



TÜRKMENISTAN SPORT

№3 (23), 2024 Halkara žurnal • International Magazine • Международный журнал

Esaslandyryjysy – Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti





ŞANLY ÝYLYŇ ÜSTÜNLIKLERI

▶ «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylymyz ilkinji günlerinden başlap, döwletimiziň syýasy, ykdysady, medeni we beýleki babatlarda ösüşlerine şaýatlyk edýän ýokary netijelere, üstünliklere beslenip gelyär.

Milli sport ulgamymyzda gazanylan üstünlikler barada aýdylanda, bir möhüm ýagdaýy aýratyn belläp geçmek gerekdir. Bu ugurda Gahryman Arkadagymyz tarapyndan başy başlanan, Arkadagly Gahryman Serdarymyz tarapyndan mynasyp dowam etdirilýän özgertmeler netijesinde, ýurdumyzda täze, häzirkir zaman sport binalary, desgalary, sport okuw mekdepleri gurlup, ösüp gelýän ýaşlary sporta höweslendirme, jemgyýetde sagdyn durmuş ýörelgelerini ornaşdyrmak, köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty wagyz etmek boýunça yzygiderli alnyp barylýan işler ajaýyp miwelerini berdi.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwrüniň «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda gazanylan ajaýyp netijeler barada gürrüň edilende, bu ýylyň aprel aýynda paýtagtymyzda geçirilen Hokkeý boýunça halkara ýaryşyny, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň binýadynda guralan «Herketli we sanly sport — sportda innowasiýalar» atly bäsleşigi we sergini aýratyn ýatlamak bolar. Halkara we döwlet derejesinde geçirilen bu

oýunlar ýurdumyzda sportuň zamanabap görnüşleriniň barha giňden ornaşandygyny görkezýän möhüm çäreler boldy.

Bu şanly ýylyň geçen aýlarynyň dowamyzda milli türgenlerimiz Fransiýanyň Pariž şäherinde geçirilen XXXIII tomsky Olimpiýa we XVII Paralimpiýa oýunlaryna gatnaşyp, Türkmenistanyň dünýä derejeli sport bäsleşiklerine ymykly goşulýan sport döwletidigini dünýä mälim etdiler. Şeýle-de, Gyrgyz Respublikasynyň Çolpon-Ata şäherinde, Gazagystan Respublikasynyň Astana şäherinde geçirilen sportuň başa-baş söweş sungaty görnüşi boýunça bäsleşiklere, şeýle-de onlarça döwletde geçirilen beýleki sport bäsleşiklerine we okuw-türgenleşik ýygnyanyşyklaryna gatnaşyp, medallary we ýokary netijeleri gazandylar.

Biz milli türgenlerimize mundan beýläk-de abraýly halkara we döwlet derejelerinde guralýan sport bäsleşiklerine gatnaşyp, ýurdumyzyň sport abraýyny belent basgançaklara çykarmaklaryny arzuw edýäris. Ýurdumyzda sagdyn durmuş ýörelgelerine, köpçülikleýin bedenterbiýä we sporta giň ýol açýan Gahryman Arkadagymyzyň hemde Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, döwletli işleri rowaç bolsun!

«Türkmenistan Sport» halkara žurnaly.





DÖWLETLI MASLAHAT

▶ 2024-nji ýylyň 24-nji sentýabrynda paýtagtymyzdaky Maslahat köşgünde Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gurbanguly Berdimuhamedowyň başlyklyk etmeginde Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň nobatdaky mejlisi geçirildi. Şanly senäniň — eziz Watanymyzyň Garaşsyzlygynyň 33 ýyllyk baýramynyň önüsyrynynda geçirilen umumymilli forumyň gün tertibine halkymyzyň bagtyýar we abadan durmuşyny üpjün etmäge, ýurdumyzyň mundan beýläk-de ösüş hem rowaçlyk ýoly bilen üstünlüki öňe gitmegine gönükdirilen möhüm meseleler girizildi.

Soňra «Türkmenistanyň Gahrymany» diýen ada mynasyp bolanlary sylaglamak dabarasy boldy. Hormatly Prezidentimiz mejlise gatnaşyjylaryň el çarpyşmalary astynda Garaşsyz Döwletleriň Arkalaşygynyň Önümçilik-ylmy tohumçylyk assosiasiasynyň prezidenti, GDA-nyň Tohumçylyk meseleleri boýunça

hökümetara utgaşdyryjy geňeşiniň başlygy, oba hojalyk ylmlarynyň doktory, akademik I.I.Kuzmine, Türkmenistanyň halk artisti, Magtymguly adyndaky halkara baýragyň eýesi A.S.Nurmuhammedowa we meşhur heýkeltaraş, Türkmenistanyň halk suratkeşi S.Babaýewe döwletimiziň iň ýokary sylagyny dabaraly ýagdaýda gowşurdy.

Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň mejlisi tamamlanandan soňra, Maslahat köşgüniň eýwanynda Gahryman Arkadagymyz hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedowy mukaddes Garaşsyzlygymyzyň 33 ýyllyk baýramy, şeýle hem umumymilli forumda halkymyzyň bagtyýar durmuşyny we ýurdumyzyň sazlaşykly ösüşini üpjün etmäge gönükdirilen möhüm çözümleriň kabul edilmegi bilen gutlady.

www.tdh.gov.tm

GAHRYMAN ARKADAGYMYZ ÝURDUMYZYŇ SPORT ULAG MERKEZINE BARDY

▶ Sagdyn durmuş ýörelgeleriniň berkidilmegine möhüm ähmiýet berýän we bu ugurda ösüp gelyän ýaş nesle nusgalyk görde bolýan Türkmen halkynyň Milli Lideri zähmet rugsady wagtynda paýtagtymyzyň demirgazygynda ýerleşýän Sport ulag merkezine bardy.

Häzirki wagtda ýurdumyzda awtomobil sportunyň ösdürilmegine zerur üns berilýär. Şunuň bilen baglylykda, Sport ulag merkeziniň maddy-enjamlarynyň binýady zygiderli berkidilýär. Awtomobil sporty bilen meşgullanýan türgenleriň ussatlyklaryny artdyrmagy, olaryň halkara derejede geçirilýän ýaryşlara gatnaşmagy bilen bagly meseleler döwletimiziň hemişelik üns merkezinde saklanýar. Bu bolsa türkmen türgenleriniň halkara ýaryşlara gatnaşyp, ýokary netijeleri gazanmaklaryna giň ýol açýar.

Zähmet rugsadynda bolanda Gahryman Arkadagymyz säher bilen adaty endigine eýerip, irki sport maşklaryny ýerine ýetirdi. Awtomobil sporty boýunça baý tejribe toplan Türkmen halkynyň Milli Lideri merkeziň badalga nokadyna çykdy. Sport ulaglarynyň birini dolandyryp, onuň tehniki mümkinçiliklerini synagdan geçirdi.

www.tdh.gov.tm

MILLI OÝUNLARYŇ BAÝRAMY

GAHRYMAN ARKADAGYMYZ
ÇARWADARLARYŇ
V BÜTINDÜNYÄ OÝUNLARYNYŇ
AÇYLYŞ DABARASYNA GATNAŞDY

▶ Gahryman Arkadagymyz Prezident Kasym-Žomart Tokaýewiň çakylygy boýunça Çarwadarlaryň V Bütindünýä oýunlarynyň açylyş dabarasyna gatnaşmak üçin Gazagystan Respublikasyna iş sapary bilen ugrady.

Paýtagtymyzyň Halkara howa menziline Gahryman Arkadagymyzy resmi adamlar ugratdylar. Türkmenistan we Gazagystan strategik hyzmatdaşlygyň baý tejribesine esaslanyp, ikitaraplaýyn gatnaşyklary hil taýdan täze many-mazmun bilen baýlaşdyrmaga, dürli ulgamlarda, şol sanda sport ugry boýunça bilelikdäki taslamalary durmuşa geçirmegiň hasabyna bar bolan dürli ugurly mümkinçilikleri doly derejede işe girizmäge taýýardyklaryny görkezýärler.

Astana şäheriniň Nursultan Nazarbaýew adyndaky Halkara howa menziline Hormat garawuly nyzama düzüldi, Türkmen halkynyň Milli Liderini Gazagystan Respublikasynyň Premýerministri Olžas Bektenow we beýleki resmi adamlar garşyladylar. Gahryman Arkadagymyza gül desseleri gowşuryldy.

Häzirki wagtda sport ulgamy hormatly Prezidentimiziň üstünlikli durmuşa geçirýän içeri we daşary syýasatynyň möhüm bölegi bolup durýar. Türkmen halkynyň Milli Lideriniň netijeli başlangyçlary bu syýasatda mynasyp dowam etdirilýär. Baky Bitarap Türkmenistan Olimpiýa hereketiniň beýik ynsanperwer taglymlaryna ygrarly bolmak bilen, bu ulgamda sebit hem-de halkara hyzmatdaşlygynyň ösdürilmegi ugrunda çykyş edýär.

**Maksatnyýaz MEREDOW,
Gökdepe etrap bedenterbiýe we sport
bölüminiň başlygy.**

ПРЕЗИДЕНТ ТУРКМЕНИСТАНА СОВЕРШИЛ ВЕЛОПРОГУЛКУ ПО АВАЗЕ

14.08.2024. Президент Туркменистана Сердар Бердымухамедов, находящийся в трудовом отпуске, совершил утреннюю велопрогулку по Национальной туристической зоне «Аваза» на побережье Каспийского моря, сообщает TDH.

Во время прогулки глава государства наслаждался благоприятным климатом и осмотрел красоты туристической зоны.

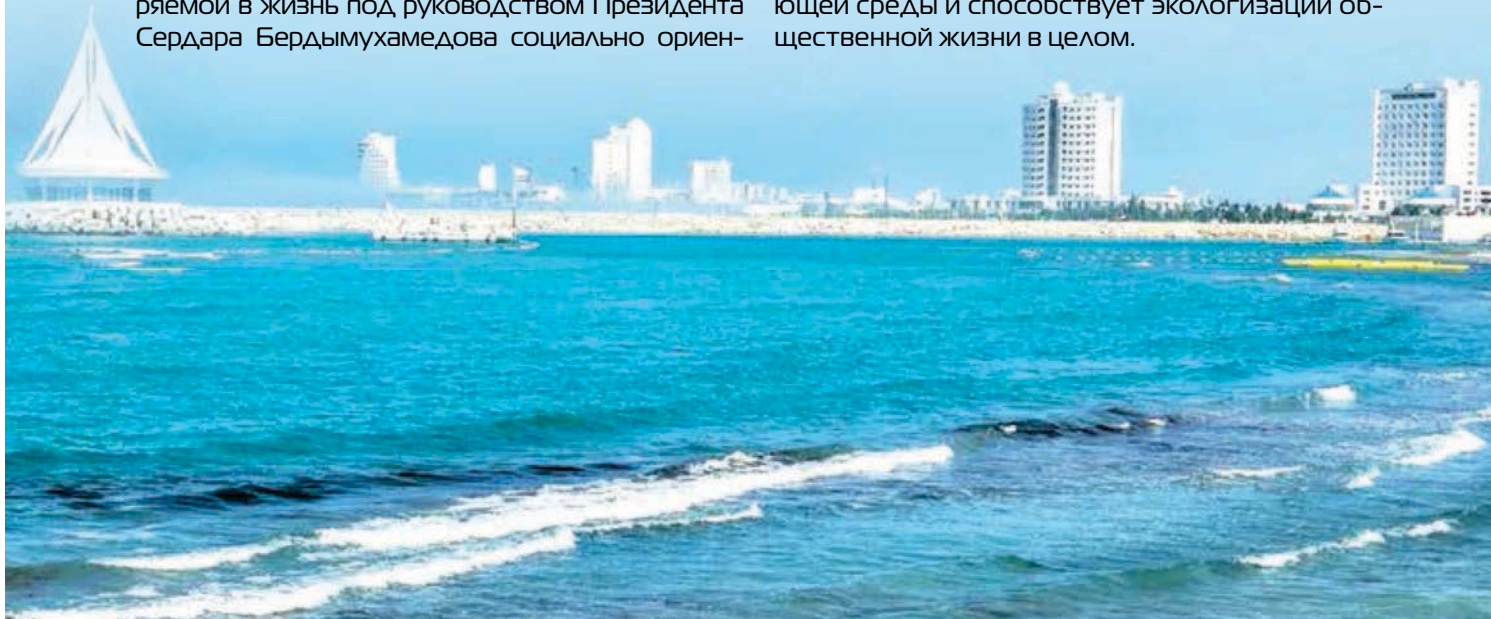
Приятная прохлада с моря и реки «Аваза», а также зелёные парки и лесные зоны, значительно расширившиеся за последнее время, создают идеальные условия для отдыха. Современная курортно-рекреационная система, предлагающая услуги высокого класса, делает НТЗ «Аваза» всё более популярной среди туристов.

В настоящее время в Туркменистане придаётся особое значение утверждению в обществе принципов здорового образа жизни. В данном плане реализуются целевые меры по охране здоровья людей, гармоничному развитию подрастающего поколения, обеспечению условий для комфортного и полезного отдыха граждан, особенно в период трудового отпуска. Всё это выступает одним из приоритетов успешно претворяемой в жизнь под руководством Президента Сердара Бердымухамедова социально ориен-

тированной политики, в основу которой заложен провозглашённый Героем-Аркадагом девиз «Государство – для человека!».

Прогулка вдоль моря на велосипеде, особенно на рассвете, оказывает положительное влияние на самочувствие за счёт физической активности, укрепляет организм и придаёт бодрость. Велосипед признан экологически чистым и удобным средством передвижения, а благодаря успешной реализации инициатив Героя-Аркадага по стимулированию и популяризации велоспорта в Туркменистане регулярно проводятся массовые велопробеги по случаю знаменательных дат.

Вместе с тем сегодня в Туркменистане принимаются масштабные меры для поддержания экологического благополучия, реализации Национальной лесной программы, охраны уникальной флоры и фауны, защиты и изучения биоразнообразия Каспийского бассейна. В решении стоящих в этой области задач велоспорт, а также использование велосипеда как транспортного средства играют значимую роль, что в долгосрочной перспективе положительно сказывается на состоянии окружающей среды и способствует экологизации общественной жизни в целом.



MÄLIKGULY BERDIMUHAMEDOWYŇ ÝADYGÄRLIGI HATYRALANYLDY

➤ 2024-nji ýylyň 12-nji awgustynda Türkmenistanyň hormatly Prezidenti Serdar Berdimuhamedowyň atasy, Gurbanguly Berdimuhamedowyň kyblasy, Içeri işler edaralarynyň hormatly weterany Mälikguly Berdimuhamedowyň nusgalyk ömrüne bagyşlanan çäreler geçirildi. Bu arada «Türkmenistan» gazetinde habar berildi.

Türkmenistanyň Içeri işler ministrliginiň Mälikguly Berdimuhamedow adyndaky 1001-nji harby bölüminiň Medeniýet öýünde «Dowamat-dowamly mertdir pederim» atly dabaraly maslahat geçirildi. Şeýle hem bu ýerde Mälikguly Berdimuhamedowyň gulluk ýyllarynda dolandyran moto we awtoulaglarynyň sergisi guraldy.

Soňra dabara Aşgabadyň «Çoganly» ýaşaýyş toplumyndaky Mälikguly Berdimuhamedow adyndaky ýaşaýyş jaý toplumynda dowam etdi. Bu ýere ýygananlar ýaşaýyş jaý toplumynyň dolandyryş binasynda ýerleşýän Mälikguly Berdimuhamedowyň diwar heýkeline tagzym etdiler.

Dolandyryş binasynda Mälikguly aganyň özboluşly muzeji hem ýerleşýär. Onda arhiw materiallary, dürli resminamalaryň, şahadatnamalaryň, şol sanda harby atlar baradaky şahadatnamalarynyň nusgalary, döwlet sylaglary, suratlar jemlenendir.





HALKLARY ÝAKYNLAŞDYRÝAN ESER



Türkmenistanyň Daşary işler ministrliginiň Halkara gatnaşyklary institutynda Gahryman Arkadagymyzyň «Enä tagzym — mukaddeslige tagzym» atly kitabyňyň pars diline terjime edilmegi mynasybetli dabaraly maslahat geçirildi. Dabara gatnaşyjylar institutyň eýwanında guralan türkmen amaly-haşam sungatynyň eserleri bilen tanyşdylar. Maslahat «Ene — Zemin mukaddesligi» atly edebi-sazly kompozisiýa bilen açyldy. Döredijilik toparlarynyň ýerine ýetirmeginde ýaňlanan aýdym-sazly çykyşlar çärä aýratyn öwüşgin çäýdy.

Dabaraly maslahatda çykyş edenler kitapda atabalarymyzyň asyrlaryň dowamynda döreden halk döredijiliginiň dürli görnüşleriniň, rowaýatlaryň öz beýany tapandygyny nygtadylar. Maslahatyň barşynda Gahryman Arkadagymyzyň «Enä tagzym — mukaddeslige tagzym» atly kitabyndan bölekler okaldy, şeýle hem eseriň häzirki

nesiller üçin örän ähmiýetlidigi nygtaldy.

«Enä tagzym — mukaddeslige tagzym» atly kitabyň pars diline terjime edilmeginiň bu meseläniň many-mazmuny boýunça hemmelere ýakyndygyny, ynsan kalbynda enä bolan has belent duýgulary oýarýandygyny bellemek ýakymlydyr. Ene-atalara hormat goýmak türkmen halkynyň taryhyň dowamynda döreden dünýä nusgalyk asylyly däbidir.

Alym Arkadagymyzyň eseri enelere goýulýan hormat-sarpanyň belent nusgasydyr. Kitapda enäniň, maşgala ojagynyň mukaddesligi, Watana söýgi, ene-atalaryň we perzentleriň arasyndaky gatnaşyklaryň ähmiýeti barada gürrüň berilýär.

Dabaraly maslahatyň ahyrynda oňa gatnaşyjylar hormatly Prezidentimiziň we Gahryman Arkadagymyzyň adyna Ýüzlenme kabul etdiler.

(Ýörite habarçymyz)

HONOURS TO THE HOLINESS OF THE MOTHER

➤ A conference was held at the Institute of International Relations of the Ministry of Foreign Affairs of Turkmenistan to mark the translation into Farsi of the book by the National Leader of the Turkmen people, Chairman of Halk Maslahaty Gurbanguly Berdimuhamedov *Worshipping Mother – Worshipping a Sacred Person*. This event is vivid evidence of the great veneration of mothers in our country.

Cultural workers, artists, representatives of public organisations and diplomats took part in the conference. The participants visited an exhibition of the decorative and applied arts of the Turkmen people, which was organised in the foyer of the Institute.

The conference began with the Mother – the Sanctity of the Land literary and musical performance, which became visible confirmation of great attention paid in Turkmen art to honouring the mother.

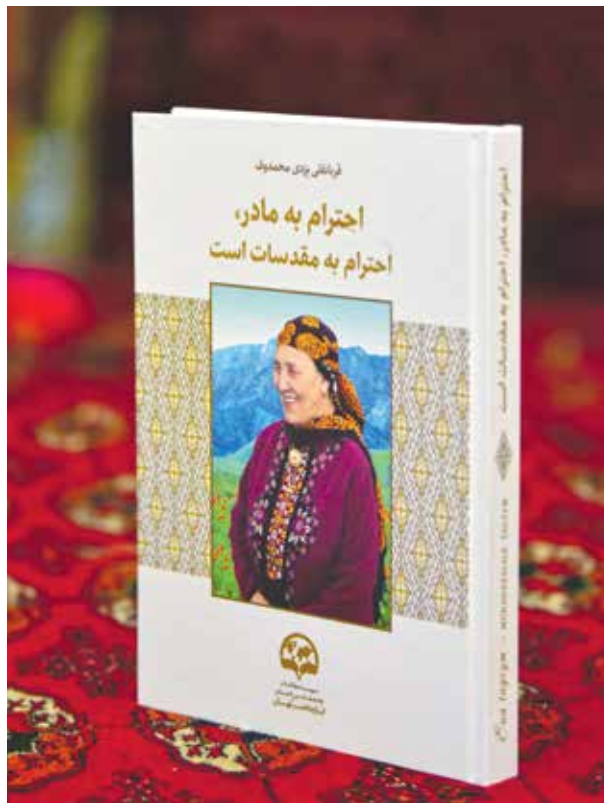
During the event, adorned with songs and music performed by artists and creative groups, it was noted that President of Iran Masoud Pezeshkian presented as a gift the book by Hero-Arkadag *Worshipping Mother – Worshipping a Sacred Person* translated into Farsi, which was an event of historic significance, during the working visit of the National Leader of the Turkmen people to the Islamic Republic of Iran.

This became another confirmation of the importance of this book for the peoples of the world that tells readers about the life path of Arkadag's mother, Ogulabat eje, which is exemplary in all respects, and the noble traditions of the Turkmen people that play a major role in raising the younger generation to love their Motherland.

The speakers emphasised that the book by the National Leader of the Turkmen people reflects cultural values, folklore genres and legends created by ancestors over many centuries. It was noted that the author's views on the relationship between national education and patriotism was the main theme of Scientist Arkadag's book. The translation of the book *Worshipping Mother – Worshipping a Sacred Person* into Farsi vividly evidences that this theme is close to all peoples and evokes a higher feeling of love for the mother.

Scientist Arkadag's book *Worshipping Mother – Worshipping a Sacred Person* is a high example of respect for mothers. The book is about the sanctity of the mother and such enduring values as the Motherland, home and relationships between parents and children. The realities of life have proven that the mother plays an important role in raising the younger generation in the spirit of patriotism.

It was noted that the noble traditions of honouring mothers were established over many centuries. The saying "Heaven lies beneath the feet of your mother" is a concept, which is rooted firmly in the consciousness and heart of the Turkmen people. The family is the basic unit of society, and the happiness and bright life that reign in it depend on the mother's efforts. Maternal love is an inspiring force for the younger generation and the warmth of the hearth.



It was emphasised that an idea in ancient and medieval literature is that the mother is dedicated to spiritual, moral and family values and serves as a model to be maintained national traditions and defend the foundations of a family. By honouring their parents, the Turkmen people demonstrate a high example of fortitude.

In this context, the mother has an important role to play in the family and society. Hero-Arkadag's mother, Ogulabat eje, made great efforts to preserve and enhance national values and maintain the centuries-old principles of our people.

The excerpts from the book by Hero-Arkadag were read out during the conference, and the importance of this book in bringing up the current generation was highlighted. The author writes that the mother is a gift born of love, the embodiment of the best traits of a person. Mother is a word that expresses all the brightest things.

The songs and music performed by the artists became a kind of ode to the veneration of the sanctity of mothers, the noble principles, the great goals achieved under the leadership of the President of Turkmenistan and the happy life of the Turkmen people.

The participants of the conference adopted an Address to President Serdar Berdimuhamedov and National Leader of the Turkmen people, Chairman of Halk Maslahaty of Turkmenistan Hero-Arkadag, in which they expressed gratitude for their efforts in instilling the national values created by our people in future generations.

State News Agency of Turkmenistan (TDH).

ARKADAG ŞÄHERINIŇ TÄZE HALKARA BAÝRAKLARY



► Hormatly Prezidentimiziň degişli Buýrugyna laýyklykda, «World Smart City Expo» atly halkara sergä gatnaşmak hem-de Arkadag şäheriniň lukmançylyk klasterini amala aşyrmak üçin zerur bolan, Koreýa Respublikasynyň lukmançylykda ulanylýan serişdeleriniň öndürjileri bilen duşuşmak we degişli zawodlaryň işleri bilen ýerinde tanyşmak maksady bilen, Türkmenistanyň wekiliýeti Koreýa Respublikasynyň Seul şäherinde gulluk iş saparynda boldy. Saparyň çäklerinde wekiliýet agzalary myhmanlary Arkadag şäherine bagyşlanan sergi bölümi bilen tanyşdyrdylar. Netijede, ýurdumyzyň «akylly» şäheri 3 sany baýraga mynasyp boldy.

«World Smart City Expo» sergisine Koreýa Respublikasynyň welaýatларыnyň, ýerli we daşary ýurt kompanýalarynyň, birnäçe döwletiň, şol sanda

Türkmenistanyň, Hytaý Halk Respublikasynyň, Ýaponiýanyň, Malaýziýanyň, Tailand Patysalygynyň, Wýetnam Sosialistik Respublikasynyň, Daniýa Patysalygynyň, Finlýandiýanyň we Ýsraýyl Döwletiniň wekilleri gatnaşdylar. Jemi 116 pawilyony özünde jemlän gözden geçirilişe ministrler, ministrleriň orunbasarlary, welaýat häkimleri derejesinde 60-dan gowrak ýurduň wekilleri synçy hökmünde gatnaşdylar.

Abraýly sergide Arkadag şäheriniň mümkinçilikleri we aýratynlyklary tanyşdyryldy. Degişli baýraklar sergä gatnaşyjylaryň arasynda aýry-aýry ugurlar boýunça has tapawutlanan daşary ýurt we milli şäherlere hem-de kompanýalara berildi. Arkadag şäherine berlen sylaglaryň hatarynda «Iň tapawutlanan «akylly» şäher», «Daşary ýurt «akylly» şäheri», «World Smart City Expo — 2024» halkara sergisine goşan uly >>



« goşandy üçin» atly üç sany baýrak bar. Şunda «İň tapawutlanan «akylyly» şäher» diýen baýrak bilen diňe Arkadag şäheriniň sylaglanandygy aýratyn buýsançlydyr.

Baýrak gowşurylyş dabarasynda türkmen wekiliýetiniň ýolbaşçysy, Türkmenistanyň Prezidentiniň ýanyndaky Arkadag şäheriniň gurluşygy boýunça döwlet komitetiniň başlygy D.Orazow çykyş etdi. Ol Arkadag şäheriniň gazananlarynyň ykrar edilendigi, oňa mynasyp baha berlendigi hem-de sylaglaryň gowşurylandygy üçin tüýs ýürekden hoşallyk bildirip, munuň Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň tagallalary esasynda Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistanda şähergurluşyk ulgamynda belent sepgitlere ýetilendiginiň ykrarnamasy bolup durýandygyny nygtady.

Ähli babatda nusgalyk Arkadag şäheri türkmen halkynyň buýsanjydyr. Köpetdagyň etegindäki ajaýyp künjekde ýerleşen «akylyly» şäher gurluşygynyň milli nusgasy bolup, dünýä binagärliginiň öndebaryjy gazananlaryny we tehniki üstünlikleri özünde jemleýär. Munuň şeýledigine Arkadag şäheriniň Koreýa Respublikasynda geçirilen «World Smart City Expo» atly halkara sergide baýraklaryň üçüsine mynasyp bolmagy hem şaýatlyk edýär. Munuň özi Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň şähergurluşyk ulgamynda innowasion esaslara daýanýan pikirleriniň we çözümleriniň, olaryň amala aşyrylmagynyň dünýä jemgyýetçiligi tarapyndan ýokary baha mynasyp bolýandygyny nobatdaky gezek tassyklady.

«Türkmenistan Sport» halkara žurnaly.

GARAŞSYZLYK BAÝRAMY

MYNASYBETLI DABARALAR

▲ Türkmenistanyň Döwlet medeniýet merkeziniň Mukamlar köşgünde ýurdumyzyň Garaşsyzlygynyň 33 ýyllygyna bagyşlanan sungat ussatlarynyň dabaraly konserti boldy.

Garaşsyzlyk güni döwletimiziň berkararlygyny, nesilleriň we döwürleriň synmaz ruhy baglanyşygyny, ata-babalarymyzyň Watanymyzyň Garaşsyzlygy, ýurdumyzyň gülläp ösmegi, halkymyzyň jebisligi ugrunda köp asyrlaryň dowamynda eden arzuwlarynyň hasyl bolandygyny alamatlandyryýan baş baýramymyzdyr. Gahryman Arkadagymyzyň «Döwlet adam üçindir!», hormatly Prezidentimiziň «Watan diňe halky bilen Watandyr! Döwlet diňe halky bilen döwletdir!» diýen ýörelgelerine eýerýän agzybir halkymyz bu gün parahat we abadan durmuşda ýaşaýar.

Gahryman Arkadagymyzyň sözlerine döredilen, tutuş halkymyzyň söýgüsini gazanan «Jan Watanyň Türkmenistan!» atly aýdym tomaşaçylar üçin ajaýyp sowgat boldy. Ýurdumyzyň estrada aýdymçylarynyň, Maýa Kulyýewa adyndaky Türkmen milli konserwatoriýasynyň hor toparynyň we konserte gatnaşyjylaryň ählisiniň ýerine ýetirmeginde hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda Watanymyzyň bagtyýar döwrüniň senasy bolup ýaňlanan «Garaşsyz, Bitarap Türkmenistan» atly joşgunly aýdym dabaranyň ajaýyp jemlenmesine öwrüldi.

▲ Agzybir türkmen halky Watanymyzyň Garaşsyzlygynyň şöhratly 33 ýyllygyny uly buýsaň bilen belledi. Her bir şanly senäni ajaýyp zähmet ýeňişleri, dabaralary bolsa ýokary ruhobelentlik bilen garşylamak asyly döbe öwrüldi. Ine, şu ýylky baýramçylyk çäreleri-de Garaşsyzlyk binasyna gül goýmak dabarasyndan başlandy. Bu çärä hormatly Prezidentimiz gatnaşdy. Watanymyzyň Garaşsyzlyk gününe bagyşlanan baýramçylyk dabaralary ýurdumyzyň ähli künjeklerinde ýaýbaňlandyryldy.

▲ Türkmen halky ýurdumyzyň baş baýramy — Watanymyzyň mukaddes Garaşsyzlygynyň 33 ýyllygyny aýratyn ruhobelentlik, şatlyk

bilen garşylady. Ol hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda döretmek, öňegidişlik we gülläp ösüş ýoly bilen ynamly öňe barýan Watanymyzyň taryhynda ykbal çözüji sene bolup durýar.

«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» şygary astynda geçýän şu ýyl uly üstünliklere beslenýär. Şol üstünlikler halkymyzyň jebisligi, zähmetsöýerligi, maksada okgunlylygy netijesinde gazanylýar.

Şu günüň belentliginden ser salyp, Garaşsyzlygyň bütin dünýäde belent abraýdan peýdalanýan, kuwwatly, okgunly ösýän döwletiň ygtybarly binýadyny emele getirendigini ynamly aýtmak bolar. Türkmen halkynyň Gündogaryň beýik nusgawy şahyry hem-de meşhur akyldary Magtymguly Pyragynyň eserlerinde wasp eden berkarar döwlet baradaky köpasyrlyk arzuwy 1991-nji ýylyň güýzünde hasyl boldy. Hut şu ykbal özgerdiji pursatdan Watanymyzyň iň täze taryhy öz gözbaşyny alýar.

Türkmenistanlylaryň häzirki abadan durmuşy Gahryman Arkadagymyz tarapyndan başy başlanan hem-de häzirki wagtda hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda üstünlikli dowam etdirilýän düýpli özgertmeleriň ajaýyp miwesidir.

Asyly döbe görä, milli senenamamymyzyň şanly senesi mynasybetli esasy dabaralar toý lybasyndaky köpsanly myhmanlaryň gatnaşmagynda Döwlet münberi toplumynyň önündäki meýdançada ýaýbaňlandyryldy. Baýramçylyk görnüşinde bezelen münber köp myhmanlary garşylady.

Paýtagtymyzda badalga alan baýramçylyk dabaralary tutuş ýurdumyzda dowam edip, ildeşlerimiziň kalbyny şatlyk hem-de buýsaň duýgulary bilen doldurdy. Watanymyzyň Garaşsyzlygynyň şöhratly 33 ýyllygy mynasybetli dabaralar «Älem» medeni-dynç alyş merkeziniň önündäki meýdançada geçirilen konsert bilen jemlendi. Bu ýere ýyganan köpsanly tomaşaçylaryň önünde meşhur hem-de ýaş artistler, folklor-tans toparlary çykyş etdiler. Konsert tamamlanandan soňra, baýramçylyk feýerwerki Aşgabadýň gijeki görnüşlerini bezedi. >>

« ▲ Ýurdumyzyň mukaddes Garaşsyzlygynyň 33 ýyllygynyň hormatyna Halkara ahalteke atçylyk sport toplumynda baýramçylyk dabaralary geçirildi. Şol dabaralara hormatly Prezidentimiz gatnaşdy. Her ýyl ýurdumyzda baş baýramymyzyň hormatyna geçirilýän at çapyşyklary baýramçylyk dabaralarynyň öwüşginini has-da artdyryp, döwürleriň arabaglanyşygyny hem-de nesilleriň dowamatlylygyny, mähriban halkymyzyň gadymy milli däplere ygrarlylygyny alamatlandyrýar.

Täze taryhy döwürde gözelligiň we kämilligiň nusgasy hasaplanýan ahalteke bedewleri Türkmenistanyň okgunly ösüşiniň, parahatçylygyň we döredijiligiň ýoly bilen ynamly öňe gitmeginiň nyşanyna öwrüldi. Ýurdumyzyň hem-de umumadamzat medeniýetiniň gymmatlygy bolup durýan ganatly bedewler gadymy döwürlerden bäri bütin dünýäde uly meşhurlyga eýedir. Milletiň baý taryhy ýelden ýüwrük

ahalteke bedewleri bilen aýrylmaz baglanyşyklydyr. Asyrlaryň dowamynda bedew halkymyzyň aňynda hasyl bolan arzuwyň, maksada okgunlylygyň, ýeňiş gazanmaga erk-islegiň aýdyň beýanyna öwrüldi.

Gadymy döwürlerde bolşy ýaly, häzirki wagtda-da ahalteke bedewleri ählihalk dabaralarynyň bezegi bolup durýar. Ýurdumyzda uly meşhurlyga eýe bolan at çapyşyklary hem ajaýyp, ýelden ýüwrük ganatly bedewlere syn etmäge, çapyksuwarlarymyzyň ussatlygyna mynasyp baha bermäge mümkinçilik döretdi. Ata Watanymyzyň Garaşsyzlygynyň 33 ýyllygyna bagyşlanyp geçirilen baýramçylyk çapyşyklary türkmenistanlylara we ýurdumyzyň myhmanlaryna ýatdan çykmajak täsirleri, şatlykly pursatlary peşgeş berdi.

«Türkmenistan Sport» halkara žurnaly.



SPORT ULGAMYNYŇ WEKILLERI DÖWLET SYLAGLARYNA MYNASYP BOLDULAR.

SOWGAT



MAGTYMGULYNYŇ ADYNY GÖTERÝÄN TÄZE MEKDEP TÜRKMEN-TÄJIK DOST-DOGANLYGYNDAN NYŞANDYR



Türkmenistanda giňden bellenilýän Bilimler we talyp ýaşlar gününüň şanyna täze bilim edaralarynyň açylmagy aslyly däbe öwrüldi. 2024-2025-nji täze okuw ýyly hem ýurdumyzda we dostlukly döwletde möhüm binagärlik desgalarynyň dabaraly açylmagy bilen badalga aldy. Täjigistan Respublikasynyň Hatlon welaýatynyň Dusti etrabynyň Ergeş Sultanow daýhan birleşiginde gurlan 540 orunlyk Magtymguly adyndaky umumybilim berýän orta mekdep ulanmaga berilýän desgalaryň hatarynda aýratyn orun eýeledi. Onuň açylyş dabarasyna sanly ulgam arkaly iki döwletiň Prezidentleri Serdar Berdimuhamedow we Emomali Rahmon gatnaşdylar.

Dostlukly goňşy ýurtdaky täze bilim edarasynyň binalar toplumynyň gurluşygy Türkmenistanyň Prezidentiniň 2022-nji ýylyň dekabrynda gol çeken Kararyna laýyklykda, ýurdumyzyň gurluşyçlary tarapyndan alnyp barylýdy. Mälim bolşy ýaly, Gahryman Arkadagymyz bilen Täjigistanyň Prezidenti Emomali Rahmonyň arasynda gazanylan ylalaşyk esasynda kabul edilen bu çözgüt taraplaryň köpasyrlyk ynsanperwer gatnaşyklary hemmetaraplaýyn giňeltmäge, medeniýetleriň, döp-dessurlaryň we ruhy-ahlak gymmatlyklaryň umumylygy bilen baglanyşýan iki halkyň arasynda dostluk, özara düşünişmek gatnaşyklaryny pugtalandyrmaga ýardam etmäge gyzyklanmalarynyň güwäsidir. Ýeri gelende bellesek, türkmen halkynyň we Gündogaryň meşhur akylдар şahyrynyň adyny göterýän umumybilim berýän orta mekdebiň düýbünü tutmak dabarasyny 2023-nji ýylyň 10-njy maýynda hormatly Prezidentimiziň Täjigistan Respublikasyna döwlet sapary wagtynda geçirilipdi. Şonda iki döwletiň Baştutanlary bu durmuş ähmiýetli desganyň gurluşygyna sanly ulgam arkaly ak pata berdiler.

Prezidentleriň ak patasy bilen, ýygananlaryň şowhunly el çarpyşmalary astynda Türkmenistanyň

we Täjigistan Respublikasynyň resmi wekiliýetleriniň ýolbaşçylary toý bagyny kesýärler. Şol wagt täze okuw ýylynyň, döwrebap bilim edarasynyň işiniň başlanýandygyny buşlaýan ilkinji jaň sesi ýaňlanýar.

Ýeri gelende bellesek, mekdep üçin şu ýeriň saýlanyp alynmagy tötänleýin däldir. Häzirki wagtda Täjigistan Respublikasynyň Hatlon welaýatynda türkmenler kowçum bolup ýaşaýarlar. Olar döredijilik we ösüş ýoly bilen ynamly öňe barýan, dünýäniň dürli ýurtlarynda ýaşaýan watandaşlarymyza goldaw-kömegini berýän ata Watanymyz bilen aýrylmaz ruhy arabaglanyşygyň nyşany hökmünde Magtymguly adyndaky täze mekdebiň açylandygy baradaky habary uly şatlyk bilen kabul etdiler.

«Döwlet gurluşyk» hojalyk jemgyýeti tarapyndan gurlan mekdep binasy umumy meýdany 4300 inedördül metrden gowrak bolan okuw toplumy özünde jemleýär. Gurluşyk işleri dolulygyna türkmen tarapyň hasabyna, häzirki zaman ölçegleri esasynda alnyp barylýdy.

Baş binada giň, ýagty synp otaglarynyň 24-si ýerleşdirilipdir. Olarda okuw işini netijeli alyp barmak üçin ähli şertler döredilendir.

Binada kitaphana, üsti ýapyk sport zaly, uly mejlisler jaýy, naharhana, lukmançylyk nokady we beýlekiler hem bar.

Şol gün dabara gatnaşyjylaryň ählisi, aýratyn-da, 1-nji synp okuwçylary üçin ýatdan çyk-majak baýramçylyga öwrüldi. Şanly waka mynasybetli hormatly Prezidentimiziň hem-de Gahryman Arkadagymyzyň adyndan Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasynyň hasabyna «Bilimli» haryt nyşanly 100 sany noutbuk kompýuteri, şeýle-de «Toyota Coaster» kysymly awtobus sowgat berildi.

«Türkmenistan Sport» halkara žurnaly.





TÄZE HARYTLARYŇ ÖNÜMÇILIK TAPGYRY



«Saglyk» Döwlet maksatnamasyndan ugur alyp hem-de ýurdumyzyň lukmançylyk edaralaryny ekologik taýdan arassa, hil babatda halkara görkezijilere doly laýyk gelýän, ýerli çig mallardan öndürilýän lukmançylyk serişdeleriniň möçberini artdyrmak, saglygy goraýyş edaralarynyň bu serişdelere bolan zerurlyklaryny kanagatlandyrmak maksady bilen, Arkadag şäherinde lukmançylyk klasteriniň önümçilik toplumlaryny döretmek konsepsiýasynyň çäklerinde «Arkadag Medisina Klasteri Menejment» kärhanasy döredildi.

Häzirki wagtda «Arkadag Medisina Klasteri Menejment» kärhanasy tarapyndan 6 aýdan uly bäbejler üçin goşmaça iýmit bolan süýtli çaga şülesiniň 4 görnüşiniň önümçiligine badalga berildi. Geljekde Aşgabat we Arkadag şäherleriniň, welaýat, etrap saglygy goraýyş edaralarynyň çagalar bölümlerini bu çaga iýmitleriniň kesgitli bölegi bilen üpjün etmek babatda giň gerimli işler alnyp barylýar. Ýurdumyzyň ilatynyň islegleri doly kanagatlandyrylandan soňra, olary daşary ýurtlara

eksport etmek hem göz önünde tutulýar. «Saglyk» Döwlet maksatnamasyndan ugur alyp, ýurdumyzda jemgyýetiň iň ýokary gymmatlygy bolan adamyň saglygyny goramaga gönükdirilýän işleriň çäklerinde saglygy goraýyş ulgamynda uly ösüşler gazanylýar. Diýarymyzyň çar künjeginde gurlup ulanmaga berlen, dünýä ölçeglerine laýyk gelýän öndebaryjy lukmançylyk enjamlary bilen üpjün edilen häzirki zaman saglyk merkezlerinde adamlaryň saglygyny goramak we dikeltmek babatda ähli mümkinçilikler bar. «Sagdyn ene — sagdyn çaga — sagdyn geljek» atly Milli strategiýanyň we «Türkmenistanyň ilatynyň sagdyn iýmitlenmegi boýunça 2021 — 2025-nji ýyllar üçin Milli maksatnamanyň» çäklerinde körpe nesilleriň sazlaşykly ösmegini gazanmak, çagalary ene süýdi bilen iýmitlendirmek we goldamak ugrunda-da toplumlaýyn işler durmuşa geçirilýär.

Habar beriş serişdeleriniň maglumatlary esasynda taýýarlanylýdy.





«BERKARAR DÖWLETIŇ TÄZE EÝÝAMYNÝŇ ŞANLY MENZILLERI» ATLY KITABYŇ I TOMY ÇAPDAN ÇYKDY

► Ministrler Kabinetiniň ýanyndaky Baş arhiw müdirliginiň Türkmenistanyň Prezidentiniň arhiw gaznasy tarapyndan çapa taýýarlanylýan «Berkarar döwletiň täze eýýamynyň şanly menzilleri» atly neşiriň birinji tomy çapdan çykdy diýip, «Türkmenistan: Altyn asyr» elektron neşiri habar berýär.

3 dilde — türkmen, rus we iňlis dillerinde neşir edilen bu kitap Türkmenistanyň hormatly Prezidenti Serdar Berdimuhamedowyň işleriniň beýanyny, şeýle hem ýurdumyzda bolup geçýän oňyn özgertmeleriň depginini şöhlelendirýän ylmy we habar beriş maglumatlaryny özünde jemleýär. Onda at we geografik görkezijileri hem-de gysgaldylyp alnan sözleriň sanawyny özünde jemleýän ylmy-maglumat goşundysy bar.

Birinji toma girizilen makalalardyr habarlar Türkmenistanyň häzirkäki zaman ideologiasy barada gürrüň berýär hem-de ýurdumyzda «Döwlet adam üçindir!» we «Watan diňe halky bilen Watandyr! Döwlet diňe halky bilen döwletdir!» diýen şygarlar astynda alnyp barylýan syýasata laýyklykda raýatlaryň hal-ýagdaýyny

hem-de durmuş goraglylygyny has-da gowulandyrmak boýunça beýik işleriň alnyp barylýandygyny görkezýär.

Ministrler Kabinetiniň ýanyndaky Baş arhiw müdirliginiň Türkmenistanyň Prezidentiniň arhiw gaznasy tarapyndan çapa taýýarlanylýan bu kitap türkmen, rus we iňlis dillerinde neşir edildi. Onda at we geografik görkezijileri hem-de gysgaldylyp alnan sözleriň sanawyny özünde jemleýän ylmy-maglumat goşundysy bar.

Neşir talyplar, mugallymlar, alymlar we jemgyýetçilik-syýasy işgärler hem-de ýurdumyzyň iň täze taryhy bilen gyzyklanýanlaryň ählisi üçin gymmatly bilim çeşmesi bolup hyzmat edýär. Ol ýaşlary watançylyk, ynsanperwerlik, zähmetsöýerlik hem-de belent ahlaklylyk ruhunda terbiýelemäge ýardam berip, sagdyn durmuş ýörelgelerini ündeýär hem-de raýat jogapkärçiligi duýgusyny döredýär.

Güljan HANGELDIÝEWA,
Aman Kekilow adyndaky
Mugallymçylyk mekdebiniň mugallymy.

WATAN TOPRAGY — derdiň dermany

Taryhda uly orun eýeleýän meşhur serkerdeleriň ömür ýoly baradaky ýazymlar olaryň watansöýüjiliginiň beýik nusgasyny aýan edýär. Jeleddin Türkmeniň ady hem bu töwereklerе giňden ýaýrandyr. Ol merdana, batyr, gaýratly we edenli türkmen serkerdesidir.



Bir gezek söweşde serkerde agyr ýaralanypdyr. Tebipler näçe em etseler-de, gutulybermändir. Şonda serkerde başyny galdyryp:

— Maňa öz Watanymyň bir gysym topragyny getirseňiz sagalýan — diýipdir.

Nökerleri onuň aýdyşy ýaly edipdirler. Tizden-tiz gadymy Wasa adam ýollapdyrlar. Atlynyň giden yzyna garap, Jeleddin umytly garaşyp ýatypdyr. Umytda hem uly güýç bar! Ahyrynda atly bir düwünçekde Wasyň topragyny we Amyderýanyň bir jürdek suwuny alyp gelipdir. Serkerdäniň şahdi açylypdyr we tizden sagalyp, aýak üstüne galypdyr.

GERÇEK ÝIGIDIŇ SÖYGÜSI

Oguz döwründe bir adamyň juda owadan hem edenli, eli çeper gyzy barmyşyn. Ony gelin edinmek üçin Oguz ýurdunyň özüne göwni ýetýän begzadalary söz aýdypdyrlar. Gyz olaryň hiçisine-de başyny galdyrmadyr. Ahyrynda bir söweşeň gerçek:

— Meniň hünärim Watanymy goramakdyr. Watany üçin janymy bererin — diýip, ganyny seçelendirip, ýaraly halyna onuň ýanyna gelipdir.

Ol ýigit Oguz iliniň parahat durmuşyny goraýan batyr gerçekleriň biri ekeni. Gerçeğiň elinde al gana boýalan ýaglyk bar ekeni. Gyz:

— Watany goraýan gerçege jany gurban bolsun — diýip, onuň al ganyna boýalan ýaglygyny eline alypdyr diýýärler.

Şeýdibem gyz özüni şol edermen gerçege bagyş edipdir. Olar uzak ýyllar bagtly ýaşapdyrlar. Edermen ogullary, haýaly, edepli gyzlary kemala getiripdirler.

BOLJAK OGLAN BAŞDAN BELLI

Şu ýerde ýüregime jünk bolan rowaýatlaryň ýene birini gürrüň bereýin. Bir ýolagçy gadymy Wasdan gidip barýarmyşyn. Birden onuň öňünden bir çarwa obasy çykýar. Ony ilki garşy alan hem eli ok-ýaýly aglap oturan oglanjyk diýýär. Onuň bary-yogy alty-ýedi ýaşy barmyş.

— Nämе üçin aglaýarsyň? — diýip ýolagçy oňa çalgırt gepläp habar gatýar. Oglan esli aralykdaky gara töňňäni görkezip:

— Nyşanany urup bilmedim — diýýär.

Nätanyş onuň başyny sypalap:

— Zeleli ýok, indi täzeden çene-de synanyşyp göräý, nyşanadan urarsyň! — diýýär.

Ýaňky nätanyşyň aýdyşy ýaly, oglan nyşanadan urýar. Ýöne şonda-da aglaýar.

— Ýeri indi nämе boldy? Sen nyşanadan dogry urduň ahıryn — diýip, ýolagçy oňa geňirgenip seredýär.

— Ikinji gezekde uranymda nämе? Iliň üstüne ýaman niýet bilen gelen adam men haçan dogry uraryn diýip garaşyp oturmaz ahıry — diýip, oglan köşeşmändir. — Birinji gezekde urup bilmändigime namys edýärim — diýipdir.

Şonda ýolagçy özüni lampa aşak goýberipdir-de:

— Beýle adamlaryň arasyndan göni geçip gidip bolmaz — diýip, şol obada birnäçe günläp myhman bolupdyr.

Gahryman Arkadagymyzyň «Türkmeniň döwletlilik ýörelgesi» atly kitabından.

GARAŞSYZLYK BIZE NÄMELER BERDI?

Jahanyň Jenneti asuda mekan,
Bu gün bagt bolup ganatyn gerdi.
Başlarda jygadyr, köňülde mukam,
Garaşsyzlyk bize nämeler berdi?!

Garaşsyzlyk bize nämeler berdi,
Bagt berdi giň äleme sygmaýan,
Ylham berdi aýdym bolup gaýnaýan,
Ykballara şugla bolup ýaýraýan.

Garaşsyzlyk bize nämeler berdi,
Nygmat berdi desterhana ýaýdygym,
Erkim berdi Hakdan serpaý saýdygym,
Asman berdi ganatymy ýaýdygym.

Garaşsyzlyk bize nämeler berdi,
Milli medenýetim galdy tirsege,
Dutar bilen joşgun berdi gursaga,
Ýaran etdi iň bagtyýar pursada.

Garaşsyzlyk bize nämeler berdi,
Ahalteke atlar galdy çarpaýa,
Eýe bolup beýik-beýik serpaýa,
Şany doldy Günbatara, Hytaýa.

Garaşsyzlyk bize nämeler berdi,
Haly çykdy sungatyň çür başyna,

Üýşdi älem küştdepdiniň daşyna,
Göwün galkdy gazalynyň joşuna!

Garaşsyzlyk bize nämeler berdi,
Saba-saba azan sesi ýaýraýar,
Bagt bagynda şat bilbiller saýraýar,
Türkmeniň şöhraty dünýä ýaýraýar!

Garaşsyzlyk bize nämeler berdi,
Bitaraplyk berdi äleme ykrar,
Açyk gapy berdi dostlara ygrar,
Garaşsyzlyk gadym oguz kendini,
Türkmenistan diýip eýledi yglan!

Garaşsyzlyk bize kän zady berdi,
Arkadag iline ganatyn gerdi,
Indi Arkadagly Serdary bilen,
Giň dünýä tanaýar bagtyýar ýurdy,
Garaşsyzlyk bize şulary berdi...
Bagt bolup türkmene ganatyn gerdi!

**Gülşirin HANOWA,
Türkmenistanyň Prezidentiniň
ýanyndaky Döwlet gullugy
akademiýasynyň mugallymy.**

WATAN OJAKDAN BAŞLANÝAR

▶ Watan topragynyň keramaty ata-babalarymyzyň mähri siňen bu ümmülmez sähramyzyň durkuna ornapdyr. Rowaýatlaryň birinde şeýle diýilýär. Önem bir ýurduň adyl hem-de pähimli patyşasy bolupdyr. Ol hemişe adamlary synaýan ekeni. Bir gezegem ol il içinde şeýle jar çekdirip, köşge obanyň in edermen ýigitlerini ýygnapdyr. Patyşa nöker bolar ýaly pähimdar, edenli, ugurtapyjy ýigitleri saýlap almakçydygyny aýdypdyr. Ilkinji synagda batyrlygyny görkezmeli, ikinji synagda hem okumyşlygyny. Üçünji synaga gezek galanda, olaryň diňe on sanysy galyndy. Üçünji synagyň şertleri hiç kime mälim bolmandy, ony patyşanyň özi kesgitleýän ekeni. Ol esli salym pikirlenip oturypdyr.

— Köşge in gymmatly zadyňyzy getiriň! Şoňa görä hem siziň haýsyňyzyň has wepadarlygynyň belli bolar — diýipdir.

Bu şert has kyn ekeni. Gymmatly zadyň hemmesini köşge getirmek üçin olaryň kelle döwenlerem bolupdyr. Biri: «Biziň öýümizde atamdan galan gyzyl çayylan künden bolmaly, şony eltsem, patyşa meniň wepadarlygymy biler» diýse, başga biri hem: «Sandygymyzyň içinde atam döwründen bäri ýatan kitaplar bardy. Patyşanyň göwnünden turjak baýlyk şoldur» diýip, özüniň gelen netijesinden göwni hoş bolupdyr.

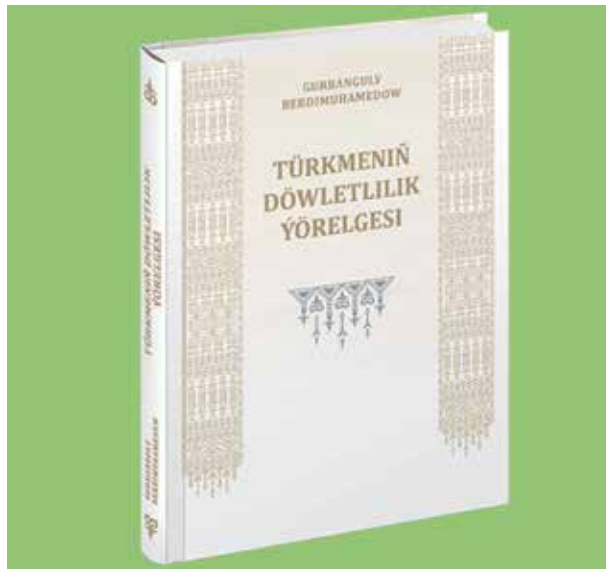
Bellenilen wagtda ýene adamlar köşge ýygnanyşypdyrlar. Patyşa parahat oturysyna, märekäni synlapdyr. Olary ýigitleriň saýlan sowgatlary haýran galdyrypdyr. Patyşa sesini çykarmandy. Ýigitleriň sowgatlaryna ol hem täsin galyjylyk bilen seredipdir. Ahyrky çözgüdiň çykarylmalý pursady gelip ýetipdir. Patyşa ýigitleriň her birine aýratynlykda:

— Bu sowgat in gymmat sowgatdyr diýmegiň näme üçindir? — diýip soragly ýüzlenipdir. Olaryň her biri öz sowgadynyň artykmaçlyklary hakynda gyzykly gürrüň beripdirler. Patyşa ol gürrüňleri ünsli diňläpdir. Ahyrynda hem:

— Hany, ýene kim bar? Ýa men şular esasynda karar etmeli? — diýeninde, gyrada ýygrylyp duran bir ýigit:

— Hormatly şahym, men size sowgatly gelmedim. Öýümdäki ähli zatlar meniň üçin mukaddes. Şoňa görä hem uly baýlygym Watanyň. Hormatly şahym, men-ä dogrusy, şondan uly baýlygyny bardygyny hem bilmeýärin. Ony bolsa men size getirip görkezip bilmejegim düşnüklikä diýýärin. Siz meniň günämi ötüň, ýöne men size özümiň akyly-paýhasym, zähmetim hem ugurtapyjylygym bilen gazanan baýlygymdan sowgat bereýin diýdim. Meniň öýümdäki baýlygym bolsa, maňa degişli däl, men olary gazanmadym. Eger-de siziň köşgüňizde işlemek nesibämdä bar bolsa, size wepadarlygymy şonda görkezdim. Ony bolsa, wagt subut eder — diýipdir. Ony köşkedä alyp galmagy emr eden patyşa:

— Öz öýüniň mukaddesligine hormat goýmaýan adamyň Watanyň, il-gününe hem wepaly boljagyna ynam



edip bilmeýärin. Ine, Watanyň ykbaly bilen dahylly işlerde şular ýaly ýigitlere bil baglap bolar — diýipdir.

Parahatlyk galasy

Rowaýatda beýan etmeklerine görä, Isgender şa Köpetdagy etekläp oturan galalaryň birine barypdyr. Galanyň ilaty ýan bermän, goşuna garşy söweşe çykypdyr. «Watanyň gezek gelende, olaryň çal beýni oğlanlary hem köpügören serkerde ýaly ugurtapyjy hem-de tejribeli söweşijä öwrülýärler. Şeýle güýjüň olara nireden gelyändigine akyly ýetirip bolmaýar. Olaryň döreden aldym-berdimli başaşaýlygyndan soň, özüni tutmagam kyn» diýip, hüjüm edýänler haýran galyndyrlar. Gabaw uzaga çekensoň, galany gorajylaryň baştutany çykgynsyz ýagdaýa düşýär-de, gepleşik geçirmek üçin Isgender şanyň ýanyna barmak isleýär. Ony meşhur serkerdäniň ýanyna alyp gelyärler. Şonda ol özüniň azat edilmegini soraman:

— Siziň näme maksadyňyz bar?! Adamlary ýeňmegi başarsyňyz, ýöne päliňizi ýeňmegi başarmasyňyz. Häzirki ýagdaý dowam etse, Ýer ýüzünde ýer sürüp, ekin ekýän, meýdanda mal bakýan adam galmasa gerek. Siz onsoň nämäniň hasabyna ýaşarsyňyz?! Ýok eden zadyňy yzyna gaýtaryp getirip bolýan däl. Wagtynda päliňizden gaýdyň! — diýipdir.

Bu gürrüňlerden soň, galany basyp almakdan el çeken Isgender şa şol ýerde gala saldyrypdyr. Bu gala hem onuň bu ýeriniň adamlarynyň watansöýüjiligine hormatyny aňladypdyr. «Adam Watanyň bolan söýgüsi bilen beýikdir» diýen pikir bilen, soň meşhur serkerdede garyndaşlyk gatnaşygyny açmak isleginiň hem bolandygy baradaky gürrüňler bar. Bu waka Balkan daglarynyň eteginde bolup geçipdir.

**Gahryman Arkadagymyzyň
«Türkmeniň döwletlilik ýörelgesi»
atly kitabýndan.**

“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 giňişligin-

däki 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 hünäriň 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 günümüz 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 «akylyly» şäher ýörelgesine laýyklykda bina edilen Arkadag şäherine buýsançlarynyň hem-de çäksiz guwançlarynyň aýdyň nyşanydyr.

Baýramçylyk maslahatynda kabul edilen çözügüt 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 ylmlar we astronomiýa boýunça bilim alýan talyp ýaşlar üçin asman jisimlerini öwrenmekde, gözegçilik etmekte 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!

«Türkmenistan Sport» halkara žurnaly.

«JAN WATANYM, TÜRKMENISTAN!» OWAZY WATANA SÖÝGINI SÖZDE JEMLEDI

JAN WATANYM, TÜRKMENISTAN!

Jan Watanyň, Türkmenistan, söýdügim,
Bu söýgi humarym, goýa bilmerin!
Türkmenistan diýsem — janym diýdigim,
Jan barka Watandan doýa bilmerin!

Güne salam berse beribersinler,
Täze Aýy sylsa sylsynlar ýüze.
Günden, Aýdan beýikdir seň mertebäň,
Seň goýnuň minnetsiz uçmahdyr bize.

Hak türkmenä ýaşasyn diýp behiştde,
Ýer dörände ýere goýlan möhürsiň.
Topragyňy syrar ýörer perişde,
Ýeke-tägim, sen jan deýin möhürsiň!

Köňül — halk ruhunyň mirasdüşeri,
Köňlüm seni söýýän diýýärimi, diýmek,
Sen Taňrynyň ýerdäki bagt eseri,
Biz üçin meretebe Watany söýmek!
Kim diýipdir bu ýaşayşa düýş diýip,
Kim oýun diýipdir galjaň durmuşa?!
Dünýä toýdur — munda türkmen üşşügi,
Ýaşyl Tug galgaýar, öwrülip guşa.

Belentden toýlaýan baýramyň, toýun,
Türkmen bu dünýäni bäri garadar.
Ýaşayyş düýş bolsun, bu durmuş oýun,
Türkmenistan mydam utup baradyr.

«Jan Watanyň, Türkmenistan!» owazy
Watana söýgini sözde jemledi.
Türkmenistan — ýaşyl baýdagyň sazy,
Dünýä çyksam familiýamdyr ebedi.

Dünýä şugla salýar Garaşsyz ýurdum,
Bu gün Watan toý lybasyn geýipdir.
Gijeler aýdyňdyr, gündizler nurdur,
Baýdagyň belentdir, ilin beýikdir.

Türkmenistan — dünýäň töri,
Eý, dünýe,
Tör töräňki! Türkmen töre, türkmen han!
Halkyň bagty jem bolupdyr bir sözde —
TÜRKMENISTAN!

ARKADAGLY SERDARYMYZ HALK BILEN!

«Watan diňe halky bilen Watandyr!
Döwlet diňe halky bilen döwletdir!».
Bu sözleň aslynda söýgi ýatandyr,
Bu sözler asman deý soňsuz söhbetdir.

Öz halkyna ynam bilen baş bolup,
Arkadagly Serdarymyz sözlände,
Halkyň göwni göterildi guş bolup,
Şa nazary ulus-ile gözlände.

Pah-pah, türkmen,
bagtly türkmen,
baý türkmen,

Baýlyk barmy ýurtdan, Watandan beýik?
Milli duýgulardan gymmat näme bar?
Biz Watany başa täç edip geýip,
Arkadagly Serdar bilen, il bilen,
Hem Gahryman Lider, Arkadag bilen
Ýaşarys panyda bir seni söýüp,
Türkmen buýsanjyna bereris dowam.
Millet mertebesin tug deý göteren
Pederleriň miras goýan ýurdunda,
Türkmen döwletinde ýaňlanan kelim,
Paýhas bolup kalplara nur gatandyr.
Arkadagly Serdar sözi, elbetde:
«Watan diňe halky bilen Watandyr!
Döwlet diňe halky bilen döwletdir!».

ŞAÝOLDAN ŞÖHRATLY ARKADAG BARÝAR!

Asmandan tylla Gün geçse labyrdap,
Gün bakan jahana ýagtylyk dolýar.
Asmandan kümüş Aý geçse lowurdap,
Aý bakan gijeler nurana bolýar.
Beýik ýollaň ýüregine şan berip,
Iline baş bolup parasat bilen,
Dünýäň gadym damaryna jan berip,
Dereleri bossan, derýasy tereň
Ýurdy zähmet bilen öwürüp behişde,
Şaýoldan şöhratly Arkadag barýar!
Türkmeniň binýady berkeýär barha.
Berkarar tutumlar bereket berýär,
Sähralar gülbardyr Arkadag barsa.

Tapgyr-tapgyr ösüşleriň hatary
Belent-belent sepgitlere uzanda,
Has çeper söýerler eziz Watany,
Şygyr bar,
şükür bar saýrak zybanda.

Yşk joş urup, bahar ýaly göwünden
Täze eser ýüreklere barýandyr.
Ylham alyp Poeziýaň heňinden,
Söz bilen ter-tämiz bina gurýandyr.

TÜRKMENISTAN!
Bu söz neneň ajaýyp,



ARKADAG!

Bu sözde halatly güýç bar.
Beýik Ýüpek ýolun jahana ýaýyp,
Beýik Lider dünýä ýollaryn gurýar.

Asmandan tylla Gün geçse labyrdap,
Gün bakan jahana ýagtylyk dolýar.
Asmandan kümüş Aý geçse lowurdap,
Aý bakan gijeler nurana bolýar.
Ýurdy zähmet bilen öwürüp behişde,
Şaýoldan şöhratly Arkadag barýar!

ARKADAGYŇ AK ÝOLY

Gutly bolsun!

Rowan bolsun!

Ak bolsun!

Gujagyny geren Çandybil şaýol!
Arkadag serpaýy, alny ak bagtym,
Zemine behişdiň zerini çaýýar.
Dünýä gujak açyp, dosthal Diýaryň
Jomart goly bolup, sahawat ýaýýar.
Çandybil!
Çandybil!
Adyňa dönmek!
Mizemez galkandyr gadym Çardagym.
Beýik-beýik köşk şekilli ymarat,
Parça-parça ýaşyl arça çar ýanyň.

...Men saçym daradym, guşadym bilim,
Galstugymy, üst-başymy düzetdim.
Toý şatlygy bilen, dabara bilen,
Çandybil şaýoluň toýuna yetdim.

Saz, çapak çalyňýar, joşýar mähelle,
Bu ýolda goşgy hem aýdym aýdylýar.
«Ömrüň uzak bolsun, Arkadagymyz!» –
Alkyş bolup ýaňlanyp dur aýdymlar.

Şaýollar, ak ýollar, nurana ýollar!
Bagt paýlar gelene, ugrana ýollar!

Ak ýol arzuw edip Arkadagymyz,
Sahawaty bilen açdy şaýolun!
Al-asmana şowhun göterlip gitdi,
Hyň berýän mähelle gallap çarýanyň.

Asman seredip dur,
Taryh ýazyp dur,
Ýol gurmak, ýol açmak dünýä deň sogap.
Zer jümle bu — «Döwlet adam üçindir!»
Adam deý sowala dünýä deý jogap.

Ilkinji ýolagçy,
Arkadag bilen,
Hawa, biz ilkinji ýolagçy bolduk.
Aýna dek ak ýoly alnyma syldym,
Şaýoly — şan ýoly, şamçyrak ýoldur!

Duralgalar ertekiden gelen deý,
Gazetli, žurnally dükany bilen,
Lowurdap dur kenaryna görk berip.
Bu mekan panynyň jennet mekany,
Türkmenistan — ata ýurdy türkmeniň!

Saglyk ýola sary ugran kerweniň,
Iki gat awtobus çekýär başyny.
Ýolboýy aýdym-saz, şowhun-şagalaň,
Dabara gurşapdyr degre-daşyny.

Kirişler näz edýär, joşýar orkestr,
Fleýtasyn bilbil edip çaldy gyz.
Meger, şu pursatda döwre buýsanyp,
Göroglyny ýada saldy Çandybil!

Mukam ýaňlanyp dur, aýdym joşup dur,
Al-asmana göterilýär notalar.
Bagtýar ýaşlardan tolkun atyp dur
Şaýoluny gallayan ýanyodalar.

Içi ot-alawly şarlar göterlip,
Uçdy olar ak ýyldyza döndi-de.
Gijäniň goýnunda älemgoşar deý,
Feýerwerkler şöhle saçdy äleme.

Guşlaram bu ýoluň üstünden uçýar,
Durnalaram uçar bu ýol boýunça.
Hut adam bolubam uçjak ekeniň,
Oýa bagtyň ýene bagtdan oýansa.

Bu ýol bilen döwlet geler ilime,
Bu ýol bilen dünýä salam ýetirler!
Bu ýol bilen ýörän çagyň gezm edip,
Bu ýol bilen sere gelen setirler.

Çandybil şaýoly gujagyn açdy,
Halkyň jemliginde, agzybirinde.
Köşküň eýwany deý ýol gurýar Lider,
Göroglyň gadymy Çandybilinde.

Bu ýolda ýoldaşdyr adam adama,
Bu ýolda bu «Döwlet adam üçindir!».
«Adamyň saglygy — ýurduň baýlygy»,
Biziň ilde Adam iň uly çindir!

«Ýoly ýörän ýeňer!» diýýär Arkadag,
Bu ýol bilen ýöreýänler ýol alýar.
Arkadag Lideriň ak ýoly bilen,
Türkmen mertebesini belende galýar.

Şaýollar, ak ýollar, nurana ýollar!
Bagt paýlar gelene, ugrana ýollar!

**(Aşgabadýň Çandybil şaýolunyň açylyş
dabarasyna ýazylan goşgy. 2011 ý.)**

**Seýitmyrat GELDIÝEW,
«Biznes reklama» gazetiniň baş redaktory.**

TÜRKMENISTANYŇ HALK MASLAHATYNYŇ NOBATDAKY MEJLISI

Her bir döwletli işi, beýik tutumlary maslahatlaşyp, geňeşip amala aşyran ata Watanymyzyň üstünlükleri, ýeňişleri sanardan kän. Häzirki wagtda ata Watanymyz hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda syýasy-ykdysady, medeni-durmuş ugurlarynda ägirt uly ösüşleri, öňegidişlikleri gazanýar. Gahryman Arkadagymyzyň peder ýoluny üstünlikli dowam edýän Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň uzak geljegi nazarlaýan oňyn özgertmeleri halkara giňişliginde dost-doganlyk gatnaşyklaryny dabalandyryan döwletimiziň dünýä jemgyýetçiliginde eýeleýän abraýly ornuny has-da beýgelti. Bu ösüşler hormatly Prezidentimiziň «Watan diňe halky bilen Watandyr! Döwlet diňe halky bilen döwletdir!» diýen taglymatynyň iş ýüzünde durmuşa geçirilýändigini görkezýär.

Türkmenistanyň Halk Maslahaty iň ýokary wekilçilikli edarasy bolmak bilen, Garaşsyz, hemişelik Bitarap döwletimizde halk bilen geňeşmek — Halk Maslahatlaryny zygiderli geçirmek indi däbe öwrüldi. Ata-babalarymyzyň has möhüm syýasy, ykdysady, medeni-durmuş meselelerini jemgyýetçiligiň ygtybarly wekilleri bilen maslahatlaşyp çözmek ýaly asyly ýörelgelerine eýerip, her ýyl Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň nobatdaky mejlisi geçirilýär. Bu maslahat döwletimiziň berkararlyk binýadyny we kanunçylyk-hukuk esaslaryny berkitmekde, döwlet dolandyrylyşyny kämilleşdirmekde taryhy ähmiýete eýedir.

Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň döwletimizde, jemgyýetimizde tutýan orny örän uludyr. Türkmenistany durmuş-ykdysady taýdan ösdürmek we ýurdumyzy strategik taýdan özgertmek, türkmen jemgyýetinde agzybirliги, jebisligi has-da pugtalandyrmak Halk Maslahatynyň işiniň esasy ugurlarydyr. Onda garalýan meseleler boýunça edilýän çuň manyly çykyşlar ýurdumyzyň sazlaşykly ösüşini, halkymyzyň abadan durmuşyny üpjün etmegiň wezipelerini dolulygyna öz içine alýar. Onda hormatly ýaşullarymyzyň türkmeniň asyl ýörelgelerine esaslanýan garaýyşlaryna,

alyp barýan işlerine ýokary baha berilýär. Bu maslahata sport ulgamynda zähmet çekýän belli hünärmenleriň, sport ussatlarynyň hem wekilleriniň gatnaşmagy diýseň guwandyrjy ýagdaýdyr.

Şanly Garaşsyzlygymyzyň 33 ýyllyk toýunyň öňýanynda paýtagtymyz Aşgabat şäherinde geçirilen syýasy-jemgyýetçilik çäresi bolan Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň nobatdaky mejlisi aýratyn mana eýedir. Çünki halkymyzyň taryhynyň doly we dogruçyl öwrenilýän häzirki döwründe geçirilýän Halk Maslahatynda jemgyýetimizi milli demokratik ýörelgeler esasynda ösdürmek boýunça gazanan üstünlüklerimizi has-da ýaýbaňlandyrmak hem-de kämilleşdirmek maksady bilen, türkmen halkynyň milli demokratik ýörelgelerine eýerip, ata-babalarymyzyň baý taryhy tejribesini göz önünde tutup, şeýle-de türkmen halkynyň döwleti dolandyrmakda toplan köpasyrlyk tejribesine daýanyp, döwlet ähmiýetli, giň gerimli işleri dogrusynda halkymyzyň wekilleri bilen giňden ara alnyp maslahatlaşýlar. Halkymyzyň abadan we bagtyýar durmuşda ýaşamagyna gönükdirilen ägirt uly maksatnamalary mundan beýläk-de üstünlikli durmuşa geçirmäge gönükdirilen il-ýurt bähbitli, döwlet ähmiýetli çözgütler, şeýle hem Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň sargyt-larydyr öwüt-ündewleri tutuş halkymyzy, şol sanda ýaşlary yhlas bilen zähmet çekmäge we bilim almaga ruhlandyryar. Şeýle döwlet ähmiýetli maslahata ýaşlar bilen birlikde sport wekillerine gatnaşmaga döredilen giň mümkinçilikler üçin Gahryman Arkadagymyza hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyza köp sagbolsun aýdýarys. Goý, il-ýurt bähbitli tutumly işleri hemişe rowaçlyklara beslensin!

Ogulnar ÇOPANOWA,
Türkmenistanyň Ministrler Kabinetiniň
ýanyndaky Baş arhiw müdirliğiniň Türkmenistanyň
kinofotono resminamalarynyň Merkezi döwlet
arhiwiniň bölüm müdiri.



ПРИНЯТА РЕЗОЛЮЦИЯ «ИГРЫ ДРУЖБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЪЕДИНЁННЫХ НАЦИЙ»

ГЕНАССАМБЛЕЯ ООН ПО ИНИЦИАТИВЕ ТУРКМЕНИСТАНА ПРИНЯЛА РЕЗОЛЮЦИЮ ПО ИГРАМ ДРУЖБЫ ООН



Добрая весть пришла в канун празднования 33-й годовщины независимости Туркменистана из штаб-квартиры Организации Объединённых Наций в Нью-Йорке. 6 сентября в ходе 78-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН по инициативе нашей страны и при единогласной поддержке государств-членов Сообщества Наций была принята Резолюция «Игры дружбы Организации Объединённых Наций».

О большой значимости этого актуального для всего человечества международного документа свидетельствует тот факт, что 87 стран выступили его соавторами. Это ещё одно свидетельство того, что миролюбивая внешняя политика и спортивная дипломатия нашей Отчизны, основанные на инициативах Национального Лидера туркменского народа, Председателя Халк Маслахаты Гурбангулы Бердымухамедова, ныне находящих успешное продолжение в комплексной стратегии, претворяемой в жизнь Президентом Сердаром Бердымухамедовым, поддерживаются всем мировым сообществом.

Принятие этого важного документа является высокой оценкой на международной арене деятельности Туркменистана, проводимой в области развития спорта – одного из приоритетных направлений государственной политики, успешно реализуемой Президентом Сердаром Бердымухамедовым.

Туркменистан не только активно участвует в крупных международных соревнованиях, но и стал центром крупных соревнований регионального и мирового уровня.

Успехи туркменских спортсменов на международных соревнованиях являются ярким подтверждением эффективности проводимой в этой области работы. Всё это способствует постоянному повышению авторитета Туркменистана как члена Международного олимпийского комитета и Олимпийского совета Азии, а также спортивной державы мирового уровня.



Своей Резолюцией Генассамблея ООН приветствовала и поддержала огромную работу, которая проводится в Туркменистане по развитию спортивного и физкультурно-оздоровительного движения, сотрудничеству в этой области между государствами и народами.

Как отмечает Президент Сердар Бердымухамедов, Туркменистан заинтересован в дальнейшем развитии плодотворных отношений с Организацией Объединённых Наций. Наша страна, играющая важную роль в выработке взаимосогласованных решений важных вопросов региональной и глобальной повестки дня, стремится реализовать свой созидательный потенциал на благо всего человечества.

Таким образом, принятие данной Резолюции Генеральной Ассамблеей ООН стало ещё одним признанием международного авторитета независимой нейтральной Родины. Это является ярким выражением эффективности дальновидной внешней политики, реализуемой под мудрым руководством Президента Туркменистана Сердара Бердымухамедова.

www.tdh.gov.tm

GARAŞSYZ TÜRKMENISTAN — BIZIŇ BEÝIK DÖWLETIMIZ

1991-nji ýylyň güzünde dünýäniň syýasy kartasynda Garaşsyz Türkmenistan döwleti peýda boldy. Berkarar döwletimiziň iň täze taryhy, biziň ösüşlerimiz we üstünliklerimiz dünýä bileleşigi tarapyndan ykrar edilen Garaşsyzlygymyzdan başlanýar. Geçen 33 ýyla golaý döwrüň dowamynda ýurdumyzda dünýä ýaň salan ägirt uly işler bitirilip, ähli ugurlarda asyrlara barabar ýol geçildi. Munuň özi eziz Diýarymyzyň durmuş-ykdysady ösüşleriň täze sepgitlerine tarap zygiderli öňe barýandygyny, onuň halkara abraýynyň barha ýokarlanýandygyny görkezýär.

1990-njy ýylyň 22-nji awgustynda Türkmenistanyň döwlet özygtyýarlylygy hakynda Jarnama kabul edildi. Bu resminama ýurduň içeri we daşary syýasatynyň ösüşiniň möhüm esasy, başlangyjy boldy, ýurdumyzyň ähli çäklerinde halkyň öz döwletliligini, öz hökmürowanlygyny gazanmagyna mümkinçilik berdi. Özygtyýarlylygyň döwlete içeri we daşary syýasatda doly garaşsyzlyk berýändigini düşnükli. Bu Jarnama türkmen halkynyň döwlet häkimiýetiniň ýeke-täk eýesidigini yglan eden resminama boldy. Ol ýurdumyzyň çäklerinde ähli ýeriň, ýerasty baýlyklaryň, howa giňişliginiň, suwuň we beýleki gymmatlyklaryň türkmen halkynyň milli emlägidigini, respublikanyň özbaşdaklygyny, onuň kanunlarynyň hökmürowanlygyny, daşary ýurtlar bilen gatnaşyklarda garaşsyzlygyny jar etdi.

1991-nji ýylyň 26-njy oktýabrynda Türkmenistanda geçirilen sala salşyk halkymyzyň erkislegini örän aýdyň beýan etdi — ilatyň köplügi respublikanyň garaşsyzlygynyň tarapdary bolup ses berdi. Şonuň esasynda 1991-nji ýylyň 27-nji oktýabrynda Türkmenistan SSR-niň Ýokary Sowetiniň nobatdan daşary X sessiýasy «Türkmenistanyň Garaşsyzlygy we döwlet gurluşynyň esaslary» hakynda Konstitusion kanuny kabul etdi. Bu Kanun türkmen halkynyň özygtyýarlylygyny we milli döwletliligini hukuk taýdan berkitdi. Ol Türkmenistanda döwlet häkimiýetiniň eýesiniň halkdygyny, halkyň öz häkimiýetini gös-göni halk geňeşiniň, wekilçilikli edaralaryň üsti bilen ama-

la aşyryandygyny, ýurduň bütin çäginde onuň öz Esasy Kanunynyň, kanunlarynyň agalyk edýändigini, Türkmenistanyň çäginde eldegirilmesizdigini, bölünmezdigini, garaşsyz döwlet we onuň raýatlary üçin örän zerur bolan beýleki möhüm kadalary, adalatly ýörelgeleri kesgitledi.

1992-nji ýylyň 18-nji maýynda Türkmenistanyň Ýokary Sowetiniň maslahatynda Türkmenistanyň Esasy Kanuny — Konstitusiýasy kabul edildi. Onda ýurduň döwlet gurluşynyň esaslary, raýatlaryň esasy hukuklary, azatlyklary hem borçlary, häkimiýet we dolandyryş edaralary, saýlaw ulgamy aýdyň kesgitlenildi. Täze hojalyk gatnaşyklaryna — bazar ykdysadyýetine geçmäge alnan ugur onda öz beýanyny tapdy, eýeçiligiň ähli görnüşleriniň ösmegi üçin deň şertleriň döreýändigini, şeýle hem olaryň deň derejede goralýandygyny kepillendirildi. Konstitusiýa laýyklykda, Türkmenistanda raýat jemgyýetiniň, onuň ähli gat-laklarynyň jebisleşmegine, dina-ra ylalaşygy we milli toparlaryň arasynda deňligi saklamaga aýratyn ähmiýet berilýär. Türkme-

nistan demokratik, hukuk we dünýewi döwlet bolup, onda döwleti dolandyrmak Prezident respublikasy görnüşinde amala aşyrylýar. Türkmenistan öz çäklerinde hökmürowan we bütin häkimiýete eýe bolup, içeri hem daşary syýasaty özbaşdak amala aşyryýar. Garaşsyzlygyny gazanmak bilen, Türkmenistan özygtyýarly döwlet hökmünde halkara giňişlige çykdy. 1992-nji ýylyň 2-nji martynda Türkmenistan Birleşen Milletler Guramasyna kabul edildi.

Döwlet ösüşiniň her bir tapgyry öz aýratynlygy bilen tapawutlanýar. Olar ykdysadyýetde, ylym-bilim, medeniýet we beýleki ugurlarda bolup geçýän üýtgetmeler, jemgyýetçilik gatnaşyklarynyň döwrebap kämilleşmegi, halkyň aňýetiniň hukuk taýdan ösmegi, içeri we daşary syýasatyň, döwlet dolandyryşynyň görnüşleriniňdir usullarynyň üýtgemegi bilen häsiýetlendirilýär. Geçen ýyllarda Gahryman Arkadagymyzyň hem-de döwlet Baştutanymyzyň başlangyçlary esasynda tapgyrlykonstitusion özgertmeler

1990-njy ýylyň
22-nji awgus-
tynda Türkme-
nistanyň döwlet
özygtyýarlylygy
hakynda Jarnama
k kabul edildi.

AK ÝOLLAR abadan bolsun!

Günbe-günden ösýän ata Watanymyzyň nurana ýollarynda ýeňil ulaglaryň sanyň günsaýyn artmagy türkmen halkynyň iş, ýaşayş-durmuş şertleriniň barha ösýändiginiň alamatydyr. Hormatly Prezidentimiziň parasatly baştutanlygynda ýurdumyzda adamlaryň asuda, abadan durmuşyny üpjün etmäge gönükdirilen giň möçberli işler ýaýbaňlandyrylýar. Her ýylyň sentýabr aýynda geçirilýän «Ýol hereketiniň howpsuzlygy — ömrümüziziň rahatlygy» atly biraýlygyň çäklerinde hem ýurdumyzyň görkana ýollarynda hereket howpsuzlygyny üpjün etmek boýunça wagyz-nesihat çäreleri, duşuşyklardyr maslahatlar yzygiderli geçirilýär.

Hormatly Prezidentimiziň başlangyjy boýunça ýurdumyzda raýatlarymyzyň jan saglygyna, howpsuzlygyna gönükdirilen «Ýol hereketiniň howpsuzlygy — ömrümüziziň rahatlygy» atly biraýlyk halkymyzyň rahat, asuda durmuşynyň üpjün edilmegine gönükdirilendir. Häzirki wagtda ýollarymyz hereketi düzgünleşdiriji in häzirki zaman tehniki serişdeleri bilen enjamlaşdyrylýar. Hereket howpsuzlygyny üpjün etmek maksady bilen ähli şertler döredilip, ýerasty pyýada geçelgeleri, ýanýodalar gurulýar. Munuň özi halkymyzyň eşretli durmuşy üçin hyzmat edýär. Döwletimiziň ykdysady, syýasy taýdan mundan beýläk hem gülläp ösmeginde, ýurduň içerki amatlyklaryny üpjün etmede, ýük daşamak, ýolagçy gatnatmak işlerini doly derejede kanagatlandyrmakda awtoulag ýollary ilkinji zerurlykdyr. Türkmen döwletiniň ykdysadyýetiniň, maddy-hal ýagdaýynyň gowulanmagy bilen ýurdumyzda dünýä ölçeglerine laýyk gelýän iki taraplaýyn gara ýollar, şäherdir etraplarda täze-täze köçeler, şaýollar peýda bolýar. Şu ajaýyp zamananyň asudalygyny goramak, ýol-ulag hadysalarynyň önüni almak, hereket howpsuzlygyny üpjün etmek her birimiziň borjumydyr.

Ýurdumyzyň ýollarynda bolup geçýän ýol-ulag hadysalaryna, esasan, sürüjileriň ýa-da pyýadalaryň ünsüzligi sebäp bolup bilýär. Pyýada ýolagçylar ýanýodalardan ýa-da pyýada ýodajyklaryndan, olaryň ýok ýerinde bolsa ýolýakalardan ýöremelidirler. Pyýadalar köçelerde ýoluň gatnaw böleginiň pyýada geçelgelerinden, şol san-da ýerasty we ýerüsti geçelgelerden, olaryň ýok ýerinde

bolsa, çatyryklarda ýanýodalaryň ýa-da ýolýakalaryň ugrunyň dowamy boýunça kesip geçmelidirler. Ýol-ulag hadysalarynyň ýüze çykmazlygy üçin sürüjilerem, pyýadalar ýol hereketiniň howpsuzlyk düzgünlerini gysarnyksyz berjaý etmegi jana-jan borjy hasaplamalydyr. Çünki ol talaplaryň göwnejay ýerine ýetirilmegi ýollarymyzyň hadysasyz bolmagynyň alamatydyr.

Her ýyl güýz paslynyň gelmegi bilen, ýolda pyýadalaryň hem-de ulaglaryň gatnawy birnäçe esse artýar. Okuwçylardyr talyplaryň, dynç alyş möwsümünden gelen işgärleriň hereketi köpeliýär. Şonuň üçin ilat arasynda, esasan hem, mekdeplerde okuwçylaryň arasynda ýolda seresap bolmagy ündemek hem-de

dogry hereket etmegi öwretmek zerurdyr. Her ýylyň sentýabr aýynda geçirilýän «Ýol hereketiniň howpsuzlygy — ömrümüziziň rahatlygy» atly biraýlygyň dowamynda ýaşlara öwüt-ünew etmede, ýol hereketiniň howpsuzlygyny düşündirmekde, köçe-ýol hereketiniň düzgünlerini doly we dogry berjaý etmelidigini nygtamakda, ýolýagyň düzgünlerini, ähmiýetini düşündirmekde ýurdumyzda uly işler alnyp barylýar.


Her birimiziň bagtyýar geljigimiz ömrümüziziň rahatlygyndan başlanýar. Ýol hereketiniň howpsuzlygy hem ömrümüziziň rahatlygyny kepillendirýär. Goý, ak ertirler uzajak ýollarymyz hemişe abadan, nurana bolsun!

Wepa AKYNYÝAZOW,
Mary welaýatynyň Polisiýa müdirliginiň işgäri,
içerki gullugyň maýory.





GÖZBAŞLARA NAZAR AÝLASAK

 Biziň eýýamymyzdan öňki 50-nji ýyllarda Ýuliy Sezar Rimiň köçelerinde birtaraplaýyn hereket düzgünini girizýär. Gün dogandan garaňky düşere iki sagat galýança (iş gününüň tamamlanýan wagty) köçelerde hususy arabaly we kolesnisaly hereket gadagan edilipdir. Şäherde ýa-ha pyýada, ýa-da tagtyrowanda hereket etmek rugsat berlipdir. Ulaglary şäheriň daşynda goýmaly edilipdir. Şäherde ýol hereketiniň düzgüniniň berjaý edilişine gözegçilik edýän ýörite gulluklar bolupdyr.

