. Он работал на Олимпийских играх в Токио в 2021 году. Свою судейскую карьеру начал в 2017 году, а международный дебют состоялся в 2019 году на юниорском чемпионате мира в Лас-Вегасе.

◆ В Лозанне состоялась встреча главы Национальной федерации тяжелой атлетики Туркменистана Бердынияза Мятиева с генеральным директором Международной федерации тяжелой атлетики (IWF) Ахиллеасом Цогасом.

В ходе переговоров обсуждались перспективы проведения международных и региональных турниров по тяжелой атлетике в Туркменистане, организация обучающих семинаров с привлечением зарубежных специалистов, а также вопросы подготовки спортсменов. Стороны договорились о дальнейшем взаимодействии в этих направлениях, сообщает пресс-служба МИД Туркменистана.

Отметим, что важным итогом встречи стало официальное приглашение туркменского судьи Чары Мамедова для работы на соревнованиях по тяжелой атлетике на предстоящих Олимпийских играх в Париже.

Олимпийские игры в Париже пройдут с 26 июля по 11 августа 2024 года. Состязания по тяжелой атлетике запланированы на 7-11 августа.

OLIMPIÝA OÝUNLARYNYŇ TARYHY

◆ Olimpiýa oýunlary ilkinji gezek 1896-njy ýylyň 12 — 21-nji iýuny aralygynda Gresiýanyň paýtagty Afiny şäherinde geçirilýär. Bu oýunlara sportuň 9 görnüşi boýunça jemi 241 sany erkek türgen gatnaşýar.

◆ Ähli geçirilen Olimpiýa oýunlarynyň jemi boýunça hasaba alnanda, medallary has köp gazanmakda esasy şu döwletleriň türgenleri has öňe saýlanýarlar: ABŞ, Russiýa federasiýasy, Beýik Britaniýa, Hytaý Halk respublikasy, Fransiýa, Italiýa, Germaniýa, Ýaponiýa.

◆ Aziýa yklymynda tomusky olimpiýa oýunlary 4 gezek geçirilýär: Tokio (1964 we 2020-nji ýyllar), Seul (1988-nji ýyl), Pekin (2008-nji ýyl).

◆ 1894-nji ýylyň 23-nji iýunynda Pýer de Kuberteniň başlangyjy boýunça Olimpiýa oýunlaryny guramaçylykly geçirmek maksady bilen, Halkara Olimpiýa komiteti döredilýär.

◆ Olimpiýa oýunlary sebitleriň içinde Ýewropada has köp geçirildi. Ýewropa bu mümkinçilikden 17 gezek peýdalandy. Afrika yklymynda bolsa heniz olimpiýa oýunlary asla geçirilmändi.

◆ 2024-nji ýylda 33-nji Tomusky olimpiýa oýunlaryny geçirjek Fransiýanyň Pariş şäheri olimpiýa oýunlaryny üçünji gezek özünde kabul eder (1900, 1924, 2024-nji ýyllar).

◆ Tomusky hem-de gyşky olimpiýa oýunlaryny jemläp hasaplanyňda, Olimpiýa oýunlaryny has köp geçiren ýurt bolsa ABŞ bolup durýar. Umumylykda bu ýurt 8 gezek Olimpiýa oýunlarynda ýer eýesi bolupdy.

◆ Olimpiýa oýunlarynda ilkinji olimpiýa çempionlygyny gazanan türgen bolsa, ýeňil atletikanyň üçürdikläp bökmek görnüşi boýunça ýaryşlarda çykyş eden ABŞ-nyň meşhur türgeni Jeýms Konnolli bolup durýar.

◆ Olimpiýa oýunlarynda has täsirli, tomaşaçylary özüne çekýän görnüşleriň biri triatlondygyny bellemek gerek. Adyndanam belli bolşy ýaly, bu görnüşde 1500 metr aralyga suwda ýüzmek, 40 km welomarafon, 10 kilometr bolsa ylgaw göz öňüne tutulandyr. Bu sport görnüşi 2000-nji ýylda Awstraliýanyň Sidneý şäherinde geçirilen tomusky olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna ilkinji gezek görkezme görnüşinde girizilipdi.

Parahat MÄMMETNUROW,
Türkmenistanyň Telewideniýe, radiogepleşikler we kinematografiýa baradaky döwlet komitetiniň «Sport» teleýaýlymynyň teswirleýjisi.

DÖREDIJILIK DÜNÝÄSI

DÜŞNÜKSIZ AHWAL

Indi maňa o duýgy ýat,
Ýogsam, ýşk bilen bakýan kän.
Seň bilen gitdimi bar zat?!
Bardy arzuwlam ullakan!

Hany, seniň ygrar, wepaň,
Nirde galdy şat gülkülem?
Ýol ýasaýar saňa bakan
Hyýalda «sorag», «belkiler!».

Yzsyz gitdiň, ýöne ýşgyň
Aýak yzlary ýitmedi.
Ýitse-de gözümden keşbiň,
Kalp ýaram neden bitmedi?!

Adyň galdy çuň gursakda,
Ylhamymmydyň kememez?
Ýazaý diýsem şu pursatda,
Senli günlerde ýazylan
Şygyrlaryma meňzemez.

Alysa uçan bagt durnam,
Aýt, kaýlarda perwaz urmuş?!
Haçan ykbala ýaz ornar,
Bizden sowulmazmy bu gyş?

Ýazylmazmy ak kagyza,
Unutdyryp jebirlerin?!
Ýşk-söýgi hakda päkize,
Kämil, täze şygyrlarym!

Bardy arzuwlam ullakan,
Seň bilen gitdimi bar zat?!
Ýogsam, ýşk bilen bakýan kän,
Indi neçüýn o duýgy ýat?!

SALGYM BOLUP GITDIŇ SEN!