Ilkinji «özi ýöreyän arabalar» — awtoulaglar şol döwrüň ýol hereketiniň düzgünleri sebäpli örän haýal hereket edipdir. Mysal üçin, Angliýada girizilen düzgüne görä, her awtoulagyň önünden eli gyzyl baýdajykly we fonarly adam ýöräp, atly-arabaly, paýtunly ýolagçylara ulagyň gelýänini duýdurmaly edilipdir. Awtoulagy sagatda 3 kilometrden ýokary tizlik bilen sürmek, duýduryş signalyny bermek gadagan edilipdir.

Ýol hereketiniň häzirkî zaman düzgünleri gözbaşy 1868-nji ýylyň 10-njy dekabryndan alyp gaýdýar. Şol gün Londonda, Parlamentiň binasynyň önündäki meýdançada mehaniki dolandyrylýan ilkinji semafor peýda bolýar. Bu guruluş iki sany semaforly ganatdan ybarat bolup, onuň ganatlarynyň dikligine durmagy — hereketiň gadagandygyny, 45 gradus burç görnüşinde durmagy bolsa herekete rugsat berilýändigini aňladypdyr. Şondan biraz soň Londonyň merkezinde 6 metr beýik-

likdäki sütünden asylan ilkinji ýolşyk peýda bolýar. Ony ýörite berkidilen adam dolandyrypdyr. Gaýyş çekileriň kömegi bilen ol enjamyň ugur görkeziji dillerini herekete getiripdir. Soňra diller ýşyklandyryjy gaz bilen işleýän çyralara çalşylypdyr. Çyranýň ýaşyl we gyzyl aýnalary bolupdyr. 1914-nji ýylda ABŞ-nyň Kliwland şäherinde peýda bolan ilkinji elektrik ýolşygynyňam duýduryjy çyralary gyzyl we ýaşyl reňkde bolup, el bilen dolandyrylypdyr. Sary çyranýň ornuny bolsa polisiýa işgäriňiň jürlewüginin duýduryjy sesi tutupdyr. Şondan 4 ýyl soň Nýu-Ýorkda awtomatik usulda işleýän üç reňkli ýolşyk peýda bolýar.

Ilkinji ýolşyklaryň ýaşyl duýduryş çyrasy ýokarda ýerleşipdir, yöne soň gyzyl reňki ýokaryk geçiripdirler. Şondan bäri dünýäniň ähli ýurtlaryndaky ýolşyklaryň duýduryjy çyralary ýeke-täk düzgün boýunça ýerleşýär: ýokarda — gyzyl, ortada — sary, aşakda — ýaşyl.

Ilki-ilkiler ýol hereketiniň düzgünleri her ýurtda bir dürli bolupdyr. 1909-njy ýylda Parižde geçirilen Hal-kara konferensiýada kabul edilen Awtomobil hereketi boýunça Konwensiýa ýol hereketiniň ähli ýurtlar üçin umumy düzgünlerini kesgitleýär. Bu Konwensiýa ilkinji köçe belgilerini girizýär, sürüjileriň we pyýadalaryň borçlaryny kesgitleýär.

Sähra BABAÝEWA,
Aşgabat şäheriniň ýaşajysy.

От шотландских полей до беломраморного Ашхабада



В Ашхабадском гольф-клубе состоялось торжество, в котором приняли участие представители посольств и международных организаций, аккредитованных в Туркменистане, любители активного образа жизни, спортсмены-гольфисты, уже обретшие игровой опыт, и те, кто только планирует заняться данным видом спорта, достаточно популярным в разных уголках нашей планеты.



Гольф, как считают многие, зародился в Шотландии. Однако...

Но почему именно там? Ведь есть многочисленные свидетельства того, что похожие на гольф игры существовали у многих народов, в том числе и у туркмен.

Так, открывая в октябре 2017 года Ашхабадский гольф-клуб, туркменский лидер Гурбангулы Бердымухамедов сказал, что из глубокой древности до нас дошли национальные игры и забавы, среди которых «чилик-хекгал» (или просто «чилик») очень напоминает современный гольф.

Но дело в том, что именно в Шотландии эта игра приобрела современные черты и распространилась по всему миру в конце 19 века. Та же самая история, что и с футболом, в который играли древние обитатели планеты во многих ее уголках, а официально родиной «игрыц в ножной мяч» принято считать Англию.

А всё упирается в то, что в Англии в 1863 году были разработаны и обнародованы правила игры, общепринятые для всех участников соревнований, которые проходили в рамках футбольной ассоциации, кстати, первой в мире.

И хотя первое письменное упоминание о гольфе в Нидерландах датируется 1297 годом, где описывалась игра с помощью палки и кожаного мяча, именно в Шотландии впервые появились гольф-клубы и впервые были сформулированы правила игры для всех.

Более того, в XV веке игра, похожая на гольф упоминалась в двух документах парламента Шотландии, в которых (трудно поверить!) запрещалось... играть в «гоуф». Мест-

ные законодатели были уверены, что эта игра отвлекает подданных королевства от более важных занятий.

А это, между прочим, дополнительное свидетельство о массовом увлечении этой игрой, если парламентарии удосужились на законодательном уровне бороться с ней...

И вот семь лет назад в Туркменистане был открыт первый гольф-клуб. Это было немаловажное событие в спортивной жизни страны, учитывая, что до этого момента гольф в Туркменистане был мало известен. А вчера, здесь благодаря усилиям предпринимателей был запущен обновленный ресторан, где предлагают гармонично составленные блюда сбалансированного питания, а также разнообразие напитков, полезных для здоровья.

Об этом нам рассказал один из организаторов торжества...

...Напомню, что сам клуб построили на основе идей знаменитого американского гольфиста Джека Никлауса, который специально посетил Ашхабад для разработки проекта.

Так что у гольфа как спортивной дисциплины богатая история, которая началась на зеленых лугах Шотландии и распространилась по всему миру, а в последние годы, благодаря поддержке правительства и усилиям энтузиастов, уверенно обретает своих поклонников и в беломраморном Ашхабаде.

И это хорошо, ибо считается, что занятие гольфом развивает в человеке множество необходимых в жизни качеств – как физических, так и психологических. И упомянуть о них не будет лишним.





« Так, гольф требует постоянной ходьбы по полю, что способствует укреплению сердечно-сосудистой системы. А это уже прямое влияние на общую выносливость человека.

Мощные удары по мячу (кстати, по тяжести, жесткости и прочности гольф-мячик напоминает обычный камень) помогают человеку развить скоростно-силовые качества.

Туркменский лидер Гурбангулы Бердымухамедов во время открытия Ашхабадского гольф-клуба подчеркнул, что эта игра развивает реакцию, внимательность и координацию движения, вырабатывает стратегическое мышление, способствует профилактике сахарного диабета и депрессии, оказывает положительное влияние на увеличение продолжительности жизни.

Он также добавил, что гольф требует фокусировки на мяче и тонкого расчета траектории удара. В этом я лично убедился в попытке побороться за главный приз тут же устроенного состязания среди участников торжества.

К этому следует добавить, что игра часто длится несколько часов, а это – тест и одновременно учеба по контролю над эмоциями и терпеливого ожидания нужного момента.

И еще важная особенность – это противостояние, где нет судейства. Но, насколько мне известно, во время игры в гольф между соперниками не происходят споры, а тем более – конфликты. Уважение и этикет – вот постоянные спутники игры настоящих джентльменов.

Все эти качества делают гольф не только приятным времяпрепровождением, но и полезным инструментом для личного роста. Уместно напомнить то, что в субботу, 29 июня, в гольф-клубе состоялся День открытых дверей. Приглашались все желающие поиграть в гольф или поучиться тому, как это делать, а может просто посмотреть, как это делают другие.

Кстати, о прошедшем соревновании между гостями торжества – первое место и главный приз достался советнику по торгово-экономическим вопросам посольства Китая – господину Ли Юе.

Главный приз, к слову, был любезно предоставлен сетью магазинов «Узюм маркет».

Второе место тоже завоевал коллега господин Ли по дипломатическому цеху.

Бекдурды АМАНСАРЫЕВ,
журналист.



Her ýyl ýurdumyzyň baş baýramy bolan mukaddes Garaşsyzlyk toýumyzyň önüsrasynda paýtagtymyza Dünýä türkmenleriniň ynsanperwer birleşiginiň maslahatyny geçirmek asylyly döbe öwrüldi. Bu maslahata daşary ýurtlarda kowçum bolup ýaşayan türkmenleriň wekilleri we Watanymyzyň dürli künjeklerinden gelen ildeşlerimiz gatnaşýarlar.

ŞANLY TOÝUŇ BOSAGASYNDAKY BAÝRAM

Ýurdumyzdan alys ýerlerde — daşary ýurtlarda ýaşayan watandaşlarymyz bilen hemmetaraplaýyn gatnaşyklary pugtalandyrmak ählumumy parahatçylygyň we abadançylygyň bähbidine dünýä döwletleri bilen syýasy-diplomatik, söwda-ykdysady, medeni-ynsanperwer hyzmatdaşlygy işjeň ösdürýän Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň daşary syýasatynyň möhüm ugurlarynyň biri bolup durýar. Daşary ýurtlarda ýaşayan türkmenler ýurdumyzyň durmuşyna we geçirilýän köpsanly çärelerе işjeň gatnaşyp, Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe Watanymyzda ýaýbaňlandyrylan giň möçberli özgertmeleriň şaýady bolýarlar.

Türkmenistanyň halkara hyzmatdaşlygyny berkitmekde, türkmen halkynyň baý medeniýetini we özboşluşly döp-dessurlaryny, taryhyny, dilini wagyz etmekde Dünýä türkmenleriniň ynsanperwer birleşigine möhüm orun degişlidir. 1991-nji ýylyň maý aýynda döredilen birleşik ykbalyň emri bilen taryhy Watanyndan uzaklara düşen ildeşlerimizi jebisleşdirmek ugrunda zerur tagalla edýän abraýly gurama öwrüldi.

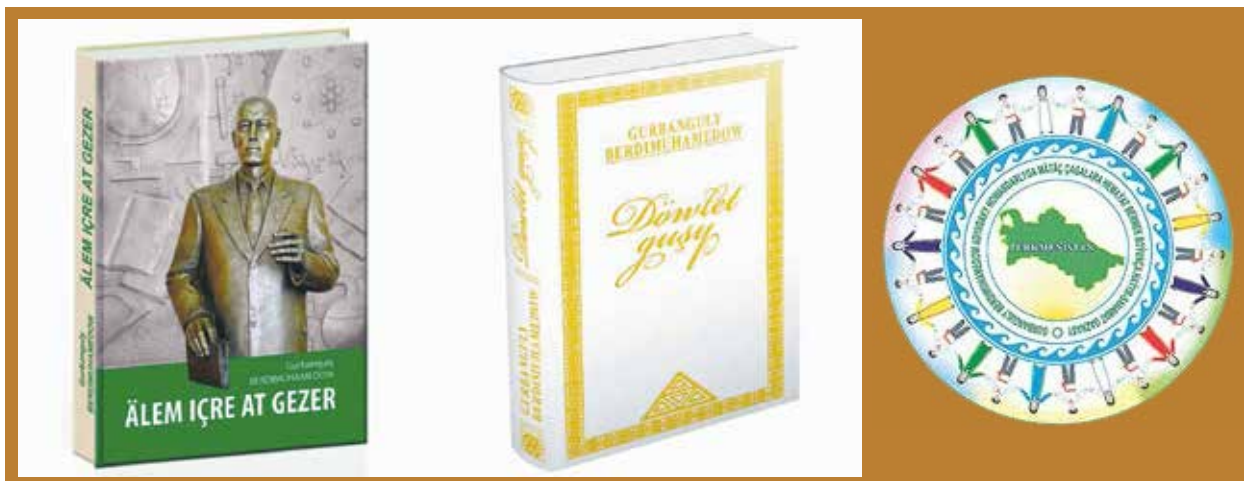
Garaşsyzlyk toýunyň önüsrasynda geçirilýän maslahata gatnaşmak üçin dünýäniň dürli künjeklerinden wekiller gatnaşýarlar. Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe Zeminiň çar künjeginde ýaşayan türkmenleri jebisleşdirýän hem-de adamzadyň parahatçylyk ugrundaky beýik maksatlaryna öz mynasyp goşandyny goşýan Dünýä türkmenleriniň ynsanperwer birleşiginiň alyp barýan işleri ýyl geçdiçiçe has-da kämilleşýär we rowaçlanýar. Bu ynsanperwer birleşik doganlyk gatnaşyklarymyz has-da giňeltmekde, ykdysady, medeni, ylym-bilim, saglygy goragyş, telekeçilik ýaly ugurlar boýunça netijeli hyzmatdaşlygy ösdürmekde, aýratyn-da, halkymyzyň baý ruhy we medeni mirasyny wagyz etmekde uly işleri amala aşyrýar.

Mundan beýläk-de dünýäniň dürli döwletlerinde ýaşayan watandaşlarymyz bilen doganlyk gatnaşyklarymyz has-da pugtalandyrmak biziň döwlet syýasatymyzyň esasy ugurlarynyň biri bolmagynda galar.

Häzirki wagtda hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda Türkmenistan halkara guramalar, dünýäniň köpsanly ýurtlary bilen syýasy hem-de söwda-ykdysady, medeni-ynsanperwer gatnaşyklara esaslanýan giň halkara hyzmatdaşlygy yzygiderli durmuşa geçirip, bu ugurda netijeli hyzmatdaşlygyň çäginde has-da giňeldýär. Bu gün eziz Diýarymyzda hormatly Prezidentimiziň beýik işleriniň netijesinde üstünlikli durmuşa geçirilýän maksatnamalar, gazanylýan ajaýyp üstünlikler dünýä türkmenlerini çäksiz buýsandyryýar we galkyndyryýar, dünýäniň dürli künjeginde ýaşayan türkmen doganlarymyz özlerini hossarly duýýarlar, ata Watanymyzda gazanylýan taryhy ähmiýetli üstünliklere guwanýarlar. Bu bolsa buýsandyryjy ýagdaýdyr.

Bu foruma gatnaşyjylar mähriban Watanymyzyň gazanylýan üstünliklerine, ýeten derejesine, pederlerimiziň topragynynda Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwrüniň esasy aýratynlygy bolan giň möçberli özgertmeleriň amala aşyrylýandygyna buýsanç duýgularyna beslenen daşary ýurtly watandaşlarymyz hakynda yzygiderli alada edýändigini üçin Gahryman Arkadagymyza, hormatly Prezidentimize çuňňur hoşallyklaryny beýan edýärler. Goý, türkmen halkynyň bagtyýar geljegi ugrunda uly işleri durmuşa geçirýän Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, il-ýurt hem dünýä ähmiýetli alyp barýan işleri uly üstünliklere beslensin!

Gyzylgül PALTAÝEWA,
S.A.Nyýazow adyndaky TOHU-nyň
uly mugallymy.



BEÝIK SAHAWAT

► Maşgala nesil terbiýesinde möhüm orny bolan, ynsanyň binýadyny kemala getirýän mukaddeslikdir. Her bir çağa maşgalasynda gören görüm-görelmesini durmuş ýollarynda özüne hemra edinýär. Gahryman Arkadagymyzyň Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasyny döretmegi hem maşgaladaky göreldeden gözbaş alýar.

Gahryman Arkadagymyzyň jöwher paýhasyndan syzylp çykan «Älem içre at gezer» hem-de «Döwlet guşy» romanlarynda beýan edilýän wakalaryň mysalynda biz munuň aýdyň beýanyň görýäris. «Älem içre at gezer» romanynda Berdimuhamet Annaýewiň enesi Hesel ejäniň kiçijik oglanjyklara gowy okandygyny göz önünde tutup eşijekler tikip geýdirmegi çagajyklaryň göwün guşuny ganatlandyrýar. Berdimuhamet Annaýew hem öz okuwçylarynyň içinde maddy ýagdaýy pesräk çagalara öz kitaplaryny öýlerine çenli göterişmegini haýyş eder eken, soňra bolsa «sen maňa uly kömek etdiň, gel, oturyp bile nahar iýeli» diýip çagajyklaryň garnyny doýurur eken. Bu zatlaryň özi bolsa, okyjylaryň kalbynda ýagşylyga söýgi döredip, haýyr sahawatlylygyň beýik nusgasy bolup durýar.

«Döwlet guşy» romanynda Mälikguly aganyň entek 12 ýaşlydygyna seretmezden, ähli zadyny deňduşlary bilen paýlaşmagy, iň esasy bellemeli zat, Magtymguly Pyragynyň «Ýeldim tut» goşgusynyň üsti bilen obadaşlaryna ruhy medet bermegi hem ýagşylygyň, ynsanperwerligiň beýik nusgalarydyr.

Şeýle maşgalada terbiýe alan Gahryman Arkadagymyz bolsa bu gün tutuş türkmen halkyna görelda, nusga bolýar. Türkmen halky owaldan millilige, haýyr sahawata, ýagşylyga uly ähmiýet berip durmuşynda amal eden halk bolupdyr.

Gahryman Arkadagymyzyň adyny göterýän bu gazna howandarlyga durmuşyň haýsy hem bolsa bir öwrümünde kömege, delalata mätäç çagalara hemaýat bermek işine eýýämden girişendiginiň janly şaýady bolanymyzda didelerimize biygtyýar inýän damjalar ýüreklerimizde Milli Liderimize buýsanç duýgusyny oýarýar.

Magtymguly atamyz hem haýyr-sahawat, ýagşylyk etmegi ündäp, «Delalat ýagşy» goşgusynda şeýle belleýär:

**Ýetimi göreňde güler ýüz bergil,
Goldan gelse oňa taşam-duz bergil,
Gamgyny göreňde süýji söz bergil,
Entäni goldara hemaýat ýagşy.**

Tutuş türkmen halkyny bagtyýar durmuşda ýaşatmak üçin gijesini gündiz edip zähmet çekýän, ähli işde görüm-görelämiz Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, belent başlary aman bolsun, tutýan il-ýurt bähbitli, umumadamzat ähmiýetli işleri hemişe rowaç alsyn.

**Kalplara ýagşylyk nuruny sepýän,
Il-gününi ýagty ertire eltýän,
Uly-kçi hemmä hemaýat edýän,
Nusgalykdyr gül ömrüňiz, Arkadag!**

**Haýyr-sahawatyň beýik nusgasy,
Çagalara howandarlyk gaznasy,
Il-günüň kalbynda çäksiz sarpasy,
Nusgalykdyr gül ömrüňiz, Arkadag!**

**Annabeg AÝMAKOWA,
Köneürgenç etrabynyň daşary ýurt
dillerine ýöriteleşdirilen 57-nji orta
mekdebiniň türkmen dili
we edebiyaty mugallymy.**

ХОККЕЙ: НОВЫЕ ГРАНИ СОТРУДНИЧЕСТВА

В последнее время хоккей в нашей стране стал развиваться стремительными темпами. Мы активно участвуем в различных крупных международных соревнованиях и сами проводим их в нашей столице. Помимо этого, руководители Федерации хоккея Туркменистана на протяжении уже многих лет являются постоянными участниками всех заседаний Международной федерации хоккея на льду (ИИHF), стараясь держать руку на пульсе всех самых последних событий в мире этого зимнего вида спорта. О том, какие изменения и дополнения введены в правила, о новых соглашениях и других новостных событиях, рассказал председатель национальной Федерации хоккея Джора Худайбердыев.



– На годовом Конгрессе ИИHF, который прошёл в мае в Праге (Чехия), одной из главных тем обсуждения стал вопрос, касающийся экипировки спортсменов. Юниоры до 18 лет и женские команды в ходе участия в национальных и международных соревнованиях применяют специальную защитную амуницию для горла. В турнирах среди мужских клубов подобная защита отсутствовала. Но после трагического случая на чемпионате Великобритании, произошедшего в марте нынешнего года, где один из хоккеистов получил серьёзнейшую травму, Международная федерация обязала и мужской контингент спортсменов одевать на любом турнире так называемые «горловики».

Также на Конгрессе ИИHF представителям каждой из национальных федераций было предложено выставить своих кандидатов для прохождения тренерского семинара-обучения в режиме онлайн для повышения квалификации. От нашей страны в международном тренинге приняли участие четыре наставника – неизменный капитан национальной сборной, играющий тренер клуба «Galkan» Министерства внутренних дел Ахмет Гурбанов, бывший игрок того же клуба, а ныне наставник молодёжной сборной страны Гуванч Джеббаров, начальник национальной команды «молодёжки» U18, сотрудник Центра зимних видов спорта «Galkan» Бекшат Байрамов и тренер столичного клуба «Şir» Ильяс Велиев.

Участники изучали нововведения в правила соревнований, программы тренировок различных школ хоккея, а также проходили определённые те-

сты на знание истории этого зимнего вида спорта и его тонкостей. По окончании тренинга наставникам вручили сертификаты, подписанные лично президентом Международной федерации хоккея на льду Люком Тардифом. Этот документ действует в течение двух лет, после чего необходимо вновь пройти тренерский семинар-обучение в режиме онлайн для очередного повышения профессиональной квалификации.

Вновь возвращаясь к теме годового Конгресса в Праге, отметим, что между Федерацией хоккея Туркменистана и Международной федерацией хоккея на льду была достигнута договорённость о предоставлении ИИHF на безвозмездной основе спортивной амуниции, в том числе защитной экипировки (шорты, нагрудники, налокотники, щитки, клюшки, защитные перчатки, те самые горловики и др.) для наших юных спортсменов возрастом 13–15 лет, играющих в детских секциях при профессиональных хоккейных клубах Туркменистана.

В настоящее время примерно половина обговорённой партии уже прибыла в нашу страну. В ближайшем будущем ожидается прибытие остальной партии необходимой спортивной формы. Уточним, что новую амуницию получают юные хоккеисты, занимающиеся в столичных клубах «Galkan», «Şir», «Oguzhan», «Alp Arslan» и «Bürgüt».

Помимо этого, в настоящее время наша Федерация также ведёт переговоры о поставке в нашу страну хоккейной амуниции для молодёжных (U18) и мужских команд Туркменистана. Здесь стоит сказать, что ИИHF очень активно сотрудничает с нами, откликаясь на любые просьбы. Сам президент Международной федерации всегда положительно отзывался о работе нашей спортивной организации, которая столь же активно принимает участие в пропаганде и развитии хоккея не только на национальном уровне, но и на международном.

Что касается выступлений туркменских мужской и молодёжной сборных в турнирах мирового и континентального уровней, то здесь огромную поддержку национальной Федерации оказывает Государственный комитет Туркменистана по физкультуре и спорту, помогая в проведении турниров и отправке спортсменов в любую точку земного шара. Так, в нынешнем году благодаря помощи главной спортивной организации нашей страны мы провели >>

« в Ашхабаде на высшем уровне международный турнир, в котором за награды боролись команды из 10 стран. Помимо этого, туркменские хоккеисты приняли участие в двух чемпионатах мира третьего дивизиона и в международных учебно-тренировочных сборах.

В молодёжных состязаниях, проходивших в столице Южно-Африканской Республики – Кейптауне – туркменистанцы в своей группе стали вице-победителями, завоевав серебряные медали, а в мужском первенстве планеты (г.Бишкек, Кыргызстан) – заняли почётное четвёртое место. Что касается учебно-тренировочных сборов, то они проходили в Белоруссии на базе знаменитого Центра олимпийской подготовки по зимним видам спорта «Раубичи», а также в спорткомплексе самой знаменитой минской команды «Динамо».



В июне нынешнего года для девятикратных чемпионов Туркменистана – клуба «Galkan» были организованы учебно-тренировочные сборы в Национальной туристической зоне «Awaza». В этом Федерации хоккея Туркменистана содействие оказало Министерство внутренних дел, кому, собственно, и принадлежит команда абсолютных чемпионов страны. Занятия на побережье древнего Хазара как нельзя лучше повысили спортивный тонус хоккеистов – под открытым небом, где морской воздух насыщен йодом, тренировки в современных спортивных комплексах, в том числе и по зимним видам спорта, да и просто прогулки по песчаным пляжам, укрепили физически игроков команды «Galkan», которые твёрдо намерены в очередной раз стать лучшими в стране. Юбилейный – десятый чемпионат Туркменистана сезона 2024–2025 гг. – стартует в нашей столице примерно в середине осени.

Стоит сказать о том, что большинство игроков мужской национальной сборной играют в команде «Galkan», поэтому им предстоит отстаивать честь своей страны и на международной спортивной арене.

В следующем году нашим хоккеистам придётся побороться за медали двух чемпионатов мира третьего дивизиона: мужчинам в апреле в Стамбуле (Турция), а представителям возрастной группы U18 – в марте в Бангкоке (Таиланд). Перед этим туркменские мастера игры настоящих мужчин опробуют свои силы в первом дивизионе IX Азиатских зимних игр, что состоится в феврале в городе Харбин (Китайская Народная Республика).

Накануне ответственных состязаний для наших хоккеистов планируется организовать поездку на международные учебно-тренировочные сборы. На этот раз наш выбор пал на совместное оттачивание спортивного мастерства с латышскими спортсменами, а именно с рижскими клубами. В настоящее время ведутся онлайн-переговоры по этому вопросу с руководителями Федерации хоккея Латвии. Стоит сказать, что сборная этой страны на протяжении многих лет входит в высшую лигу чемпионата мира, играя на равных с сильнейшими командами топ-дивизиона. Хороший пример тому – прошлогодний чемпионат планеты, где сборная Латвии завоевала бронзовые медали, обыграв в матче за третье место сборную США.

Также мы ведём переговоры с федерацией этой страны по вопросу закупки у них хоккейной амуниции для игроков туркменской мужской сборной и U18. В неё входит полный набор, включая клюшки, коньки, шлемы, вратарская экипировка и т.д. В этом нам, как говорилось ранее, окажет содействие Международная федерация хоккея на льду. В итоге получается очень внушительная партия, которая прибудет в Ашхабад в ближайшем будущем.

В последних числах текущего месяца в городе Родос (Греция) состоится полугодовой Конгресс ИИHF, где будет решаться ряд важных вопросов по развитию хоккея в мире и привлечению в состав Международной федерации новых национальных спортивных организаций. Для нас же основной задачей станет подписание Меморандума о совместном сотрудничестве с Федерацией хоккея Латвии. Ранее мы подписывали подобный документ на пятилетний срок (2019–2024 гг.), теперь настало время договора о продлении сроков взаимных соглашений.

В заключение хотелось бы выразить огромную благодарность Президенту Сердару Бердымухамедову и Национальному Лидеру туркменского народа Гурбангулы Бердымухамедову за всемерную поддержку и развитие туркменского спортивного движения и, в частности, хоккея. Благодаря их инициативам этот зимний вид спорта с каждым годом достигает всё новых, более высоких планок на международной спортивной арене. И эта тенденция к радости спортсменов и болельщиков будет только расти.

Дмитрий ГОРШКОВ,
спортивный журналист.



TRIUMPH OF ARKADAG SMART CITY CONCEPTION

▶ Arkadag City that appeared on the map of Turkmenistan a year ago has received worldwide recognition. Arkadag was the only one participant of the World Smart City Expo (WSCE 2024), which was held in the Republic of Korea, to receive the Excellence Award for the outstanding achievements. Arkadag was also presented in the Foreign City Award and the WSCE 2024 Contribution Award nominations.

Arkadag City is the large-scale smart city project initiated by the National Leader of the Turkmen people, Chairman of Halk Maslahaty of Turkmenistan Gurbanguly Berdimuhamedov, the uniqueness of which lies, firstly, in the fact that it is the first smart city in Central Asia, designed and built from scratch, where about 70,000 people will live. Secondly, Arkadag City is a successful example, recognised by the world community, of the high-tech integrated development of an area of more than 1,000 hectares with a comfortable and safe environment created for people to work and recreate.

Turkmenistan made a bright presentation of smart Arkadag City, which aroused great inter-

est at the World Smart City Expo (WSCE 2024) in the Republic of Korea. The prizes in three nominations testifies that independent neutral Turkmenistan is making success towards the implementation of the New Urban Agenda and the Sustainable Development Goals, in particular SDG 11: Make cities inclusive, safe, resilient and sustainable. The World Smart City Expo is in its 8th year and stands as the leading smart city event in the Asia-Pacific region.

Arkadag City continues to develop. On June 16, 2023, President Serdar Berdimuhamedov attended the ground-breaking ceremony of the second construction stage in Arkadag City. 110 residential buildings, 9 kindergartens, 5 schools, a medical cluster, a carpet factory, a national museum on the glorious history of the Turkmen people, a mosque and other industrial, social and cultural facilities, which will complement the limitless possibilities of the city, will be built at the second stage.

**Prepared by Ogulnur GYLYJOVA,
A student of International University of
Humanities and Development**

Türkmen Bitaraplygy — bu türkmen halkynyň önden gelýän milli däpleriniň düýp mazmunynyň we parahatçylygynyň aňlatmasydyr. Türkmen halky hemişe parahatçylyksöýüji we hoşniýetli goňsuçlyk ýörelgelerine wepaly halk bolupdyr. Türkmenistanyň umumy ykrar edilen hemişelik Bitaraplyk hukuk derejesine eýe bolmagy bilen ol sebitde möhüm syýasy merkeze öwrüldi. Biziň baky Bitaraplygymyz iň iri halkara guramasy bolan BMG tarapyndan, oňa agza döwletleriň ählisiniň biragyzdan makullamagy esasynda gazanyldy. Halkara derejesinde hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýyna eýe bolan ilkinji döwlet Türkmenistandyr.

BITARAPLYK — MUKADDES GYMMATLYK

▶ 1995-nji ýylyň 12-nji dekabrynda Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynda «Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygy» haka Rezolýusiýa kabul edilip, onda dünýäniň 185 döwleti Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplyk derejesini biragyzdan ykrar etdi. Bu ýagdaý halkara syýasatynda täze bir sahypanyň açylandygyny buşlady. BMG-niň Baş Assambleýasynyň 2015-nji ýylyň 3-nji iýunynda geçirilen 69-njy mejlisinde 193 döwletiň goldamagynda ikinji gezek «Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygy» atly täze Rezolýusiýanyň kabul edilmegi ata Watanymyz Türkmenistanyň dünýäde parahatçylygy berkitmek işine mynasyp goşant goşmaga, ählumumy howpsuzlygy we durnukly ösüşi üpjün etmäge ukyply döwlet hökmünde abraýynyň bütin dünýäde ykrar bolmagynyň nobatdaky subutnamasy boldy.

Türkmen Bitaraplygy bu gün dünýäniň üns merkezinde. Geçilen üstünlikli ýyllar döwletimiziň öz saýlap alan syýasy ýoluna doly wepalydygyny, bitaraplygyň ähli borçlaryny we talaplaryny gysarnyksyz berjaý edýändigini dünýä ýüzünde subut etmegi başardy.

Gadyr-gymmaty, ähmiýeti babatda beýleki begençli pursatlardan juda tapawutlanýandygy üçin halkymyz uly gymmatlyklary mukaddeslik derejesine göterýär, baýram edip belleýär. Garaşsyz Watanymyzyň gülläp ösmeginde, ykdysady kuwwatynyň pugtalanmagynda,

halkara bileleşiginde abraýynyň artmagynda Bitaraplygyň ähmiýeti uludyr. Bitaraplyk — munuň özi asuda ýaşaýşyň, agzybiri durmuşyň, ertire bolan ynamyň güwäsi. Çünki Bitaraplyk abadançylykdyr, asudalykdyr.

Bitaraplyk ýörelgesiniň aňyrsynda biziň baý taryhymyz, däplerimiz, ata-babalarymyzyň parahatsöýüjilikli arzuwlary ýatyr. Pederlerimizniň döwlet gurmak we dost-dogan bolmak babatdaky däpleri bar. Bu däpler Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistany döretmek üçin sarsmaz binýat boldy. Şeýle binýada esaslanyp gurlan döwletimiz Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe barha gülläp ösýär, halkara abraýy artýar, eziz halkymyz bolsa erkana durmuşyň hözirini görüp ýaşayar.

«Hemişelik Bitaraplyk» diýen buýsançly derejämiz ýyllardan-ýyllara, asyrlardan-asyrlara aşyp, taryhyň öçmejek ýyl ýazgylarynda altyn setirler bilen öz mynasyp ornuny eýelär. Biz ata Watanymyzy uly ösüşlere besleýän Gahryman Arkadagymyza hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyza berk jan saglyk, her bir tutumly işlerinde uly üstünlikleri, rowaçlyklary arzuw edýäris!

Jemal BAKYÝEWA,
Türkmenistanyň Beýik Saparmyrat
Türkmenbaşy adyndaky Şekillendiriş sungaty
muzeýiniň esasy ylmy işgäri.

SPORT ARKALY PARAHATÇYLYGY DABARALANDYRMAK



Türkmen halky gözbaşyny müňýyllyklaryň jümmüşinden alyp gaýdýan agzybirligi, asudalygy, parahatçylygy, ynsanperwerlik kadalaryny durmuş ýörelgesine öwürüp gelipdir. Şol mukaddes ýörelgeler ýurduň içeri we daşary syýasatynyň düýp mazmunyna öwrüldi.



Türkmenistan Merkezi Aziýa sebitinde we dünýäde halkara hyzmatdaşlygyny giňeltmekde, hoşniýetli goňsuçlyk gatnaşyklaryny ösdürmekde Bitaraplyk syýasatyna ygrarly bolup gelýär. Paýtagtymyz Aşgabat şäherinde BMG-niň Öňüni alyş diplomatiýasy boýunça sebit merkezi açyldy. Parahatçylygyň we ynsanperwerligiň belent maksatlaryny daşary syýasatyň baş ugry hökmünde saýlap alan Türkmenistan döwletimiz syýasy, ykdysady we medeni ugurlar boýunça dünýä döwletleri bilen hyzmatdaşlygy ösdürmegiň oňyn çözgütleri bilen çykyş edip gelýär.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistan döwletimiziň abraý-mertebesi has hem belende göterildi. Arkadagly Gahryman Serdarymyz dünýä döwletleri bilen ykdysady, syýasy, medeni we ynsanperwer gatnaşyklary ösdürmek babatda uly işleri alyp barýar. Parahatçylygy pugtalandyrmak, ynsan hukuklaryny goramak, özara bähbitli hyzmatdaşlyklary has-da berkitmek ýaly tutuş adamzadyň bähbidine gönükdirilen möhüm işleri amala aşyran döwletimiziň bu meseleler baradaky täze başlangyçlary dünýäniň iň abraýly guramalary tarapyndan oňlanýlar.

Hormatly Prezidentimiz ýurdumyzyň dünýä döwletleri bilen hoşniýetli, özara bähbitli gatnaşyklaryny has-da ösdürmek ugrunda ägirt uly işleri alyp barýar. Ýurt Baştutanymyzyň daşary ýurtlara resmi saparlary, şol saparlar wagtynda dürli ýurtlaryň, halkara guramalarynyň, iri kärhanalaryň ýolbaşçylary bilen geçirýän duşuşyklary halkara

hyzmatdaşlygy ösdürmekde, dünýäde abadançylygy berkitmekde örän uly ähmiýete eýedir.

Arkadagly Gahryman Serdarymyz tarapyndan alnyp barylýan dünýä bileleşiginiň ösüş maksatnamalaryna goşulýşmak we dünýä ýurtlary bilen özara bähbitli hyzmatdaşlygy ösdürmek syýasaty täze many-mazmuna eýe bolýar. Parahatsöýüjilik, açyklyk we işjeň halkara hyzmatdaşlyk ýörelgelerine esaslanýan bu syýasatyň ýurdumyzda durnuklylygy üpjün etmeklikde we ykdysady ösüşi gazanmakda aýratyn orny bardyr we onuň üstünlikli durmuşa geçirilmegi Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistan döwleti bilen aragatnaşyk açmak, hyzmatdaşlyk etmek isleýän ýurtlaryň sanynyň barha artmagyna getirýär. Iki tarapa-da bähbitli gatnaşyklaryň ýola goýulmagynda daşary ýurt döwletleriniň ýolbaşçylarynyň Türkmenistana gelmegi hem-de ýurt Baştutanymyzyň dünýä döwletlerine bolýan iş saparlary möhüm ähmiýete eýe bolýar.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň alyp barýan hoşniýetli daşary syýasaty sebitleýin we global hyzmatdaşlyga oňyn täsir edip, dünýä halklarynyň arasynda ynanyşmak we özara düşünişmek ýagdaýyny kemala getirmäge, olaryň durmuş-ykdysady abadançylygyny gazanmaga, ýer ýüzüniň ähli künjeginde parahatçylygy hem-de howpsuzlygy pugtalandyrmaga hyzmat edýär. Munuň aýdyň subutnamasy hökmünde 2025-nji ýylyň Türkmenistanyň başlangyjy bilen BMG-niň Baş Assambleýasy tarapyndan «Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly» diýlip yglan edilmegi hem doly şaýatlyk edýär. >>

« Biziň ýurdumyz Birleşen Milletler Guramasy bilen dürli ugurlar boýunça, şol sanda parahatçylygy, howpsuzlygy üpjün etmek, durnukly energetika, ulag, ykdysady, durmuş, ynsanperwer we ekologiýa meselelerini çözmek ýaly möhüm ulgamlarda ysnyşykly hyzmatdaşlyk edýär. BMG bilen uzak möhletli, netijeli häsiýete eýe bolan gatnaşyklar işjeň ösdürilýär. «Türkmenistan bilen Birleşen Milletler Guramasynyň arasynda durnukly ösüş ulgamynda 2021 — 2025-nji ýyllar üçin hyzmatdaşlygyň Çarçuwaly maksatnamasynyň» üstünlikli durmuşa geçirilmegi hem munuň aýdyň subutnamasydyr.

Häzirki wagtda Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistan döwletimiziň halkara guramalar hem-de BMG-

niň düzüm birlikleri bilen ýola goýlan hyzmatdaşlygy netijeli häsiýete eýedir. Ýurdumyzyň dünýäde özara düşünişmegi, ynanyşmagy pugtalandyrmaga gönükdirilen döredijilikli başlangyçlary halkara jemgyýetçilik tarapyndan giň goldawa eýe bolýar.

Halklaryň arasyndaky dost-doganlyk gatnaşyklaryny berkitmekde taýsyz tagallalary edýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak, il-ýurt bähbitli, dünýä ähmiýetli işleri hemişe rowaç bolsun!

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



MILLI BUÝSANJYMYZ



▶ Ahalteke atlary gaýtalanmajak gözelligi, ajaýyplygy, ýyndamlygy, çeyeligi we çydamlygy bilen dünýäde şan-şöhrete eýedir. Waspy belentden ýetirilýän behişi bedewlerimiz halkymyzyň milli buýsanj bolmak bilen, umumadamzat gymmatlyklarynyň genji-hazynasyna goşan çäksiz goşandydyr. Häzirki döwürde ahalteke bedewleri ýurdumyzyň baş nyşanyna öwrüldi.

Ýurdumyzda bedewleri ösdürip ýetişdirmek we olary seýislemek bilen meşgullanýan, milli gymmatlyk hökmünde nesilden-nesle geçirilip gelinýän atlaryň nesil ugruny mynasyp dowam etdirýän ussat atşynaslar, seýisler sarpalanýlar. Ahalteke bedewlerini ösdürip ýetişdirmek boýunça ýurdumyzyň, daşary ýurtly atşynaslaryň alyp barýan işlerine mynasyp baha berilýär. Olara «Türkmenistanyň at gazanan atşynasy», «Türkmenistanyň ussat halypa çapyksuwardy», «Türkmenistanyň halk atşynasy», «Türkmenistanyň ussat halypa seýisi» ýaly hormatly atlar dakylýar.

Häzirki döwürde atçylyk pudagynyň maddy-enjamlaýyn binýady döwrebaplaşdyrylýar. Türkmen atşynaslygynyň bu ugurdaky halkara tagallalara goşulyşmagy bedewleriň baş sanynyň artdyrylmagynda, dünýä atçylygynda Türkmenistanyň öňdäki orunlarda ykrar edilmeginde ähmiýetli ädim bolup durýar. Şunda döwlet Baştutanymyz ylmy-barlag hem-de seçgiçilik işleriniň alnyp barylmagyny, bu işlerde dünýä tejribesiniň, täze tehnologiýalaryň özleşdirilmegini, ýurdumyzyň hem-de daşary ýurtlaryň hünärmenleriniň tagallalarynyň birleşdirilmegini, milli atçylyk sportuny mundan beýläk-de ösdürmegi möhüm ugurlar hökmünde kesgitledi. Bularyň ählisi ahalteke bedewleriniň täze neslini ösdürip ýetişdirmäge, olaryň şöhretini artdyrmaga gönükdirilendir.

Halkymyzyň atşynaslyk sungaty bilen bagly baý mendeni mirasyny, döp-dessurlaryny, ýörelgelerini aýawly saklamak, täzeden dikeltmek meseleleri döwlet Baştutanymyzyň hemişe üns merkezinde saklanýlar. Ýurdumyzda atşynaslar uly hormat-sarpa bilen gurşalandy. Şeýle ussat atşynaslaryň biri ussat seýis, zehinli atşynas-seçgiçi hökmünde tanalýan meşhur Aba Annaýewdir. Türkmen atşynaslyk sungatyny ösdürmäge, onuň gadymy däplerini nesilden-nesle geçirmäge, ady rowaýata öwürülen ahalteke tohum atlaryny gorap saklamak we kämilleşdirmek işine uly goşant goşan Aba Annaýewiň bitiren hyzmatlary uludyr. Ol ahalteke bedewleriniň tohum arassalygynyň saklanlymagynda ta-

gallalaryny gaýgyrmandyr. Türkmen atşynaslary häzirki döwürde bu işi mynasyp dowam etdirýärler.

Bu ugurda Gahryman Arkadagymyzyň ägirt uly tagallalary häzirki wagtda öz oňyn netijesini berýär. Ahalteke bedewleri baradaky ajaýyp kitaplaryň awtory, tejribeli, ussat çapyksuwar Gahryman Arkadagymyzyň döredijilikli işi arassa ganly bedewleri ösdürip ýetişdirmek ýörelgeleriniň dikeldilmegine, aýawly saklanlymagyna hem-de ösdürilmegine, döwrebap ugurdaş düzümiň kemala getirilmegine, at üstündäki milli oýunlary, atly sportuň görnüşlerini dünýä ýaýmaga ýardam etdi.


Taryhy we häzirki zaman maglumatlaryny ylmy taýdan seljermegiň, baýlaşdyrmagyň netijesinde behişi bedewler barada döredilen ajaýyp kitaplary Gahryman Arkadagymyzyň jöwher paýhasyna degişlidir. Uly meşhurlyga eýe bolan bu eserler dünýäniň dürli dillerine terjime edilip, daşary ýurtly okyjylar, ahalteke bedewleri bilen gyzyklanýan hünärmenler we alymlar üçin hem elýeterlidir. Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlaryny mynasyp dowam etdirmek bilen, Arkadagly Gahryman Serdarymyz behişi bedewlere aýratyn sarpa goýýar, milli atşynaslyk pudagyny täze belentliklere çykarýar, atly sport görnüşlerini, milli atşynaslyk däplerini wagyz etmek boýunça giň gerimli işleri durmuşa geçirýär.

Pudagyň ösüşine goşmaça depgin bermek, at çapyşyklarynda hem-de atçylyk sportunyň dürli görnüşleri, hususan-da, konkur we at üstündäki milli oýunlar boýunça üstünlikli çykyş etmegi üpjün etmek maksady bilen, türgenleriň taýýarlanylmagyna möhüm üns berilýär. Pudagyň ylmy taýdan ösdürilmegine, ýokary derejeli ýaş hünärmenleriň taýýarlanylmagyna uly ähmiýet berilýär. Arkadag şäherinde Aba Annaýew adyndaky Halkara atçylyk akademiýasynyň açylyp ulanmaga berilmegi bu ugurda wajyp ädim boldy. Bu ýerde Atçylyk ylmy-önümçilik merkezi hem hereket edýär. Şol ýerde bolsa Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň ynamyny ödemek üçin yhlasly zähmet çekilýär. Olara bildirilen ynamy ödemek bagtynyň nesip etmegini dileýäris!

Konstantin GOLOWKIN,
«Türkmen atlary» döwlet birleşiginiň Atçylyk ylmy-önümçilik merkeziniň Molekulýar-genetika bölüminiň müdiri.

MAGTYMGULY PYRAGYNYŇ

ŞYGYRLARYNDA SAGDYN DURMUŞ ÝÖRELGESI

 Gahryman Arkadagymyzyň we hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallalary netijesinde sagdyn durmuş ýörelgesi ýurdumyzda çuňňur ornaşýar. Saglyk — iň gymmatly baýlyk. Üýtgäp durýan daşky gurşawda bedeniň sagdyn saklamak iň esasy wezipeleriň biri. Munuň üçin bolsa ilkinji nobatda, bedeni taplamak zerurdyr. «Akyldan artyk baýlyk ýok, saglykdan gymmat zat ýok», «Bar zadyň sakasy saglyk», «Sag başym — soltan başym», «Saglygym — baş baýlygym» diýlişi ýaly, bedeni taplamak üçin bolsa kadaly iýmitlenmek, beden maşklaryny ýerine ýetirmek, sport bilen meşgullanmak wajypdyr.

Hormatly Prezidentimiziň halkyň saglygyny goramakta hem-de nusgawy şahyrlarymyzyň eserlerini neşir etmekde, ol eserleri öwrenmekde alyp barýan işleri nusgalykdyr.

Nesil baradaky aladanyň näderejede halkymyzyň arasynda parz görüňändigini biljek bolsaň nusgawy şahyrymyz Magtymguly Pyragynyň öwüt-ündew barada ýazan goşgularyny okanyňda göz ýetirmek bolýar. Şonuň üçin şahyryň goşgularynyň ähmiýeti örän uludyr.

Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary netijesinde beýik akylдар şahyrymyzyň şygrylaryny giňden öwrenmek, ýaşlara şahyryň şygrylarynyň terbiýeçilik taraplaryny wagyz etmek babatynda giň gerimli işler durmuşa geçirilýär.

Milli şahyrymyz Magtymguly Pyragynyň goşgularynda ulyny sylamak, kiçä hormat goýmak, çaga terbiýesi, zyýanly gylyk-häsiýetlerden gaça durmak, zyýanly serişdelerden çetde durmak, olaryň adamyň saglygyna ýetirýän zyýanlary barada gyzlykly pikir ýöredilýär.

Beýik akylдар şahyrymyz Magtymguly Pyragy edepkram, ýagşy gylyk-häsiýet, zyýanly pişeler hakynda köp şygrylary döredipdir. Şahyryň «Çilim», «Çilimkeş», «Nas atan», «Çilim çekmegil», «Munda çilimkeş» we «Naskeş» ýaly goşgulary durşuna öwüt-ündew hem-de bahasyna ýetip bolmajak nesihatdyr. Şahyr «Çilim» atly şygrynda çilimiň adamyň saglygyna zyýanlydygyny, öýkeni hapalaýandygyny beýan edýär. Çilimi ot-ýalyn, owsunjy mara, gorkunç zatlara meňzedip, adamlary çilim çekmekden saklanmaga çagyryýar.

Häzirki döwürde ýurdumyzda Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň tagallasy bilen, ýaş nesillerimiziň sagdyn ösüp ulalmagy üçin arassa daşky gurşawy goramakdan, dogry iýmitlenmekden başlap, sport bilen giňden meş-

gullanmaga aýratyn ähmiýet berilýär. Bütindünýä Saglyk güni dünýä ýüzünde arzyly seneleriň biri hökmünde bellenilýär. Ýurdumyzda Bütindünýä Saglyk güni özboluşly, millilige ýugrulan äheňlerde, dabaraly ýagdaýda bellenilip geçilýär. Bu ynsan saglygyna, bedenterbiýä we sporta aýratyn ähmiýet berýän hem-de ynsanperwerligiň belent däplerini dabaralandyryýan halkara baýram hasaplanýar.

Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary netijesinde ýurdumyzda ýokary derejede sport çäreleriniň geçirilmegi türkmen paýtagty halkara sport wekillerini özünde jemlemek bilen medeniýetleriň we halklaryň parahatçylykly gatnaşyklarynyň merkezine öwrüldi.

Hormatly Prezidentimiz özüniň «Ýaşlar — Watanyň daňany» atly ajaýyp kitabynda «Sagdyn maşgala sagdyn jemgyýetiň, sagdyn jemgyýet bolsa berkarar döwletiň sütünidir. Ömrüň dowamlylygynyň ýokarlanýandygy hem geljege bolan ynamy has güýçlendirýär. Bir söz bilen aýtsak, ýaşayş derejesiniň ýokarlanýan ýerinde halk öz geljegine — öz dowamatyna doly ynanýar» diýip belleýär. Sagdyn durmuş ýörelgesiniň tarapdary bolan Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň şahsy ýörelgesi esasynda, halkymyzyň ruhobelent, bagtyýar ýaşayşy üpjün edilýär. Gahryman Arkadagymyzyň «Türkmenistanda saglygy goraýşy ösdürmegiň ylmy esaslary» atly düýpli ylmy işinde, «Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri» atly köp jiltli ylmy-ensiklopedik kitabynda, «Bagtyýarlyk saglykdan başlanýar», «Türkmenistan — sagdynlygyň we ruhobelentligiň ýurdy» atly ylmy-publisistik eserlerinde, «Türkmenistan — melhemler mekany» atly kitabynda we beýleki eserlerinde bu ugurda durmuşa geçirilýän işler özüniň beýanyny tapýar.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe köpçülikleýin bedenterbiýe we sport hereketine — sagdyn durmuş ýörelgesine uly üns berip, biz ýaşlaryň sagdyn bedeni bolup ýetişmeklerimiz üçin ähli mümkinçilikleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, tutýan tutumly işleri mundan beýläk hem rowaçlyga beslensin.

Jeren BERDIMYRADOWA,
Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet
uniwersitetiniň roman-german we gündogar
dilleri fakultetiniň mugallymy.

SPORTDAKY ÜSTÜNLIKLER



Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynsyz döwründe hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda ýurdumyzda köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty ösdürmek, jemgyýetde sagdyn durmuş ýörelgelerini ornaşdyrmak, beden taýdan berk, sagdyn, ruhubelent ýaşlary terbiýeläp ýetişdirmek ugrunda giň gerimli işler üstünlikli durmuşa ornaşdyrylýar. Ak mermerli Aşgabat hem Arkadag şäherlerinde, ähli welaýat, etrap merkezlerinde gurlup ulanylmaga berlen sport-bedenterbiýe toplumlarynda we desgalarynda sportuň dürli görnüşleri bilen meşgullanýan ýaşlaryň gazanyan üstünlikleri, guwandyrjy ýeňişleri bi ziň her birimizi diýseň buýsandyryýar. Häzirki wagtda sport ussatlarymyzyň hem türgenlerimiziň döwlet we halkara derejesinde geçirilýän ýaryşlarda, olimpiadalarda, uniwersiadalarda üstünlikli çykyş edip, ýurdumyzyň sport abraýyny belende galdyrmagy hormatly Prezidentimiziň bu ugurda amala aşyran başlangyçlarynyň ajaýyp netijesidir.

«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýyly sportda uly üstünlikleri gazanýan ussat, ezber türgenlerimiz üçin düşümlü ýyllaryň biri boldy. Bu ýylda ýurt we dünýä derejesinde geçirilen halkara ýaryşlarynda altyn, kümüş, bürünç medallary gazanan türkmen türgenlerimiziň ýurdumyzda zyzgiderli sylaglanýş dabaralary geçirilip, olara Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň adyndan gymmat bahaly sowgatlar we hormatly atlar berildi. Ine, mukaddes Garaşsyzlygymyzyň 33 ýyllyk toýunyň önüsyrynda halkara derejesinde geçirilen ýaryşlarda uly üstünlik gazanan sport ussatlarymyzyň, halypa tälimçileriň, sport ulgamyndaky hünärmenleriň birnäçesine hormatly Prezidentimiziň adyndan Şa serpaýlaryň hem-de olara hormatly atlaryň berilmegi ýatdan çykmaýak buýsançly wakalaryň birine öwrüldi. Bu sylaglaryň we hormatly atlaryň berilmegi geljekde sport hünärmenlerine we ussat türgenlerine uly ýeňişleri gazanmaga ruhlandyrdy.

Sportdaky gazanylan şeýle guwandyrjy netijeler Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Arkadagly

Gahryman Serdarymyzyň ýurdumyzda alyp barýan sagdyn durmuş ýörelgesine ygrarly ýaşlaryň sanynyň artmagyna, berk bedenli, kuwwatly, giň dünýägaraýyşly ýaşlaryň kemala gelmegine getirýär. Munuň özi hormatly Prezidentimiz tarapyndan Türkmenistanda bedenterbiýäni we sporty, sagdynlygy we ruhubelentligi durmuşymyzyň mizemez kadasyna, ýaşlaryň asylyly edebine öwürmek ugrunda edýän çäksiz tagallalarynyň ilhalar işlerde anyk beýan tapýandygyna şaýatlyk edýär.

Ata Watanymyzda köpçülikleýin bedenterbiýe-sagaldyş hereketiniň we sportuň ösdürilmegi, bir tarapdan, halkymyzyň saglygynyň berkidilmegine ýardam etse, ikinji bir tarapdan, berk bedenli we belent ruhly hem-de hyjuwly ýaşlaryň kemala gelmegine mümkinçilikleri döredýär. Bu bolsa öz gezeginde ýaşlarymyzy täze ýeňişlere, mümkinçiliklere, belent maksatlara ýetmeklige ruhlandyryýar.

Bu gün watançy ýüreklerde milli buýsanç duýgusyny arşa galdyran ajaýyp sene — beýik Garaşsyzlygymyzyň şanly 33 ýyllygy milletiň şöhratly taryhyna il-ýurt bähbitli işler bilen ýazyldy. Ýurdumyzyň dürli künjeklerinde uludan tutulan toý dabaralary ajaýyp döwrümiziň eşretlerinden paýly halkymyzyň kalbynyň şatlyk mukamy bolup ýaňlandy. Ata Watanymyzyň sport abraýyny dünýä ýaýmakda guwandyrjy netijeleri gazanýan türkmen türgenleriniň, sport ussatlarymyzyň gazanýan ýeňişleri dowamly bolsun! Bagtyýar ýaşlaryň berk bedenli, ruhy taýdan sagdyn, giň dünýägaraýyşly, kämil nesiller bolup ýetişmegi, halkymyzyň eşretli durmuşda ýaşamagy ugrunda il-ýurt bähbitli işleri durmuşa geçirýän Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlarynyň sag, ömürleriniň uzak bolmagyny, il-ýurt hem dünýä ähmiýetli işleriniň rowaçlyga beslenmegini arzuw edýäris!

Gurbangözel ORAZOWA,
Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky
döwlet komitetiniň hünärmeni.



BAR NYGMATDAN ÝEGDIR SAGLYK MAZASY



Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe türkmen halkynyň dana, aklydar şahyry Magtymguly Pyragynyň ömrüne we döredijiligine diýseň uly sarpa goýulýar. Bu günki gün türkmen halky Magtymguly Pyragynyň arzuwlan zamanasynda baky bagtyýarlygyň, eşretli durmuşyň gujagynda ýaşaýar. Çünki Türkmenistan — arzuwlaryň wysal bolýan ýurdy. Döwletimiziň ösüşlerini şeýle sepgitlere ýetiren Gahryman Arkadagymyzyň hem-de peder ýoluny üstünlikli dowam etdirýän hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallalary hem-de irginsiz zähmeti jemlenendir. Her günü toýdur baýramlara, şanly wakalara beslenýän 2024-nji ýylyň «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýyly diýip atlandyrylmagy halkymyzyň göwün guşuny göge göterdi. Bu bolsa şahyra goýulýan sarpanyň ýene-de bir güwäsidir.

Şahyryň sygyrlarynda asudalygyň, agzybirligiň, dost-doganlygyň waspy, halkymyzyň edebi-medeni gymmatlyklary öz beýanyny tapýar. Ahlaklylyk, mertlik, watançylyk, adamkärçilik we beýleki ynsan durmuşynyň gymmatlyklary şahyryň sygyr setirlerinde örboýuna galýar. Onuň goşgy setirlerine ýüzlenenimizde, adamlaryň beden we ruhy saglygy hem-de jemgyýetiň sagdynlygy bilen bagly birnäçe goşgy setirlerine gabat gelýäris:

Saglygyň gadryny bilgil, hassa bolmazdan burun.
ýa-da

Bar nygmatdan ýegdir saglyk mazasy.

Halkymyz «Il saglygy — ýurt baýlygy», «Sagdyn bedende — sagdyn ruh», «Sagdyn nesil — kuwwatly Watan» ýaly şygarlary ýörelge edinip, ir-säherden turup, jana ýakymly

sergin we tämiz howada irdenki beden maşklaryny ýerine ýetirmek durmuşymyza berk ornady. Bu barada Magtymguly atamyzyň «Jan eglenmez» diýen goşgusynda:

Kimse säher turar irden,

Kimse baş götermez ýerden...

— diýmek bilen, irden turup hereket etmegiň saglygy peýdalydygy, hereketsizligiň zyýanlydygy nygtalýar.

Aklydaryň döredijiliginde dünýä baradaky oýlanmalar, adamzat durmuşynda görnükli orun eýeleýän asyly ýörelgeler şahyryň paýhas eleginden eriş-argaç bolup geçýär. Magtymguly Pyragy ýaramaz endikleriň ynsanyň ruhy we beden saglygyna zyýan ýetirýän zatlary berk ýazgaryp, çuň manyly hem-de düşnükli äheňde beýan edýär. Onuň «Nas atan», «Çilimkeş», «Halyň seniň» ýaly goşgularynyň terbiýeçilik ähmiýeti örän uludyr.

Pyragy adamyň wagtyny boş geçirmezligi, ony peýdaly we gyzykly zatlara sarpa etmelidigi barada hem ündäpdir. Şahyryň «Köýmän ýigide», «Söhbet ýagşydyr» ýaly goşgularyny okanynda hem aýdylanlaryň dogrudygyny aýdyňlygy bilen görmek bolýar. Ýaşlaryň wagtlaryny peýdaly we gyzykly geçirmegi üçin döwletimiz tarapyndan kitaphanalaryň, sport mekdepleriniň birnäçeleri gurlup ulanymaga berilýär.

Biz ýaşlaryň ylymly-bilimli, sagdyn bedenli bolup kemala gelmegimiz üçin giň möçberli işleri durmuşa geçirýän Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun!

Daýanç TAGYŞOW,

**Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň
sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.**





TALYPLAR SPORT ÝARYŞLARYNDA MYNASYP ÇYKYŞ EDÝÄRLER

▶ Astana şäherinde guralan Çarwadarlaryň V Bütindünýä oýunlaryna gatnaşan Türkmenistanyň ýygynyň düzüminde ýurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň talyplarynyň birnäçesi çykyş etdi. Olar alyş göreşinde, gazak göreşinde, kuraş göreşinde Türkmenistanyň sport abraýyny goramaga mümkinçilik aldylar.

Çarwadarlaryň V Bütindünýä oýunlarynda Türkmenistana wekilçilik eden talyp türgenleriň arasynda has netijeli çykyş edeni Türkmen döwlet maliýe institutynyň 2-nji ýyl talyby Annagurban Allaberdiýew boldy. Ol alyş göreşi boýunça 90 kilogram agram derejesinde çykyş edip, altyn medal gazanmagy başardy. Ildeşimiz finalda özbekistanly Husnidin Ruziýewden 10:4 hasabynda üstün çykdy.

Türkmenistanly talyp ýigidiň sportuň alyş göreşi boýunça gazanan üstünliginde onuň tälimçileriniň, şol sanda Türkmenistanyň Guşakly göreş görnüşleri federasiýasynyň başlygy Şöhrat Mämmedowyň hem-de Türkmen döwlet

bedenterbiýe we sport institutynyň Sportuň göreş görnüşleri kafedrasynyň uly mugallymy Nuruly Lollykowyň mynasyp paýy bardyr.

Ýokary okuw mekdebinde bilim alýan döwründe sportuň görnüşleri bilen professional derejede meşgullanyp, ýurdumyzyň sportda gazanýan üstünlüklerine mynasyp goşandyny goşup ýören türkmenistanly talyplaryň ýaryşlaryň ençemesinde ýaşyl Tugumyzy belentde parladypdylar. 2018-nji ýylda Aşgabatda geçirilen agyr atletika boýunça dünýä çempionatynda şol wagt Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunda okap ýören Ýulduz Jumabaýewa altyn medal gazanypdy. Tokio Olimpiadasynda kümüş medal gazanan Polina Gurýewa hem bu üstünligine Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyby wagty ýetipdi.

Orazbibi HAJYMANOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.



YLMY ÝYGYNDY NEŞIR EDILDI



► Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty tarapyndan 2024-nji «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylyna bagyşlanyp taýýarlanylýan «Sagdynlyk we ruhubelentlik — döwrüň şygary, äleme nusgadyr dana Pyragy» atly ylmy-amaly maslahatyň makalalar ýygyny resmi neşir edildi. Ylmy ýygynnda

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutyň, şeýle hem ýurdumyzyň ýokary we orta hünär okuw mekdepleriniň professor mugallymlarynyň, ylm-bilim edaralarynyň ylmy işgärleriniň, hünärmenleriniň taýýarlan ylmy makalalary girizildi.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyş döwründe Magtymguly Pyragynyň döredijiliginde sagdyn durmuş ýörelgeleriniň, adamyň hereketde bolmagynyň, zähmetsöýerligiň peýdalarynyň, türkmeniň döwletlilik ýörelgeleriniň öwrenilişi, türgenleri taýýarlamakda, ýaşlarda sagdyn durmuş ýörelgelerini terbiýelemekde ussat şahyryň öňe süren pikirleriniň, çuňňur manyly goşgularynyň ähmiýetini beýan edýän ylmy makalalar ýokary okuw mekdepleriniň mugallymlaryna, talyplaryna, sport tälimçilerine, hünärmenlerine we türgenlere, şeýle hem giň okyjylar köpçüligine niýetlenendir.

Mämmetsähet MÄMMETSÄHEDOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

BEDENTERBIÝE WE SPORT — KÄMILLIGE BADALGA

► Ýurdumyзда bedenterbiýäni we sporty ösdürmek, ugurdaş düzümleri döwrebaplaşdyrmak, türgenleri, tälimçileri, beýleki degişli hünärmenleri hemmetaraplaýyn goldamak üçin amatly şertleri döretmek boýunça toplumlaryň işler yzygiderli dowam etdirilýär. Bu ugurda daşary ýurtly hyzmatdaşlar bilen netijeli hyzmatdaşlygy ösdürmäge hem-de özara tejribe alyşmaga uly ähmiýet berilýär. Türkmen türgenleriniň abraýly halkara ýaryşlara yzygiderli gatnaşmaklary hem-de üstünlik gazanmaklary Türkmenistanyň sport babatda alyp barýan döwlet syýasatynyň esasy maksatlarynyň biridir.

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty eziz Diýarymyzyň ençeme nesillerine bedenterbiýe we sport ugrundan bilim-terbiýe berip, ussat bedenterbiýe mugallymlarynyň, sportuň görnüşleri boýunça tälimçileriň müňlerçesini ýetişdirdi. Ýokary okuw mekdebinde Garaşsyz, hemişelik Bitarap döwletimiziň sport abraýyna mynasyp goşant goşýan, halkara ýaryşlarda Watanymyzyň Baýdagyny belentde parladýan ezber türgenleriň ençemesi kemala geldi.

Bedenterbiýe we sport, sportuň ykdysadyýeti we dolandyryşy, sport psihologiýasy ugurlary boýunça ýokary derejeli hünärmenleri taýýarlaýan Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutyna ukyply, gujurly, erjel hem zehinli ýaşlary saýlap-seçip almak işi şu ýyl hem guramaçylykly alnyp barylýdy. Institutuň professor mugallymlary Aşgabat we Arkadag şäherlerinde, ýurdumyzyň welaýatlarynda ýerleşýän sport mekdeplerinde, orta mekdeplerde, edara-kärhanalarda, harby bölümlerde bolup, ýerlerdäki sport guramalarynyň wekilleri bilen bilelikde ýokary okuw mekdebi, onda okadylýan ugurlar barada hünäre ugrukdyryş işleriniň uly toplumyny yzygiderli geçirdiler.

Institutuň üç fakultetinde ýokary derejeli mugallymlar, milli we halkara derejeli eminler, sport ussatlary we Türkmenistanyň at gazanan tälimçileri talyplara sportuň 46 görnüşini boýunça bilim-terbiýe berýärler. Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň sportuň Olimpiýa görnüşleri fakultetiniň täze binalar toplumunyň sportuň Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna girýän görnüşlerinden ussat olimpiýaçylary häzirkä döwrüň ösen >>





« ylmy esaslaryna daýanyp taýýarlamagyň iň kämil ülnüleri boýunça bina edilendigi aýratyn bellärligidir. Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň yn-sanperwer syýasaty netijesinde ýurdumyzda bedenterbiýäniň we sportuň ösdürilmegi Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň dünýäde diňe bir ykdysadyýeti depginli ösýän kuwwatly döwlet hökmünde däl-de, eýsem, sagdynlygyň we ruhube-lentligiň ýurdy hökmünde hem ykrar edilmegine esas bolýar. Şu ýyl bedenterbiýe we sport ugry boýunça talyplygyň hataryna kabul edilenleriň arasynda halkara derejeli sport ussady, sport ussady, sport ussatlygyna dalaşgärler bar. Şeýle hem talyplygyň hataryna kabul edilenleriň arasynda welaýat, ýurt we halkara derejeli sport ýaryşlarynyň ýeňijileriniň, Türkmenistanyň milli ýygyndy toparlarynyň we naýbaşy klublarynyň agzalarynyň, sport mekdebiniň uçurymalarynyň köpsanlysynyň bardygyny bellemek gerek. Olaryň arasynda geçen ýylyň noýabrynda gözəl paýtagtymyz Aşgabat şäherinde geçirilen Kuraş boýunça dünýä çempionatynda birinji orna, altyn medala mynasyp bolan Sabina Kadyrowanyň, 2023-nji ýylda Meksikada Agyr atletika boýunça ýetginjekleriň arasynda geçirilen dünýä çempionatynda ikinji orna mynasyp bolan Perhat Bagtyýarowyň, 2024-nji ýylda Özbegistanda geçirilen agyr atletika boýunça Merkezi Aziýanyň açyk çempionatynda ikinji orna mynasyp bolan Mähriban Täçmyradowanyň, şu ýyl Malaýziýada geçirilen taekwondo boýunça halkara ýaryşda üçünji orna mynasyp bolan Abdylly Meredowyň atlaryny buýsanç bilen belläsimiz gelýär.


Sportda ezber türgenleri saýlap-seçmek, berk bedenli we ruhy taýdan kämil şahsyýet edip ýetişdirmek, halkara derejede geçiriljek abraýly ýaryşlara türgenleriň taýýarlyklaryny ulgamlayn hem-de dowamly kämilleşdirmek maksady bilen, sportuň görnüşleri boýunça geçirilen dürli derejeli halkara ýaryşlara, döwlet hem-de welaýat, şäher derejesindäki ýaryşlara, çempionatlara, kubok ýaryşlaryna gatnaşyp, baýrakly orunlary eýelän, Türkmenistanyň milli ýygyndy toparlarynyň agzalary bolan dalaşgär türgenleriň görkezen netijeleri düýpli seljerilip, talyplyga kabul edilmek üçin artykmaçlyk hökmünde seredildi. Hormatly Prezidentimiziň alyp barýan döwlet syýasatynda Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ýaşlaryň çuňňur bilimli, giň gözýetimli, zehinli, Watana, halka wepaly, ruhubelent, maksada okgunly, häzirki zaman innowasion tehnologiýalaryndan oňat baş çykarýan, başarjaň hünärmenler bolup ýetişmeklerine uly ähmiýet berilýär. Beden we ruhy taýdan sazlaşykly ösýän, sagdyn, döwrebap bilimli nesilleri terbiýeläp ýetişdirmäge, bedenterbiýäni we sporty ösdürmäge giň mümkinçilikleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak, belent başlary aman, il-ýurt bähbitli, döwlet ähmiýetli tutumly işleri hemişe rowaç bolsun!

Ilaman ÇÜRIÝEW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň sport žurnalistikasy
hünäriniň talyby.

TÜRKMENISTAN — BMG: PARAHATÇYLYGYŇ WE DÖREDIJILIKLI ÖSÜŞIŇ BÄHBIDINE HYZMATDAŞLYK



30 ýyldan gowrak wagt bäri Türkmenistan Birleşen Milletler Guramasynyň doly hukukly we işjeň agzasy hökmünde onuň Tertipnamasynyň ýörelgeleriniň durmuşa geçirilmegine möhüm goşant goşmagyny dowam etdirip gelýär. Parahatçylykly ýaşamagyň, önüni alyş diplomatiýasynyň, deňhukukly dialogyň ähmiýetini öňe sürýän Türkmenistan halkara giňişlikde hemişe netijeli hyzmatdaşlygyň tarapdary bolup çykyş edýär. 2025-nji ýylda Bitaraplygyň 30 ýyllygyny dabaraly bellemäge, şeýle hem BMG-niň Baş Assambleýasynyň geljek ýyly «Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly» diýip yglan etmek hakynda Kararnamasyny durmuşa geçirmäge taýýarlyk görüp, Türkmenistan hyzmatdaşlar bilen işjeň gatnaşyklaryny dowam etdirer. Döwletiň anyk ädimleri BMG-niň Baş Assambleýasynyň 79-njy sessiýasynda Türkmenistanyň köpçüligе ýetirjek ileri tutýan garaýyşlarynda-da öz beýanyny tapýar.

 Hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda Türkmenistan Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 79-njy sessiýasyna işjeň taýýarlyk görýär. Durnukly ösüş maksatlarynyň 17-sini resmi taýdan kabul eden we olary durmuş-ykdysady ösüşiň milli meýilnamalaryna, strategiýalaryna uýgunlaşdyran ýurt hökmünde Türkmenistan jemgyýetçilik durmuşynyň ähli möhüm ugurlarynda köptaraplaýyn hyzmatdaşlygy mundan beýläk-de güýçlendirmäge çagyryýar.

Mälim bolşy ýaly, şu ýylyň iýunynda ýurdumyz öňde boljak 79-njy sessiýanyň wise-başlyklygyna saýlanyldy. Şunda Türkmenistan bitaraplyk, goşulşmazlyk, önüni alyş diplomatiýasynyň ýörelgelerine eýermegini dowam etdirer. Sebit derejesinde parahatçylygy, ynanyşmagy berkitmek, hususan-da, ony BMG-niň Merkezi Aziýa üçin önüni alyş diplomatiýasyny boýunça sebit merkeziniň çäklerindäki hyzmatdaşlyk arkaly pugtalandyrmak ýakyn geljek üçin bellenen ileri tutulýan wezipelerdir.

Türkmenistan Ählumumy howpsuzlyk strategiýasyny işläp taýýarlamak boýunça guramaçylyk işlerini dowam etdirer. Bu ugurda ýurdumyz ähli gyzyklanma bildirýän döwletleri, halkara düzümleri, institutlary we BMG-niň edaralaryny hyzmatdaşlyga çagyryýar. Şunda Bitaraplygyň dostlary toparynyň mümkinçilikleriniň parahatçylygyň,

howpsuzlygyň, durnukly ösüşiň hatyrasyna mundan beýläk-de ulanyljakdygyny bellemek wajypdyr.

Halkara resminamalaryň, şol sanda Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplyk derejesine eýe bolmagynyň 30 ýyllygyna, Merkezi Aziýada ýadro ýaragyndan azat zolagy döretmek baradaky Şertnamanyň 15 ýyllygyna bagyşlanan resminamalaryň işlenip düzülmegi dowam etdiriler. Mundan başga-da, Türkmenistan Goşulşmazlyk Hereketiniň halkara giňişlikdäki ähmiýetiniň güýçlendirilmegini tarapdary bolup çykyş edýär. Türkmen tarapynyň pikiriçe, Goşulşmazlyk Hereketiniň işini güýçlendirmek ugrundaky ýörelgeleriň biri bitaraplyk bolmalydyr. Ýurdumyz bu gurama agza ýurtlary Türkmenistanyň Ählumumy howpsuzlyk strategiýasy baradaky başlangyjyna ählumumy parahatçylygy we durnuklylygy üpjün etmegiň, gapma-garşylyklary önünden duýdurmagyň we bitaraplaşdyrmagyň şertleriniň biri hökmünde bitaraplyk ýörelgesini goldamak baradaky düzgüni goşmak boýunça utgaşdyrylan çemeleşmeleri işläp taýýarlamaga girişmäge çagyryýar.

Bitaraplygy we parahatçylyk başlangyçlaryny üpjün etmekde baý tejribä eýe bolan Türkmenistan BMG-niň ählumumy araçylarynyň ýöriteleşdirilen taýýarlyk we iş maksatnamasyny döretmegi teklip edýär. Bu häzirki döwrüň halkara ýagdaýlarynda hünär >>

« taýýarlykly araçylaryň işlerine ýüze çykýan zerurlyk bilen şertlendirilendir.

Terrorçylyga garşy göreş hem ileri tutulýan ugur bolmagynda galýar. Ýurdumyz bu ugurda BMG-niň ýöriteleşdirilen düzümleri bilen ýakyn hyzmatdaşlygy dowam etdirer.

Türkmenistan durmuş-ykdysady ugurda hyzmatdaşlygy mundan beýläk-de ösdürmegi maksat edinýär. 2030-njy ýyla çenli döwür üçin durnukly ösüş ulgamynda Gün tertibiniň üstünde işlemegi dowam etdirýän Türkmenistan garyplygy ýok etmäge, ösüp barýan ýurtlary goldamak üçin halkara maliýe arhitekturasyny kämilleşdirmäge, ählumumy energiýa, ulag baglanyşygyny berkitmäge, bütindünýä aragatnaşyk-tehniki serişdeleriniň, emeli aň ulgamlarynyň deňagramly ösüşine gönükdirilen anyk ädimleri amal etmegi maksat edinýär. Bu ugurda Türkmenistan Ýapyk aýlanyşykly ykdysadyýete geçmek boýunça ählumumy Çarçuwaly maksatnamany işläp düzmäge, şeýle hem BMG-niň Ykdysady we Durmuş meseleleri boýunça departamentiniň, sebitleýin ykdysady komissýalarynyň başisi bilen hyzmatdaşlykda BMG-niň 2026 — 2035-nji ýyllar döwründe «Durnukly ulagyň onýyllygyny» durmuşa geçirmek üçin Hereketleriň meýilnamasynyň taslamasynyň işlenip düzülmegini hödürlemäge taýýarlyk görýär. Mundan başga-da, ýurdumyz Bütindünýä durnukly ulag gününe bagyşlanan halkara çäräni we BMG-niň Baş Assambleýasynyň «Durnukly ösüş maksatlaryna ýetmek üçin ulagyň ähli görnüşleriniň arabaglanyşygyny berkitmek» atly Kararnamasyna laýyklykda, Durnukly ulagyň dostlary toparynyň ministrler derejesindäki nobatdaky duşuşygyny geçirmegi teklip edýär. Ileri tutulýan ugurlaryň hatarynda Durnukly ulag arabaglanyşygynyň ählumumy atlasyny hem-de Ählumumy energetika howpsuzlygy we durnukly ösüş boýunça hyzmatdaşlygyň bileleşigini döretmek başlangyçlary hem bar.

Howa meselesi-de Türkmenistanyň üns merkezinde bolmagynda galýar. Merkezi Aziýada daşky gurşaw meselelerine strategik taýdan çemeleşmekde möhüm ädim hökmünde ýurdumyz ýöriteleşdirilen düzümi — BMG-niň Merkezi Aziýada howanyň üýtgemegi bilen bagly tehnologiýalar boýunça sebit merkezini döretmek babatdaky işini dowam etdirer. Merkeziň işi howanyň üýtgemegine uýgunlaşmaga, gowşak ekoulgamlary dikeltmäge, parnik gazlarynyň zyňyndylaryny azaltmaga we beýlekilere gönükdiriler.

BMG-niň Aziýa — Ýuwaş umman sebiti üçin Ykdysady we Durmuş komitetiniň 2023-nji ýylyň 19-njy maýyndaky «Birleşen Milletler Guramasynyň Aral deňziniň sebiti üçin Ýörite maksatnamasynyň döredilmeginiň şertlerine garamak» atly Kararnamasyny durmuşa geçirmek maksady bilen, Türkmenistan BMG-niň Aral deňziniň sebiti üçin Ýörite maksatnamasyny (UNSPAS) döretmek ugrunda taslama resminamalaryny taýýarlamak boýunça guramanyň degişli edaralary bilen geňeşmeleri dowam etdirer. Hazar deňziniň gaýtalanmajak tebigy baýlyklaryny gorap saklamak hem ileri tutulýan ugurlaryň hatarynda durýar. Şunuň bilen baglylykda, bu

meselede halkara tagallalara anyk mazmun bermek üçin Türkmenistan 2025-nji ýylda ikinji Hazar daşky gurşaw forumyny guramagy teklip edýär.

Baş Assambleýanyň öňde boljak sessiýasynda ileri tutulýan ugurlaryň hatarynda ynsanperwer ulgam hem bar. Türkmenistan BMG-niň edaralary bolan BMG-niň Parahatçylygy gurmak boýunça komissiyasynyň, «BMG — Zenanlar» düzüminiň we beýleki halkara, sebit guramalarynyň gatnaşmagynda «Zenanlar, parahatçylyk we howpsuzlyk» atly ählumumy gün tertibini durmuşa geçirmek boýunça zenanlar dialogynyň yzygiderli esasdaky geňeşmeleriniň mehanizmini döretmek meselesine seretmegi möhüm hasaplaýar. Şeýle mehanizmiň işi Türkmenistanyň başlangyjy esasynda döredilen Merkezi Aziýa ýurtlarynyň zenanlarynyň dialogynyň maksatlaryna laýyk gelýär. Şeýle-de ýurdumyz BMG-niň Baş Assambleýasynyň 79-njy sessiýasynda «Yaşlar, parahatçylyk we howpsuzlyk» halkara gün tertibini durmuşa geçirmek maksady bilen, Türkmenistanyň başlangyjy boýunça döredilen Merkezi Aziýanyň yaşlar dialogynyň işini goldamagy dowam etdirmegi maksat edinýär.

Türkmenistan raýatsyzlygy azaltmak we onuň önüni almak boýunça halkara tagallalaryň birleşdirilmegini goldap, bu mesele boýunça sebit maslahatyny geçirmegi göz önünde tutýar.

«Sport parahatçylygyň we ösüşiň hatyrasyna» atly ählumumy gün tertibini öňe sürmekde esasy gatnaşyjylaryň biri hökmünde ýurdumyz sport diplomatiýasyna aýratyn ähmiýet berýär. Şunda 2024-nji ýylyň aprelinde Nýu-Ýork şäherinde BMG-niň Baş Assambleýasynyň Durnukly ösüş hepdeliginiň çäginde geçirilen BMG-niň ilkinji Diplomatik dostluk oýunlarynyň tejribesine eslanyp, Türkmenistan BMG-niň howandarlygynda şeýle oýunlary her ýylda geçirmegiň tejribesini berkitmäge gönükdirilen Kararnamanyň taslamasynyň Baş Assambleýanyň garamagyna hödürlemäge taýýarlyk görýär. Resminamanyň esasy maksady halkara ynsanperwer hyzmatdaşlygy, döwletara dialogy we ynanyşmagy pugtalandyrmak üçin gural hökmünde sportuň mümkinçiliklerini amala aşyrmakdan ybaratdyr.

Medeniýetara dialogy güýçlendirmek, BMG-niň Baş Assambleýasynyň halkara gatnaşyklarda köpdilliligi goldamak hakynda Kararnamalaryny durmuşa geçirmek maksady bilen, Türkmenistan BMG-niň Baş Assambleýasynyň «Bütindünýä türki dilleriň günü» atly Kararnamasynyň taslamasyny ilerletmegi dowam etdirmegi teklip edýär.

Hemmetaraplaýyn kanunylygy we ygtyýarlygy eýe bolan ýeke-täk halkara gurama hökmünde Birleşen Milletler Guramasynyň ornuny tutup bolmajak düzümdigine berk ygrarlydygyny tassyklamak bilen, Türkmenistan ählumumy parahatçylygy, durnuklylygy, howpsuzlygy üpjün etmek we berkitmek, Durnukly ösüş maksatlaryna ýetmek üçin, milli derejede, şeýle-de halkara giňişlikde netijeli işleri alyp barmagy maksat edinýär.

Türkmenistanyň Daşary işler ministrligi.

TERBIÝE MEKDEBI

Gahryman Arkadagymyz dana şahyr Magtymguly Pyragyny terbiýe mekdebi hökmünde häsiýetlendirýär



Magtymguly Pyragynyň Jemşidiň jamyny ýada salýan gyzylardan gymmatly döredijilik mirasy Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe täze röwüş, täze şöhle bilen ýalkym saçýan ýyldyza öwürlip, dünýä ýüzünde öz muşdaklarynyň sanyny barha artdyrýar. Bu aýratynlyk, elbetde, akyldar şahyryň jöwher paýhasyndan düzülen sözüniň ynsan kalbyna täsir edijiliginiň ýokarylygynyň alamatydyr. Magtymguly Pyragynyň ynsan kalplarynyň lukmanyna, onuň goşgularynyň ýürekleriň melhemine, joşgunly göwünleriň baýdagyna, ruhlandyryjy güýje deňlemegi-de hut şonuň üçindir. Şeýle ägirt uly ruhy güýje eýe bolan dana şahyr türkmen edebiýatynyň kerwenbaşsý bolup taryha baky girdi.

Magtymguly türkmen edebiýatynyň taryhynda täze bir edebi ugry esaslandyrdy. Beýik söz ussady indi üç asyra golaý wagt bäri edebiýat meýdanyna agyr kerweniň kerwenbaşsý bolup gelýär. Magtymguly Pyragynyň şygrylary öz halklylygy we hakykylygy, sadalygy we şol bir wagtda çylşyrymlýlygy, gadymlygy we döwrebaplygy, çeperçiligi we täzeçiligi bilen dünýäniň edebiýatşynas alymlarynyň ençemesiniň ünsüni özüne çekýär.

Şahyryň döredijiligine Ferdöwsi, Hoja Ahmet Hemedany, Hafyz, Jamy, Hoja Ahmet Ýasawy, Nyzamy Genjawi, Omar Haýýam, Hekim Ata, Nowaýy, Bahaweddin Nagyşbendi, Sagdy, Garajaoglan, Ýunus Emre, Jeleddin Rumi ýaly Gündogaryň meşhur danalary güýçli täsir edipdir.

Magtymgulynyň türkmeniň edebi mekdebinde döreden täze ugurlarynyň, akymalarynyň biri-de onuň edebiýaty durmuşa ýakynlaşdyranlygydyr. Bu-da beýik akyldaryň ýurduň umumy keşbini, halk durmuşyny, möhüm taryhy wakalary, döwürdeşleriniň ruhy dünýäsini özünden öňkilere garanynda has anyk beýan etmegi başarandygy bilen subut edilýär.

Magtymguly Pyragynyň döredijilik dünýäsi bir döwürüň çäginde çykýar we ol özüniň şahyryna döredijiligi arkaly ähli döwürleriň şahyryna öwürülýär. Şeýle bolansoň, şahyryň döredijilik gymmatlyklary baradaky pelsepesiniň öz döwründe uly ähmiýete eýe bolşy ýaly, biziň günlerimize çenli hem «her bir sözi köşekli düýä degýän» gymmatlyk hökmünde gelip ýetipdir. Onuň ölmez-ýitmez şahyryna döredijiligi häzirkä zaman nesil terbiýesinde uly ähmiýete eýe bolmagynda galýar. Bu barada Gahryman Arkadagymyz: «Beýik akyldar öz döredijiliginde türkmen jemgyýetiniň synmaz sütünlerine öwürülen möhüm syýasy-filosofik, jemgyýetçilik, ynsanperwerlik we ruhy-ahlak garaýyşlaryny öňe sürdi. Nusgawy şahyryň bize goýup giden mirasy özboluşly terbiýe mekdebidir. Türkmen halky asyrlaryň dowamynda beýik akyldaryň ynsanperwer taglymatlarynyň

esasynda nesilden-nesle terbiýelenip gelýär» diýip belleýär.

Şahyryň döredijiligi her bir ynsana, şol sanda ýaşlara terbiýe mekdebidir. Onuň eserlerinden Watany söýmek, gözümiziň göreji deý goramak, il-ýurda mydama peýda getirjek işleriň başyny tutmak, her bir ynsana hormat goýmak, gerek ýerinde olara goldaw bermek, haýyr-sahawat bilen meşgullanmak ýaly ýokary ahlak sypatlary eriş-argaç bolup geçýär.

Magtymguly Pyragynyň edebi mirasyny köptaraplaýyn öwrenmäge we ony dünýä ýaýmaga döredip berýän giň mümkinçilikleri üçin Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, alyp barýan tutumly işleri hemişe rowaçlyklara beslensin!

**Meýlismyrat ÝARYÝEW,
Magtymguly adyndaky
TDU-nyň mugallymy.**



Surata düşüren
Erkin APBAÝEW.

YNSAN

WE TEBIGAT GATNAŞYGynyň SAZLAŞYGY



Hormatly Prezidentimiziň «Bereketli bag-bakja, Erem baglary deýin pür-pudakly, miweli hem saýaly daragtly, taryhy hem tebigy gözelliger hakda söz açylanda, hut şu ýerleriň behişt saýaly ýene bir ajaýyp künjegi hökman göz öňüne gelýär» diýen sözleri türkmen tebigatynyň keremli topragynyň ajaýyp waspyny ýetirýär. Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň parasatly baştutanlygynda ýaşlarda ekologik bilimi we ekologik medeniýeti ösdürmek, daşky gurşawy goramak barada uly aladalar edilýär. Alym Arkadagymyz «Ömrümiň manysynyň dowamaty» atly kitabynda «Perzent, çaga terbiýesine aýratyn üns bilen bakýan pederlerimiz nesilleriň sagdyn we aňly düşüňjeli bolup ýetişmekleri, şeýle hem tebigat bilen sazlaşykly ýaşamaklary üçin zerur bolan ähli zatlary öwredipdirler» diýip belleýär.