Saňa ýetjek bolup kän ymtyldym men,
Ýetdirmediň, salgym bolup gitdiň sen.
Öwrüldiň elýetmez arzuwyma meň,
Söýgiň oýunmydy?
Ahyr utduň sen!

Senli arzuw bilen ýetdim köp zada,
Gideňsoň, köp zada akyl ýetirdim.
Yhlaslarym meni eltdi myrada,
Saňa eltýän ýoly welin ýitirdim.

Garaşmagam bagt saýyp garaşdym,
Dolanarsyň öýdüp, duşarsyň öýdüp.
Ýyndam ýyllar bilen kemsiz göreşdim,
Aýt, biz bir-biregi näm üçin söýdük?!

Ýa ýanmak üçinmi hijran oduna,
Ýa ýazmak üçinmi aýralyk hakda?
Bagtsyz soňlanjagy kimiň ýadyna
düşdükä şo çakda?!

Bu duýgyny duýmansoň her kim bilen,
Başgasynda eglenmänsoň nazarym,
Sen maňa dünýädiň ba:r durkuň bilen,
Seniň bolsa däldirem bu azaryň?!

Neçüýn aralaşdyň şonda kalbyma,
Başarmasaň söýüp soňuna çenli?!
Şol gidişiň, öwrülipler salgyma,
Bilesim gelýäni —
Bagtlymyň indi?

TOÝ HABARYŇDAN SOŇ

Gelip, seniň toý habaryň
Sünjüldi kalba ok bolup.
On sekiz ýyllyk arzuwym,
Gitdi bir demde ýok bolup.

Neneň dözdüň beýle hala,
Näme ýazygym bar meniň?
Oturjakdyň-la ýanymda,
Bileje toý eden günüm!

Saňa bagt diläýinmi, ýar?!
Emmaki tapmadym mydar.
Sensizlige çydam etmek,
Asla aklyma sygmaýar!

Ynanasym gelmese-de,
Alaç ne, almaly boýun.
Özge ýara nesip etdi,
Bezemeklik törün öýüň!

Bu gün kalbyma köz bolup,
Armanym galdy ýatla:ra.
Öň ýakynym saýdym seni,
Indem öwrüldik ýatlara!

Mähri SAPARMEDOWA,
Boldumsaz etrabyndaky 69-njy orta mekdebiň mugallymy, Türkmenistanyň Ýaşlar baýragynyň eýesi.

Pyragy

Sen dörediň beýik halkyň bagtyna,
Geljegi öňünden gördüň, Pyragy.
Arkadagym bilen gadamlar öňe,
Arzuwlara ganat gerdiň, Pyragy.

Şygyrlaňda jemdir dünýe dek many,
Paýhasyňy durlar, ösdürer aňy,
Okana baýlykdyr, lezzetdir bary,
Egser eger bolsa derdiň, Pyragy.

Ynsany bezeýär edep hem ylym,
Ündeýärsiň ýagty geljegin iliň,
Dürdäne sözleňden alýarys bilim,
Her sözüň waspydyr merdiň, Pyragy.

Okadykça ýene okasyň geler,
Zer gadryn zergär il-günüm biler,
Eserleň hemişe ýürekde galar,
Köňle ylham bolup girdiň, Pyragy

Şygyrlaňdan alyp mydam görelde,
Täze diwanlaryň bu gün her elde,
Beýik ömrüň bolup dünýä ýörelge,
Ajap döwrüň gülün tirdiň, Pyragy.

Selbinýaz MAGSUDOWA,
Magtymguly adyndaky TDU-nyň žurnalistika hünäriniň talyby.

Atanyň arzuwy

Watana gullukdan uly borç ýokdur,
Oglum bolsa, Esger goýjak adyna.
Watansöýer ogluň geljegi päkdir,
Oglum bolsa, Esger goýjak adyna.

Kalby tämiz bolsun, gözýetimi giň,
Mert ogullar ýurdun söýmesin neçüýn?!
Il-güne wepaly bolmagy üçin,
Oglum bolsa, Esger goýjak adyna.

Harby deňziň ýoly buýsançdan doly,
Onuň gullugynda ökünen ýok häli,
Diňe biz däl, Watan guwanar ýaly,
Oglum bolsa, Esger goýjak adyna.

Ýurduny söýenler gerçek ynsandyr,
Hyzmatynda gezen iň eziz jandyr,
Mert oglunу il-gün unudýan däldir,
Oglum bolsa, Esger goýjak adyna.

Aýmyrat AKMYRADOW,
Ahal welaýatynyň Duşak şäherçesi.

SPORT ÄLEMINIŇ WE DILLER DÜNÝÄSINIŇ ÝAŞ MUŞDAGY

◆ Türkmenistan — sagdyn bedenli hem sagdyn ruhly bagtyýar nesilleriň Watany. Munuň şeýledigini ýurdumyzyň ýaş sportsöýerleri-de aýdyňlygy bilen delillendirýär. Şeýle ýaş sport muşdaklaryň biri-de «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda Aşgabat şäheriniň 32-nji orta mekdebiniň uçurymy bolan Maede Abbasowadyr. Orta mekdebi üstünlikli tamamlan Maede 4 ýyl bäri Türkmenistanyň Milli Ýaý atyjylyk federasiýasynyň ýaý atyjylyk sport görnüşine gatnaýar. Ýurdumyzda geçirilýän bäsleşiklere işjeň gatnaşyp, baýrakly orunlara mynasyp bolmagy başaran ýaş türgen gyzyň üstünlikleri ýurdumyzda ýaşlaryň sport bilen meşgullanmaklary üçin ähli mümkinçilikleriň döredilendigini görkezýär.

Maede Abbasowa sportuň ýaý atyjylyk görnüşi bilen meşgullanyp başlan ilkinji günlerinden bäri üstünlikli çykyş edip gelýär. Gürrüň bermegine görä, mergen gyzyň meşgullanýan sporty onuň durmuşyna aýratyn täsirini ýetiripdir. Sebäbi bu sport ýaş türgende maksadaokgunlylyk, ýadawsyz zähmet çekmek, her bir zada juda ünsli we çynlakaý çemeleşmek, ýönekeý zatlary-da gözden salmazlyk ýaly asylly gylyk-häsiýetleriň kemala gelmegine itergi berýär. Şu nukdaýnazardan-da, Maede gatnaşan ähli bäsleşiklerinde-de baýrakly orunlara mynasyp bolmagy başarýar. Heniz bu sport bilen meşgullanýanyna kän wagt geçmedik hem bolsa Maede Abbasowa sportuň ýaýdan nyşana ok atmak görnüşi boýunça jemi 28 sany medal gazanýar. Olaryň 6-sy altyn, 4-si kümüş, 18-si bolsa bürünç medallardyr. Bu üstünlikler erjel gyzyň yrylmaz yhlasyndan habar berýär.

Ýeri gelende bellesek, Maede Gulbaba adyndaky Çagalar baýragynyň we Türkmenistanyň Ýaşlar baýragynyň hem eýesidir. Heniz okuwçy döwründe «Türkmenistanyň Ýaşlar baýragynyň eýesi» diýen şeýle abraýly ada mynasyp bolmak yrylmaz yhlasyň ýerine düşendigini görkezýär. Bu öz gezeginde Türkmenistanyň Magtymguly adyndaky Ýaşlar guramasynyň Merkezi Geňeşiniň işgärleriniň hem öz öňünde goýlan wezipäni doluluguna durmuşa geçirýändigini görkezýär.

Kämilligiň çägi ýok. Şonuň üçin hem Maede sportdan daşary dünýä dillerini öwrenmek bilen hem meşgullanýar. Onuň rus, iňlis, pars, azerbeýjan, arap dillerinde suwara gürläp bilýändigi ýaş nesilleriň giň dünýägaraýyşly bolup ýetişmekleri üçin döredilýän mümkinçilikleriň miwesidir. Öz zehinini hem ukyp-başarnygyny sport äleminde we diller dünýäsinde taplaýan ýaş zehinli gyz ýurdumyzyň ýokary okuw mekdebiniň talyby bolmagy arzuw edýär. Biz hem oňa sport giňişliginiň belent münberinde dünýäniň dürli ýurtlarynda dürli dillerde çykyş edip, Watanymyzyň mertebesini belende göterýän talyp türgen bolmagyny arzuw edýäris.

Sülgün MYRATGELDIÝEWA,
žurnalist.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ О ЛУЧНИКАХ

◆ Почти все племена и народности нашего мира применяли лук, кроме австралийцев.

◆ Ученые считают, что лук, как оружие появился примерно 40-50 тысяч лет назад!

◆ Еще важнее то, что лук является первым механическим устройством, которое изобрел человек.

◆ Король Англии Генрих VIII обязал всех молодых людей иметь лук и упражняться в стрельбе каждое воскресенье после воскресной службы.

◆ Сам же Генрих VIII попадал из лука в яблоко на расстоянии в 220 метров!

◆ А дальше всех из когда-либо живущих выстрелил из лука турецкий султан Селим III, его рекорд в 889 метров до сих пор не побит.

◆ Хороший лучник в древности мог сбить 8 из 10 выпущенных стрел, выстрелив в нее повторно.

◆ Хитрые лучники обычно втыкали стрелы в землю перед собой, это полезно для скорострельности (стрелы всегда перед тобой). Также это было опасно для пораженных врагов этими стрелами. Они были в грязи и земле и могли заразить инфекцией противников.

Подготовил Сейитмухаммет БАКЫЕВ, студент Международного университета нефти и газа имени Я. Какаева.

ГИМНАСТКИ ИЗ ТУРКМЕНИСТАНА ЗАВОЕВАЛИ 29 МЕДАЛЕЙ НА МЕЖДУНАРОДНОМ ТУРНИРЕ

◆ В Ташкенте (Узбекистан) прошел 14-й международный детский турнир по художественной гимнастике «Merry Caravan 2024», в котором приняли участие юные спортсменки из Туркменистана. Всего в соревнованиях участвовали представители 10 стран, соревнующиеся в индивидуальных и групповых программах.

Сборная Туркменистана, в состав которой вошли 39 гимнасток в возрасте от 5 до 16 лет из Ашхабада, Марыйского и Балканского велаятов, выступала в дисциплинах с обручами, мячами, булавами и лентами.

Подготовку команды осуществили старший тренер Физа Айвазова и ее помощники: Марина Карташова (Мары), Ирина Костандян (Балкан) и Елена Устимова (Ашхабад).

Туркменские спортсменки завоевали в общей сложности 29 медалей: 18 золотых, 10 серебряных и 1 бронзовую.

www.salamnews.tm

ATALY-OGUL

BIR TOPARDA ÇYKYŞ EDER

◆ Mundan ozal, NBA-nyň taryhynda basketbol meýdançasyny bilelikde paýlaşan ataly-ogul bolmandy...

«Los Anjeles Leýkers» toparynyň baş müdiri Rob Pelinkanyň bu sözleri NBA-nyň güýçli toparlaryndan «Los Anjeles Leýkers» toparynda çykyş edýän meşhur basketbolçy Lebron Jeýms bilen onuň ogly Bronni Jeýmse degişli.

Rob Pelinkanyň belleýşi ýaly, hakykatdan-da, ABŞ-nyň milli basketbol ligasynyň (NBA) taryhynda ilkinji gezek ataly-ogul bir toparda çykyş eder.

Belläp geçsek, 39 ýaşly Lebron Jeýms NBA-nyň taryhynda 4 gezek iň gowy basketbolçy hökmünde saýlanan oýunçylaryň biridir. Ol 2018-nji ýyldan bäri bu toparda çykyş edýär. Mundan ozal bu meşhur türgen «Kliwlend», «Maýami» ýaly toparlarda çykyş etdi.