Nesil terbiýesiniň özeni ekologik terbiýe bolup, daşky gurşawy aýawly saklamak we tebigata söýgini döretmekdir. Gözel tebigatymyzy, sahatly topragymyzyň ösümlük we haýwanat dünýäsini goramak işine halk köpçüligini, aýratyn hem ýaş nesli çekmek häzirkä döwrüň möhüm ugurlarynyň biridir. Häzirkä wagtda ekologiya abadançylygy gazanmak, daşky gurşawy gorap saklamak, tebigy baýlyklary rejeli peýdalanmak ýurdumyza alnyp barylýan döwlet syýasatynyň esasy maksatlarynyň biridir. Hut şonuň üçin hem ösüp gelýän ýaş nesilde ekologik medeniýetlilik ösdürmek döwrümiziň möhüm ugurlarynyň birine öwrüldi.

Ösüp gelýän ýaş nesle tebigatyň ekologiya taýdan arassalygy diňe bir ynsanyň jan saglygynyň oňaly täsirini ýetirmän, eýsem, ähli janly-jandarlaryň ýaşayşynyň zerurlyklarynyň biri bolýandygyny düşündirmeli. Çünki ekologiyanyň arassalygy ömrüň uzalmagydyr, ruhbelent ýaşayşyň gözbaşydyr. Tebigat bilen ynsanyň, janly-jandarlaryň sazlaşykly ýaşamagy — bu islendik döwrüň talabydyr.

Bu barada akyldar şahyrymyz Magtymguly atamyzyň goşgularynyň ençemesinde ynsan bilen tebigatyň arasyndaky üzülmez arabaglanyşygy görmek bolýar:

*Ylýas kimin ebir çeken suwlarda,
Kowus kimin duman düşen daglarda.
Gençli säher Hydyr gezen çöllerde
Kadyr beren dünýä maly siziňdir.*

Bu setirlerde ýaşlarda ýurduň haýwanat dünýäsine söýgi döretmek we olarda rehimdarlyk, ynsanperwerlik duýgusyny oýarmak we tebigatyň baýlyklaryny aýawly peýdalanmak meselesi örhoýuna galýar. Şeýle-de adam-tebigat-jemgyýet ulgamyndaky sazlaşyk adamyň içki dünýäsiniň, onuň ýokary ahlaklylygynyň arasyndaky sazlaşygy açyk aýdyň şöhlelendirýär.

Şonuň ýaly hem daş-töweregimizi, tebigatymyzy arassa saklamak, ekologiya terbiýesi bilen gurşalmak, ösümlük dünýäsine söýgi bilen garamak ýaly gylyk-häsiýetleri ýaş nesilde terbiýelemek öňde goýlan esasy maksatlaryň biridir.

Ekologiki medeniýetlilik ösdürmek we ýaşlara ekologik terbiýesini bermeklige bag-nahallaryny oturtmaklygam degişlidir. Agaç ekmek we oňa ideg etmek has irki döwürlerden bäri gelýär we ol biziň çagalykdan aňmyza guýulan, süňňümize siňen millilikdir. Şahyryň:

**Kimde-kim bir agaç ekse ýadygär,
Dünýä kitabynda onuň ady bar»**


— diýen şahyrana setirleri muňa şaýatlyk edýär. H. Baýramow: «Ekologik bilimi we ekologik medeniýeti emele getirmek adamyň bütin durmuşyň dowamynda amala aşyrylýan işdir» diýen sözleri hakykatdan hiç hili daş düşmeýär.

Ösüp gelýän ýaş nesillere ahlumumy ekologiya meseleleri oňyn çözmegiň esasy şerti hem ekologiya medeniýetlilik, adam bilen tebigatyň özara sazlaşygyny üpjün edilmegi, tebigata diňe bir maddy däl-de, ruhy gymmatlyk hökmünde hem garalmany bilen baglanyşyklydygyny düşündirmeli.

Umuman, islendik işe medeniýetli, paýhasly, ylmy esasynda çemeleşmek bu işiň oňyn netijeleriniň kepili bolýar. Ekologik medeniýet watsöýüjiligiň we ynsanperwerligiň çürbaşyna çykan pelsepedir.

**Babajan MUSAÝEW,
Lebap welaýatynyň Saglygy dikeldiş
okuw-terbiýeçilik
toplumynyň mugallymy.**

SPORT – DOSTLUGYŇ KÖPRÜSI

 Sport dostluk üçin köpri bolup durýar. Sport diňe bir hereket däl, gatnaşyk, goldaw we dostlukdyr. Sport ýurtlary birleşdiriji baglanyşyk, belki-de, parahatçylyk, dostluk, abadançylyk ýaly adamzadyň ynsanperwerlik ýörelgelerine ýetip boljak döwletleriň arasyndaky özara gatnaşyk guraly bolup durýandyr...

Türkmenistanyň Garaşsyzlygyny gazanany 33 ýyl doldy. Bu gysga döwrüň dowamynda ýurduň alyp barýan bedenterbiýe we sport syýasatynda hem uly ösüslere eýe bolundy. Häzirki ajaýyp zamanamyzda bedenterbiýe we sport hereketlerini ýola goýmagyň döwrebap usullary kemala getirilip, şol ugurda halkara hyzmatdaşlygy ýola goýulýar. Sport ugry boýunça halkara hyzmatdaşlygyň giňelmegi döwlet syýasatymyzyň ileri tutulýan ugurlarynyň biri bolup durýar.

Türkmenistanda ýokary derejeli sportuň we köpçülikleýin-bedenterbiýe hereketiniň ösmegi, şeýle hem sagdyn durmuş ýörelgelerini wagyz etmek üçin giňişleýin çäreleriň durmuşa geçirilmegi hormatly Prezidentimiziň üns merkezinde saklanýar.

Bedenterbiýe we sport jemgyýetiň sagdynlygyny, ýurtlaryň arasyndaky dostlugy, hyzmatdaşlygy üpjün edýän gymmatlykdyr. Soňky ýyllarda türkmen sportunyň dünýä arenasyndaky abraýy barha artýar. Türkmenistanyň başlangyjy bilen «Bosgunlaryň olimpik ýygyndysynyň parahatçylygy we adam hukuklaryny berkitmek boýunça gymmatly goşandyny höweslendirmek boýunça» atly ýüzlenme kabul edildi. Biziň ýurdumyzyň başlangyjy esasynda Birleşen Milletler Guramasynyň

Baş Assambleýasy 3-nji iýuny Bütindünýä welosiped güni hökmünde yglan etdi. Bu bolsa ýurtlaryň dostlukly gatnaşyklaryny ýola goýmakda uly wezipä eýe boldy.

Sport ulgamynda halkara hyzmatdaşlygyny giňeltmek maksady bilen we bütindünýä olimpiýa hereketine girişmek üçin Türkmenistan Birleşen Milletler Guramasynyň Bilim, ylym we medeniýet boýunça ýöriteleşdirilen edarasynyň sportda doping serişdelerini ulanmaklyga garşy göreşi boýunça Halkara Konwensiýasyny tassyklady, olimpiýa nyşanlaryny gorap saklamak baradaky Naýrobi ylalaşygyna goşuldy, şeýle-de ýurtda Milli antidoping agentligi döredildi.

Türkmenistanyň Daşary syýasy ugrunyň 2022 — 2028-nji ýyllar üçin Konsepsiýasynda ýurduň halkara olimpiýa hereketine integrasiýasy we doly hukukly goşulmagy göz önünde tutulandyr. Ýurdumyzda halkara derejeli ýaryşlaryň geçirilmegi bilen, Türkmenistan halkara derejesindäki uly sport çärelerini geçirmäge we halkara sport bileleşiklerini özüne çekmäge ukyply bolan ýurtlaryň hataryna goşuldy.

Türkmenistanyň alyp barýan parahatçylyk söýüji daşary syýasatyny bütindünýä goldaýar. Ýurdumyzyň ähli ugurlar bilen bir hatarda alnyp barylýan sport syýasaty uly ösüslere eýe bolsun!

Goý, sportuň üsti bilen dostlukly gatnaşyklar ýola goýulsyn, giňesin!

Ogulbike YMAMBERDIÝEWA,
Türkmenistanyň Daşary işler ministrliginiň «Ýüpek ýoly» döwlet kärhanasynyň işgäri.



AŞGABAT ŞÄHERI



«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylymyz ýurdumyzyň sport ulgamynda buýsandyryjy wakalara baý boldy. Şol sanda paýtagtymyz Aşgabat şäheriniň dünýäde we sebitde at-abraýynyň, şöhratynyň nobatdaky basgançaklara çykmagyny şertlendiren çäreler, hoş habarlar ildeşlerimizi we sport ulgamyň hünärmenleri bolan bizi tüýs yürekden buýsandyrdy.

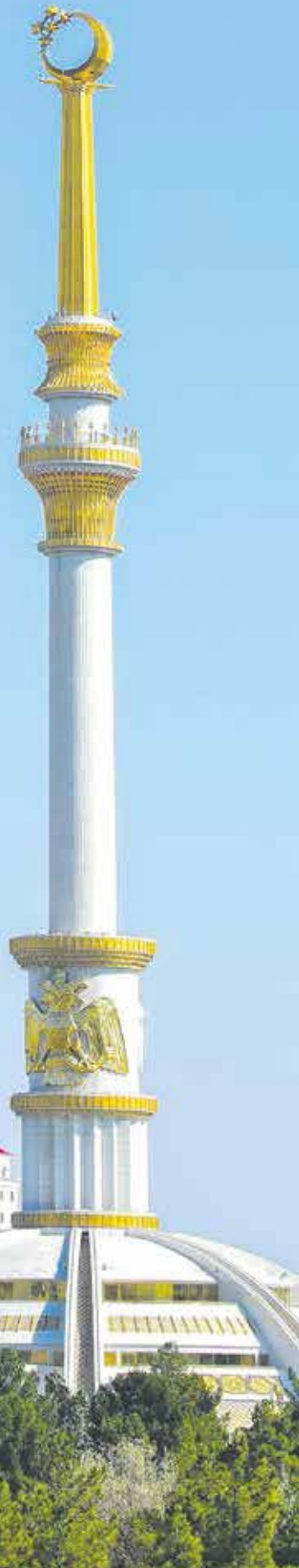
Bu ajaýyp ýylymyzda Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň «Änew — müňýyllyklardan gözbaş alýan medeniýet» atly ajaýyp kitaby elimize gowuşdy. Bu pähim-parasat dürlerine ýugrulan täze eser biziň şöhratly taryhymyzyň gatlarynda galan täze maglumatlar bilen tanyşmagymyza we şu günki ajaýyp zamanamyzda gülläp ösýän Türkmenistan döwletimiziň, türkmen jemgyýetimiziň önünde durýan täze wezipelere has-da çuňňur düşünmäge ýardam etdi.

Şu ýylyň birinji ýarymynda paýtagtymyz Aşgabat şäheriniň «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri» diýlip yglan edilmegi, şeýle hem Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynyň «Tennis boýunça Aziýa sebitiniň okuw-

türgenleşik merkezi» diýlip yglan edilmegi biziň ählimizi begendirip, täze üstünliklere ruhlandyrdy. Şu şanly wakalaryň önüsyrynda paýtagtymyzdaky Gýşky oýunlar sport toplumynda geçirilen Hokkey boýunça halkara ýaryşy, şeýle hem Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň binýadynda geçirilen «Hereketli we sanly sport — sportda innowasiýalar» atly bäsleşik öňde berlen belent bahalary artykmajy bilen tassyklaýan möhüm sport çäreleri boldy.

Biz geljekde-de ähli yhlasymyzy, başarnygymyzy we tejribämizi sarp edip, Garaşsyz döwletimiziň sport abraýyny dünýä ýaýjak ussat türgenleri terbiýeläp ýetişdirmekte halal zähmet çekeris. Biz işlemäge, kämilleşmäge döredip berýän giň mümkinçilikleri üçin Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, döwletli başlangyçlarynda hemişe üstünlikleriň ýaran bolmagyny arzuw edýäris.

**Nurýagdy MATNEPESOW,
Aşgabat şäheriniň
Bedenterbiýe we sport baradaky
Baş müdirliginiň
başlygynyň w.w.ý.**



BALKAN WELAYATY



Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwri, Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary bilen, ýurdumyzyň dünýäniň ösen döwletleri bilen egin deňläp öňe barýan, gülläp ösýän zamanydyr. Bu ajaýyp döwür ýurdumyza iri häzirki zaman önümçilik desgalaryny, ýol-ulag infrastrukturasy, ähli oňaýlyklar bilen üpjün edilen täze şäherleri, şäherçeleri sowgat berdi.

Halkymyz üçin döredilýän şeýle eşretleriň sanawynda häzirki zaman iri sport toplumlarynyň, desgalarynyň, merkezleriniň, sport mekdepleriniň adyny agzaman geçmek mümkin däl. Şu günki gün sagdyn durmuş ýörelgesine uýup, bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmagy maksat edinen islendik raýat, islendik ýaş nesil ýaşayan ýerinden uzaga gitmezden, iň häzirki zaman talaplary göz önünde tutulyp bina edilen şeýle sport toplumynyň, desgasyň hyzmatyndan peýdalanyp bilýär.

Biziň Balkan welaýatymyzyň çäginde hem şeýle iri häzirki zaman sport binalarynyň onlarçasy bardyr. Olarda türgenleşýän ýaşlarymyzyň soňra döwlet we halkara derejesindäki

iri sport bäsleşiklerine gatnaşyp, döwletimiziň mukaddes ýaşyl Tuguny belentde parladýandyklary biz üçin uly buýsançdyr. Şonuň ýaly-da, Gahryman Arkadagymyzyň başlangyjy bilen «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynda gurlup ulanylmaga berlen «Awaza» sport toplumy iri sport çäreleri wagtynda, şeýle hem olara taýýarlyk döwründe möhüm okuw-türgenleşik ýygnaýşyklaryny geçirmek üçin merkez bolup hyzmat edýär.

Biz sentýabr aýynda bellenilen mukaddes Garaşsyzlygymyzyň şanly toýuna, şeýle hem onuň öňüsyrasynda paýtagtymyza geçirilen Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň nobatdaky mejlisine mynasyp zähmet sowgady bilen bardyk. Bize işlemäge, döretmäge ähli mümkinçilikleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, il-ýurt, umumadamzat bähbitli işlerinde hemişe üstünlik arzuw edýäris.

Baýrammyrat SARYMYRADOW,
Balkan welaýatynyň Bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň başlygy.



ARKADAG ŞÄHERI



Gahryman Arkadagymyzyň döwletimizi mundan beýläk-de demokratiýalaşdyrmak, ýurtda halk häkimiýetliligini dabaralandyrmak babatda alyp baryan asyly işleriniň aýdyň miwesi bolan Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň sentýabr aýynda bolup geçen mejlisine ýurdumyzyň her bir künjeginde güýçli depginde taýýarlyk görüldi. Her bir raýatymyz, hünärmenlerimiz, edara-kärhanalarymyz, jemgyýetçilik guramalary we syýasy partiýalar bu şanly toý çäresine mynasyp sowgatly bardylar.

Biziň Arkadag şäherimiziň Bedenterbiýe we sport müdirligimiz hem-de onuň garamagyndaky sport edaralarymyz, okuw mekdeplerimiz tarapyndan bu möhüm döwlet çäresine ýokary zähmet netijeleri bilen barmak üçin agzybirlilikde, jebislikde el-ele berlip halal zähmet çekildi.

Bilşimiz ýaly, açylyp ulanylmaga berlenine bir ýyldan sähelçe gowrak wagt geçen ajaýyp Arkadag şäherimizde Köpugurly sport toplumu, Stadion, Sport merkezi (Suw sport toplumu) hereket edýär. Geçen gysga döwrüň dowamynda bu iri häzirki zaman toplumlary ýaşlaryň we ýetginjekleriň sportuň dürli görnüşleri boýunça türgenleşmäge gelýän ýerlerine, şeýle hem iri halkara sport çä-

releriniň, bäsleşikleriniň geçirilýän ýerine öwrüldi. Bu ýerde 2023-nji ýylyň noýabr aýynda paýtagtymyza geçirilen Kuraş boýunça XIV dünýä çempionatyna gatnaşan milli ýygyny toparymyzyň agzalary okuw-türgenleşik ýygynyşyklaryny geçdiler. Şeýle-de ýurdumyza we dünýäniň iri şäherlerinde geçirilen halkara sport bäsleşiklerine gatnaşjak milli ýygyny toparlarymyz bu ajaýyp desgalarymyzda döredilen häzirki zaman talaplaryna laýyk gelýän oňaýlyklaryndan ýerlikli peýdalandylar. Bu ýerde döredilen Arkadag futbol toparymyz özüniň ilkinji çykyşlaryndan başlap, sport janköýerlerini, ähli halkymyzy begendirip başlady.

Bu ýetilen belent sepgitler üçin biz Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk döwletli başlangyçlarynda üstünlük arzuw edip, ýene-de halal zähmet çekip, Garaşsyz döwletimiziň sport babatda ösüşlerine mynasyp goşandymyzy goşarsy diýip ynandyrýarys.

Ýusupmyrat BAÝJAÝEW,
Arkadag şäheriniň Bedenterbiýe we sport müdirliginiň başlygy.

LEBAP WELAYATY



Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary bilen döwletimiziň dünýä içre giňden ýaýylyan sport diplomatiýasy jemgyýeti sagdyn ösüş ýollaryna çagyryan, dünýä döwletleri bilen dost-doganlygy ösdürýän möhüm syýasy guraldyr. Şu mynasypbetli häzirki şanly ýylymyzyň ikinji ýarymy üçin Türkmenistanyň Ministrler Kabinetiniň iýul aýynda bolup geçen giňişleýin mejlisinde öňde goýlan möhüm wezipeleriň durmuşa geçirilýän gyzgalaňly döwründe ýurdumyzyň sport ulgamynda hem şanly wakalar bolup geçýär. Türkmen türgenleri dünýäniň dürli şäherlerinde geçirilýän çempionatlarda, Kuboklarda, şeýle hem okuw-türgenleşik ýygynyşyklarynda üstünlikli çykyş edip, ýurdumyzyň sport abraýyny belende göterýärler.

Sagdyn durmuş ýörelgeleri, köpçülikleýin bedenterbiýe we sport jemgyýetimizi zygiderli sagdynlaşdyrmagyň, ösüp gelýän ýaş nesillerimiziň giň dünýägaraýyşly, medeniýetli, beden hem-de ruhy taýdan sagdyn bolmagynyň girewidir. Şundan ugur alyp, biziň Lebap welaýatynyň Bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň hem-de onuň garamagyndaky edaralaryň, sport mekdepleriniň baş aladasy ýaşlary sporta, sagdyn durmuş ýörelgelerine giňden çekmek bolup durýar.

2024-2025-nji okuw ýylyna gabatlanyp, welaýatymyzyň çägindeki ýörite sport mekdeplerinde tomusky abat-

laýyş işleri ýokary hilli geçirilip, okuw we türgenleşik otaglarymyz, zallarymyz arassa, tertipli, gözegelüwli görnüşe getirildi. Sport mekdeplerimiziň tälimçi mugallmlarynyň hatary ýurdumyzyň ýokary okuw mekdeplerini tamamlap gelýän ýaş hünärmenleriň hasabyna dolduryldy. Şeýle-de mekdeplerimize sportuň dürli görnüşleri boýunça höwesjeň çagalary toplamak işleri ýokary depginlerde alnyp barylýar.

Biz döwletimiziň sport abraýyny belent başgançaklara çykarýan milli türgenlerimiziň arasynda öz welaýatymyzyň sport mekdeplerinde tälim alan ýaşlaryň uly toparynyň bardygyna buýsanýarys. Şundan ugur alyp, olaryň hataryny ýene-de geljegine uly ynam bildirilýän ýaşlar bilen doldurmaga goşant goşmak üçin ähli yhlasymyzy sarp edip, netijeli işläris.

Bize işlemäge, kämilleşmäge döredip berýän şertleri üçin Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, her bir başyny başlan döwletli işlerinde üstünligiň hemra bolmagyny arzuw edýäris.

Nurnazar JUMAGYLYJOW,
Lebap welaýatynyň
Bedenterbiýe we sport baradaky
Baş müdirliginiň başlygynyň w.w.ý.ý.



Bedew bady bilen öňe barýan ata Watanymyzyň ykdysadyýetde, syýasatda, saglygy goraýyşda, ylmy-bilim ulgamynda, sportda, medeniýetde we sungatda gazanylýan üstünlikleri ýaşayyş-durmuşymyzyň günsaýyn ýokarlanmagyna şert döretdi. Bu işleriň sakasynda Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň durmuşa geçiren asyly işleriniň, beýik maksatlarynyň netijesi ýatyr.

ASYLLY IŞLERIŇ SAKASY



Hormatly Prezidentimiz gysga taryhy wagtyň içinde dünýä derejesinde ata Watanymyzyň abraýyny dünýä ýaýdy. Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe Türkmenistanyň halkara derejesindäki abraý-mertebesi has-da belende galdy. Hormatly Prezidentimiziň alyp barýan dost-doganlyk, hoşniýetli, ynsanperwerlikli daşary we içeri syýasaty «Watan diňe halky bilen Watandyr! Döwlet diňe halky bilen döwletdir!» diýen baş ýörelgä esaslanýar.

Hormatly Prezidentimiziň öndengörüjilikli we parasatly syýasaty netijesinde ýurdumyzda tutumly işler we beýik özgertmeler amala aşyrylyp, halkymyzyň eşretli durmuşyň hözirini görüp, bagtyýar ýaşamagy üçin ähli zerur şertler döredilýär. Berkarar döwletimizde hemişe parahatçylygyň, agzybirligiň, bolçulygyň bolmagyny, halkyň abadan durmuşda päk zähmet çekmegini üpjün etjek ýol-ýörelgeler saýlanyp alnyp, dünýewi, hukuk, demokratik döwletiň binýatlary has berkidilýär.

Bu gün ata Watanymyzyň gülläp ösüşleri, belent sepgitleri dünýäni haýrana goýýar. Halkymyzyň rahat, asuda ýaşayşyny üpjün etmek, ýaşayyş derejesini hakyky ykdysady ösüş esasynda hemmetaraplaýyn ýokarlandyrmak ugrunda uly aladalary edýän hormatly Prezidentimiz ýurdumyzda beýik işleri durmuşa geçirýär. Bu asyly işleriň sakasynda Gahryman Arkadagymyzyň peder ýoluny üstünlikli dowam edýän Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň halkymyza, ata Watana bolan çäksiz söýgüsi, hormaty bar. Hormatly Prezidentimiz şäherleri we obalary abadanlaşdyrmak, lukmançylyk, ýaşayyş-durmuş we medeni maksatly desgalary gurmak meselelerini hemişe gözgeçilikde saklaýar. Döwletimizde täze etraplaryň, bilim ojaklarynyň, söwda-dynç alyş merkezleriniň açylmagy halkymyz üçin ajaýyp sowgatlaryň biridir.

Milliýetň saglygynyň döwletiň iň esasy baýlygydygyny jar etmek bilen, ýurt Baştutanymyz Watanymyzyň saglygy

goraýyş pudagyny lukmançylyk ylmynyň we tejribesiniň iň soňky gazananlarynyň esasynda ösdürmäge ägirt uly ähmiýet berýär. Munuň netijesinde, ýurdumyzda döwrebap has-sahanalar, anyklaýyş merkezleri, şypahana-dynç alyş-bejeriş edaralary we sport desgalary gurulýar. Ilata edilýän lukmançylyk hyzmatlarynyň hilini dünýä derejesine ýetirmek we olaryň elýeterliligini üpjün etmek ýaly uly, maksada okgunly işler alnyp barylýar.

Hormatly Prezidentimiziň syýasy ýörelgesiniň esasy maksatlarynyň biri hem jemgyýetiň ruhy durmuşy, şol sanda bilimi, ylmy we medeniýeti, sport ulgamyny kämilleşdirmegi öňe sürmekdir. Häzirki döwürde ylmy-bilim, medeniýet-sungat we sport ulgamynda amala aşyrylýan işler guwanlymaga mynasypdyr. Bu ösüşler, täze özgertmeler türkmen halkyny yhlasly işlemäge, rahat-asuda durmuşda ýaşamaga ruhlandyrýar.

Häzirki wagtda dost-doganlyk gatnaşyklaryny barha ösdürýän hormatly Prezidentimiziň her bir tutumy, beýik işleri halkyň gyzygyn söýgüsine, alkyşyna mynasyp bolýar. Öz döwlet Baştutanynyň il-ýurt bähbitli beýik işlerinden ruhlanan türkmen halky maksada okgunly, janaýamazakly zähmeti bilen her bir ýyly öňe — durmuş-ykdysady ösüşiň täze-täze sepgitlerine tarap alyp barýar, häzirki zaman taryhynyň ýyl ýazgysyny ajaýyp üstünlikler, ýeňişler bilen baýlaşdyrýar.

Ata Watanyň geljegini, ertirki gününü ýaşlar bilen baglanyşdyrýan hormatly Prezidentimiziň il-ýurt hem dünýä ähmiýetli beýik işleri uly üstünliklere beslensin! Gahryman Arkadagymyzyň peder ýoluny üstünlikli dowam edýän Arkadagly Gahryman Serdarymyza berk jan saglyk, uzak ömür, il-ýurt bähbitli işleriniň hemişe rowaç bolmagyny tüýs ýürekden arzuw edýäris!

**Aýbölek BÄŞIMOWA,
D.Azady adyndaky TMDDI-niň uly mugallymy.**



DAŞOGUZ WELAÝATY



Ata-babalarymyz nesilleriň sagdyn durmuş ýörelgelerine eýermekleri, ýaramaz endiklerden daş durup, hemişe hereketde bolmaklary üçin yzygiderli tagallalary edipdirler. Bu asyly ýol-ýörelge bu günki gün Garaşsyz döwletimizde, türkmen jemgyýetimizde dowamat-dowam bolup, ýagty geljege sary uzaýar. Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň tagallalary bilen, ýurdumyzyň ähli künjeklerinde, paýtagtymyzda we welaýatlarymyzda saglygy goraýyş edaralary, şypahanalary, sagaldyş-dynç alyş merkezleri, bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmak üçin sport desgalary, toplumlary, stadionlar, sport mekdepleri gurlup ulanylmaga berilýär.

Ýurdumyzyň demirgazyk künjeginde ýerleşýän Daşoguz welaýatymyzda ösüp gelýän ýaş nesillerimizi sagdyn durmuş ýörelgelerine ugrukdyrmak, olaryň arasynda köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty wagyz etmek boýunça wagyz-nesihat işleri alnyp barylýar. Jemgyýetçilik guramalary, syýasy partiýalar, bilim we terbiýeçilik edaralary bilen bilelikde guralýan iri sport çäreleri edara-kärhanalarda işleýän raýatlaryň, hususan-da ýaş-

laryň sagdyn durmuş ýörelgelerine gönükmeklerinde möhüm çäre hökmünde meşhurlyga eýe bolýar.

Daşoguz welaýatynyň Bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliğiniň we onuň garamagyndaky edaralaryň hünärmenleri ýurdumyzda giňden bellenilip geçilen mukaddes Garaşsyzlygymyzyň şanly toýuna we Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň nobatdaky mejlisine mynasyp zähmet sowgatlary bilen bardylar.

Biz ösüp gelýän ýaş nesilleri terbiýeläp, olaryň sport türgenleri, öz kärleriniň ussatlary bolup ýetişmekleri üçin mundan beýläk-de ähli güýjümüzizi, zehinimizi sarp edip yhlasly işläris.

Bize işlemäge, öwrenmäge we döretmäge giň şertleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza jan saglyk, döwletli işlerinde hemişe üstünlik arzuw edýäris.

Aşyrmämmed BAÝRAMMÄMMEDOW,
Daşoguz welaýatynyň Bedenterbiýe we sport baradaky
Baş müdirliğiniň başlygynyň w.ý.ý.

AHAL WELAYATY



Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynsyz döwrüniň ösüşlerinden ruhlanýan agzybir halkymyz yhlasly, halal zähmetiniň buýsandyryjy netijeleri bilen mukaddes Garaşsyzlygymyzyň 33 ýyllyk toýuny garşy aldy. Bu toýa mynasyp goşant hökmünde Ahal welaýatynyň Bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň we onuň garamagyndaky sport edaralarynyň, sport mekdepleriniň hünärmenleri, türgenleri hem buýsandyryjy zähmet üstünliklerini gazandylar.

Garaşsyzlyk mähriban halkymyzyň asyrlyk arzuw-laryny amala aşyrmak bilen, häzirki ösen zamana-myzy, gaýtadan dikeldilen milli döp-dessurlarymyzy, ahlak-medeni ýol-ýörelgelerimizi gaýdyp berdi. Garaşsyz Türkmenistan döwletimiz özüniň hemişelik Bitaraplyk ýol-ýörelgesine eýermek bilen, dünýä döwletleri, abraýly halkara guramalary tarapyndan ýokary baha mynasyp bolan täze diplomatik gurallary teklip etdi. Hususan-da Gahryman Arkadagymyzyň başy-ny başlamagy, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň mynasyp dowam etdirmegi bilen, şu günki gün Türkmenistanyň ekologiýa, energetika, ulag-aragatnaşyk, medeniýet, sport babatda öňe süren diplomatik ýörelgeleri dünýäniň we sebitiň döwletleriniň, halkara guramalarynyň dünýäniň we adamzadyň geljegi üçin

möhüm bolan meselelerde el-ele berip, agzybirlikde hereket etmeklerine badalga berdi.

Döwletimiziň bedenterbiýe we sport ulgamynda özara bähbitli gatnaşyklar babatda öňe sürýän başlangyçlary dünýä döwletlerini we halklaryny sport arkaly dostlaşmaga, doganlaşmaga çagyryýar. Bu babatda paýtagtymyza geçirilen Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlary aýdyň mysaldyr. Şol iri halkara sport çäresinde, gyzyklanmalar esasynda Aziýa sebiti bilen birlikde Ýuwaş umman sebitiniň milli ýygyny toparlarynyň, şeýle hem raýatlygy bolmadyk ýa-da raýatlygyny ýitiren dünýä meşhur türgenleriň toparynyň gatnaşdyrilmagy aýratyn möhüm ähmiýete eýe bolupdy.

Biz öz ornumuzda döwletimiziň sport diplomatiýasyny dünýä ýüzünde giňden ýaýjak milli türgenlerimizi terbiýeläp ýetişdirmekde mundan beýläk-de yhlasly zähmet çekeris. Bizze işlemege, türgenleşmäge giň ýol açyp berýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, döwletli başlangyçlary hemişe rowaç bolsun.

Guwançmyrat SEÝIDOW,
Ahal welaýatynyň Bedenterbiýe
we sport baradaky Baş müdirliginiň
başlygynyň w.w.ý.ý.

MARY WELAYATY



Ýurdumyza halk demokratiýasynyň barha giňden dabaralanmagy, türkmen jemgyýetiniň barha kämilleşmegi Türkmenistan döwletimiziň halkara abraýyny has-da belentlere göterýän oňaýly ýagdaýdyr. Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň döredilmegi, oňa Türkmen halkynyň Milli Lideri Gahryman Arkadagymyzyň ýolbaşçylyk etmegi halkymyzyň, şol sanda — ýurdumyzyň sport ulgamynyň hünärmenleri bolan biziň hem göwün guşumyzy ganatlandyryp, halkymyzyň, döwletimiziň ýagty geljegini bolan ynamymyzy artdyryýar.

Halkymyza hemişe hem il-ýurt bähbitli meseleleri üşüp, maslahatlaşyp, geňeşip çözmek asyly döp bolup gelipdir. Bu asyly däbiň il arasynda ýörgünlidigini ÝUNESKO-nyň Umumadamzadyň maddy däl medeni mirasynyň görnükli nusgalarynyň sanawyna giren «Görogly» dessançylyk sungaty bilen tanyş bolanymyza, dana akyldarymyz Magtymguly Pyragydan başlap nusgawy şahyrlarymyzyň eserleri, halk döredijiligi bilen gyzyklananymyzda hem aýdyň görüp bilýäris.

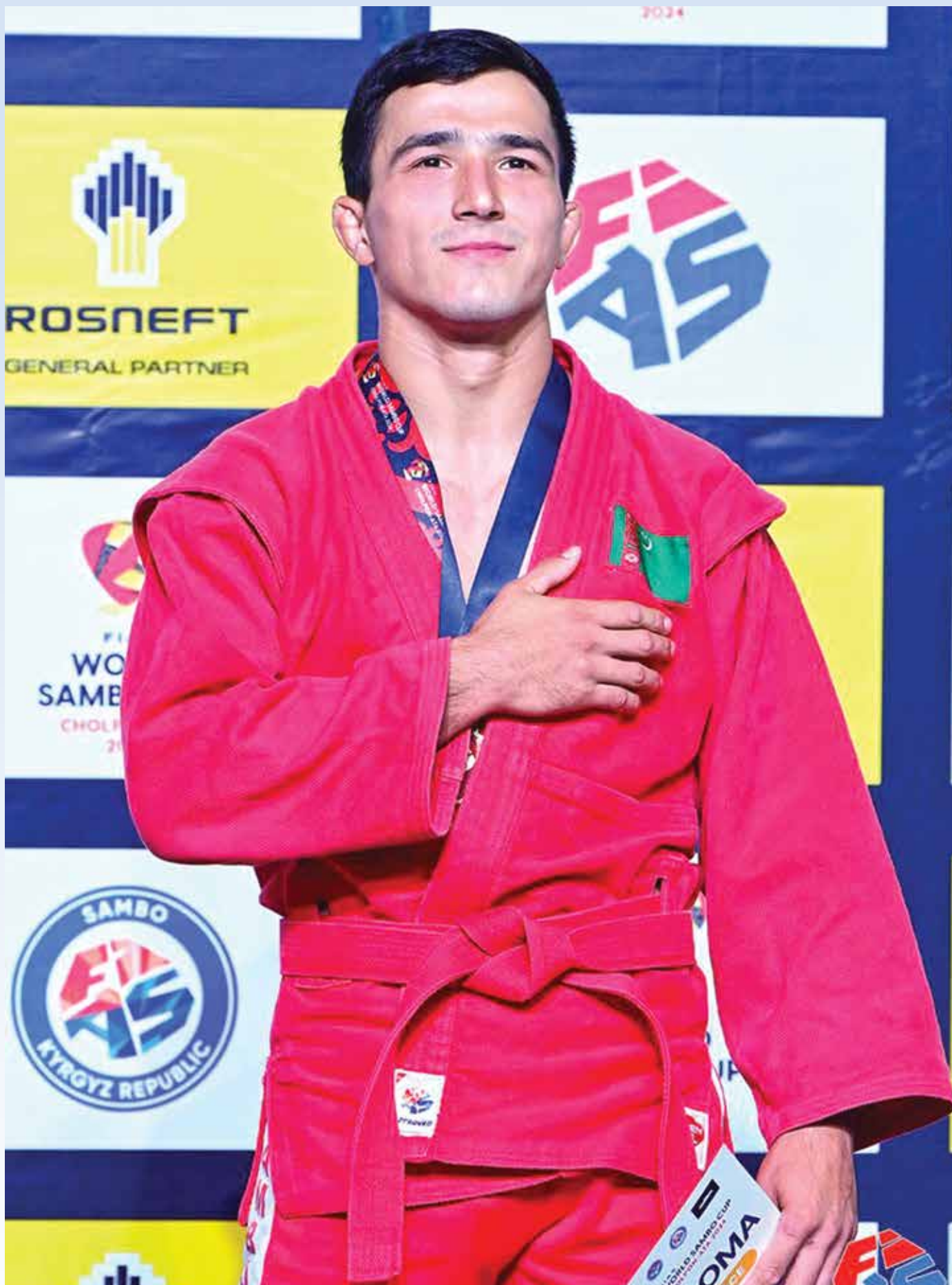
Gahryman Arkadagymyzyň ýurdumyza döwlet ähmiýetli meseleleriň çözgüdiniň ara alnyp masla-

hatlaşylmagyna ilatyň barha köp gatlagyny çekmek babatda başlangyçlary ähli halkymyzyň ýüreginiň tö-ründe orun eýeleýär. Her ýylyň sentýabr aýynda geçirilýän Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň mejlisine ýaşlaryň, şol sanda talyp ýaşlaryň hem wekilçilikli gatnaşandygy hemişelik Bitarap döwletimizde geljigimiziň eýeleri bolan ýaşlara uly ynam bildirilýänliginden nyşandyr.

Ýaşlarymyz şu günki gün ylymlaryň esaslaryny ele alyp, hünär eýesi bolup, sport bilen meşgullanyp, Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň bildiren belent ynamlaryny ak ýürek bilen ödeýän täze eýýamyň bagtyýar nesillerini emele getirýärler.

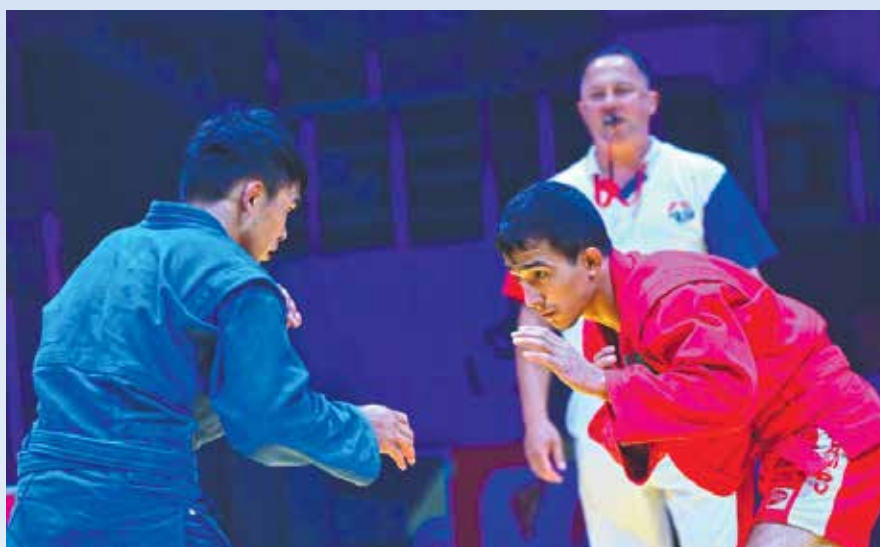
Ýurdumyzy ösüşler ýoly bilen öňe alyp barýan Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, halkymyz we umumadamzat bähbitli başlangyçlarynda üstünlik arzuw edýäris.

Sapar SAPAROW,
Mary welaýatynyň Bedenterbiýe we sport
baradaky Baş müdirliginiň başlygynyň w.w.ý.ý.



NIYAZMYRAT BABEKOV: WINNING THE WORLD SAMBO CHAMPIONSHIPS TITLE IN MY HOMELAND IS MY MAIN GOAL

Turkmen athlete Ni-yazmurat Babekov won a gold medal in Sport SAMBO in the 64 kg weight category at the World SAMBO Cup held in Cholpon-Ata (Kyrgyzstan). After the final bout, he shared his emotions with the FIAS website.



— During the bout, you were losing 0:1, but then you were able to make as many as three effective technical moves. How did you manage to do that?

— My coach prepared me for the competition, gave me the necessary attitude, and perhaps this is what allowed me to pull myself together at the right moment and make effective throws.

— Did the fact that you were losing somehow affect the course of the bout? Maybe you got angry in a sporty way?

— Indeed, when I was losing, I got angry in a sporty way, waited for the right moment, took my hold and started working. Fortunately, I succeeded.

— So, in fact, you did what you know how to do?

— Yes, that's right, I did my job on

the mat. And I was very motivated, because I had been working towards this title for a very long time. This is my first gold medal at the World SAMBO Cup.

—What does this victory mean to you? Why is it so important to you?

— I dreamed about it, but not only about the gold medal, but also about the opportunity to raise the flag of my country. This is not only my victory, but also my team's, my people's, my country's. It is extremely important for me that the Anthem of Turkmenistan was performed during the award ceremony.

— During the final bout, the fans loudly chanted the name of your country, actually even drowning out the stands, that is, the hosts of the tournament, who were root-

ing for their athlete. How can you explain this? Did you bring a large support group here?

— Sambo is one big family, and at the same time it is completely normal that the sympathies of the fans are divided, because it is a sport. We have very warm relations between the teams, athletes and coaches. Despite the intensity of emotions, the high involvement of all participants in the competitive process, everything always takes place in a very friendly atmosphere.

— What's next?

— “Gold” of the World sambo Championships in Astana. And I also really hope that next year the World Championships will be held in Turkmenistan. And then victory in my homeland will become my main goal!

www.sambo/sport

ТУРКМЕНСКИЙ СПОРТСМЕН ВПЕРВЫЕ СТАЛ ЧЕМПИОНОМ МИРА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

▶ Новая яркая страница вписана в историю туркменского спорта. И вписал её Алп Арслан Бегенджов, завоевав на завершившемся сегодня в испанской Понтеведре молодёжном чемпионате мира по вольной борьбе среди атлетов не старше 20 лет первую для Туркменистана золотую медаль в этом олимпийском виде спорта на соревнованиях столь высокого ранга. Этого исторического успеха 18-летний мастер спорта международного класса из Ашхабада добился в весовой категории до 79 кг, в которой титул сильнейшего оспаривали 27 борцов.

На пути к награде высшего достоинства наш соотечественник не проиграл своим соперникам ни одного очка, одержав пять побед с общим счётом 46:0.

Первые три поединка Алп Арслан выиграл с одинаковым счётом 10:0 поочерёдно у Махди Мохаммада Юсефихадживара (Иран), Олександра Мамроша (Украина) и белорусского спортсмена Дмитрия Лукашука, выступавшего под флагом международной спортивной федерации «Объединённый мир борьбы». В полуфинале А.Бегенджов победил бронзового призёра чемпионатов Азии U23 и U20 Амита Амита (Индия) – 11:0, а в финале взял верх над двукратным бронзовым медалистом чемпионата мира U17 в Италии-2022 и Турции-2023 и чемпионом Панамерики-2024 в Перу Закари Райдером (США) – 5:0 и поднялся на высшую ступень пьедестала почёта.

Бронзовые медали в этой весовой категории достались иранцу Махди Мохаммаду Юсефихадживару и бразильцу Леандро Араухо.

В честь золотого успеха туркменистанца на молодёжном чемпионате мира U20 по спортивной борьбе под сводами Дворца спорта в Испании был поднят флаг нашей страны и прозвучал гимн Туркменистана.

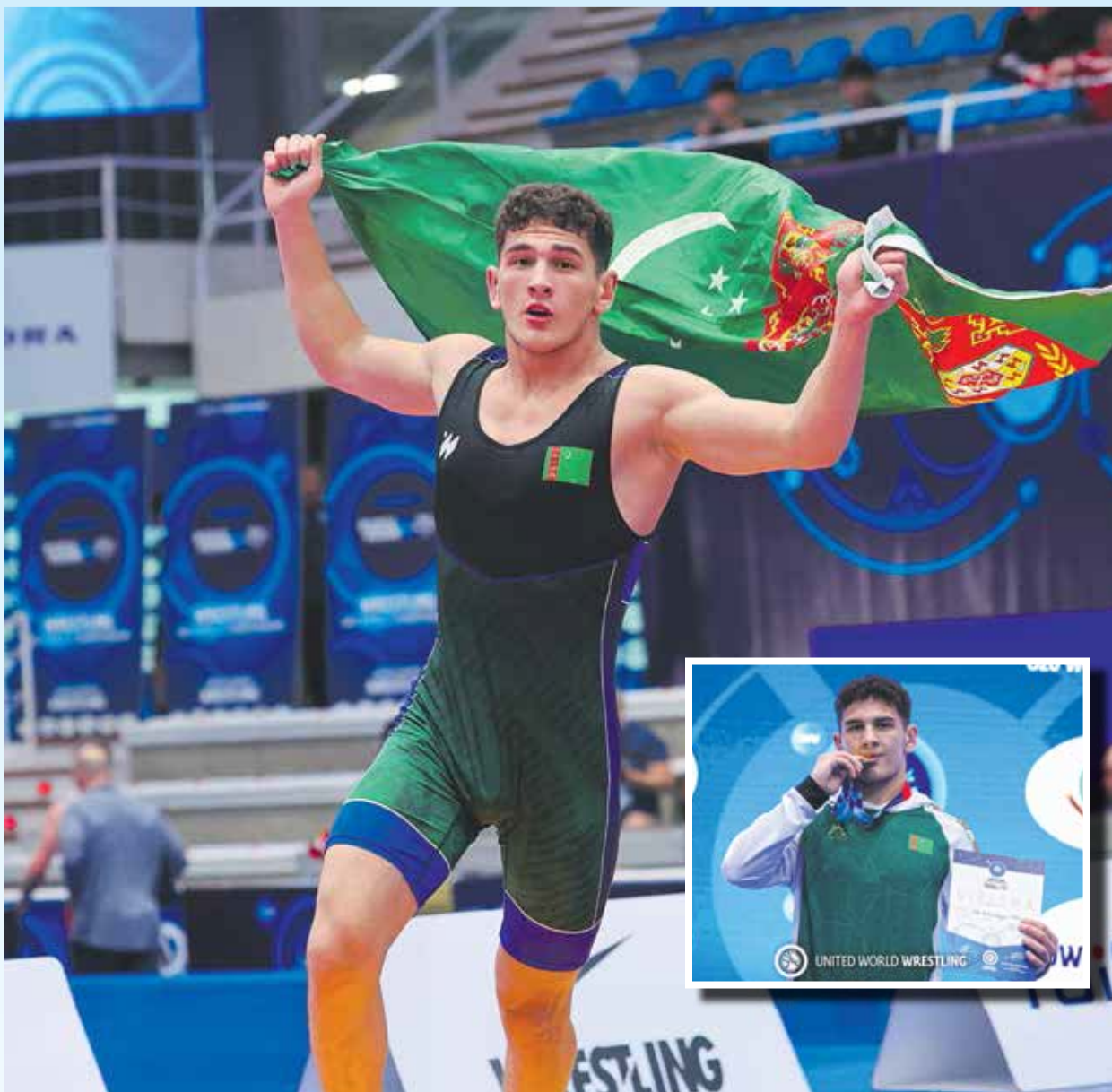
30 лет назад на юношеском первенстве мира среди спортсменов не старше 17 лет в Чикаго (США) Шохрат Ходжаев завоевал первую для Туркменистана золотую медаль в греко-римской борьбе. И вот теперь Алп Арслан Бегенджов добыл для нашей страны первое золото первенства планеты в вольной борьбе среди атлетов не старше 20 лет.

«Это была моя мечта, и я рад, что осуществил её и впервые в истории Туркменистана стал чемпионом мира по вольной борьбе», – сказал после финала счастливый А.Бегенджов.

Алп Арслан впервые заставил говорить о себе в 2022 году, когда первенствовал на международном турнире «Constantin Alexandru & Ioan W. Popovici» среди кадетов не старше 17 лет в Румынии и выиграл в этой же возрастной категории золотую медаль на первенстве Азии в Бишкеке. В 2023 году на чемпионате Азии U17 он удостоился уже бронзы.

Бегенджов также дважды принимал участие в чемпионатах мира среди кадетов U17 в 2022 и 2023 годах,





« заняв на них 12-е и 5-е места соответственно.

Нынешний год для Алп Арслана начался не совсем удачно. В апреле на взрослом чемпионате Азии он занял 5-е место, а на квалификационном олимпийском турнире в Кыргызстане – 11-е и остался за бортом парижской Олимпиады-2024. Поражение на чемпионате Азии сильно задело А.Бегенджова.

«Я был так разочарован поражением на чемпионате Азии, – сказал он. – Я начал усерднее тренироваться и в июне на чемпионате Азии U23 в Иордании выиграл бронзовую медаль, в июле на чемпионате Азии U20 в Таиланде – золотую, а теперь ещё стал и чемпионом мира».

Алп Арслан Бегенджов постигал азы вольной борьбы у своего дяди в Ашхабаде, также занимался в секции главного тренера сборной кадетов Туркменистана Берды Атабаева. В настоящее время совершенствует мастерство под руководством серебряного призёра V Азиатских игр в закрытых помещениях и по боевым

искусствам, а ныне главного тренера молодёжной сборной Туркменистана U20 Батыра Оразгылыджова.

В нынешнем году Алп Арслан окончил столичную Школу-интернат по подготовке юных олимпийцев и поступил в Туркменский государственный институт финансов.

В дальнейших планах 18-летнего талантливого туркменского борца-вольника – подготовка к дебюту на чемпионате мира среди спортсменов не старше 23 лет, который пройдёт с 21 по 27 октября в Тиране (Албания). При этом он пока не планирует выступать на взрослом уровне.

«Я ещё недостаточно физически силен для взрослого уровня. Мне нужно тренироваться усерднее, чтобы выиграть титул чемпиона мира среди взрослых», – считает Алп Арслан Бегенджов.

www.turkmenistan.ru

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР АЗИАТСКОГО РЕГИОНА НАХОДИТСЯ В АШХАБАДЕ



Олимпийский городок Ашхабада получил статус «Учебно-тренировочного центра Азиатского региона» по теннису. Сертификат об этом вручила Азиатская федерация тенниса (АТФ) на церемонии в столице Туркменистана. Мероприятие, приуроченное к Международному дню защиты детей, прошло в Теннисном комплексе Олимпийского городка. Помимо вручения сертификата, здесь открылся детский теннисный фестиваль.

Новый статус позволит Ашхабаду принимать не только крупные турниры, но и тренировочные сборы для спортсменов со всей Азии. Эксперты ожидают, что это ускорит развитие тенниса в регионе и повысит уровень местных игроков.

Наша страна обладает солидным опытом и потенциалом для

организации крупных соревнований регионального и глобального уровня. Состязания по различным видам спорта проходят в столичном Олимпийском городке.

Федерация тенниса Туркменистана (ФТТ) ведёт большую работу по привлечению людей различного возраста к занятиям этим видом спорта. Его массовости способствует регулярное проведение соревнований по теннису между студентами высших и средних специальных учебных заведений, а также среди детей дошкольного и школьного возраста.

Туркменские теннисисты достойно представляют страну на международных состязаниях. Весьма успешным в этом плане выдался 2023 год, в течение которого теннисисты Туркменистана завоевали рекордное количество медалей – 39 (12 золотых,

10 серебряных и 17 бронзовых).

В нашей стране также проводятся различные соревнования по теннису, в том числе в рамках Всемирного дня тенниса, учреждённого Международной федерацией тенниса (ITF) в 2013 году, который ежегодно отмечается в первый понедельник марта. Данные состязания проводятся Федерацией тенниса Туркменистана не в первый раз. Планируется, что подобного рода мероприятия будут устраиваться на постоянной основе в качестве турниров выходного дня.

Высокой оценки Азиатской теннисной федерации удостоилась работа ФТТ и по организации в Ашхабаде командного чемпионата Центральной Азии среди детей до 12 лет.

Прошедший в июне 2023 года в Олимпийском городке туркменской столицы с участи-





« ем команд из Афганистана, Казахстана, Кыргызстана, Узбекистана, Таджикистана и Туркменистана региональный чемпионат руководители АТФ назвали эталоном и примером организации теннисных соревнований.

Настольный теннис также с каждым годом набирает всё большую популярность в Туркменистане, вдохновляя молодых спортсменов на новые достижения. Отметим, что настольный теннис берёт своё начало в XIX веке в Англии, где он зародился как развлечение для аристократов. Со временем игра распространилась по миру, став доступной для людей любого возраста и социального статуса.

Значимым событием в спортивной жизни нашей страны стал первый двухдневный визит

в нашу страну президента Международной федерации тенниса Дэвида Хаггерти и президента Азиатской федерации тенниса Юрия Польского.

27 марта текущего года гости были приняты Президентом Сердаром Бердымухамедовым. В ходе встречи была выражена заинтересованность ИТФ и АТФ в развитии плодотворного сотрудничества с Туркменистаном, где особое внимание уделяется стимулированию и поддержке спорта, утверждению в обществе принципов здорового и активного образа жизни.

Бостан АКИНИЯЗОВА,
Главный специалист
Центрального государственного
архива политической документации
Туркменистана.



Türkmeniň şöhratyn äleme ýaýdyň,
Bagtly ýollarymyz açyk hem aýdyň,
Şanyňa ýaňlanýar joşgunly aýdym,
Garaşsyz Watanyň Türkmenistanym!

Garaşsyzlyk galkyndyrýar kalplary,
Ýaňlanýar bagt hakda aýdym-sazlary,
Sowulmazdyr bu gün bahar-ýazlary,
Garaşsyz Watanyň Türkmenistanym!

Asuda, parahat, Bitarap Watan,
Alnymyzdan bu gün ak daňlar atan,
Dostluga gol berip, ak bagta ýeten,
Garaşsyz Watanyň Türkmenistanym!

Türkmenе sowulmaz döwran gelendir,
Ak günler mydama biziň bilendir,
At-abraýyň bütin dünýä dolandyr,
Garaşsyz Watanyň Türkmenistanym!

Dost-dogana mydam gujak gerilýär,
Kuwwatly Watanda ýaşlar bagtyýar!
Ylym bilen dünýä çykýar gül Diýar —
Garaşsyz Watanyň Türkmenistanym!

Mermere beslenen ak Aşgabadym,
Gowşamasyn seniň bedew deý badyň.
Toý-baýrama beslenip dur gün-aýym,
Garaşsyz Watanyň Türkmenistanym!

Myrat GURBANOW,
Türkmenistanyň Ýaşlar baýragynyň eýesi.

GARAŞSYZ WATANYM TÜRKMENISTANYM!



АШХАБАД — ГОРОД НОВЫХ СПОРТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СНГ

 Ашхабад — город новых спортивных возможностей Содружества Независимых Государств. Такое решение приняли на заседании Совета глав правительств СНГ в мае нынешнего года. Одновременно главы правительств поручили Совету по физической культуре и спорту разработать проект Плана мероприятий на 2024–2025 годы, направленный на реализацию указанной инициативы.

Как известно, Туркменистан регулярно выступает инициатором и организатором крупных международных спортивных соревнований и форумов по самым различным видам спорта. Так, в 2017 году в Ашхабаде с успехом прошли V Азиатские игры в закрытых помещениях и по боевым искусствам, которые собрали 5000 сильнейших атлетов из 62 стран, разыграв-

ших медали в 21 виде спорта.

В 2018 году по инициативе Туркменистана Генеральная Ассамблея ООН учредила Всемирный день велосипеда, который отныне ежегодно отмечается 3 июня. В этом же году с большим успехом прошло Международное авторалли «Амуль-Хазар 2018», трасса которого пролегла вдоль маршрута исторического Великого шелкового пути, а также Чемпионат мира по тяжелой атлетике. В 2023 году в Туркменистане состоялся XIV Чемпионат мира по борьбе кураш, а в 2024 году – Международный турнир по хоккею с шайбой.

В последние годы Туркменистан активизировал свое участие в спортивном сотрудничестве между странами Содружества. 14 октября 2022 года Президент Туркменистана Сердар Бердымухамедов на заседании Совета глав госу-

дарств СНГ выступил с предложением о проведении Игр дружбы с участием спортсменов из государств СНГ и других стран, выразивших желание принять в них участие.

Принятие решения Совета глав правительств СНГ об объявлении Ашхабада Городом новых спортивных возможностей Содружества является новым подтверждением обозначившейся в последние годы возросшей заинтересованности партнеров по Содружеству в реализации совместных масштабных спортивных проектов, важным вкладом Туркменистана в практическую реализацию Соглашения о сотрудничестве в области физической культуры и спорта государств СНГ, а также в укрепление традиционно сложившихся дружественных связей между народами стран Содружества.

DÜNYÄ ÝAŇ SALÝANDYR TÜRKMEN SPORTY



Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistan Watanymyzda, asuda asmanymyzda parlaýan ýaşyl Tugumyzyň şuglasynnda, täze taryhy döwürimizde Gahryman Arkadagymyzyň başlangyjy esasynda, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň baştutanlygynda üstünlikli durmuşa geçirilýän döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biri bolan sporty we bedenterbiýe hereketini ösdürmekde uly işler alnyp barylýar. Döwlet Baştutanymyzyň parasatly başlangyçlary, taryhy tutumlary, giň gerimli özgertmeleri netijesinde milli sportumyzy ösdürmegiň, onuň halkara derejede ykrar edilmegini gazanmagyň düýp binýadynyň goýlandygy hemmämize mälim hakykatdyr. Gahryman Arkadagymyzyň taýsyz tagallalary, durmuşa geçiren ägirt uly işleri esasynda eziz Diýarymyzyň dünýäde sport ýurdy diýlip ykrar edilmegini bolsa Garaşsyzlyk ýyllaryndaky iň ajaýyp üstünlikleriň biri hökmünde buýsanç bilen görkezme bolar. Türkmenistanda sanlyja ýyllaryň içinde gurlan dürli sport desgalary Diýarymyzyň obalarynyň, şäherçeleriniň, şäherleriniň bezegine öwürlip, olar ilatyň saglygyny berkitmegiň, sagdyn durmuş ýörelgesini, köpçülikleýin bedenterbiýäni rowaçlandyrmagyň, ýokary netijeli sporty ösdürmegiň döwlet syýasatynyň esasy ugurlarynyň biridiginiň aýdyň subutnamasyna öwürldi. Watanymyzda halkara we dünýä derejesindäki iri sport ýaryşlarynyň nusgalyk derejede geçirilmegi bolsa ýurdumyzyň Ýer ýüzündäki abraýyna abraý, şöhratyna şöhrat goşdy.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe üstünlikli geçirilýän halkara ýaryşlar Gahryman Arkadagymyz tarapyndan binýady goýlan sport ulgamynyň ösüşli ýolunyň täze taryhy eýýamda Arkadagly Gahryman Serdarymyz tarapyndan has-da öňe ilerleýändiginiň, uly rowaçlyklara beslenýändiginiň aýdyň subut-

namalarydyr. Taryhymyza altyn harplar bilen ýazylyan bu iri çäreler hormatly Prezidentimiziň: «Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe halkara sport giňişliginde Watanymyzyň abraýy barha artýar. Türkmenistan döwletimiz sagdynlygyň we ruhbelentligiň mekanyna öwürülýär. Ýurdumyzda sporty we köpçülikleýin bedenterbiýäni ösdürmäge uly üns berilýär. Bu bolsa biziň alyp barýan döwlet syýasatymyzyň ileri tutulýan ugurlarynyň biridir» diýen sözleriniň ajaýyp hakykatdygyny äleme aýan edýär. Döwlet Baştutanymyzyň geçirýän Ministrler Kabinetiniň mejlislerinde we beýleki maslahatlarýnda, umumymilli forumlarda sport ulgamynda ýetilen sepgitlere, öňde durýan wezipelere, maksatlara aýratyn uly üns bermegi hem türkmen sportunyň ösüşli ýolunyň dowamat-dowamdygynyň aýdyň beýany bolup durýar.

Hawa, Aşgabat hem-de Arkadag şäherlerinde, weleýatlarda gurlup ulanmaga berlen stadionlary, bedenterbiýe-sagaldyş toplumlaryny, köpugurly sport toplumlaryny, sport mekdeplerini we beýleki dürli sport desgalaryny synlanyňda-da, buýsançdan başyň gök direýär. Olarda türgenleşikleri geçmek bilen, sportuň dürli görnüşleri boýunça barha kämilleşýän, gazanýan ýokary netijeleri bilen ata Watanymyzyň halkara sport abraýyny arşa göterýän merdana türgenlerimiz halkymyzyň buýsanjydyr, guwanjydyr. Döredip berýän şeýle ajaýyp şert-mümkinçilikleri üçin Gahryman Arkadagymyza we hormatly Prezidentimize aýdýan alkyş sözleri bolsa merdana türgenlerimiziň dilleriniň senasydyr.

Kadyr NURYÝEW,
Türkmenistanyň Döwlet energetika
institutynyň mugallymy.



DILDE SENAM – TÜRKMENISTAN

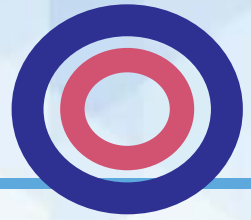
- ✓ Türkmenistan Garaşsyzlygyny 1991-nji ýylda gazandy. Her ýylyň 27-nji sentýabry Türkmenistanyň Garaşsyzlyk günüdür.
- ✓ Türkmenistan 1992-nji ýylyň mart aýynda Birleşen Milletler Guramasynyň doly hukukly agzasy boldy.
- ✓ Türkmenistan 1995-nji ýylda Birleşen Milletler Guramasy tarapyndan ykrar edilen dünýäde ilkinji hemişelik Bitarap döwlet diýen halkara hukuk derejesine eýe boldy. Birleşen Milletler Guramasy 2015-nji ýylda bu hukuk derejesini berkitmek maksady bilen ikinji gezek Kararname kabul etdi.
- ✓ Türkmenistan häzirki wagtda dünýäniň 151 döwleti bilen diplomatik gatnaşyklary ýola goýdy we abraýly halkara guramalarynyň 50-den gowragynyň agzasydyr.
- ✓ Türkmenistan häzirki wagta çenli Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýa-synyň 10-a golaýynyň wise-başlyklygyna saýlandy. Birleşen Milletler Guramasy häzirki güne çenli Türkmenistanyň teklibi boýunça ýörite Kararnamalaryň 20-ä golaýyny kabul etdi.
- ✓ Türkmenistan hemişelik Bitaraplyk hukuk derejesinden gelip çykýan sebitde ylalaşdyryjy merkez hökmünde üstüne alan borçlaryna hemişelik ygrarly bolup galmak bilen, sebitde we dünýäde parahatçylygy, asudalygy, agzybirligi we jebisligi gorap saklamakda düýpli diplomatik tagallalary durmuşa ornaşdyrýar. Ekologiýa, energetika, ulag-aragatnaşyk, sport, medeniýet diplomatiýalaryny üstünlikli amala aşyrýar.

Amansoltan MEREDOWA,
Ý.Kakaýew adyndaky Halkara nebit we
gaz uniwersitetiniň mugallymy.





ПЕРВЫЕ ИСПЫТАНИЯ КЁРЛИНГИСТОВ



Четверо юных представителей Федерации кёрлинга Туркменистана вернулись с первых в истории национально-спортивного движения международных учебно-тренировочных сборов, проходивших в августе в норвежском городе Лиллехаммер. Туркменская команда, состоящая из двух девушек и двух юношей в возрасте до 16 лет, под руководством главного тренера национальной сборной Сакины Гуламалыевой, приняла участие в молодежном лагере вместе со сверстниками из 13 других стран. Об этом говорится в сообщении газеты «Нейтральный Туркменистан».

Программа сборов включала в себя не только интенсивные тренировки под руководством опытных международных специалистов, но и различные игровые и интеллектуальные конкурсы. Туркменские спортсмены проявили себя с лучшей стороны, продемонстрировав высокий уровень знаний и активности. Особенно отличилась Айша Гельдимырадова, получившая



специальный приз от организаторов за участие во всех инициативах.

Тренеры отметили уникальную технику туркменских спортсменов, особенно выделив стиль игры Селима Байрамова, который одинаково хорошо владеет техникой отталкивания обеими ногами. Туркменская команда показала хорошие результаты в товарищеских матчах, в том числе победив более опытную сборную Монголии со счетом 2:1.

Эти сборы стали важным этапом подготовки туркменской команды к предстоящему первенству мира среди юниоров, которое пройдет осенью в Финляндии. Федерация кёрлинга Туркменистана планирует впервые выставить на этих соревнованиях женскую команду в дивизионе «В».

Подготовлен по материалам интернет-изданий.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КЁРЛИНГА

Впервые зимний спорт кёрлинг появился еще в Шотландии в XVI веке. Подтверждением этому факту служит камень для кёрлинга с выбитой на нем датой (1511 год). Его нашли на месте, где когда-то был пруд, в Данблейне. Также упоминание о кёрлинге есть в средневековых монастырских книгах, найденных в одном из шотландских аббатств, и в картинах местных живописцев. Старейший клуб по кёрлингу находится также в Шотландии. Он был создан в 1716 году.

Правила кёрлинга были утверждены еще в XIX веке. Примечательно, что с тех пор в них не вносились

какие-либо изменения. В настоящее время спорт кёрлинг наиболее популярен в Канаде. Кроме того, он является олимпийским зимним видом спорта, впервые фигурировал в Олимпиаде 1998 года. А вот чемпионаты мира по кёрлингу начали проводиться намного раньше. Впервые

мужчины соревновались в кёрлинге на мировом чемпионате в 1959 году, а женщины смогли сделать это только в 1979 году. Регламент проведения соревнований разработан Международной федерацией кёрлинга, созданной в 1966 году из представителей семи государств.



GANAT DIÑE UÇMAK ÜÇIN GEREK DÄL

**GANATLAR GUŞLARY AS-
MAN ŞALYGYNA SOLTAN
EDÝÄN BOLSA, YNSANY
ÜSTÜNLIKLERIÑ ŞANLY
ÝOLUNA ROWAN EDÝÄR.
ÜSTÜNLIK GAZANMAK
ÜÇIN BOLSA BILIMDEN
HEM YLYMDAN HASYL
BOLAN GOŞA GANAT DER-
WAÝYSDYR. ŞOL GANAT-
LAR HAKDA OÝLANYP,
OLARYÑ DIÑE BIR UÇMAK
ÜÇIN DÄL, EÝSEM ARZYLÝ
MENZILLERI AŞMAK ÜÇIN
HEM GEREKDIGI HAKYN-
DAKY PIKIRLER BILEN
IKIÇÄK GALÝARSYÑ.**



Ýurdumyzda ýaşlaryň aň-dü-şünjeli, päk ahlakly, giň dünýä-garaýyşly bolmaklary ugrunda amala aşyrylýan bilim özgertmesi dünýäniň ylmy-bilim ulgamy bilen sazlaşykly ösdürilýär. Häzirki wagtda ýaş nesliň medeniýetli dynç almagy, beden we ruhy taýdan sagdyn ösmegi, sport bilen meşgul bolmagy, döwrebap bilim-terbiýe almagy, ussat hünärmen bolup ýetişmegi üçin giň mümkinçilikler döredilýär. Bilim ulgamyny kämilleşdirmek, okuwçylara we talyplara dünýä derejesinde bilim-terbiýe bermek, bedenterbiýä we sporta höweslendirmek ýurdumyzyň durmuşa geçirýän syýasatynyň özenini düzýär.

Ýurdumyzda her ýylda belenilýän Bilimler we talyp ýaşlar günü mynasybetli bilim ojaklarynda, ýokary okuw jaýlarynda, sport mekdeplerinde täze okuw möwsümine badalga berilýär. 1-nji sentýabr uly ruhubelentlik we höwes bilen döwrebap okuw mekdeplerine rowana bolunýan ajaýyp günleriň biri. Bu sene her bir mekdep okuwçysy, talyp üçin iň bir şatlykly, ýatdan çykmajak gün. Kaşan we otaglary ýagty, ähli okuw şertleri bilen üpjün edilen mekdep synplary ajaýyp döwrümiziň ýaş nesillerini gujak açyp garşyňa. Ikinji gezek mekdep gapysyndan ätlejek körpe nesillere hormatly Prezidentimiziň adyndan noutbuk kompýuterler sowgat berilýär. Bu bolsa Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe kompýuter tehnologiýalaryndan doly baş çykaryp bilýän täze nesilleriň kemala gelmeginde örän ähmiýetlidir. Çünki häzirki döwür her bir adamyň tehnologiýa ylmynyň gazananlaryndan doly baş çykaryp bilmeklerini talap edýär.

Täze okuw ýylynda diňe bir ýurdumyzyň bilim ojaklary däl, eýsem welaýatlarymyzda, Aşgabat we Arkadag

şäherlerinde hereket edýän sport mekdepleri, desgalary hem ýaşajyk türgenleri, sporta höwesekleri okuwa kabul edýär. Häzirki wagtda bedenterbiýä we sporta uly üns berilmegi netijesinde, ýurdumyzda ýaşlara sportuň dürli görnüşleri bilen meşgullanmaga, ýurt hem halkara derejesinde geçirilýän iri sport ýaryşlaryna gatnaşmaga uly mümkinçilikler bar. Hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagalasy netijesinde berkarar döwletimizde ýurdumyzyň ähli welaýatlarynda döwrebap enjamlar bilen doly üpjün edilen täze sport mekdepleriniň binalarynyň gurlup ulanylmaga berilmegi ýaşlarymyzyň ýokary derejede bilim almagyna, sportda kämilleşmegine oňaýly şertleri döredýär.

Ýaşlary Watanyň daýanjy hasaplaýan hormatly Prezidentimiziň baştutanlygyna döwletimizde ýaş nesil hakynda edilýän alada bu gün özüniň oňyn miwelerini berýär. Biziň ýaşlarymyz dürli ugurlar boýunça daşary ýurtlarda geçirilýän bilim we sport bäsleşiklerinde üstünlikli çykyş edip, mynasyp orunlara eýe bolýarlar.

Hormatly Prezidentimiziň ýurdumyzda halkymyz üçin döredýän ähli oňyn şertleri biziň her birimiziň ata Watanymyzyň öňündäki ýnsanlyk borjumyzy birkemsiz ýerine ýetirmäge borçly edýär. Watanymyzyň şan-şöhratyny dünýä ýaýmak, yhlasly zähmet çekmek biziň her birimiziň jana-jan borjumyzydyr.

Bagtyýar ýaşlar, ylmy ganatlaryňyza kuwwat berjek täze okuw ýyly sizi bilimleriň gyzklykly dünýäsine alyp gitsin, sport äleminde basjak gadamlaryňyz şowly bolsun! Täze okuw ýylyňyz gutly bolsun!

**Gülňabat SAPAROWA,
Türkmen döwlet ykdysadyýet
we dolandyryş institutunyň
mugallymy.**

GARAŞSYZLYK

ASYRLAR AŞYP HASYL BOLAN ARZUW



Garaşsyzlyk ata-babalarymyzyň nesillerine arzuwan belent maksatlarydyr. 1991-nji ýylyň güýzünden soňky bagtly ýyllar içinde gazanylan ajaýyp ýeňişler, syýasy, ykdysady, medeni hem-de durmuş ugurlary boýunça ägirt uly ösüşler, ýetilen belent sepgitler mähriban halkymyzyň watansöýüjiligi, agzybirligi, jebisligi, halal we tutanýerli zähmeti bilen aýrylmaz baglanyşyklydyr. Garaşsyzlygyň beren miwelerinden erkana ganyň boý alan türkmen nesilleri öz geçmişdäki beýik işleri bitiren ata-babalarynyň edermenliklerine, olaryň watan önündäki beýik söýgüsine guwanyp ýaşaýarlar. Bu beýik gerçekleriň bitiren işleri taryhda ýalkym saçyp, türkmen milletiniň aslynyň beýik halkdygyna şaýatlyk eder.

Magtymguly Pyragynyň arzuwan bagtyýar zamanasynda döredijilik ugrunyň pudaklarynyň içinde türkmen şekillendiriş sungaty milli medeniýetiň aýrylmaz bölegi bolup, ynsanperwer ýörelgeleri bilen halka ýüzlenýär. Her bir suratkeş öz döredijiligi bilen, halkyň hyzmatynda bolup, ata Watanyň azat, garaşsyz, erkana ýaşamagy üçin özüni bagş eden taryhy şahsyýetleriniň keşplerini, olaryň görkezmen edermenliklerini öz eserlerinde yhlas bilen beýan edýärler. Şol gymmatly hazynalar diňe bir muzeý hem-de sergi zallaryny däl-de, eýsem, jemgyýetçilik we raýat ähmiýetli desgalary bezeýär.

Türkmenistanyň monumental nakgaşçylyk ugrunyň ösmeginde bu ugurdan ýokary bilime, kämillige eýe bolan halypa suratkeş Türkmenistanyň halk suratkeşi Babageldi Owganow uly orun eýeleýär. Ol öz döredijiliginde agramly taryhy taslamalaryň birnäçesini döretdi. Babageldi Owganow durmuşy temadaky eserleri, milli döp-dessurlarymyz bilen baglanyşykly birnäçe yzygiderli toý sahnalaryny, taryhy şahsyýetleriň hem-de birnäçe adamlaryň portret eserlerini, taryhy wakalary, söweş sahnalaryny hem-de halk gahrymanlarynyň keşplerini suratlandyryp, dürli çeperçilik akymlyryndan ussatlyk bilen peýdalanýar. Ol orta asyrlarda ata-babalarymyz tarapyndan gurlan, XI we XII ýüzylylyklary syýasy we medeni taýdan özgerden öz eýýamynyň kuwwatly döwletleriniň biri hasaplanylýan Beýik Seljuk türkmen döwletini esaslandyran Muhammet Togrul beg Türkmeniň yslam dünýäsiniň dini häkimiýeti Bagdat halyfyna öz döwletini ykrar etdirmek baradaky alyp baran syýasatynydan bir pursadyny «Muhammet Togrul beg Türkmeniň Bagdatda dabaraly garşylanyşy» atly taryhy eserinde beýan etdi. Şekillendiriş sungaty muzeýiniň Garaşsyzlyk zalyny bezeýän «Togrul beg Türkmeniň Bagdatda dabaraly garşylanyşy» atly şol monumental nakgaşlyk eseri muzeýe baranlaryň ünsüni çekip, öz taryhymyz bilen

tanyş bolmaga ýardam berýär. Halypanyň ýene-de şol muzeýiň zalyny bezeýän taryhy mazmunly eserleriniň biri «Türkmenler tarapyndan ikinji haçly ýörişiň dargadylmagy» atly eseri bolup, ol dünýä taryhy ýazgylarynda yz galan, watanyň çäklerini goramak üçin janyňy gaýgırman göreşen gerçeklerimiziň başyndan geçiren bir söweş pursadyny açýar.

Halypa bu esere ýüzlenmezden öň «Seljuklar» romanynydan hem-de Jumadurdy Annaorazowyň «Orta asyrlar taryhy» kitabyndaky Günbatar ýewropaly feodallaryň Gündogar ýurtlaryna garşy iki ýüz ýyla golaý dowam eden hristianlaryň musulmanlara garşy göreşleri baradaky maglumatlardan peýdalandy. Şowsuz çykan ikinji haçly ýörüşde Seljuklaryň batrylyk bilen haç göterijileri derbi-dagyn edýän pursady halypanyň döredijiligini ruhlandyrdy. Halypa bu eseri öz ogly Owgan Owganow bilen bilelikde zähmet çekip, dabaraly, doýgun boýagly belent ruhdan doly taryhy mazmunly taslamany döretmegi başardylar. Şol eseri synlanynda 1147—1149-njy ýyllar aralygynda dowam eden haçly ýörüşler aňnynda janlanýar. Birinji haçly ýörüşden soň Seljukly türkmenleri ýeňilsede, az wagtdan soň olar güýç jemlemegi başaryp, 1144-nji ýylda Mosulyň hökümdary Nureddin Zeňni Edessany eýeleýär. Muňa jogap edip Ikinji haçly ýörüş (1147—1149) yglan edilýär. Şol söweşde nemes haçgöterijileri Kiçi Aziýada seljuklar tarapyndan derbi-dagyn edilýär. Bu eserdäki beýan edilenler taryhy ýazgylara dogry gabat gelip, onuň taslamasy hakyky realistik çözgütde ýerine ýetirilýär. Taslama iki sany üçburçly bölekler bölünýär. Nakgaş Seljuk söweşijileriniň ýeňişini göz önünde tutup taslamanyň ýokarky böleginde şekillendirse, ýeňilen topary bolsa aşaky böleginde ýerleşdirilipdir.

Taryhyň gatlaryna siňip giden Gündogaryň meşhur alymlarydyr şahyrlarynyň keşbi hem Babageldi Owganowynyň döredijiliginde uly orunda durýar. Halypanyň 2004-nji ýylda döreden «Gündogaryň ýyldyzlary» atly taryhy eseri monumental häsiýete eýe bolup, onda nakgaş Gündogaryň beýik akylarlary, şahyrlary baradaky bilýän zatlaryny kendirde öz ýoly bilen beýan etmäge çalyşýar. Babageldi Owganow erkana, azat ýaşayşy arzuw edip, gymmatly eserlerini miras galdyran beýik şahyrymyz Magtymguly Pyragynyň keşbini eseriň merkezi böleginde ýerleşdirip, beýik akyl, weli şahyra aýratyn ünsi jemlemegi başaryp, Magtymguly Pyragy türkmen halkynyň beýik ogly. Ol ilkinji bilimni kakasy Döwletmämmed Azadydan alyp, soňra, Gögeldaş, Şirgazy medreselerinde okap kämil şahsyýet bolup ýetişmegine garamazdan, şahyr Gündogaryň beýik akylarlarynyň >>

« döreden eserlerini okap, bu gymmatly eserlerden yllam tapýar. Magtymguly Pyragynyň taryhda bitiren bahasyna ýetip bolmajak hyzmaty onuň diňe bir Watanyň özgerip duran döwrüniň howsalaly ruhuny örän ýokary çeperçilik derejesinde beýan etmeginde däl-de, eýsem, geçip barýan tükeniksiz ýyllaryň aňyrsyndan nurlanyp görünyän alysdaky säheri görmegi başarandygyndan, ýagty geljege ynamdar aýdymyny döredendiginden ybaratdyr. Nakgaş hem bu eserinde şahyryň welilik bilen wasp eden nurly säherini, ajap ertirini salkyn howaly, al-elwan güller, gözəl ymaratlar bilen suratlandyryp, Pyragynyň töwereginde Lukman hekim, Biruny, Alyşir Nowaýy, Nyzamy, Ferdöwsi, Jamy, Omar Haýýam, Saady Şirazy we başga-da eňeme Gündogaryň beýik ussatlarynyň keşpleriniň üsti bilen ägirtleriň beýik pikirlerini görkezýär. Eserde Magtymguly Pyragy ör boýuna galyp, elleri bilen bütün adamzadyň ýagşy gelejegi üçin Perwerdigärden dileg edýän mysalynda şekillendirilýär. Beýik akylдар ägirtleriň pata bermegi bilen öz halkyna goldaw bolup, türkmen nusgawy edebiýatynyň hem düýbünü goýdy. Şahyryň bize miras galdyran gymmatly namalary özünde pentleri, syrly öwütleri saklap ol setirler diňe bir ýurdumyzyň däl, eýsem dünýäniň alymlary tarapyndan öwrenilýär.

Halypanyň döreden taryhy eserleriniň ýene biri «Görogly beg ýigitleri bilen» diýlip atlandyrylyp, «Görogly» şadessanynyň şahalary esasynda ýerine ýetirilen eserdir. Görogly beg türkmeniň edebi mirasynda uly orna eýe bolan «Görogly» şadessanynyň baş gahrymanydyr. Görogly Adybeg soltanyň ogly, atasy Jygalybegiň elinde terbiýe alyp, ol hakyndaky hekaýatlar asyrlarboýy halk tarapyndan ýatdan aýdylýp gelnipdir. Bu eseriň düýp mazmuny Görogly begiň hem-de onuň şahandaz kyrk ýigidiniň edermen keşbini halka beýan etmekden ybaratdyr.

Babageldi we Owgan Owganowlaryň 2011-nji ýylda döreden «Oguz han ogullary bilen» atly monumental eserinde Nesilbaşymyz Oguz hanyň daşynda onuň ogullary Gün han, Aý han, Ýyldyz han, Gök han, Dag han, Deňiz han jebis bolup jemlenip, agzybirliگیň nyşanyny emele getirýärler.

Beýik Ýüpek ýoly adamzat ykballarynyň ösüşine täsir eden gahrymançylykly hem-de yklymlaryň halklarynyň dost-doganlygyny bakyýete öwren altyn ýoldur. Babageldi Owganowyň «Ýüpek ýoly» atly eseri iki sany beýik siwilizasiýanyň, Günbataryň we Gündogaryň arasyndaky söwda kerwen ýolunyň gülläp ösen döwrüni suratlandyrýar. Köp adamly hem-de köp taslamaly eserde münlerçe adamlaryň sudury ýerleşdirilip, olaryň içinde senetçiler, haly, ýüpek, şaý-sep, ir-iýmiş söwdagärleri, oýunbazlar, dünýä ýurtlaryndan gelen syýahatçylar hem-de ilçiler ýerleşdirilipdir. Söwda çatrygynda ýerleşen Merw şäheriniň bazarynyň gyzyşan pursadyny kendire siňdiren nakgaş, şol taryhy döwrüň geýimlerine aýratyn üns beripdir. Bu uly söwda ýolunyň ugrunda ýerleşen şäher öz döwründe «Horasan şäherleriniň enesi» diýip atlandyrylypdyr. Merwden çykan kerwenler Sarahsa, Nişapura, Abiwerde, Nusaýa we Dehistana gidip-



dirler. Beýik Ýüpek ýoly iki sany beýik siwilizasiýanyň Günbataryň we Gündogaryň arasyndaky gepeşiklerde esasy wezipäni ýerine ýetiripdir.

Babageldi Owganowyň döreden taryhy taslamalary öz agramlylygy bilen tapawutlanýar. Onuň maksady atabalarynyň baý ruhy dünýäsini öz halkyna açyp görkezmek. Halypa nakgaşçylyk ussatlygynyň ýokary derejesine eýe bolup, eserlerde hakyky nakgaşçylyk ukuby we çeperçilik aýratynlygy ýüze çykýar. Suratkeş halkyň aňynda galan bu ýordumlary dürli reňkleriň sazlaşygy arkaly, ynsanyň beýik häsiýetleri esasynda şekillendirýär. Türkmen suratkeşleriniň döredijiliginde şöhlelenýän taryhy žanrda ýerine ýetirlen bu eserler biziň üçin bahasyna ýetip bolmajak gymmatly hazynadyr. Garaşsyzlygyň iň gymmatly baýlygy aslyňy tanamakdyr. Garaşsyzlyk bize öz pederlerimizi içgin öwrenmäge, aslymyzy tanamaga giň ýol açdy. Beýik halkyň, beýik ruhy ýagşy niýetleri bilen ýagtylýandyr!

Maýsa BERDIÝEWA,
Türkmenistanyň Döwlet çeperçilik
akademiýasynyň Amaly-haşam
sungaty fakultetiniň
Sungaty öwreniş kafedrasynyň talyby.

ÇÜWEN BAGTYM — GARAŞSYZLYK

▶ Watanyňy söýüp, onuň barlygyna guwanyp ýaşamak, her bir üstünligine buýsanyp, oňa öz sesiňi goşup bilmek bagtyň ulusydyr. Aslynda, ata Watanymyzyň berkararlygy, keremli topragymyzyň mähribanlygy, bagy hem-de bakjasy, dagy hem-de düzi, her bir daban ýeri biziň hemmämiz üçin iň mukaddes gymmatlykdyr. Eziz Watanda her gününň gadyryny bilip, bagtly, eşretli durmuşda ýaşamak, päk hem-de arassa zähmet çekmek ynsan ömrüniň manysyny düzýär.

Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan — biziň bagt hakyndaky soňlanmajak aýdymymyz! Ol dünýädäki ähli türkmenleriň ýürek owazyndan, köňül joşgunyndan gözbaş alyp gaýdýar. Bu gün bagtyýar döwrümiziň görküne görk goşup, arşa uzaýan ak mermer binalaryň milli öwüşginleri, döwrebaп rowüşleri eşretli durmuşyň hözirini görýän halkymyzyň galkynan ruhuna çalyň edýär. Olary synlap durşuňa, il-ýurt üçin ägirt uly işleri amala aşyryýan hormatly Prezidentimize bolan çäksiz söýgiň, hormatyň has-da artýar.

Ýakynda ýurdumyzyň ähli ýerlerinde türkmen halky özüniň baş baýramy bolan mukaddes Garaşsyzlygynyň 33 ýyllyk toýuny uly dabara bilen belläp geçdi. Taryhyň türkmen halkyna beren bu uly bagty biziň ýurdumyza öz milli bähbitleriniň esasynda halkara gatnaşyklaryna işjeň gatnaşmak üçin deňhukukly başlangyçlarda dünýä bileleşigine girmäge bolan mümkinçiligini berdi. Garaşsyzlygyň gazanylmagy Türkmenistan döwletiniň döremeginiň esasy şertidir. Garaşsyzlyk öz ykbalyňy özüň çözmäge bolan hukuk hem-de ukyplylyk bilen baglanyşyklydyr.

Garaşsyzlyk türkmen halkynyň abraý-mertebesini belende göteren, milletimizi jebislendiren we döwletimiziň ösüşine badalga beren uly gymmatlykdyr. Bu gün Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan döwletiniň döredilenine 33 ýyl geçenem bolsa, ýurdumyzda asyrlara barabar netijeli işler edildi. Gysga taryhy döwrüň içinde bitirilen işler, ýetilen sepgitler sanardan, akyl ýetirerden has köpdür. Indi Türkmenistan dünýä içre ykrar edilen uly döwletleriň hataryna goşuldy.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe hormatly Prezidentimiz tarapyndan amala aşyrylýan ägirt uly özgertmeler Watanymyzyň mundan beýläk-de gülläp ösmegini üpjün etmäge, halkymyzyň abadançylygyny has-da ýokarlandyrmaga gönükdirilendir. Goý, Garaşsyz, hemişelik Bitarap Watanymyzyň at-abraýyny dünýä ýaýyan, il-günüň bagtyýar geljegi ugrunda ägirt uly işleri durmuşa geçirýän Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, il-ýurt bähbitli beýik başlangyçlary hemişe rowaçlyklara beslensin! Özüniň bagt toýuny — Garaşsyzlyk baýramyny ýurt derejesinde uly şatlyk-sowhun bilen belleýän türkmen halkynyň toýlary toýa ulaşsyn! Garaşsyzlyk hakyndaky soňlanmajak aýdym-sazlarymyz hemişe belentden ýaňlanyp dursun!

Orazjemał ÇARYÝEWA,
Türkmen döwlet ykdysadyýet we dolandyryş
institutynyň uly mugallymy.

KIBERSPORT

▶ Hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallasy bilen ata Watanymyz halkara sport ýaryşlarynyň yzygiderli geçirilýän ýurduna öwrüldi. Hormatly Prezidentimiziň: «Türgeniň täsin hereketi onuň tebigy ukyby bolmak bilen birlikde, adamyň döredijilik mümkinçiliklerini ösdürmegiň bir ugrudyr» diýen sözlerinden ugur alyp, sportuň dürli görnüşleri boýunça ýaryşlar geçirilýär. Çagalaryň bilim taýdan aňnyň täsirli ösmegine ýardam edýän, baş ýaşdan uly bolan çagalara gyzykly oýunlar we ýumuşlar arkaly elektron sportuny öwretmek bilen çaganyň beýnisiniň işjeňligi ýokarlandyrylýar. Şeýle hem çaganyň ünsüliliginiň we ýatkeşliginiň çalt ösmegine täsir edýär. «Türkmenistanda sanly ykdysadyýeti ösdürmegiň Konsepsiyasyna» laýyklykda sanly ulgamy sport syýasatyna ornaşdyrmagy ýola goýmak we kybersporty ösdürmek babatda Türkmenistanyň Milli elektron sport federasiýasy birnäçe işleri durmuşa geçirýär. «Kybersporty» dünýäniň beýleki ýurtlarynda bolşy ýaly, Türkmenistanda hem resmi taýdan ykrar edildi. Halkara Esport Federasiýasy 2008-nji ýylda Koreýada döredildi we häzirk wagtda dünýäniň dürli künjeklerinden 128 sany Milli elektron sport federasiýasyny birleşdirýär. 2023-nji ýyldan bäri Aşgabatdaky «Kybersport» merkezinde elektron sport düzgünlerini hemmetaraplaýyn ösdürmek we geljekde öz ýurtlaryna wekilçilik etjek türgenleri taýýarlamak üçin birnäçe işler alnyp barylýar.

Kybersporty dünýäde iň çalt ýaýran görnüşi, ýagny elektron sporty bolup, kompýuter we goşmaça oýun enjamlary ýaly elektron ulgamy arkaly geçirilýän ýaryşdyr. Sportuň bu görnüşi oýunçynyň görüş we gymyldy-hereket/motorika endiklerini we şol bir wagtyň özünde oýunda ýeňmäge ugrukdyrylan ýörelgäni talap edýär.

Kybersport — bu sportuň elektron görnüşi bolup kompýuterler we oýun pristawkalar arkaly sportuň dürli görnüşlerini wideo ýazgylara ornaşdyrylyp çagalaryň topar bolup birnäçe sport bäsleşiklerine taýýarlyk görmegine, aň taýdan ösmegine uly ýardam edýär. Şeýlelikde çagalaryň sporta bolan islegi barha artyp aňyna ornaşdyrylan kybersporty wagtyň geçmegi bilen hereket ýüzüne geçirmäge başlaýar. Şunlukda aň taýdan sport başarnygyny fiziki herekete geçirmek netijeliligini ýokarlandyrmaga mümkinçilik berýär. Şeýle hem, sportuň

dürli usullaryny aňynda jemläp aň taýdan goşmaça hereketli usullary döreder.

Kybersporty 1972-nji ýylda döreýär. 1980-nji ýyllarda wideo oýunlaryň oýunçylary we olaryň arasynda ýaryşlar meşhur bolýar we telewideniýede ýaýlyma goýberilýär. Biraz wagtdan soňra onlaýn görnüşde hödürlenýän hyzmatlaryň girizilmegi we millionlarça tomaşaçylaryň tomaşa etmegi bilen tutuş dünýä boýunça ýaryşlaryň geçirilmegi bilen kybersporty has giň meşhurlyga eýe bolýar. «Aşgabat 2017» oýunlary we 2022-nji ýylyň Aziýa oýunlary ýaly çäreleriň maksatnamasyna girizilmegi sportuň bu görnüşiniň has giň ýaýramagyna getirýär. Russiýa ilkinji bolup sportuň bu görnüşini resmi sport hökmünde ykrar etdi. Şeýle hem, beýleki ýurtlarda sportuň bir görnüşi hökmünde döwlet derejesinde ykrar edilýär we goldanýar.

Şeýlelikde, top oýnaýanlaryň hemmesiniň futbolist bolup bilmeýşi ýaly, her bir oýunçy hem kybersport oýunçysy däl. Islendik sportda bolşy ýaly, hereketlerini we ýalňyşlyklaryny seljermäge ukyply iň höwesli we zehinli adamlar üstünlük gazanýarlar. Türkmen türgenleri hem bu sport boýunça halkara ýaryşlaryna gatnaşýar. 2021-nji ýylda Aşgabatda «CS: GO» we «Dota 2» oýunlary üçin ýaryş geçirildi we bu ýerde 14 ýaşdan uly her bir adam üçin gymmat bahaly baýraklar goýuldy. Mundan başga-da, Global kybersport federasiýasy geçen ýylyň 11 — 16-njy dekabry aralygynda Saud Arabystanyň Er-Riýad şäherinde kiber sportuň dört görnüşi bolan, Dota 2, PUBGM, eFootball 2023 we Street Fighter 6 oýunlary boýunça «Global Esports Games» halkara geçirilen ýaryşynda Türkmenistanyň Milli elektron sport federasiýasynyň kybersport türgenleri öz ukyp-başarnyklaryny görkezdiler. Kybersporty ösdürmek maksady bilen şäher we oba ýerlerinde oýun merkezlerini we klublaryny ulanmak mümkinçilikleri döredildi.

Ýaş türgenlerimize şular ýaly uly mümkinçilikleri döredip beren Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlarynyň sag bolmagyny, tutýan tutumlarynyň elmydama rowaçlyklara beslenmegini tüýs ýüregimden arzuw edýärim.

Maýa WELNAZAROWA,
Lebap welaýatynyň Saýat etrabynyň ýaşajysy.

ÝAŞULULARA BELENT SARPA



Türkmen halky ylym-bilim taýdan ýüki ýetik, il bähbidini öz bähbidinden ileri tutýan, pähim-paýhas eýesi bolan il ýaşulusyna ähli döwürlerde-de uly hormat goýupdyr. Parasatly, her bir çylşyrymly meseleden akylly-başly netije çykarmagy başaran, il-ulusy bir saçaýyň başyna jemläň, il-halkyň, Watanyň ykbaly bilen baglanyşykly göreşlerde türkmen ýigitlerini ýeňşe ruhlandyran parasatly türkmen ýaşulularynyň dowamaty bolan bu günki aksakal ýaşulularymyza Gahryman Arkadagymyz hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyz uly sylag-sarpa goýýar. Häzirki döwürde ýaşulularymyza «Türkmenistanyň Hormatly il ýaşulusy» diýen hormatly atlaryň ýurdumyzda iň bir hormatlanýlan, iň bir sylanýan adamlara dakylmagy ata-babalarymyzyň asylyly ýörelgesi bilen baglanyşyklydyr. Ýaşuly nesillere hormat goýmak, olaryň mertebesini belende görtermek bize pederlerimizden miras galan iň asylyly ýörelgeleriň biridir.

Döwleti we jemgyýeti mundan beýläk-de ösdürmekde, şu günki bagtyýar durmuşymyzda ösüp gelýän ýaş nesillerimizi asylylyk, halallyk, watansöýüjilik, zähmetsöýerlik we ahlaklylyk ruhunda terbiýelemekde ýaşuly nesliň aýratyn mynasyp orný bardyr. Ýaşulularyň jemgyýetdäki ornuny, ösüp gelýän ýaş nesilleri halallyk, watançylyk, zähmetsöýerlik, edermenlik ruhunda terbiýelemekdäki hyzmatyny biz şöhratly taryhymyzda, edebi mirasymyzda, şu günki gündelik durmuşymyzda hem aýdyň görýäris. Ýaşululary döwletimiziň

jemgyýetçilik durmuşyna işjeň çekmegiň, halkymyzyň jebisligini we agzybirligini has-da pugtalandyrmakda, döwlet ähmiýetli meseleleri parasatlylyk bilen maslahatlaşyp çözmekde olaryň baý zähmet we durmuş tejribesini peýdalanmagyň demokratik, hukuk we dünýewi döwleti, raýat jemgyýetini kemala getirmekde wajyp ähmiýeti bar.

Ata Watanymyzda ýaşuly nesle goýulýan sarpanyň nyşany hökmünde her ýylyň 1-nji oktýabrynda ýurdumyzda Halkara Ýaşulular gününüň baýramçylyk hökmünde uludan belenilip geçilmegi aýratyn guwandyrýjy ýagdaýdyr. Bu baýramçylyk gadymy däplerimize ygrarlydygymyzy, ýaşulularyň abraý-mertebesini belende görtermek ýaly ýörelgelerimizi täze mazmun bilen baýlaşdyrýandygymyzy alamatlandyrýar.

Ata Watanymyzyň gülläp ösmegi, halkymyzyň eşretli durmuşda ýaşamagy, ertirine batly gadamlar bilen ynamly barmagy üçin uly aladalary edýän, ýurdumyzda ýaşlar bilen birlikde ýaşululara hem uly sylag-sarpa goýýan Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, tutumly işleri mundan beýläk-de rowaçlyklara beslensin!

Goý, hemişe asmanymyz arassa, ýurdumyz parahat, ilimiz abadan bolsun!

Şageldi ÇÖLİÝEW,
Hojambaz etrabynyň 19-njy orta mekdebiniň
aýdym-saz mugallymy.



MESHUR KÜŞTÇI



Küştçi zenan Maýýa Çibur-danidzäniň ady öz döwrün-de dilleriň senasyna öwrüldi.

Onuň tutuş dünýäde zenan küştüniň mertebesini galdyrmakda goşandy diýseň uludyr. Ol küşt boýunça dünýäniň 1978—1991-nji ýyllar aralygyn-daky 6-njy çempionydyr. Ol 1951-nji ýylyň 17-nji ýanwarynda Gruzıyanyň Kutaisi diýen ýerinde dünýä inýär. Maýýa küşt olimpiadalarynyň 9 gezek ýeňijisi bolan zehinli zenan küştçüdir. 1984-nji ýylda ol küştde erkekleriň arasynda grossmeýster derejesine eýe bolýar. Halkara grossmeýster (1977), at gazanan sport ussady (1979), Sowet Soýuzynyň çempiony (1977), dünýäniň çempiony (1978—91), «Küşt Os-kary» baýragynyň eýesi. Erjel we aşa zehinli küştçi Maýýa Çibur-danidze dünýäniň küşt boýunça 6 gezek çempiony bolmagy başardy.

Onuň ilkinji üstünlikleri barada nä-meler aýdyp bolar? 10 ýaşyndaka, Maýýa Gruzıyada gyzlaryň arasynda geçen ýaryşda çempion bolýar. Ejesi gyzynyň küşt ukbyna çynlakaý çemeleşmelidi-gine düşüňär we adamsyndan Tbili-sä ibermegi haýyş edýär. Adamsyrazy bolandan soň, ejesi gyzy Maýýany alyp Tbilisä gidýär we şol ýerde ýaşaýar. Şol döwürler Maýýa okamagy däl-de, küşt oýnamagy halaýan eken. Ol çalt hüjüm edip, oýny çalt tamamlap, garşydaşy-nyň küştüni bermäge üns berýän eken we şoňa aşa ýykyn edipdir.

Maýýa 3 ýaşyndaka, eýýäm okap bilipdir. Mekdebe bolsa 5 ýaşyndaka gatnap başlapdyr. Ol 17 ýaşyndaka re-kord goýmagy başaran zenan, onuň bu netijesi 30 ýyllap saklanypdyr. Şonda ol küşt şa zenanyň gültäjjine eýe bolan küştçi bolup taryha girýär.

Grigoriý Çibur-danidzäniň, ýagny Maýýanyň kakasynyň çagalarynyň äh-lisi küşt oýnuny söýýän eken. Olar küş-ti biri-birinden öwrenipdirler. 7 ýaşly uýasyny, ýagny Maýýany küşte ugruk-dyran, onuň şol wagt 17 ýaşly agasy



Rewaz bolupdyr. Bir ýyldan soň Maýýa eýýäm institutda okap ýören uly uýasy Lamaryny utmagy başarypdyr.

Maýýanyň halkara ýaryşlarda gaza-nan üstünlikleri hem guwandyrýjydyr. 1973-nji ýylda Tbiliside küşt ýaryşy geçirilýär, oňa Ýugoslawıyadan hem küştçüler gelýärler. Olar ýalňyşyp, uly ýaşly küştçi, grossmeýster W. Kalhb-reneri hem toparda getirýärler. Maýýa şonda hemmäni aňk edýär. Ol hemme partiýany 4:0 hasaby bilen jemleýär.

Daşary ýurtda ilkinji çykyşlary-nyň birinde, has takygy, Rumyniýa-nyň Barşowe şäherinde geçen ýaryşda ol oýunlaryň tamamlanmagyna üç tapgyr galanda öňe saýlanýar. Onuň şeýle göz gamaşdyryjy başarnyklary 13 ýaşynda Maýýanyň halkara dere-jeli grossmeýster bolmagyna müm-kinçilik berýär.

Maýýa küştdeň başga filologiýa bilen içgin gyzyklanypdyr. Gruzı-yanyň taryhyny öwrenmeklige juda uly ähmiýet beripdir. Gadymy slaw-ýan dillerine bolan gyzyklanma hem onuň könlüni kökeren pişeleriň biri bolupdyr. Her niçigem bolsa, meşhur küştçi zenan lukmançylyga bolan hö-wesini ähli gyzyklanmalaryndan ýo-karda goýýar. Şeýlelikde, ol 1978-nji

ýylda Tbilisiniň lukmançylyk ins-titutyna okuwa girip, ony kardiolog hünäri boýunça tamamlýar.

Onuň bäsdeşlerinden N. Gaprindaş-wilä syny oturypdyr, Nona Gaprindaş-wiliniň oýnaýyş usuly erkek küştçüle-riňkä mahsuslygy bilen tapawutlanýan eken. Şeýle-de Mihail Talyň oýun täre Maýýada uly gyzyklanma döredipdir.

Kämillik ýaşynda Maýýa 1976-77-nji ýyllarda Eduard Gufeld bilen üç edip oýnap, meşgullanyp, küşt boýun-ça tejribesini has berkidipdir.

1978-nji ýyl. Pisunda. Dünýä çem-pionaty. 16 tapgyrly oýun. Garşydaş küşt tagtyny indi 16 ýyldan bäri elden bermän gelýän Nona Gaprindaşwili. Maýýa bolsa ýaňy-ýakynda mekdebi tamamlan gyz. Şeýle-de bolsa ol 4-nji we 5-nji tapgyrda eýýäm oýnuň esasy gidiş ugruny eline almagy başaryar. Şeýdip, ol ady belli küştçi zenany utup, dünýäniň 6-njy zenan çempiony bol-ýar. Nona küştçä Maýýanyň henizem hormaty juda uly. Ol hem soňra Nona Gaprindaşwili ýaly erkek küştçüler bi-len oýun geçirmek kararyna gelýär.

**Rus dilinden terjime eden
Dursun TEKÄÝEWA,
žurnalist.**



SPORTA ŞAN BERÝÄR TÜRKMEN DIÝARY

► Bedenterbiýe we sport jemgyýetiň sagdynlygyny üpjün edýän gymmatlykdyr. Jemgyýetiň abadançylygyny, döwletiň gülläp ösüşini üpjün etmekde bedenterbiýä we sporta wajyp orun degişlidir. Dünýä derejesinde bu ugurlary ösdürmek, ilatyň sagdyn durmuş ýörelgesine eýermegini gazanmak, halkara ýaryşlaryny guramaçylykly geçirmek boýunça alnyp barylýan giň gerimli işler hem bu hakykaty doly tassyklaýar. Berkarar ýurdumyzda köpçülikleýin bedenterbiýe-sagaldyş hereketine nurana geljegimiziň eýeleri bolan ýaş nesilleriň beden we ruhy taýdan kämilligini gazanmakda möhüm şertleriň biri hökmünde garalýar. Degişli ugurdaky döwlet syýasaty raýatlaryň durmuşynyň hilini gowulandyrmaga, sagdyn durmuş ýörelgesini kemala getirmäge, beden we ruhy taýdan kämil nesli terbiýelemäge, halkara sport ýaryşlarynda üstünlikli çykyş edýän türgenleri taýýarlamaga gönükdirilýär.

Türkmenistanda bu ulgamy ösdürmek döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biri bolup durýar. Önde goýlan wezipeleri amala aşyrmak maksady bilen, ýurtda bu ugurdaky hereketleriň täze usullary kemala getirilýär, ussat türgenleri taýýarlamak ugrunda toplumlaýyn özgertmeler amala aşyrylýar, Olimpiýa hereketiniň ösdürilmegine uly goşant goşulýar. Ýurdumyzda bedenterbiýäniň we sportuň kämilleşmegi, adamyň kuwwatynyň maddy we ruhy taýdan sazlaşykly utgaşmagy netijesinde sagdyn durmuş ýörelgelerine eýe bolmagy, şeýle-de sport boýunça halkara hyzmatdaşlygyň has-da giňelmegi döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biri boldy.

Ýurduň ähli welaýatlarynda köpugurly stadionlar, bedenterbiýe we sagaldyş toplumlary, aýlawlar, sport mekdepleri we beýleki desgalar bina edildi we ulanmaga berildi. Türgenlerdir hünärmenleri, tälimçileri taýýarlamagyň täze usullary we sport oýunlaryny geçirmegiň tejribesi kämilleşdirildi. Türkmen sport ussatlary daşary ýurtlarda geçirilýän ýaryşlara işjeň gatnaşýarlar.

Türkmenistanda sportuň gýşky görnüşleri bilen meşgullanmaga hem giň mümkinçilikler döredilen. Aşgabatda Sportuň gýşky görnüşleri boýunça sport toplumu, Golf sport toplumu, dünýä ölçeglerine laýyk gelýän Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty, «Awa-za» milli syýahatçylyk zolagynda uly göwrümlü buz meýdançalaryndan ybarat bolan köpugurly sport toplumu guruldy. Ýurdumyzda hokkey boýunça milli çempionat oýunlary geçirilýär, şeýle hem sportuň figuralaýyn buzda tytmak we şort-trek ýaly görnüşleri ösdürilýär. Ýurdumyzda şaýbaly hokkey boýunça hem çempionatlar geçirilýär. Türkmenistanyň hokkey boýunça ýygyny topary halkara derejesine çykdy.

Türkmenistanda sportda netijeli halkara hyzmatdaşlygy alyp barmagyň düýp esaslary goýuldy. Şu babatda, 60-dan gowrak döwlet bilen ikitaraplaýyn esasda sport ulgamyndaky hyzmatdaşlyk hereketleri düzgünleşdirilýär. Bulardan başga-da, sport boýunça hyzmatdaşlyk meselesi döwlet baştutanlarynyň saparlarynyň dowamynda kabul edilýän jarnamalarda we beýannamalarda, şeýle hem ykdysady hyzmatdaşlygy ösdürmek boýunça hökümetara bilelikdäki toparlaryň jemleýji resminamalarynda öz mynasyp ornuny tapýar.

Türkmenistan sebit we dünýä derejesindäki iri sport ýaryşlary guramak hem-de geçirmek üçin uly tejribä hem mümkinçilige eýedir. Halkara ýaryşlara işjeň gatnaşýan türkmen türgenleriniň gazanýan üstünlikleri we ýeňişleri bu ulgamda durmuşa geçirilýän strategiýanyň netijeliliginiň aýdyň subutnamasydyr. Bularyň ählisi Türkmenistanyň dünýä derejesinde sport döwleti hökmünde abraýynyň has-da ýokarlanmagyna ýardam edýär.

Merdan AKMUHAMMEDOW,
Türkmenistanyň Döwlet energetika
institutynyň mugallymy.

1000 СЛОВ

О СЛОВЕ

Каждое слово, произнесенное на любом языке, имеет свой смысл, свою силу и значение. И что парадоксально, произнесенное слово, выходящее из уст человека, доходит до сердца, а не до уха. Потому, что мы, если и слушаем ушами, то принимаем и воспринимаем слово именно сердцем. Слово – лекарство для души, словом можно исцелить человека.

Слова с нами всегда, они как воздух, которым мы дышим. Слова наших славных предков Горкут ата, Огуз хана, Гёроглы сопровождают нас всю жизнь – в радости и в печали. На празднествах, туркмены после поздравлений, обязательно просят бахши, исполнить песню «Tä men gelinçäm». Туркмены к своим наследникам относятся с уважением, не меньше чем к самому Гёроглы. Эта истина является тем самым связующим словесным звеном, которое создавало у народа веру в светлое будущее.

В народе туркмены стали называть своих детей такими именами, как Султан, Хан, Ша, так как понимали силу слов, идущих от этих имён. Слова, сила этих слов, выраженные в пословицах, поговорках, стихотворениях, эпосах и дестанах, сказках, других произведениях дают народу веру, силу, мужество, героизм, чувство справедливости, передаются у туркмен от поколения к поколению – от отца к сыну, от матери к дочери, от сердца к сердцу. Это наше национальное достояние, которым мы очень дорожим! Вот

почему туркменского поэта-лирика Молла-непеса, прозванного в народе «Падишахом царства любви», вдохновили такие слова великого Махтумкули Фраги: «Если можешь, то говори хорошие слова, народ устал от плохих». В другой мудрости сказано: «Доброе слово вытянет из норы даже змею, а худое слово вытянет меч». Туркмены знают цену слову, поэтому держат меч в ножнах.

«Моё слово и моя душа исходят из моих уст», – так говорили наши предки. Если вы пролистаете старинные книги, то обязательно натолкнетесь на такое изречение нашего народа: «Вместо того, чтобы владеть всеми богатствами мира, лучше дай пищу бедному, отдай дочь влюбленному». Слова, слова, без них нет жизни. Человек проживет без воды и хлеба, со временем найдет, чем их заменить. Но ничто не заменит слова, кроме самого СЛОВА.

Но в то же самое время, даже тысячу слов будет мало, чтобы описать такое чувство, как любовь. Истинная, настоящая любовь не может быть полностью объяснена словами.

Туркменский народ во все времена относился к слову с величайшим уважением, понимал, что если не будет слова – не будет поэзии, не будет стихосложения – не будет дестана, не будет дестана – не будет прозы.

У автора не было желания подгонять эту работу «1000 слов о слове» к какому-то конкретному жанру литературы или публицистики. Суть моего сочинения заключается в том, чтобы в тысяче слов выразить всю нашу гордость за наш прекрасный, богатый всеми оттенками жизни национальный язык.

Ходжаберды АПБАЕВ,
журналист.

12 ФАКТОВ О ГИМНАСТИКЕ

▶ Гимнастика - это залог здоровья растущего детского организма.

▶ Гимнастика является базой для подготовки к любому виду спорта.

▶ В Финляндии насчитывается 390 гимнастических клубов, где обучаются около 124 000 учащихся. Финская федерация гимнастики – самая крупная европейская организация, развивающая и детский, и взрослый спорт.

▶ Занимаясь гимнастикой, ребёнок приобретает не только здоровье в виде укрепления общего физического состояния организма, особенно опорно-двигательного и вестибулярного аппарата, а также очень важные для жизни человека в целом полезные навыки, которые помогают ему успешно развиваться в будущем: общительность, внимательность, дисциплина, ловкость, ответственность, умение работать в команде.

▶ Гимнастика способствует формированию мышечного корсета, правильной осанки, координации, выносливости и гибкости ребенка, а также таких необходимых в жизни моральных качеств как сила воли, трудолюбие, целеустремленность, самоанализ, уверенность в себе и стрессоустойчивость. Кроме того, врачи каждому второму ребенку рекомендуют занятия гимнастикой.

▶ Люди из разных стран, увлекающиеся гимнастикой, вне зависимости от возраста и физической подготовки, объединяются в массовое гимнастическое движение, путешествуют по всей планете, обмениваются творческим опытом, участвуют в составе национальных сборных во всемирных фестивалях в составе национальных сборных, которые организует Международная федерация гимнастики.

▶ Всех тех, кто занимается гимнастикой объединяет любовь к гимнастике, к физическому совершенству и положительным эмоциям, которые они обретают в процессе тренировок. Причем, особенность занятий заключается в том, что человеку не приходится выполнять тяжелых и длительных физических нагрузок, и перед этим долго уговаривать себя пойти на тренировку.

▶ В Германии существует целая федерация по детской гимнастике, создание которой инициировала главная федерация гимнастики. Эта организация занимается научными исследованиями и разработкой программ по улучшению качества гимнастического обучения для детей. В них входят учебные программы для школ, детских садов, гимнастических клубов,

для детей с ограниченными возможностями. Разрабатываются соревновательные программы.

▶ В Дании только лишь командную гимнастику и акробатику в возрасте с 5 до 50 лет, преподают в более чем 130 клубах. В Исландии, с населением острова в 300 тысяч человек, существует 8 отдельных клубов по гимнастике и 18 секций, а численность занимающихся в каждом клубе достигает 500 человек.

▶ В Швеции национальная федерация гимнастики тоже является крупнейшей спортивной организацией, а также ведущей в продвижении фитнеса среди женщин. В Швеции существует 1100 гимнастических клубов, где занимаются около 224 000 спортсменов. Большинство клубов рассчитано для занятия спортом ради удовольствия, и только 29 000 гимнастов занимаются профессионально и участвуют в соревнованиях.

▶ Численность клубов по «Гимнастике для всех» в маленькой Швейцарии достигает более тысячи. При этом значимость массовой гимнастики в этой стране подтверждает статистика. Два раза в год в Швейцарии и Германии проходит национальный гимнастический фестиваль Turnfest, который объединяет соревнования по всем видам гимнастики. Он идет на протяжении недели и состоит из выступлений команд по различным видам «Гимнастики для всех», профессиональных гимнастов, гимнастов с ограниченными возможностями, а также соревнований по легкой атлетике, баскетболу, фитсболу и другим национальным игровым видам спорта.

▶ С каждым годом все больше стран подключаются к международному гимнастическому движению. Многие из них отдают даже большее предпочтение развитию «Гимнастики для всех» среди населения, чем олимпийским дисциплинам. Наиболее показательны примеры скандинавских стран, США, Швейцарии, Германии, Китая, ЮАР и других, которые стремятся сделать гимнастику основным видом спорта в стране.

▶ К примеру, многие люди, которые когда-либо посетили Японию или Китай, с восхищением отмечают, как ежедневно в течение всего дня в совершенно в разных уголках города, начиная от центральных площадей, заканчивая лужайками в парках, можно наблюдать, как дети, взрослые, бабушки и дедушки собираются все вместе и занимаются гимнастикой.

www.aggagym.ru



FEDERATION
INTERNATIONALE DE
GYMNASTIQUE

ПРЕЗИДЕНТ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ ВЫСОКО ОЦЕНИЛ ПОТЕНЦИАЛ ТУРКМЕНСКИХ СПОРТСМЕНОВ



Президент Международной федерации гимнастики (FIG) Моринари Ватанабэ посетил Ашхабад с официальным визитом и был впечатлен спортивной инфраструктурой столицы Туркменистана, передает корреспондент Turkmenportal.

После осмотра гимнастических залов в Олимпийском городке Ватанабэ отметил огромный потенциал молодых туркменских спортсменов и выразил готовность поддержать их развитие.

— У вас очень хорошие возможности, а также много талантливых детей. У них большое будущее, — заявил глава FIG. Он подчеркнул важность правильной подготовки для реализации этого потенциала и сообщил, что уже обсуждается план развития туркменской гимнастики с прицелом на Олимпийские игры 2028 и 2032 годов.

Ватанабэ прибыл в Ашхабад в сопровождении главы Азиатского союза гимнастики (АГУ) Абдулрахмана Бен Саада Аль-Шатри и вице-президента АГУ Тимура Абдувалиева. Целью визита было ознакомление со спортивной инфраструктурой туркменской столицы и оценка перспектив развития гимнастики в стране.

Президент FIG выразил удивление великолепными условиями для тренировок в Туркменистане и отметил, что уже поделился своими впечатлениями с коллегами в Японии и Китае. Он заверил, что Международная федерация гимнастики окажет все-

стороннюю поддержку развитию этого вида спорта в Туркменистане.

— Как президент Международной федерации гимнастики, я считаю себя отцом гимнастики, а эти дети — мои сыновья и дочери. Я буду их поддерживать и сделаю всё, что в моих силах, — подчеркнул Ватанабэ.

Глава FIG также выразил надежду на участие туркменских гимнастов в будущих Олимпийских играх, назвав это общей мечтой для спортсменов и федерации.

Георгий АСЛАНЯН,
журналист.



ARKADAGDAN ARKALY ŞÄHER

Adam yhlasyna, zähmetine taý geljek hiç bir güýç ýok. Onuň yhlasy hasyl bolanda, elinden dür dökülende bitmän galjak iş, ýetilmejek menzil bolmaýar. Ine, Gahryman Arkadagymyzyň yhlasyndan, irginsiz zähmetinden bina bolan, mähir-söýgüsinden kemala gelen täze «akylly» şäheriň — Arkadag şäheriniň gözelligini, döwrebaplygyny synlanyňda, buýsanjyň hem guwanjyň artyberýär.

Gysga wagtda gurlan, «akylly» tehnologiýalara esaslanýan şäherde ýaşamak hem işlemek üçin döredilen mümkinçilikler hiç kимиň oýuna-küýüne-de gelenok. Gahryman Arkadagymyz «ýedi ölçäp, bir kesip», binagärligiň anygyna-aňyrsyna ýetip, adam üçin giň oňaýlylyklary, eşretleri durmuşa geçirýär. Arkadag şäherinde gözüňe ilen islendik zat seniň üçin täze. Göýä erteki. Erteki erteki bolýan bolsa, ondaky taryplanýan mekanda özüň ýaşamak niçikdir öýdýäňiz?! Ony Arkadag şäherinde ýaşayanlardan sorasaňyz, olar buýsanç bilen şeýle sözleri dile getirýärler: «Arkadagly bolduk — arkaly bolduk!».

Bu gün şäheriň ýollarynyň pamyk deý päkligi ädimiňe bat goşýar. Onsoň diňe işe däl, onuň islendik küňjüne pyýadalaryňda-da ol ýere nädip baranyňy hem bilmeýärsiň. Lezzeti başgadyr. Bu şähre diňe ýaşamagyň däl-de, dynç alyp işlemegiň we döwran sürmeğiň şäheri diýesiň gelýär. Onsoňam, Arkadag şäherine işe gelip, jaýly bolanyň diňe bir özi üçin däl, maşgalasy üçinem täze iş orunlarynyň açylmagy bu şäheriň rýsgal-berekediň, döwletliligiň şäheridigini buşlaýar.

Bu ýerde ýaşayan her bir döwürdeşimiziň ömürleri desse-desse gül açyp, göwünleri begenç-guwançdan ýaña heýjana gelýär. Mähir bilen, üns-alada bilen gursalýan şäherde her bir raýatyň işleri şowlap, päk zähmetleri üstünlik getirýär. Halkyny arka daýanjyna, güýç-gaýratyna deňäp, ak ýollar bilen ýagty geljege alyp barýan Gahryman Arkadagymyzyň yhlasy bilen Arkadag şäherinde gurlup ulanylmaga berlen bilim we saglyk desgalarynyň, ajaýyp binalarynyň, ýaşayyş jaýlarynyň islendigini alsaň-da, olaryň daşynyň ak mermerden nur saçyp duranyny göreniňde göwnüň karar tapýar. Şol binalarda okaýan, saglygyny dikeldýän, dynç alýan, bagtyýar ömür sürýän, hünär öwrenýän, zähmet çekýän ildeşlerimiziň alkyslaryny, yaş nesilleriň sagbolsunlaryny sanap tükeder ýaly däl. Bu bagtyýar zamanada ukyp-başarnygy, zehin-üşügi, gujur-gaýraty bolan islendik adam goldanylyp, üstünlige, şowlulyga uly ýol açylýar.

Gözel küňjekde peýda bolan Arkadag şäheri dünýä üllülerine kybap gelýän ýaşayyş jaýlarynyň, ak mekdepleriň, çagalar baglarynyň, edara-kärhanalarynyň we beýleki möhüm ähmiýetli desgalaryň ýokary sanly mümkinçiliklere eýe bolmagy bu täze şäheri «akylly» şäher diýip atlandyrmaga doly esas döredýär. Sanlyja döwürde bu ýerde dünýäde deňi-taýy bolmadyk gözel binalaryň ençemesiniň gurulmagy, halkymyzyň eşretli durmuşda ýaşamagy üçin bina edilen ýaşayyş jaýlarynyň giden hatary, dünýä üllülerine laýyk gelýän awtomobil ýollary, ak şäheri dünýäniň döwrebap hem-de nusgalyk şäherleriniň birine öwürmek babatda Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň amala aşyran beýik işleriniň ajaýyp miwesidir. Arkadag şäheriniň gurluşygynyň dowamynda ýerine ýetirilen işleriň aglabasy ýurdumyzda we tutuş sebitde ilkinjilik häsiýetine eýedir. Sanly ulgamyň mümkinçiliklerini özünde jemleýän we häzirki zaman talaplaryna laýyk enjamlaşdyrylan binalaryň her birinde täze asyra mahsus bolan iň öňdebaryjy tehnologiýanyň ornaşdyrylmagy halkymyz, il-ýurdumyz, ylaýta-da, yaşlar barada Gahryman Arkadagymyz tarapyndan edilýän bimöçber aladalaryň ýerine düşýändiginiň alamatydyr.

Bu gün Arkadag şäheriniň bagtyýar raýatlarynyň, her bir türkmenistanlynyň kalbynda Gahryman Arkadagymyza ýürek arzuwlary, alkysly sözleri aýdym bolup, şygyr bolup ýaňlanýar. Goý, asyrlara barabar döwletli işleri bitirýän Gahryman Arkadagymyzyň yhlasyndan, mähir-söýgüsinden döran Arkadag şäheriniň at-owazasy mundan beýläk-de dünýä dolsun! Arkadagdan arkaly şäheriň her bir günü hemişe toý-baýrama, şatlyk-şowhuna beslensin!

Şageldi ABDYRAHMANOW,
Babadaýhan etrabyňyň 19-njy orta mekdebiňiň müdiri.



ALTYN ARZUWYLAR



Ynsan, onda-da hakyky durmuşa indi gadam basmaly ýaş ynsan geljek üçin ýüreginde asylyly arzuwly beslegiç bolýar. Şol arzuwlar, günler-aýlar geçdigiçe, köňülde-beýnide bişip, gaýnap, altyn arzuwlara öwrülýär.

Ogulsuraýyň arzuwly hem hut şeýle altyn arzuwlara öwrülipdi.

— Arzuwlar haçan altyna öwrülýär?! Ol seni ösdürip terbiýelän mähriban döwletiň abraýy, saňa ynam edip, ýaryşly, bäsleşikli ýollara ataran halkyň bähbidi, Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň öňde goýýan belent wezipelerini mynasyp amal etmek islegleri bilen utgaşanda altyna öwrülýär.

Ýaşlygyna garamazdan, dostlukly ýurtlaryň ençemesinde guralan abraýly halkara we sebit ähmiýetli bäsleşiklere gatnaşyp, ýurdumyzyň baýraklar gaznasyna altyn, kümüş, bürünç medalary goşant eden deň-duşumyzyň öz türgenlik we talyplýk durmuşy barada berýän gyzykly gürrüňlerini diňläp oturşyňa, onuň aýdýan pikirlerine maýyl bolup, başyňy kaýylylyk bilen atyp oturanyňy hem duýaňok.

...Heniz orta mekdebe, ýörite sport mekdebine gatnaýarka, Ogulsuraýyň sportuň başa-baş söweş sungaty görnüşi boýunça aýratyn zehininiň, başarnygynyň bardygy ýüze çykypdy. Halypa tälimçileri geljegine uly ynam bildiriş, oňa Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutyna okuwa girmegi maslahat beripdiler. Ol 2022-nji ýylda institutyň Sport fakultetine sport hünäri boýunça okuwa girip, ýürekde beslän altyn arzuwyna ýetdi.

— Ýurdumyzyň sportdaky baýrak gaznasyna Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyp türgeni hökmünde çykyş edip, öz goşandymy goşýandygyma diýseň begenýärin...

Ynsan käte ýürekde beslän altyn arzuwyna ýetip bilse, galan sepgitleri eýelemekde özüni hiç hili kynçylyk görmejek ýaly duýýar. Ýürekde beslän naýbaşy arzuwyna ýeten Ogulsuraý munuň köp babatda hakykata ýakyn ekendigini özi üçin öz yhlasy, zehini, tutanýeriligi bilen subut etdi. Geçen 2023-2024-nji okuw ýylynyň dowam edýän döwründe Ogulsuraý sportuň karatedo görnüşi boýunça ýurdumyzyň milli ýygyny toparynyň düzüminde halkara ýaryşlarda çykyş edip, hormat münberlerinde ýaşyl Tugumyzy belentde parlatdy. Olardan 2023-nji ýylyň 8 — 10-njy sentýabry aralygynda Daşkent şäherinde geçirilen karatedo boýunça Dünýä çempionaty türgen gyzymyz üçin has-da ýatda galyjy boldy. Ogulsuraý şonda 55 kilogram agram derejesinde çykyş edip, WKF kumite boýunça bürünç medala, kumite şobu sanbon boýunça kümüş medala, şobu sanbon kumite boýunça altyn medala, sobu ippon kumite boýunça altyn medala, kumite şobu ippon open boýunça bürünç medala hem-de kumite şobu ippon boýunça bürünç medala mynasyp boldy.

Ogulsuraý gürrüň berip oturşyňa, stoluň üstünde duran Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň «Ýaşlar — Watanyň daýanjy» atly kitabyň mähir bilen eline aldy. Meniň ýagdaýy duýmak bilen mähirli seredenimi duýan ýaly, çalaja ýylgyrdy. Bu ajaýyp kitabyň 276-njy sahypasyndan 277-nji sahypasyna geçýän bölginde Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyby Ogulsuraý Täçdurdyýewanyň öňde aýdyp beren maglumatlary beýan edilýärdi.



— Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň ilkinji döreden kitabyňyň mazmunyna döwürdeş ýaş türgenlerim bilen bir hatarda adymyň düşmegi özümiň Gahryman Arkadagymyzyň, hormatly Prezidentimiziň Garaşsyz döwletimiziň we il-halkymyzyň öňünde neneňsi uly jogapkärçilige eýedigimi ýene-de bir mertebe çuňňur duýmaga kömek etdi. Üstümizdäki ýylda Özbegistanyň aýyk çempionatynda kumite boýunça 18 ýaşdan uly gyzlaryň arasynda 55 kilogram agram derejesinde çykyş edip, altyn medala mynasyp boldum. Bu ýeňiş saýlap alan ugruma söýgimi we ýeňşe bolan hyjuwmy has-da artdyrdy. Dostlukly döwletiň Samarkant şäherinde geçirilen WKF karate boýunça Merkezi Aziýanyň 9-njy çempionatynda şahsy kumite boýunça (U21) 55 kilogram agram derejesinde çykyş edip, bürünç medal gazandym.

Ogulsuraý kitaby öňki ýerinde goýup, gürrüňini jemleýän äheňde joşgunly gürlädi:

— Türgene «arzuwlaryma ýetdim!» diýip arkaýyn oturybermek bolmaýar. Altyn arzuwlar seni ýeneki bäsleşiklere, ýeňişlere iterýär. «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylymyzda badalga alan täze okuw ýylymyzda meniň arzuwlarymyň başynda karate boýunça Dünýä çempionatyna gatnaşyp, Döwlet senamyznyň astynda ýaşyl Tugumyzy belentde parlatmak arzuwy durýar. Bu çempionat milli ýygynyň çempionaty görnüşinde geçiriler. Ony häzirki garaşlylygyna görä, 22 — 24-nji noýabrda Ispaniýanyň Pamplona şäherinde geçirmek meýilleşdirilýär. Altyn arzuwlaryň wysal bolýan ýurdunda iri halkara ýaryşlarynda çykyş edip, ýeňişlerimiz bilen Gahryman Arkadagymyzy, Arkadagly Gahryman Serdarymyzy begendirip, türkmen sportuny äleme ýaýasym gelýär.

Men nobatdaky okuw-türgenleşik ýygynyňygyňa ugrama çemelenýän türgen gyzymyza ýeneki üstünlikleri arzuw edip, hoşlaşdym. Ýöne baş arzuwy döwletimiziň sport abraýyny geljekki basgançaklara çykarmaga ymtylýan talyp türgen gyzymyzyň tutanýerli we mähirli bakýan nazary uzak wagtlap gözümiň öňünden gitmedi.

Täzegül AZIZOWA,
TDBSI-niň sport žurnalistikasy hünäriňiň talyby.

PARAHATÇYLYK ILÇISI

► Halkymyzyň ruhy gymmatlygy, ýetmiş iki saz guralynyň naýbaşysy, iki kirişli, on üç perdeli dutar türkmeniň ak öýüniň törüniň gelsigi, toý-baýramlaryň şagalaň-şowhunynyň esasy sebäpkäri bolupdyr.

Dutar «du» — «iki» we «tar» — «kiriş» diýen iki sözüň özara goşulmagyndan emele gelen atdyr. Onuň kädisi we gapagy tut agajyndan, sapy erik agajyndan ýasalyar. Kirişleri 1930-njy ýyllara çenli çig ýüpekden işilip, soňra simden taýýarlanylýdyr. Perdeleri: baş perde, Nowaýy perde, ýokarky açyk perde, ýokarky kyýamat perde, baş perde, geñzewi perde, aşaky açyk perde, türkmen perde, ogurja perde, göni perde, aşaky kyýamat perde, kiçi şirwan perde, şirwan perde diýen ýaly atlara we soňa görä owaz berijilik häsiýetlerine eýedir.

Asly şahandaz halkymyz toýdur baýramlary aýdym-sazsyz geçirmändir. Belki şonuň üçindir: «Ile döwlet geler bolsa, bagşy bilen ozon geler» diýen jümleler halkymyzyň arasynda bu güne çenli ýörgünli.

Ussadyň elinde çalnan halatlary gyzamyk çykarýan çaganyň derdi ýenleýän bolsa, meşhur Şükür bagşynyň elinde çalnan halaty halklaryň arasynda dost-doganlyk, hoşniýetli goňsuçlyk gatnaşyklaryny berkidipdir. XX asyr söz ussady Kerim Gurbannepesowyň meşhur şygrynda enäniň dutar çalmandaky jadyly gudrata ynanjy:

**Getir dutaryňy,
Çal, köşegim, çal!**

**Gözlem ýumulsa-da, çalyber, oglum,
Belki, ol ýumulan gözlerim açar.**

— diýen setirlerde beýan edilýär.

Bu ajaýyp saz guralynda ýaňlanýan şirinden-şirin mukamlar aýdym-saza teşne kalplary biparh goýmaýar. Saza maýyl bolan adam arzuwlar ummanynda özüni tapýar hem-de gaýtalanmajak bir sungaty döredýär. Ynsan ýüregine aralaşan dutaryň jadyly mukamlaryndan ruhlanan ýazyjydyr şahyrlar iň kämil eserlerini ýazsa, suratkeş başdan geçiren duýgularyny reňkler bilen utgaşdyryp, kağız ýüzüne geçirýär. Heykeltaraş göreňi haýrana goýýan heykeli döretse, eli çeper gelin-gyzlarymyz dünýä belli nepis halylary dokaýarlar. Döredijilik ýoluna gadam basan ýaşlar üçin bolsa dutaryň şirin owazy — ylhamly köňülleriň beýanyňa meňzäp, geljege ynam berýän güýje öwrülýär.

Gahryman Arkadagymyzyň başlangyjy bilen, Dutar ýasamak senetçiligi hem-de dutarda saz çalmak we bagşyçylyk sungaty 2021-nji ýylda ÝUNESKO-nyň Umumadamzat maddy däl medeni mirasynyň görnükli nusgalarynyň sanawyna girizildi. Milli mirasymyza belent sarpa goýýan Gahryman Arkadagymyzyň, hormatly Prezidentimiziň saýasynda asuda, erkana ýaşayan halkymyzyň durmuşynda türkmen dutarynyň owazy parahatçylygyň mukamy bolup ýaňlanyp dursun!

«Türkmenistan Sport» halkara žurnaly.

«1000 SÖZ» ATLY DÖREDIJILIK BÄSLEŞIGI

► Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň parasatly baştutanlygynda ýurdumyzyň ähli pudaklarynda durnukly gazanylýan ösüşler bagtyýarlygyň we abadançylygyň mekany hökmünde eziz Watanymyzy şan-şöhreata besleýär. Türkmenistanyň Jemgyýetçilik guramalarynyň merkezinde «Türkmenistan Sport» halkara žurnaly bilen Türkmenistanyň Magtymguly adyndaky Ýaşlar guramasynyň Aşgabat şäheriniň Bagtyýarlyk etrap Geňeşiniň bilelikde guran «1000 söz» atly döredijilik bäsleşiginiň jemi jemlenildi.

Ýurdumyza hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda bedenterbiýäniň we sportuň kämilleşmegi, adamyň kuwwatynyň maddy we ruhy taýdan sazlaşykly utgaşmagy netijesinde sagdyn durmuş ýörelgesine eýe bolmagy, şeýle-de sport ugry boýunça halkara hyzmatdaşlygyň giňelmegine örän uly üns berilýär. Şu nukdaýnazardan sport ulgamyndaky gazanylýan üstünlikler, sporty dünýä äjaýmak boýunça geçirilýän wagyz-nesihat çäreleri, bäsleşikler ýaşlaryň arasynda giňden ýaýbaňlandyrylýar. «1000 söz» atly döredijilik bäsleşigine hödürlenlen makalalarda hem türkmen sportuny şöhratlandyran türgenlerimiz, ýurdu-



myzyň sport ulgamynyň durnukly ösüşi, sportda ünetilýän belent sepgitler öz beýanyny tapdy.

Döredijilik bäsleşigine işjeň gatnaşan ýaşlar höweslendiriji gymmat bahaly sowgatlary we Hormat hatlary bilen sylaglanýldy.

**Maksatmuhammet ORAZDURDYÝEW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň mugallymy.**

GARAŞSYZLYGYŇ ILKINJI BUŞLUKÇYSY

► Ata Watan. Bu jümle her bir ynsanyň kalbynyň töründe orun alan diýseň uly baýlyk. Islendik ülkede bolsaň-da özüňki ýalysy tapdyrmaz. Munda doglan adam munda gitmegiň arzuwynda. Şahyr gursagynyň iň eziz ýeriniň eýesi Watanynyň agsyna aglap, gülküsine gülen adamdyr. Şeýle şahyr ýürekli ynsanlaryň biri 1991-nji ýylyň güýzünde türkmeniň bagty bolup dogan kuýaşyň ilkinji buşlukçysy. Ol — Türkmenistanyň halk ýazyjysy Atamyrat Atabaýew. Şahyryň güýz paslynda ýazan «Garaşsyz» atly goşgusy biziň şanly Garaşsyzlygymyz hakynda kagyza geçirilen ilkinji sygyrlaryň biri hasaplanýar. Bu şol wagt baýramçylyk üçin bahasyna ýetip bolmajak sowgat bolupdyr. Häzir bolsa Atamyrat aganyň şol şygry aýdym bolup ýaňlanýar.

*Goý, güller açylsyn sähraň ýüzünde,
Asmanam, goý, rehmet nuruny saçsyn.
Mün dokuz ýüz togsan biriň güýzünde
Türkmenistan — ata mekan Garaşsyz!*

*Dünýäň kartasyna türkmeniň ýurdy,
Täze kürtäň keşdesi deý ýaraşsyn.
Daglaryň arslany, çölleriň gurdy —
Türkmen, bu gün gadym ýurduň Garaşsyz!*

Atamyrat Atabaýew yöne-möne buşlukçam däl. Ol buşluk habaryny çeper sözleriň üsti bilen, ýokary duýgy täsiri bilen berip bilen buşlukçy. Munuň şeýledigini aşakdaky setirlerem bir kemsiz beýan edýär:

*Türkmen aga, telpegiňi göge zyn,
Gyňaçlaram baýdak kimin parlaşsyn.
Aýdym aýdyň, at çapdyryň, saz çalyň,
Türkmenistan — ata ýurdum Garaşsyz!*

Şahyr goşgusynda Türkmenistanyň Garaşsyzlyk bagtyna eýe bolandygy hakyndaky habary ýeke bir öz adyndan buşlaman, eýsem, tutuş agzybir türkmen halkynyň adyndan seslenipdir:

*Halk arzuwy hasyl bolar ahiry,
Men bu güne kän asyrlap garaşdym.
Men bu gün garaşsyz ýurduň şahyry,
Türkmenistan — söwer ýurdum Garaşsyz!*

Ýurdumyzyň baş baýramy bolan Garaşsyzlyk günü üçin her bir şahyryň kalby joşgunly. Çünki bu bagta



guwanyp ýaşamagyň özi hem ümmülmez bagt. Şeýle bagtyň hözirini görüp, döwran sürýän döwürdeş şahyrlarymyzam özleriniň behişdi mekanda ýaşadyklaryna buýsanyp, XXI asyryň türkmen edebiyatyna altyn harplar bilen ýazyjak ajaýyp eserleri döredýärler.

Atamyrat Atabaýew ýaly halypa şahyrlar şanly Garaşsyzlygymyzyň buşluk habaryny halkymyza ýetiren bolsa, döwürdeş şahyrlarymyz Garaşsyzlygyň bize beren miwelerini, ösüşlerini beýan edýän goşgularyny halka ýetirýärler.

*Gadymy Oguzdan gaýdan bu ýurduň,
Asyl ýoly saýlap, ykbaly çüwmüş.
Rysgaly, ygrary, ykrary bilen,
Ady şan-şöhratly ummana çümmüş.*

*Şahyry joşdurýar görki-görmegi,
Säherdir şamyny söýýändir ýürek.
Ylla her kim arzuwlaýar görmegi,
Zyýada bu ýurdy görmegňiz gerek!
Lowurdar güneşe mermer sarayı,
Ylham çeşme gül-pürçüklü bossany,
Künç ýokdur köşk boljak şu künje derek.*

Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymymyzyň saýasynda agzybir türkmen halkymyz mukaddes Garaşsyzlygymyzyň şanly 33 ýyllyk baýramyny belleýär.

Gahryman Arkadagymyz: «Garaşsyzlyk Türkmenistan Watanymyzyň, merdana halkymyzyň adyny dünýä tanatdy, şöhratymyzy, mertebämizi äleme ýaýdy. Garaşsyzlyk halkymyzyň milli buýsanjydyr. Berkarar döwletimiziň mizemezliginiň, il-günümüziziň agzybirliginiň we abadançylygynyň binýadydyr» diýip, buýsanç bilen beläp geçýär.

Biz hem öz gezegimizde bahasyna ýetip bolmajak şeýle bagty mundan beýläk-de aýap saklajakdygymyza, döwrümüziziň hoş habarlarynyň buşlukçylary, waspçylary boljakdygymyza ynandyrýarys.

Kerimberdi HAKBERDIÝEW,
žurnalist.

Halkymyz Watany başyň täji hasaplaýar. Başyň täçli bolmagy seniň öz ýurduňda azat adamdygyny, Watanyň barlygyny duýup, ony söýüp ýaşamak bagtynyň eýesidigiňi aňladýar. Bu duýgyny hem söýgini hiç bir baýlyk bilen satyn alyp bolmaz, bu duýgyny hiç bir zat, hiç bir gymmatlyk bilen çalşyp bolmaz. Bu duýgynyň süýjüligi we lezzeti bilen dünýäniň hiç bir zady deňleşip bilmez. Sebäbi ata Watanymyzyň berkararlygy, keremli topragymyzyň mähribanlygy, bagy hem-de bakjasy, dagy hem-de düzi, her bir daban ýeri biziň üçin iň mukaddes gymmatlykdyr.



Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan — türkmeniň milli döwleti! Ol dünýädäki ähli türkmenleriň Watanynda — şu mukaddes toprakda berkarar boldy. Garaşsyzlyk halkymyza dünýä jemgyýetçiligi bilen dost-doganlyk ýörelgesiniň esasyny goýmaga mümkinçilik berdi. Azatlygy, erkinligi bar adam dünýäde iň bagtly adamdyr, döwletiň azat, erkinligi bolsa ynsanyň uly bagtydyr, egsilmejek baýlygydyr. Her bir adamyň ynsanlyk mertebesi, abraýy onuň Watany bilen ölçenilýändir.

**MUKADDES GARAŞSYZLYGY-
MYZ ATA WATANYMYZYŇ
HER BIR GYMMATLYGyny,
AZATLYGyny, ERKINLIGINI
DUÝUP ÝAŞAMAGA, OLARYŇ
GADRYNY BILMÄGE WE
GORAP SAKLAMAGA GÜYÇ
BERDI. AL-ASMANDA PAR-
LAP DURAN ÝAŞYL TUGUMY-
ZA SEREDENIMIZDE, ELIMIZI
YÜREGIMIZIŇ ÜSTÜNDE
GOÝUP, DÖWLET SENASYNy
YERINE ÝETIRENIMIZDE,
INIŇI JÜMŞÜLDEDIP,
RUHUŇY GÖTERYÄN PURSAT-
LAR WATANÇYLYK DUÝGU-
LARYMYZYŇ ÖRBOÝUNA
GALMAGYNA, BUÝSANJYMYZ-
YŇ ARTMAGYNA GETIRYÄR.
ÇÜNKI GARAŞSYZ, HEMIŞE-
LIK BITARAP WATANYMYZA
BOLAN BUÝSANÇ, GUWANÇ
DUÝGULARY BIZIŇ GANY-
MYZDA, RUHUMYZDA BAR.**

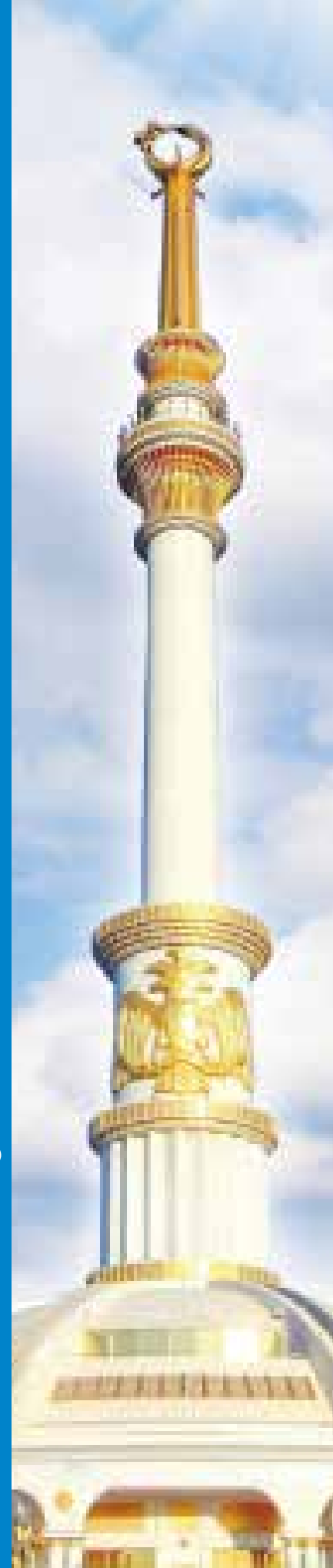
Watany bar adam döwletlidir, döwleti bar bolsa, ol raýatdyr, raýatlygy bolan adam goraglydyr, diýmek, Watan biziň goragyмыzdyr, arkamyzyň daýanjy we güýjümiziň gözbaşydyr. Şonuň üçinem hemişe Watan jandan ileri görülyär.

Häzirki wagtda ata Watanymyz — abadançylygyň mesgeni, bagtyýarlygyň mekany. Atalaryň döwletlilik babatda asyrlarboýy eden arzuwy bu gün amala aşdy. Gahryman Arkadagyмыzyň hem-de Arkadagly Gahryman Serdaryмыzyň saýasyn-da Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe agzybirlikde ýaşamak — iňňän uly bagt. Agzybirligiň, abadanlygyň bar ýerinde bagt bar. Agzybirligiň, jebisligiň arassa we yhlasly zähmet bilen utgaşýan ýerinde ähli zat ösmek we özgermek bilen bolýar. Garaşsyzlyk ýyllary içinde gözəl ýurdumyzyň hem-de ak şäherimiziň keşbi has-da özgerdi. Göwünleri galkynan türkmen iliniň Gahryman Arkadagyмыza we hormatly Prezidentimize bolan hoşallygy, alkyş sözleri bu gün göwünleri, ýürekleri joşa getirýär.

Garaşsyzlygymyzyň 33 ýyllyk toýuny uly üstünlikler, ýeňişler bilen garşy alan il-günümüz bu toýuň dabarasyny, at-owazasyny dünýä ýaýýar. Goý, ykbalymyza nur çayan, ýolumyza röwşenlik beren Garaşsyzlyk toýumyzyň şan-şöhraty dünýä dolsun! Goý, baky bagtyýarlyk ýoluna düşen türkmen halkynyň ýoly dowamat dowam bolsun! Il-günüň nurana geljegi, bagtyýarlygy ugrunda uly işleri durmuşa geçirýän türkmen halkynyň Milli Lideriniň we hormatly Prezidentimiziň janlary sag, ömürleri uzak bolsun! Garaşsyzlyk baýramyňyz gutly bolsun, eziz watandaşlar!

**Abdylła ANNAÝEW,
Türkmenistanyň Kärdeşler
arkalaşyklarynyň Balkan welaýat
birleşmesiniň başlygy.**

GARAŞSYZLYK — BUÝSANJYM



ТУРКМЕНСКИЙ АРБИТР НА ОЛИМПИАДЕ

На Олимпийских играх-2024 в Париже в качестве судьи обслуживал генеральный секретарь Федерации тяжёлой атлетики Туркменистана, арбитр международной категории Чарыгелди Мамедов. Он – первый туркменский судья, который во второй раз работал на Олимпиаде.

7 августа Ч. Мамедов судил соревнования женщин весовой категории до 49 кг, 8 августа состязания среди мужчин (до 73 кг), а 10 августа – соревнования женщин (до 81 кг).





YKBALYMYZA NUR ÇAYAN BAGTYÝARLYK



Gahryman Arkadagymyzyň döwletli ýoluny üstünlikli dowam etdirýän Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň başda durmagynda ýetilýän belent sepgitler ata Watanymyzy arzuwlaryň hasyl bolýan Diýaryna öwürdi. Döwlet Baştutanymyzyň Türkmenistanyň Prezidentiniň wezipesine girişmek dabarasynda buýsanç bilen dile getiren «Watan diňe halky bilen Watandyr! Döwlet diňe halky bilen döwletdir!» diýen paýhasly sözleri watandaşlarymyzy ruhlandyrýar. Şeýlelikde, Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe hormatly Prezidentimiziň parasatly baştutanlygynda türkmen halky özüniň nurana geljegini gurýar. Röwşen günlere uzaýan bu ýollarda halkymyzyň agzybirligi we jebisligi, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň öndengörüjiligi we tutanýerliligi birleşip, eşretli ertirlere uzaýan menzilleri many-mazmun bilen, uly ynam we yhlas bilen baýlaşdyrýar.

Garaşsyzlyk ýyllary içinde gözəl ýurdumyzyň hem-de ak şäherimiziň keşbi has-da özgerdi. Beýik toýuň önüsyrasynda açylyp ulanylmaga berlen durmuş maksatly binalar, ymaratlar hem-de ýaşayş jaýlary il-günümüz üçin ajaýyp toý sowgady boldy. «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynyň dowamynda gazanylan üstünlikleriň, ýetilen beýik sepgitleriň sanardan kändigi diýseň buýsandyryjydyr. Ähli ulgamda bolşy ýaly, sport dünýäsinde hem ussat türgenlerimiziň halkara derejesindäki ýaryşlarda gazanan üstünlikleri, ýurdumyza alyp gelen birnäçe medallary beýik Garaşsyzlygymyza özboluşly toý sowgady boldy. Ildeşlerimiziň üstünlikleri, gazanylan ýeňişleri biziň köňül buýsanjymyzy has-da artdyrýar.

Asyrlar içre ýaň salan taryhly, heňnamlar içre heň çalan taryply eziz Diýarymyzyň gül goýnunda garşylanylýan ak säherler hakydalarymyza hakyky bagtyň hyjuwly habarçysy bolup ornaşýar. Bu bolsa barlygyna bagt düşlän bossanda — Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistan ýurdumyzda halkymyzyň eşretli zamanada, durmuşyň hözirini görüp ýaşamagy ugrunda alnyp barlyýan giň gerimli we asyrlara barabar işleriň sanlyja ýyllaryň dowamynda amala aşyrylandygynyň aýdyň ykrarnamasy bolup durýar.

Beýik işleriň bir sözdäki beýany bolan Garaşsyzlyk düşünjesi sebitiň abadanlaşdyrylmagyna we parahatçylygyna esaslanýan daşary syýasatymyzda agzybirligiň, asudalygyň, birek-birege bolan ynamyň, hormatyň, deňhukuklylygyň, goňsucylygyň we dost-doganlygyň pugtalandyrylmagynyň beýik nyşany hökmünde parasatly taglymatlary durmuşa ornaşdyrýan mukaddeslik bolup, serimize doldy.

Ine, bu ýyl bolsa ýurdumyz şanly Garaşsyzlygynyň 33 ýyllyk toýuny toýlady. Ykbalymyza nur çayan, ýolumyza röwşenlik beren Garaşsyzlyk toýumyzyň şan-şöhraty dünýä dolsun! Baky bagtyýarlyk ýoluna düşen türkmen halkynyň ýoly dowamat-dowam bolsun! Il-günüň nurana geljegi, bagtyýarlygy ugrunda uly işleri durmuşa geçirýän Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň jany sag, ömri uzak bolsun!

Eziz ATDAÝEW,
Türkmen döwlet medeniýet
institutynyň mugallymy.



Sagdynlygyň ýurdy

▶ Garaşsyz, hemişelik Bitarap Watanymyzyň, mähriban halkymyzyň ykbalynda möhüm ähmiýeti bolan, mukaddes Garaşsyzlygymyzyň 33 ýyllyk baýramy uludan toýlanyldy. Şöhratly taryhy gahrymançylyga beslenen merdana halkymyzyň özbaşdak, Garaşsyz döwlet baradaky asyrlarboýy edip gelen arzuwy 1991-nji ýylyň hoş howaly altyn güýzünde hasyl bolup, Garaşsyz Türkmen döwleti emele geldi. Şol ajaýyp günden bäri biz her ýyl mukaddes Garaşsyzlygymyzyň şanly toýuny dabaraly belläp gelyäris.

Garaşsyzlyk halkymyzyň milli buýsanjydyr. Berkarar döwletimiziň mizemezliginiň, il-günümüzimiziň agzybirliginiň we abadançylygynyň binýadydyr. Türkmenistanyň garaşsyzlyk ýyllarynda geçen ýoly beýleki köp sanly üstünliklerdir belent sepgitlere beslenip, olar täze maksatlara, ösüş menzillerine ýetmegiň özeni bolup hyzmat edýär.

Ýurdumyzyň geçen otuz üç ýyllyk ýoluna ser salsaň, örän köp işler bitirilip, mähriban Watanymyz tanalmaz derejede özgerdi, ösdi. Mukaddes Garaşsyzlygymyzyň geçen otuz üç ýyllyk döwründe, şol sanda Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ykdysadyýetiň her bir pudagynda, ylymda-bilimde, medeniýetde, saglygy goraýyşda, sportda ýokary ösüslere eýe bolduk. Bu günki gün tanalmaz ýaly özgeren ak mermer paýtagtymyza dürli-dürli ykdysady-medeni çäreler, forumlar, sergiler, sport ýaryşlary geçirilýär. Bütün dünýäniň nazary Türkmenistanda bolup, ilimize çar tarapdan myhmanlar gelýär. Daşary syýasatda, halkara gatnaşyklary ulgamynda

Türkmenistan döwletimiziň öňe sürýän başlangyçlary dünýä jemgyýetçiliginiň, abraýly halkara guramalarynyň giň goldawyna eýe bolýar. Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň Türkmenistanyň teklip etmegi boýunça 3-nji iýuny Bütindünýä welosiped günü diýip yglan etmegi, şeýle-de Türkmenistanyň teklip etmegi boýunça 2009-njy ýylda Kazan — Aşgabat halkara awtorallisiniň, 2014-nji ýylda windsörfling boýunça dünýä Kubogyny almak ugrundaky ýaryşlaryň tapgyrynyň, 2017-nji ýylda paýtagtymyzdaky Olimpiýa şäherçesinde Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň, 2018-nji ýylda Agyr atletika boýunça dünýä çempionatynyň, «Amul — Hazar 2018» halkara awtorallisiniň, 2023-nji ýylda Kuraş boýunça XIV dünýä çempionatynyň, tennis boýunça 12 ýaş çenli türgenleriň arasynda Merkezi Aziýanyň toparlaýyn ýaryşynyň üstünlikli guralyp geçirilmegi aýdylanlara aýdyň şaýatlyk edýän buýsançly maglumatlardyr.

«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» diýlip atlandyrylan bu ýyl hem şanly wakalara baý boldy. Aprel aýynda Gyşky oýunlar sport toplumynda geçirilen Hokkey boýunça halkara ýaryşynyň netijeleri, ýokary guramaçylyk derejesi we paýtagtymyzyň myhmanlarynyň milli myhmansöýerlik döp-dessurlary bilen mähirli garşylanylmagy ata Watanymyzyň sport abraýyny has-da berkitdi. Mundan başga-da, Aşgabadyň «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri» diýlip yglan edilmegi, paýtagtymyzdaky Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynyň Tennis >>

« boýunça Aziýa sebitiniň okuw-türgenleşik merkezi diýlip yk-
rar edilmegi aýdylanlara aýdyň şaýatlyk edýän buýsandyryjy
wakalardyr. Garaşsyz döwletimiziň dünýä ýañ salýan beýik
şan-şöhraty, parahatçylygyň we dostlugyň, ruhbelentligiň,
sportuň hem-de sagdynlygyň ýurdy hökmünde halkara abra-
ýynyň zýygiderli artýandygyna şaýatlyk edýän taryhy waka-
lar halkymyzy beýik üstünliklere ruhlandyrýar.

Gahryman Arkadagymyzyň başyny başlamagy, Arkadagly
Gahryman Serdarymyzyň tagallalary bilen, döwletimiz tara-
pyndan jemgyýetde sagdyn durmuş ýörelgelerini ornaşdyr-
maga, köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty wagyz etmäge
aýratyn üns berilýär. Ýurdumyzda paýtagtymyz Aşgabat şähe-
rinden başlap, Arkadag şäherinde, «Awaza» milli syýahatçylyk
zologynda, welaýat, etrap merkezlerimizde häzirki zaman yl-
mynyň we tehnologiýasynyň iň täze gazananlaryna esaslanýan
täze sport binalary, desgalary, toplumlary, stadionlary, atçylyk
toplumlary gurlup ulanylmaga berilýär. Bu bolsa halkymyzyň
bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmagy üçin döredilen giň
mümkinçilikleriň aýdyň subutnamasydyr. Ýaş nesli sagdyn dur-
muş we fiziki işjeňlik ýörelgelerine giňden çekmek maksady bi-
len, ýurdumyzyň dürli künjeklerinde jemgyýetçilik guramalary
tarapyndan bedenterbiýe we sport, sagdyn durmuş babatynda
orta mekdepleriniň, sport mekdepleriniň, başlangyç orta, ýö-
rite orta we ýokary okuw mekdepleriniň talyplarynyň hem-de
zähmetkeş ýaşlarynyň arasynda wagyz-nesihat duşuşyklary
zyygiderli geçirilýär. Çykyşlarda, esasan, sagdyn durmuş ýörel-
gesinden ugur alyp, ýaşlaryň berk bedenli, maksada okgunly
bolmaklaryny, sport we bedenterbiýe bilen meşgullanmakla-
ryny, zyýanly endiklerden daşda durmaklaryny aýdyp, sportuň
bedenterbiýäniň ähmiýeti barada giňişleýin belläp geçýärler.

Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetimizde
sportuň dürli görnüşleri boýunça okuw-türgenleşik işleri al-
nyp barylýar, sport maşklary ýerine ýetirilýär, dabaraly welo-
sipedli ýöriş geçirilýär. Şeýle hem uniwersitetiň fakultetleri-
niň arasynda sportuň woleýbol, basketbol, futbol, küşt, şaşka,
düzzüm, stol tennisi, tennis, tanap çekmek, tigr sürmek, ýeňil
atletika, göreş, agyr daş götermek, ýaglyga towusmak ýaly gör-
nüşleri boýunça ýaryşlar guralýar. Şular ýaly sport ýaryşlary
diňe bir talyplaryň däl, eýsem çagalaryň arasynda hem gural-
ýar. Tomusky dynç alyş möwsümünde ýurdumyzyň sagaldyş
we dynç alyş merkezlerinde dynç alýan çagalaryň arasynda
«Uçýan top», «Altyn halka», «Syrly göçüm» ady bilen sportuň
woleýbol, basketbol, kiçi futbol, küşt, şaşka, düzzüm görnüşleri
boýunça dürli görnüşli sport bäsleşikleri zýygiderli geçirilýär.

Garaşsyz döwletimizde bedenterbiýe we sport diňe bir
ruhbelentligiň sakasy bolman, eýsem oňa halklaryň ara-
synda dost-doganlyk gatnaşyklaryny berkitmegiň möhüm
guraly hökmünde garalýar. Eşretli şu günümüzizi, nurana gel-
jegimizi üpjün etmekde taýsyz tagallalary edýän Gahryman
Arkadagymyzyň, «Ýokary sportda Türkmenistany dünýä ta-
natmak meniň esasy maksatlarymyň biridir» diýip belleýän
Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri
uzak, alyp barýan beýik işleri rowaç bolsun!

Kaýys DAŇATAROW,
Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet
uniwersitetiniň uly mugallymy.

FLAG: A SYMBOL OF UNITY AND NATIONAL PRIDE

The State Flag of Turkmenistan is a powerful symbol of national identity and pride. It features the vertical red stripe on the green field near the hoist, depicting five traditional carpet patterns, the white crescent and five stars. Each element of the flag is of profound cultural significance. The green colour represents the Islamic faith that plays the central role in Turkmen culture, while the red stripe signifies the vibrant history and traditions of the Turkmen people. Five carpet patterns are unique to five major tribes of Turkmenistan, symbolising unity of diverse national groups. The white crescent is the common symbol of the Islamic nations, representing hope and future, while five stars represent five provinces of Turkmenistan, known as velayats. The design of the flag is a testament to the rich heritage and national unity. The flag that was introduced on February 19, 1992, shortly after Turkmenistan gained independence, serves as a reminder of the sovereignty of the Turkmen state and its commitment to preserving the national cultural heritage. The Turkmen flag is displayed proudly during the national holidays and significant events, reinforcing its role as a symbol of the strength and cohesion of the Turkmen state.

«Turkmenistan Sport»

ГОВОРИМ ТУРКМЕНИСТАН, ПОДРАЗУМЕВАЕМ СПОРТ



▶ **Важнейшим событием года «Кладезь разума Махтумкули Фраги» стало объявление столицы Туркменистана – Ашхабада – Городом новых спортивных возможностей Содружества.**

▶ Как известно, данное решение было принято единогласно в рамках проведённого в туркменской столице 24 мая очередного заседания Совета глав правительств СНГ, став незабываемым подарком туркменистанцам в канун Дня города Ашхабад.

Это знаменательное событие, нашедшее большой отклик как в нашей стране, так и за рубежом, – ещё одно признание весомого вклада Туркменистана в неуклонное расширение взаимодействия в области спорта на пространстве СНГ.

Будучи ассоциированным членом Содружества, наша нейтральная страна всегда занимала и занимает активную позицию в вопросах межгосударственного сотрудничества, постоянно выдвигая конкретные предложения по наращиванию многостороннего партнёрства в разных областях, включая спортивную сферу.

Так, высокую оценку и одобрение получили выдвинутые в октябре 2022 года на Саммите

Содружества Независимых Государств в Астане предложения Аркадаглы Героя Сердара о создании Координационного комитета по проведению международных спортивных игр под эгидой Совета СНГ по физической культуре и спорту, а также об организации на регулярной основе Игр дружбы, открытых для участия спортсменов не только из СНГ, но и из других государств.

Таким образом, инициативы туркменской стороны, неизменно находящие горячую поддержку стран-членов этой авторитетной организации, успешно воплощаются в жизнь, способствуя дальнейшему упрочению традиционных уз дружбы и добрососедства между братскими народами.

Благодаря политике «открытых дверей» и широкого международного сотрудничества, инициированной Национальным Лидером туркменского народа, Председателем Халк Маслахаты Героем-Аркадагом и ныне успеш- >>

« но продолжаемой Президентом Сердаром Бердымухамедовым, столица нашей независимой нейтральной Отчизны превратилась в крупнейший центр активной политической, деловой, культурной и общественной жизни.

В соответствии с высоким статусом главного города страны Ашхабад, являющийся рукотворным символом грандиозных преобразований эры Возрождения новой эпохи могущественного государства, постоянно становится местом проведения крупнейших международных мероприятий, в том числе спортивных состязаний мирового уровня.

В результате новаторской градостроительной стратегии Национального Лидера туркменского народа столица, как и вся страна, год за годом «прирастала» современными спортивными комплексами, многофункциональными стадионами, а также специализированными спортшколами, способствующими формированию олимпийского резерва.

Буквально на глазах, в рекордно короткие сроки, в Ашхабаде была сформирована мощная инфраструктура, включающая всё необходимое для занятий различными видами спорта, в том числе нетрадиционными для нашего жаркого климата – хоккеем и фигурным катанием, которые туркменистанцы осваивают с большим интересом и энтузиазмом.

Перечень спортивных сооружений за последние годы пополнили крупные профильные объекты, не имеющие аналогов в регионе. В их числе – Олимпийский городок, Олимпийский водноспортивный комплекс, Национальный олимпийский дворец спорта, Спорткомплекс по зимним видам спорта, многофункциональный стадион «Aşgabat» и другие, способствовавшие становлению Туркменистана в качестве крупнейшей спортивной державы.

Все эти объекты, ставшие олицетворением стремления нашей страны к высоким достижениям в спорте, напрямую содействовали дальнейшему успешному проведению кардинальных реформ в отечественной спортивной сфере, модернизации инфраструктуры отрасли, стимулированию и широкому развитию массового физкультурно-оздоровительного движения, формированию физически крепкого молодого поколения, подготовке спортсменов-чемпионов и сборных команд.

Но самое главное, благодаря проводимой масштабной многоаспектной работе Ашхабад завоевал высокий авторитет на международной арене как стремительно развивающийся центр мирового спорта, располагающий всеми условиями для проведения соревнований самого высокого уровня.



INDEPENDENCE DAY: CELEBRATING SOVEREIGNTY OF TURKMENISTAN

▶ Independence Day in Turkmenistan is a significant national holiday celebrated each year on September 27. It marks the independence of our country after the collapse of the Soviet Union in 1991, which is a pivotal moment in the history of Turkmenistan. Independent Day is celebrated with festive events, including parades, concerts, cultural events and art exhibitions, displaying the rich heritage and traditions of the Turkmen people. The celebrations also feature fireworks and music and dance performances that create a bright and festive atmosphere throughout the country. Independence Day is not only a celebration of sovereignty of Turkmenistan, but also a reflection of the progress and achievements gained by the country for many years. It serves as a reminder of the journey of Turkmenistan towards self-determination and the importance of national unity and pride. The holiday is a time for citizens to reflect on the values of independence, freedom and peace, which are at the heart of the national identity of the Turkmen people. It is also an opportunity to honour those who have contributed to the progress of the nation and inspire future generations to continue building prosperous and peaceful Turkmenistan.

«Turkmenistan Sport»

ÖNDE BELENT SEPGITLER BAR



GELJEKKI ÝEŇIŞLI ÝOLLARYŇ SAKASYNDA DURAN TÄLIMÇI MUGALLYM HAKDA SÖZ

► Hünäre bolan söýgi adamda kemala gelýän asylylyk gylk-häsiýetleriň biri. Hünäri her kim özüçe söýýär. Kim göwün söýen hünärini edinip, hünärmen hökmünde zähmet çekesi gelýär, kim bolsa öz hünärini ýaş nesillere öwretmegi maksat edinýär.

Sporta bolan ukybynyň bardygyny duýan ata-enesi 7-nji synpda okaýan ogullary Öktemjan Hojaniýazowy öz obalarynda ýerleşýän Lebap welaýatynyň Çärjew (öňki Farap) etrabyndaky 2-nji sport mekdebine ýerleşdirdiler.

— «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylymyzda Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň uçurymy bolup, geljekki durmuş ykbalyňy hem-de hünär ýoluňy baglajak ýeriňe işe ýollanmak özboluşly simwoliki mana eýe diýip hasap edýärim. Mekdepde okaýan döwrüm meni bedenterbiýe mugallymlarymyzyň sapaklary gurayyş tärleri, usullary özüne çekipdi. Belki, bedenterbiýe mugallymy bolmak höwesimiň artmagyna şol gören usuly göreldeleirim has çuňňur täsir edendir. 2-nji sport mekdebinde welin, geljekki hünär ýolumda täze sahypalar açyldy. Meni öz höwes edýän sport görnüşlerim boýunça ýeňiş gazanýan türgen bolmak hyjuwy özüme dolap aldy.

Hawa, sport mekdebinde ýetginjek türgeni talapkar tälimçi mugallym Gaýrat Zaripow öz ganatynyň astyna aldy-da, oňa başa-baş söweş sungatynyň dzýudo görnüşi boýunça tälim berip başlady. Ol hä diýmän kiçi ýaşly türgenleriň arasynda geçirilen ýaryşlara gatnaşyp, başa-baş söweş sungatyna girýän görnüşler we olaryň nusgalary boýunça tejribe toplady. Gazanan ýeňişleri, medallary geljekki sepgitlere ruhlandyrdy.

— Bu buýsandyryjy pursatlar Watan önündäki gulluk borjумы berjaý edip gelenimden 1 ýyl geçensoň başlanypdy. 2014-nji ýylyň aprel aýynda Kuraş boýunça Türkmenistanyň aýyk çempionaty geçirildi. Men oňa gatnaşyp, ýaş türgenleriň arasynda 3-nji orna mynasyp boldum. 2016-njy ýylda geçirilen Kuraş boýunça Türkmenistanyň çempionatynda 2-nji orna we 2018-nji ýylda geçirilen Kuraş boýunça Türkmenistanyň çempionatynda 3-nji orna mynasyp boldum.

Öktemjanyň gürrüňini diňläp oturyşyňa, mende: «Orta mekdepde bedenterbiýe mugallymy abraýly ýaryşlarda ýeňişli orunlary eýelän türgen bolsa, ösüp gelýän ýaş nesilleriň arasyndan ýokary sportda ýurdumyzyň sport abraýyny gorajak türgenleriň ýüze çykmagynda has peýdaly bolup biler» diýen pikir döreýär.

— Öktemjan, ýadyma düşüşine görä, siz okuwuň soňky ýarymylygynda dört aýlyk tejribeliğini hem Lebap welaýatynyň Çärjew etrabyndaky 43-nji orta mekdepde geçirdiňiz...

— Hawa, tejribelik geçmek üçin öz dogduk obamda ýerleşýän orta mekdebe ýollandym. Bu ýerde 5 ýylyň içinde öwrenen zatlarymy iş ýüzünde synag edip gördüm. Döwlet synaglaryny üstünlikli tabşyranymdan soň, meni häzirki ýerime — Çärjew etrabyndaky 49-njy orta mekdebe bedenterbiýe mugallymy kärine işe ýolladylar. Öňde duran okuw ýylyndan başlap, okuw meýilnamalarynda we maksatnamalarynda bellenen görnüşler boýunça sapaklary, türgenleşikleri guraryň. Şonuň bilen bir wagtda okuwçylary türkmen milli hereketli oýunlary arkaly terbiýelemäge üns bermegi hem meýilleşdirýärim. Sapakdan daşary çärelerde we gurnaklarda, türgenlik tejribäme daýanyp, dzýudo, sambo we kuraş boýunça kiçi ýaşly çagalara we ýetginjeklere tälim bermegi göwnümde besleýän.

— Mugallymçylyk, terbiýeşynaslyk käri türgenlik hünär ýoluňdan sowaşdyraýmaz-a. Sen bir wagtda başa-baş söweş sungatynyň birnäçe görnüşi boýunça özüňi tutluşyklar meýdançasynynda tanadypdyň.

— Ýok, türgenlik hünär ýolumdan sowulmak meýlim ýok. Sebäbi meni >>

« ýokary okuw mekdebiniň gapysyndan getiren şol türgen hökmünde gazanan ýeňişlerim bolupdy...

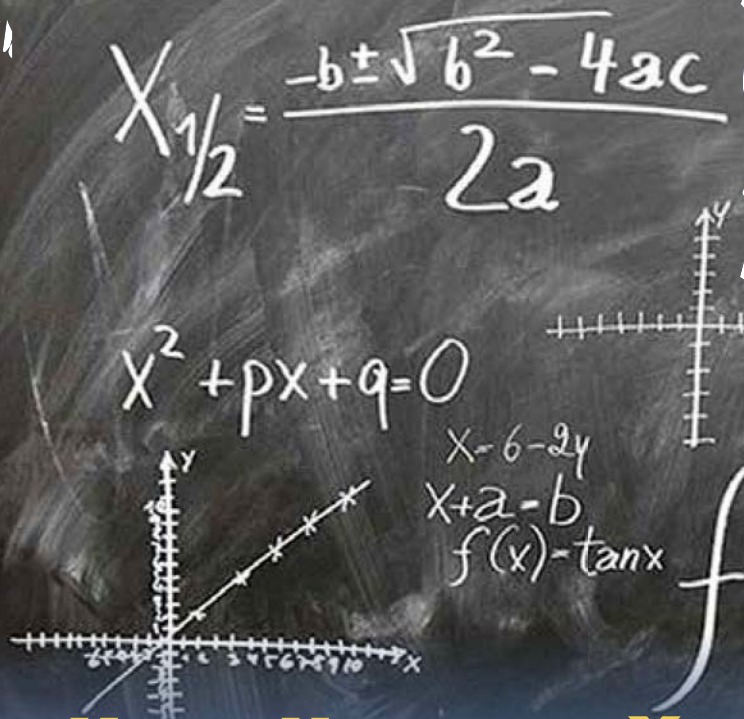
2019-njy ýylyň 22-nji ýanwarynda Sambo boýunça Türkmenistanyň çempionaty geçirilipdi. Öktemjan oňa 64 kilogram agram derejesinde gatnaşyp, 1-nji orna — altyn medala, şol ýylyň mart aýynda geçirilen Dzyudo boýunça ýaryşda 1-nji orna, aprel aýynda Kuraş boýunça Türkmenistanyň çempionatynda, maý aýynda Sambo boýunça Türkmenistanyň çempionatynda 1-nji orunlara eýe bolupdy. Bu ýeňişleri Öktemjan Hojaniýazowy baş arzuwy bolan Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyby bolmak arzuwyna goşurdy.

— Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň Bedenterbiýe fakultetinde futbol boýunça tälimçi hünärinde okadym. Ýöne institutda okaýan döwrümde hem ilkinji halypam Gaýrat Zaripowyň tälimçiliginde, 2020-nji ýylda Sambo boýunça Türkmenistanyň birinjiligine gatnaşyp, 3-nji orny — bürünç medaly eýeledim. Bu medally ýeňişim soňra söýgüli okuw mekdebimiň baýraklar hazynasyna medallary goşant eden ýeňişlerimiň başy boldy.

«Guş ganatsyz bolmaz, adam arzuwsyz» diýlişi ýaly, ýokary okuw mekdebini tamamlap, hünär eýesi bolan Öktemjan Hojaniýazowyň mugallymlyk, terbiýeşynaslyk kâriden daşary dzýudo, kuraş, sambo ýaly görnüşler boýunça öňde boljak dünýä çempionatlaryna gatnaşmak meýilleri hem bar. Ol ýürekde besläň arzuwlaryna ýetmek üçin hünäri boýunça kârine girişmek bilen bir wagtda güýçli depginde şahsy türgenleşiklerini hem dowam edýär.

Biz hem asyly arzuwlaryň gurşawynda, geljekki ýeňişli ýollaryň sakasynda duran tälimçi mugallym hem-de türgen deň-duşumyz Öktemjan Hojaniýazowa geljekki hünär ýolunyň menzillerinde üstünlik arzuw edip, ýaş hünärmeniň işlemäge, türgenleşmäge giň mümkinçilikleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza ýürek alkyşlaryny okyjylarymyza ýetirmegi öz borjumyz hasapladyk.

Geldimyrat SOLTOWOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe
we sport institutynyň sport
žurnalistikasy hünäriniň talyby.



ÜSTÜNLIGIŇ SYRY



Delillendirme timsaly hakyky bolan waka esasynda dörändir. Bu waka durmuş hakykatydyr.

Geljekki matematik Jorj Dansig heniz talyp döwri şeýle wakany başyndan geçirýär. Ol okuwyna örän çynlakaý çemeleşýär. Köplenç gijäň bir wagtyna çenli işleýär. Şeýle bolansoň bir gezek professor Neýmanyň sapagyna 20 minut gijä galyp barýär.

Talyp öý işidir öýdüp, tagtadaky iki sany meseläni derrew ýazyp alýar. Meseleler örän kyndy. Olary çözmek üçin Jorja birnäçe gün gerek bolýar. Ahyry meseläni çözüp, Jorj professora getirip berýär.

Professor hiç zat diýmeyär. Ýöne birnäçe hepdeden soň daňdan sagat altyda Jorjuň öýüne kürsöp girýär. Sebäbi talyp matematikanyň ýyllarboýy çözülmän gelyän meselesiniň dogry çözügüni tapan eken. Ol gijä galyp gelensoň öň bolan gürrüňleri bilenokdy, hiç zatdan habarsyzdy.

Ol birnäçe gününň dowamynda bir däl, birbada iki sany meseläni çözmegi başaryar. Bu meseleleriň üstünde matematikler mün ýyllaryň dowamynda kelle döwüpdiler, hatda Eýnşteýn hem şol meseleleriň çözügüni tapmandyr.