Lebronyň ABŞ-nyň milli ýygyndy topary bilen 2 ýola Olimpiýa oýunlarynyň çempiony bolandygy hem sport janköýerlerine mälimdir.

Geldimyrat SOLTOWOW,
TDBSI-niň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

ALP ARSLAN BEGENJOW AZIÝA ÇEMPIONATYNYŇ BÜRÜNÇ MEDALYNA MYNASYP BOLDY

◆ Türkmen türgeni Alp Arslan Begenjow erkin göreş boýunça Aziýa çempionatynda (U23) bürünç medal gazandy. Ýaryş 22 — 30-njy iýun aralygynda Iordaniýanyň Amman şäherinde geçdi.

Alp Arslan ýarymfinalda Gyrgyz Respublikasyndan bolan türgeni — Muhammad Abdullaýewi 12:7 hasabynda ýeňlişe sezewar etdi. Ýarymfinalda bolsa türkmen pälwany Hytaýdan Nan Çaonyň garşysyna çykdy. Bu tutluşykda hytaý türgeni güýçli geldi — 4:1.

Bürünç medal ugrundaky tutluşykda bolsa Alp Arslan Begenjow Özbegistanyň milli ýygyndy toparynyň agzasy Daler Çulibaýew bilen ýüzbe-ýüz boldy. Türkmen türgeni özbek pälwanyna ýeňiş üçin mümkinçilik goýmady. Ildeşimiz ynamly ýeňiş gazandy — 12:1.

Altyn medala hytaýly Nan Çao, kümüş medala bolsa Gazagystandan Rustem Myrzagaliýew eýe çykdy. Ikinji bürünç medaly hindi türgeni Amit eýeledi.

www.salamnews.tm

Сколько будет один плюс два?

◆ В одной монастырской школе был очень строгий наставник.

Среди прочих учеников были у него два мальчика: работяга Сута и лентяй Бала. Работяга Сута отличался усердием и прилежанием и даже в отведенное для отдыха время подметал монастырский двор, подстригал траву, ходил по воду и чистил платье учителя. Лентяй Бала, напротив, слыл легкомысленным малым. Во время уроков спал, отвечал по подсказке, а когда все принимались за уборку, он норовил спрятаться где-нибудь в укромном месте и поспать. А уж о том, чтобы чистить монашескую робу, не могло быть и речи. Встретил однажды лентяй Бала в саду работягу Суту и говорит:

— Ну-ка, Сута, скажи, сколько будет один плюс два?

— Три. — ответил работяга Сута.

— Хоть ты и подлизываешься постоянно к учителю, а толку от этого нет никакого, — продолжал лентяй Бала, — ничего-то ты не знаешь. Один плюс два будет два. Работяга Сута принялся доказывать свою правоту, и в конце концов мальчики подрались. Как раз в это время мимо проходил учитель.

— Что случилось? — спросил он.

— О учитель! — ответил работяга Сута. — Бала спросил меня, сколько будет один плюс два. Я ответил — три, а он твердит, что один плюс два будет два. Вот мы и рассорились.

— Правду ли говорит Сута? — строго спросил лентяя Балу учитель.

— Да, — с готовностью подтвердил лентяй Бала. Тогда, взяв в руки большую пальмовую ветвь, учитель отхлестал как следует работягу Суту. — Я говорю истинную правду, я правильно сосчитал. За что вы меня наказываете? — заныл работяга Сута.

— Есть люди, просто совершающие ошибки, — наставительно сказал учитель.

— А есть упрямцы, глупцы. Но еще несноснее те, кто пытается их переспорить. Вот, к примеру, ты хоть и убежден в том, что прав, а все-таки вступил с Балой в спор.

Кто же из вас глупее?

Карта мира и правильный человек

◆ Однажды, когда был серый, дождливый день, мальчик по имени Пэт не мог найти себе места и крутился вокруг своего отца, мешая последнему готовиться к докладу. Когда же терпение его отца подошло к концу, он вытащил из кучи один из старых журналов, вырвал из него большой красочный лист с картой мира, разорвал его на множество мелких кусочков и вручил их своему сыну со словами: «Пэт, собери из этих кусочков снова карту, а я за это дам тебе денег на мороженое».

Казалось, что даже для взрослого человека, это будет работа не на 5 минут, тем более для маленького Пэта. Какого же было удивление отца, когда сын постучался в его комнату с выполненным заданием уже через 10 минут.

— Как тебе удалось так быстро справиться с заданием? — спросил отец.

— Это не было совсем сложно, — ответил Пэт. — Просто на другой стороне карты, был большой рисунок человека. Я просто перевернул все кусочки с картой наоборот, собрал изображение человека и перевернув снова лист получил правильно собранную карту мира. Я подумал, что если человек правильный, то и мир будет правильный.

Отец улыбнулся и передал сыну деньги на мороженое.

«Если человек правильный, то и мир будет правильный», — размышлял отец, понимая, что название доклада у него определённо есть.

Подготовлен по материалам интернет-изданий.

8 УРОКОВ ЖИЗНИ

1. Начинать с малого – это нормально. Кувшин наполняется постепенно, капля за каплей. Каждый мастер когда-то был любителем. Все мы начинаем с малого, не пренебрегайте малым. Если вы последовательны и терпеливы, вы добьетесь успеха! Никто не может преуспеть всего за одну ночь: успех приходит к тем, кто готов начать с малого и усердно трудиться, пока не заполнится кувшин.

2. Мысли материальны. Наше сознание – это все. Вы становитесь тем, о чем думаете. Если человек говорит или действует с дурными мыслями, его преследует боль. Если же человек говорит или действует с чистыми намерениями, за ним следует счастье, которое, как тень, никогда его не оставит. Чтобы правильно жить, нужно заполнить мозг «правильными» мыслями. Правильное мышление даст все, что пожелаете; неправильное мышление — зло, которое в конце-концов разрушит вас. Все проступки возникают из-за разума.

3. Простить. Сдерживать гнев в себе – все равно, что схватить горячий уголь с намерением бросить его в кого-нибудь еще, но сгорите именно вы. Когда вы освобождаете тех, кто заключен, вы освобождаете сами себя. Вы никого не сможете подавлять, не подавляя и себя тоже. Учитесь прощать.

4. Ваши поступки имеют значение. Чтобы развиваться, вы должны действовать; чтобы быстро развиваться, действовать нужно каждый день. Слава – для всех, но познать ее смогут только те, кто постоянно действует. Пословица гласит: «Бог дает каждой птице червя, но не бросает его в гнездо». Будда сказал: «Я не верю в судьбу, которая сваливается на людей, когда они действуют, но я верю в судьбу, которая сваливается на них, если они бездействуют».

5. Пытайтесь понять. Мы перестали бороться за правду, мы начали бороться только за себя. Сперва попытайтесь понять, и лишь потом постарайтесь, чтобы поняли вас. Вы должны приложить все свои силы, чтобы понять точку зрения другого человека. Выслушайте других, поймите их точку зрения, и вы обретете спокойствие. Больше сосредоточьтесь на том, чтобы быть счастливым, чем быть правым.

6. Победите себя. Лучше победить себя, чем выиграть тысячи сражений. Тогда победа – твоя. Ее у тебя не смогут отнять ни ангелы, ни демоны, ни рай, ни ад. Чтобы победить себя, нужно победить свой разум. Вы должны контролировать свои мысли. Они не должны бушевать, как морские волны. Вы можете подумать: «Я не могу контролировать свои мысли. Мысль приходит, когда ей вздумается. На что я отвечаю: вы не можете запретить птице пролетать над вами, но несомненно, вы можете помешать ей свить гнездо у вас на голове».

7. Живите в гармонии. Гармония приходит изнутри. Не ищите ее снаружи. Не ищите снаружи то, что может быть только в вашем сердце. Часто мы можем искать снаружи, только чтобы отвлечь себя от правдивой реальности. Правда в том, что гармонию можно найти только внутри себя. Гармония – это не новая работа, не новая машина или новый брак; гармония — это мир в душе, и он начинаются с вас.

8. Будьте благодарны. Давайте встанем и поблагодарим за то, что если мы не учились много, то по крайней мере, не потратили много времени, а если и потеряли время, то по крайней мере не заболели, если же заболели, то хотя бы не умерли. Всегда найдется что-то, за что стоит поблагодарить. Не будьте настолько пессимистичны, что на минуту, даже в момент ссоры, вы не в состоянии осознать хотя бы десять вещей, за которые стоит быть благодарным. Не все смогли проснуться сегодня утром; вчера некоторые уснули в последний раз. Всегда есть что-то, за что стоит поблагодарить. Благодарное сердце сделает вас великим!

Подготовлен по материалам интернет-изданий.

GARAŞSYZLYK DÖWRÜNIŇ ŞYGRYÝETINDE AWAZANYŇ WASPY

◆ Hormatly Prezidentimiziň bimöçber aladalary netijesinde bu gün «Awaza» milli syýahatçylyk zolagy günsaýyn ösýär, özgerýär. Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe Awazany wasp etmedik şahyrdyr ýazyjylarymyz az bolsa gerek.

Şeýle eserleriň hatarynda Gahryman Arkadagymyzyň «Sportly Türkmenistan!» atly şygyr-aýdymyny ilkinji bolup ýatlamak gerek. Gahryman Arkadagymyz agtygy Kerimguly bilen birlikde şygyrdan saza, sazdan aýdyma öwüren bu ajaýyp eseriniň ikinji bendinde Türkmenistanyň we Awazanyň ady sportuň, Beýik Ýüpek ýolunyň, Amul – Hazar aralygynda geçirilýän halkara ýaryşlarynyň dünýä ýaň salýan owazasy, bagtyýarlygyň mekany bilen berk baglanyşdyrylýar. Munuň özi sagdyn durmuş ýörelgesine eýerýän Türkmenistanyň sporty we sagdynlygy dünýäniň parahatçylyk, dostluk-doganlyk gatnaşyklaryna öwrendigini aýdyň nyşanydyr.

Sport!
Türkmenistan!
Gözel Awaza!
Ýüpek ýol uzaýar
Amul – Hazara.

Bilşimiz ýaly, 2018-nji ýylda Beýik Ýüpek ýolunyň ýurdumyzyň çägindäki başlanýan ýeri — Amul şäherinden badalga alan ylgaw ýörişi, welosiped ýaryşy hem-de Aşgabat şäherinde Gahryman Arkadagymyzyň badalga beren halkara awtoralli ýaryşy dünýä meşhur syýahatçylyk merkezi — Awazada jemlenilýär. Bu jemlenmegiň özünde dünýä halklarynyň parahatçylygy berkarar etmekdäki jebisligi we dostluk-doganlyk güýji özüni jümle-jahana äşgär edýär. Şeýlelikde, Awaza kalplaryň, ykballaryň nurana mekany bolup, ol Hazar tolkunlarynyň joşgunly mukamyny — adamzadyň belent arzuw-islegini bu ak ýollardan — Beýik Ýüpek ýolunyň ýagşy niýetli geçen menzillerinden bagtyýar ak geljege sary ýollaýar. Şygryň indiki bendinde bolsa şeýle diýilýär:

Ajaýyp Awaza, nurana mekan,
Hazar tolkunlary joşgunly
mukam,
Ak ýollar uzaýar geljege
bakan,
Öňe, diňe öňe,
jan Türkmenistan!
Türkmenistan!
Türkmenistan!