Jorj meseleleri çözende şöhrat hakynda pikir hem etmändir. Sebäbi ol çözen meseleleriniň juda kyn işdiginden bihabardy.

Yslam HANATOW,
Babadaýhan etrabyňyň 19-njy orta mekdebiniň mugallymy.

САМБО



Самбо – российский вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы, английской, швейцарской борьбы, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

Спортивное самбо – это вид борьбы, в котором главное – эффективная защита. Недаром полное название самбо – это самооборона без оружия. В самбо можно одержать досрочную победу, благодаря болевому приёму или эффективному броску.

В отличие от спортивного, боевое самбо долгое время оставалось прерогативой исключительно бойцов спецподразделений. Подобный вид боевого искусства – это целый комплекс приёмов из более, чем полусотни видов единоборств. Помимо бросков, захватов и приёмов, здесь применяются и самые разнообразные удары. Неудивительно, что поединок в боевом самбо может закончиться нокаутом или нокадауном. Подобные бои, как правило, достаточно скоротечны и главная цель – победить противника любой ценой.

www.worldnomadgames.com





ТРАДИЦИИ

и наследие туркменских лучников

▶ У туркмен искусство стрельбы из лука имеет глубокие исторические корни. Ещё до появления огнестрельного оружия лук и стрелы были основными орудиями туркменских охотников и воинов. В культуре сохранено множество легенд и преданий, связанных с этим древним оружием.

Являясь символами мужества и силы туркменского народа, лук и стрелы олицетворяли готовность защищать родную землю и близких. Эти орудия использовались для



украшения юрт, служа оберегами для защиты дома. Также ювелирные украшения для мальчиков в виде стилизованного лука со стрелой пришивались к одежде, чтобы вдохновить их на силу и храбрость в будущем.

В эпоху Огуз хана праздники сопровождались различными состязаниями, среди которых особое внимание уделялось стрельбе из лука. На высоких шестах размещались тыквы, и смелые джигиты, мчащиеся на своих скакунах, старались метко попасть в них. Хозяин праздника щедро награждал победителей этих увлекательных соревнований, подчёркивая тем самым значимость храбрости и мастерства.

Навыки, связанные со стрельбой и быстротой, находили своё отражение и в древних военных тактиках. Ярким примером того, как скорость и стратегическое мышление могут

компенсировать физическое превосходство противника, служит известный тактический приём – «Парфянский выстрел».

Для исполнения данного манёвра требовались превосходные навыки верховой езды, так как обе руки всадника были заняты луком. Сложность удержания равновесия на коне значительно возрастала без стремян, которые стали использоваться лишь с IV века нашей эры.

Обладая высокой ловкостью и умением управлять скакуном, парфянские всадники разворачивались в седле и поражали противников. Эта тактика использовалась как на открытых полях, так и во время манёвров в горах, что обеспечивало парфянам значительное преимущество в бою.

Как указывают научные источники, туркмены использовали азиатский тип лука, который изготавливался из местных материалов и отличался уникальным дизайном. Размер этого лука был меньше, чем у европейских аналогов, что позволяло всадникам эффективно стрелять на полном скаку.

В состоянии покоя дуга туркменских луков была изогнута в обратную сторону, что придавало им дополнительную упругость. Для боевого положения лук нужно было согнуть в противоположном направлении и надеть тетиву. Стрелы же хранились в ткани для защиты от сырости и укладывались в колчан с луком.

В народной поэзии, песнях и сказаниях лучники часто описывались как герои, символизируя идеалы справедливости, чести и преданности. Турниры по стрельбе из лука сохранялись на протяжении веков и остаются важной частью культурного наследия нашего народа.

В 2015 году в Туркменистане была зарегистрирована Национальная федерация стрельбы из лука, ставшая важной вехой в развитии этого традиционного искусства. Туркменские лучники, продолжая славные традиции своих предков, приняли участие в V Всемирных играх кочевников, которые прошли с 8 по 13 сентября в Казахстане.

Светлана ЧИРЦОВА,
журналист.

OÝUNLARYŇ adam durmuşyna täsiri

▶ Adamyň aňy, pikir-düşünjesi bilen döredilen milli hem hereketli oýunlaryň ynsan durmuşyna ýetirýän täsiri diýseň uludyr. Oýun oýnamak diňe bir wagtyňy gyzykly, manyly geçirmek däl-de, eýsem, pikir-düşünjäni, ukyp-başarnygyňy artdyrmak bilen berk baglydyr. Häzirki wagtda oýunlar, sport görnüşleri adamzadyň uzak asyrlaryň dowamynda döreden özboluşly güýmenjesi bolmagyndan indi adamzat durmuşynyň aýrylmaz bir bölegini düzýän pudak derejesine çenli ösdi. Dünýä ýurtlarynda sporta we sagdyn durmuş ýörelgesine berilýän ünse laýyklykda adamlaryň sagdyn ýaşaýşy, pikir-düşünjesiniň kämilleşmegi üçin sporta hem-de milli oýunlara uly ähmiýet berilýär.

Dünýä ýüzünde näçe döwlet bar bolsa, şonça-da olaryň öz gylyk-häsiýetlerine, düşüňjelerine laýyk gelýän milli oýunlary hem sagdyn durmuş ýörelgeleri bar. Adamyň berk bedenli, sagdyn ösmegi, wagtyňy gyzykly hem manyly geçirmegi üçin şol gyzykly, hereketli oýunlaryň ähmiýeti diýseň uludyr. Alymlaryň pikirlerine salgylansak, milli oýunlar adamda çydamlylyk, çalasyňlyk ýaly häsiýetleri ösdürmek bilen çäklenmän, eýsem, duýgurlyk, hüşgärlik, düşüňjelilik, bir-birege sylag-hormat ýaly ýörelgeleri kemala getirýär. Dünýä ýüzünde ynsanlaryň söýgüsine mynasyp bolan, heniz bize mälim bolmadyk birnäçe gyzykly, täsin oýunlaryň, şüweleňleriň, güýmenjeleriň bardygyny her birimiz bilýäris. Olaryň käbiri bilen biz tanyş hem däldiris, ýöne şeýle-de bolsa ol oýunlaryň tomaşaçylaryň ruhuny götermekde, adamlara şadyýanlyk, ruhubelentlik paýlamakda bahasyna ýetip bolmajak orny bar. Şeýle oýunlarda tomaşaçylaryň gyzgyn söýgüsini, hormat-sylagyny gazanýan türgenleriň, oýna gatnaşyjylaryň at-abraýy hem beýleki halkara derejesindäki oýunlarda ýeňiş gazanýan ussat türgenleriňkiden peslär ýaly däl. Her bir halkyň ruhy dünýäsine laýyk milli oýunlar olaryň ýaşaýş-durmuşyna berk ornep, nesilden-nesle dowam edýär.

Türkmen halkynyň ata-babadan dowam edip gelýän milli hereketli oýunlarynyň sany bir ýa iki däl, olar onlarça. Türkmen milli oýunlary bir wagtyň özünde bilim berijilik, ösdürijilik, terbiýeleýjilik ýa-

ly birnäçe didaktiki wezipeleri bitewülikde ýerine ýetirýär. Şeýle oýunlaryň bilim berijilik wezipesi ösüp gelýän ýaşlarda başlangyç bilimlari, düşüňjeleri kämilleşdirmäge gönükdirilip, oýnuň üsti bilen çaga öz akylyny baýlaşdyrýar, täze düşüňjeleri ele alýar.

Ynsan durmuşyna ornaşan milli oýunlaryň hem sport görnüşleriniň kändigine garamazdan, olar aň-düşüňjäni, ýaşaýşa höwesi, söýgini oýarmakda özboluşly güýmenjedir. Bu oýunlaryň adam ukypalarynyň kämilligin-den döreyän gözelligi bolmak manysy has gymmatly we



datlydyr. Türkmenistanda hem milli oýunlaryň, sportuň dürli görnüşleriniň şeýle manyda ösdürilmegi we barha uly üstünlikleriň gazanylmagy ugrunda hormatly Prezidentimiziň edýän tagallalarynyň çägi ýok. Goý, ilgünüň bagtyýar geljegi, sagdynlygy, ruhubelentligi üçin oňaly mümkinçilikleri döredip berýän, türkmen sportuny dünýä ýaýýan Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, il-ýurt bähbitli alyp barýan beýik işleri rowaçlyklara beslensin!

Garbibi ORAZOWA,
Balkan welaýat medeniýet müdirliğiniň
Balakanabat şäher medeniýet bölüminiň Gumdag
şäherçe medeniýet merkeziniň tans toparynyň
çeper ýolbaşçysy.



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

▶ В мире спортивных состязаний студенческий спорт занимает особое место как вектор гуманных, социальных и гражданских ценностей, полностью интегрированный в подготовку сегодняшних граждан и граждан будущего.

Отмечаемый ЮНЕСКО и Международной федерацией студенческого спорта, Международный день студенческого спорта позволяет сделать спорт центральной темой диалога между преподавателями и студен-

тами и направлен на вклад в распространение данных ценностей среди молодежи и через молодых людей во всем обществе.

Диалог, уважение к себе и к другим людям, честность в состязаниях, стремление к совершенству – все это принципы, структурирующие подготовку студентов. Образование и спорт должны лежать в основе обществ, и этот день дает возможность подчеркнуть социальную роль университетов и их программ, открывая двери спорта для всех и поощ-

ряя людей к регулярным занятиям физической деятельностью.

«По сути, говорить о футболе – значит говорить об одном из проявлений человечества». Сегодня Международный день студенческого спорта дает нам возможность напомнить, что эти слова швейцарского писателя Жоржа Альдаса можно отнести не только к футболу, но и ко всем другим видам спорта. Ведь спорт в университетах служит прежде всего средством передачиобщих эмоций и ценностей.

TALYPLAR SPORTUNYŇ HALKARA GÜNI

▶ Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň, Türkmen halkynyň Milli Lideri Gahryman Arkadagymyzyň taýsyz tagallalary netijesinde, sport diplomatiýasy we halkara sport gatnaşyklary giňden ösdürilýär. Halkara giňliginde dostlukly gatnaşyklaryň ilçisi bolan sport diplomatiýasy ýurdumyzyň daşary syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biri hasaplanýlýar. Hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda iri halkara derejesindäki sport guramalary, federasiýalary bilen işjeň hyzmatdaşlyk ýola goýulýar. Ýaňy-ýakynda ýurdumyzyň başlangyjy boýunça «Birleşen Milletler Guramasynyň oýunlary» atly Kararnamanyň biragyzdan kabul edilmegi baradaky hoş habar Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlaryna esaslanýan hormatly Prezidentimiziň parasatly baştutanlygynda alnyp barylýan

parahatçylyk söýüjilikli daşary syýasatyny we sport diplomatiýasynyň dünýäde dabaranýandygynyň nobatdaky güwäsine öwrüldi.

«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda Türkmenistanyň Garaşsyzlygynyň şanly 33 ýyllyk baýramy we Birleşen Milletler Guramasynyň Bilim, ylym we medeniýet meseleleri boýunça guramasy (ÝUNESKO) we Halkara talyplar sport federasiýasy (FISU) tarapyndan esaslandyrylan Talyp-lar sportunyň halkara güni mynasybetli Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda «Sport mümkinçilikleriniň we üstünlikleriniň ýurdy bolan Watanymyzda talyplar sporty ösüş ýolunda» atly sport çäreleri ýaýbaňlandyryldy. Ýokary okuw mekdeplerinde bedenterbiýe we sport işlerini kämilleşdirmek hem-de

ýaşlaryň fiziki işjeňligini ýokarlandyrmak barada sport klublaryň gatnaşmagynda okuw maslahatyny, ýurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň talyplarynyň arasynda sportuň woleýbol, basketbol, futzal görnüşleri boýunça ýaryşlary, şeýle-de onuň çäklerinde ylmy-amaly maslahatyny öz içine alýan çäreler uyluhubelentlige beslendi.

Sport çäresine gatnaşanlar Watanymyzy we halkymyzy agzybirlikde rowana ak ýollar bilen ösüşiň täze belentliklerine tarap alyp barýan türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy, Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza çäksiz hoşallyk sözlerini beýan etdiler.

www.tdbsi.edu.tm

УСПЕХ ТУРКМЕНСКИХ ФУТБОЛИСТОВ

Хорошая новость пришла из столицы Узбекистана – Ташкента, где завершился международный турнир по футболу «AFL Kids Cup-2024» среди детей и подростков. Выступая в трёх возрастных группах, туркменские команды в двух соревнованиях одержали победы и в одном – завоевали серебряные медали.

Награды высшей пробы наши юные соотечественники завоевали в возрастных группах спортсменов 2012 года рождения, где отличилась команда «Batly», и 2014 года рождения, где лучшими оказались футболисты «Gökje». В обоих случаях за медали боролись по шесть команд, но именно туркменистанцы вышли победи-

телями. Более того, полузащитник «Gökje» Аманмурад Реджепов был признан лучшим игроком турнира.

Вице-чемпионами стали представители команды «Çandybil», отличившиеся в группе спортсменов 2009 года рождения. Соперниками ашхабадцев были четыре футбольных коллектива из Узбекистана и одна из Кыргызстана. Лишь в решающем поединке наши спортсмены уступили представителям хозяев турнира, а капитана команды «Çandybil» Аманмырата Чарыева организаторы соревнований признали лучшим нападающим.

Столь значительный успех юных туркменистанцев неслучаен, поскольку для них созданы все

условия для плодотворных и качественных тренировок. В годы независимости нашей страны по инициативе Национального Лидера туркменского народа, Председателя Халк Маслахаты Гурбангулы Бердымухамедова и продолжающего его дело по развитию спорта Президента Сердара Бердымухамедова по всей стране возведены сотни современных спортивных комплексов и спортшкол, где занимаются молодые и талантливые туркменские спортсмены.

Поздравляем наших юных футболистов с этими большими достижениями и ждём от них новых побед!

Дмитрий ГОРШКОВ,
журналист.

ÝAŞAJYK FUTBOLÇYLARYŇ ÜSTÜNLIGI

Ýaşajyk türkmen futbolçylary Daşkent şäherinde geçirilen «AFL Kids Cup — 2024» atly halkara ýaryşda üstünlikli çykyş edip, iki altyn, bir bürünç medala mynasyp boldular.

Ýaryşda altyn medallary «Batly» we «Gökje» futbol toparlary gazandy. Bu toparlaryň birinjisi 2012-nji ýylda doglan we şondan hem kiçi ýaşly okuwçylardan, ikinjisi bolsa 2014-nji ýylda doglan hem-de şondan kiçi ýaşly mekdep okuwçylaryndan ybaratdyr. 2009-njy ýylda doglan ýetginjeklerden düzülen «Çandybil» futbol topary bolsa kümüş medal bilen ýaryşyň hormat münberine çykmagy başardy.

Soňky ýyllarda geçirilmegi däbe öwrülen «AFL Kids Cup» ýaryşy çagalaryň arasynda futboly wagyz etmekde we geljekki ýyllyzlary ýüze çykarmakda uly ähmiýete eýedir. Ýaryşy gurajylardyr dürli ýurtlardan gelen futbol jemgyýetçiliginiň wekilleri türkmenistanly toparlaryň başarnygyna ýokary baha berdiler.





НАЗВАН УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА ДЛЯ ВСЕХ

▶ Врач-физиотерапевт Видновской клинической больницы Светлана Малиновская назвала универсальный вид спорта для всех. Ее слова приводит Regions.

Врач заявила, что таким спортом является плавание. Она подчеркнула, что плавание подходит пожилым людям, тем, кто страдает заболеваниями сердца, опорно-двигательного аппарата, бронхитом, астмой, болезнями нервной системы, а также страдающим от лишнего веса.

Малиновская рекомендовала проводить в воде силовые и кардиотренировки. Она обра-

тила внимание на то, что во время плавания задействованы все мышцы, при этом на позвоночник и суставы нагрузки нет. Также плавание успокаивает нервную систему, повышает выносливость организма и тренирует сердце.

Ранее врач-кардиолог Асият Хачирова назвала виды спорта, занятия которыми лучше всего укрепляют сердце. По ее словам, к таким видам спорта относятся плавание, велоспорт, скандинавская ходьба и аэробика.

www.sport.kg

Почему нельзя пить воду стоя?

▶ Врач-педиатр, нутрициолог Ирина Юзуп рассказала изданию Doctorpiter.ru, почему нельзя пить воду стоя, передает Sports.kz.

— Мы привыкли пить воду для утоления жажды на ходу либо стоя, — обращает внимание врач Ирина Юзуп. — Но с аюрведической точки зрения воду, как и пищу, стоит употреблять в положении сидя. Питье воды стоя провоцирует нарушение баланса жидкостей в организме, что может привести к накоплению жидкости в суставах и развитию артрита. В положении сидя нервная система и мышцы более расслаблены, что



облегчает процесс усвоения воды и пищи. Кроме того, почки в таком положении лучше фильтруют поступающую жидкость.

Что будет, если пить воду стоя?

При употреблении воды стоя замедляется работа пищеварительного тракта, отмечает доктор.

— Жидкость не задерживается надолго в желудке, а напрямую попадает в двенадцатиперстную кишку. Привычка пить сидя помогает улучшить пищеварение, работу почек и мочевого пузыря, — объясняет Ирина Юзуп.

Также по словам эксперта, чтобы вода приносила максимум пользы организму, пить ее нужно между приемами пищи. При этом она должна быть комнатной температуры.

www.sports.kz

ДЕТСКАЯ СБОРНАЯ ТУРКМЕНИСТАНА ПО ШАХМАТАМ ПРИНЯЛА УЧАСТИЕ В РОЗЫГРЫШЕ КУБКА МИРА FIDE

Юные туркменские шахматисты завершили участие в Кубке мира FIDE среди мальчиков и девочек до 8, 10 и 12 лет, проходившем в грузинском Батуми. В каждой из шести категорий соревновались 48 лучших игроков мира, приглашенных FIDE.

Туркменистан был представлен во всех категориях. Сначала участники разыграли семь партий по швейцарской системе в двух группах, а затем встретились в парах по нокаут-системе.

Айя Байрамова из Лебапа стала лучшей среди туркменских шахматистов, заняв 8-е место в своей группе в категории до 10 лет и 15-е место в общем зачете после победы над соперницей из Сингапура.



Другие представители Туркменистана — Айлар Хемраева, Небахат Мурадова, Чарыхеким Чарыев, Омарбек Исмаилов и Рауф Юсупов.

В общей сложности, в соревнованиях приняли участие 288

шахматистов из 37 стран, среди которых медалистами стали представители США, Китая, Индии, Казахстана и России.

За последний месяц около 30 туркменских шахматистов выступили на трех крупных турнирах, включая чемпионат мира до 20 лет и чемпионат Азии.

«Шахматная Федерация Туркменистана верит, что уже в следующем году некоторые из этих игроков начнут создавать достойную конкуренцию в борьбе за места в основной мужской и женской сборных, а через несколько лет и вовсе войдут «в основу». Поощрение здоровой конкуренции повышает соревновательный дух и поднимает мотивацию шахматистов», — говорится в пресс-релизе Федерации.

ФЕДЕРАЦИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА ТУРКМЕНИСТАНА ПРОВЕЛА

ТУРНИР ДЛЯ ЮНЫХ ТАЛАНТОВ

В Ашхабаде завершился турнир по настольному теннису среди юных спортсменов 2011 года рождения и младше. Соревнования, организованные Федерацией настольного тенниса Туркменистана, привлекли участников из Ашхабада и Мары.

Турнир был нацелен на популяризацию настольного тенниса в стране, выявление талантливых игроков и оценку эффективности работы с молодыми спортсменами. Организаторы отметили заметный рост уровня мастер-



ства участников, что указывает на успешное развитие этого вида спорта в Туркменистане.

Председатель Федерации Агамурат Алланазаров подчеркнул значимость подобных соревнований для формирования будущей национальной сборной. Он также

выразил признательность руководству страны за поддержку развития настольного тенниса.

Отметим, что проведение такого турнира демонстрирует внимание к развитию детско-юношеского спорта в Туркменистане. Успех мероприятия позволяет оптимистично оценивать перспективы настольного тенниса в стране и ожидать будущих достижений туркменских спортсменов на международной арене.

www.turkmenportal.com.tm



В ХОККЕЙ НА ТРАВЕ ИГРАЮТ СОВСЕМ НЕ НА ТРАВЕ И почему тогда его так называют?

► Есть ощущение, что в хоккей на траве должны играть на чем-то похожем на траву. Но синяя площадка на Олимпиаде в Париже разбивает эти глупые иллюзии. Покрытие напоминает хард с австралийских теннисных турниров и даже отдаленно не смахивает на траву (хотя бы искусственную).

Так на чем же играют в хоккей на траве? Или, может, дело просто в некорректном переводе?

Из чего сделано покрытие в Париже? И почему оно синее?

Ответ на главный вопрос: в Париже в хоккей на траве играют на искусственном газоне от фирмы Poligras. Такие обычно делают из синтетических материалов. Poligras называет свой продукт «первым и единственным в мире хоккейным газоном с нулевым содержанием углерода».

Покрытие на 80% состоит из бионатурального материала на основе сахарного тростника. По факту для искусственных травинок используется банальный полиэтилен, но обычно его делают на основе ископаемого топлива, а Poligras выполнил волокно на биооснове сахарного тростника. Кроме того, при производстве газона использовали экологически чистую энергию.

Хм, а нельзя было сделать искусственный газон зеленым? Чтобы он хотя бы отдаленно напоминал траву.

Все началось больше десяти лет назад – на Олим-

пиаде-2012 в Лондоне. Тогда стали играть на синем поле. Все потому, что синий фон помогает зрителям четко видеть мяч и разметку. Синее поле теперь – общий стандарт для профессиональных турниров, хотя встречаются и покрытия других цветов.

Изначально же играли на натуральной траве? А почему сейчас так?

Первый клуб по хоккею на траве появился в Англии в середине XIX века. Играли на натуральной траве – альтернативы тогда и не было. Искусственный газон придумают только в 1965 г.

В 1976 г. Международная федерация хоккея (FIH) решила, что на крупных турнирах нужно искусственное покрытие, внедрила на Олимпиаде-1976 в Монреале. Чиновники аргументировали тем, что на синтетическом газоне легче контролировать мяч. Поэтому игроки меньше фолили, судья реже останавливал игру, а болельщики наслаждались динамикой матча.

Выделяют три вида покрытий: на водной основе, с песчаной подсыпкой и с небольшим количеством песчаного наполнителя. На Олимпийских играх предпочитают поля на водной основе.

По словам Poligras, перед турниром в Париже удалось разработать технологию, которая экономит воду. Теперь для смазки волокон достаточно утренней росы или дождя.

Переход сыграл на пользу богатым, Индия прогорела. Но сейчас выбила британцев в четвертьфинале! >>>



« Переход с натурального покрытия на искусственное приняли положительно. Журнал World Hockey писал в 70-е, что у синтетического газона «огромные преимущества». Журналист Sports Illustrated Стив Раскин отмечал, что «медленная и аналитическая игра уступила место безостановочному и динамичному действию».

Было и другое мнение. Решение перейти на синтетику приняли в пользу богатых стран, которые могли позволить себе новые поля. До перехода на искусственное покрытие в хоккее на траве доминировала Индия: брали семь из восьми золотых олимпийских медалей с 1928 по 1964 г.

В 1996 г. индийский хоккеист Аджит Пал Сингх заявил, что при своих размерах «Индия может позволить себе только 12 или около того синтетических полей». Капитан мужской сборной Сардара Сингх говорил, что «хоккеисты в Индии впервые играют на синтетике в 19 или 20 лет, и им трудно адаптироваться».

Правда, Пакистан доказал, что это не всегда проблема. После перехода на синтетику сборная не просела в результатах – а страна небогатая, искусственных полей там мало. На Играх-1984 мужская сборная Пакистана взяла золото, обыграв в финале ФРГ.

Да и Индия в Париже-2024, например, в полном порядке. Выиграли четвертьфинал у Великобритании: прошли по пенальти. Это большущая победа.

Хоккей на траве называют просто хоккеем. Где, как и что делать нам?

Это нас смущает добавка «на траве», а много где не парятся и говорят просто «хоккей». Исключение – страны, где хорошо развит хоккей на льду. Речь в основном про Россию, США, Канаду и северные европейские страны.

Впрочем, в некоторых языках термин, обозначающий хоккей на траве, корректно передает суть игры и покрытия. В английском языке используют field hockey. Field можно перевести как «поле», то есть хоккей на поле (синтетика сюда подходит).

В шведском языке говорят landhockey – нечто подобное. По-французски будет hockey sur gazon – «хоккей на газоне».

В испанском одинаково употребляют два названия: hockey hierba («хоккей на траве») и hockey sobre cesped («хоккей на газоне»).

Так как же тогда правильно называть хоккей на траве, чтобы было универсально и подходило по сути? Хоккей на поле, хоккей на газоне? А может газонохockey?



www.sports.ru

HAKYKY OLIMPIÝA RUHY



XXXIII tomusky Olimpiýa oýunlaryny synlan pursatlarym meni çagalygymda tomaşa eden, hemişelik ýadymda galan bir multiplikasion filmi aňymda janlandyrdy. 1980-nji ýylda Moskwada geçirilmeli tomusky Olimpiýa oýunlaryna bagyşlanyp, 1979-njy ýyldan başlap ekranlara goýberilen ol gysgajyk film «Kim baýrak alsa» diýlip atlandyrylýardy. Onda diňe ýaryşda öz bähbidini öňe sürmän, ylgawda şikes alan, ýykylan ýoldaşlaryna kömege ýetişýän, ýolda höwürteden gaçan guş jüýjejigini höwürtesine galdyryp berýän, özi bilen deň ýaryşyp barýan kirpijige suwly päsgeçilikden ýüzüp geçmäge kömek edýän aýylyk baýrak eýesi bolup, Olimpiýa oýunlarynyň nyşany hökmünde kabul edilýärdi.

Şundan göni 45 ýyl geçensoň, 100 metre ylgamak boýunça türkmen türgen zenany Walentina Meredowanyň Fransiýa Respublikasynyň paýtagty Pariž şäherinde geçirilen XXXIII tomusky Olimpiýa oýunlarynyň ylgaw ýodasyndan ýeňişlere bolan hyjuw bilen öňe okdurylyp barýarka, bäsdeş türgenleriniň biriniň ýykylandygyny duýmagy we pellehanadan geçeninden soň, ýanyndaky ýene-de bir egindeşi bilen ýykylan kärdeşine kömege ylgamagy sport dünýäsinde simwoliki bir täsin baglanyşygyň bardygyny görkezýän ýaly.

Türkmen türgeniniň bu ynsanperwerlikli hereketini dünýä habar saýtlary türkmen türgeniniň hakyky Olimpiýa ruhuny ýaýmagy diýip bahalandyrdylar. Habarlarda mälüm edilişi ýaly, 2-nji awgustda 100 metr aralyga ylgamak boýunça zenan türgenleriň arasynda birinji tapgyr ýaryşy dowam edýärkä Günorta Sudan döwletiniň türgen zenany Lýusiýa Moris ylgaw ýodasynyň çak bilen 70-nji metrinde ýykyldy. Pellehanadan dördünji bolup geçen Walentina Meredowa özünden soň, pellehanadan altynjy bolup geçen Laos döwletiniň türgen zenany Pha Arhaý Silina bilen bilelikde bada-bat yzyna dolanyp, şikes alan türgen zenana kömege bardy.

Sport dünýäsindäki bäsdeşler we şol bir wagtda kärdeşler, egindeşler bolup durýan zenalaryň şikes alan ýoldaşlaryna kömege baryşlaryny we talukmanlar gelip, ony oýun meýdançasýndan alyp gidýänçäler ellerinden gelen kömegi berip, ýoldaşlaryny taşlap gitmän, şol ýerde galyslaryny, diňe bir telekameralar däl-de, fotožurnalistleriň ellerindäki häzirki zaman surat alyş enjamlary hem ebedilik alyp galdylar.

Şu wakalary gaýtadan aňymda aýlap oturyşyma, men sport dünýäsi barada ýaňy ýakynda okan bir maglumatymy ýatladym. 1928-nji ýylda Amsterdamda geçirilen Olimpiýa oýunlary wagtynda awstraliýaly kürekçi Henri Pýers çärýek finalda

ýaryşýan wagtynda derýada öňüni kesip geçen ördek sürüsine garaşyp ýol berýär. Türgen guşlara garaşyp eglendigine garamazdan, Olimpiýa oýunlaryndan ýurduna medally dolanýar.

Elbetde, sportda esasy zat garşydaşyňy ýeňmek, pellehana birinji bolup gelmek. Ýöne sportuň öňe sürýän taglymaty näme diýlip soralanda, ýene-de ynsanperwerlik, belent ruhlulyk, dost-doganlygy wagyz etmek diýip aýdyp bolýar. Bu pikirimi hakyky futbol janköýeri bolan talyp ýoldaşlarymyň biri bilen paýlaşanymda, ol bu pikiri goldap, futbol oýny bilen bagly bir täsin ajaýyp ýagdaýy hem aýdyp berdi. Talyp ýoldaşymyň gürrüň berşi ýaly, dünýä futbolynynda her ýylyň jemlerinde futbol oýunlarynda bolup geçen şular ýaly belent sport ruhuny, ynsanperwerligi ýaýan oýunçylar barada maglumatlar toplanyp, iň gowularyna «Adalatly oýunçy» diýmege aňladýan «Feir pleý» baýragy berilýär eken...

Ýene-de şol 1980-nji ýylda geçirilen Olimpiýa oýunlarynyň nyşany bolan aýylyga bagyşlanan multfilmiň pursatlary göz önümde janlanýar. Häzir 39 ýaşyndaky milli türgen zenanymyz Walentina Meredowa mundan kyrk baş ýyl ozal dörän şol çagalar üçin filme teleýaýlymda gabat bolup tomaşa etdimikä ýa-da şol awstraliýaly türgeniň tebigatyň baýlygyny gözüň göreji deý gorap saklamak maksady bilen eden çözüdi barada gabat bolup okap gördümikä?! Haýsysy bolanynda-da, bu ýerde inkär edip bolmajak bir hakykat bar. Walentina Meredowa bu ynsanperwer, adalatly hereketi bilen bir wagtda hem dost-doganlyga eýlenen türkmen ruhuny hem-de türkmen türgeniniň Olimpiýa ruhuny dünýä ýaýdy. Ol umumadamzat derejeli belent ruhuň ýaýlymagy hökmünde dünýä meşhur boldy.

Bu belent ruhda milli türgenimiziň dünýä inip agy-garany saýgaraly, mekdep partasynyň başyna geçip, ilkinji harplary ýazmagy öwreneli, kämil çykyp, Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň ajaýyp kitaplaryny okap başlaly bäri gulagy hem, beýnisi hem ganany terbiýeçilik, watançylyk, ynsanperwerlik, her bir pursatda ýoldaşyňa kömege ýetişmek ýaly talabalaýyk özleşdiren gylyk-häsiýetleri giňden beýanyny tapýar.

Biz milli türgenimiziň sport bäsleşikleri wagtynda ýaýan belent Olimpiýa ruhy, adalatly, ynsanperwer hereketi hakynda ýatlamalaryň, öňde agzap geçenlerimiz ýaly, dünýä sportunyň taryhyna girip gitjegine, döwürleriň, zamanalaryň geçmege bilen hem ýatlanjakdygyna ynanýarys.

**Jeren ABDULLAÝEWA,
TDBSI-niň sport žurnalistikasy
hünäriniň talyby.**



GARLY PÄLWAN



Türkmen topragy — pälwanlaryň mekany. Merdana gerçek ýigitlerimiz, ýagyrynlary ýere degmedik pälwanlarymyz hakyndaky gürrüňlerem il arasynda ýyllardan-ýyllara, nesillerden-nesillere geçip gelýär. Şeýle pälwanlarymyz hakynda söhbet etmekligiň özem kalbyňda buýsançly hem ýakymly duýgulary döredýär.



Gadymy Balkan topragynda hem pälwançylykda nusga görkezzen adamlar barmak büküp sanardan köpdür. Annadurdy Ýag-soran, Muhammet pälwan, Salar pälwan, Nepes pälwan, Teke gyzyly, Orazdurdy torköýnek, Agamyrat pälwan, Garly pälwan, Handurdy pälwan, Derýa pälwan ýaly saýyrdyň ýigitleriň pälwançylyk ýoly gürrüň berenlere-de, ony diňlänlere-de nusgalyk. Şeýle atly-abraýly pälwanlaryň biri-de häzirki Bereket etrabynyň Ajyguýy obasynyň töwereklerinde ýaşap geçen Garly pälwandyr. Bu pälwan hakynda merhum žurnalist Gurbanberdi Goýunlyýewiň toplan maglumatlary esasynda gürrüň berjek wakalarymyz sizi biparh goýmaz diýip, umyt edýäris.

Söhbedini etmekçi bolýan pälwanymyzyň kaka-syna Nazguly hajy diýlip, onuň örän köp maly bolupdyr. Garly pälwan goňşy obalara gidip, mal, mata, haly, palas, keçe söwdasyny edipdir, umuman, maşgalasyny, esasan, söwda-satyk bilen ekläpdir. Uzak ýerlere gidip söwda edýän wagtlyram az bolman, Garly şol ýerlerde ýany bilen alyp giden düşeklerini bugdaýa, jöwene, mäşe, tüwä çalşypdyr.

Pälwan diýseň degişgen, şadyýan, şol bir wagtda hem rehimdar, ynsaply we sahatly adam bolupdyr, ýetimlere, garyp-gasarlara kömek etmegi öz borjy saýypdyr. Söwda gidende hem, ilkinji nobatda, şolar ýaly mätäç adamlaryň iberen zatlaryny azyga çalşypdyr. Munuň üçin gaýdyp geleninde olardan hakam almaz eken.

Garly pälwan diýseň daýaw hem-de güýçli adam bolupdyr. Söwda gidilip, ýolda ýük ýazdyrylanda, agyr çuwallardaky azygy ýeke özi düşürüp, soňam düýelerine ýeke özi emgenmän ýükläp bilipdir. Onuň daýaw alaşasy bar eken. Ýöne uzak ýola gidilende, ol Garlyny göterip bilmändir. Şonuň üçinem pälwan köplenç daýaw inerine münüp gezipdir.

Agramy 140 kilogramdan geçensoň, üstesine-de sagdyn, örän güýçli bolansoň, ony hiç kim göreşde ýykyp bilmändir. Onsoňam ol göreşiň emelleriniň ählisini diýen ýaly tutluşanlarynda, garşydaşlarynyň ýagdaýyna görä ussatlyk bilen

ulanyp bilipdir. Ýöne Garly rysgalyny pälwançylykdan gözlemändir. Toýlarda köplenç pälwanlaryň göreş tutuşlaryny, edýän emellerini synlap, lezzet alypdyr, olaryň «berekellasyny» ýetiripdir. Ol diňe orta çykan pälwana garşydaş tapylmadyk wagty göreşiň şowhunyny artdyrmak üçin göreşe çykar eken. Bir sapar munuň sebäbini Garlydan soranlarynda, ol:

— Maşgalasynyň rysgalyny pälwançylyk edip gazanýan adamlar göreşibersinler. Men olary göreşde ýykyp, Allatagalanyň beren rysgalyndam kesmäýin — diýip jogap beripdir.

Günlerde bir gün suw içmäge gelen ogşuklaryň biri guýa gaçypdyr. Obanyň men-men diýen kişileri üýsseler-de, ony wagty bilen guýudan çykaryp bilmändirler. Şol wagtda olaryň ýanyna Garly gelipdir. Ol iki ýetginjegi guýa sallap, ogşugyň bilinden ýüp bilen berk daňdyrypdyr. Soňra hem ýüpüň bir ujuny elinde saklap duran pälwanyň ýeke özi daýaw ogşugy guýudan çekip çykarypdyr.

Garly pälwan obadaşlaryna öň daňlyp görmedik, üç ýa-da başýaşar sarç bugurçylary tutup bermeli bolanda-da kömegini gaýgyrmaz eken. Ol ilki bugurçyny atyň öňüne salyp kowaladýan eken. Janawar kemsiz ýadandan soňam ony Garlynyň golaýyna kowupdyrlar. Pälwan şonda bugurçynyň söbüginden penjesi bilen berk tutup, ony çökmäge mejbur edipdir.

Günleriň birinde Garly pälwanyň toýlarda göreş tutup ýören daýaw ýegeni olara görme-görşe gelýär. Öý eýesi gelen gününüň ertesi ýegenini synap görmek üçin, oňa göreşde güýç synanyşmagy teklipl edýär. Ýüzüni aşak salyp, daýysynyň tekliline utanyp oturan ýigit:

— Daýy, men uzak ýol geçip, siziň bilen didarlaşmak, hal-ýagdaýlaryňyzy bilmek üçin geldim. Siziň bilen göreşmek üçin-ä gelmändim — diýýär. Emma Garly pälwan haýyşyny goýbolsun etmeyär. Ýegeni çykgynsyz ýagdaýda galýar. Ahyry ol daýysyna garap:

— Haýsy bugurçyň beýik bolsa, şoňa howut sal. Haýsy çuwalyň uly bolsa, şolaryň ikisini »

« bugdaýdan doldur — diýýär. Onuň aýdanlary ber-
jaý edilýär. Soňra ýegeni:

— Kim şu bugdaý guýlan çuwallary göterip, bu-
gurçynyň üstüne ýükläp bilse, şonuňam ýeňdigi
bolar — diýip, şertini aýdýar. Garly razy bolýar.
Ilki Garly bugdaýdan dolduryp agzy gözelen çu-
wallary ýokary göterýär we güýjüni bir ýere jem-
läp, düýäniň üstüne kynlyk bilen ýükleýär. Gezek
ýegenine ýetýär. Ol äpet çuwallary ýeňillik bilen
düýäniň howudynyň üstünde goýýar. Şonda Garly
ýegenine garap:

— Ata-babalarymyzyň «It — ata, är — daýa» di-
ýenleri dogry bolup çykdy. Berekella, ýegen, sen
zor çykdyň! Alla seniň ýaşaýy uzak etsin! — diýip,
onuň arkasyna kakýar.



Bir günem pälwan Türkmenbaşy etrabynyň Ak-
guýy obasyna toýa barýar. Däbe görä, toýda-da gö-
reş tutdurylýar. Şol toýa Garlynyň pälwan giýewi-
si Gylyçly-da göreş tutmak üçin gelen eken. Göreş
başlanýar. Märeke Garlyny sylap, göreş tutmaga
orta çagyryýar. Ol sypaýylyk bilen:

— Sylanyňyz üçin taňryýalkasyn, adamlar! Goý,
beýleki pälwanlar göreşsinler. Men olary synlar
oturaryn — diýýär. Emma märeke ony gününe
goýmaýar we Garly hem orta çykmalý bolýar. Ýöne
pälwanlar onuň garşysyna çykyp bilmeýärler. Çyk-

majak bolsa-da, adamlar Gylyçlyny Garlynyň gar-
şysyna orta çykarýarlar. Muňa-da Garlynyň gaha-
ry gelýär. Ol garşydaşynyň biline guşagy gowşak
daňýar. Tutluşyk başlanýar. Gylyçly her gezek emel
edende, Garly eliniň daşyndan guşagy aýlaýar. İküç
gezek şeýle edenden soň Gylyçlynyň bili mazaly
gysylýar. Soňam eliniň zory bilen giýewsini dzy-
ny ýere goýmaga mejbur eden Garly pälwanyň ha-
laýygyň göwnüni ýykmaçlyk üçin göreşmegi onuň
il arasyndaky abraýyny has-da artdyryýar.

Bir günem Bereket etrabynyň Ok obasynda uly
toý tutulýar. Göreşiň ulusynyň baýragam bir uly
keşer eken. Baş baýrak üçin agramy 130 kilogram-
dan geçýän Agamyrat pälwan orta çykýar. Onuň
garşysyna çykмага hiç kim ýürek edip bilmeýär.
Ortadaky aýlanyp ýören jarçy birnäçe gezek päl-
wanlary göreşmäge çagyryýar, emma ýene onuň
garşysyna çykмага pälwan tapylmaýar. Şol wag-
tam Garly pälwan göreş tutulýan ýere gelip ýet-
ýär. Ol bugurçysyndan syrylyp düşýär-de, märekä
tarap gaýdýar. Gele-gelmäne-de:

— Adamlar, näme ony ýeke öýliniň horazy ýa-
ly ortada sömeldip goýupsyňyz? Ýykylsaňyz, ýer
göterýär. Göwresinden gorkup oturmaň-da, çykyň
orta! — diýip, märekä ýüzlenýär. Emma gaýratly-
lyk görkezip, onuň garşysyna çykan tapylmaýar.
Onsoň Garly pälwanyň özi orta çykmalý bolýar.
Göreş başlanýar. Şonda Garly degişme bilen:

— Men seniň adyň-a bilemok, pälwan, ýöne se-
ni nähili ýykmalý? Aýlapmy, ýanbaşa alypmy, dy-
za göteripmi ýa-da içinden çilşiripmi? Haýsýsyny
halasaň, aýdaý. Men aýdýşyň ýaly edip ýykaryn
— diýip, garşydaşyna ýüzlenýär. Onuň aýdanlary-
na Agamyradyň süňni gowşap, aýaklary saňnyl-
dap başlaýar. Ol guşagyňy çözüp, göreşmän ýerine
geçip oturmaga-da namys edýär. Şonuň üçin hem
göreşi dowam etdirýär.

Agamyrat pälwanyň özünden sussunyň basyla-
nyna göz ýetiren Garly pälwan:

— Gezek senden, pälwan! — diýip, onuň guşa-
gyny gysyp goýberýär. Ýöne Agamyrat oňa hiç hi-
li emel edip bilmeýär. Onsoň onuň özi garşydaşy-
ny göterip daşyndan aýlap başlaýar. Soňam emay
bilen ýere oklaýar. Özem onuň üstünden ätläp geç-
ýär-de, elinden çekip ýokary turuzýar.

Bu waka göreşde güýjüň, dürli emelleriň gerek
bolşy ýaly, söz bilen garşydaşyň sussuny basma-
gyňam gerekdiginiň güwäsine öwrülýär.

Garly pälwan ýaly sagdynlygyň nusgasyna, toý-
tomaşalaryň bezegine öwrülen adamlar ilimizde
az däl. Biz özümiziň şeýle aslymyza hemişe buý-
sanmalydyrys, olary hormatlap, sarpalap, iň esasy
hem, ýatlap gezmelidiris.

Taýýarlan
Aşyrberdi GURBANOW,
žurnalist.



HEALTH: THE ROLE OF PREVENTATIVE CARE IN MODERN HEALTH PRACTICES

▶ Preventative care has become a cornerstone of modern healthcare systems worldwide. This approach focuses on reducing the risk of diseases and health conditions through proactive measures, such as regular check-ups, vaccinations, and health screenings. The idea is to detect potential health issues early on, preventing them from developing into more serious conditions. Preventative care also includes lifestyle advice on diet, exercise, and mental health management, helping individuals make informed decisions about their well-being. As chronic diseases like

diabetes and heart disease become more prevalent, the importance of preventative care is increasingly recognized by healthcare professionals. It not only improves individual health outcomes but also reduces the strain on healthcare systems by minimizing the need for more intensive treatments. The shift towards preventative care is a positive trend, emphasizing the importance of maintaining good health rather than just treating illness. By prioritizing regular health maintenance, individuals can enjoy longer, healthier lives, with less reliance on medical interventions.





PHYSICAL TRAINING:

THE BENEFITS OF STRENGTH TRAINING FOR ALL AGES

▶ Strength training is a crucial component of physical fitness that benefits people of all ages. It involves exercises designed to improve muscle strength and endurance, often using weights, resistance bands, or body weight. Strength training offers numerous health benefits, including increased muscle mass, improved bone density, better joint health, and enhanced metabolism. For older adults, it can be particularly beneficial in preventing muscle loss, reducing the risk of falls, and maintaining independence. Contrary to the myth that strength training is only for bodybuilders, it is an essential part of a well-rounded fitness regimen

for everyone. Even a few sessions per week can lead to significant improvements in strength, posture, and overall physical health. Additionally, strength training has been shown to have mental health benefits, such as reducing symptoms of anxiety and depression, boosting self-esteem, and enhancing cognitive function. The inclusivity and adaptability of strength training make it accessible to people with various fitness levels and goals. Whether you are looking to improve athletic performance, manage a chronic condition, or simply enhance your quality of life, strength training offers a versatile and effective way to achieve these objectives.

HEALTHY LIFESTYLE:

THE FOUNDATION OF WELL-BEING AND LONGEVITY

▶ Adopting a healthy lifestyle is essential for achieving long-term well-being and longevity. A healthy lifestyle encompasses various aspects, including balanced nutrition, regular physical activity, adequate sleep, stress management, and avoiding harmful habits such as smoking and excessive alcohol consumption. The benefits of a healthy lifestyle are far-reaching, impacting both physical and mental health. Regular exercise, for example, helps maintain a healthy weight, improves cardiovascular health, and boosts energy levels. It also has mental health benefits, such as reducing stress, anxiety, and depression. A balanced

diet, rich in fruits, vegetables, whole grains, and lean proteins, provides the essential nutrients the body needs to function optimally. Adequate sleep is crucial for physical and mental restoration, while effective stress management techniques, such as meditation and mindfulness, contribute to emotional stability. By making conscious choices to live healthily, individuals can reduce their risk of chronic diseases, improve their quality of life, and increase their chances of living a longer, healthier life. A healthy lifestyle is not about perfection but about making consistent, positive choices that contribute to overall well-being.

SAGDYNLYK WE RUHUBELENTLIK

► Sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy diýlip yglan edilen döwletimizde hormatly Prezidentimiziň tagallalary bilen halkymyzyň abadan ýaşayşyny, bagtyýarlygyny üpjün etmek, ýnsan saglygyny gorap saklamak ugrundaky aladalar döwlet syýasatymyza esasy ugurlaryň birine öwrüldi. Şu esasan hem ýurdumyza ýaşlary sagdynlyk hereketlerine çekmek, sporty we köpçülikleýin bedenterbiýäni ösdürmek ugrundaky giň gerimli we netijeli işler üstünlikli durmuşa geçirilýär. Ata Watanymyza milli sportumyzy ösdürmekdäki beýik özgertmeler özüniň guwandyrjy netijeleri bilen ýüreklere egsilmez joşgun, kalplara ylham paýlaýar. Ýurdumyza ýaşlaryň sportuň dürli görnüşleri bilen meşgullanmaklary üçin döredilýän giň şertler bolsa sagdyn jemgyýetiň kemala gelmegine şert döredýär.

Sportuň ýnsan saglygyny berkitmekdäki wajyp ornuny pugtalandyrmakda halkyň, esasan-da, ýaşlaryň arasynda wagyz etmekde geçirilýän giň gerimli işler täze taryhy döwürimizi galkyndyrýar. Esasan hem soňky ýyllarda Milli Liderimiziň welosiped sportuny ösdürmekdäki başlangyçlarynyň guwandyrjy netijelerine buýsanmazlyk mümkin däl. Bu ugurdaky işler şol bir wagtyň özünde ekologiýa abadançylygynyň hem pugtalandyrylmagyna getirýär. Indi ýygý-ýygýdan dürli ýaşdaky we dürli kärdäki raýatlarymyzyň gatnaşmaklarynda köpçülikleýin welosipedli ýörişleri, ýaryşlary geçirmek asyly döbe öwrüldi. Çünki ekologiýa taýdan ygtybarly ulag serişdesi hasaplanýan welosipediň ýnsan saglygyny gowulandyrmakda, bedeni berkidip gan aýlanyşygyny kadalaşdyrmakda, sagdyn ruha we şähdaçylyga eýe bolmakda ähmiýeti uludyr. Şeýle hem welosiped sportuny ösdürmekde ýurdumyz tarapyndan öňe sürülýän başlangyçlar halkara derejede giň seslenmä eýe bolýar. 2017-nji ýylda paýtagtymyza geçirilen V Aziýa oýunlarynyň düzümine welosiped sportunyň hem goşulmagy ýurdumyza sportuň bu görnüşiniň ösmegine aýratyn ähmiýet berilýändiginiň nobatdaky subutnamasyna öwrüldi. Şeýle 2018-nji ýylda Aşgabat şäherinde Bütindünýä welosiped gününe bagyşlanyp watandaşlarymyzyň ýüzlerçesiniň gatnaşmagynda geçirilen okuw sapagynyň Ginnesiň rekordlar kitabynynda orun almagy ýurdumyzyň syýasy-jemgyýetçilik durmuşynda aýratyn orun alan wakalaryň biri boldy. Ýurdumyzyň sport galkynyşy bilen baglanyşykly ýatlamaly buýsançly wakalaryň ýene-de biri ýurdumyzyň başlangyjy esasynda Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 76-njy sessiýasynyň 61-nji mejlisinde «Durnukly ösüşi gazanmak üçin köpçülikleýin welosiped sürmegi jemgyýetçilik ulag ulgamlaryna girizmek» atly Kararnamanyň kabul edilmeğidir. Bu şol bir wagtyň özünde ýurdumyzyň sport galkynyşynyň tutuş dünýädäki şöhlenmesine öwrüldi.

«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynyň altyn güýzüniň ilkinji günlerinde BMG-niň Baş Assambleýasynyň 78-nji sessiýasynda Türkmenistanyň başlangyjy bilen hem-de bu abraýly gurama agza döwletleriň biragyzdan goldamagynda «Birleşen Milletler Guramasynyň oýunlary» atly Kararnamanyň kabul edilmeği bolsa şanly ýylymyza ýalkym saçan wakalaryň biri boldy. Ýurdumyz



tarapyndan öňe sürülen bu başlangyjyň goldanylmagy we bu resminama dünýäniň 87 döwletiniň awtordaş bolup çykyş etmegi onuň tutuş adamzat üçin ähmiýetiniň uludygynyň subutnamasydyr. Şeýle hem bu hoş habar Garaşsyz döwletimiziň sport diplomatiýasynyň dünýäde dabaranmasynyň, türkmen sportunyň giň şöhrata eýe bolýandygynyň nobatdaky nyşanydyr.

Biz hem ýurdumyza köpçülikleýin bedenterbiýäni ösdürmek, ýaşlaryň arasynda sagdynlyk we sport hereketlerini wagyz etmek ugrundaky işlere işjeň gatnaşýarys. Ýokary okuw mekdebinizde bilim alýan ýaşlar bilen dürli sport ýaryşlaryny, bäsleşikleri yzygiderli geçirýäris. Talyplaryň sportuň dürli görnüşleri bilen meşgullanmaklary üçin bolsa institutumyza ähli şertler we mümkinçilikler bar. Bize okamaga, işlemäge, sport we sagdynlyk hereketlerini durmuşa ornaşdyrmaga giň mümkinçilikleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyza we Arkadagly Gahryman Serdarymyza köp sagbolsun aýdýarys.

Maral SULTANOWA,
Seýitnazar Seýdi adyndaky Türkmen döwlet mugallymçylyk institutunyň bedenterbiýe kafedrasynyň öwreniji mugallymy.



Saglygy berkitmekde

ŞYPAHANALARYŇ ÄHMIÝETI

Ynsan saglygyna taý geljek hiç bir gymmatlyk, onuň öwezini dolup biljek baýlyk ýokdur. Ynsan saglygyny ýurduň baýlygyna deňýän Gahryman Arkadagymyzyň başlangyjy hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary netijesinde halkymyzyň saglygy, rahat dynç almagy, asuda ýaşamagy üçin ähli oňaýly şertler, mümkinçilikler döredilýär. Ýurdumyzda zähmet bilen dynç alşy utgaşykly guramak, ilatyň döwrebap şertlerde saglygyny berkitmegi üçin mümkinçilikleri döretmek, şypahana işini ösdürmek boýunça alnyp barylýan işler adam hakyndaky aladanyň esasy ugrudyr. Häzirki wagtda güneşli Diýarymyzyň dürli künjeklerinde ilata hyzmat edýän şypahanalar ýurdumyzdaky we daşary döwletlerdäki tejribäniň iň gowularyny özünde jemleýär.

Dünýäniň iň täze tehnologiýalary bilen üpjün edilen döwrebap şypahanalar tebigy melhemler bilen häzirki zaman lukmançylygynyň täze gazananlaryny utgaşdyrmak arkaly ynsanlara şypa berýär. Olaryň amatly howa şertleri, Gün şöhesi, mineral suwlary, gözəl tebigaty hem-de bejeriş usullary saglygy bejermekde-de, berkitmekde-de örän ähmiýetlidir. Olarda tebigy melhemler, lukmançylyk ylymlarynyň gazananlary, sagdyn iýmitlenmek hem-de bejeriş maşklarydyr hereketleri bedeni pugtalandyrmaga, saglygy dikeltmäge, adamyň kesellere garşy durmak ukypyny ýokarlandyrmaga ýardam edýär.

Ahal welaýatynyň çäginde ýerleşýän «Arçman», «Ýyly suw» we «Bagabat», Balkan welaýatyndaky «Mollagara» we «Awaza», Diýarymyzyň demirgazyk welaýatyndaky «Daşoguz», Lebap welaýatyndaky «Farap», Mary welaýatynda «Baýramaly» hem-de Aşgabat şäherindäki «Berzeňni» şypahanalary ynsan saglygynyň berkidilmeginde möhüm orun eýeleýär. Her biri özboluşly melhemler mekany bolup durýan bu şypahanalarda bagtyýar raýatlarymyz saglyklaryny berkidip, rahat, asuda dynç alýarlar. Bu ýerde palçygyň, dermanlyk ösümlikleriň, ekologiki taýdan arassa howanyň, suw-sport çäreleriniň kömegi bilen keselleri bejermek, esasy bejerginiň täsirini artdyrmak, keselleriň önüni almak, gowy dynç alyp, saglygyny

dikeltmek üçin ähli mümkinçilikler döredilendir. «Baýramaly» şypahanasynda böwrek, ýürek keselli näsaglar şypa tapsalar, «Mollagara» şypahanasynda, esasan, daýanç-hereket, nerw ulgamlarynyň keselleri anyklanan syrkawlar saglygyny dikeldýärler. «Farap» we «Arçman» şypahanalary aşgazanyň, bagryň, öt çykaryjy ýollaryň, jyns agzalarynyň, ýürek-damar, nerw ulgamlarynyň kesellerini bejermekde meşhurlyga eýe bolsalar, «Ýyly suw» şypahanasynyň kükürtli, wodorodly, bromly, ýodly suw guýularynyň kömegi bilen aşgazan-ičege, daýanç-hereket, endokrin ulgamlarynyň keselleriniň, önelgesizligiň, duz ýygnanmanyň bejergisinde görnetin oňyn netijeler gazanylýar. Köp kesellere şypa tapmak mümkin bolan «Berzeňni» şypahanasynda birnäçe derdiňe melhem tapylyp bolýar. «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynda ýerleşen «Awaza» şypahanasynyň himiki elementlere baý mineral suwy beden agzalarynyň, bogunlaryň, deriniň, galkan şekilli mäziň kesellerini bejermekde, şikeslerden soňky dikeldişde üstünlikli ulanylýar. «Daşoguz» şypahanasynyň tebigy çeşme suwy daýanç-hereket, nerw, ulgamlarynyň kesellerinde, deriniň, jyns agzalarynyň näsazlyklarynda wana ýa-da duş görnüşinde ulanylýar. Howasy-da, ösümlikleri-de müň derde derman bolan Köpetdagyň eteginde ýerleşýän «Bagabat» şypahanasynda, esasan, dem alyş hem-de daýanç-hereket ulgamynyň dürli näsazlyklary bejerilýär. Bu şypahanalar ýylyň ähli paslynda-da halkymyzyň hyzmatyndadyr.

Türkmen topragy, hakykatdan-da, melhemler mesgemi bolup, özünde saglygy dikeltmek we berkitmek üçin ägirt uly mümkinçilikleri jemleýär. Ata Watanymyzda il-günüň saglygy, bagtyýarlygy ugrunda uly işleri durmuşa geçirýän, türkmen halkyny ýagty geljege alyp barýan Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, il-ýurt we dünýä ähmiýetli beýik başlangyçlary hemişe rowaçlyklara beslensin!

Annageldi SAPARGELDIÝEW,
M.Garryýew adyndaky TDLU-nyň mugallymy.

TOGYZKUMALAK IN SPACE!

TOGYZKUMALAK BOARD LAUNCHED INTO SPACE

On September 9th at 09:09, the first games of Togyzkumalak were played as part of the 5th World Nomad Games.

Participants made their first moves on a 9-player board, competing with great speed.

A particularly significant event was the launch of the Togyzkumalak board into space.

According to an agreement with the Russian space agency, the board with stones was launched into the stratosphere for the first time as part of the Nomad Games and then successfully returned to Earth.

This event is not only significant for board game enthusiasts but for the entire country, as Togyzkumalak has become the first board game to travel to space.

The Togyzkumalak tournament features 114 par-



Participants from 41 countries, including Colombia, Bangladesh, the United Kingdom, France, Germany, the USA, China, Latvia, Africa, and Arab countries.

www.worldnomadgames.kz

TÜRKMEN TALYBY ÇEMPION BOLDY



Gazagystanyň Astana şäherinde geçirilen Çarwadarlaryň V Bütindünýä oýunlarynda türkmenistanly türgenler şowly çykyş etdiler. 10-njy sentýabrda türkmen türgenleri 3 medal gazanan bolsalar, 11-nji sentýabrda ildeşlerimiziň ýene 2-si hormat münberine çykdy. Olaryň biri Çarwadarlaryň V Bütindünýä oýunlarynyň çempiony boldy.

10-njy sentýabrda Türkmenistanyň kuraş boýunça milli ýygdyndysynyň türgeni, Lebap welaýatynyň



Keeki etrabyynyň 22-nji orta mekdebiniň bedenterbiýe mugallymy Daýanç Omirow 81 kilogram agram derejesinde çykyş edip, kümüş medala mynasyp boldy.

Türkmenistanyň Goranmak ministrliginiň Lebap welaýat raýat goranyşy we halas ediş işleri müdirliginiň adatdan daşary ýagdaýlar we halas ediş işleri baradaky bölümüniň adatdan daşary ýagdaýlary hasaba almak, seljermek, çaklamak we raýat goranyşyň

çärelerini meýilleşdirmek bölümçesiniň müdiriniň kömekçisi Wepa Awlýakuliyew kuraş boýunça 66 kilogram agram derejesinde bürünç medal gazandy.

Türkmenistanyň guşakly göreş boýunça ýygdyndysynyň türgeni, Türkmenistanyň Içeri İşler ministrliginiň işgäri Silapberdi Nuryýew gazak göreşi boýunça 82 kilogram agram derejesinde başarnygyny görkezip, bürünç medalyň eýesi boldy.

11-nji sentýabrda Türkmenistanyň guşakly göreş boýunça ýygdyndysynyň türgeni, Türkmen döwlet maliýe institutynyň 2-nji ýyl talyby Annagurban Allaberdiyew alyş göreşi boýunça 90 kilogram agram derejesinde çykyş edip, altyn medal gazanmagy başardy.

Türkmenistanyň guşakly göreş boýunça ýygdyndysynyň türgeni, Türkmenistanyň Goranmak ministrliginiň çagyryş boýunça harby gullukçysy Pälwan Gurbangeldiyew alyş göreşi boýunça 100 kilogram agram derejesinde bürünç medala mynasyp boldy.

Türkmenistanly türgenler Çarwadarlaryň V Bütindünýä oýunlarynda sportuň alyş göreşi, gazak göreşi, koreş, kuraş, adaty ýaý atmak we toguzkumalak ýaly görnüşleri boýunça çykyş etdiler. Türkmenistanyň ýygdyndysynyň düzüminde 29 türgen medallar ugrunda göreşdi.

Türgenler sportuň 21 görnüşi boýunça medallaryň 97 toplumu ugrunda göreş alyp bardylar. Ýaryşlarda baýrakly orunlary eýelänlere gowşurmak üçin taýýarlanylýan medallaryň jemi möçberi 581-e deňdir.

(Ýörite habarçymyz)

MILLI OÝUNLARYŇ BAÝRAMY



Indi 10 ýyla basalykly döwürde üstünlikli geçirilip gelinýän Çarwadarlaryň Bütindünýä oýunlarynyň çuňňur many-mazmuny barada oýlananyňda, umumadamat taryhy tapyndysy bolan çarwadarlyk durmuşy barada pikirleriň deňinde pursatlarça egleneniňi duýman galýarsyň.

Çarwadarlyk gadymy dünýä medeniýetiniň adamzat nesillerine eçilen deňsiz-taýsyz sowgady. Ol Garagumuň, Gyzylgumuň sähralaryndan başlap, dünýä belli Sahara, Gobi sähralaryna barsaňam, rus topragynyň ajaýyplyklary bolan Tundra, Taýga giňişlikleridir tokaýlyklaryna aralaşsaň hem, Demirgazyk we Günorta Amerika yklymlarynyň çäklerindäki gür biten otly sawannalaryna we preriyä jeňňelliklerine düşseň hem seniň bilen ýüzbe-ýüz bolup, gadymy ata-babalaryň döreden, kemala getiren, gaýtalanmajak kämil ýaşaýyş-durmuş medeniýetleri barada saňa gür berip başlaýar.

Gadymy ata-babalarymyz dänäni diňe iýmmit hökmünde iýmän, tohumlyk saklap, ýere ekseň, hasylynyň bol bolýandygyna göz ýetiren bolsalar, tebigatda duş gelýän ýabany haýwanlary eldekileşdirip köpeltseň, azyklyk, geým-gejimlik çig malyň has bol bolýandygyny ýüze çykarypdyrlar.

Ekin ekip hasyl almak, ony gaýtadan işläp, azyk we beýleki zerur önümleri öndürmek oturymly ýaşaýyş talap edipdir. Şeýle ilata çomrular diýipdirler. Mallary bakmak, olary erkin otladyp, suwladyp, gezimini ýetirmek, gyslatmak, ýazlatmak göçüp-gonup ýaşamaga endik etmek zerurlygyny orta çykarypdyr. Şindi türkmen durmuşynda «ýazlag» diýen düşünje ýörgünli bolsa, goňşy halklaryň dillerinde «gyslag» («gyslak») diýen düşünjäniň giňden ulanylmagy we käbir ýerlerde bu sözüň «oba» düşünjesini çalşyryp, ýaşalýan ýer manysyny aňlatmagy hem şu taryhy ösüş döwürleri bilen baglydyr diýip aýtmak bolar.

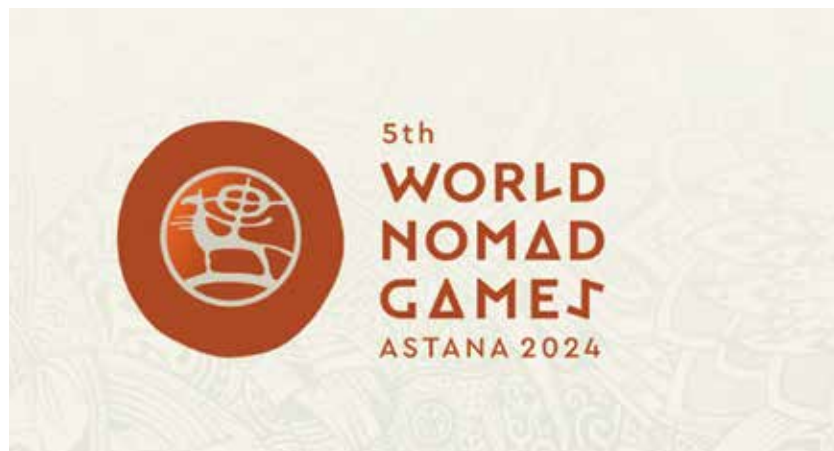
Soňky eýýamlarda dürli hünärmentçilik, neçjarçylyk, usaçylyk ýaly şäher medeniýetini düzen kär-hünärleriň giňden ösendigine garamazdan, bu iki ýaşaýyş-durmuş hem-de zähmet ulgamy: ekerançylyk we çarwadarlyk hiç bir zamanlarda soňky orunlara süýşmändir. Çünki olar gaýtadan işleýän senagaty çig mal bilen üpjün edýän ulgamlardy.

Doganlyk Gyrgyz Respublikasynda başy başlanyp, 2014-nji, 2016-njy we 2018-nji ýyllarda dostlukly ýurduň özünde geçirilen bu gyzkly Oýunlar häzirkki wagtda her ýylda goňşy döwletleriň birinde ýaýbaňlanýar. Ol doganlyk halklaryň orta çykaran milli oýunlaryny öz oýunlar we bäsleşikler maksatnamasyna yzygiderli girizip gelýär. Ol oýunlar sährada ýaşan, sähraýy söýen ata-babalarymyzyň dünýä, jemgyýet, ýaşaýyş-durmuş babatda göz önüne getirmeleriniň, hyýalbentlikleriniň takyk hereketlerde, emeller, usullar, tärler arkaly ýüze çykýan keşbi. Belki-de, şonuň üçindir, çarwadarlar oýunlarynyň sanawyna girizilýän oýunlaryň aglaba köpüsi sportuň başa-baş söweş sungaty görnüşine girýän oýun nusgalarydyr.

Çarwadarlaryň bütindünýä oýny şular ýaly halklarymyzyň her birine giňden dahylly oýunlaryň, bäsleşikleriň bir ýere jemlenen pursady. Ol ýylyň-ýylyna sebitiň we yklymlaryň barha köp ýurdunyň ünsüni, gyzyklanmasyny özüne çekýär.

Gahryman Arkadagymyzyň dostlukly Gazagystan döwletiniň paýtagty Astana şäherine iş saparynyň barşynda bu ýerde badalga berlen Çarwadarlaryň V Bütindünýä oýunlarynyň açylyş dabarasyna gatnaşmagy Milli Liderimiziň halkymyzyň özara bähbitli dost-doganlyk gatnaşyklaryň ösdürilmegine goýýan belent sarpasynyň nyşany boldy diýip aýtmak bolar.

Ýurduň paýtagtynda ýerleşýän «Astana Arena» stadionynda geçirilen açylyş dabarasyna Gazagystan Respublikasynyň Prezidenti Kasym-Žomart Tokaýewiň, şeýle hem Özbekistan Respublikasynyň Prezidenti Şawkat Mirziýoýewiň, Gyrgyz Respublikasynyň Prezidenti Sadyr Žaparowýň, şeýle hem Russiýa Federasiýasynyň Tatarystan Respublikasynyň Prezidenti Rustam Minnihanowýň we beýleki birnäçe ýurduň wekiliýetleriniň ýolbaşçylarynyň gatnaşmaklary biziň halklarymyzyň özara hoşniýetli goňsuçylyk



gatnaşyklaryny ösdürmäge we berkitmäge dahylly bolan her bir döwletli başlangyçlara öz seslerini goşmaga taýýardyklaryny aýdyň aýan edýän ajaýyp pursatlar bolup, taryhyň sahypalaryna ebedilik girdi.

Bu aýdylanlaryň jedelsiz şaýady hökmünde şu gezekki geçirilen Çarwadarlaryň V Bütindünýä oýunlaryna 100 döwletden 4 müňe golaý türgeniň gatnaşandygy we olaryň halklarymyzyň gadymy çarwadarlar oýunlaryndan gözbaş alyp gaýdýan sportuň 21 görnüşü boýunça 97 medal toplumy üçin bäsleşdiklerini mysal hökmünde agzap geçmek bolar. Türkmenistandan bu abraýly halkara bäsleşigine 29 türgenden we 6 sany tälimçiden ybarat milli ýygyny toparymyz gatnaşdy.


Oýunlaryň barşynda etniki medeni mirasy wagyz etmek maksady bilen guralan ylmy maslahatlar, medeni çäreler halklarymyzyň arasynda dost-doganlygy, agzybirligi, jebisligi berkidiji çäreler hökmünde aýratyn many-mazmuna eýe boldy.

13-nji sentýabrda ýurduň «Kazanat» merkezi atçylyk toplumynda tamamlanan Çarwadarlaryň V Bütindünýä oýunlarynda milli türgenlerimiz üstünlikli çykyş edip, medallaryň birnäçesine eýe boldular.

Şasenem AŞYROWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň sport žurnalistikasy hünäriňiň talyby.

ÇARWADARLARYŇ V BÜTINDÜNYÄ OÝUNLARY



 Sport ýurduna öwrülen Türkmenistan döwletimizde türkmen türgenleriniň halkara dejesinde gazanýan üstünlikleri bizi diýseň guwandyrýar. Ine, ýakynda Gazagystanyň paýtagty Astana şäherinde Çarwadarlaryň V bütindünýä oýunlary geçirilip, onda türkmen türgenleri üstünlikli çykyş etdiler. Bu bäsleşik «Beýik sähradaky duşuşyk» diýen at bilen geçirilip, oňa 100-den gowrak ýurtdan 4 müňe golaý türgen gatnaşdy.



görnüşleriň arasynda at çapyşyklary, göreşiň milli görnüşleri, adaty aň-paýhas oýunlary, söweş sungaty boýunça ýaryşlar, ok atmagyň, guş awlamagyň görnüşleri, şeýle-de etnik sport oýunlary ýaly dürli çykyşlar guraldy. Bu bäsleşige dünýäniň birnäçe ýurtdan müňlerçe tomaşaçy gatnaşdylar. Bu ýere gelenler gazak halkynyň medeniýeti, döp-dessurlary, şeýle hem gatnaşyjy ýurtlaryň özboluşly medeniýeti bilen tanyş bolmaga mümkinçilik aldylar.

Sportuň dürli görnüşleri boýunça taýýarlykly gelen türkmen türgenleri bu ýaryşlarda öz saýlap alan ugurlarynda üstünlikli çykyş edip, şowly netijeleri gazandylar. Ata Watanymyzyň sport abraýyny dünýä ýaýmakda, ýaşyl Tugumyzy belende galdyrmakda öz ukyp-başarnyklaryny görkezzen ussat türgenlerimiz, sport hünärmenlerimiz yhlasy, maksada okgunlylygy netijesinde ýurdumyza ýeňiş bilen dolanyp geldiler. Goý, ýurdumyzyň abraý-mertebesini öz ýeňişleri bilen dünýä ýüzüne ýaýýan şeýle ussatlarymyzyň, türkmen türgenleriniň üstünlikleri dowamly bolsun! Ýurdumyzda sport bilen meşgullanýan ýaşlara halkara bäsleşiklerinde çykyş etmäge, öz güýç-kuwwatyny görkezmäge uly mümkinçilikleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, döwletli tutumlary hemişe uly üstünliklere beslensin!

Goçmyrat ORAZBERDIÝEW,
žurnalist.



Astanada geçirilen Çarwadarlaryň V bütindünýä oýunlarynyň maksatnamasyna görä, sportuň 21 görnüşü boýunça ýaryşlar, 10 görnüşinden bolsa görkezme bäsleşikleri ýaýbaňlandyryldy. Oýunlar üç sany esasy ugry — sporty, medeniýeti we ylmy özüne birleşdirdi. Guramaçylaryň pikiriçe, bu çarwa medeniýetini gorap saklamaga, öwrenmäge we mundan beýläk wagyz etmäge ýardam berýändigini aýdylýar.

Çarwadarlaryň bütindünýä oýunlary sportuň etniki görnüşleri boýunça halkara ýaryşlar bolup, şol



В АСТАНЕ СОСТОЯЛОСЬ ЦЕРЕМОНИЯ ЗАКРЫТИЯ V ВСЕМИРНЫХ ИГР КОЧЕВНИКОВ

➤ В столице Казахстана завершились V Всемирные игры кочевников. В Астане состоялась церемония закрытия соревнований. V Всемирные игры кочевников собрали порядка 2500 участников из 89 стран. По предварительным подсчетам, Игры посетили сотни тысяч человек. В их числе — жители города, туристы из других регионов Казахстана, ближнего и дальнего зарубежья.

Туркменистан на Играх представляли 29 спортсменов, они в общекомандном зачете заняли 8-ое место. В этом году на Играх был представлен 21 вид спорта, среди которых национальные виды борьбы, козлодрание (кокпар), борьба на лошадях, соколиная охота, силовые и интеллектуальные состязания, ежедневная культурная программа в этноауле «Вселенная кочевников». Общий призовой фонд составил около 520 тысяч долларов.

В медальном зачете лидером стал Казахстан, завоевавший 112 медалей, из них 43 золотых, 32 серебряных и 37 бронзовых. Второе место закрепилось за Кыргызстаном. В копилке кыргызских спортсменов 65 медалей: 19 золотых, 21 серебряная и 25 бронзовых. Третье место в медальном зачете заняла сборная России, завоевав 49

медалей: 12 золотых, 12 серебряных и 25 бронзовых. Наибольшее количество спортсменов прибыло из различных регионов Казахстана — 195 человек. 172 атлета прибыли из Кыргызстана, 144 спортсмена — из России.

В ходе Игр было задействовано более 100 единиц автотранспорта. Помогали участникам и гостям мероприятия порядка 1600 волонтеров. Около 1500 представителей СМИ освещали ход Игр.

На церемонии прошла символическая передача эстафеты по организации Игр кочевников. Следующие соревнования в 2026 году примет Кыргызстан — страна — основательница этого турнира.

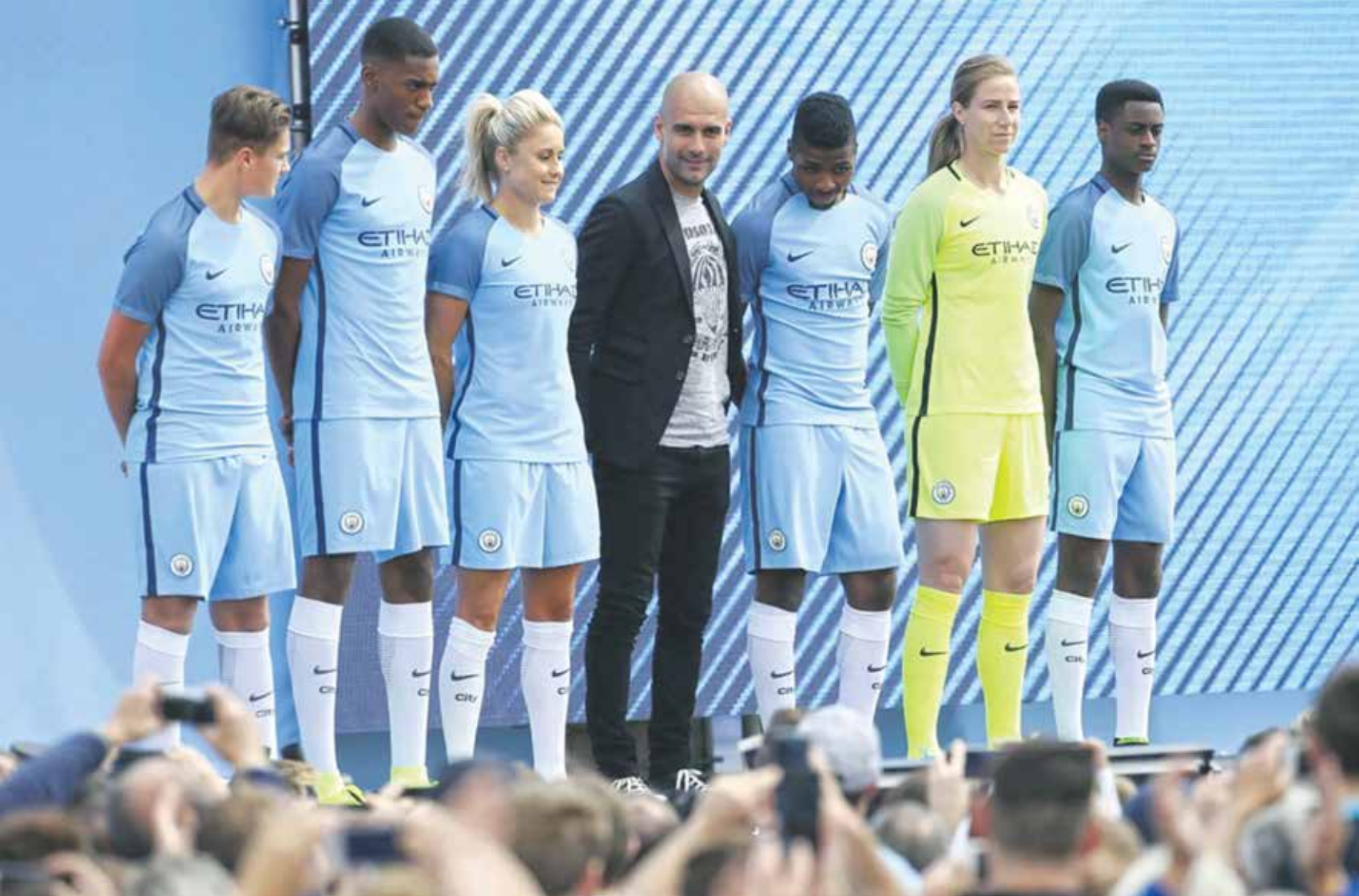
Напомним, I Всемирные игры кочевников прошли в Кыргызстане на берегу озера Иссык-Куль, в городе Чолпон-Ата. Проводили Игры там трижды: в 2014-м, 2016-м и 2018-м годах. IV Всемирные игры кочевников прошли в 2022 году в турецком городе Изник. Тогда около 3 тысяч спортсменов из 82 стран состязались в 13 видах спорта.

Даянч АМАНМЫРАДОВ,
преподаватель ТСХУ имени С.А.Ниязова.



ВСЕМИРНЫЕ ИГРЫ КОЧЕВНИКОВ: ПЕРВОЕ ЗОЛОТО

● В Астане завершились Всемирные игры кочевников, на которых были разыграны 97 комплектов медалей по 21 виду спорта. Первое золото выиграл француз Рафаэль Малет. Он стал победителем соревнований по жамбы ату в венгерском стиле стали. Бронзу взял еще один французский спортсмен Гэтан Бло, а серебро выиграл Алтануягу Нэргуй из Монголии.



ГВАРДИОЛА РАЗДАЛ 700 ТЫСЯЧ ФУНТОВ ПЕРСОНАЛУ «МАН СИТИ»

▶ Весь вспомогательный персонал «Ман Сити» уже на старте сезона получил неожиданную премию – по 10 тысяч фунтов. Как стало известно The Times, речь о 60-70 сотрудниках клуба, в число которых входят экипировщики, повара, терапевты, бариста, охранники.

Это бонус от Пепа Гвардиолы.

Так тренер укрепляет единство персонала и команды. В 2023 году раздали до 750 тысяч фунтов.

600-700 тысяч фунтов от Гвардиолы – это и благодарность сотрудникам за вклад в победы, и способ сплотить коллектив. В прошлом сезоне тренер отмечал, что позитивная атмосфера – ключевой фактор в успехе «Сити»: «Все эти годы мы вместе: игроки, руководство, закулисный персонал».

Пеп уже не в первый раз раздает крупную сумму сотрудникам.

После трембля в 2023 г. каталонец красиво распорядился бонусом от клуба: передал всю сум-

му персоналу, включая работников ресепшена, организации питания и службы безопасности. Эти люди тогда и так получили небольшие премии за трофеи, но бонус от Гвардиолы значительно их повысил.

The Telegraph сообщал, что тренер мог получить до 750 тысяч фунтов. Столько же получили и некоторые звезды «Сити». «Я мог бы задержаться здесь на полчаса, чтобы назвать всех, кому благодарен». Пеп ценит каждого сотрудника

Гвардиола часто подчеркивает роль людей, которые помогают из-за кулис, и не забывает благодарить персонал, получая награды лучшему тренеру. У Пепа с рядовыми сотрудниками «Сити» сразу сложились теплые отношения. В 2016 г. Гвардиола только пришел в клуб и сразу удивил подготовкой: знал не только имена большинства специалистов, но и их прозвища! Тогда же он шокировал работницу ресепшена, заскочив в бар на ее день рождения и попросив всех присутствующих спеть для нее. »

« После первого титула с «Сити» Пеп собрал всех 82 сотрудников, выступил с благодарственной речью и организовал совместную групповую фотосессию.

«Вы все заслуживаете уважения, – сказал тогда Гвардиола. – Невозможно достичь того, чего мы достигли, без хороших людей, без вас. Вы создаете что-то уникальное с точки зрения раздевалки, духа, дружбы. В этом сезоне я почувствовал что-то удивительное. Уверен, это останется в моем сердце до последнего дня жизни».

Тренер не скупится на похвалу сотрудников. Например, благодарил медицинский штаб за поддержание здоровья Холанда: «Все важны, но я всегда говорил, что самый важный отдел в закулисном персонале – физиотерапевты. Они заботятся о ногах. Эрлинг много боролся в «Дортмунде» с травмами и прибыл сюда с небольшими проблемами после мини-операции.

Он начал работать здесь с физиотерапевтом Марио [Пафунди] и другими парнями, и благодаря им – и, конечно же, его трудовой этике – теперь он может регулярно играть. В прошлом сезоне это было невозможно. Когда футболисты могут играть большую часть времени, нужно благодарить физиотерапевтов. Марио – исключительный специалист».

Тренер по физподготовке Лоренцо Буэнавентура получал от босса еще более восторженную оценку:

«Он мастер, гений, невероятный человек. Мы работаем вместе с первого моего сезона в «Барселоне», и без него я бы не достиг всего того, чего удалось достичь. Не могу представить, что делал бы без его советов, его знаний о командах, нагрузках, смене интенсивности тренировок, восстановлении после травм. Лоренцо – невероятно талантливый специалист. Он очень помог нам поддерживать стабильную форму на протяжении всех этих лет».

А вот речь Гвардиолы из 2021-го, в которой он отметил едва ли не каждого помощника: «Мне невероятно повезло в ходе карьеры – от «Барселоны Б» до нынешних времен. Рядом со мной невероятный персонал. И в «Барсе», и в «Баварии», все помощники – Родольфо [Боррель], Хуанма [Лильо], Карлос [Висенс] и англичане, которых я здесь встретил, очень помогли мне.

Спортивные аналитики, ученые... Я мог бы задержаться на полчаса, чтобы назвать всех, кому невероятно благодарен. Они мне очень нужны. Я также благодарен тем, кто помогал мне в прошлом. Доменек [Торрент] был так важен в наших первых сезонах здесь. После этого он решил строить самостоятельную карьеру и очень хорошо справился в Нью-Йорке. Микель [Артета] был очень важен и теперь он тренирует одну из лучших команд Англии.

ГАТТУЗО ПОДАРИЛ ТЕЛЕФОНЫ ВСЕМ ИГРОКАМ И ПЕРСОНАЛУ «ХАЙДУКА» ЗА ПОБЕДУ НАД ЗАГРЕБСКИМ «ДИНАМО»



Главный тренер хорватского «Хайдука» Дженнаро Гаттузо подарил дорогие телефоны всем игрокам и персоналу клуба, сообщает 24Sata.hr.

Таким образом главный тренер решил поощрить команду за гостевую победу над загребским «Динамо» (1:0) в матче чемпионата Хорватии.

«Хайдук» набрал 14 очков и обогнал «Динамо» (13 очков), выйдя на 2-е место в турнирной таблице. Первое место после шести туров занимает «Риека» (14 очков).

По данным источника, итальянский тренер потратил на телефоны в общей сложности около 40 тысяч евро.

Гаттузо 46 лет, итальянец возглавил хорватский «Хайдук» летом 2024 года. Ра-



нее он был тренером итальянских «Милана», «Наполи», «Фиорентины», испанской «Валенсии» и французского «Марселя».

www.news.sportbox.ru

ТОП-5 МИРОВЫХ СКАЧЕК



1. Кубок Мельбурна— эти скачки самые известные в Австралии, и в момент их начала жизнь в стране замирает. Каждый житель и гость страны стремится закончить работу, чтобы хотя бы одним глазком взглянуть на это мероприятие. История этих скачек началась в далеком 1861 году, и сегодня австралийские лошадиные скачки открываются в начале ноября (первый вторник) и продолжаются целую неделю. На все это время страна превращается в самую стильную тусовку, на которой старается отметиться каждый. Хотя официально скачки начинаются днем (в 15.00), уже в утренние часы зрители начинают занимать места, так как ближе к обеду билеты нельзя будет приобрести ни за какие деньги. Всего в скачках участвуют 400 лошадей.

2. Кентуккское дерби – вот уже более 140 лет подряд в первую субботу мая на ипподроме «Черчилл-Даунс» происходит самое известное в мире состязание, которое собирает огромное количество знаменитостей. Именно здесь самый высокий призовой фонд, и самые резвые лошади, которые могут заставить поволноваться каждого. В конце фе-



стиваля проводится знаменитое американское дерби.

3. Королевский Аскот — этот рай для любителей азарта работает с 1711 года, когда во время одной из прогулок королева Анна Стюарт нашла отличный пустырь для проведения скачек. С того момента каждый год пять дней первого летнего месяца отданы Royal Ascot. Здесь можно делать ставки абсолютно на все, начиная от участников заездов и заканчивая нарядами гостей.

4. Кубок мира в Дубае — ежегодно в конце марта, в Дубае собираются самые богатые люди, чтобы принять участие в мероприятии мирового масштаба.

Создал эти элитные скачки самый богатый арабский шейх. На супер современном ипподроме одновременно могут находиться 60 тысяч зрителей. Для участия в Кубке мира нужно внести стартовый взнос 60 тысяч долларов, и все же он не дает гарантий, что лошадь будет фигурировать на старте заезда, так как к нему допускают лишь самых лучших.

5. Кубок Японии — в нем могут принять участие лишь «чистокровки» чей возраст превышает три года. И хотя самое первое состязание на этот кубок было проведено в 1981 году, он стал невероятно популярным. Эти скачки предполагают прохождение лошадью дистанции в 2,4 км по грязи и дерну.





Indi Nelson:

ORTA AZIÝA — IŇ GOWY SEBIT

► 2018-nji ýylda önümçilik menejri hünäri boýunça kollejde okuwyny tamamlan koliforniýaly Indi Nelson işe başlamagyň deregine ilki bilen dünýäni aýlanyp görmegi ýüregine düwýär. Munuň üçin ol internet ulgamyňyň başynda kän dümtünip, daşary ýurtlara baryp görmegiň meseleleri we iň amatly ýollary barada takyk maglumatlary edinýär. Bankdan 80 müň dollar karz alandan soň, öňde durýan syýahatyň petekleri buýurmakdan wizalary almaklyga çenli ähli hysyrdylary bilen hut özi meşgullanýar.