Gahryman Arkadagymyzyň Watanyň we sportuň şanyna döreden bu şygyr-aýdymy Milli Liderimiziň guýmagursak zehinli şahyrdygyny, şonuň bilen birlikde ussat sazanda we aýdymçydygyny halkymyza doly äşgär etdi. Dürdäne şygyr setirlerini ylahy ylhamly zehini bilen döredýän, ajaýyp sazy bilen ýüreklerde ýer edýän, mylaýym owazly aýdymlary bilen köňülleri duýgularyň seýil-seýranynda keşt eýledýän Milli Liderimiziň döredijilik hazynasyny ylmy-edebi seljermeler bilen çuňňur öwrenilmeli dürdäne dünýäsi bolup lowurdaýar.

Türkmenistanyň halk ýazyjysy, şahyr Gözel Şagulyýewanyň eserleri has üns bererliklidir. Halypa şahyryň islendik temadan eser döredende-de özboluşly äheňi, çeperligi we duýgulylygy bilen maýyl edýän poeziýasy bar. Hatda şahyr milli dessançylyk sungatymyza ýakyn kyssa we şygyr gatyşykly eseriň kyssa bölegi hem şahyranalyga ýugrulan poeziýadyr. Şeýle eserleriniň biri-de «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynyň ilkinji tapgyrynyň açylyş dabarasyndan soň döreden «Ösüşdedir ýurdum meniň» atly oýlanma eseri Awazanyň milli gözelligini suratkeşlik derejesinde wasp edýär. Şahyr bu oýlanmasynda Gahryman Arkadagymyzyň zehininden, gujur-gaýratyndan kemala gelen gözelligi ertekilerdäki ajaýyplyga meňzedýär. Goşgy setirlerinde bolsa Gahryman Arkadagymyza aýratyn sarpalylyk, döwrümize buýsanç, halkymyza ýüzlenme äheňleri özboluşly ýaňlanýar:

Ata Watan gülzarlygy janyňdan
gymmatmydyr, il!
Ymaratlar bagtyň ýaly boý alan,
binýatmydyr, il!
Güzerinde gök deňziň öňki meňiz
ýatmydyr, il!
Tanymallyk türkmeniňe baky galjak
atmydyr, il!

Şahyr Hazar kenarynda gurlan binalaryň heniz türkmen durmuşynda görlüp-eşidilmedik wakadygyny, halk üçin edilýän çäksiz aladadygyny has buýsançly nygtaýar:

Şeýle bir toý tutdyň,
joş urduň Hazar,
Bu waka ýazgysy taryha barar,
Il Ogly alandyr halyňdan habar,
Berlen ünse ýeňlediňmi,
Awazam?!

Ösersiň entekler henizler bilen,
Çykaryn kenarňa kän ýazlar bilen.
Bir zady aýtsana, deňizler bilen,
Eginlerňi deňlediňmi,
Awazam?!

(Dowamy bar)

Garaja HAJYBERDIÝEW,
Balkanabat şäheriniň daşary ýurt dillerine ýöriteleşdirilen 23-nji orta mekdebiniň mugallymy.

ŞOWHUNLY DABARA

◆ Türkmen halkynyň her bir güni toýdur baýrama, şatlyk-şowhuna beslenýär. Darganata etrap häkimliginiň, etrabyň jemgyýetçilik guramalarynyň, etrap medeniýet merkeziniň bilelikde guramagynda Magtymguly Pyragynyň doglan gününiň 300 ýyllygy mynasybetli aýdym-sazly çäre dabaraly ýagdaýda geçirildi. Çäräniň dowamynda etrap medeniýet merkeziniň aýdymçylarydyr tansçylary, Darganata etrap Çagalar sungat mekdebiniň okuwçylary özleriniň ajaýyp çykyşlary bilen dabaranyň şowhunyny has-da artdyrdylar.

«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda şahyryň doglan gününiň 300 ýyllyk toýunyň toýlanmagy, bu toýuň diňe bir Türkmenistanda däl, eýsem daşary ýurtlarda-da giňden bellenilmegi şahyryň döredijiligine goýulýan bahanyň has-da beýikligini açyk-aýdyň subut edýär. Magtymgulynyň döredijiligi umman ýaly giňdir. Häzirki döwürde akyldar şahyrymyzyň döredijiligini wagyz etmek mukaddes ýörelgeleriň birine öwrüldi. Munuň özi ýaşlaryň terbiýesinde aýratyn ähmiýete eýedir. Biz Türkmenistanyň Magtymguly adyndaky Ýaşlar guramasynyň Darganata etrap Geňeşiniň işgärleri ösüp gelýän ýaş nesilleriň arasynda geçirýän wagyz-nesihat işlerimizde hem Magtymguly Pyragynyň öwüt-nesihat, durmuşy temadaky goşgularynyň many-mazmunyny özlerine ýol-ýörelge edinmelidigini nygtap geçýäris.

Halkymyzyň abadan durmuşy ugrunda bimöçber aladalary edýän Gahryman Arkadagymyza, hormatly Prezidentimize alkyş aýdýarys.

Sumbar MAMEDBAÝEWA,
TMÝG-niň Darganata etrap Geňeşiniň guramaçylyk bölüminiň müdiri.

UMMANDAN DAMJA

«UZYNYŇ AKYLY GIÇ GELER»

«Uzynyň akyly giç geler» diýen türkmen nakyly göni manysynda örän pikirlendirýär. Birbada «Näme üçin «uzynyň» akyly giç gelmeli?!» diýen sowaly döredýär. Türkmen diliniň many ýaýrawyna doly düşünmekde Magtymguly Pyragynyň döredijiligine ýüzlenmeli bolýar. «Dünýäniň düýbi derazdyr», ýagny «uzyndyr» diýen setirlerde dünýäniň köp ýaşandygy hakynda aýdylýar, sözlüklere salgylanylanda hem daraz (dera:z)-uzyn; uzak; köp; ömri deraz — uzak ömür diýmegi aňladýar. Mämmetweli Keminäniň «Gelinler» diýen goşgusynda: «Uzyn boýly, giň gujakly, hoş surat; Hezzeti-hormaty bilen gelinler» diýen setirler aýdymda has şirin eşidilýär. Onda uzyn boý zenanlaryň tapawutly tarapy, syratlylygyň, gözelligiň alamaty hökmünde bellenilýär.