Şol wagt 22 ýaşynda bolan Indi 559 güne çeken bu syýahatynyň barşynda dünýäniň dürli awiakompaniýalarynyň uçarlarynda 464 uçuş amala aşyrdy. Ol 196 ýurda (BMG-niň agzasy bolup durýan 193 ýurda, şeýle hem Watikana, Kosowa we Taýwana) baryp gördi. Ol bu ýurtlaryň ählisinde surata, 160-synda wideoýazga düşdi, 350-den gowrak myhmanhanada düşledi, 149 ýurduň milli puluny ulandy.

Orta hasapdan alnanda Indi her baran ýurdunda üç gününü geçiren bolup çykýar. Emma hakykat ýüzünde ol käbir kiçijik ýurtlarda bary-ýogy birnäçe sagatdan köp eglenmedi, käbir ýurtlarda bolsa birnäçe

günläp boldy. Hususanam, Günbatar Afrikanyň 35 ýurduny ol 35 günün üçünde aýlanyp çykdy.

Öz syýahatyna degişli resminamalaryň 9400 sahypa ýerleşen nusgalaryny Ginessiň iş toparyna tabşylanda Indi özüniň haýsydyr bir ugur boýunça bu kitaba düşjekdigine tama etse-de, hakykatda öz syýahaty



bilen birgiden rekordlary täzäländigini pikir hem etmeýärdi. Häzirkki wagtda Indi dünýäniň iň köp awiakompaniýalarynyň howa ulaglarynda uçuş eden adam (194 awiakompaniýa), dünýäniň ähli garaşsyz ýurtlaryny iň çalt aýlanyp çykan adam (1 ýyl 174 günde), dünýäniň ähli garaşsyz ýurtlaryny iň çalt aýlanyp çykan erkek adam, dünýäniň ähli garaşsyz ýurtlaryny aýlanyp çykan iň ýaş adam (24 ýaş 3 gün), dünýäniň ähli garaşsyz ýurtlaryny aýlanyp çykan iň ýaş er-

kek adam, ähli afrika ýurtlaryny iň çalt aýlanyp çykan adam (223 gün), ähli ýewropa ýurtlaryny aýlanyp çykan iň ýaş adam (22 ýaş 323 gün) hökmünde Ginessiň rekordlar kitabynda orun alýar.

Dürli ýaýlymlarda beren söhbetdeşliklerinde Indi ýaş başyndan amala aşyran бүтindүнýä syýahatynyň özüne örän peýdaly bolandygyny tassyklaýar. Öň esasan okuwyna gümra bolan salyklyk ýigit syýahatyň öz gylk-häsiýetini taplap berkidendigini, bir ýarym ýylyň içinde megerem on ýyllyk tejribäni edinendigini aýdyp, ýaşlara ırgözinden daşary ýurtlara syýahat etmegi ündeýär, bu olaryň şahsyýetini gowulyga üýtgetjekdigine, dünýägaraýyşlaryny düýbünden özgerjekdigine ynanýr.

Öz syýahatynyň barşynda üç hepdäni Orta Aziýada geçiren, şol sanda biziň ýurdu-myza hem gelip gören Indi Nelson özünde galan täsire görä Orta Aziýany iň gowy sebit hökmünde bahalandyrdy. Bu sebitiň arzan we saglyga ýaramly iýmitlerini, özboluşly medeniýetini ýatlap, syýahatçylara bu ýerleri gelip görmegi maslahat berdi.

Şirinnabat SARYJAGULOWA,
žurnalist.

HALKARA WE MILLI SPORT BAÝRAMÇYLYKLARY

(Dowamy. Başlangyjy žurnalymyzyň 2-nji sanynda)

Biz Birleşen Milletler Guramasynyň Merkezi Aziýa futbol assosiasiyasynyň teklip etmegi boýunça her ýylyň 25-nji maýyny Bütindünýä futbol günü diýip yglan etmegi mynasybetli dünýäde halkara derejesinde bellenen sport baýramçylyklary, şol sanda aýry-aýry ýurtlarda bellenenilip geçilýän milli sport baýramçylyklary barada maglumatlar bilen tanyşdyrmagymyzy dowam edýäris.

8-nji AWGUST. HALKARA ALPINIZM GÜNI

Halkara alpinizm günü ýa-da başgaça aýdylanynda, Alpinistiň günü her ýylyň 8-nji awgustynda bellenenilip geçilýär. Ol öz töwereginde daglara, belent gaýalara we gerişlere çykmakda adygan alpinist hünärli türgenleri: şir ýürekli, batyr, gaýratly, edenli we aýgyt edijilikli erkek adamlary we zenanlary jemleýär.

Bu sport baýramçylygynyň janköýerleri bu Günüň bellenenilýänligi üçin şweýsariýaly iki sany garadandaýtmaz gaýratly ynsana: lukman hünärli Mişel-Gabriel Pakkarda (1757 — 1827) we dag ýolbeledi Žak Balma (1762 — 1834) hoşal bolmalydyrlar. Bu iki arslan ýürekli ynsan 1786-njy ýylyň 7-nji awgustynda ilkinjiler bolup Alp daglarynyň ýokary nokadyna — deňiz derejesinden 4810 metr beýiklikde ýerleşýän Monblan belentligine çykydyrlar.

Eýsem-de bolsa bu günü öz baýramlary hasap edýänler diňe dag belentliklerini boýun egdirijiler däldir. Dünýäde ýylyň-ýylyna belentden-belent binalar gurlup ulanylmaga berilýär. Olaryň penjirelerini, ganatlaryny ýuwup arassalamak, sowadyjlary berkitmek, garlaryny arassalamak ýaly işler önümçilik alpinistleriniň paýyna düşýär. Şeýlelikde, bu günü olar hem öz baýramlary hasap edýärler.

26-njy IÝUL. PARAŞÝUTÇYLARYŇ GÜNI (RUSSIÝA FEDERASIÝASY)

Russiýa Federasiýasynda bu güni paraşýutçy hünärmenler bilen birlikde paraşýutly bökme sportuny söýüjiler hem öz baýramlary hasap edýärler.

Bu baýramçylyk güni hökmünde 26-njy iýulyň saýlanylyp alynmagynyň özboluşly simwoliki manysy bardyr. 1930-njy ýylyň şol senesinde moskwaly Leonid Minowyň ýolbaşçylygynda ilkinji gezek Woronežiň töwereginde uçarlardan paraşýutly böküşleri amala aşyrypdyrlar. Bu waka öňki soýuzyň çäklerinde paraşýutly bökme giňden ösüşleriniň binýadyny goýupdyr.

Paraşýutly bökme sporty tiz wagtdan zenanlaryň arasynda hem meşhurlyga eýe bolupdyr. Eýýäm 1931-nji ýyldan başlap, paraşýutly bökme sporty boýunça zenan türgenler ýetişip başlapdyr.



AWGUSTYŇ IKINJI ŞENBESI. BEDENTERBIÝEÇILERIŇ GÜNI

«Sagdyn bedende sagdyn ruh» ýörelgesine eýerilip bellenilýän bu baýramçylyk SSSR Ýokary Sowetiniň Prezidiumynyň 1980-nji ýylyň 1-nji oktýabryndaky we 1988-nji ýylyň 1-nji noýabryndaky Permanlaryna laýyklykda döredilipdir. Ýöne ol has öňräk 1939-njy ýyldan bellenilip başlanan Bedenterbiýeçileriň bütinsoýuz güni atly baýramçylygyň many-mazmun babatda dowamydyr. Ol 1961-nji ýyldan başlap her ýylyň awgust aýynyň ikinji şenbesinde bellenilip geçilýär.

Häzirki wagtda ýurtda bedenterbiýe we sport döwletiň alyp barýan durmuş syýasatynyň möhüm ugry bolup durýar. Sporty wagyz etmek bilen bagly dürli ýaşdaky nesilleriň arasynda ýaryşlaryň, bäsleşikleriň onlarça görnüşleri geçirilýär. Ýylboýuna geçirilýän 700-den gowrak bedenterbiýe we sport çärelerine 80 milliona çenli adamy çekmek başardýar.

Bedenterbiýeçileriň gününü ýurduň ähli tälimçileri, bedenterbiýe mugallymlary, türgenler we ýönekeý sport söýüjiler öz baýramçylyklary hasap edýärler.





AWGUSTYŇ ÜÇÜNJI ÝEKŞENBESI. SPORT GÜNI (GAZAGYSTAN RESPUBLIKASY)

Ýurduň Prezidentiniň 2003-nji ýylyň 15-nji noýabryndaky Permany bilen belleniýän bu baýramçylyk 2024-nji ýylda 18-nji awgusta gabat geldi.

Bu baýramçylyk ösüp gelyän ýaş nesillere ýurduň türgenleriniň üstünliklerini görelde mekdebi edip görkezmek, olarda sporta we sagdyn durmuş ýörelgelerine bolan gyzyklanmalary ösdürmek niýeti bilen belleniýär. Bu günde sport hünärmenleri, türgenler we sport söýüjiler görkezen hyzmatlaryna laýyklykda sylaglanýarlar.

Däbe öwrülişi ýaly, bu günde ýurduň ähli sebitlerinde sport bäsleşikleri, welosipedli ýaryşlar, sport klublarynyň we sport bilim edaralarynyň tälimçileriniň, mugallymlarynyň arasynda ýaryşlar guralýar. Türgenleriň we çempionlaryň sportuň dürli görnüşleri boýunça görkezme çykyşlaryna hem giň orun berilýär.

Baýramçylyk, adatça, sport weteranlaryny gutlamak, ýeňijileri sylaglamak boýunça dabaralary hem özünde jemleýär. Bu şanly sene, köplenç, baýramçylyk konserti bilen jemlenýär.

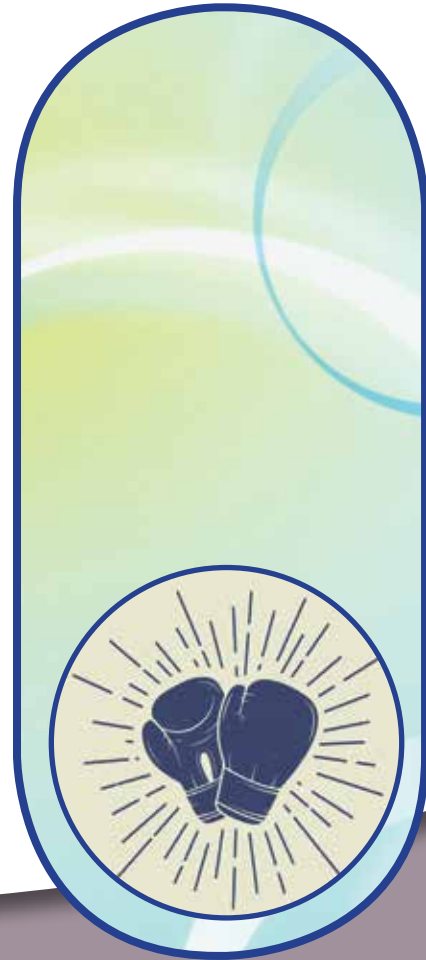
27-nji AWGUST. HALKARA BOKS GÜNI

Halkara boks güni 2017-nji ýylda döredildi. Ol 2018-nji ýyldan başlap her ýylyň 22-nji iýulynda belleniýärdi. Ýöne 2021-nji ýyldan başlap bu baýramçylyk 27-nji awgusta süýşürildi.

Bu üýtgetmeleriň sebäpleri barada Halkara boks assosiasiýasynyň (AIBA) şol döwürdäki prezidenti Umar Kremlyow: «Biz Halkara boks gününü 27-nji awgusta süýşürmek hakynda çözüme geldik. Çünki bu senede haçandyr bir wagtlar boks boýunça dünýä çempionaty geçirilipdir. Bizniň wezipämiz bu günde HBA-nyň agzasy bolup durýan 203 ýurduň ählisinde türgenleriň merkezi meýdança çykmagydyr» diýip belläpdir.

Boksy sportuň başa-baş söweş görnüşi hökmünde 688-nji ýylda dörän diýip hasap edýärler. Şol döwürlerde ol antik döwrüň Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna girizilipdir. Ol häzirki zaman sport görnüşi hökmünde XVIII asyrdan Angliýada döräpdir. Olimpiýa hereketleriniň gaýtadan dikeldilmegi bilen, 1920-nji ýylda sportuň Olimpiýa görnüşleriniň sanawyna girizilipdir.

Häzirki döwürde ýurtlaryň käbirinde boksuň hususy nusgalary hem bardyr. Fransiýada fransuz boksy, Mýanmada lethweý, Tailandda Muay Taý ýaly başa-baş oýunlar aýdylanlara aýdyň mysaldyr.



SENTÝABRYŇ IKINJI ŞENBESI. BEDENTERBIÝE WE SPORT GÜNI (UKRAINA)

Bu baýramçylyk Ukrainanyň Prezidentiniň 1994-nji ýylyň 29-njy iýunda gol çeken Permany bilen belleniýär. Onuň göz önünde tutýan baş maksady Ukrainanyň ilatyny bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmaga ündemek, şeýle hem işjeň sagdyn durmuş ýörelgesini wagyz etmektir.

Bu baýramçylyk gününde Ukrainanyň oba-şäherlerinde spartakiadalar, ýaryşlar, marafonlar we beýleki köpçülikleýin sport çäreleri guralýar we ýeňijilere Hormat hatlary, gymmatbaha sowgatlar gowşurylýar. Ýurduň okuw mekdeplerinde hem bu günde ýa-da önýanyndaky günlerde bedenterbiýe we sport ugurly bäsleşikler, ýaryşlar guralýar.

Bu günde milli sportuň weteranlaryny sarpalamak dabaralary hem asylyly ýörelgä öwrülendir.



OKTÝABRYŇ IKINJI DUŞENBESI. BEDENTERBIÝE GÜNI (ÝAPONIÝA)

Bu şanly sene Ýaponiýada her ýylda ajaýyp pursatlara baý bolýar. 2024-nji ýylda bu şanly sene 14-nji oktýabra gabat gelýär.

Ruhlandyryjy we şatlandyryjy «Tokio Gorin Ondo», baryp-ha, 1964-nji ýylda geçen Tokio Olimpiadasynyň senasy bolup ýaňlanypdyr. Ýöne ol unudylman, esli ýyllap ýapon halkynyň sport senasy bolup aýdylyp gelipdi. Ýurtda Bedenterbiýe gününü, 1966-njy ýylda kabul edilen «Milli baýramçylyklar hakyn-da» Kanuna laýyklykda, irki döwürler şol Tokio Olimpiadasynyň başlanan gününde — 10-njy oktýabrda belläp başlaýarlar. Soňra 2000-nji ýylda bu sene 14-nji oktýabra süýşürilip, ýurduň sport wekillerine we ähli ilatyna üç gün dynç günü belleniýär.

Bu günleri ýaponlarda «Sport güýzi» diýip atlandyrmak kada öwrülendir. Sentýabr, oktýabr aýlarynda ähli mekdeplerde, stadionlarda sport baýramçylyklary we ylgauçylar günü geçirilýär. Çagalary we mekdep okuwçylaryny sporta köpçülikleýin çekmek aýratyn üns berilýän ugurdyr.

OKTÝABRYŇ SOŇKY ŞENBESI. BÜTINRUSSIÝA GIMNASTIKA GÜNI (RUSSIÝA FEDERASIÝASY)

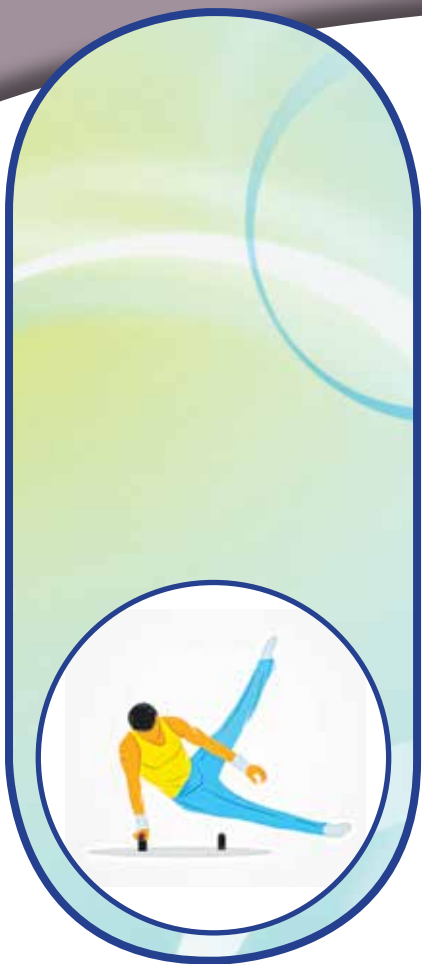
Bu baýramçylyk Russiýa Federasiýasynda 1999-njy ýyldan bäri geçirilýär, 2024-nji ýylda bu sene 26-njy oktýabra gabat gelýär. Bu senäni senenama girizmek başlangyjy bilen Bütinrussiýa çeper gimnastika federasiýasy we Russiýanyň sport gimnastikasy federasiýasy çykyş etdi.

Taryhy maglumatlar Russiýa Federasiýasynda ilkinji gezek gimnastika boýunça ýaryşlaryň geçen senesini 1885-nji ýyl diýip görkezýär. XVIII asyrdan başlap gimnastika Russiýada we Günbatar Ýewropada işjeň ýaýrap başlapdyr. XIX asyryň ahylarynda ýöriteleşdirilen ýaryşlar geçirilip ugrapdyr.

Russiýada gimnastika boýunça ilkinji ýaryş 1885-nji ýylda Moskwada geçirilipdir.

Häzirki wagtda sport we çeper gimnastika bilen bir hatarda akrobatika, gözellig (estetika), toparlaýyn, aerobika, sirk, sagaldyş we beýleki gimnastika görnüşleri meşhurdyr.

Bu senede Russiýa Federasiýasynda dürli sport çäreleri, ilkinji nobatda, gimnastika boýunça çäreler we türgenleriň görkezme çykyşlary guralýar. Tejribeli gimnastika türgenleri sport mekdeplerinde we seminarlarda ussatlyk sapaklaryny guraýarlar.



30-njy OKTÝABR. TÄLIMÇILER GÜNI

Bu baýramçylyk senesi 1999-njy ýylda, Russiýanyň Sport we çeper gimnastika federasiýasynyň teklip etmegi boýunça her ýylyň 30-njy oktýabrynda bellenilýär.

Belli bolşy ýaly, sportuň islendik görnüşinde tälimçiniň keşbi ilkinji nobatda orta çykýan, göz önüne gelýän keşpleriň biridir. Tälimçiniň öz şägirtlerini ýeňişlere ýetirmek üçin guraýan sapaklary, türgenleşikleri, her bir şägirdine çemeleşmegiň özboluşly tärini tapyşy, hünär ýolunda duş gelýän her hili ýagdaýlary ýeňip geçmegi öwrediş diňe sport jemgyýetçiliginiň, sport janköýerleriniň hemişelik hormat-sarpasyna eýedir.

Bu günde dürli federasiýalaryň türgenleri, şeýle hem dürli sport mekdepleriniň, klublarynyň, bölümçeleriniň okuwçy-türgenleri öz halypalaryny gutlaýarlar. Bu günde türgenleriň ýaryşlary, bäsleşikleri guralýar, diplomlar gowşurylyp, sport atlary dakylýar.

Şeýle senäniň bellenilmegi ýurtda sportuň hemişelik ýokary derejeli ösüşiniň saklanlymagy, türgenleriň diňe bir şahsy hünär ýolunda ýeňişleri gazanmak bilen çäklenmän, eýsem şol ýeňişleri bilen ýurduň sport abraýyny geljekki basgançaklara götermeklerini gazanmagy göz önünde tutýar.



1-nji DEKABR. BÜTINRUSSIÝA HOKKEÝ GÜNI

Bütinrussiýa hokkeý güni Russiýanyň Hokkeý federasiýasynyň prezidenti, meşhur derweze goragçysy Wladislaw Tretýagyň teklibi boýunça 2007-nji ýylyň ilkinji gýş gününden bäri bellenilýär. Bu günde ýurduň 150-denem gowrak stadiony hokkeý janköýlerini garşylaýar.

Mälim bolşy ýaly, Russiýa Federasiýasynyň hokkeý mekdebi öňki SSSR-iň ýygyny toparynyň we beýleki ýörite hokkeý klublarynyň mirasdüşeri bolmak bilen, ýokary kämillik derejesine ýetendir. Öz döwründe bu mekdebiň Anatoliý Tarasow, Arkadiý Çernyšew, Wsewolod

Bobrow, Boris Kulagin, Wiktor Tihonow ýaly meşhur ussat tälimçileri bolupdy. Olaryň yhlasy bilen döwlet hokkeý boýunça 22 gezek dünýäniň çempiony, 4 gezek Olimpiýa çempiony bolupdy. Bu gazanylan üstünlikler 2008, 2009, 2012, 2014-nji ýyllarda gazanylan netijeler bilen gaýtadan, täze röwüşde dowam edip gelýär.

Bütinrussiýa hokkeý güni sportuň bu görnüşini ýurduň ilatynyň arasynda gaýtadan meşhurlyga ýetirmek üçin ädilen möhüm ädimdir.



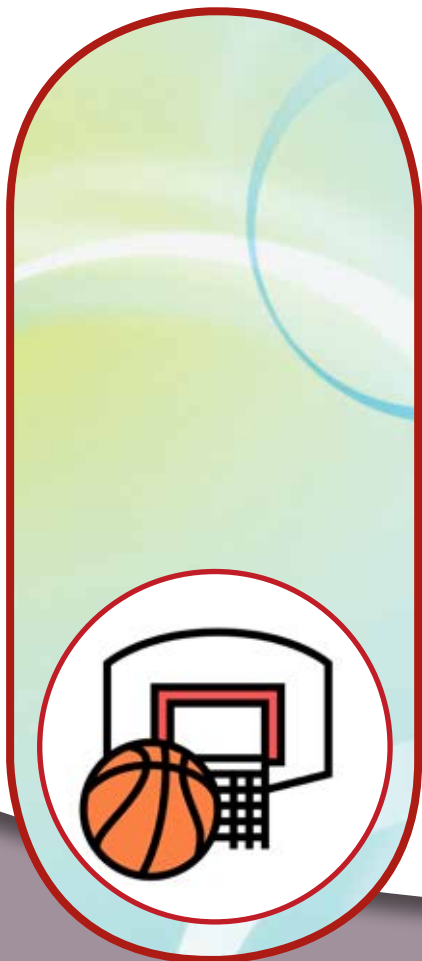
21-nji DEKABR. BÜTINDÜNYÄ BASKETBOL GÜNI

Bütindünýä basketbol güni hökmünde basketbol (has takygy, onuň ilkinji nusgasy) boýunça ilkinji oýnuň geçirilen senesi — 21-nji dekabir saýlanyp alyndy.

Oýny ilkinji oýlap tapyjy ABŞ-nyň Massaçusets ştatynyň Springfild Hristian ýaşlarynyň assosiasiýasynyň okuw merkeziniň mugallymy Jeýms Neýsmit hasap edilýär. Ol öz talpylarynyň gýş aýlarynda türgenleşik zallarynda ýürekgyngynç ýagdaýda geçýän türgenleşiklerini haýsydyr bir täze, gyzykly meşgullanmalar bilen çalşyrmak üçin bu oýny oýlap tapypdyr diýilýär.

Häzirki wagtda basketbol dünýäde giňden ýaýran sport görnüşleriniň arasynda öňdäki orunlary eýeleýär. Ol diňe bir saglygyň berkitmäge, beden işjeňligini artdyrmaga kömek etmek bilen çäklenmän, eýsem agzybirligi, dostlugy berkidýär, öz başarnyklaryny açmaga ýardam berýär.

Häzirki döwürde basketbolyň Jeýms Neýsmit tarapyndan işlenilip taýýarlanýan 13 kadasynyň aglabasy hereket edýär. Bu senäni yglan etmek bilen, Birleşen Milletler Guramasy gyzklanýan taraplara sportuň bu görnüşini ýene-de bir mertebe giňden wagyz etmegi, sportuň çagalary we ýaşlary terbiýelemekde ulanylmagyny höweslendirmegi teklip edýär.





AKYLDARYŇ ŞYGYRLARYNDA TEBIGAT

Magtymguly Pyragy ynsan kalbyny ýagşylyk nuruna bezemegi başaran türkmeniň akylsaz ogludyr. Magtymguly Pyragynyň öz döwründe hemmetaraplaýyn kämillige ýeten şahsyýetdigi dünýäde ykrar edilýär. Munuň şeýledigine akylsazlaryň şygrylary doly güwä geçýär. ÝUNESKO-nyň Ýerine ýetiriji geňeşiniň 2023-nji ýylyň 10 – 24-nji maýy aralygynda Parižde geçirilen 216-njy mejlisinde Magtymguly Pyragynyň golýazmalar ýygynyndysy ÝUNESKO-nyň «Dünýä hakydasy» atly halkara sanawyna girizildi. Gündogaryň beýik akylsazlary we nusgawy şahyry Magtymguly Pyragynyň şahyryna eserleriniň 70-den gowragynda dürli yklymlar, sebitler, ýer-ýurtlar, irki orta asyr geografi menziller, gadymy, meşhur, şöhratly toponimik merkezler bilen bagly taryhy, edebi-geografik aňlatmalar, durmuş hakykatlary duş gelýär. Aslynda-ha, Magtymguly şahyryň döredijiligini ylym taýdan derňeýänleriň aýtmaklaryna görä, onuň şahyrylyk derejesiniň ýokary bolşy ýaly, alymlygy hem örän ýokarydyr. Şol sebäpli onuň goşgulary paýhaslylygy, pähimliliği, gözelligi bilen bir hatarda, ylymylygy bilen hem öz döwrüniň sowatly adamlarynyň ünsüni özüne çekmegi başarypdyr. Bu häzir hem şeýle. Şundan ugur alsak, onda «Magtymguly ähli döwürleriň şahyrydyr» diýen jümle juda ýerlikli aýdylandyr.

Magtymguly Pyragynyň döredijiliginde tebigat, tebigy hadysalar, düşüňjeler bilen bagly setirler onuň şygrylarynyň içinden eriş-argaç bolup geçýär. Älemiň, ýyldyzlaryň, saýýaralaryň (planetalaryň), şol sanda Zeminiň, suwuň, topragyň, daglaryň döreýşi (filogenezi) we üýtgeýşi (ewolýusiýasy), bakylygy, tebigatyň kada-kanunlary, kada laýyklyklary baradaky garaýyşlaryny beýan edýän şygrylary akylsazlarymyzyň örän köp ylymlardan baş çykarandygyna şaýatlyk edýär.

Galaktikanyň bir çetinde hereket edýän Gün ulgamyny, onuň saýýaralarynyň näçedigini Magtymguly şahyr mundan birnäçe asyr öň takyklyk bilen aýdyp bilipdir. Ynha, şu setirler hem onuň şeýledigine doly güwä geçýär:

**Magtymguly sözleýir dokuz pelek Zöhresi,
Ýedi ýyldyz gardaşy Aýyň, Günüň parasy.**

Häzirki zaman astronomiýa ylymy Älemiň dokuz sany saýýaradan ybaratdygyny doly tassyklaýar. Olar Merkuriý, Zöhre (Wenera), Ýer, Myrryh (Mars), Müşderi (Ýupiter), Keýwan (Saturn), Pluton, Uran, Neptun. (Emma häzirki wagtda 8 sany planeta hasa-

ba alnan. Pluton 2006-njy ýylyň 24-nji awgustynda planetalaryň sanawyndan aýryldy).

Magtymguly bahar paslynyň, Nowruzyň gelmegi bilen topraga ýyly ýöräp, «ebrleriň» owazyndan soň ýagşy-ýagmyrdan topragyň ganýandygyny, ot-çöpleriň dürterip, «bijanlaryň» jana gelip, ýaşyl maýsa öwrülýändigini, bu hadysalaryň hemmesiniň tebigatyň kanunalaýyklygy esasynda bolup geçýändigini «Duman peýda» şygrynda çeper beýan edýär:

**Gelse Nowruz äleme, reň kylar jahan peýda,
Ebrler owaz urup, dag kylar duman peýda.**

Nowruz täze durmuşyň başlangyjy bolup, tebigatyň janlanmagynyň wagtynyň gelip ýetendigini görkezýän alamatlary özünde jemleýär. Gije bilen gündiziň ýazky deňleşmegi, howanyň gije-gündizki maýylygynyň durnukly derejelere geçmegi bilen, tebigatda uly özgerişlikler başlanýar. Magtymguly Pyragynyň pelsepewi mazmunly şygrylaryndan ugur alsak, şahyr tebigatdaky hadysalara ynsan häsiýetleriniň galypyna salyp, tebigy sazlaşygy döredýär.

Jandarlaryň arasynda özüniň ömür dowamlylygy bilen beýlekilerden düýpgöter tapawutlanýanlary bar. Şolaryň arasynda gulanlar örän uzak ýaşayan haýwanlaryň hataryna girýär. Edil gulanlar ýaly, gargalar hem uzak ýaşayarlar. Muny Magtymguly Pyragy «Ýarasmaz» diýen goşgusynda şeýle belleýär:

**Çölde gezen garga bilen gulana
Ýedi ýüz ýyl ýaşaman ölmek ýarasmaz.**

Magtymguly Pyragy «Jan içinde» şygrynda kepderi, bilbil, laçyn, ýarganat, durna, baýguş, turaç ýaly 24 sany haýwana «dil» bitiripdir. Getirilen mysallar şahyryň synçy adam bolandygyna, tebigata, bolup geçýän hadysalara dogry baha bermegi başarandygyna güwä geçýär. Ösümlik we haýwanat dünýämizi hem-de beýleki baýlyklarymyzy içgin öwrenmekde, olary tygşyly peýdalanmakda, aýap saklamakda, köpeltmekde şahyryň döredijiliginiň uly ähmiýeti bardyr.

**Ogulnar ALLABERDIÝEWA,
Türkmenistanyň Döwlet energetika
institutynyň talyby.**

ENE SÜÝDI — SAGDYNLYGYŇ KEPILI

► Her ýylyň 1 — 7-nji awgusty aralygynda «Ene süýdi bilen iýmitlendirmegiň bütindünýä hepdeligi» bellenilýär. Bu hepdelik ilkinji gezek 1992-nji ýylda Ene süýdi bilen iýmitlendirmek boýunça Bütindünýä birleşmesi tarapyndan bellenilip, häzirki wagtda ÝUNISEF, BSGG ýaly abraýly guramalar tarapyndan goldanylýar.

Dünýäniň 170-den gowrak ýurtda, şol sanda Türkmenistanda giňden bellenilýän bu hepdeligiň esasy maksady bütindünýäde ene süýdi bilen iýmitlendirmegi goldamak we ony ilatyň arasynda wagyz etmekden ybaratdyr. Lukmanlaryň zygiderli nygtaýyşlary ýaly, ene süýdi täze doglan çaga üçin hiç zat bilen ornuny çalşyp bolmajak gymmatly iýmitdir. Ol çaganyň kadaly ösüp-kemala gelmeginde, beden we ruhy taýdan sagdyn hem-de işjeň bolmagynda uly ähmiýete eýe. Ene süýdi çaganyň bedeninde ýeňillik bilen özleşýär. Ol dürli ýokançlardan, gulak we dem alyş ýollarynyň sökelliklerinden, ýiti respirator kesellerden, içgeçmeden goraýar. Ene süýdünü emýän çagalarda allergiýanyň, ganazlygyň, ýokanç keselleriň döremek howpy azalýar. Olarda iýmit siňdiriş hadysalarynyň we madda çalşygynyň bozulmalary seýrek duş gelýär.

Ene süýdi çaganyň ömrüniň ilkinji 6 aýlygynda hiç zat bilen ornuny tutup bolmajak iýmitdir. Onuň düzüminde çaganyň kadaly ösmegi üçin derwaýys maddalaryň ählisi ýeterlik we dogry gatnaşykda saklanýar. Ene süýdünü emýän sagdyn bäbege 6 aýlyga çenli hiç hili goşmaça iýmit bermeli däl. Ene süýdünüň çagany köp kesellerden goraýandygyny göz önünde tutup, ene süýdi bilen emdirmekligi 2 ýyla çenli dowam etdirmek maslahat berilýär. Elbetde, 6 aýlykdan başlap çaga goşmaça iýmit bermek hökmandyr, ýöne şol bir wagtda ony 2 ýaşayança emdirmegi dowam etdirmelidir.

Güljema HALWADOWA,
Türkmenbaşy etrabynyň 14-nji
çagalar bakja-bagynyň terbiýeçisi.





TWIN CITIES BRING COUNTRIES AND PEOPLES CLOSER TOGETHER

Twinning of cities is an important step towards fostering mutually beneficial economic, cultural and humanitarian relations between countries, because it opens up vast horizons of cooperation both between cities and, on a significant scale, between states.

All citizens of Turkmenistan witnessed an exciting event on June 29, 2023 when the grand opening of the first smart Arkadag City in our country took place. President of Turkmenistan Serdar Berdimuhamedov attended the ceremony. The construction of the first city of its kind in the country was initiated by Hero-Arkadag in April 2019. The new city is located 30 kilometres southwest of Ashgabat.

Hero-Arkadag notes that Arkadag City is the first city in the region where the smart city concept was implemented and that it was built at the picturesque foothills of the Kopetdag Mountains, where the rich history of the people has its origin. The fact that this beautiful city was built in a short time indisputably testifies to the rapid social and economic growth of Turkmenistan. Arkadag City is the only city on the map of Central Asia where electronic systems initially and completely control all life support systems.

The documents aimed at strengthening relations of friendship and cooperation were signed on the day when Arkadag City was inaugurated. These include the twinning agreement between Arkadag City and Kazan (Republic of Tatarstan of the Russian Federation) and the twinning agreement between Arkadag City and Telavi (Georgia).

The Memorandum of Understanding on twin town relationship between Ashgabat and Baku (Republic of Azerbaijan) replenished the list of documents aimed at strengthening mutually beneficial relations of friendship and cooperation with foreign partners.

In early September 2023, the declaration on twin town relationship between Arkadag City and Maisons-Laffitte was signed in the capital of France, Paris.

Some facts from the history of the Twin Cities Day. The World Federation of Twin Cities was founded on April 28, 1957. In 1962, it was decided on the initiative of the World Federation of Twin Cities to celebrate World Day of United Cities every year on the last Sunday of April, starting from 1963.

In 2004, the United Cities and Local Governments was founded in Paris. This completed the process of merging the largest international associations of local and regional governments – the World Federation of United Cities, the International Union of Local Authorities and the World Association of the Major Metropolises (Metropolis).



« What is the secret of the «Blue Zones»?

A reporter for National Geographic Magazine Dan Buettner, together with doctors and biologists, spent 5 years studying the so-called blue zones – the places on the planet where people live up to 100 years staying healthy and mentally sharp. The researchers were looking for the regions with the highest life expectancy and the largest number of centenarians. As a result, they identified 5 such zones, which Buettner described in his book «The Blue Zones : 9 lessons for living longer from the people who've lived the longest». The site www.adme.media reviewed the life principles of longevity, which may help each of us maintain a lively mind and ability to work until old age.

Where are the «Blue Zones» located?

The concept of «blue zones» was coined by Michel Poulain and Gianni Pes, who discovered that the province of Nuoro, located on the Italian island of Sardinia, has the largest number of people in the world who have reached 100 years of age. Later, Dan Buettner joined Poulain and Pes's study, and together they identified 5 zones in the world where people appear to live longer.

- Okinawa Island (Japan). As is known, the life expectancy in Japan is one of the highest in the world, but five times as many Okinawans reach 100 years old compared to the rest of the country.

- Province of Ogliastra (Sardinia, Italy). Until 2005, the province of Ogliastra was part of the province of Nuoro, where the story began. Today, the already

independent province, located in a mountainous area, with a population of only about 57,000 people (the lowest among other provinces), is home to the largest number of centenarians in all of Italy: it is in Ogliastra that has the highest concentration of male centenarians.

- The city of Loma Linda (California, USA). The average life expectancy in the town of Loma Linda with about 23,000 residents is 10 years longer than the national average. The average male in Loma Linda lives to 89, the average woman to 91 – both are 10 years longer than the national average, and they are 80% less to be diagnosed with cancer than in other cities of the United States. Most of the local inhabitants belong to the Seventh-day Adventist religious community.

- The island of Ikaria (Greece). Greece ranks 2nd by life expectancy in the world after Japan, but the islanders are ahead of the rest of the Greeks: the average age of the inhabitants reaches 88.1 years and is the highest life expectancy for the Greeks, more than 79.8 in the country. The islanders say there is no place for stress and discomfort on Ikaria, and, according to researchers, this is one of the key factors for longevity.

- Nicoya Peninsula (Costa Rica). Though the region and its inhabitants can hardly be called rich, the number of people who keep leading an active lifestyle until the age of 90 is 2.5 times more than in the United States, while they spend 15 times less on medical care.

«Turkmenistan Sport»





▶ Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe hormatly Prezidentimiziň parasatly baştutanlygynda bedenterbiýä we sporta döwlet derejesinde aýratyn üns berilýär. Ýurdumyzda dürli künjeklerinde gurlup ulanylmaga berlen sport desgalarynyň, stadionlaryň, seýilgähleriň köpsanlysy, Ginnesiň kitabyna giren Aşgabat şäherimizdäki «Olimpiýa» şäherjigi bedenterbiýä-sporta uly ähmiýet berilýändiginiň alamatydyr.

Ylgamak sportuň görnüşleriniň içinde dünýäde meşhurlyk gazanýan ugrudyr. Ylmy maglumatlara görä, adamyň saglygynyň 10 göreriminiň lukmançylyk serişdeleriniň kömegi bilen bejerilip, galan böleginiň bolsa onuň nähili durmuş keşbini alyp barýandygyna, ýaşayyş-durmuş şertine baglydygy kesgitlendi. Sagdyn durmuş ýörelgesini alyp barmakda bedenterbiýäniň we sportuň ähmiýeti bimöçberdir. XX asyryň ikinji ýarymynda ýol ugrunda ýa-da sport meýdançalarynda ylgap ýören adamlara käte gabat gelinýärdi (elbetde türgenler göz önünde tutulmanda), oňa daşyndan geň galmak bilen seredilerdi.

Aşgabat şäherimizde we welaýatlarda etrap merkezlerimizde, oba-kentlerimizde gurlup ulanylmaga berlen ajaýyp sport binalarynda, seýilgähleriň ugrunda, mekdep stadionlarynda şu günler ir-ertirdir giç agşam ylgaýan ýaşlara,

orta we uly ýaşly adamlara häli-şindi gabat gelmek bolýar. Ýaş okuwçylar, talyplar, alymlar, lukmanlar, işçiler, mugallymlar, öý hojalykçylar, nepagadakylyar (pensiýadakylyar) bu usuly öz saglyklaryny berkitmek üçin ulanýarlar.

Ylgawyň adam saglygyna edýän oňalyly täsiri, onda bolup geçýän üýtgeşmeler, ylgaw wagty we soň öz-özüne gözegçilik etmek, ýagny damaryň urgusy, gan basyşyň derejesi, özüni duýuşu arkaly türgenleşik kadalaryny kesgitlemek, dürli ýaşdaky adamlar üçin ylgamagyň gündelik, hepdelik, aýlyk iş meýilnamalaryny işläp düzmek mümkin.

«Güýçli bolasyň gelse ylga! Owadan görünjek bolsaň ylga! Akylly bolaýyn diýseň ylga!» — bu sözler gadymy grek alymynyň aýdan sözleri.

Jan saglygy ugrunda alada edýän ynsan özüniň her bir iş gününü sagaldyş ylgawy, gimnastika bilen başlaýar. İşleriniň köp bolmagyna garamazdan günde bir, bir ýarym sagatlaryny, özläriniň saglygyny ýokary işjeňlikde saklamak üçin bedenterbiýe maşklaryna we sagaldyş ylgawyna bagyşlaýarlar.

Täze Zelandiýada 1961-nji ýylda ýeňil atletikaçylaryň çäginde dünýäde ilkinji bolup «Djoging» (ýuwaşjadan birsydyrgyn ylgamak) topary emele geldi.

Türkmenistanda ilkinji ylgaýjylar kluby Aşgabat şäherinde geçen asyryň 80-nji ýyllarynda döredildi. »



Türgenleşigiň hepdelik sany orta ýaşan we ýaş durugyşan adamlar üçin 3-4 sapa bolup (ýagny günaşa) dowamlylygy 30—40 minutdan 1-1,5 sagada çenli meşgullanylsa amatlydyr, ýaşlar we sagdyn adamlar üçin günde 1-1,5 sagada çenli bolup biler.

« Häzir Türkmenistanda ylgaw söýüjiler kluby onlarça bolup, ylgaýjylar ol ýerde türgenleşik işlerini geçmek bilen bir hatarda önde baryjy tälimçilerden usuly maslahatlar, kömekleri alýarlar.

Biz näme üçin sport serişdeleriniň köpüsiniň içinden ylgamagy saýlaýarys?

Ilkinji nobatda ylgamak, sportuň beýleki görnüşleri ýaly sport meýdançalary, enjamlary, çylşyrymly gurallary talap etmeýär. Pasyllaryň howasyna kybapdaş sport egin-eşigi, ylgaýjynyň islegi bolsa başga zat gerek däl. Ikinjiden ylgamak hem ýöremek ýaly adam üçin dogabitdi tebigy hereket bolup, onuň tilsimini adam täzeden öwrenmeli däl, çünki ol çagalyk döwrümizden bäri bize tanyş. Ylgajydan uly bolmadyk birdeň güýji talap edýän birmeňzeş gaýtalanyp durýan bu hereket, dem alyş, gan aýlanyş we beýleki içki agzalarynyň ösmegine amatly täsir edýär.

Ylgaw wagtynda iş we dynç alyş döwri amatly ýagdaýda çalşyp durýar, hereket ediji ulgamlaryň we içki agzalaryň funksional sazlaşygy takyk ýola goýulýar. Ylganylyan wagty fiziki iş daýanç-hereket aparatynyň nerw süýümleriniň uçlary gyjynýar: impulslar merkezi nerw ulgamyna — kelle beýnä barýar. Impulslar ol ýerde derňelip, ähli içki agzalara ýollanylýar. Bu bolsa içki agzalaryň (ylyta-da ýüregiň we öýkeniň) işiniň işjeňleşmegine getirýär, muskullaryň kisloroda we iýmitlendiriji maddalara bolan talabyny kanagatlandyrýar. Hereket ediji ulgamyň, ylyta-da süňk muskullarynyň şeýle reflektor täsiri, içki agzalaryň kadaly işlemeği üçin hökmanydyr. Olaryň funksiýasynyň üýtgetmeginiň derejesi bolsa muskullaryň işiniň çaltlaşmagyna bagly bolýar. Ylgaw bilen zygider türgenleşilende içki agzalaryň we ulgamlaryň işjeňligi ösýär we kämilleşýär, bu bolsa tutuşlaýyn bedeniň hemme taraplaýyn gurplanmagyna getirýär. Ylgaýan adamlar, bedende bolup geçýän fiziologik üýtgeşmelerini birbada duýmasalaram, ylgamagyň berýän şahdaçyklyk, özüni ýeňil duýmak, işjeňlik, sagdynlyk ýaly oňyn täsirlerine tiz wagtdan göz ýetirýärler.

Ylgamak üçin ýylyň dört paslynyň, on iki aýynyň islendik güni başlamak amatlydyr. Diňe adama ýaltalygy, agraslygy, çekinjeňligi ýeňip

geçip, irden ylgaw ýodajygyna çykmak, islendik adam üçin «sähetli» gündür. Geýilýän sport eşiği bedene ýaramly bolmaly, ýagny howa geçirýän materiallaryndan, pagtadan, ýününden dikilen bolsa gowy bolar. Egin-eşik endamyňny gysmaly däl, hereketiňni çäklendirmeli däl. Aşagy ýumşak rezinden edilen aýakgap, sport tapoçkasy ýa-da kedasy, krosa ylgalyan aýakgap bolsa amatly bolar. Howa sowuk bolan ýagdaýynda kelläňe howa geçirýän ýün sport papagyny geýmek gerek. Sport lukmançylygy nukdaýnazaryndan irden turup ylgamak köp taraplaýyn peýdaly hasaplanylýar. Çünki ol tutuş bedeni gurplandyryr. Irden ylgamak ilki bilen ir turulyp, öňki zyýanly endikden, düşekden tursammy ýa-da turmasammy diýip iki göwünli bolmakdan dyndaryr, ikinjiden gündelik edilmeli hereketiň çägi giňelýär, hereketsizlik bilen bagly ýüze çykýan ýürek-damar ulgamynyň keselleriniň öňi alynýar, semizlik döremeyär. Adam bedeniniň boý-agram gatnaşygy kadaly çäklerde saklanýar. Ylgamak bilen meşgullanyp, XXI asyryň keseli bolan gipodinamiýanyň, newrozyň öňi alynýar, akyl zähmeti we fiziki ýüklenme gezeleşdirilip, başga zat bilen öwezini dolup bolmajak şahdaçyklyk, işjeňlik ýaly duýgular oýanýar, iş öndürijilik gowulanýar.

Esasy zat ylgamak bilen türgenleşmäge başlan adamlar üçin türgenleşik işleri zygider bolmaly. Hepdelik türgenleşik işleriniň möçberi ylgaýanlaryň özüni duýşy, ýaş aýratynlyklary, fiziki taýýarlygy boýunça kesgitlenýär.

Ylgamak bilen zygiderli türgenleşmäge başlaýan adamlaryň köpüsiniň, esasan, 25—30 ýaşly we ondan ýokary ýaşdaky adamlarygyny ylym kesgitledi.

Sport lukmançylygynyň barlaglaryna görä, häzirki döwürde bedeniniň durkuny bir boluşda saklamak üçin ylgaýanlar 20% bolup, horlanmak üçin ylgaýanlaryň sany hem şoňa golaýlaýar. «Sagkaň ylgamasaň, syrkawlaňsoň ylgap başlarsyň» diýip, Gorasiýanyň müňlerçe ýyl mundan öň aýdan pähimi ylgaýanlaryň şu günler hem mamla iş edýändigini nygtalýar. Türgenleşigiň hepdelik sany orta ýaşan we ýaşı durugyşan adamlar üçin 3-4 sapa bolup (ýagny günaşa) dowamlylygy 30 — 40 minutdan 1-1,5 sagada »

Sport lukmançylygynyň barlaglaryna görä, häzirki döwürde bedeniniň durkuny bir boluşda saklamak üçin ylgaýanlar 20% bolup, horlanmak üçin ylgaýanlaryň sany hem şoňa golaýlaýar.



« çenli meşgullanylsa amatlydyr, ýaşlar we sagdyn adamlar günde 1-1,5 sagada çenli meşgullanyň biler. Dermanyň mukdaryny köp ýa-da juda az ulansaň derde peýda bermän zyýan edişi ýaly, ylgamagy, fiziki maşklary hem çendenaşa geçirmek, bedeni surnukdyrmagy mümkin. Şonuň üçin öz saglyk ýagdaýy gowşan, ony berkitmek üçin ylgayan adamlar, türgenleşigiň dowamynda aýda bir gezek öz maşgala lukmanyna saglygyny barladyp, maslahatlaşsa gownejaý bolar. Ylgamaklygy endige öwürän adam bedenine düşýän ýüklenmeleri kabul edip başlanyna bir ýyl geçensoň lukmanyň ýanyna barmagyny seýrekletmegi mümkin, çünki onuň saglyk ýagdaýy görnetin gowulanyp başlaýar.

Ylgamaga täze başlaýan adamlar azdan-köpe, ýönekeýden-çylşyrymla, aňsatdan-kyna diýilýän ugur boýunça türgenleşik geçirseler maksadalaýyk bolar. Ilkinji türgenleşikleriň wagty 15—20 minut töweregi, ylganyň aralyk bir, bir ýarym kilometr bolsa hem-de şol ýüki beden agyryсыз, kynçylyсыз kabul edip bilýän ýagdaýynda soňky türgenleşikleriň wagtyny ýuwaş-ýuwaşdan köpeldip bolar. Bir özüň ýa-da topar bolup ylgasaň hem, bu çäre adama lezzet bermeli, türgenleşikden soň lütüň çykyp endam-janyň agyryp durmaly däl, ýöne, bedende biraz ýadawlyk duýulyp bilner. Ilkinji türgenleşige şeýleräk başlamak bolar, ýagny sport eşiğini geýip (mümkin bolsa ýoldaşly) belli bir tarapa 2 ýa-da 3 minut ylgamaly, soň ylgawy yza tarap dowam etdirmeli. Ylgawy ilkinji başlan ýere 2-3 minutda ýa-da ondan azrak wagtda gaty ýadawlyk duýman gelinse, ylgawyň möçberi ýeterlik hasaplanýar. Bir hepdeden soň ylganyň wagty we aralygy uzaltmak bolar. Egerde, aýagyňa gurşun asylan ýaly, ýürek atagsap agzyňdan çykjak bolsa, ol yük siziň üçin gaty uly hasaplanýar, aralygy we wagty azaltmak zerur bolýar. Elmydama azdan-köpe, ýönekeýden-çylşyrymla barmalydygymyzy unutmaly däldiris!

Ylgamaga ilkinji başlanan günlerde ýoldaşly ylganylsa, ýüklenmä öwrenişmek ýeňil düşýär. Ýoldaşyň ylgaw güýji, ýaşy boýunça deňeçerräk bolsa has hem gowy. Birek-birege gözegçilik etmek, maslahat bermek, ýoldaşyň öňündäki borç we türgenleşik işleriniň şowly bolmagynyň

kepidir. Ylgaw wagty siz birek-birek bilen gepleşmek bolýar (dem alşyňyzy üýtgetmän), şol tizlik bilen ylgamak üçin ýeterlik bolar.

Ýene-de bellemeli zat, ol hem ylgayanlaryň aglaba köpüsiniň belli bir wagtdan soň bir-iki gezek howa ýagdaýy sebäpli ýa-da başga sebäplere görä türgenleşigi bes edip, soňam ylgamagy düýpgöter terk etmegidir. Şeýle bolayanda-da ylganylyp geçilen kilometrler adam bedenine diňe peýda getirer hem-de ikinji gezek ylgap başlamaga ýardam eder. Damar urgynyň ýyglyk sany we dem alşyň bir minutdaky möçberi arkaly ylgamagyň peýdasyna göz ýetirmek mümkin. Ylgamagyň belli bir ritmini seçip almak we ony gimnastiki maşklar bilen utgaşdyrmak gan basyşy kadalaşdyrýar, ýuregiň işleýişini sazlaýar, ýürek urgyny aramlaşdyrýar, agyry-ünjini peseldýär. Elbetde, fiziki ýüklenmeler bilen utgaşdyrylýan ylgaw maşklarynda «Der bilen dert çykar» diýlen lukmançylyk pähime esaslanyp, saglygyň gowulaşmagy bilen, şähdiň açylýar, işeňirlik artyp, bedene ruhobelentlik aralaşýar. Marafon ylgawy, ýagny uzak aralyklara ylgamak bolsa, aýdylanlary has hem berkidýär.

Ylgamak bilen meşgullanyň başlanlar, 3-4 aýdan soň, özleriniň eýýäm başga adama öwrülip barýandygyna göz ýetirýärler, durmuşda bolup geçýän hadysalara başgaça göz bilen seredýärler. Şeýlelikde, günde 30—60 minut ylgamak arkaly ähli zyýanly endiklerden saplanyp, dowamly ýadawlykdan sagdyn şahsyýete öwrülip, sagdyn durmuş ýörelgäni alyp barmaga mümkinçilik berýär. Raýatларымызыň uludan-kiçisinde Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwrüne hormat we söýgi has hem arýar, ajaýyp durmuşa guwanç, asuda we abadan ýaşayşa ynam, buýsanç has hem berkeýär. Saglygymyzyň ygtybarly goragçysy bedenterbiýe we sportuň ylgamak görnüşi, goý, biziň her birimiziň hemişelik hemramyz bolsun!

**Jumadurdy SOPYÝEW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň Sportuň mediki-biologik
üpjünçiligi kafedrasynyň dosenti,
lukmançylyk ylymlarynyň kandidaty.**



Günde 30 — 60 minut ylgamak ähli zyýanly endiklerden saplanyp, dowamly ýadawlykdan sagdyn şahsyýete öwrülip, sagdyn durmuş ýörelgäni alyp barmaga mümkinçilik berýär.



ROAD SAFETY IS THE PEACE OF OUR LIFE

▶ A conference on the Road Safety is the Peace of Our Life campaign took place at the International Training and Research Centre of the Ministry of Health and Medical Industry on the first autumn day. Employees of the Ministry of Health and Medical Industry, the Ministry of Internal Affairs, public organisations, students and representatives of the media and international organisations took part in the conference. As is known, National Leader of the Turkmen people Gurbanguly Berdimuhamedov put forward the initiative to hold the campaign. It has become a tradition in our country to hold it annually from 1 to 30 September.

The participants noted that Turkmenistan demonstrates the most responsible approach to addressing this issue as an integral aspect of the state social policy. Many road construction projects have been developed and implemented to fulfil this task. In our country, the transport infrastructure includes the well-thought-out network of intersections, bridges, underground crossings, parking lots and traffic lights. Traffic police officers are on duty near children's educational institutions and places of mass gatherings. Much attention is paid to raising road safety awareness of citizens, in particular children and adolescents, and targeted work is carried out to teach them to follow road safety rules.

Emphasising the importance of this work aimed, first of all, at protecting the health of people, in particular our children, the participants discussed a wide range of issues to make city streets safe. Speaking about the prevention of road accidents, they noted the need to remember that violating traffic rules, we could be not only a cause of a road accident, but also a victim, get injured and end up in a hospital bed. This is very dangerous in childhood. In this regard, the most important role is given to adults, from whom children learn, including a safer road user behaviour. Therefore, before telling children how to cross the road safely and behave in the city, adults need to comply with

the road safety rules and set an example for children to follow. To this end, the events of the road safety month are designed to enhance the knowledge of children and adults about a safer road user behaviour.

"The World Health Organisation supports Turkmenistan's initiative to hold the road safety month aimed at reducing the number of road accidents in the country from 1 to 30 September," a specialist from the WHO Country Office in Turkmenistan Dayanch Hojageldiyev noted in an interview with NT. "WHO is actively cooperating with the Government of Turkmenistan and other international organisations to ensure the success of the road safety month. WHO notes the importance of this kind of events in raising public awareness of traffic rules and road safety. As part of the road safety month, WHO recommends conducting training programmes and campaigns aimed at improving the driver and pedestrian behaviour. WHO emphasises that such initiatives contribute to achieving the global goal of reducing road traffic deaths and injuries by 2030." The programmes of this year's campaign, developed by the ministries, departments and public organisations, comprise conferences, roundtable meetings and discussions to explain the goals and objectives of the road safety month to citizens, including drivers, pedestrians and other road users. These events will be held at educational institutions, enterprises and organisations to explain the traffic rules and prevent road accidents. The national television channels will organise interviews with health workers and show films about road accidents. The emblem of the road safety month is used widely in TV programmes and media articles.

The programme of the Road Safety is the Peace of Our Life campaign includes many events, which will be held at educational institutions of the country, and sporting events.

Ninel SHEVELYOVA,
journalist

ФИФА ПРЕЗЕНТОВАЛА ЛОГОТИП НОВОГО КЛУБНОГО ЧМ

▶ Официальный сайт Международной федерации футбола (ФИФА) презентовал новый логотип предстоящего клубного чемпионата мира по футболу, который состоится с 15 июня по 15 июля 2025 года в США.

Согласно заявлению, опубликованному на сайте организации, эмблема будет адаптирована и использована для будущих турниров. Вдохновением для логотипа, как утверждают разработчики, стали футбольный мяч, история и культура вида спорта №1. Инициалы турнира C-W-C объеди-

нены в круглую пиктограмму.

Турнир, как отмечалось ранее, впервые пройдет в новом формате. В КЧМ-2025 сыграют 32 команды из шести футбольных конференций. УЕФА имеет квоту в 12 команд, шесть — из Южной Америки, по четыре — из Африки, Азии и КОНКАКАФ (Северная и Центральная Америка) и одна — из Океании. Обладателем ещё одной путёвки станет клуб, представляющий на чемпионате страну-хозяйку турнира.

На данный момент известны 30 команд-участников. Дополнительный клуб из КОН-

МЕБОЛ и команда из МЛС будут утверждены в установленном порядке. Действующим чемпионом мира среди клубов является английский «Манчестер Сити», который 22 декабря 2023 года в Саудовской Аравии обыграл в финале «Флуминенсе» со счётом 4:0.

www.metaratings.ru





PARIS OLYMPICS:

WILL THE GAMES BOOST THE FRENCH ECONOMY?

▶ With the Paris Olympic and Paralympic Games now concluded, France is left with a bill exceeding €8 billion for hosting the world's biggest sporting event. The question remains: will the Games stimulate the French economy, or will the expenses outweigh the potential gains?

The cost of hosting the Olympics is estimated to be around €8 billion, with around €2 billion covered by national expenses. The remainder was funded by the International Olympic Committee (IOC) and private sponsors.

Paris would have hosted the least expensive Summer Games in decades. The Tokyo 2020 Olympics, by contrast, cost over €12 billion, according to the IOC. That's because the French capital relied almost entirely on existing venues instead of building new ones.

How much will Games bring to country's economy?

Although a precise figure is not yet available, initial data is already promising, according to Choose Paris Region, the capital's economic and tourism development agency.

«What's positive is that we had 500,000 more tourists than last summer. And that, of course, has a definite economic impact. There were more international tourists than we had expected. So here too, the clientele tends to spend more,» said Alexandra Dublanche, the President of Choose Paris Region.

«The tourists are mostly British, American and German. But we're also seeing an increase in Asian tourists returning after the COVID-19 pandemic with a 7 percent increase in the coming months,» she explained to Euronews.

The Centre for Law and Economy of Sport (CDES) estimates that the event could generate between €6.7 billion and €11 billion in financial benefits for the Paris region. The exact figures will be published in a few months.

These benefits could also produce ripple effects in the long run.

«For the benefits to come, the outlook is quite encouraging. We're seeing an increase in airline bookings of +7 percent in October and +6 percent in November, compared to 2023, even though last year was already a very positive year with the Rugby World Cup,» said Dublanche.

On Tuesday, the Bank of France confirmed its forecast for the third quarter, with growth in economic activity estimated at «around 0.4 percent, partly thanks to the Olympics.

The Paris region spent approximately €500 million in total for the organisation of the Summer Games.

In comparison, the second quarter of the year recorded a 0.2 percent increase in economic activity.

www.euronews.com

АРБУЗ ИЛИ ДЫНЯ: ЧТО ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЕТОМ?

СУЩЕСТВУЕТ МНОГО СОРТОВ АРБУЗОВ И ДЫНЬ, И ВСЕ ОНИ ОБЛАДАЮТ ПОЛЕЗНЫМИ СВОЙСТВАМИ. НО, МОЖЕТ БЫТЬ, ОДНИ ПЛОДЫ ГОРАЗДО ПОЛЕЗНЕЕ ДРУГИХ? НА ЧЕМ СТОИТ ОСТАНОВИТЬ СВОЙ ВЫБОР В ЖАРКУЮ ПОГОДУ?

ЧТО ОБЩЕГО МЕЖДУ АРБУЗОМ И ДЫНЕЙ?

Арбузы и дыни принадлежат к семейству тыквенных растений, что делает их родственными культурами. Плоды этих растений обладают твердой и толстой оболочкой, под которой находится сочная и сладкая мякоть. Примерно на 90% плоды состоят из воды.

Также эти растения похожи тем, что требуют одинаковых условий для выращивания. Они любят теплую и солнечную погоду, умеренное количество воды и мягкую почву. Благодаря одинаковым требованиям, их часто сажают рядом и они прекрасно растут.

Плоды обоих растений едят в свежем виде. Иногда их используют в качестве ингредиентов в салатах и десертах, а также добавляют в соки и другие напитки. Летом их любят потому, что они отлично утоляют жажду.

ПОЛЬЗА АРБУЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В первую очередь арбуз полезен тем, что почти полностью состоит из

воды и помогает поддерживать достаточный уровень воды в организме. Благодаря этому он особенно полезен жарким летом, когда мы теряем много воды из-за обильного потения.

Большое количество воды в арбузах также хорошо влияет на состояние кожи. Жидкость и клетчатка в арбузе улучшают пищеварение и предотвращают запоры.

Научно доказано, что в арбузе содержатся вещества ликопин и цитруллин. Они помогают улучшить работу сердца, а также снизить кровяное давление. Арбузы также содержат антиоксиданты, которые помогают бороться с окислительным стрессом. Тем самым, он помогает снизить риск некоторых видов рака.

ПОЛЬЗА ДЫНИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Дыня обладает почти теми же полезными свойствами, что и арбуз. Она содержит много воды, а значит улучшает состояние кожи, пищеварение и помогает избежать обезвоживания. Также в нем есть некоторое количество витамина С, который поддерживает работу им-

мунной системы и тем самым защищает от болезней.

Но, вдобавок ко всему этому, дыня содержит в себе лютеин и зеаксантин. Эти вещества способствуют работе глаз и могут предотвратить возрастное ухудшение зрения.

ЧТО ПОЛЕЗНЕЕ: АРБУЗ ИЛИ ДЫНЯ?

Сравнивать эти два продукта почти нет смысла, потому что они практически одинаковые. Может быть, дыня чуть лучше арбуза за счет дополнительной пользы для глаз. А так, выбор стоит делать только основываясь на своих вкусах. Да и вообще, ничто не мешает в один день попробовать арбуз, а в другой — полакомиться дыней.

Важно понимать, что съев один раз арбуз или дыню, невозможно восстановить свое здоровье. Вместе с едой человек получает только некоторую долю из суточной нормы полезных веществ. Поэтому их стоит считать не более, чем полезной добавкой к основному рациону питания.

www.hi-news.ru



С какой скоростью летит ФУТБОЛЬНЫЙ МЯЧ

И КТО В МИРЕ МАСТЕР САМОГО СИЛЬНОГО УДАРА?



Во время футбольного матча болельщики не сводят глаз с мяча, а в перерыве спорят — кто из игроков сильнее пробил и с какой скоростью мяч влетел в ворота.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ СКОРОСТЬ ФУТБОЛЬНОГО МЯЧА?

Не только от силы удара, как можно подумать. На самом деле на этот показатель влияют и техника игрока, и траектория полета, и погодные условия. Средняя скорость мяча после удара может достигать от 40 до 100 км/ч. В профессиональном футболе, где игроки специально тренируют сильные и точные удары, спортивный снаряд может «разогнаться» до скорости 130 км/ч и может обогнать некоторые автомобили.

КАКИЕ РЕКОРДЫ СКОРОСТИ УСТАНОВИВАЛИ ФУТБОЛИСТЫ?

В истории мирового футбола зафиксированы и более высокие показатели.

10 место — Тони Йебоа. Легенда ганского футбола установил рекорд 154 км/ч 23 сентября 1995 года, играя за «Лидс Юнайтед» в матче против «Уимблдона».

9 место — Ричи Хамфрейс. Мяч после удара игрока из Англии развил скорость 154,3 км/ч 17 августа 1996 года в игре за «Шеффилд Уэнсдей» против «Астон Вилла».

8 место — Давид Трезеге. В составе «Монако» французский нападающий забил 18 марта 1998 года гол в ворота «Манчестер Юнайтед». Мяч едва не порвал сетку в верхнем углу, набрав в полёте скорость 154,4 км/час.

7 место — Дэвид Бекхэм. Мировая легенда из «Манчестер Юнайтед» забил гол «Челси» 22 февраля 1997 года. Его мяч развил скорость 157,5 км/ч.

6 место — Ибрагим Сангаре. Ивуарийский футболист 23 сентября 1995 года, играя за нидерландский футбольный клуб ПСВ в матче против «Ден Хаага», запустил мяч со скоростью 170 км/ч.

5 место — Дэвид Хирст. Выступая за «Шеффилд Уэнсдей» в матче с лондонским «Арсеналом», английский футболист ударил по мячу, который развил скорость 183 км/ч, но попал в перекладину.

4 место — Рональд Куман. Удар голландца со штрафного позволил «Барселоне» выиграть свой первый Кубок Европейских чемпионов в 1992 году. В матче против «Сампдории» мяч достиг скорости 188 км/ч.


3 место — Стивен Рид. Ирландский защитник в игре за «Блэкберн» забил гол в ворота «Уигана» 31 декабря 2005 года. Скорость мяча — 189 км/ч.

2 место — Арьен Роббен. Голландец забил за «Реал Мадрид» в матче против дортмундской «Боруссии» 19 августа 2009 года, мяч влетел в ворота со скоростью 190 км/ч.

1 место — Ронни Эберсон. В составе португальской команды «Спортинг» ему удался совершенно невероятный удар со штрафного в ворота «Навала». 210 км/ч — мировой рекорд!

www.bb.lv

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В СПОРТИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ.

 В эру Возрождения новой эпохи могущественного государства под руководством Президента Сердара Бердымухамедова, являющегося главой Национального олимпийского комитета и заслуженным тренером Туркменистана, в нашей Отчизне на системной основе продолжается комплексная работа по стимулированию и всемерной поддержке физкультуры и спорта, модернизации профильной инфраструктуры, созданию оптимальных условий для спортсменов и их наставников, других соответствующих специалистов. При этом большое значение придаётся наращиванию плодотворного сотрудничества и взаимопользительного обмена опытом с зарубежными партнёрами в данном направлении.

Одно из приоритетных направлений политики Независимого и Нейтрального Туркменистана под руководством уважаемого Президента Сердара Бердымухамедова – повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни туркменистанцев. Большим достижением общества является развитие спорта, который обогащает эмоциональную жизнь людей, их чувства, формирует характер и волю, а также выступает одним из важнейших факторов воспитания человека, обладающего большой энергией и неукротимой волей к борьбе и победе.

Развитие современного общества в настоящее время связано с глобальным процессом цифровизации. Обладая колоссальным ресурсным потенциалом и значительной территорией, за годы независимости экономика Туркменистана сумела сделать гигантский рывок вперед. И сегодня страна успешно развивает свою экономику, создавая новые отрасли и развивая существующие. Госпрограммы и стратегии развития и стимулирования цифровизации национальных экономик и промышленных отраслей к настоящему времени разработаны и реализуются в десятках различных стран мира, а также и на межгосударственном уровне. Утверждённая Концепция развития цифровой экономики в Туркменистане в 2019-2025 годах, в документе отражены нынешнее

состояние отечественной системы информационно-коммуникационных технологий, цели и задачи Концепции, пути и механизмы её претворения в жизнь, ожидаемые результаты. Реалии научно-технического прогресса обусловили модернизацию во всех сферах жизнедеятельности общества, в том числе в сфере физической культуры и спорта страны.

Сфера физической культуры и спорта имеет несколько направлений: профессиональная подготовка специалистов, тренировочная и соревновательная деятельность, управление в спорте, олимпийское движение. Каждое из этих направлений сферы физической культуры и спорта страны предполагает свои особенности во внедрении цифровых технологий. Профессиональная подготовка таких специалистов осуществляется в профильных образовательных учреждениях разного уровня: спортивных школах, вузах. Концепция развития цифровой экономики в Туркменистане на период 2019-2025 гг. предусматривает создание цифрового образовательного пространства, доступность онлайн-обучения, выстраивание индивидуальных образовательных траекторий обучения. Утверждение данной Концепции напрямую связано с изменениями, происходящими в экономике – активным переходом на цифровой формат. Внедрение в образовательное пространство цифровых технологий неизбежно влечет за собой включение новых инструментов учебной деятельности.

Стоит отметить, безмерно благодарствуя инициированной Национальным Лидером туркменского народа Героем-Аркадагом и реализуемой под руководством Президента Сердара Бердымухамедова социально ориентированной государственной политики, одним из приоритетов которой является всемерная забота о человеке и его благополучии, с каждым годом стремительно набирает обороты массовое физкультурно-оздоровительное движение.

Дженнет ХАНОВА,
Преподаватель Туркменского государственного
института физической культуры и спорта.

AKYLLY ADAMLARYŇ DOGLAN SENELERINDE BU SANLAR HEMIŞE GABAT GELÝÄR: ÖZÜŇIZI BARLAP GÖRÜŇ



Her bir adamyň doglan ýylynyň soňky san belgisi onuň ýaşayş durmuşynyň we mümkinçiliginiň (güýç-kuwwatynyň) köp taraplaryny açmakda möhüm orna eýedir. Siz muňa ynanybam-ynanmanam bilersiňiz, ýöne bir hakykat welin, hakykatlygyna galar: bu sanlar her kimiň durmuşyna özboluşly täsirini ýetirýär, belli bir häsiýet aýratynlygyny berýär we köplerde bu aýratynlyklar çagalykdan peýda bolýar.

Eger-de siziň doglan ýylyňyzyň soňky san belgisi 0 ýa-da 1 bolsa:

Siz güýçli häsiýete eýe bolup, tutanýerlilik bilen kynçylyklardan baş alyp çykýarsyňyz. Zygiderli hereketde bolmak bilen, öz maksadyňyza ýetmekde dörän ähli päsgelçilikleri ýeňip geçersiňiz. Tutanýerli, özerkli, käwagtlar bolsa hyjuwly bolarsyňyz. Siz dostlukly we başgalaryň ykrar edilmegini gazanmak üçin hereket edýärsiňiz. Töwekgelsiňiz we maddy baýlyga isleglisiňiz.

Eger-de siziň doglan ýylyňyzyň soňky san belgisi 2 ýa-da 3 bolsa:

Siz aşa tapbiler we duýgur adamsyňyz, siz bilen gataşykda bolmak adamlara mähribanlyk we rahatlyk bagyş edýär. Siz daş-töwregiňizi gurşap alýan dünýäni we adamlary ýakyndan synlaýarsyňyz, başgalaryň ünsden düşüren zatlaryny-da gözden salmaýarsyňyz. Siz görüplik ýaly ýaramaz häsiýetden daşda, ösen hyýalbentlik häsiýetlerine eýe, täzeçillikleri aňsatlyk bilen kabul etmegi başaryan adamsyňyz. Sizi alçak we dostlukly häsiýetiňiz üçin eý görýärler.

Eger-de siziň doglan ýylyňyzyň soňky san belgisi 4 ýa-da 5 bolsa:

Size her bir ädimde şowlulyk hemra bolýar, siz öz güýjüňize ynanyrsyňyz. Siz zähmetsöýer we akylly, iş siziň durmuşyňyzda möhüm orun eýeleýär. Siz ajaýyp seljerijilik ukyplygyna we ynandyryp bilmek

başarygyna eýe. Siz syýahat etmegi, dürli ýurtlaryň durmuşyny synlap görmegi halaýarsyňyz. Döredijilikli pikirlenişiňiz we özboluşly çemeleşmeleriňiz bilen tapawutlanýarsyňyz.

Eger-de siziň doglan ýylyňyzyň soňky san belgisi 6 ýa-da 7 bolsa:

Size ýolbaşçylyk häsiýeti mahsus, ýöne käwagt öz-özünüzi gzyklandyrmagy hem başarmalysyňyz. Size aýgytly we hyjuwly işjeňligiňiz maksatlaryňyza ýetmäge goldaw berýär. Siz aladalaryň merkezinde bolmak we öz pikirleriňiz bilen başgalara ylham bermek isleýärsiňiz.

Eger-de siziň doglan ýylyňyzyň soňky san belgisi 8 ýa-da 9 bolsa:

Siz oýlanyşykly, ynamdar we işjeň adam. Belli bir karara gelmezden öň, hemişe her bir ýagdaýy ünsli seljerip görýärsiňiz. Sizde ajaýyp meýilnamalar bar, ýöne ur-tut herekete geçip, howlukmaçylyga ýol bermeýärsiňiz. Siz düzgün-tertipliligiňiz we jogapkärliligiňiz bilen tapawutlanýarsyňyz. Serişdeleri tygşytly ulanmagy halaýarsyňyz, şol sebäpli sizde dolandyryş ukyplygy hem bar.

**Taýýarlan Şöhrat GULDURDYÝEW,
Bäherden etrabynyň ýaşayjysy.**



ÜSTÜNLİK HER YAŞDA GELİP BİLER

▶ Adamyň üstünlige ýetmegi üçin ilki bilen bir maksat tutunmagy we şol maksadyna ýetmegi üçin ynamly hem-de okgunly hereketde bolmagy zerurdyr. Durmuşyny sport bilen baglanyşdyran adamlarda bu üstünlük ýoly has hereketli geçýär. Olar dowamly türgenleşikler bilen dürli ýaryşlara gatnaşyp belent maksada ýetmek üçin ädimme-ädim öňe ilerlemeli bolýarlar. Her bir türgeniň baş maksady we iň uly ýeňşi

sport ýaryşlarynyň iň iri hem iň abraýlysy bolan Olimpiýa oýunlaryň çempiony bolmak bolsa gerek.

Eýsem Olimpiýa oýunlarynyň çempiony bolmak üçin ýaş aýratynlygy barmyka?! Bu sowala 1896-njy ýylda täzeden dikeldilen we her dört ýyldan bir gezek geçirilip gelinýän Olimpiýa oýunlarynda ýeňiji bolan türgenleriň käbirleriniň ýaşlary bilen tanyşmak arkaly jogap bermek bolardy.



▶ **Dimitrios Loundras.** 1896-njy ýylda Afinyda geçirilen Olimpiýa oýunlarynda bürünç medalyň eýesi bolan grek gimnastikaçysy. Ol Olimpiýa oýunlarynyň taryhynda medal gazanan iň ýaş çempion hasap edilýär. Çünki ol agzalan Oýunlar döwründe bary-ýogy 10 ýaşynda eken.



▶ **Oskar Swan.** 1908-nji ýylda Londonda geçirilen Olimpiýa oýunlaryna gatnaşyp, nyşana ok atmak boýunça altyn medal gazanan şweýsaly türgen. Şol döwürde ol 60 ýaşynda ekeni. Ol asylyly göreldesini dowam etdirip, 64 ýaşyndaka Stokgolmda geçirilen Olimpiýa oýunlaryna gatnaşýar we bu abraýly ýaryşyň iň ýaşuly çempiony bolýar.



▶ **Yslam-Bek Albiýew.** Russiýaly türgen. 19 ýaşyndaka 60 kilogram agram derejesinde 2008-nji ýylda Pekinde geçirilen Olimpiýa oýunlaryna grek-rim göreşi boýunça gatnaşyp, iň ýaş Olimpiýa çempiony we altyn medalyň eýesi bolýar.



► **Oksana Çusowitina.** Özbekistanly çeper gimnastikaçy zenan. Ol 17 ýaşyndaky 1992-nji ýylda Barselonada geçirilen Olimpiýa oýunlarynda toparlaýyn altyn medala, 33 ýaşyndaky 2008-nji ýylda Pekinde geçirilen Olimpiýa oýunlarynda kümüş medala mynasyp bolup, Olimpiýa oýunlarynyň çempiony bolýar. Ol Hormat hatlarynyň ençemesiniň eýesi bolmak bilen, gimnastikanyň taryhynda 8 gezek Olimpiýa oýunlaryna gatnaşan ýeke-täk türkmen zenan diýlip ykrar edilýär.



► **Polina Gurýewa.** Türkmen agyr atletikaçy türkmen gyzymyz. 22 ýaşyndaky «Tokio — 2020» Olimpiýa oýunlarynda 59 kilogram agram derejesinde çykyş edip, ýurdumyza ilkinji Olimpiýa oýunlarynyň kümüş medalyny getirdi.



► **Ni Sialian.** Hytaýly türkmen zenan. 61 ýaşyndaky XXXIII tomusky Olimpiýa oýunlaryna gatnaşyp, sport äleminde gazanan üstünliklerine ýene-de bir ýeňişli çykyşyny goşdy. Ol stol tennisi boýunça Olimpiýa oýunlarynyň iň ýaşuly ýeňijisi diýlip ykrar edildi.

Maglumatlardan görnüşi ýaly, sport bilen meşgullanmak, ýeňişleri gazanmak üçin hiç bir ýaş ir hem, giç hem däl eken. Diýmek, bu ýagşy göreldeleleri özlere ýörelge edinýän raýatlar beden hem-de ruhy taýdan sagdyn, islendik ýaşda maksada okgunly, aýgtyly hereket edip bilýän adamlar bolup bilerler diýip aýtmak mümkindir.

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



WELOSIPEDLER HAKYNDA MAGLUMATLAR



Welosipedler eýýäm köp wagtdan bäri diňe bir sport ulagy hökmünde däl-de, eýsem amatly ulag serişdesi hökmünde-de tanalýar. Olar biziň durmuşymyzyň aýrylmaz bölegine öwürüldi. Häzirki wagtda welosiped diňe bir ýönekeýje güýmenje bolmak bilen çäklenmän, eýsem ol käbir adamlar üçin A nokatdan B nokada baryp ýetmekligiň esasy serişdesi bolup hyzmat edýär. Dünýäniň köp döwletlerinde welosiped hereketlerine, ýörişlerine uly ähmiýet berilýär. Welosipedler üçin aýratyn ýodajyklaryň sany barha artýar. Tigr sürüjileri bolsa ýol hereketiniň doly hukukly gatnaşyjylary hasaplanýar. Ekologiki taýdan in arassa ulag serişdesi hasaplanýan welosipedleriň ýene-de bir häsiýetli aýratynlygy olaryň awtomobil ýollarynda dyknyşygy emele getirmeyänligindedir. Welosipedleriň meşhurlygy şeýle bir artýar welin, olary indi hatda awtoulaglardan hem köp satyn alýarlar. Ulag serişdesiniň bu görnüşine bolan islegleriň günsaýyn artýanlygyny göz önünde tutup, olaryň daşky durky döwrebaplaşdyrylýar. Häzirki wagtda dünýäde özüniň özboluşly dizaýny we gymmat bahasy bilen tapawutlanýan birnäçe welosipedler bar. Geliň, olaryň käbirleri bilen tanyş bolalyň.

Meşhur inlis suratkeşi Deýmen Herst «Trek» welosiped kärhanasynyň önümi bolan tigiri dürli şekiller bilen bezäp, oňa özboluşly ajaýyp görnüş bermegi başardy. Hut şu welosipedde meşhur tigr sürüjisi Lens Armstrong 2009-njy ýylda welosiped ýörüşine gatnaşypdy. Suratkeş tigrini bezegi üçin hakyky kebelekleriň ganatyny ulanyypdyr. Hut şu ýerden hem onuň «Kebelek» (Butterfly) ady gelip çykýar.

«Altyn welosiped». Adyndan hem belli bolşy ýaly welosipediň köp bölegi sap altynadan bejerilipdir. Welosipediň bezeg işleri üçin 600 sany Swarowski kristallary (gaşlary) ulanylypdyr. Tutuş dünýäde şeýle tigrileriň bary-ýogy 10 sanysy bar.

«Göwher Trek Madone 7». Hut şu tigrde meşhur tigr sürüjisi Lens Armstrong «Tur de Frans» welosiped ýörüşinde ýeniş gazandy. Soňra welosiped 300-e golaý göwher daşlary bilen bezelip, satuwa çykarylypdyr.

«Elektrowelosiped». Germaniýada döredilen bu welosiped motosikli ýadyňa salýar. Onuň tizligi sagatda 130 kilometre ýetýär. Bu welosiped akkumulýatoryň kömegi bilen işleýär. Daşyndan synlanyňda adaty tigr bolup görünýän bu elektrowelosipediň ýylda bary-ýogy 10 sanysy öndürilýär.

«Aston Martin». Meşhur kinofilmiň gahrymany «Jeýms Bond» welosiped süren bolsady, onuň ünsi hökman şu tigrde saklanardy. Çünki welosiped sürüjiniň ýürek urgusyny, dem alşynyň yzygiderligini hasaplamagy, nähili tizlikde haýsy nokada barýandygyny, haýsy burçdan öwürülip, haýsy burçdan ýokary galmalydygyny bilmeği başarýar.

«Faktor 001». Bu welosipediň bezeg işlerinde «Formula 1» ýaryşyna gatnaşýan awtomobilleriň şaýlary ulanylypdyr. Tigriniň agramy bary-ýogy 7.5 kilograma barabar. Ak reňkde bejerilen bu welosiped ýarym awtomatlaşdyrylan görnüşde hereket edýär.

**Taýýarlan Aýnur TAGANBERDIÝEWA,
Balkanabat şäheriniň Gumdag şäherçesindäki
29-njy orta mekdebiň okuwçysy.**



► Her gün irden duralga çenli köçe bilen ýöräp gidýäriň. Ýöräp barşyňa-da pikire çümýäriň. Gör-bak, bu köçeden kimler ýöräp geçendir? Çagalar bagyna barýan çagajyklar, mekdebe barýan okuwçylar, işe barýan men ýaly işgärler, pensiýa çykan garryja daýy-daýzalar... Kimler bu köçeden şadyýan bolup, kimler gam laýyna batyp geçendir. Bu köçe kim bilýär, nähili wakalara şaýat bolandyr? Men näme sebäpdendir, mydama pikir edip gezyäriň. Öýde bir işe güýmenenimde-de şeýle. «Hemmeler hem şeýlemikä?» diýibem, pikir edýäriň arasynda.

Onýança duralga ýetdim. Duralgadan mekdep görüň. Mekdebi synlap durşuma, mekdepde okan ýyllarymyzy ýatladym. Şol birwagtky gulkaklyja gyzjagazlar indi hersi bir öýüň bikesi. Adamyň durmuşyndaky iň gyzkly döwür mekdep ýyllary bolsa gerek. Bir synpdaşymyz bardy, mydama kellesini parta goýup, ukpalyardy. Biri bolsa gök gözli synpdaşymyza «Sen hemme zady gök reňkde görýäňmi?» diýip, garaçyny bilen sorag berip oturandyr. Saçlaryny gowşak edip öryň gyz synpdaşymyz bardy, bir gezek üşüşüp, şonuň saçlaryny berkje

edip örüp berenimizi ýatladym. Bir gezegem üşüşüp, bile iýesimiz gelendir-dä, pul goşup, mekdebiň golaýyndaky dükandan ullakan gawun satyn aldyk. Ony nädip kesmeli, nädip paýlaşmaly? Ol soraglar soň iýjek bolanymyzda ýüze çykdy. Garaz, ýatlara gyzkly wakalar köp. Soň ulaldyk, durmuş her kimi bir ýere pytratdy. Onýança edil durmuşdaky ýaly duralgadaky adamlaram hersi öz ugruna tarap barýan ulaglara münüp dagadylar.

Işe bardym. Kärdeşleriň hem edil öz maşgalaň ýaly ýakyn bolýar. Her gün görýärsiň, bile oturyarsyň. Biri-biriň häsiýetine belet bolýarsyň. Biri jaýlyrak, ýagny gijä galanrak, biri juda azapkeş, biri galmagalçy... Garaz, hersi bir tüýsli, hersiniň öz ýeri bar. Barysy üşşende-hä käte sesüýn alşybam bolmaýar. Aýal-gyzlaryň üşşen ýeri şeýle-dä.

Iş wagty gutaryp barýar. Indi kelledäki pikir öýe tarap uçup barýar. Zenanlaryň iň çözümesi kyn meselesi «Agşama näme nahar bişirmeli?». Garaz, beýnä dynç alara wagt ýok. Pikirler şol zyy üzülmeyän kerwen ýaly, yzlyzyna gelip dur, gelip dur...

Aýgül ABDYÝEWA.

ADVANTAGES OF PHYSICAL ACTIVITY: A KEY TO OPTIMAL HEALTH

► Engaging in regular physical activity is one of the most effective ways to maintain and improve overall health. Physical activity helps control weight, strengthens muscles and bones, and boosts cardiovascular health. It also enhances flexibility, balance, and coordination, reducing the risk of falls and injuries. Beyond the physical benefits, exercise has a profound impact on mental health by reducing stress, anxiety, and depression. Regular physical activity also improves cognitive function and promotes better sleep. Whether through walking, running, cycling, or other forms of exercise, staying active is essential for a healthy, balanced life and can significantly contribute to long-term well-being.



FUTBOL DÜNÝÄSI: MÜDIMI REKORDLAR



Futbol — täsin bir dünýä. Ol türgen üçinem, tälimçidir emin üçinem gyzklydyr. Ýöne onuň tomaşaçy, janköýer üçin gyzygyny aýtsaň... Häzirkî döwürde dünýäniň 3,5 milliarda golaý ilaty bu sport görnüşiniň janköýeridir.

Biz Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň Merkezi Aziýa futbol assosiasiýasynyň teklipe etmegi boýunça her ýylyň 25-nji maýynyň Bütindünýä futbol günü diýlip yglan edilmegi mynasybetli, futbol dünýäsinde gazanylan ösüşler, futbol toparlarynyň we türgenleriniň görkezilen müdimi rekord netijeleri barada taýýarlan maglumatlarymyzy okyjylarymyza hödürleýäris.



Derwezeçi tarapyndan iň uzak aralykdan girizilen pökgi

Derwezeçi tarapyndan iň uzakdan girizilen pökgi 2014-nji ýylda «Southampton» topary bilen geçirilen duşuşykda «Stok city» toparynyň derwezeçisi Asmir Begowić tarapyndan garşydaşyň derwezesine 91,1 metr uzaklykdan aýak bilen depilip girizilen pökgüdür.

Kelle bilen girizilen pökgi

2011-nji ýylda «ODW Grenland» toparynda çykyş edýän norwegiýaly Ýone Samuelsen tarapyndan 58,13 metr aralykdan kelle bilen urlup, garşydaşyň boş derwezesine girizilen pökgi.

Iň köp gyzyl petek

2011-nji ýylda Argentinanyň 5-nji diwizionynyň «Kleý-pol» we «Wiktoriano Arenas» toparlarynyň arasynda geçirilen duşuşykda emin Damiýan Rubino 36 gezek gyzyl petek görkezdi.

Iň goja ýaşly futbolçy

Ysraýyly derwezeçi Isaak Hayik 73 ýaş 95 gün ýaşança futbol meýdançasynda oýnamagyny dowam eden iň goja ýaşda oýnan futbolçy hökmünde rekord goýdy. Bu oýunçy 2019-njy ýylyň 5-nji aprelinde futbolda hünär ýoluny tamamlady.

1 ýylda 91 pökgi

Lionel Messi 1 futbol senenama ýylynda 91 pökgini garşydaşyň derwezesine girizen futbolçydyr. Bu waka 2012-nji

ýylda bolupdy. Ussat bu pökgüleriň 79-syny «Barselona» toparynda çykyş eden döwründe, galan 12-sini milli ýygyny toparynyň düzüminde çykyş edeninde garşydaşlaryň derwezelerine girizdi.

Iň uzak penalty urgulary

Futbol taryhynda şeýle uzaga çeken penalty urgularynyň birnäçesi hasaba alnandyr. Ýöne olaryň iň uzaga çeken 2005-nji ýylda Namibiýanyň Kubogy ugrunda geçirilen ýaryşlar wagtynda «Palase» we «Gures» toparlarynyň arasyndaky duşuşyk wagtynda bolup geçipdi. Duşuşygyň esasy wagty 2:2 hasap bilen deňlikde tamamlanypdy. Ýöne penalty urgulary tä oýun 17:16 hasap bilen «Palase» toparynyň peýdasyna tamamlanýança dowam edipdi.

Iň tiz derwezä girizilen pökgi

2002-nji ýyldaky Futbol boýunça dünýä çempionatynda Türkiýäniň milli ýygyny toparynyň oýunçysy Hakan Şükür 3-nji orun üçin Koreýa Respublikasynyň milli ýygyny topary bilen bolan duşuşykda oýnuň 10,89-njy sekundynda garşydaşyň derwezesine pökgi girizip, hasaby açypdy.

Iň tiz het-trik

1964-nji ýylda «Nern Kaunti» toparynda çykyş eden Tommi Ross 90 sekundyň dowamynda garşydaş toparyň derwezesine 3 gezek pökgi girizýär. Bu rekord 60 ýyl bäri täzelenilmän gelýär.

Iň tiz görkezilen gyzyl petek

2013-nji ýylda Gresiyanyň 2-nji diwizionynda oýnan Serž Jiýeuh, garşydaş toparyň oýunçysynyň ýeňinden çeken üçin, oýnuň 7-nji sekundynda oýun meýdançasyny terk etmeli bolýar.

Iň köp pökgi geçiren derwezeçi

Öz hünär ýolunyň dowamynda garşydaşyň derwezesine iň köp pökgini girizen derwezeçi Rožerio Seni diýlip hasap edilýär. Ol 1994 — 2015-nji ýyllar aralygynda «San-Paulu» toparynyň düzüminde çykyş edeninde garşydaş toparlaryň derwezesine 131 pökgini girizipdi.

Iň köp urgyny gaýtaran derwezeçi

Amerikaly Tim Howard 2014-nji ýylda bolup geçen Futbol boýunça dünýä çempionatynda iň köp urgyny gaýtaran derwezeçi hasap edilýär. Ol 1/8 final duşuşygynda öz derwezesine gönükdirilen 16 gezekki hüjümi üstünlikli gaýtaryp bilipdi.

Iň ýaş dünýä çempiony

Pele iň juwan ýaşynda final oýunlarynda oýnan, iň juwan ýaşynda dünýäniň çempiony bolan, şeýle hem öz futbol hünär ýolunda üç gezek dünýäniň çempiony bolan ussatdyr. Bu belent abraýly derejeler meşhur türgene 17 ýaşyndan hemra bolup başlapdy.

Iň köp tomaşaçy gatnaşan dünýä çempionaty

1950-nji ýylda geçirilen Futbol boýunça dünýä çempionatynda Braziliýa bilen Urugwaý milli ýygyny toparlarynyň arasynda geçirilen duşuşyga 199 müň 854 tomaşaçy »

« gatnaşypdyr. Ol taryhy rekorddyr.

Iň köp «Altyn topuň» eýesi

Lionel Messi 8 gezek «Altyn topuň» eýesi boldy. Bu sanyň yzyndan ýetip bilýän beýleki bir türgen häli-häzire çenli ýokdur.

Dünýä çempionatynda

iň köp pökgini derwezä girizen

Futbol boýunça dünýä çempionatlarynda iň köp pökgini derwezä girizen nemes hüjümçisi Miroslaw Klose hasap edilýär.

Jerime urguda iň köp pökgini derwezä girizen

Braziliýaly futbolçy Žuninyo Pernambukano 508 oýundaky jerime urgularynda 77 gezek garşydaş toparlaryň derwezelerine pökgi girizen türgendir.

9 minutda 5 pökgi

2015-nji ýylda Awstriýanyň «Wolfsberg» futbol klubuny 5:1 hasaby bilen ýeňen duşuşygynda «Barcelona» futbol klubunyň oýunçysy Robert Lewandowski 8 minut 59 sekundyň dowamynda garşydaş toparýň derwezesine pökgini 5 gezek girizdi.

Iň ýokary beýiklikden girizilen pökgi

Kristiono Ronaldo 2019 — 2020-nji ýyl futbol möwsümünde «Sampdoriya» toparý bilen duşuşyk wagtynda 2 metr 95 santimetr beýiklikden garşydaşyň derwezesine pökgini girizdi.

Iň uzak aralykdan öz üstünden geçirilen pökgi

2012-nji ýylda Fransiýanyň we Beýik Britaniýanyň milli ýygyny toparlarynyň arasynda geçirilen duşuşykda Zlatan Ibragimow 2,5 metr beýiklige böküp, öz üstünden urup, pökgini garşydaş toparýň derwezesine girizdi.

Yzly-yzyna üç gezek UEFA-nyň Çempionlar

ligasynda ýeňiş gazanan ýeke-täk futbol toparý

Ispaniýanyň «Real Madridi» 14 gezek UEFA-nyň çempionlar ligasynda ýeňiş gazanan futbol toparýdyr. Bu rekord toparýň şol liganyň çempionlygyny üç gezek yzly-yzyna gazanmagy bilen has-da berkidilipdi. Bu rekord häli-häzire çenli täzelenmän gelýär.

Ýeňilmezlik rekordy

Beýik Britaniýanyň «Arsenal» futbol kluby 2003 — 2004-nji ýyl möwsümünde 26 oýny ýeňiş, 12 oýny deňlik bilen tamamlap, ýeňilmezlik rekordyny goýdy.

Ýeňlişsiz oýunlar

Germaniýanyň «Baýer Lewerkusen» toparý dünýä derejesinde ähli ýaryşlarda ýeňlişe sezewar bolman çykyş edip gelýär. Häzire çenli 49 oýun ýeňlişsiz tamamlandy. Bu topar Portugaliýanyň Lissabon şäheriniň «Benfika» toparýnyň 48 oýny ýeňlişsiz tamamlap, 59 ýyl bäri gorap gelýän rekordyny täzeledi.

Aşirmyrat ORAZOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we
sport institutynyň sport žurnalistikasy
hünäriň talyby.

ENGLISH

Football Association to ban heading for children

The cause of that is a study that found former footballers are more likely to die of brain disease.

The English Football Association (FA) will ban heading for Under-11s players.

It is about deliberate heading; the ban aims to improve the safety of football.

The ban will be phased out, starting with U7s to U9s, U10s from 2025 and U11s from 2026.

The ban will apply to all affiliated leagues for children of the corresponding ages, as well as school matches.

Under the new rule, deliberately heading the ball will be punishable by an indirect free-kick to the opposition.

Before imposing the ban, the FA conducted a two-year trial period. The cause for introducing restrictions is a study that found former footballers are more likely to die of brain disease than other people, with heading being cited as an obvious risk factor.

“We continue to play a leading role in reviewing and improving the safety of our game. Our aim is also to create more technical opportunities for players with the ball at their feet, allow for more effective playing time, and to reduce the amount of time the ball is in the air during a match,” the Football Association commented on this step.

In early 2018, UEFA President Aleksander Ceferin said the organisation was considering a ban on heading in youth football.



ÝAŞ FOTOGRAFLARA MASLAHATLAR



Fotožurnalistikany saýlap alan adamyň ilkinji ädimlerini özbaşdak ätmegi aňsat däldir. Şonuň üçin ýaş hünärmen, köplenç halatda, ozaldan işläp ýören kárdeşiniň ýanynda tejribe toplaýar. Bu ugurda «kän çorba sowadan» kişileriň maslahatlary halypa-şagirtlik gatnaşyklaryny has-da pugtalandyrýar. Şu gün biz tejribeli fotožurnalist Dörtguly Myratgulyýewiň ýaş kárdeşlerine niýetlän maslahatlarynyň birnäçesini çap edýäris.

HEREKET

Adatça, biz hereketleriň diňe video şekillerde bolýandygyny bilýäris. Ýöne ýerine düşürilip alnan fotosuratlaryňam hereketleri synlamaga kömek edýändigini bilmelidiris. Munuň üçin hökman sport ýaryşlaryndan pursatlary ýa-da awtomobilleriň suratyny almak zerurlygy yok. Şeýle-de ýöräp barýan, eglip duran, iş edip oturan adamy surata düşürmek bilenem hereketi ýüze çykarjak bolmak maslahat beril-

meýär. Fotohabarçy surata aljak bolýan obýektini kesgittänsoň, ony haýsy rakursdan we nireden almalydygyny çözmeli. Eger gahrymanyň içki duýgusyny ýüze çykaryp bilseň, ol sözüň doly manysyndaky «janly surat» bolýar.

EMOSIÝALAR

Biz durmuşda adamlaryň gülýän, gynanýan, begenýän we gussa batýan pursatlaryna şaýat bolýarys. Gülüp durany görüp, onuň töweregindäki

adamlaryňam keýpi çaglanyp biler. Gussaly adamy görseň, oňa duýgudaşlyk bildiresiň gelýär. Şatlanýan kişiniň şatlygyny paýlaşmak ynsanlykdan nyşan. Surata düşürýän wagtyň adamlaryň soňlugy bilen seniň alan şekilleriňi synlap, onuň «dünýäsine girmegini gazanmalydygyňy» ýatdan çykarmak bolmaz. Durmuşda ynsanlara mahsus bolan garaýyşlary olar surata sereden mahaly hem döredip bilmek diýmek, köpçüligiň öz alan »



« suratyňy duýmagyny gazanmagyň diýmekdir. Sebäbi adamlar diňe bir seniň alan suratyňdaky şekile däl, eýsem onuň ahwaly-na hem düşünmelidir.

SAÝLAMAGY BAŞAR!

Gören wakaňy beýan etmegiň dürli ýollary bar. Şolaryň biri hem fotografiýa sungatydyr, ýagny göreniňi suratlar arkaly köpçüligе ýetirmekden ybaratdyr. Ýöne ol hemme ýerde islenilýän netijäni berip durmaýar. Kähalat-da şaýat bolan wakaňy audiomateriallaryň ýa-da wideoşekilleriň kömegi bilen has oňat şöhlelendirip bolýar. Olaryň üstüni ýerine düşen teswir bilen ýetirseň, surata zerurlyk döremänem biler. Eger-de siz şol wakany fotoapparatyň kömegi bilen beýan etmek isleseňiz, onda onuň artykmaçlyklaryny we bärdengaýtmalaryny kemsiz öwreniň!

ARTYKMAÇLYK

Wakany göze görünýän görnüşde köpçüligе ýetirmekde fotografiýanyň uly ähmiýeti bardyr. Ol filmden ýa-da animasiýadan tapawutlylykda, az wagtyňy alýar hem-de arzan düşýär. Onuň üçin känbir enjam hem gerek däl, üstesine, fotosuratlaryň göwrümi-de köp ýer

tutmaýar. Wideoşekilleri alanyňdan soňra montaj etmek zerurlygy bar bolsa, özüňi gyzyklandyryan wakany fotosuratyň üsti bilen gysga wagtda iberip bolýar. Ýerine düşen surat kämahal 100-lerçe söz bilen düşündirip bolmaýan pursatlary örän düşnükli «dilde» beýan edýär. Adamlar aragatnaşyk serişdesi hökmünde hemişe sözleri ulanmaýarlar. Žurnalistiň haýsydyr bir wakany ýüzleý ýa-da birtaraply beýan etmegi mümkin bolsa, fotosurat hemme zady bolşy ýaly görkezip bilýär.

KEMÇILIK

Fotografiýanyň artykmaçlyklary bilen bir hatarda kemçilikleriniňem bardygyny unutmak bolmaz. Kämahal «gahrymanyň» sözünü fotosurat bilen baglanyşdyryp bolmaýar. Baglanyşdyrdym hasap edäýeniňde hem, ol auditoriýa düşnüksiz bolýar. Maslahatlary hem-de ýygnaklary şöhlelendiren halatynda wideoşekiller arkaly wakany has düşnükli beýan edip bilýäris. Waka gatnaşýan adamlaryň emosiyasyny we içki ahwalatlarýny has oňat ýüze çykaryp bilen wagtyň fotografiýanyň ähmiýeti artýar.

FOTOGRAFIÝA GREKÇE «FOTO» — «ÝAGTYLYK», «GRAF» — «ÝAZMAK, ÇEKMEK» DIÝEN SÖZLERDEN YBARAT BOLUP, ÝAGTYLYK BILEN ÇEKMEK DIÝEN MANYNY BERÝÄR. OL BIRBADA ÝA-DA BIR ADAM TARAPYNDAN EDILEN AÇYŞ DÄLDİR. BU OÝLAP TAPYŞA DÜRLI ÝURTLARDAN BIRNÄÇE ALYMYŇ UZAK WAGTLYK ZÄHMETI SIŇIPDIR. NAKGAŞYŇKY ÝALY UZAK WE IRGINSIZ ZÄHMETI SIŇDIRMEZDEN ŞEKIL ALMAGYŇ USULYNY TAPMAGA ADAMLAR HAS IR WAGTLARDAN BÄRI YMTYLYPDYRLAR.



WOLEÝBOLUŇ TARYHY

◆ Woleýbol diýlende, köpler üçin gyzykly sport oýny göz önüne gelyän bolsa, käbir adamlar üçin durmuşyň aýrylmaz bölegi bolup durýar. Bu sporty şeýle söýýänleriň bolmagy onuň meşhurlygyny has-da artdyrýar. Belki-de käbir adamlar üçin sportuň bu görnüşi futboldan hem meşhur hasaplanýar. Şeýle muşdaklary bolan sportuň bu görnüşi halayanlaryň köpüsi onuň döreýiş taryhyny bilýärmikä?!

Woleýbol oýny ilkinji gezek Amerikanyň Birleşen Ştatlarynda döräpdir. Geliok şäheriniň bedenterbiýe kollejiňiň mugallymy Wilýam Morgan öz işleýän ýerinde top bilen oýnalýan ýönekeýje bir oýny döretmegi maksat edinipdir. Ol öz iş ýerinde kollejiň ykdysady tarapyny hem nazarda tutup, çykdaýjysy azrak, köp serişde sarp etmezden geçirip boljak top bilen oýnap bolýjak oýun barada köp pikirlenipdir. Käbir maglumatlarda Amerikanyň ýangyn söndüriji işgärleri 2 sütüniň arasyna ýüp çekip, rezinden ýasalan içgini tarapma-tarap biri-birine oklaşyp oýnapdyrlar hem diýilýär. Ýene bir maglumata görä-de, Wilýam Morgan oýny ýaş telekeçiler üçin tennis toruny 197 santimetr ýokardan asyp, her tarapda oýunçylaryň sanyny çäksiz edip döredipdir diýip hem aýdylýar. Ilki başda bu oýnuň adyna «mintonet» diýip at berlipdir. 1896-njy ýylda bolsa, «mintonet» oýny Springfildt şäherinde tomaşaçylara görkezilip başlanýar. Oýnuň esasy maksady topy el bilen urup, toruň

üstünden geçirmek bolandygy üçin professor Alfred T.Halsted bu oýnuň adyny üýtgedip, «wolleýbol» ýagny, iňlisçeden terjime edilende «uçýan top» diýen ady goýupdyr. Wagtyň geçmegi bilen Alfred T.Halsted woleýbol oýnamagyň düzgünlerini düzüp ony kämilleşdirip başlapdyr.

Wilýam Morgan woleýbol ýaryşyny geçirmegiň düzgünlerini kesgitleýäninden soňra, 1896-njy ýylda tomaşaçylaryň önünde iki topar bolup bu oýny oýnap görkezipdirler. Ilkinji gezek Springfildt şäherinde geçirilen bu ýaryş tomaşaçylaryň ünsüni özüne çekipdir, munuň özi bolsa Morgana örän ýakymly täsir edipdir. Soňra ol özüni gyzyklandyryýan bu oýnuň düzgünini anyk kesgitlemegi ýola goýupdyr. Woleýboluň ilkinji düzgünü 1897-nji ýylda Wilýam Morgan tarapyndan girizilipdir.

Amerikanyň Birleşen Ştatlary 1922-nji ýylda XII Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna woleýbol oýnuny hem goşmaly diýen teklip bilen çykyş edipdir. Bu teklipden soň woleýbol oýny dünýäniň ähli ýurtlarynda diýen ýaly giňden ýaýrap başlapdyr hem-de meşhurlygy artyp ugrapdyr. Şeýlelikde, Ýewropa ýurtlarynda woleýbol oýny boýunça birinjiligi almak ugrundaky duşuşyklar, ýaryşlar hem çekeleşikli ýagdaýda geçirilipdir.

Süleýman ORAZGELDIÝEW,
Türkmenistanyň Döwlet energetika
institutynyň talyby.

HEREKET — SAGDYNLYGYŇ GIREWI



◆ Maşk etmek, sport bilen meşgullanmak, ýöremek, welosiped sürmek, baglara we güllere ideg etmek — işjeň hereketiň görnüşleri bolup, bularyň haýsy hem bolsa biri bilen yzygiderli meşgullanmak sagdyn durmuş ýörelgesini üpjün edýär. Gününi iş otaglarynda geçirýän adamlar aňsam öýüne baranda, köplenç, özlerini aşa ýadaw we sussupes duýýarlar. Munuň sebäbi hereketsizlik bilen düşündirilýär. Eýsem, hereketsizligiň alamaty haýsylar? Ýeterlik derejede işjeň bolmazlyk nämelere sebäp bolup biler?!

Gabagyň çişmegi. Ekranyň garşysynda uzakly gün oturmak bedeniň alyş-çalyşygyňa täsirini ýetirýär. Esasan hem, bedendäki suw aýlanyşygy peselýär. Bu ýagdaý gabaklaryň çişmegine sebäp bolýar. Munuň üçin ýoga bilen meşgullanmak maslahat berilýär. Ýoga gan aýlanyşyny ýokarlandyryp, bedeniň işjeňligini artdyrýar.

Iýmitiň haýal siňmegi. Iýmit siňdiriş ulgamynyň kadaly işlemegi üçin hereket etmek örän möhümdir. Esasan hem, içegeleriň sagdyn işlemegi üçin maşk etmek zerur. Uzak wagtlap oturmagyň netijesinde aşgana agram düşüp, içegeleriň işlemegi kynlaşýar. Bu ýagdaý garynda agyrylaryň peýda bolmagyna we içgata sebäp bolýar. Her gün 23 gezek bedeniňi uzaldyp maşklary ýerine ýetirmek iýmit siňdiriş bilen bagly meseleleri aradan aýyrmaga ýardam edýär.

Ýatkeşligiň peselmegi. Köplenç, aklyňa hiç zat gelmeýär. Käte bolsa okan we bilýän zatlarymyzy ýady-

myza düşürip bilmeýäris. Bu ýagdaý hereketsizlik bilen bagly bolup, beýnide gan aýlanyşy peseldýär. Şeýle hem beýni ýeterlik derejede kislorod bilen üpjün edilmeýär. Her gün orta derejede maşk etmek, arassa howada ýöremek hem-de welosipedli gezelenç etmek ýatkeşligiň peselmeginiň önüni alýar.

Dyzlaryň agyrmagy. Uzak wagtlap oturmak bogunlaryň gowşamagyna we agyrylaryň peýda bolmagyna sebäp bolýar. Esasan hem, aýagyňy epläp oturanynda dyzyň çişmegi, duz we suw ýygnanma ýaly alamatlar ýüze çykyp bilýär. Bu ýagdaýlaryň önüni almak üçin aerobik maşklar bilen meşgullanmaly. Gün tertibine maşk etmek meýilnamasyny girizmeli. Yzygiderli maşk etmek myşsallary güýçlendirýär we çeýe bolmagyny üpjün edýär.

Şekere bolan islegiň artmagy. Adam hereketi peselende özüni lapykeç duýup, süýji bir zatlar iýesi gelip ugraýar. Fiziki işjeňlik şeker bilen göreşmegiň iň gowuy usulydyr. İşjeň hereket edilende energiýa artyp, bagt gormonlary diýlip atlandyrylýan endorfinler bölünip çykýar. Bagt gormony şekere bolan islegi azaldyp, sagdyn bolmaga itergi berýär. Başgaça aýdylanda, ýeterlik derejede maşk etmek we işjeň ýagdaýda bolmak depressiýany aradan aýryp, aşa köp iýmekden saklanmaga ýardam edýär.

Batyr ÇARYÝAROW,
Türkmenistanyň Döwlet energetika
institutynyň mugallymy.

AWAZA HAKYNDAKY ŞYGYRLARYŇ MAZMUN TAÝDAN ÇEPERÇILIGI

◆ Garaşsyzlyk ýyllarynda döredilen eserler diňe bir täze temalar bilen baýlaşman, eýsem, şygrylar mazmun taýdan hem baýlaşdy, forma taýdan täze görnüşe eýe boldy. Edebiýatyň taryhynda mazmun we formanyň haýsynyň has möhümligi hakynda köp jedeller, edebi çekişmeler boldy. Bularyň hersiniň öz gezeginde edebi ösüş, edebi täzelikler üçin möhümdigi ylmy we edebi çekişmäniň nazary garaýyşlarynda anyk deliller bilen esaslandyryldy. Aýry-áýry edebiýatçy alymlaryň pikiriçe bolsa mazmun we forma biri-birinden aýrylmaz baglanyşyklydyr. Ýazyjy-şahyrlar hem Garaşsyzlyk ýyllarynyň şygrylarynda täze mazmun we forma eýe bolan şygrylary dörediler. Ak goşgy formasında ýazylan eserleriň, şeýle-de nusgawy şygyr düzüş formasında ýazylan eserleriň hem täze mazmun bilen baýlaşmagy häzirkiki Garaşsyzlyk döwründe şahyrlaryň ösüşli we aýratynlykly taraplarynyň biridir.

Hazar deňzi, «Awaza» milli syýahatçylyk zolagy hakyndaky eserleriň hem mazmun taýdan gowuzlygy, täze-täze çeperçilik serişdeleriniň ulanylýanlygy edebiýatyň taryhynda edebi seljermeler arkaly öwrenilmegi has möhümdir. Şu tarapdan Türkmenistanyň halk ýazyjysy Atamyrat Atabaýewiň, Nobatguly Rejebowýň, şahyr Amanmyrat Maýewiň, Nurgözel Gozlyýewanyň şygrylarynda mese-mälim görmek mümkin.

Atamyrat Atabaýewiň «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynyň ilkinji tapgyrynyň açylyş dabarasyndan soň döreden «Gurulýar gözel «Awaza» atly şygry 16 setirli dörtleme şekilinde ýazylypdyr. Bu şygryň ilkinji bendi şeýle başlanýar:

**Halkyň saglygy hakynda Prezidentiň tagallasy
Iki ýarym ýyldan bäri her bir işinde duýlup dur.
Diňe ili-güni hakda bar pikiri, bar yhlasy,
Her günde täze binalaň mäkäm binýady goýlup dur.**

Şygryda turuwbaşdan Gahryman Arkadagymyzyň «Döwlet adam üçindir!» diýen şygarynyň düýp manysy, şol şygar esasynda ýurdumyzyň ösýändigini, halkyň saglygy üçin aladalaryň edilýändigini hakynda beýan edilýär. Birinji bentden hem görnüşi ýaly, «Awaza» hakynda agzalmasa-da, «Awazanyň» gurulmagynyň, ilkinji nobatda, halkyň saglygy, medeniýetli dynç almagy üçin gerekdigini hakyndaky düýp many duýulýar.

**Çal başly goja Hazaryň dertlere derman suwy bar,
Oň suwundan şypa tapýan kenarynda dynç alaňda.
Tomus düşse, göwünlerimiz şol kenara atygsaýar,
Hem «Awaza» ýada düşýär Hazar deňzi agzalanda.**

Bu setirler many taýdan birinji bendiň dowamy bolup, onuň şypa beriji suwunyň bardygyny, dynç almaga gelýän adamlaryň saglygyna oňaýly täsir edýändigini nygtalýar. Diýmek, şygryň logiki yzygiderliligi kemala gelýär. Hazar deňziniň kenarynda «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynyň döredilmegi bu ýeriň ekologiýa taýdan has amatlydygy, suwunyň şypalydygy üçin saýlanyp alynmagyna esas bolandygyna şahyryna setirleriň üsti bilen düşünmek mümkin.

Diýmek, bu ýerde syýahatçylyk zolagynyň gurulmagy bilen diňe bir halkymyz üçin däl, eýsem, dünýä halklarynyň hem gelýän arzyly ýerine öwrülmelidir.

**Dünýäniň lagly-merjeni diýilýän kän zolaklardan
Artyk bolmasa, kem bolmaz sähel wagtdan «Awazamyz».
Saglygyny dikeltmäge myhman geler ähli ýerden,
Çünki bu gün dünýä çykýar biziň at hem owazamyz.**

Umuman, şahyr Awazanyň waspy Hazar kenarynyň dynç almak, saglygyny berkitmek üçin peýdalylygynda, bu ýeriň dünýä halklarynyň gelim-gidimli syýahatçylyk merkezine öwrülmeğinde ähmiýetli boljakdygy hakyndaky pikirler bilen berýär. Bu bolsa şygryň gury wasp bolman, eýsem, Awazanyň düýp manysyny dünýä ýaýmakda şahyryna özboluşlylygy kemala getirýär.

Türkmenistanyň halk ýazyjysy Nobatguly Rejebowýň hem Awazanyň waspyny ýetirýän «Awaza aýdymy», «Awaza» atly birnäçe goşgulary bar. On bölümçeden ybarat «Watannama» atly goşgular toplumynyň VIII bölümçesi Awazanyň waspyna bagyşlanýar. Bu bölümçe Awaza ýüzlenme şekilinde başlanyp, üýtgeşik labyza, galyba we forma eýedir.

**Awaza, Awaza, eziz Awaza,
Gül goýnuňda aşyk bolýan owaza.
Hüýlenen ýel näz-u-kereşme bilen,
Yşk owazyn bermiş heser howaňa.**

**Dünýäň hoşgähi sen, dünýäň seýli sen,
Zowky-sapasy sen, seýran keýpi sen,
Şypalaryň ajaýyby, beýgi sen,
Heýjana salyp sen, mesti mestana...**

Bu şygyr özboluşly owaza eýe bolmak bilen şygyr aýdym üçin hem saýlanyp bilner. Çünki setirleriň boşaşy kapyýalaşmagy, içki sazlaşygynyň bolmagy şygra özboluşly heň berýär.

Nobatguly Rejebow diňe bir şahyr bolman, eýsem, dramaturg hökmünde hem tanalýar. Şonuň üçin onuň ýazýan şygrylarynyň özboluşly heňi bar. Şahy- »

« ryň köp şygrylary aýdym üçin ýazylan bolup, mazmun we forma taýdan akgyňly okalýar. Ýnha, onuň «Awaza aýdymy», «Awaza» şygrylary hem «Döwletli döwran geldi» spektaklyndan alnan aýdym-şygrylardyr. Adyndan belli bolşy ýaly, «Awaza aýdymy» şygrynda «Awaza» sözi her bendiň ortasynda hem ahyrynda iki gezek gaýtalanýar. Bu bolsa şygyr okanynda akgyňlylyk döretmek bilen özboluşly heňi emele getirýär:

**Awaza... Awaza...
Söýgi ýaly owadan,
Jadyly sen yşk ýaly!
Awaza... Awaza...
Ak bulut deý binalaň,
Lowurdaýar köşk ýaly!
Awaza... Awaza...**

Şygry okanynda, özüni Awazanyň kenarynda seýil edip ýören ýaly duýýaň. Sebäbi şygyr şol kenarda seýil edip ýören liriki gahrymanyň içki ýürek joşmasy hökmünde ýaňlanýar.

Şahyryň liriki gahrymanynyň ýürek joşgunyny «Awaza» diýen şygrynda has aýdyň görmek bolýar. Şahyr adamlary Awazanyň kenaryna çagyryýar, bu ýer hyýalyň hüýlenip göçjek derejede uçmah ýaly, Diýaryň näderejede ösýändigini görmek üçin hem bu ýere gelmek ýeterlik. Bu ýere gelip, «aşyk bolman», «yşka sataşman», «öz ýaryňy tapman bilmersiň».

**Munda ýollar uzaýar jahanyň çar ýanyna,
Dünýä malyny berem bir günlük seýranyna.
Ganat-persiz uçar men ýüregmiň heýjanyna,
Seriňden geçýäý diýseň, Awaza gel, Awaza!**

Şygryň ýokarky setirlerinden görnüşi ýaly, bu ýerden ýurduň deňiz ýollary çar tarapa uzaýar. Bu ýer dünýä halklary üçin hem arzyly mekana öwrüldi. Şonuň üçinem «bir günlük seýrany üçin dünýä malyny berip boljak» ajaýyp mekana gelip görmek gerek.

Şu zeýilli pikirler şahyr Amanmyrat Maýewiň şygrylarynda hem eriş-argaç bolup geçýär. Onuň «Awaza aýdymy», «Gözel Awaza», «Awaza nagmalary», «Hazar gözelligi»... ýaly şygrylarynda Hazar deňziniň, Awazanyň gözelligi şahyrana wasp edilýär.

Şahyryň «Awaza aýdymy» atly şygry 11 setirli, başleme görnüşinde ýazylan özboluşly waspnamadyr. Şahyr bu şygrynda Awazanyň kenarynyň köňle ylham, kalplara nur çäýýandygyny belleýär. Bu ýerden dünýäniň çar ýanyna ýollar açylýar, gelen dünýä halklary hem haýran galyp, «Berekella, ussadyňa!» diýýärler:

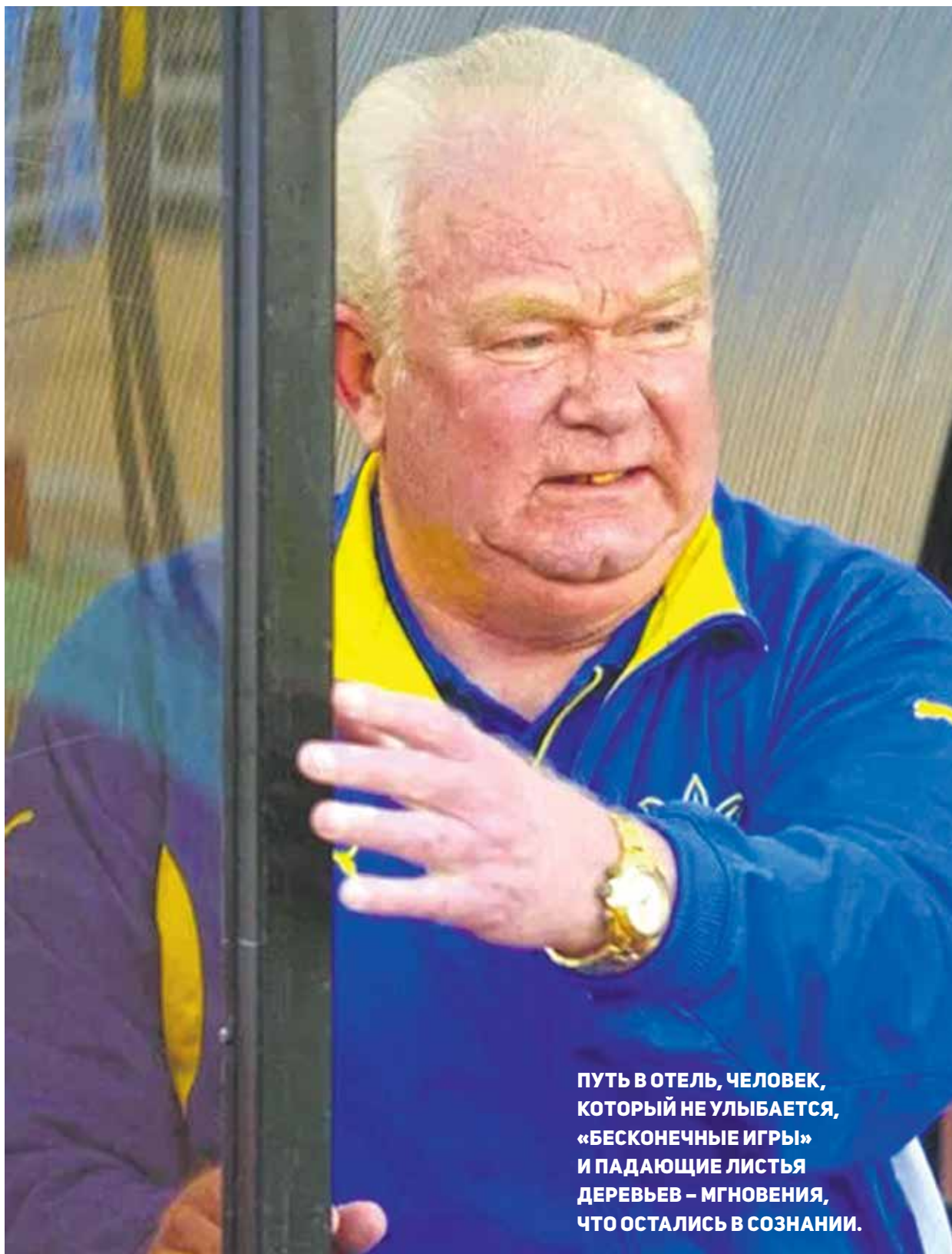
**Ýol ýasap, ýol aşyp, ýerden hem gökden,
Myhmanlar gelýärler ýakyn-yrakdan.
Olaryň şatlygy aşyp çen-çakdan,
Guwanyp, buýsanyp bu gün ýürekden:
«Berekella, ussadyňa!» diýýärler,
Öz ýurduny söýüşi dek söýýärler.**

Döwletde eşretidir sapalary döredýän il Ogly «Awaza» adyny dünýä jar edip, kalplary güneş dek çöýýar, halkyny ýürekden söýýär». Bu gün bu beýik ösüslere guwanyp, diňe waspyny yetiräýmek galýar.

Şahyryň «Gözel Awaza» atly ikileme şygrynda hem Gahryman Arkadagymyzyň saýasynda gözelleşýän Awazanyň waspy yetirilip, ussatlyk bilen beýan edilýär.

**Garaja HAJYBERDIÝEW,
edebiýatşynas.**





ПУТЬ В ОТЕЛЬ, ЧЕЛОВЕК,
КОТОРЫЙ НЕ УЛЫБАЕТСЯ,
«БЕСКОНЕЧНЫЕ ИГРЫ»
И ПАДАЮЩИЕ ЛИСТЬЯ
ДЕРЕВЬЕВ – МГНОВЕНИЯ,
ЧТО ОСТАЛИСЬ В СОЗНАНИИ.

ЛИСТЬЯ ПАДАЮТ НЕ ТОЛЬКО ОСЕНЬЮ

»

«



Я специально не вспоминаю о них – ни осенью, ни весной, ни летом, ни зимой. Даже связь этих событий с «сухим листом», не напоминает мне об осени.

Но остаются они в сознании навсегда. Одним из самых ярких моментов в истории туркменского футбола стал отборочный матч Кубка Азии 1996 года между Туркменистаном и Кувейтом. Потому что в Ашхабад тогда приезжал Валерий Лобановский (06.01.1939–13.05.2002), всемирно признанный тренер. Под его руководством сборная Кувейта, завоевавшая бронзовую медаль Азиатских игр, стремилась набрать и в Ашхабаде 3 очка. Но в той игре они едва избежали поражения, сравняв счет на последних минутах.

Результат этой игры не удовлетворил ни одну из сторон – ни Байрама Дурдыева, известного тренера страны, впервые приступившего к тренировкам сборной Туркменистана, ни Валерия Лобановского, имя которого осталось в мире спорта навсегда. Туркменский тренер высказал мнение по поводу упущенной победы, а главный тренер кувейтской команды выразил сожаление, что они приехали за победой, а были вынуждены довольствоваться только одним очком.

От стадиона «Копетдаг» до гостиницы «Ак Алтын», в автобусе, стоя на ногах, мы вместе со спортивным журналистом Александром Вершининым слушали мнение знаменитого тренера о туркменских футболистах. О том, что он высоко ценил в то время туркменских футболистов, свидетельствует и тот факт, что чуть позже на Украине по приглашению местных команд побывали Бегенчмухаммет Кулиев и Дидаргылыч Уразов.

Расстояние от стадиона до гостиницы было не близко, но и не очень далеко. Наша беседа длилась недолго. Но запомнились вопросы моего более опытного коллеги, который привел при этом выдержки из книги Валерия Лобановского «Бесконечная игра», и это создало образ тренера-наставника как строгого, но авторитетного специалиста.

Впечатления от этого момента, похожего на бесконечную игру, продолжается до сих пор. Матч Туркменистана и Кувейта состоялся в начале весны, поэтому вокруг все было зеленым, распустились листья, зацвели сады. Но все же, как и во все времена года, воспоминания о «сухом листе» продолжали оставаться в моей памяти. И не всегда удавалось это нарисовать в уме.

Поскольку за наше «открытие», что листья опадают не только осенью, ответственен Валерий Лобановский, мы решили попросить

его, чтобы он рассказал о том, что он вершил, будучи игроком. Хотя В. Лобановский никогда не думал, что будет серьезно увлекаться футболом, он, сам того не ведая, влюбился в него. Учился он в политехническом институте для того, чтобы получить профессию, и в дальнейшем учеба пригодилась ему для совершенствования метода под названием «сухой лист». Но в памяти болельщиков он остался на всю жизнь. Это не спонтанное умение, которое естественным образом приходит к нападающему, когда он направляет мяч с углового прямо на сторону своему товарищу по команде, который забивает гол головой, а иногда и оттуда сам отправляет мяч прямо в сетку. Он неустанно работал над этим. Выпускник политехнического института много лет упорно тренировался, чтобы представить зрителям «фантастический спектакль», который происходит в мгновение. Он даже разработал математический расчет этого удара. Для этого ему следует отойти назад на расстояние около 15 метров, сразу бить по мячу, и при этом заставить мяч вертеться. Но сказать это и сделать – две разные вещи. А он прославился как мастер «сухого листа» еще до того, как ему исполнилось 30 лет.

На чемпионате Европы 1988 года, когда футболисты В. Лобановского разгромили сборную Италии, главный тренер итальянцев Энцо Беарзот выразил ему свое восхищение и сказал, что невозможно угнаться за игроками этого тренера, которые «играют в футбол на скорости 100 километров в час».

В 2002 году, когда сборная Украины встречалась со сборной Германии, газета «SPORT BILD» писала, что немецким болельщикам посчастливилось дважды за один месяц увидеть В. Лобановского, одного из самых опытных тренеров мира.

В 1996 году, как писала газета «SPORT BILD», знаменитый тренер Туркменистана Байрам Дурдыев и его подопечные дважды за месяц встречались с командой этого знаменитого тренера.

Захватывающие события, которые мы видим и чувствуем сегодня, породили желание донести до читателей память о «сухом листе». Поэтому мы твердо верим, что в ближайшие дни и годы мы станем свидетелями таких же ярких событий и на нашей Родине, ставшей страной бурного развития различных видов спорта.

Ходжаберды АПБАЕВ.

**Перевод с туркменского Какамурада
ГЕЛЬДЫЕВА.**

ЭТИ 18 ПОЛЕЗНЫХ ДЕЛ ВЫ УСПЕЕТЕ СДЕЛАТЬ ВСЕГО ЗА 1 МИНУТУ

▶ Что можно успеть за минуту? Порой целые часы проходят впустую, тем более – короткие 60 секунд. Но на самом деле за минуту можно сделать много нужного для себя и для своих близких. Предлагаем вам 18 идей для полезных занятий, которые отнимут у вас не больше минуты.

СДЕЛАТЬ РАЗМИНКУ

Короткая зарядка уместна всегда, а мысль о том, что придётся делать упражнения всего минуту, поможет вам решиться. Включите в программу плавные потягивания, повороты головы и корпуса, неторопливые наклоны. Приседания и отжимания тоже будут уместны, только выполняйте их в умеренном темпе, иначе закружится голова.

ВЫПИТЬ ВОДЫ

Все мы знаем, что надо выпивать как можно больше воды, но часто забываем про питьевой режим. Используйте свободную минутку, чтобы налить себе стакан воды. Обратите внимание, что это должен быть не сок, не чай и, тем более, не кофе, а чистая вода.

СДЕЛАТЬ ВАЖНЫЙ ЗВОНОК

Вы давно собирались записаться к врачу, узнать цену понравившегося товара или оставить заявку на техосмотр машины? Вот прекрасная возможность сделать звонок, который вы так долго откладывали! Всего минута – и в вашем списке дел станет на один пункт меньше.

ПОМЫТЬ ЗА СОБОЙ ПОСУДУ

«Потом помою», – говорите вы себе и ставите очередную кружку или тарелку в раковину. А к вечеру скапливается гора посуды, и велик соблазн оставить это «удовольствие» на завтра. Гораздо проще потратить всего минуту и

сразу помыть чашку и ложку. А вечером вы займётесь чем-то более приятным, чем мытьё посуды, – пообщаетесь с близкими или почитаете любимую книгу.

ПОМЕДИТИРОВАТЬ

Вы далеки от восточных духовных практик? Это не повод отказываться от медитации. В широком смысле слова медитация – это отвлечение от событий окружающего мира и спокойный отдых наедине с самим собой. Для этого нужно убрать все источники шума, закрыть глаза и посидеть немного в тишине, стараясь ни о чём не думать. Многие в этот момент представляют себя на берегу горного озера или на опушке заснеженного леса. После минуты такой медитации вы почувствуете умиротворение, у вас выровняются пульс и дыхание. Многие даже отмечают, что снижается повышенное давление.

ПОСТОЯТЬ В ПЛАНКЕ

Планка – простое и универсальное упражнение, которое приводит в тонус многие группы мышц. Долго постоять в ней под силам только натренированному человеку, а вот минуту продержится каждый. Если таких минут наберётся 4-5 за день, ваши мышцы укрепятся.

ВЫМЫТЬ РУКИ

Мы привыкли, что руки нужно мыть перед едой, после туалета и после улицы. Но в течение дня мы контактируем с множеством предметов, кишачих бактериями, и лишний раз продезинфицировать кожу не помешает, особенно если вы на работе.

ПРОВЕТРИТЬ КОМНАТУ

Мы сами не замечаем, как воздух в закрытой комнате становится спёртым. Находиться в таком помещении нельзя: начнёт болеть голова, ухудшится работоспособ-

ность. Откройте окно или форточку: минуты будет достаточно, чтобы пустить в комнату порцию свежего воздуха.

УБРАТЬ НА РАБОЧЕМ СТОЛЕ

Чеки, старые записки, фантики, переставшие писать ручки, скобы от степлера – чего только не найдёшь на рабочем столе! Посвятите следующие 60 секунд экспресс-уборке. Соберите весь мусор, разложите предметы по местам, а потом протрите все поверхности влажной салфеткой. За таким столом будет намного приятнее работать!

УМЫТЬСЯ

Вы замечали, что умывание не просто очищает кожу от грязи, но ещё и освежает, придаёт бодрости? Потратьте минуту, чтобы умыться прохладной водой без мыла. Если вы девушка, и на лице у вас нанесён макияж, вместо умывания используйте спрей с термальной водой. Он создаёт вуаль из мельчайших капелек воды, которые не размажут вашу косметику, зато отлично освежат и увлажнят кожу.

ПОСМОТРЕТЬ ПОЛЕЗНОЕ ВИДЕО

За 60 секунд можно узнать что-то полезное и расширить кругозор. На YouTube есть много каналов, которые делают качественные обучающие и просветительские видеоролики, которые длятся около минуты. Два-три таких ролика в день – и вы заметно пополните копилку своих знаний.

УЗНАТЬ НУЖНЫЙ АДРЕС

Вы давно хотели начать сдавать батарейки в пункт приёма или помогать бездомным животным, но времени никак не находится? Главное – начать, поэтому сделайте первый шаг, посвятив этому всего минуту. Найдите в интернете адрес ближайшего к вам питомника, пункта по приёму батареек >>



« или макулатуры, волонтерского центра. Возможно, это простое действие поможет вам преодолеть психологический барьер, и вскоре вы уже начнете делать первые полезные дела на благо природы и окружающих.

ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ С РЕБЁНКОМ

В последнее время наметилась странная тенденция. В течение недели родители погружены в работу и домашние хлопоты, поэтому общение с ребёнком ограничивается дежурными окриками по поводу беспорядка в комнате и напоминаниями собрать портфель. Зато в воскресенье мамы и папы пытаются компенсировать недостаток своего внимания, устраивая день развлечений и шопинга в ближайшем торговом центре. Но такое «внимание» не идёт на пользу детям. Гораздо полезнее уделять ребёнку время каждый день, пусть это будут короткие, минутные игры и разговоры. Думаете, за минуту ничего не успеть? Ошибаетесь! Поиграйте в крестики-нолики, загадайте друг другу по загадке, начните вместе собирать пазл или конструктор. Иногда можно просто посидеть, обнявшись, в тишине. Такие короткие моменты общения с мамой или папой очень ценны для детей, да и для вас.

ВЫУЧИТЬ НОВОЕ ИНОСТРАННОЕ СЛОВО

Если вы учите иностранный язык, то в свободную минуту загляните в словарь и выучите новое слово. Для

таких случаев хорошо иметь под рукой подборку употребительной лексики, чтобы вы могли легко включить освоенный термин в разговор на бытовые темы. Чтобы разнообразить свои «минутные уроки», чередуйте новые слова с готовыми образными выражениями, или идиомами.

НАМАЗАТЬ РУКИ КРЕМОМ

Кожа рук нуждается в уходе круглый год, но особенно – зимой. Холод на улице и сухой воздух в помещении вызывают красноту, шелушение и неприятные трещины. Минутки вам вполне хватит, чтобы смазать руки кремом, который стоит носить в сумке и держать на рабочем столе. Кстати, мужчинам это тоже касается: сейчас выпускают много кремов с нейтральным дизайном и запахом, так что вы тоже сможете сохранить кожу рук мягкой и защищённой.

ВЫЙТИ НА СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Преодолеть за минуту полкилометра сможет разве что Усейн Болт, самый быстрый бегун в мире. Нам же с вами остаётся совершить короткую прогулку вокруг дома или просто выйти на балкон. Глоток свежего воздуха и смена обстановки помогут отвлечься, привести мысли в порядок, дать отдых глазам.

ОПЛАТИТЬ ТОВАР ИЛИ УСЛУГУ

В свободную минуту можно сделать платёж, который вы давно откладывали. Может, у вас найдётся неоплаченный налог или авто-

мобильный штраф? Современные технологии позволяют проверить задолженность и оплатить её всего в несколько прикосновений к экрану смартфона. Даже если долгов у вас нет, наверняка вам найдётся, что оплатить заранее, не дожидаясь крайнего срока. Внести платёж за интернет, пополнить счёт мобильного себе или близким – сделайте это сейчас, чтобы потом сказать себе спасибо.

ПОЗВОНИТЬ ЛЮБИМЫМ

Используйте освободившееся время, чтобы позвонить родственникам или отправить им приятное сообщение. Простые слова о вашей любви согреют ваших родных и улучшат им настроение. Попробуйте делать это каждый день, и вы обязательно заметите, как улучшатся ваши отношения. Существует мнение, что для важных дел нужно много времени. Однако любое большое дело состоит из нескольких маленьких, а первый шаг вполне можно сделать всего за 60 секунд. Лучше устроить минутную разминку, чем месяцами планировать покупку абонемента в фитнес-клуб. Лучше посвятить минуту наведению порядка на столе, чем каждую неделю переносить генеральную уборку на потом. К тому же, решиться на минутное дело гораздо проще, чем на более длительное. Начните практиковать минутные привычки уже сегодня!

www.ews.rambler.ru

ФИЗИКА И СПОРТ

ПРОФЕССОР ФИЗИКИ РАССКАЗАЛ СЕКРЕТ ВЫСОКИХ ПРЫЖКОВ МИРОВОГО РЕКОРДСМЕНА И ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА ДЮПЛАНТИСА

▶ Прыжки с шестом – это соревнования, во время которых спортсмены пытаются перепрыгнуть перекладину, что обычно установлена на высоте, эквивалентной высоте взрослых жирафов. Обычно медали выигрывают с минимальным отступом. Но Арман Дюплантис всегда с потрясающим разрывом опережает своих соперников.

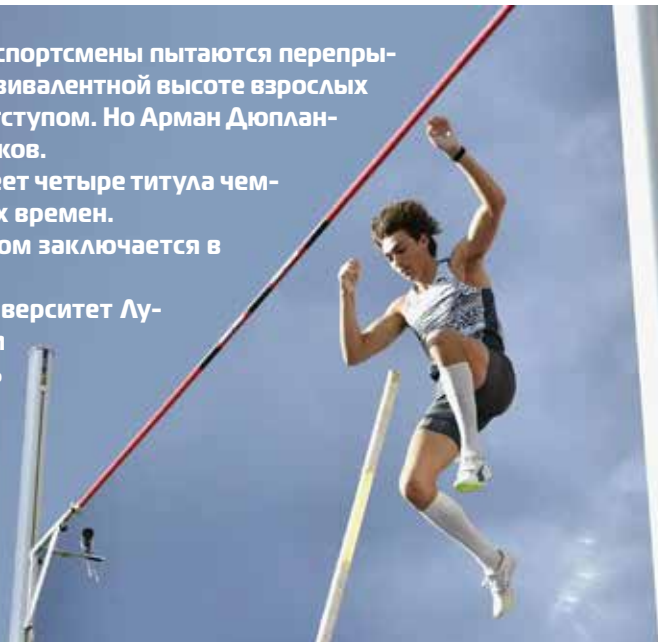
Швед выиграл золото на Олимпиаде в Токио и Париже и имеет четыре титула чемпиона мира. Он сделал девять из десяти лучших прыжков всех времен.

Почему он так хорош в своем спорте? Ответ главным образом заключается в его невероятной скорости, но это сложнее.

Дэвид Янг, профессор физики в LSU (Государственный университет Луизианы), сказал The Athletic, что элитным прыгунам с шестом для достижения успеха нужны четыре навыка: «Скорость спринтера мирового класса, способность прыгуна в длину, ловкость гимнаста и гибкость балерины».

Дюплантис легко завоевал золотую медаль в Париже. Планка была установлена на новой отметке мирового рекорда.

www.ua.tribuna.com



ВСЕ ДЕЛО В ПРИЗОВЫХ

ПОЧЕМУ ДЮПЛАНТИС КАЖДЫЙ РАЗ УЛУЧШАЕТ СВОИ РЕКОРДЫ ЛИШЬ НА 1 САНТИМЕТР, ХОТЯ МОЖЕТ ПРЫГАТЬ ВЫШЕ?

▶ Швед Арман Дюплантис снова вошел в историю после того, как побил собственный мировой рекорд на 1 см и выиграл олимпийское золото в финале мужских прыжков с шестом.

24-летний юноша, который является нынешним мировым рекордсменом на открытом воздухе и в помещении, завоевал золотые олимпийские медали.

Дюплантис быстро обошел Эммануила Каралиса из Греции и Сэма Кендрикса из команды США и побил олимпийский рекорд 6,03 м, легко прыгнув на 6,10 м.

Уже позже он потерпел неудачу с первой и второй попытки мирового рекорда, Арман не смог прыгнуть на 6,25 м - рекорд, который он установил в апреле на Бриллиантовой лиге

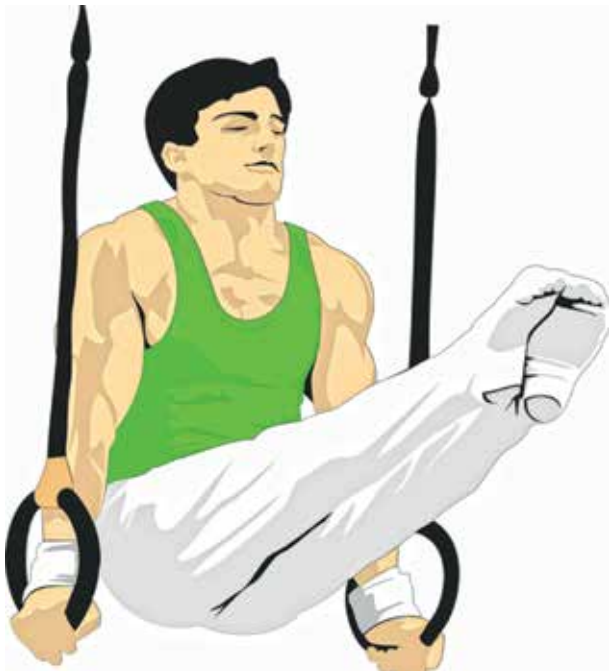
в Китае. Но с третьей попытки Дюплантис вошел в историю с прыжком 6,25 м, побив свой предыдущий рекорд на 1 см. Так почему только 1 см, когда между ним и перекладиной остается значительное количество места?

Дюплантис мог потенциально попытаться установить еще больший мировой рекорд, но спортсмены получают бонус в размере 100 000 долларов каждый раз, когда они побивают мировой рекорд, то есть в его собственных интересах было бы постоянно увеличивать высоту.

То есть, если бы Дюплантис дважды побил рекорд на встрече, он все равно получил бы только 100 000 долларов вместо 200 000 долларов.



КАКИЕ БЫВАЮТ ВИДЫ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



▶ Гимнастика — это дисциплина, которая помогает телу человека гармонично развиваться, оздоравливает организм, отлаживает различные двигательные навыки, необходимые не только для спорта, но и в повседневной жизни, в быту. Она также укрепляет волевые качества. Упражнения в гимнастике бывают разных видов. Расскажем, чем они отличаются друг от друга.

Группы упражнений в гимнастике

Упражнения в гимнастике носят развивающий, общеукрепляющий и гармонизирующий характер. Поэтому многие их элементы взяты из различной деятельности человека, которая имеет отношение не только к спорту. Например:

- наклоны;
- удержание равновесия;
- подъемы и перемещения различных весов;
- ходьба;
- бег;
- прыжки;
- приседания;
- преодоление препятствий и прочее.

Объединившись в гимнастические упражнения, они получили деление на следующие группы:

- общеразвивающие;
- прикладные;
- спортивные.

Общеразвивающие упражнения

Из названия понятно, что эти гимнастические упражнения развивают организм, делая его более функциональным, сильным, гибким, выносливым и ловким. Это основа основ, после которой при желании можно переходить к последующим видам гимнастики. Но даже если перед человеком не стоит цель высоких достижений в спорте, военном деле и подобных областях, то полученные навыки непременно пригодятся в обыденной жизни.

Общеразвивающие упражнения бывают:

- общими (несложные движения, которые может выполнить каждый, для отдельных частей и всего тела, направленные на оздоровление и поддержание функций жизнедеятельности организма);
- гигиеническими (утренняя гимнастика, включающая суставные и дыхательные упражнения, танцевальные элементы, легкое кардио, растяжку);
- атлетическими (направленные на развитие отдельных групп мышц, силы, скорости, выносливости).

Прикладные упражнения

Прикладные упражнения необходимы для развития определенных качеств, направленных на реабилитацию после травм, на применение в спорте, на производстве или в профессиональной деятельности. Поэтому их разделяют на:

- лечебные;
- профессионально-прикладные;
- спортивно-прикладные;
- производственные;
- военно-прикладные.

Все они так или иначе пересекаются с общеразвивающими упражнениями.

Лечебные виды упражнений помогают восстанавливать работу организма после различных травм, операций, инсультов и иных повреждений и болезней.

Профессионально-прикладные упражнения развивают определенные группы мышц, навыки и свойства организма, необходимые для того или иного вида труда. Они также помогают поддерживать гармоничное состояние всего тела и психики.

Спортивно-прикладные упражнения учитывают индивидуальные особенности спортсмена, совершенствуют его качества, поддерживают здоровье и направлены на улучшение результатов.

Военно-прикладные упражнения широко применяются в работе с военными и призывниками. Они направлены на поддержание здоровья, укрепление силы, ловкости и выносливости, а также включают строевые упражнения — построения и перестроения, смыкания и размыкания. Этот вид гимнастики отлично помогает улучшить осанку.

www.sportmaster.ru



SKANDINAW ÝÖRIŞI

► Dünýä sportunyň döreýiş we ösüş taryhyna nazar aýlanymyzda, biz dürli halklaryň arasynda ýüze çykyp, özüniň kämilligi, bedenterbiýäniň, saglygyň we gözelligiň talaplaryna laýyk gelýänligi bilen nusgalyk derejä ýeten sport görnüşleriniň kändigine göz ýetirýäris. Olaryň ilkinji ýüze çykanynydan kän wagt geçmänkä dünýäde ykrar edilen sport görnüşleriniň hataryna girenleri hem az däl.

Skandinaw ýörişi şeýle täsin hemde ynsanyň beden we ruhy taýdan sagdynlygy üçin peýdaly sport görnüşleriniň biridir.

ÝÜZE ÇYKYŞY

Kesgitlemesine ser salanyňda, skandinaw ýörişi ýörite işlenilip taýýarlanylýan taýaklaryň kömegi bilen, kadaly meşgullanmak we tehniki

ýöriş usullary peýdalanylýan beden (fiziki) işjeňliginiň bir görnüşi diýlip beýan edilýär. Onuň fitnessiň görnüş köpdürlüliginiň biri diýip hasap edilen pursatlary hem, sport ýörişiniň bir nusgasy hökmünde hödürlenen döwürleri hem bar.

Özümizi daglyk, baýyryk ýa-da oňa derek, oý, çarkandakly ýerlerde syýahatçy, zyýarata barýan ýa-da çekene bakyp ýören çopan diýip göz önüne getirip görelin. Biz şeýle çäklerde ýol geçmek üçin, ozaly bilen, elimize nähilidir bir taýagy alyp bilerdik. Elimizde tutup gelýän taýagyмыz bize ýöremek üçin oňaysyz ýerlerde bedeni dogry tutup we beden agzalaryмыzda düşýän ýüklenmeleri sazlap ýöremäge goldaw bererdi.

Skandinaw ýörişiniň häzirkizaman görnüşine ýakyn bir görnüş

1940-njy ýylda Finlýandiýada ýüze çykypdyr. Finlýandiýanyň lyžaly sport görnüşiniň türgenleri ýylyň sport ýaryşlary geçirilmeyän möwsümlerinde beden kämilliklerini we taýýarlyklaryny degişli ýagdaýda saklamak üçin lyža taýaklary bilen belli bir uzaklyga ýol ýöremegi endik edinipdirler.

Şu maglumatlar onuň adynyň gelip çykyşynda hiç hili syrly ýagdaý goýmaýar diýip aýtmak bolar. Finlýandiýa Skandinawiýa ýurtlarynyň hataryna girýär. Ýöriş hem ýapyk binalarda däl-de, tebigatda geçirilýär.

ÖSÜŞ DÖWÜRLERI

Bu sport görnüşini 1979-njy ýylda finlýandiýaly türgen we hünärmen (instruktor) Mauri Repo sportuň aýratyn bir görnüşi hökmünde hödürleýdi. Amerika- >>

«nyň Birleşen Ştatlarynda neşir edilýän «Exerstrider» žurnaly 1988-nji ýylda öz sahypalarynda Skandinaw ýörişi üçin ýörite taýaklary hödürleýär. Şeýle-de bu neşirde taýakly ýöremegiň usullary-tärleri barada maslahatlar çap edilýär.

Şol ýyllarda skandinaw ýörişi hökmünde ykrar edilen bu sport görnüşiniň häzirkä zaman skandinaw ýörişi bilen umumylyklary azdy. Ýörite sport enjamy hökmünde hödürlenýän taýaklar hem örän agyrdy.

1997-nji ýylda Exel Oyj firmasy häzirkä zaman skandinaw ýörişi üçin niýetlenen ilkinji taýaklary öndürüp başlaýar. Şol ýylda Finlýandiýanyň gazetlerinde dürli ýerlerde ilkinji taýakly gezelençleriň guralandygy hakyn-da habarlar peýda bolupdyr.

Bu sport görnüşiniň neneşi derejede tiz meşhurlyk gazanandygyna göz ýetirmek üçin şeýle bir maglumata göz aýlap geçmek bolardy. 1998-nji ýylyň ahylaryna çenli bu sport görnüşini boýunça ýokary sport mekdepleriniň tälimçimugallymlarynyň 2000-den gowragy taýýarlanylýpdyr. 2004-nji ýylda Finlýandiýada skandinaw ýörişi bilen meşgullanýanlaryň sany 770 müňe ýetipdir.

HÄZIRKI ZAMAN ÖSÜŞLERI

Häzirkä döwürde Skandinaw ýörişi dünýäniň dürli ýurtlarynda giňden ýaýran sport görnüşidir. Ýeten kämillik basgançaklarynyň esasy hökmünde häzirkä wagtda bu sport görnüşinde taýaklaryň iki görnüşini ulanýanlygyny aýtmak bolar. Olaryň biri bellenen ölçeglerde öndürilýän adaty taýaklardyr. Beýlekisi teleskopik taýaklardyr.

Taýaklar türgeniň agram we boý ölçeglerine görä: türgeniň agramy 0.68, boýy 180 santimetr bolan ýagdaýynda, $180 \times 0.68 = 122,4$ formula esasynda saýlanylýp alynýar.

Eger-de 2000-nji ýyllarda Skandinaw ýörişi boýunça halkara as-

sosiasiyasynyň (INWA) agzalygyna diňe 3 ýurt giren bolsa, häzirkä wagtda ýigirmiden gowrak ýurt bu guramanyň agzalygyna durýar. Onuň hünärmenleri dünýäniň 40-dan gowrak ýurdunda türgenleşik işlerini geçirýärler.

SAGLYGA PEÝDASY

Adam Skandinaw ýörişi bilen meşgullanýarka, myşsalaryň 90 göterimi herekete gelýär. Adaty pyýada ýöreyişden tapawutlykda Skandinaw ýörişi wagtynda beden 46 göterim kaloriýany artyk sarp edýär.

Bu ýöreyiş öýkeniň işleýşini, gan aýlanyşygyny gowulandyryýar. Eliň, egniň myşsalaryny berkitmäge ýardam berýär. Adaty gezelenç wagtyndakydan tapawutlykda, ýüregiň urmasyny minutda 10 — 15 urgy derejesinde ýokarlandyryýar. Ganasysy kadaly ýagdaýa getirýär. Lukmanlar bu ýöreyiş iýmitleneniňden soň, günün dowamynda 1 sagat dowamlykda ýerine ýetirmegi maslahat berýärler.

JEMLEME ÝERINE

2016-njy ýylda paýtagtymyzyň gözəl künjekleriniň birinde gurlan häzirkä zaman ýokary talaplaryna laýyk gelýän Golf meýdançasynyň açylyş dabarasyny wagtynda Gahryman Arkadagymyz ýörite ölçegler boýunça taýýarlanylýan skandinaw taýaklarynyň kömegi bilen ýöriş geçirip, sportuň bu görnüşini bilen meşgullanmagyň ynsan saglygyna berýän peýdasy, gözelligi lezzeti hakynda gyzykly maglumatlary aýdyp beripdi. Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň nusgalyk göreldelelerine eýerýän şu günki bagtyýar nesiller sportuň barha köp görnüşleri bilen gyzyklanyp, ýurdumyzyň sport abraýyny täze basgançaklara çykarýarlar.

Arzuw ŞAÝYMOVA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe
we sport institutynyň
sport žurnalistikasy
hünäriniň talyby.

OLIMPIYA OYUNLARYNDA NOWAK JOKOWIÇ ALTYN MEDAL GAZANDY

Parižde Olimpiya oýunlarynyň çäklerinde tennis boýunça ýaryşyň ikinji aýlawynda serbiýaly tennisçi Nowak Jokowiç ispaniýaly türgen Rafael Nadaldan üstün çykdy.

1/16 final tapgyrynyň ýaryşy 1 sagat 44 minut dowam etdi we 6:1, 6:4 hasap bilen tamamlandy. Şol duşuşyk tennis äleminde ady rowaýata öwürülen bu iki türgeniň hasap boýunça 60-njy duşuşygy boldy. Nowak 31 gezek, Nadal bolsa 29 gezek ýeňiş gazandy. 1/8 finalda Jokowiç Dominik Kepferden (Germaniýa), 1/4 finalda S.Sisipasdan (Gresiýa), 1/2 finalda L.Muzettiden üstün çykmagy başardy. Finalda ispaniýaly K.Alkarasy ýeňip, çempion boldy.

Ýekeleýin görnüşdäki ýaryşdan gaýdandan soň, Nadal Pariž Olimpiadasynda jübütleyin ýaryşda çykyşyny dowam etdi. Bu ýerde ol Karlos Alkaras bilen ikinji aýlaw çykdy.



ОТ ЯПОНИИ ДО ВСЕГО МИРА: ИСТОРИЯ, ПРАВИЛА И РАЗВИТИЕ ДЗЮДО

Дзюдо — это вид боевого искусства, который зародился в Японии в конце XIX века. Основателем дзюдо является Дзигоро Кано, который стремился создать систему, основанную на принципах гармонии, уважения и самосовершенствования.

ИСТОРИЯ ДЗЮДО

В начале своего пути дзюдо было известно как «Кодокан дзюдо» и представляло собой систему борьбы, которая включала в себя элементы джиу-джитсу, а также собственные разработки Дзигоро Кано. В 1882 году была открыта первая школа дзюдо — Кодокан, где обучались первые ученики. С тех пор дзюдо стало распространяться по всему миру и получило признание как один из самых популярных видов боевых искусств.

Сегодня дзюдо практикуется более чем в 200 странах мира и насчитывает миллионы последователей. Дзюдо включено в программу Олимпийских игр и является одним из наиболее массовых видов спорта.

ПРИНЦИПЫ ДЗЮДО

Основой дзюдо являются следующие принципы:

- ✓ **Уважение к сопернику.** Дзюдоисты должны проявлять уважение к своему противнику, независимо от его уровня подготовки или возраста. Это помогает развивать чувство справедливости и честности.
- ✓ **Самоконтроль.** Дзюдо учит контролировать свои эмоции и действия, что помогает избежать конфликтов и травм.
- ✓ **Гармония тела и духа.** Дзюдо объединяет физическую подготовку с духовным развитием, помогая достичь гармонии между телом и разумом.
- ✓ **Использование силы противника.** Дзюдоист должен использовать силу и энергию соперника против него самого, чтобы победить.

ПРАВИЛА ДЗЮДО

В дзюдо существует несколько весовых категорий для мужчин и женщин. Участники соревнований должны быть одеты в специальную форму — кимоно (дзюдоги). Кимоно должно быть белого или синего цвета.

Соревнования по дзюдо проводятся на специальном ковре, который называется татами. Татами состоит из нескольких матов толщиной около 4 см. Размер татами составляет 14x14 метров.

- ✓ Соревнования начинаются с поклона участников друг другу.
- ✓ В дзюдо запрещены удары руками и ногами, а также болевые приёмы на суставы рук и ног.
- ✓ Разрешены броски, удержания, болевые приёмы и удушающие приёмы.
- ✓ Победителем считается тот, кто первым выполнит приём, приведший к оценке «иппон» (чистая по-



беда), «ваза-ари» (пол победы) или вынудит противника сдаться («мате»).

- ✓ Оценка «иппон» присуждается за бросок, в результате которого противник упал на спину, или за болевой приём, после которого противник сдался.
- ✓ Оценка «ваза-ари» присуждается за бросок, в результате которого противник оказался на татами спиной к коврику, но не упал на спину.
- ✓ Если оба участника получают оценку «ваза-ари», то победителем становится тот, у кого оценка была получена раньше.
- ✓ Если оценки «иппон» и «ваза-ари» были получены одновременно, то победитель определяется решением судей.
- ✓ Если в течение основного времени поединка не было получено оценок «иппон», «ваза-ари» или один из участников не был вынужден сдаться, то назначается дополнительное время («голдэн скор»).
- ✓ В дополнительном времени участники борются до первой оценки или до первого предупреждения.
- ✓ Предупреждения («шидо») даются за пассивность, имитацию приёмов, неконтролируемые падения, разговоры и другие нарушения правил.

ЧТО ТАКОЕ «ТАТАМИ»?

Татами — это маты, которые используются в различных боевых искусствах, таких как дзюдо, айкидо





« и карате. Они обычно изготавливаются из прессованной рисовой соломы, которая обшивается тканью (традиционно — прочным хлопком). Татами имеют определённую форму и размер, что позволяет спортсменам безопасно тренироваться и соревноваться.

В дзюдо татами используется для проведения соревнований и тренировок. Размер одного татами составляет 14x14 метров, а толщина — около 4 см. Татами состоят из нескольких матов, которые укладываются на пол в зале или на площадке для соревнований.

СТИЛИ И НАПРАВЛЕНИЯ ДЗЮДО

Существует несколько стилей и направлений дзюдо, которые отличаются друг от друга техникой, тактикой и философией. Вот некоторые из них:

1. Кодокан дзюдо. Это классический стиль дзюдо, который был основан Дзигоро Каном. Он характеризуется строгой дисциплиной, уважением к сопернику и стремлением к самосовершенствованию. Кодокан дзюдо является основой для всех других стилей и направлений.

2. Бразильское джиу-джитсу. Это направление дзюдо, которое было разработано в Бразилии. Оно отличается от классического дзюдо тем, что больше внимания уделяется борьбе в партере и болевым приёмам. Бразильское джиу-джитсу является одним из самых популярных видов боевых искусств в мире.

3. Сумо. Это японское боевое искусство, которое имеет много общего с дзюдо. Сумо также основано на борьбе и захватах, но отличается более тяжёлой весовой категорией и отсутствием ударов руками и ногами.

4. Самбо. Это советское боевое искусство, которое было создано на основе дзюдо и других видов борьбы. Самбо отличается от дзюдо более разнообразной техникой и тактикой, а также наличием болевых приёмов на ноги.

5. Спортивное дзюдо. Это вид дзюдо, который практикуется на соревнованиях. Спортивное дзюдо отличается от других стилей тем, что оно ограничено правилами и регламентом.

6. Традиционное дзюдо. Это стиль дзюдо, который сохраняет традиции и принципы, заложенные Дзигоро Каном. Традиционное дзюдо не ограничивается правилами и позволяет использовать любые

приёмы, которые не причиняют вреда здоровью.

7. Ката-дзюдо. Это направление дзюдо, которое фокусируется на изучении и выполнении формальных упражнений (ката). Ката-дзюдо помогает развивать координацию, баланс и точность движений.

8. Фристайл дзюдо. Это современный стиль дзюдо, который позволяет спортсменам проявлять свою индивидуальность и творческий подход. Фристайл дзюдо допускает использование любых приёмов и комбинаций, которые соответствуют правилам.

ГРАДАЦИЯ ДАНОВ

В дзюдо существует система градации данов, которая определяет уровень мастерства и опыт спортсмена. Дан — это степень мастерства, которую присваивают дзюдоистам после прохождения аттестации. Всего существует 10 данов: с 1-го по 5-й — цветные (кю), с 6-го по 8-й — чёрные (даны), а 9-й и 10-й даны считаются почётными.

✓ 1–6 кю — ученические степени. Они присваиваются начинающим спортсменам, которые только начинают свой путь в дзюдо.

✓ 7–8 дан — мастерские степени. Их получают опытные дзюдоисты, которые достигли высокого уровня мастерства.

✓ 9–10 дан — высшие степени. Это самые высокие уровни мастерства в дзюдо, которые присваиваются за выдающиеся заслуги перед этим видом спорта.

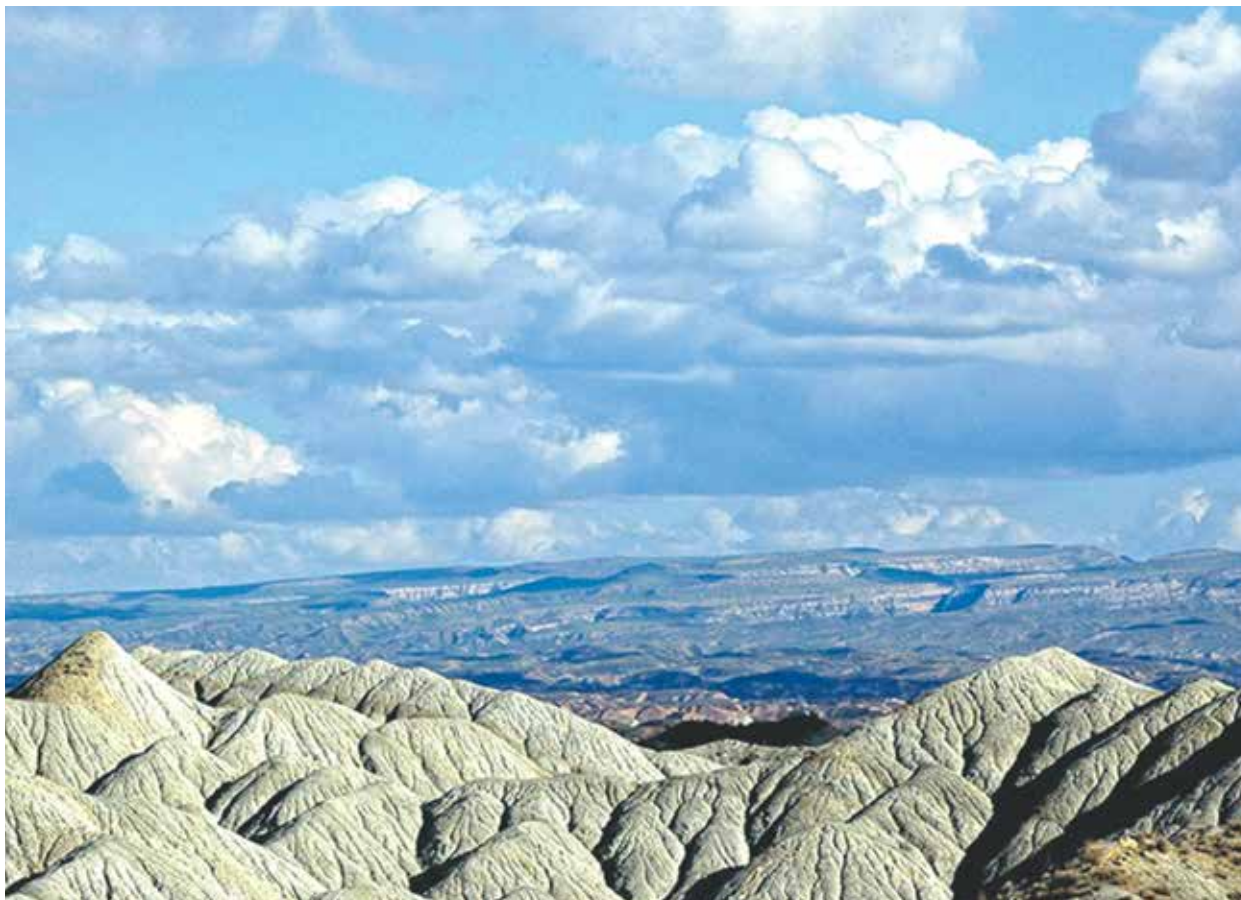
Аттестацию на повышение дана проводит специальная комиссия, состоящая из опытных дзюдоистов и тренеров. Аттестация включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть состоит из вопросов по истории, философии и технике дзюдо. Практическая часть представляет собой демонстрацию техники и приёмов дзюдо.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Популярность дзюдо обусловлена его универсальностью и доступностью. Дзюдо подходит для людей любого возраста и уровня подготовки, что делает его популярным среди детей, подростков, взрослых и пожилых людей. Кроме того, дзюдо имеет свою философию и принципы, которые помогают развивать не только физические, но и духовные качества.

www.gogym.fit

BELENTLIGE ÝETMEGI DAGLARDAN ÖWRENMEI



▶ «Daglar Ýeriň myhydyr». Magtymguly Pyragynyň setirlerinden alnan bu jümle daglar hakynda aýdylanda, ilkinji nobatda, ýadyňa düşýän pikir. Mugallymymyzyň düşündirişi ýaly «myh» sözi «çüý» diýmegi aňladýar. Goşguda daglar zeminiň gatlaklaryny saklap duran çüýlere meňzedilýär.

Daglar uzak ömürliligiň, şol sanda syrlylygyň alamaty hasaplanýar. Muny maňa bir gezek daga gezelenje gidemizde ejem aýdypdy. Şonda ejem Kerim Gurbannepe-sowyň «Daglar» goşgusyny ýatdan aýdyp beripdi. Şygyrda aýdylyşy ýaly, daglar dünýe döräli bäri bar ekeni.

Daglar tebigatyň iň owadan ýerleriniň biri hasaplanýar. Bu ýeriniň ösümlük we haýwanat dünýäsi hem üýtgeşik. Dag ösümlikleri dermanlyk häsiýetlerine hem baý hasaplanýar. Jülgeleriň, belentden akýan şarlawuklaryň gözelligi görenleri haýrana goýýar. Dagdan inýän çeşmäniň suwy dup-duruja we sowujak bolýar. Olar gýşda ýagan garlaryň dagyň üstünde doňup durmagy we tomusda howanyň gyzmagy bilen eräp akmagy netijesinde emele gelýär. Dag daşlary hem öz-

boluşly owadan reňkleri bilen gatbar-gatbar görnüşinde reňk hatarlaryny emele getirýär.

Geografiýa sapagyndan bilşimiz ýaly, dünýäde iň beýik dag Gimalaý dagy hasaplanýar. Biziň ýurdumyzda bolsa Köpetdag, Köýtendag, Uly we Kiçi Balkan daglary bar. Magtymguly etrabynda ýerleşýän Günbatar Köpetdagdaky Aý daglary bolsa jahankeşdeleriň iň köp gelyän ýeridir. Bu ýerdäki daglar Aýyň ýüzündäki görnüşleri ýada salýar. Olar ygallaryň hasabyna ýylmanyp şeýle görnüşe gelipdir. Bu daglarda hiç hili ösümlük ýok diýen ýalydyr. Köýtendagdaky dinowawrlaryň ayak yzlaryny göreninde bolsa, daglaryň, hakykatdanam, ençe döwri görendigine, kän syrlara şaýat bolandygyna göz ýetirmek bolýar. Men Watanymyzda şeýle gözəl ýerleriň bardygyna buýsanýaryn.

Tokgar GAZAKOWA,
Balkanabat şäheriniň Gumdag
şäherçesindäki 27-nji orta
mekdebiň okuwçysy.

TENNIS TOPY BARADA



▲ Asyrlarboýy köpçüligiň gyzyklanyp gelýän meşhur güýmenjesi bolan tennis näýbaşy sport görnüşleriniň biri hasaplanýar. Ýaşyl we gyzylyt meýdançada (kort) oýnalýan bu sport görnüşi, esasan hem, ýaşlaryň arasynda has ýörgünlidir. Sport görnüşleriniň köpüsiniň özüne mahsus düzgünleri we oýun üçin niýetlenen esbaplary bar. Mysal üçin, futbol ýaşyl meýdançada, başburçluklardan düzülen alabeder top bilen oýnalýan bolsa, woleybol üçin ýeňiljek sarymtyl gök top we setkaly kiçiräk meýdança gerek. Çukurjykly meýdançada geçirilýän golf üçin kiçijik ak toplar we uýy egri taýajyk zerur bolsa, regbi üçin tutmaga amatly ýumurtga şekilindäki top gerek. Tennisiň hem özboluşly şertleri bolup, oýun üçin raketka, tor çekilen meýdança we kiçijik sarymtyl ýaşyl top gerek. Eýsem, tennisde näme üçin ak, gyzyly ýada gök dälde, sarymtyl-ýaşyl toplar saýlandyka?! Geliň, tennis topunyň aýratynlyklary bilen tanyş bolalyň!

Tennis oýnalýan meýdança kort diýilýär. Kortuň tassyklananan uzynlygy 23,77 metr bolup, ini ýekelikdäki (2 oýunçy) oýunlar üçin 8,23 metre, jübütleyin (4 oýunçy) ýaryşlar üçin 10,97 metre deň. Çeýeligi we çaltlygy talap edýän bu oýunda reňkli we daşy sütükli kiçijik top raketka bilen urlup, tordan aňry geçirilýär. Topy dürs urup bilmedik we tordan geçirip bilmedik oýunçy utuk

ýitirip, topy tordan geçiren we dürs uran oýunçy ýeňiş gazanýar.

Tennis topy, adatça, 6,8 santimetr ululykda bolup, daşynda örtügi bar. Ýumşaklygyna garamazdan böküp bilýän bu top uzakdan seredeniňde ýaşyl görünýär. Ýakyn-dan göreniňde sarymtyl öwüşgin berýän tennis topunyň taryhy 1870-nji ýyllardan gözbaş alýar. Angliýada döran tennis ilkibaşda kriket meýdançasynynda oýnalyndy. Şol döwürlerde ak reňkli kiçijik toplar ulanylyp, 30 ýyldan soň sarymtyl-ýaşyl toplar oýlanyp tapylypdyr. Tennis topuny oýlap tapanlar nemesler hasaplanýar.

Halkara tennis federasiýasynyň düzgünlerine görä, tennis topunyň diametri, reňki we gurluşy ähli ýaryşlar üçin deň bolmaly. Tennis topunyň resmi taýdan ygylan edilen reňki optiki sary diýilýän ýaşyla ýakyn reňkdir. 1972-nji ýylda ak toplaryň gidip-geliş ugrunyň tomaşaçylara görünmeýändigini sebäpli, dürli reňkli toplar hödürlenýär. Ahyrsoňy optiki sary tennis topy üçin kesgitlenen reňk hökmünde kabul edilýär. Häzirki wagtda güýmenje maksady bilen geçirilýän tennis ýaryşlarynda dürli reňkli topjagazlar ulanylyan hem bolsa, professional ýaryşlar sarymtyl-ýaşyl topda geçirilýär.

Şirin ATAYEWA,
Türkmenistanyň Döwlet energetika
institutynyň talyby.

SÄHERDE YLGAMAK

▶ Ir säherlerde ýa-da seýrek ýagdaýlarda agşamlaryna şäher köçelerinde ylgaw edip ýören adamlaryň, esasanam, ýaşlaryň duş gelmegi ýurdumyzda köpçülikleýin bedenterbiýe-sport hereketiniň ösüşiniň oňyn alamaty bolup durýar. Eýsem-de bolsa şäher merkezlerinde ylgaw etmek şäher etekleriniň, ümsüm şäherçeleriň köçelerinde, obalaryň gum-gukluk ýodalarynda ylgamakdan esli tapawutlanyp biler. Gözýetimiň ynsan nazaryna ýapyklygynyň özi eýýäm ylgaýjynyň dyzmaç ruhuny biraz sykaja salyp, onuň sähradaky ýaly asman bilen zeminiň birleşýän çyzygyna ýa-da alysda seleňleýän daglaryň etegine tarap «yaşyl semal deýin, ganatly deýin» (G.Ezizow) ümdüzine tutduryp gidibermegine maý berenok. Esasy päsgeçilik bolsa şäher gurşawynyň ylgaýjyny her ädimde seresap bolmaga mejbur edýän şertleri bolup durýar. Ýogsam bolmanda bedenterbiýe jähetinden tutuşlygyna alnanda şäherde ylgamagyň çola ýerlerdäki ylgawdan kembaha ýeri ýok. Eger şäher ýeriniň aýratynlyklaryna uýgunlaşyp, şoňa laýyklykda aşakdaky käbir düzgünleri berjaý etmek bilen ylgasaňyz, siz her ýerde-de ylgaw sportunyň ynsan bedeni we ruhy üçin taýsyz peýdasyndan lezzet alyp bilersiňiz.

▶ Çem gelen tarapa ylgap gitmän, eýsem ilki bada ylgaw üçin mümkindigadamatly we howpsuz bolan ýol çyzygysyny işläp düzüň. In gowusy, şol ýol çyzygysy boýunça ylgap başlamazdan ön ony pyýada ýa-da welosipedli aýlanyp (belki dostuňyz bilen), barlap görüň, gerek bolsa düzediş giriziň. Daş-töwerek açyk görünýän zolaklary, görnüşi gabatlamaýan çatryklary saýlamaga çalşyň. Onsoňam wagtyň geçmegi bilen ýol çyzygysyny üýtgedip, ylgawynyza üýtgeşiklik girizip durmak gyzykly we peýdaly bolar.

▶ Diňe ylgaljak ýeriň däl-de, eýsem ylgaljak wagtyň hem ähmiýeti

bardyr. Ylgawynyň wagtyny oýlanyşykly saýlap alyň, pyýada we ulag hereketiniň ýokary depginli wagtyndan gaça duruň. Pyýadalar az bolanda ýanyódalar ylgaw üçin boşlaň bolýar. Ulaglar az wagty hem ýollar oňat görünýär, hem ulaglardan gelýän howphatar az bolýar. Şonuň üçinem ertir irden ýa-da ulagladyr pyýadalaryň agşamky gyzza-gyzzalygy geçenden soň ylgamagy meýilleşdiriň.

▶ Ýanyň ýoldaşly ýa-da topar bolup ylgamagyň höwesi, gyzygy we başga-da kän peýdalary bar. Ylgaw wagtynda adamyň haýsydyr bir derdi gozgap biler, ulag-ýol hadysasyna duçar bolup biler, garaňkyda ylgaýan adama ýarak it topulyp biler. Şonuň ýaly ýagdaýlar — ygtybarly ýoldaşyň tüýs gerek wagty. In bolmanda ýanyňyz itli gitseňiz duýgur we wepaly goragçyňyz bolar (Elbetde, bu ýerde kiçijik gürjüler ýoldaş bolup bilmez). Eger-de ýeke gitseňiz, onda ynamdar adamyňyza ylgawa barýandygyňyzy we dolanyp geljek wagtyňyzy aýdyň ýa-da SMS arkaly habardar ediň.