Magtymguly Pyragynyň «Düşen günlerim» atly goşgusynda, «Kyrkymda goýalyp käsäm dolmuşam», ýa-da:

«Togsanymda huş galmady özüme,
Akyl-huşdan jyda düşen günlerim»

– diýip, ynsanyň ýaşy kyrkdan geçende akylynyň goýalýandygyny, şonuň bilen birlikde, akyly uzadygyça hem ýaşyň huşuňa täsirini beýan edýär. 84 ýaşa baran ynsan 1000 aý 7 (8) gün ýaşaýar. Bu ýaşa ýeten adamyň türkmençilikde «O dünýe, bu dünýe razylygyň» alamaty hökmünde il-güni üýşürip sadaka bermek däbi hem bar.

ПОЛЕЗНЫЕ КАЧЕСТВА ДЫНИ

◆ Дыня — один из вкуснейших сезонных фруктов, которые многие люди обожают есть летом. Однако не все знают, что дыни не только вкусные, но и крайне полезные.

Например, в мякоти дыни содержатся такие микроэлементы, как калий и кремний. Оба необходимы для стабильной работы системы кровообращения.

Первый микроэлемент положительно влияет на кровеносную систему и помогает нормализовать артериальное давление, а кремний повышает эластичность сосудов.

Также дыня богата витаминами А и С, которые являются мощными природными антиоксидантами. Следовательно, употребление дыни в пищу помогает в борьбе со свободными радикалами, которые являются причиной раннего старения.

Дыня состоит из воды и клетчатки, что положительно сказывается на пищеварении. Несмотря на то, что продукт является достаточно сладким, он содержит в себе всего лишь 34 до 38 Ккал на 100 г.

Esaslandyryjysy — Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti

«7/24.tm» — «Türkmenistan Sport» halkara žurnalynyň hepdelik elektron goşundysy.

Salgysy: Aşgabat, Saparmyrat Türkmenbaşy şaýoly, 54.

Telefon: +99312 22-81-38
Faks: +99312 22-77-03
e-mail: turkmenistansport@sanly.tm

A-114325

Žurnaly elektron görnüşde «turkmenmetbugat.gov.tm» internet sahypasyndan hem-de «Türkmenmetbugat» mobil goşundysyndan okap bilersiňiz.

Hojaberdi Apbaýewiň ýolbaşçylygyndaky «Türkmenistan Sport» halkara žurnalynyň döredijilik topary tarapyndan taýýarlanyldy.

1-nji sahabyň bezegini ýerine ýetiren Abdyrahman ROWŞENOW.

SÖZÜŇ GÜÝJÜNE YNANÝARSYŇYZMY?

◆ Siz söze nähili ähmiýet berýärsiňiz? Sözüň güýjüne ynanýarsyňyzmy? Içki sesiňiz size ynanýarmy?

Biziň dilimiz bilen aýdylýan sözler bir adamyň durmuşyna düýpli täsir edip biler, durmuşa ynam we hyjuw goşup biler. Dogry ýerde dogry aýdylan ýa-da eşidilen sözler ýadaw adama gök çaýyň berýän güýjüni, aç adama süýji tagamlaryň berýän lezzetini berip biler, has dogrusy, şol adama şol wagtky gerek bolan kuwwaty berip biler. Geliň, parasatly sözler bilen öz güýjümize has-da ynam döredeliň!

Ýuriý Gagarin: «Münberde bir minut, ýöne ol million minutlyk türgenleşik» diýip belleýär. Bu ýerde sport bilen meşgullanýan türgeni göz öňüne getirip göreliň, türgen özüniň hem-de tälimçisiniň million minutlyk azabyny bir minutda jemleýär. Bir minut, hatda sekunt hakykatda az wagt ýaly görünse-de, ol bir türgeniň ykbalyny kesgitläp biler. Şol minutlarda bolsa size kömek edip biljek zat siziň özüňize bolan ynamyňyzdyr!

◆ Bir dünýä çempionyny ýeňmek üçin ilkinji şert näme?

◆ Onuň kimdigini ýadyňa salmazlyk.

Rafael Nadal: «Türgen hökmünde meniň iň gowy tarapym, tutanýerliligim we ahyryna çenli göreşmegimdir» diýip belleýär. Sabyrlylygyň, özüňe ynamyň we şowsuzlykdan gorkmazlygyň sportda, umuman, durmuşda ýetilen üstünlikleriň esasy şerti bolup durýar. Beden bolsa aňyň ynanýan derejesine ýetip bilýär. Siz ýeňläýen halatyňyzda hem şol ýeňlişi hem dogry kabul edip, öňki goýberilen ýalňyşlyklaryňyzyň üstünde gaýta-gaýtadan işlemek, öz ýeňlişiňize-de bir mugallym hökmünde garamak siziň hasam kämilleşmegiňize kömek eder. Bu ýerde Maýkl Jordanyň: «Hünär ýolumda 9000 gezek pökgini özümden giderdim. 300-e golaý oýunda utuldym. 26 gezek aýgytlaýjy atyş maňa ynanyldy we men başarmadym. Men gaýta-gaýta şowsuzlyga uçradym. Şonuň üçinem üstünlik gazandym» diýen sözlerini ýatlaň.