▶ Ylgaw üçin aýagyňyza krasowka geýip, bagyjygy gowy laýyklyap baglaň. Şäherde köplenç betondan ýa-da kerpiçden ýanyódalarda ylgalyandygyny göz önünde tutup, aşagy galyň, güýçlendirilen amortizasiýaly aýakgaby saýlamaly. Käbir ylgaýjylar beton ýa-da kerpiç örtügiň aýak bogunlaryna (aýratynam dyzlara) sarsgyn salýandygy üçin ýanyóda barka hem ýene olardan ýumşagrak görüp, asfalt ýolda ylgaýarlar. Şeýle töwegelçilige we düzgün bozmaklyga baş urman, galyň, ýumşak etekli aýakgap bilen ýanyódalarda ylgamaly. Onsoňam, beton-kerpiç örtüklerde ylgamagyň aýaklara üýtgeşik zyýanynyň ýokdugy ýüze çykaryldy. In peýdalysy bolsa, ýol çyzygyny gowy düzmek arkaly betonyň, kerpijiň, topragyň, otluk meýdançalaryň, umuman, gaty we ýumşak ýerleriň hersiniň üs-



tünde gezekli-gezegine ylgamagy ýola goýmakdyr.

▶ Ylgaw üçin deri özüne siňdirýän eşikleri gatbarlap geýmeli. Garaňky wagtlarda ylgalanda sürüjileriň gowy saýgarmagy üçin parlak reňkli eşikleri, ýşyk serpikdiriji zolaklary bolan ylgaw gursakçasyny geýmeli. Gyrypydalyan ýşyklar we ýşyk serpikdirijiler başgaba, eşige we aýakgaba berkidilip bilner. Başgabyň alnyna fonar çyralary dakýanlaram bar.

▶ Ylgawa gidilende kemere berkidilen gaýyş gapda doly zaryadlanan telefony, şahsyýeti tassyklaýan haýsydyr bir resminamany, saglyk meseleleriňize degişli bolan zerur maglumatly bellikleri, biraz pul almak maslahat berilýär (zerur ýagdaýda ulaga ýa-da awtobusa münmek, agyz suwy ýa-da derman almak, gyssagly ýagdaýda ediläýjek başga çykdajyny ýa-da size edilen kömegi tölemek üçin). Saglyk meseleleriňize degişli bolan zerur maglumatlar we gan toparyňyz ýörite bilezikde ýa-da bagyjga berkidilen nyşanjykda görkezilip bilner.

▶ Säherde ylgaw wagtynda gözün, gulagyň, pikiriň we >>

« duýgularyň daş-töwereginde bolmaly. Şonuň üçinem ünsüni başga ýana sowýan, ýakynlaşan awtoulaglaryň, welosipedleriň, itleriň sesini wagtynda duýmaga päsgel berýän saz gulaklyklaryny öýde goýup gitmek maslahat berilýär. Emma siz ylgaw wagtynda aýdym-sazdan ruhlanýan we güýç alýan bolsaňyz, umuman, siz ylgawy aýdym-sazsyz göz önüne getirip bilmeýän bolsaňyz, onda gulaklyklarda sazyň sesini biraz peseldiň. Esasy zat — sazy diňleýärkäňiz hem şol bir wagtda ulaglaryň sesini, adamlaryň gygyryşyny eşidip bilýändigini göz ýetirmekdir. Munuň üçin ylgawa gitmänkäňiz synag edip görüň: sazy diňleýän wagtyňyz öýdäkileriňdir goňsularyň biri bilen gürleşiş ýa-da telewizory açyp, biraz diňläň. Saz diňleýärkäň gulaklary ýapmaýan Shokz OpenRun kysymly gulaklyklary hem ulanmak bolar.

▲ Ylgawa gyzykmagyňyz siziň ýol hereket kadalaryny sähelçe-de bozmagyňyza sebäp bolmaly däl. Geçmesiz ýerinden ýoly kesip geçmek diňe serepsyzlyk däl, eýsem kanuny hem bozmakdyr. Eger ýanyodasyz ýoluň gapdaly bilen ylgayan bolsaňyz, onda ýoldaky ulag hereketinden mümkingadar daşda, özem onuň ugrunyň garşysyna ylgamaly. Bu sürüjileriň garşydan gelyän ylgajyňy öz wagtynda we gowy saýgarmagyna ýardam edýär. Çatrykdan geçmeli bolnanda ylgajy hem beýleki pyýadalar ýaly ýaşyl ýşyk ýanyança garaşmaly bolýar. Şol 15 — 20 sekundy käbir ylgajylylar demini dürsemek üçin sarp etseler, käbirleri ylgawda hereketsiz togtamagy saglyga zyýanly hasaplap, duran ýerinde ylgaw hereketlerini edýärler. Bökjekläp ýa-da oturyp-turup maşk edýänlerem, adamlaryň arasynda beýtmäge utanyp, yzyna dönüp, ýaşyl ýşyk ýanyança aýlanyp gelyänlerem bar. Siz bulardan özüňize makulyny edip bilersiňiz, emma gyzyl ýşykda geç-

mek welin sizi adamlaryň hakykatdynam ýazgarmasyna, kanuny taýdan temmä hasam beteri, betbagtlylyk hadysasyna duçar edip biler.

▲ Ylgaw wagtynda edep kadalaryny hem ýatdan çykarmaň. Ýanyodadan barýan adamlaryň ýol bermegi üçin olardan rugsat soraň, ýol berenlere minnetdarlyk bildiriň, süýkenip-kakyp geçseňiz ötüňç soraň. Türgen bolanyňyz bilenem, her hili beden ýagdaýyndaky adamlara pitjiň atmaň, märekäniň arasynda sizi oňlamaýan, ýaňsylaýan, gyz maşgala bolsaňyz lak atýan edep-terbiýesiz bihepbeler, gödek sürüjiler bilen agyz deňlemäň. Ylgaw wagtynda bar ünsüňizi bu inňän peýdaly maşky dogry ýerine ýetirmäge, köçe-ýol hereketiniň düzgünlerini birkemsiz berjaý etmäge, beýleki adamlara, ylaýta-da çagalara zeled ýetirmezlige gönükdiriň.

Gurt ÜYŞMEKOW,
žurnalist.



S
P
A
R

ОЛИМПИЙСКИЕ КОЛЬЦА ОСТАВЯТ НА ЭЙФЕЛЕВОЙ БАШНЕ ДО ИГР В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ



Олимпийские кольца, закрепленные на Эйфелевой башне перед Играми в Париже, останутся на ней как минимум до начала Олимпиады в Лос-Анджелесе в 2028 году. Об этом заявила на пресс-конференции мэр Парижа Анн Идальго.

«Согласно моему предложению, до 2028 года, то есть до Олимпийских игр в Лос-Анджелесе, мы оставим кольца на Эйфелевой башне», – сообщила Идальго, уточнив, что кольца могут остаться на башне и на больший срок.

То же самое, по ее словам, относится и к паралимпийскому символу в виде трех полу-месяцев, который можно увидеть на Елисейских полях.

Однако с Эйфелевой башни все-таки сняли олимпийские кольца, но их заменят новыми, сообщает RMC Sport.

Кольца были установлены 7 июня в рамках подготовки к Олимпийским играм 2024 года, за 50 дней до их начала. Общая масса конструкции составила 30 тонн, а диаметр каждого кольца — 9 метров. Демонтаж был необходим из-за веса и особенностей конструкции. По словам заместителя мэра Парижа по спорту Пьера Рабадана, кольца не могут оставаться на башне длительное время, так как представляют для нее опасность. Новая, более легкая версия конструкции уже в процессе изготовления.

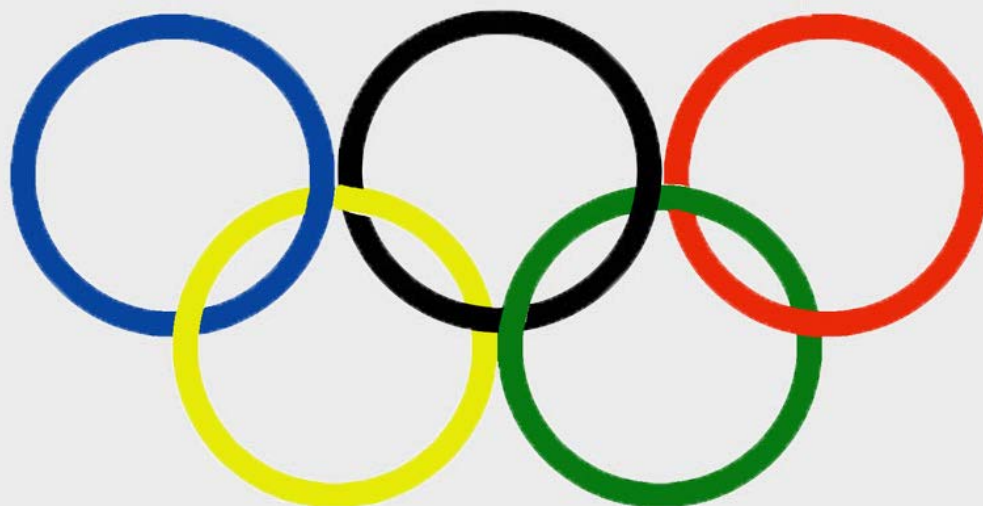
www.mir24.tv

EIFFEL'S DESCENDANTS OPPOSE KEEPING OLYMPIC RINGS ON THEIR ANCESTOR'S TOWER

▶ Descendants of engineer Gustave Eiffel have spoken out against the decision of Paris Mayor Anne Hidalgo to leave the Olympic rings on the Eiffel Tower. In their opinion, the world-famous tower, which is a symbol of Paris and France, has a broader purpose than its per-

manent association with the Olympic Games, MIR 24 reports.

Hidalgo previously stated the Olympic rings installed before the Games would be kept on the tower. She reported permission for that had been received from the International Olympic Committee.



HEALTHY DIET/NUTRITION: THE BUILDING BLOCKS OF WELL-BEING

▶ A healthy diet is fundamental to overall health and well-being, providing the body with the nutrients it needs to function optimally. A balanced diet includes a variety of foods, such as fruits, vegetables, whole grains, lean proteins, and healthy fats, ensuring adequate intake of essential vitamins, minerals, and antioxidants. Eating a nutritious diet helps maintain a healthy

weight, supports immune function, and reduces the risk of chronic diseases like heart disease, diabetes, and cancer. It also plays a crucial role in mental health, with certain nutrients like omega-3 fatty acids and B vitamins linked to improved mood and cognitive function. By making informed food choices, individuals can support their health and enjoy a better quality of life.



Olimpiýa obasy — islendik oýunlaryň möhüm bir nokady. Eýsem «Pariž — 2024» Oýunlaryna gatnaşan türgenleri bu ýerde bina edilen Olimpiýa obasy nämeler bilen garşylady?! Şu çykyşymyzda Olimpiýa obasy barada gürrüň bereris.

OLIMPIÝA OBASY



«Olimpiýa — 2024-iň» baş binalary türgenler üçin özboluşly bir obadyr. Bu ýerde meýdançalary beýle uly göwrümde guranoklar: iki sany täze düýpli (stassionar) stadion, galanlary ýa-ha wagtlaýyn gurlan, ýa-da öňden işläp gelyänler. Ýöne oýunlara gatnaşýan türgenlerdir ýygyny toparlaryň hünärmenleri üçin ýaşayyş jaýlaryny welin tarpdan gurdular. Oba Parižiň demirgazygynda, şäheriň merkezinden 9 kilometr daşlykda ýerleşýär. Ony gurmak üçin hem täze ýaşayyş jaýlaryna we ösen infrastruktura mätäçlik çekýän etraby saýlap aldylar. Munuň özi şäher häkimiýetleriniň guramaçylyk komitetiniň önünde goýan esasy wezipeleriniň biri — Parižiň mundan beýläk gülläp ösmegine goşant goşmaly. Bu babatda fransuzlar üçin Rio-de Žaneyro oňaýsyz görlede boldy. Ol ýerdäki Olimpiýa toplumlary Oýunlar geçirilenden 8 ýyl soň taşlanyp gidilen boşluga öwürülip galypdy.

Pariždäki Olimpiýa obasy Sena derýasynyň kenar ýakasynda 53 gektar meýdanda ýerleşendir. Öň bu ýerde önümçilik toplumlary bolupdy, soň hem uzak ýyllar boş ýatypdy. Indi olaryň ýerinde Olimpiada wagtynda 15 müň türgeni, soň Paralimpiada döwründe 9 müň türgeni kabul edip biljek toplum binalary gurdular.

Gurluşyk işleri 7 ýyllap dowam etdi. Bu gurluşyk işleri Pariž üçin 1,85 milliard amerikan dollaryna düşdi. Ýöne bu döwrüň dowamynda daçar bolnan her hili kynçylyklara garamazdan, başdan bellenen býujetiň çäginde ähli çykdaýlary ýapmak mümkin boldy.

«Bu gün beýik gündür» diýip, ýurduň Prezidenti Emmanuel Makron şu ýylyň fewral aýynda bolup geçen Olimpiýa obasynyň açylyş dabarasynda belläp geçdi. Toplum özünde 3 müň öýi, 7 müň 200 nomeri, 3 müň 500 adamlyk restorany, şeýle hem türgenler üçin ähli oňaýlyklary: gije-gündiziň dowamynda işleýän gospitaly, dükany, hereket edýän iýmitleniş nokatlaryny, dellekhanalary we sport lokasiýalaryny özünde ýerleşdirýän 82 sany jaýdan ybaratdyr.

Guramaçylar türgenleşik toplumlarynyň ähliniň obadan 20 minutlyk ýoldan daş bolmadyk aralykda ýerleşýändigini, şonuň ýaly-da oýunlara gatnaşýanlaryň 85 göteriminiň ýaryşlaryň >>



« geçirilen yerlerinden 30 minutlyk ýoldan daş bolmadyk aralykda ýaşandyklaryny aýdýarlar. Obanyň çäginde ýörite awtobuslar bellenilen ugurlar boýunça hereket edýärler. Awtobus duralgasyndan gerekli ýeriňe çenli elektrowelosipedlerde hem barmak bolýar.

Binalary Pariži 2050-nji ýyla çenli ösdürmegiň konsepsiyasyny nazara almak bilen gurupdyrlar. Onda ekologiki aýratynlyklara üns berlipdir. Şol

sebäpli gurluşykda pes uglerodly betony ulanypdyrlar, beýikligi 28 metrden pes bolan binalar, esasan, agaçdan gurlupdyr. Şular bilen birlikde, hususan-da, ýaşayyş jaýlarynyň çykylyan tarapy bolan Senanyň kenarynyň gýralarynda ýaşyl zolaklar döredilipdir. Jaýyň üçekleri olarda guşlar we möjekler ýaşap biler ýaly edilip gurlupdyr.

Pariž häkimiýetleriniň esasy maksatlarynyň biri gurlan obýektleri şäheriň geljegine laýyklykda döwrebaplaşdyrmakdan ybaratdyr. Şol sebäpli, Paralimpiada tamamlanandan soň, obany ýaşayyş toplumyna öwürmek üçin gaýtadan işlerler. Otaglardaky aýmaňçalary aýrarlar, aşhanalary enjamlaşdyrýarlar, diwarlary gaýtadan reňkläp, parketleri düşärler. Täze etrapçada 2800 öý, 120 müň inedördül metri edara üçin otaglar, şeýle hem dükanlar, iki mekdep we seýilgähler bolar. Täze etraba 6000 adamyň göçüp barmagy meýilleşdirilýär.

Esasy obadan başga-da Parižde ýaryşlaryň geçirilen etraplarynda: Şatorda, Lillde, Marselde ýaşayyş meýdançalary döredildi. Şeýle hem Oýunlar wagtynda Taitide sörfingçi türgenler syýahat edilen gämide ýaşadylar.

**«Türkmenistan Sport» halkara žurnaly.
Suratlar «Türkmenistan Sport» halkara žurnalynyň arhiwinden.**



WORLD KNOWN HIPPODROMES



Epsom Downs Racecourse (Epsom)

A world-class racecourse located in the town of Epsom. It gained immense popularity thanks to the Derby Stakes, which quickly became the premier race for thoroughbred racehorses in England and one of the most prestigious races globally. Epsom Downs was specifically created to host this prestigious event. The racecourse's long distances provide an excellent test of a racehorse's strength and stamina. Its turf track is considered one of the best in the country.



Longchamp Racecourse (Paris)

Longchamp Racecourse is situated near Paris, on the outskirts of the Bois de Boulogne. Almost immediately after its opening, the racecourse became the venue for the most famous equestrian competitions in Europe, the Prix de l'Arc de Triomphe. Honoré de Balzac and Émile Zola described these prestigious races in their renowned works. Over a century later, Longchamp Racecourse has not only maintained its prestige and high status but has also become even more popular. >>





« Capannelle Racecourse (Rome)

This is one of the most famous Italian racecourses. It hosts numerous local equestrian competitions that attract thousands of horse racing enthusiasts. In recent years, Capannelle Racecourse has undergone extensive renovations with the aim of transforming the oldest Roman racecourse into a versatile sports facility. An innovative all-weather racing track has been built, and a new lighting system has been installed, allowing races to be held even at night. As a result, Capannelle has become one of the most modern racecourses not only in Italy but also in all of Europe.



Aintree Racecourse (Liverpool)

If you visit Liverpool, be sure to visit the famous Aintree Racecourse. This place has gained fame thanks to horse racing. Founded in 1829, today it is a vast sports complex that includes the racecourse itself, a golf course, and a motor racing circuit. However, it is primarily known worldwide for the Grand National Steeplechase. Every April, the prestigious Grand National race takes place at this Merseyside racecourse. This extremely spectacular event gathers up to 100,000 fans. For many, simply completing the course is considered a victory. Participation in and winning this race gives a trainer a reputation as a visionary specialist, and a jockey who finishes first at least once in the Liverpool steeplechase becomes a celebrity.



«BIR KUWWAT»:

ÝOKARY HILLI ÖNÜMLER WE HYZMATLAR



► Gahryman Arkadagymyzyň başyny başlamagy, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary bilen, ýurdumyzda kiçi we orta telekeçiligi ösdürmek, daşary ýurtlardan getirilýän harytlaryň ornuny tutýan ýokary hilli milli önümlerimizi öndürmek we dünýä bazarlaryndan eksport etmek boýunça zýygiderli işler amala aşyrylýar. Önümçiligiň dürli ugurlary boýunça milli telekeçilerimiz ýetişip, ýüzünde «Türkmenistanda öndürildi» diýen haryt nyşanly önümlerimiz dünýä bazarlaryna ýol salýar.

«Bir Kuwwat» hususy kärhanasy (www.birkuwwat.com) Türkmenistanyň çig mal harytlary söwda ulgamynda iş alyp barýan telekeçilik ugurly önüm öndüriji kärhana bolmak bilen, ýokary hil nyşanly BKBlue (AUS 32), antifriz we deminilirlenen suwlary öndürýär. Ulaglar üçin niýetlenilen bu ýangyçlar we suwuklyklar ekologiki taýdan iň arassa önümlerdir. Olar ulanylan wagtynda ulaglardan howa zyňylýan zyýanly bölekleriň möçberi adaty ýangyçlar we suwuklyklar bilen deňeşdirilende has az derejededir. Munuň özi häzirkki wagtda dünýä derejesinde globalaşýan ekologiýa abadançylygyny gorap saklamak boýunça kabul edilen we döwletimiz tarapyndan tassyklanylýan halkara resminamalarynda bellenen kadalaryň talaplaryna doly derejede laýyk gelýär diýip aýtmak bolar.

— Kärhana ady agzalan önümleri öndürmekde, esasan, öz ýurdumyzyň çäginden gazylyp alynýan çig mal serişdelerine we dünýäniň abraýly iri kompaniýalary tarapyndan öndürilen gaýtadan işleýji senagat enjamlaryna we tehnologiýalaryna daýanýar — diýip, kärhananyň hünärmenleri gürrüň berýärler.

Milli telekeçiligi ösdürmek, Türkmenistanyň Senagatçylar we telekeçiler birleşmesiniň agzalary bolup durýan hususy kiçi we orta kärhanalaryň netijeli işlemegi üçin her taraplaýyn goldawlary, ýardamlary berýän hormatly Prezidentimiziň öňde goýýan möhüm wezipelerini mynasyp amal etmek üçin «Bir Kuwwat» hususy kärhanasy öz iş alyp barýan ugurlaryny zýygiderli giňeldýär. Zamanabap ýokary hilli önümleri öndürmek bilen birlikde, kärhananyň Aşgabatda ýerleşýän edarasy logistika we söwda amallaryny ýerine ýetirmek bilen bagly hyzmatlary hem hödürleýär. Kärhana öz müşderilerine Türkmenistandan GDA, Ýewropa Bileleşigi, Günorta-Gündogar Aziýa ýurtlaryny hem goşmak bilen, Aziýa-Ýuwaş umman sebitiniň ýurtlaryna demir we awtomobil, deňiz-derýa, howa ýollary arkaly ýükleri gatnatmakda logistika we söwda amallary hyzmatlaryny hödürleýär. >>



«Bir Kuwwat» hususy kärhanasy Türkmenistanyň çig mal harytlary söwda ulgamynda iş alyp barýan tekeleşlik ugurly önüm öndüriji kärhana bolmak bilen, ýokary hil nyşanly BKBlue (AUS 32), antifriz we deminilirlenen suwlary öndürýär.



Milli telekeçiligi ösdürmek, Türkmenistanyň Senagatçylar we telekeçiler birleşmesiniň agzalary bolup durýan hususy kiçi we orta kärhanalaryň netijeli işlemegi üçin her taraplaýyn goldawlary, ýardamlary berýän hormatly Prezidentimiziň öňde goýýan möhüm wezipelerini mynasyp amal etmek üçin «Bir Kuwwat» hususy kärhanasy öz iş alyp barýan ugurlaryny yzygiderli giňeldýär.

« — Kärhana bilen hyzmatdaşlyk edýän döwlet, hususy we beýleki eýeçilik görnüşlerindäki kärhanalar, fiziki we ýuridik şahslar hödürleýän hyzmatlar üçin az möçberli töleglere, durnukly baha syýasatyna, ýokary hil derejeli hyzmatlara, zamanabap GPS nawigasion ulgamyna we öňdebaryjy tehnologiýalara bil baglap bilerler — diýip, kärhananyň hünärmenleri nygtaýarlar.

Şu günki gün «Bir Kuwwat» hususy kärhanasynyň müşderilere, sarp edijilere hödürleýän önümleri we hyzmatlary döwletimiziň we halka-

ra edaralarynyň degişli hil güwänamalaryna, ygtyýarlylandyрма babatda resminamalara eýedir.

Biz ýokary hilli milli önümleri öndürip, milli ykdysadyýetimiziň täze basgançaklardaky ösüşlerine goşant goşýan «Bir Kuwwat» hususy kärhanasynyň hünärmenlerine, zähmetkeşler köpçüligine işlerinde mundan beýläk-de uly üstünlikleri arzuw edýäris.

Şöhrat GULDURDYÝEW,
Bäherden etrabynyň ýaşajysy.

AŞGABAT — ARKALAŞYGYŇ TÄZE SPORT MÜMKINÇILIKLERINIŇ ŞÄHERI







**AŞGABAT ŞÄHERINIŇ OLIMPIÝA ŞÄHERÇESINIŇ
TENNIS TOPLUMY «TENNIS BOÝUNÇA AZIÝA
SEBITINIŇ OKUW-TÜRGENLEŞIK MERKEZI»
DIÝLIP YGLAN EDILDI**



A TRIP TO THE OCEAN OF BOOKS...

There is no friend as loyal as a book.

Ernest Hemingway

A room without books is like a body without a soul.
If you have a garden and a library, you have
everything you need.

Marcus Tullius Cicero

Good friends, good books, and a sleepy conscience:
this is the ideal lie.

Mark Twain

I have always imagined that Paradise will be a kind
of library.

Jorge Luis Borges

Never trust anyone who has not brought a book
with them.

Lemony Snicket

There are worse crimes than burning books. One of
them is not reading them.

Joseph Brodsky

Think before you speak. Read before you think.

Fran Lebowitz

Books are the mirrors of the soul.

Virginia Woolf

Only the very weak-minded refuse to be influenced
by literature and poetry.

Cassandra Clare

Books are like mirrors: if a fool looks in, you cannot
expect a genius to look out.

J. K. Rowling

‘Without words, without writing and without books
there would be no history, there could be no concept
of humanity.

Hermann Hesse

You cannot open a book without learning
something.

Confucius

There are three things that grow more precious
with age; old wood to burn, old books to read, and old
friends to enjoy.

Henry Ford

A good book has no ending.

Robert Frost

England has two books, the Bible and Shakespeare.
England made Shakespeare, but the Bible made
England.

Victor Hugo

**Prepared by
Joshgun PUHANOV,
a student**





- ✓ Çaga bezzat bolsa, günäkär — ene-atasy.
- ✓ Çaga gorksa «eje» diýer, uly aljyrasa, atasyndan haraý gözlär.
- ✓ Çaga öz ýaşyna görä zähmetde taplanmalydyr.
- ✓ Çagalyk — pyntyk, ýetginjeklilik — gunça, ýigitlik bir gyzyl güldür.
- ✓ Çagaňa dili manysy bilen öwret.
- ✓ Çaganyň ýaşlykdaky maňlaý deri — geljeginiň altyn däneleridir.
- ✓ Seniň perzendiň seniň dowamatyňdyr.
- ✓ Terbiýesiz çaga baş öwredilmedik at ýalydyr.
- ✓ Çaga aglamasa, enesi duýmaz.
- ✓ Çaga çaltyň bir elini baglar, çamanyň — iki elini.
- ✓ Çaga eziz, edebi ondanam eziz.
- ✓ Çaga iş buýur, zyndan özüň ýüwür.
- ✓ Çaga ýaşlygyndakyny unutmaz, kel — başyndakyny.
- ✓ Çagaly aýal — jüýjeli towuk.
- ✓ Çagaly öý — bazar, çagasyz öý — mazar.
- ✓ Çagaly öýde gybat bolmaz.
- ✓ Çagany — ýaşdan, edebi — başdan.
- ✓ Çagany pully-da etme, pulsuz-da tutma.
- ✓ Döwletliniň çagasy säher turar — heň eder, bidöwletiniň çagasy säher turar — jeň eder.
- ✓ Jüýjeli towukdan iým artmaz, çagaly öýden — nan.
- ✓ Lälilik çaga täze eşiğe begener, ýetim çaga garnynyň doýanyna.
- ✓ Sözi ýa çagadan eşit, ýa danadan.
- ✓ Ýaşlyk bir mertebe geler, çagalyk iki mertebe.
- ✓ Ata bilen enäni bagtyýar etmek perzentleriň borjudyr.
- ✓ Ata-enäniň ýüregi perzentdedir.
- ✓ Edepli perzent il içinde halal ýaşama-gyň tärini atasyndan öwrenen perzentdir.
- ✓ Edepli perzent öz-özünden döremeýär.
- ✓ Perzent adamzadyň ertiridir.
- ✓ Perzent atanyň gözüniň nury, ýüreginiň bagydyr.
- ✓ Perzent atanyň teniniň bir bölegi, enäniň bolsa ýüreginiň bir parasydyr.
- ✓ Perzent edep görmese, edep görkezmez.
- ✓ Dogan — donumyň daşy, perzent — ýüregimiň başy.
- ✓ Perzent aklyly ýa başdakya bolar, ýa ýaşdakya.



УРОКОВ ИЗ 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 начинается 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. 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!

Подготовлено по материалам интернет-изданий.

RONALDOMY, MESSI?



2-nji iýulyň Sport žurnalistleriniň günüdiği meni tanaýanlaryň arasynda diňe Şükürbaýewiçiň ýadyna düşüpdür. Hatda doglan güne hem kän bir ähmiýet bermeyän adamy halkara hünär baýramy bilen bagly gürrüňler gyzyklandyrmajak ýaly. Emma ony futbol bipolar goýmaýar. Munuň şeýledigine ölemen futbol janköýeri Süleýman bilen duşuşan wagtlyry has aýdyň göz ýetirip bolýar. Bu gezek «EURO 2024» we «Copa America» (2024) bilen başlanan gürrüň «Ronaldomy, Messi?» diýen ritoriki sowala öwürülen jümle bilen jemlendi. Eger 5-nji gatdaky iş otagynda, ozalkylarym ýaly, başgançak bilen gelsem, oýlanmaga wagtym boljakdy. Liftiň hyzmatyndan peýdalananylygym 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 döwrem, soňky döwrem şondan enaýy däl. Häzirem Mbappe bilen Hollandy mysal getirip gördüler. Indi Bellingem orta çykdy. Soň ýene-ýeneler... peýda bolar. Diňe soňky iki onýyllykda bütün futbolyň taryhynda ýüze çykmandyk 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 çykybermedi. 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 Seýitmämmed Hydyrow aýtmýşlaýyn, ozallar dünýäde, esasan, «Bitay ýyldyzlar» janköýerleriň arasyndaky «jedelleriň» sebäpkäri bolýardylar. Häzirki wagtda şol wagtky bitay ýyldyzlar, ýagny Platiniler, Zidanlar, Wan Bastenler, Bekhemler, Ibragimowiçler... we beýlekiler (atlary agzalmadyk ýyldyzlaryň muşdaklaryndan ötünc soratarys) dünýäni deň ikä bölen iki ýyldyzyň haýsy-da bolsa biriniň tarapyndan gürläýärler. Bu ýerde üçünji bir tarap ýok. Ýa Messiniň, ýa-da Ronaldonyň tarapyndan orun alynmagy şert bolup durýar.

Futboly hatda sport žurnalistleriniň aglabasyndan gowy bilýän janköýer Süleýman (Orazow) bir ýagdaýa ünsi çekdi. Ol islendik adamyň, hatda «Şu adama düşüňänem däl» diýip pikir edeniň hem, futboldan söz açylsa, «Ronaldomy, Messimi?!» diýip soratandygyny ýatlady. Aslynda welin, şu iki oýunçy futbol dünýäsini 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 däl. Bolmasyna bardyram. Emma dünýäni agzyna bakdyryp duran diýilýän Messiniň mazasyny alyp, ony «bitay ýyldyz» bolmakdan halas eden, şol bir wagtyň özünde münlerçe däl, millionlarça ynsana zähmet bilen nähili derejä ýetip boljakdygyna ynam döreden başga barmyka?

TEDx abbreviaturasy 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 yüzlerçesini rus we türk dillerinde diňän adam hökmünde olaryň hemmesiniň deregine diňe Kriştiano Ronaldo hakynda gürrüň etmegiň ýeterlik boljakdygyna düşüňärim.

«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 in gowy düşündiren oglan boldy. Messiniň zehinlidigini hiç kim inkär etmese-de, onuň dünýä çempionlygyny gepbaşy edinyňleriniň bir sowala jogap gözläp görmekleriniň gerekdigini hem gepiň gerdişine görä aýtmasam, ynjaladym. Çünki Maradonanyň ýeke özüniň tutuş Argentinanyň milli ýygdyndysyny yzyna düşürüp, dünýä çempiony bolandygyny görmese-de, bilýänler az däl.

Hojaberdi APBAÝEW.



НА ДВОИХ У АРГЕНТИНЦА И
ПОРТУГАЛЬЦА 13 ТРОФЕЕВ
ЛУЧШЕГО ИГРОКА ГОДА

РОНАЛДУ И МЕССИ ВПЕРВЫЕ ЗА 21 ГОД НЕ НОМИНИРОВАНЫ

► France Football опубликовал список из 30 номинантов на «Золотой мяч» в 2024 году, и впервые за 21 год в нём не оказалось ни Криштиану Роналду, ни Лионеля Месси. Последний раз такое было ещё в 2003 году, а с тех пор футболисты на двоих выиграли 13 раз: восемь таких трофеев у Месси и пять – у Роналду. Причём последние два триумфа аргентинца вызывали сомнения.

В 2021-м футбольное сообщество считало, что награду должен получить Роберт Левандовски, а в 2023-м никто не ожидал, что её выиграет Лео, так как к тому моменту он уже играл в MLS за «Интер Майами» далеко не в самой сильной лиге мира.

«А мы были конкурентоспособными?» Карпин – лучший футбольный стендапер страны

Начиная с 2008 года только два футболиста кроме Месси и Роналду брали «Золотые мячи» – это Лука Модрич в 2018-м и Карим Бензема – в 2022-м. А теперь у награды точно будет новый победитель – никто из уже бравших звание лучшего игрока мира не номинирован на награду.

В список 30 лучших вошли Джуд Беллингем, Рубен Диаш, Фил Фоден, Федерико Вальверде, Эмилиано Мартинес, Родри, Деклан Райс, Гарри Кейн, Витинья, Коул Палмер, Дани Карвахаль, Ламин Ямаль, Букайо Сака, Вильям Салиба, Хакан Чалханоглу, Килиан Мбаппе, Алехандро Гримальдо, Адемола Лукман, Лаутаро Мартинес, Антонио Рюдигер, Артём Довбик, Эрлинг Холланд, Тони Кроос, Мартин Эдегор, Дани Ольмо, Винисиус Жуниор, Нико Уильямс, Флориан Вирц, Гранит Джака и Матс Хуммельс.

Как правило, обладателя «Золотого мяча» выби-

рают из тех, кто добился наивысших успехов на международной арене. Если рассуждать, исходя из значимых трофеев, то наивысшие шансы у испанских и аргентинских игроков, которые выиграли континентальные первенства, а также у футболистов мадридского «Реала», завоевавших Лигу чемпионов. Так что очевидным выбором может стать Дани Карвахаль: защитник забил победный мяч в финале ЛЧ, а затем дебютировал на Евро, где забил в первом же матче, а потом выиграл трофей.

Джуд Беллингем выиграл с «Реалом» Лигу чемпионов, а на Евро дошёл до полуфинала. И пусть его выступление сильно критиковали, именно он забивал важнейшие голы англичан на этом турнире. Так что выход сборной в финал – сто процентов заслуга Джуда.

А у Винисиуса шансов в разы меньше из-за провального выступления на Кубке Америки, где бразильцы вылетели в четвертьфинале от Уругвая, а Вини забил всего два мяча – и те в ворота Парагвая. Килиан Мбаппе также провалил Чемпионат Европы, плюс на его игру повлияла травма. Отличный кандидат Эмилиано Мартинес, если брать его заслуги двухлетней давности на чемпионате мира, но вратарей, как правило, практически никогда не выбирают.

В любом случае в этом году многие игроки могут стать обладателем главного индивидуального трофея года, а назвать явного фаворита достаточно тяжело. Тем интереснее будет наблюдать за развязкой. Тем более одну интригу France Football уже подарил, не включив в список номинантов Роналду и Месси.

Источник: «Советский спорт»

THE POSITIVE IMPACT OF THE OLYMPIC GAMES ON HOST CITIES



▶ Hosting the Olympic Games can bring numerous positive impacts to a city, often serving as a catalyst for development and global recognition. One of the most significant benefits is the substantial infrastructure investment. Cities build or upgrade sports venues, transportation networks, and accommodations, which can serve the community long after the Games. For instance, the 1992 Barcelona Olympics revitalized the city's waterfront, transforming it into a vibrant area that boosted tourism and improved the quality of life for residents.

Economic growth is another positive impact. The influx of tourists, athletes, and media generates significant revenue for local businesses, from hotels and restaurants to retail and entertainment. The 2012 London Olympics, for example, created thousands of jobs and stimulated the local economy, leaving a legacy of economic benefits.

The Olympics also foster a sense of pride and unity among residents. The global spotlight encourages civic engagement and volunteerism, as seen in the 2000 Sydney Olympics, where thousands of volunteers played a crucial role in the event's success. This spirit of unity and pride can enhance community cohesion and social capital.

Moreover, the Olympics promote a lasting global image of the host city, attracting future tourists and investors. The 2008 Beijing Olympics showcased China's culture and economic strength, positioning Beijing as a global city.

2017 ASIAN INDOOR AND MARTIAL ARTS GAMES IN ASHGABAT



▶ The 5th Asian Indoor and Martial Arts Games in Ashgabat, Turkmenistan, exemplify the positive impacts of hosting major sporting events. The 2017 Games featured athletes from 65 nations competing in 21 sports. The event led to significant infrastructure development, including the state-of-the-art Ashgabat Olympic Town. This investment not only provided world-class facilities for the Games, but also left a lasting legacy for Turkmen sports. The Games fostered a sense of unity and cultural exchange among participants, aligning with the motto of the Games "Health, Inspiration, Friendship". The successful hosting of the Games boosted Turkmenistan's global profile, showcasing its capability to organise large-scale international events. By leveraging the opportunities presented by the Olympic Games, host cities can achieve lasting positive impacts that enhance their economic, social and cultural landscapes.

WOMEN IN THE OLYMPIC GAMES



The journey of women in the Olympic Games is a testament to perseverance and progress. In the ancient Games, women were not allowed to compete or even attend. However, the modern Olympic movement, revived in 1896, began to pave the way for female athletes. Despite this, the first modern Games had no women participants.

The Paris Olympics in 1900 marked a significant milestone with the inclusion of female athletes in five sports: tennis, sailing, croquet, equestrian, and golf. Since then, women's participation in the Olympics has steadily increased. The 2012 London Games were historic as they were the first to have

female athletes from every participating country, a monumental achievement for gender equality in sports.

Today, women compete in nearly every sport available to men, and the number of female athletes continues to grow. The introduction of women's events in traditionally male-dominated sports, such as boxing in 2012, reflects the ongoing efforts to achieve gender parity. The stories of trailblazers like Nadia Comăneci, the first gymnast to score a perfect 10, and Serena Williams, a tennis legend, inspire future generations of female athletes. The inclusion and success of women in the Olympics underscore the Games' commitment to equality and diversity.

THE EVOLUTION OF THE OLYMPIC GAMES



The Olympic Games have undergone significant transformations since their inception in ancient Greece. The first Games in 776 BCE were a far cry from today's grand spectacle, featuring only a handful of events such as running and wrestling. These early competitions were held in Olympia.

After a lengthy hiatus, the modern Olympics were revived in 1896 by Pierre de Coubertin, who envisioned an international sporting event to foster peace and camaraderie. The first modern Games in Athens featured 14 nations and 241 athletes competing in 43 events. Over the years, the Olympics have expanded dramatically, with the 2021 Tokyo Games hosting over 11,000 athletes from 206 nations.

Technological advancements have also played a significant role in the evolution of the Olympics. Innovations in broadcasting have transformed how audiences experience the Games, from



radio broadcasts in the 1920s to today's high-definition, multi-platform coverage. Additionally, advancements in sports science and training methodologies have elevated athletic performance to unprecedented levels. The Olympic Games continue to evolve, embracing new sports and innovations while maintaining their core values of excellence, friendship, and respect.

ПРИТЧИ О ЖИЗНИ

ПТИЦА

☑ Птица, сидящая на дереве, никогда не боится, что ветка сломается, потому что она доверяет не ветке, а своим собственным крыльям. Всегда верь в себя.

СЧАСТЛИВЫЙ БРАК

— Что такое счастливый брак? — спросили мудреца.

— Это когда мужчине уютно в доме, хорошо с женой и он не мечтает о свободе?

— Нет, — ответил мудрец, — счастливый брак — это когда им уютно в доме, хорошо друг с другом и они свободны.

ОБЩЕЕ ДЛЯ ВСЕХ

☑ Спросили у Фалеса: — Что самое общее для всех?

Фалес ответил:

— Надежда: ибо если у кого и ничего нет - то она есть.

ЧЕМУ УЧАТ ВЕЩИ?

☑ Однажды Мастер рассказывал, что любая вещь может чему-нибудь научить человека.

Один человек спросил:

— А разве могут чему то научить человека такие вещи как, например, телефон, поезд или телеграф?

Мастер ответил:

— Телефон учит тому, что все, сказанное человеком, может быть услышано очень далеко. Поезд помогает понять, что опоздав всего на минуту, можно опоздать насовсем. Телеграф - тому, что за каждое слово нужно быть готовым заплатить.

ГВОЗДЬ

☑ Из-за забытого гвоздя потеряли подкову,

Из-за потерянной подковы потеряли лошадь.

ПУСТАЯ ЛОДКА

☑ Лин-чи рассказывал:

— Когда я был молодым, мне нравилось плавать в лодке. В одиночестве я отправлялся плавать по озеру и мог часами оставаться там.

Однажды я сидел в лодке с закрытыми глазами и медитировал. Была прекрасная ночь. Но какая-то лодка плыла по течению и ударилась об мою. Удар был такой силы, что я выпал за борт. Во мне поднялся гнев! Я подплыл к незнакомой лодке, намереваясь обругать рулевого, но когда я подтянулся за её борт, то увидел, что лодка пуста. Моему гневу некуда было двигаться. На кого мне было его выплёскивать? Мне ничего не оставалось, как вновь забраться в свою лодку, закрыть глаза и начать присматриваться к своему гневу.

В эту тихую ночь я подошёл к центру внутри себя. Пустая лодка стала моим учителем. С тех пор, если кто-то пытался меня обидеть или во мне поднимался гнев, я смеялся и говорил себе: «Эта лодка тоже пуста». С этими словами я закрывал глаза и направлялся внутрь себя.

ПРОШЛОЕ, БУДУЩЕЕ, НАСТОЯЩЕЕ

☑ Три мудреца поспорили о том, что важнее для человека – его прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал:

— Мое прошлое делает меня тем, кто я есть. Я умею то, чему я научился в прошлом. Я верю в себя, потому что мне хорошо удавались те дела, за которые я раньше брался. Мне

нравятся люди, с которыми мне прежде было хорошо, или похожие на них. Я гляжу на вас сейчас, вижу ваши улыбки и жду ваших возражений, потому что мы уже не один раз спорили, и я уже знаю, что вы не привыкли соглашаться с чем-либо без возражений.

— А с этим невозможно согласиться, — сказал другой, — если бы ты был прав, человек был бы обречен, как паук, сидеть день за днем в паутине своих привычек. Человека делает его будущее. Неважно, что я знаю и умею сейчас – я буду учиться тому, что потребуется мне в будущем. Мое представление о том, каким я хочу стать через два года, куда более реально, чем мои воспоминания о том, каким я был два года тому назад, потому что мои действия зависят сейчас не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать. Мне нравятся люди, непохожие на тех, кого я знал раньше. А разговор с вами интересен потому, что я предвкушаю здесь увлекательную борьбу и неожиданные повороты мысли.

— Вы совсем упустили из виду, — вмешался третий, — что прошлое и будущее существуют только в наших мыслях. Прошлого уже нет. Будущего еще нет. И независимо от того, вспоминаете вы о прошлом или мечтаете о будущем, действуете вы только в настоящем. Только в настоящем можно что-то менять в своей жизни – ни прошлое, ни будущее нам не подвластно. Только в настоящем можно быть счастливым: воспоминания о прошлом счастье – грустны, ожидание будущего счастья – тревожно.



DEÑIZ WE DEÑIZÇILER HAKYND A SERE GELEN PIKIRLER

☑ «Sen ýanmasaň, men ýanmasam, kim ýagtyltsyn bu dünýäni?!» diýýär şahyr. Eý, esger, Watany sen goramasaň, ol goramasa, kim gorasyn? Türkmen ýigitleri eginlerine esger eşigini geýip, gulluga başlamasa, harby borjuna wepalydygyny görkezip, ýele ýelken, Güne galkan bolmasa, onda eziz Diýary kime ynanmaly?! Goragly ýurt berkarardyr. Berkarar döwletiň ilaty bagtyýardyr. Diýmek, bu gözəl günleriň hatarynyň uzamagy, dowamat dowam bolmagy size baglydyr.

☑ Dünýäde iň mähriban narsäni söýmek isleseň Watanyňy söý! Iň owadan zada aşyk bolmaly diýseler, eziz Diýaryňa hyrydar göz bilen bak. Ýeke-täk mukaddesligi gora diýseler, Watanyňy gora! Öz goýnundan orun beren ajaýyplygy janyňdan eziz gör diýseler, onda uzak oýlanyp durmada, ene topragyňy bagryňa bas!



☑ Ýer ýüzüniň 70 göteriminiň suwdan ybaratdygyny hemmämiz bilýäris. Hazar deňziniň kenaryna baran mahalym deňizçileriň dünýäniň üçden iki bölegine eýelik edýändigleri hakynda oýlanýaryn.

☑ Ýakymсыз pikirleri suw hökümünde göz önüne getirip göreli! Suw gäminiň daşynda wagty ony gark etmeýär. Suw gäminiň içine düşse, ol gark bolup başlaýar. Dur-

muş gämisinde ine-gana ýüzmek isleseňiz, ýakymсыз pikirleri we duýgulary golaý-goltumyňyza getirmäň!

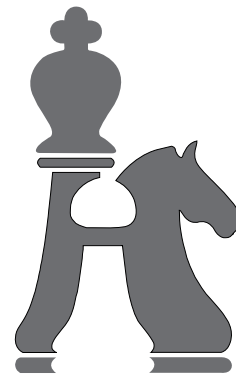
☑ Şu hakykat hemmelere mälimdir. Emma hemme kişi ony ýatlap we gaýtalap ýörýän däldir: «Watany goramak» we «Watany gorajak» diýen iki jümle bir zat däldir.

☑ Deňizçiler: «Watany deňizde goramak bagt» diýip köp gaýtalaýarlar. Ýene bir bagt bar. Ol öz maşgalaňda deňizçini yetiştirmek bagty.

☑ Deňizçi bolmasagam durmuş derýasynda ýüzýäris. Deňizlerde guwwas bolup ýüzmesege, dünýä bilen bagly işleriň çuňlugyna aralaşýarys. Gämide bolmasagam, Nuhuň gämisinden düşüp, ykbalyň gämisinde ýol aşýarys.

Hojaberdi APBAÝEW.

MYHMAN KÜŞTÇI



Onuň geljek habary obanyň küştçülerini, ýok, asyl obanyň herekete getirdi. Obanyň küştçüleri: «Ol adam nähili adamka, şeýle ezber oýnaýarmyka?» diýip oýa batsa, beýleki adamlar: «Küştçüleriň obasy diýen adymyz püçege çykaýarmyka?» diýip oýa batýardylar.

Obadaky küşt oýnaýanlaryň uludan-kiçi barysynyň bir ýygnaýan ýeri bardy. Olam obanyň kontorynyň ýanyndaky gyralary tutly, içem dürli baglardan doly bolan tokaýlykdy. Guşlar-a gelip baglyga, adamlaram gelip aşagyna gonardylar. Eger işi çykyp, birki adam gitse, ondanam köp adam ýerine gelderdi. Asyl baglygyň aşagynda, köplenç, on-ýigrimi adam bardyr. Eli boşraklar ýörite olaryň oýnuny görmäge gelse, kiçiräkler küşt öwrenmäge gelderdi. Bagdaky guşlaram şu adamlary synlap oturan ýalydyr. Käteler-ä sesleri çykmaz, käte-de adamlaryň gohuna goşulyp, «jagyl-jugul» bolup, janagyryly seslenerdiler. Bu ýere gelýän küştçüleriň özüne göwni ýetýänleriniň öz küşt tagtasy bardy. Biri-birindenem kaşaňlygy bilen tapawutlanardy. Ýöne oba adamlaryny tagtanyň owadanlygy gyzyklandyrmazdy. Olary gyzyklandyryýan zat birinjilik. Esasy kim utýar? Şony welin «Watan» habararyndan gören ýaly biläýmelidi. Indi esli wagt bäri birinjiligi Meret aga, ikinjiligi Toýly ussa, üçünjiligi Mämmedaman mugallym saklap gelýärdi. Başga obalardan, käte şäherden hem ýörite oýunçylar gelerdiler. Ýöne olaram utulyp giderdiler.

Belli gumly küştçiniň geljek habaryny getirenem mal söwdasy bilen meşgullanýan Sapady. Ol soňky gezek guma gidende şol töwregiň utup bolmaýan küştçüsi bilen duşupdy. Ony oba küşt oýnamaga çagyrypdy. Olam çakylygy kabul edip, özüniň tiz wagtdan barjagyny aýdypdy. Ýöne şol töwereklerde

ýaýran gürrüňlere görä, ol Hakdan içenmiş, üç ýaşyndan bäri şol sun-gatyň usadymyş. Soňky döwürde hiç utan ýokmuş. Garaz, öwginiň zyy çişirilip, ony dünýäde taýsyz edip goýdular.

Obanyň belli küştçüleri köpügörenem bolsa, bu gürrüňler olaryň mazasyny gaçyrdy. Günde baglygyň aşagynda oýna ýygnaýp, meşhur gumly küştçiniň gelerine taýýarlyk görüp başladylar. Ýöne bu habaryň örüsi giňäp, töwerekdäki obalara-da ýaýrasa-da, gelmeli küştçüden welin habar ýokdy. Ýogsa beýleki obalaryň özüne göwni ýetýän küştçülerem gelip, obanyň bu şowhunly garaşmasyna öz goşantlaryny goşupdylar.

Wagt bolsa geçip dur. Ol habardan soň dört aý geçdi. Howa salkynlap, güýzem geldi. Galan kişi bu habary ýatdan çykaran ýaly bolup gezip ýörse-de, Mämmedaman mugallymyň welin ýadyndan çykanokdy. Sapa söwdagäri gören wagty:

— Gelmeze ýolugan küştçiniň haçan gelýär-how?! Ýa-da oba barada eşidip, gorkujyna öýündenem çykanokmy? Gideňde gorkma diý. Biz üstüne barmarys, gelse welin küşt oýnunyň nähili oýnalýanyny öwrederis! — diýip, onuň gaharyny getirdi. Olam gyjyrdap:

— Seniň küşt tagtaňy goltugyňa gysdyrjak küştçini özüm getirip önünde oturdaryn! — diýipdi.

Bu küştli habary hasam odukdyrmak üçin obanyň gurply adamlarynyň biri ogluny öýerinde ýörite küşt ýarysyny gurnady. Ol birinji ýere baş, ikinji ýere dört, üçünji ýere üç mün manat baýrak goýup, beýleki ýer alanlara-da baýraklar goýdy. Bu habaram tutuş etraba ýaýratdylar. «Özüne göwni ýetýän gelibermeli!» diýip, Sapa söwdagäre-de ýörite duýdurdylar. Olam ýylgyrды-da:

— Size entäk hakyky oýunçyny görkezerin! — diýip hüňürdäp galdy.

Toý günem ýetip geldi. Küşt

oýnalýan ýerem üýtgetmän, yrym edip, obanyň küştçülerine haýyryly bolan şol baglygyň aşagynda geçirmeli etdiler. Obanyň küştçüleri ýygnaýp, kim kim bilen oýnamaly, bi-je çekip, taýýarlyk görüp başladylar. Bular başlaýak bolup durkalar «gür» edip, deňelerine «JIP» ulagy durdy-da, bir ýaş oglany düşürdi. Bu gelen Sapady. Ol duranlara:

— Salawmaleýkim! Meň myhmanymam kabul ediň — diýip, ýylgyrды-da gidiberdi. Ol ýöne ýylgyranam bolsa, şol ýerdäki adamlara ýaňsylaýjy täsir etdi. Onuň özi göz edip durman: «Hany, oýnuňyz bolsa görkeziň» diýýän ýalydy. Duran adamlaryň ýüzleri bir agaryp, bir gyzardy. Birhili dartgynly ýagdaý emele geldi. Adamlarda «Gelen myhmanyň bijä salmalymy ýa-da göni oýna başlatmalymy?» diýen pikir döredi. Ýöne bu soragyň özi ses-üýnsüz çözüldi duruberdi. Meret aganyň öňi boşady-da, gelen myhmanyň öz-özünden öňi açyldy. Ýaş oylan salam berdi-de, ýaşuly küştçiniň önünde ornaşdy. Oglany synlaýan oba adamlary: «Oglanjyk eken-ä. «Akyl ýaşda bolmaz, başda bolar» diýleni-dä. Özün-ä göwni ýetýän eken. Asyl göni Meret aganyň garşysyna geçişini görýänmi?!» diýip, oglany boýdan-başa gözden geçirdiler. Önlerinde ak köýnekli, gara balakly, başy gaşly papakly, garaýagyzrak, şeýle bir görmegeý bolmadyk ýaş oylan otyrды. Ýöne onuň özüne bolan ynamy daşyndan bildirip durды. Oylan eglenmän, ak çöpleri düzdi-de, perziniň önündäki pyýadany iki öý öňe sürdi. Onuň niýeti perziniň önüni açyp, gerek yerinde ony çalt hüjüme geçirmekdi. Bu dünýä belli küştçüleriň ulanylan usulydy.

Oba eýýäm gumly küştçiniň geldi habary ýaýrapdy. Oba adamlarynyň köpüsi bu oýnuň janköýeridi. Şonuň üçinem birinji oýun gutarýança baglygyň aşagy adamdan doldy. Her



« kim baýraklaryň obadan gidenini islemeýärdi. Olar obalarynyň adynyň hakyky eýesi bolmak isleýärdiler. Ýöne birinji oýunda oglanyň utmagy adamlaryň içinde birhili ynjy emele getirdi. Hiç kimden ses çykmady. Olar Meret aganyň oýnaýyş usulyny ýatlaryndan çykaran ýalydy. Ol birinji oýunda garşydaşyny öwrenmegi maksat edinýärdi. Hatda bagda oturan guşlaram bu bolşa dymdylar. Ýöne ikinji oýunda Meret aganyň utmagy adamlara rahatlyk berdi. Olar uludan bir demlerini alyp, tutuş bir adam ýaly oýna berildiler. Üçünji oýunda-da Meret aga mallary çalt ulanyşyga saldy-da, goranyşyny berkitdi. Ol syrly ýylgyrды-da dünýä belli küştçüleriniň oýnaýyş usullaryndan habarynyň bardygyny ýaş oýunça görkezdi. Ýaş oglan bu gezegem nähili utulanyny bilmän galdy. Muňa adamlar şeýle bir şatlandy welin, bir-birleriniň ellerini gysyp, bir-birlerini gujaklanlaryny bilmän galdylar. Myhman ýigit ýerinden turup ýöremekçi boldy welin:

— Meret aga, sen küşdi ýene bir düzsene! — diýip, gapdaldan ses eşidildi. Oturan-u duran adamlaryň bary ses gelen tarapa seretdi. Adamlaryň önünde epeý bir ýaşuly durdy. Onuň ak nurana ýüzi, ak sakgaly, ak ezyaka köýnegi, ak öwüsýän gök dony, gara çokalyň üstünden geýlen sokma köwşi arassalygyndan ýaña lowurdap durdy. Adamlar onuň ýüzüne seredip: «Bu kimkä?» diýip doňup galdylar. Ýene onuň ýakymly sesi adamlaryň ünsüni bölde:

— Salawmaleýkim, adamlar! Toýuňz gutly bolsun!

Gelen myhman turan oglanyň ýerine geçdi-de:

— Meret aga, hal-ýagdaý gowumydyr? — diýip sorady. Meret aga-da gözüni küştiden aýyrman otursyna «Sen kim? Meni nireden tanaýaň?» diýip soramady-da:

— Ýagdaýam näme, bir mydar bar — diýip, çöplerini düzüşdirdi. Gelen myhman Toýly ussanyň ýüzüne garady-da:

— Toýly ussa, işler gowumy? — diýip, söz gatdy. Olam geň galyşyny bildirmezlik üçin:

— O jaýyň üçeginden o jaýyň üçegine böküp ýörüs — diýip, degşip jogap berdi. Myhman mallaryny göçüp oturşyna:

— Mämmedaman mugallym, seň ýagdaýyň gowumy? Çagalalar bilen sag-aman çörneşip ýörsüňmi? — diýip sorady. Olam oýnuň gidişini synlap oturşyna:

— Edenine şükür — diýip jogap berdi. Myhman oturanlaryň köpüsi bilen hal-ahwal soraşyp çykdy. Ol ikinji oýunda köpçülik bilen gelipdi. Bir çete geçip, oýnuň gidişini synlap oturypdy. Oýnuň gidişine gözi gapylan adamlar onuň özlerine goşulanynam, bir çetde oturanynam görmändiler.

— Bolýa. Ýagdaýlaryňz gowy bolsa, sag-gurgun bolsaňyz, galan zadyň bir zady bolar — diýip, özüniň ýakymly sesi bilen adamlaryň dargynlygyny gowşatdy. Ýöne şonda-da adamlaryň gözi-gulagy myhmandady. Hatda ýokardaky guşlaram

boýunlaryny süýndürüp, üsmüligi bozman, bir üýtgeşikligiň boljagyna garaşýan ýalydylar. Ýöne uzak garaşdyrman ýaňlanan «Küşt!» sözi oturanlary tisingdirdi. Boýnuny süýndürüp oturan guşlaram olaryň hereketine tas arkan gaçypdylar. Oýny şeýle yzarlaýanam bolsalar, oýnuň kulminasion nokadyny hiç kim duýmandy. Ýaşuly myhmanyň söz oýnadyp oturmagy ýönelige däl eken. Ol tutuş oturanlaryň aňyna hüjüm edip, pikirlerini bulaşdyrypdyr. Indiki oýunda hiç kim ünsüni bölmese gerek. Ýöne ikinji oýunda ýaşulyň uzak dymmagy aňlary hasam bulaşdyrdy. Meret aga ikinji oýunda-da myhmany çözüp bilmän, hyrçyny dişläp galdy. Şeýle bir dymşlyk emele geldi welin ýürekleri ezip barýardy. Ýöne myhmanyň özi dillenmän durup bilmedi. Bir ardynjyryda-da:

— Adamlar! Meret aga, Mämmedaman mugallym, gowy iş edýäňiz. Çagalary gowy ugra gönükdirýäňiz. Bu gadymy sungatyň halkyň arasynda ösmeginde siziňem paýyňz bar. Men obaňyz barada-da, siz barada-da eşitdim. Siziň ussatlygynyňdan habarym bar. Şonuň üçinem siz bilen duşuşmagy çynym bilen arzuw edip ýördüm. Ýöne nesibe şu günemiş. Men baýrakly oýnuňza goşuljak däl. Edenine şükür, meniň baýlygym ýetik. Gaýtam ýene üstüne ýene şonça baýrak goýjak. Dowam ediberiň — diýip ýerinden turdy. Şol wagtam «gür» etdi-de deňelerinde «JIP» ulagy saklandy. Sapa getiren myhmanyň almaga gelipdi. Ol üsmüligi görüp, hasyrdap ulagdan düşdi-de, çalt-çalt ýöräp oturanlaryň ýanyna geldi. Ortadaky myhmany görüp, ýüzi açylyp gitdi.

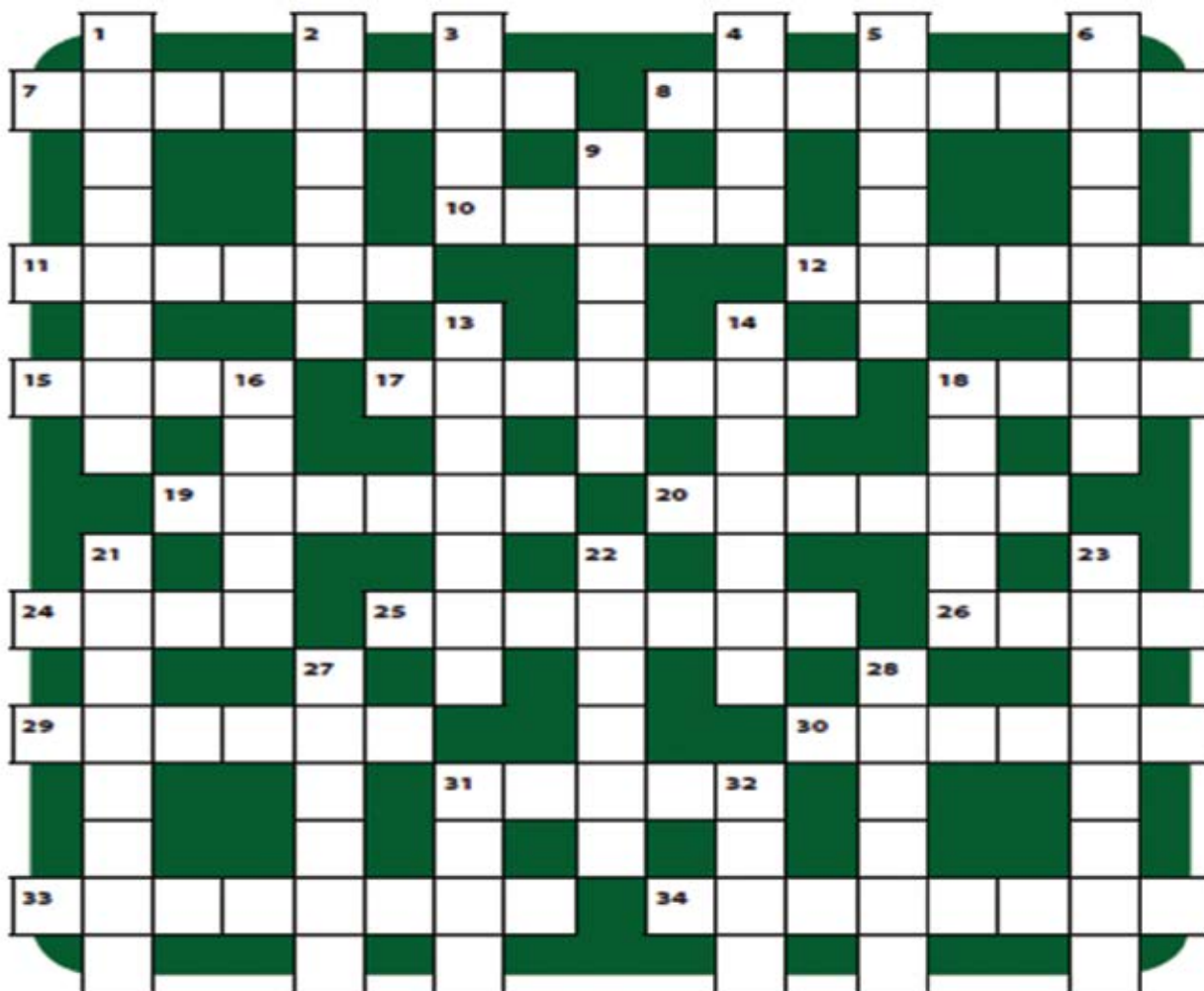
— Salawmaleýkim, Aşyr aga! Geldiňmi ahry. Biz saňa kän garaşdyk. Menem ýalançy bolmajak bolup, şäherden şu oglany getirdim. Bu ýigidem geljegine umyt baglanýan oýunçy, özem şäheriň birinjisi — diýip seslendi. Adamlaryň aňynda öz-özünden jogap emele geldi duruberdi. Önlerinde duran ýaşuly şol garaşlyýan gumdan gelmeli küştçüdi.

Merdan

ÇARYMUHAMMEDOW.



KROSSWORD

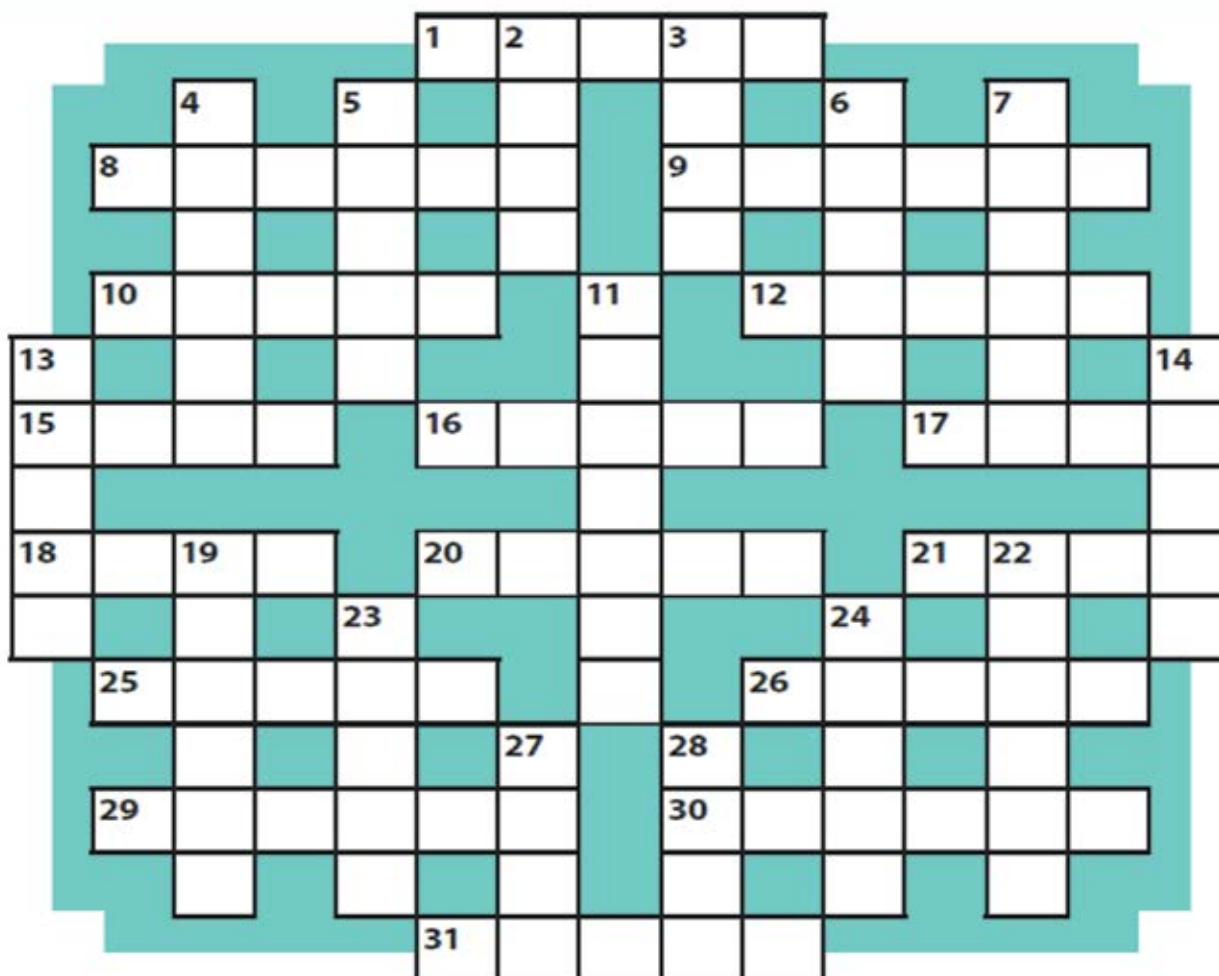


KESELIGINE: 7. Aziýada köp adaly ýurt. 8. Ýelken berkitmek üçin gämilerde dik oturdylýan beýik agaç sütün. 10. Ýyrtyjy balyk. 11. Nazy-... . 12. Tugra. 15. Onluk san. 17. Jemgyýetçilik ulagy. 18. Beýiklik, belentlik. 19. Daşary ýurtdan getirilýän harytlaryň umumy ady. 20. Çyzgy taýýarlamak üçin enjam. 24. Angliýaly futbolçy Garri 25. Gadymy Rimiň meşhur taryhy ýadygärligi. 26. Hepdäniň bir günü. 29. Agyrlyk daşy. 30. Düýbi inçe, ýokarsy gaba, telpekläp ösýän ot we onuň ýabany görnüşi. 31. Myhman (könelişen söz). 33. Beýik Britaniýada bir graflyk. 34. Düýbi sogana meňzeş, owadan gyzyl, sary gülli otjumak ösümlük.

DIKLYGINE: 1. Giç bişýän gawun. 2. Tropiki miwe. 3. Çägäni eretmek we himiki taýdan işlemek ýoly bilen alynýan dury jisim. 4. Niderlandlaryň futbol kluby. 5. Ene ýaby. 6. Inçeden uzyn gaýçyguýruk, çalt uçýan, petekesi akja garaja guş. 9. Sportuň bir görnüşi. 13. Angliýanyň futbol kluby. 14. Gün ulgamynda iň uly planeta. 16. Ýaý. 18. Ümsüm, rahat, parahat. 21. Jemgyýetçilik iýmit nokady, naharhana. 22. Üzümiň bir görnüşi. 23. Bütindünýä elektron tory. 27. Düýe süýdünüň önümi. 28. Iýip-içmek bilen baglanyşykly saklanýan belli bir düzgün. 31. «Gurt bilen ... bolma, tilki bilen dost» (nakyl). 32. Müsüriň paýtagty.

**Taýýarlan Begmyrat ANNANUROW,
Türkmen döwlet binagärlik-gurluşyk institutynyň talyby.**

KROSSWORD

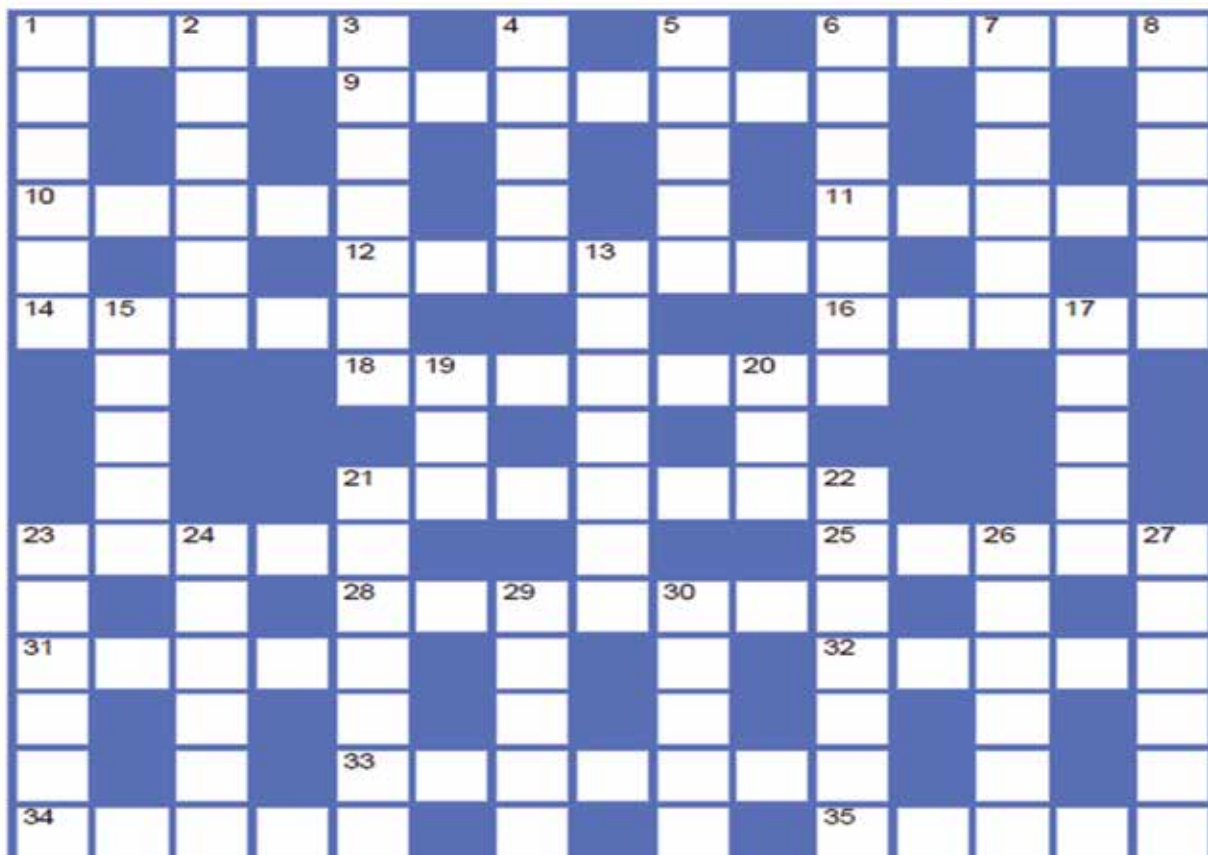


KESELIGINE: 1. «Mal ... hem dost, hem duşman» (nakyl). 8. Nyşana dürs urýan, ok-ýaý atmakda ussat. 9. Bahar baýramynyň milli tagamy. 10. Gazagystanda bir şäher. 12. Kürekleme sportunda gaýygyň görnüşi. 15. Gowaçanyň heniz açylmadyk hoz şekilli düwünçegi. 16. «... gelinçä ýumruk, direg gelinçä syryk» (nakyl). 17. Ispaniýaly futbolçy Pablo 18. Suwda ýaşayan zähersiz ýogyn ýylan. 20. Belarus Respublikasynyň günorta-günbatarynda bir şäher. 21. Sazagyň, ojaryň ýogyn ýeri, düýbi. 25. Türkmen bedewiniň milli baýramynyň belleniýän aýy. 26. Mal iými. 29. Sport lybaslaryny öndüriji şereket. 30. Belgiýaly futbolçy Filip 31. Türkmen dilinde işlik görnüşi.

DIKLYGINE: 2. Ispaniýaly futbolçy ... Sebalýos. 3. Ökjesiz gaýyşdan tikilýän aýakgap 4. Oglana dakylýan at. 5. Salykatly, edep-ekramly. 6. Galla we ş.m. zatlar saklamak üçin jaý, ýer. 7. Paýtagty Luanda. 11. ABŞ-nyň basketbol kluby. 13. Salwadoryň futbol kluby. 14. Ýurdumyzda çap edilýän bir neşir. 19. Tamdyra çörek ýapylanda ele geýilýän tegelek esbap. 22. «Biwagt gelen ... oturmaga jaý tapmaz» (nakyl). 23. «Beg başyňy ... etme» (nakyl). 24. Şwesiyanyň şäheri bilen adybir futbol kluby. 27. Döwür, wagt. 28. Latynça «uw» sözüniň aňladylyşy.

**Taýýarlan Gülzada MÄTIGULYÝEWA,
Döwletmämmet Azady adyndaky Türkmen milli dünýä dilleri institutynyň talyby.**

КРОССВОРД



По горизонтали

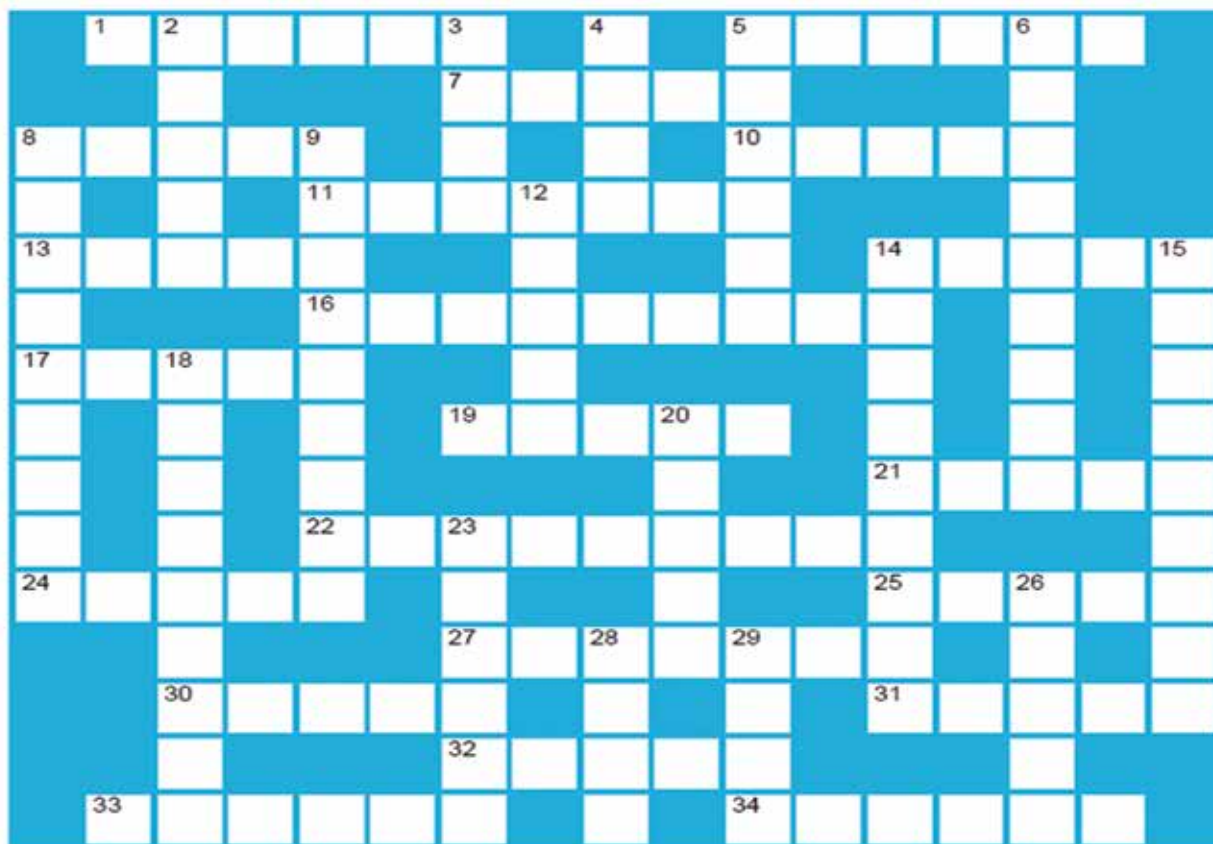
1. Охлаждение потоком воздуха. 6. Полоска на коде товара. 9. Роль Л. Орловой в кинокомедии «Волга-Волга». 10. «Клевец», получивший мирное применение. 11. Каша, которую просто «обожают» детишки. 12. Прimitивный светильник перед иконой. 14. Фехтовальное искусство с бамбуковыми мечами. 16. Старше пик в преферансе. 18. Дела, связанные с заботами, беспокойством. 21. След от аварии на кузове автомобиля. 23. Разговорное название шпаргалки. 25. Этническая общность людей. 28. Заграждение из связанных вместе колеи. 31. Новости, полученные не из телевизора. 32. Почтово-телеграфные расходы (проф.). 33. Горделивый цветок с весенней клумбы. 34. Подземная пустота, вымытая водой. 35. Одноколёсное устройство для перевозки грузов.

По вертикали

1. Резкий, стремительный прыжок в сторону. 2. «Старшина» дипломатического корпуса. 3. Блеск молнии, зарницы, северного сияния. 4. У врача он по часам, а у борца по правилам. 5. Половина расколотого или распиленного вдоль бревна. 6. Вид спорта, которому все возрасты покорны. 7. Создание новой семьи на пасеке. 8. Народ, которым правил каган. 13. Вовремя подвернувшаяся машина. 15. Обитает где-то между суданцем и сомалийцем. 17. Персидский язык, официальный язык Ирана. 19. Старший помощник капитана на «Беде». 20. «Расстояние» между двумя нотами. 21. Модификация, разновидность, версия. 22. Стихотворная стопа с ударением на последнем слоге. 23. Широкая площадка между челом и топкой печи. 24. Система оптического прибора, обращённая к глазу наблюдателя. 26. И акробат, и дрессировщик. 27. Впадина, которая заметна при улыбке. 29. Пресноводный полип со щупальцами вокруг рта. 30. Что пытаются привести в порядок с помощью обруча?

Подготовил Аймырат ЧАРЫЕВ,
студент Туркменского государственного архитектурно-строительного института.

КРОССВОРД



По горизонтали

1. Он и царь, и король, и султан, и император. 5. Один из тех, кого изучал Миклухо-Маклай. 7. Широко распространённое на Мадагаскаре животное. 8. Кусок материи, в который заворачиваются пляжницы. 10. Живой «силос» в рационе северного оленя. 11. Титул в Англии, средний в дворянской иерархии. 13. Окончательный и бесповоротный ноль в кошельке. 14. Высокие сапоги из мягкой кожи. 16. Бескорыстная забота о благе других. 17. Неодушевлённый полосатый «пограничник». 19. Отсутствие занимательности, впечатлений, развлечений. 21. Ложе для отдыха в подвешенном состоянии. 22. Стандартная ёмкость для бестарной перевозки грузов. 24. Другое название белокрыльника. 25. Улица, над которой летала Маргарита. 27. «Серенада», исполненная ближе к утру. 30. Собрание представителей политической партии. 31. Индивидуальная специфика голоса. 32. Время, когда солнце нежно прощается с морем. 33. Дерево, очень распространённое в Одессе. 34. Гармоничное музыкальное созвучие.

По вертикали

2. Кусок ткани, которого хватает на платье. 3. Газ в составе соляной кислоты. 4. «Ароматизатор» для чёрного хлеба. 5. Игра, в которую Невидимке очень легко играть. 6. Спорт, к которому Суворов приобщил целую армию. 8. Ласковое прозвище для чумазого ребёнка. 9. Процесс превращения полуфабриката в продукт. 12. Он знает, как устроен микроскоп. 14. Тот, кого иногда называют «понаехавшим». 15. Лакмусовая бумажка в химической лаборатории. 18. Долетевший издалека звук чьей-то речи. 20. Американский волк, которого в лес не заманишь. 23. Японский разведчик и диверсант. 26. Жаргонное название одного немецкого автомобиля. 28. Ближайший родственник отечественного кулича. 29. «Вигвам», переехавший в среднеазиатские степи.

Подготовила Дженнет ОВЕЗГЫЛЫДЖОВА,
студентка Туркменского национального института мировых языков им.Д.Азади.



*Žurnalyň 188–189, 190–191-nji sahypalarynda
ýerleşdirilen krosswordlaryň jogaplary:*

KESELIGINE:

7. Ýaponiýa. 8. Bogaldak. 10. Akula. 11. Nygmat. 12. Baýdak.
15. Kyrk. 17. Awtobus. 18. Alaň. 19. Import. 20. Sirkul. 24. Keýn.
25. Kolizeý. 26. Anna. 29. Ştanga. 30. Peşmek. 31. Gonak.
33. Katmandu. 34. Çigildem.

DIKLIĞINE:

1. Garrygыз. 2. Ananas. 3. Aýna. 4. Roda. 5. Baýtal. 6. Garlawaç.
9. Futbol. 13. «Ewerton». 14. Ýupiter. 16. Keman. 18. Asuda.
21. Restoran. 22. Bidäne. 23. Internet. 27. Agaran. 28. Berhiz.
31. Guda. 32. Kair.

KESELIGINE:

1. Adama. 8. Mergen. 9. Semeni. 10. Aktau. 12. Kano. 15. Goza.
16. Taýak. 17. Mari. 18. Lors. 20. Brest. 21. Omça. 25. Aprel.
26. Şulha. 29. Adidas. 30. Kleman. 31. Ortak.

DIKLIĞINE:

2. Dani. 3. Mesi. 4. Çerkez. 5. Agras. 6. Ammar. 7. Angola.
11. Leykers. 13. Agila. 14. Diýar. 19. Repide. 22. Myhman. 23. Bendi.
24. Luleo. 27. Asyr. 28. Akwa.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Обдув. 6. Штрих. 9. Стрелка. 10. Кайло. 11. Манка.
12. Лампада. 14. Кэндо. 16. Трефы. 18. Хлопоты. 21. Вмятина.
23. Шпора. 25. Нация. 28. Рогатка. 31. Слухи. 32. Порто.
33. Нарцисс. 34. Карст. 35. Тачка.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Отскок. 2. Дуайен. 3. Всполох. 4. Приём. 5. Плаха. 6. Шахматы.
7. Роение. 8. Хазары. 13. Попутка. 15. Эфиоп. 17. Фарси.
19. Лом. 20. Тон. 21. Вариант. 22. Анапест. 23. Шесток. 24. Окуляр.
26. Циркач. 27. Ямочка. 29. Гидра. 30. Талия.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Монарх. 5. Папуас. 7. Лемур. 8. Парео. 10. Ягел. 11. Баронет.
13. Разор. 14. Ичиги. 16. Альтруизм. 17. Столб. 19. Скука. 21. Гамак.
22. Контейнер. 24. Калла. 25. Арбат. 27. Ноктюрен. 30. Съезд.
31. Тембр. 32. Закат. 33. Акация. 34. Аккорд.

ПО ВЕРТИКАЛИ

2. Отрез. 3. Хлор. 4. Тмин. 5. Прятки. 6. Альпинизм. 8. Поросёнок.
9. Обработка. 12. Оптик. 14. Иммигрант. 15. Индикатор.
18. Отголосок. 20. Койот. 23. Ниндзя. 26. Бумер. 28. Кекс. 29. Юрта.



Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport
baradaky döwlet komitetiniň edebi-çeper,
ylmy-populýar žurnaly.

Žurnal üç aýdan bir gezek çykýar.

Esaslandyryjysy: Türkmenistanyň
Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet
komiteti.

Founder: State Committee for Physical
Culture and Sports of Turkmenistan.

Учредитель: Государственный комитет
по физической культуре и спорту
Туркменистана.

**Baş redaktoryň wezipesini
wagtlaryň ýerine ýetiriji**

Hojaberdi APBAÝEW

Salgysy: Aşgabat ş., Beýik Saparmyrat
Türkmenbaşy şaýoly, 54.

e-mail: turkmenistansport@sanly.tm

Telefon: 22 81 38;

Faks: 22 77 03.

* * *

Türkmenistanyň Prezidentiniň 03.02.2019
senedäki 1114 belgili Karary bilen
döredildi.

Founded by the Resolution of the
President of Turkmenistan № 1114 of
03.02.2019.

Создан Постановлением Президента
Туркменистана
№ 1114 от 03.02.2019.

Tiražy: 1000

A- 114814

Sargyt: 2703

Ölçeg çap list: 24

Formaty: 60x90 1/8

Çap etmäge rugsat edildi: 26.06.2024

Žurnala gelen golýazmalar, suratlar
yzyna gaýtarylmaýar,
olara jogap hem-de syn berilmeýär.
Žurnal Türkmenistanyň Metbugat
merkezinde çap edildi. Žurnalyň çap
edilişiniň hiline Metbugat merkezi
jogap berýär. 39-95-36, 39-95-37.

Kompýuterde bezänler:

Rejepmuhammet ORAZMUHAMMEDOW.
Abdyrahman ROWŞENOW.



TÜRKMENISTAN — SPORT ÝURDY



TÜRKMENISTAN SPORT



TÜRKMENISTAN SPORT



**Türkmen
sporty**

Esaslandyryjysy - Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti



SPORTCOM.GOV.TM