«Öz arzuwlaryma we öz saýlap alan ugrumda ussatlyk derejesinde çür depesine ýetmejek bolsam, onda näme üçin başladym?». Bu soragy aram-aram özüňe berip durmak size ruhy taýdan peseleňizde kömek edip biler.

Size iň gowy düşünjek sizsiňiz, ruhy ynam, ruhy hyjuw size bolan daşky ynamdan hasam güýçli täsir edip biler. Sebäbi içki ynam, içki hyjuw uzak möhletleýin bolýar. Eger siziň ruhy tälimçiňiz size ynansa we sizem oňa ser salsaňyz, köp zähmet çekseňiz, uly üstünliklere ýetip bilersiňiz, daşky ynam üýtgäp biler hem-de sizi adamlaryň pikirine bagly edip goýar, bu ýagdaý köp halatda size zyýan berip biler.

Ben Sweetland: «Dünýä bolçulykdan we mümkinçiliklerden doly, ýöne gaty köp adam durmuş çeşmesine howzuň ýerine elek ýa-da ekskowatoryň ýerine çemçe bilen gelýär. Az zada garaşýarlar we az zat gazanýarlar» diýip belleýär. Öz öňüňizde uly maksatlary goýmak we her geçýän günüňizde şol maksada ýetmek üçin: «Şu gün näme etdim?» diýen soragy bermek size durmuş ýoluňyzda ýardam berer. Greg Plitt bu babatda: «Sagadyň dili aýlanyp dur. Siz bolmak isleýän adamyňyza öwrülýärsiňizmi?» diýýär.

Içki sesiňizi belentliklere ynandyryň, ony ruhy tälimçi tutunyň we elmydama içki tälimçiňize ynanyň, özüňizi üstünlige eltiň!

Merjen NEPESOWA,
Magtymguly adyndaky TDU-nyň žurnalistika hünäriniň talyby.

SUMMER FOODS FOR CHILDREN

◆ Many of us often snack on a light salad or cold soup in hot weather. But a preschooler needs to eat properly and nutritiously. The difficulty in choosing a diet for children in the summer is that foods spoil much faster. However, the choice of fresh fruits and vegetables is huge, which means you can stock up on vitamins for the winter.

Certainly, a child's diet should include dairy products at any time of the year. They are rich in calcium that is important for the normal growth and development of the child. However, in hot weather, pay attention to the expiration date of milk or yogurt, and after opening the package, try it yourself first.

Be sure to include more vegetables, fruits and freshly squeezed juices in your child's diet. There are a great variety of fresh fruits on the shelves in stores. Give your child only ripe fruits; allow your child to eat spoiled fruits under no circumstances. They can be a cause not only of digestive disorders, but also of serious poisoning.

Zucchini, tomatoes, carrots, and greens should be added to your child's diet. Pamper your child not only with fresh fruits, but also with berries.

A preschooler's daily diet must include meat, bread, butter and vegetable oil. Thus, the child nutrition should be complete and balanced.

Certainly, many children refuse food in the heat, but they should not switch to spontaneous eating, which is fraught with digestive disorders.

In the summer, it is better to adhere to the diet familiar to a preschooler. Try to stick to a four-meals-a-day diet plan. Don't cook a plentiful dinner; it's better to give your child kefir or yogurt before bed.

And don't forget about drinks. Do not limit your child's fluid intake. Certainly, non-carbonated water quenches your thirst in hot weather best of all. Don't forget about juices, compotes, fruit drinks. Do not allow your child to drink sugary carbonated drinks. They do not quench thirst, but only have the negative effects on children's health: indigestion, tooth decay and even obesity.

Tranlated by Dovletgeldi GELDIEV,
F student Turkmen Agricultural University named after S.A.Niyazov.

GÜN ŞÖHLESINDEN GORANYŇ!

Tomus paslynda her bir günüň yssy bolýandygyny we howanyň derejesiniň üýtgäp durýandygyny nazara alyp, tomus paslynyň talaplaryna laýyklykda geýinmeli. Bu pasylda açyk howada işleýän ildeşlerimiz kellelerini ýaglyk, başgaplary bilen örtmeli. Açyk reňkli nah matadan tikilen egin-eşikleri geýmeli, ýeňleriniň uzyn bolmaklaryny gazanmaly.

Gün şöhleleriniň deri üçin peýdaly taraplarynyň bolşy ýaly, zyýanly taraplary hem bardyr. Lukmanlaryň aýtmagyna görä, Gün şöhlelerine garşy öňüni alyş işleri geçirilmedik ýagdaýynda bedenimiz deri kanserine hem-de Gün şöhlesinden goraýan äýnekler dakylmadyk ýagdaýynda gözlerimiz katarakta sezewar bolýar. Şol sebäpden lukmanlar tomus paslynyň dowam edýän günlerinde sagat 10:00-dan öň we 16:00-dan soň daşary çykmagy maslahat berýärler.

Gün urmasy ýüze çykan ýagdaýynda bedeniň deri örtügi gyzarýar, guraksylanýar, ýadawlyk, kellagyry, baş aýlanma, ysgynsyzlyk, aýaklarda agyry, kähalatlarda gaýtarmak, ýüregiň çalt urmagy, huş ýitirmek, uka meýillilik, gulaklaryň şaňlamasy ýaly ýagdaýlar ýüze çykýar.

Tomus paslynyň dowam edýän günlerinde saýawan ulanmaly. Gerekli mukdarda 2 litrden az bolmadyk arassa agyz suwuny günüň dowamynda kabul etmeli.

Çagalara ideg edýän terbiýeçiler we ene-atalar arassa howada gezelenç etmek üçin irden sagat 06.00-09.00-a çenli öýlän 18.00 – dan soň pasla görä geýnüwli gezelenç etmeli.

Sahypany taýýarlan we bezän Hajynur MÄMMEDOW,
Aşgabat şäherindäki 17-nji orta mekdebiň okuwçysy.