



TÜRKMENISTAN SPORT

Halkara žurnal • International Magazine • Международный журнал

№4 (24), 2024

Esaslandyryjysy – Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti





ARKADAG ŞÄHERI «ESQR — QUALITY CHOICE PRIZE» ÝOKARY HIL BAÝRAGYNA MYNASYP BOLDY



Arkadag şäheri ESQR — Hil seljeriş boýunça Ýewropa Jemgyýetiniň abraýly «Quality Choice Prize 2024» baýragyna mynasyp boldy.

Baýrak gowşurylyş dabarasy Wena şäheriniň meşhur «Parkhotel Schönbrunn» myhmanhanasynda geçirildi. Bu halkara çäre «European Society for Quality Research» (ESQR) tarapyndan guralyp, şäher ösüşi, saglygy goraýyş hem-de energiýanyň netijeliligi ýaly ugurlarda hil dolandyryşynda gazanylan üstünliklerini görkezýär.

«Quality Choice Prize» atly baýragyň gowşurylyş dabarasy Ýewropadan, Aziýadan, Amerikadan, Afrikadan we Awstraliýadan gelen wekiliýetleri bir ýere jemledi. Dabara gatnaşanlaryň arasynda tanymal telekeçiler, akademiki bilermenler, hil dolandyryşy boýunça hünärmenler we diplomatlar bar. Olar innowasiýalary we ýokary hilli dolandyryş tejribelerini paýlaşmak üçin jemlediler.

Dabarada Türkmenistanyň wekiliýetine Arkadag şäheriniň gurluşygy boýunça Döwlet komitetiniň başlygy Derýageldi Orazow ýolbaşçylyk etdi. Çäräniň çäklerinde maslahat hem guraldy. Ol ýerde gatnaşyjy edaralar öz başlangyçlaryny hödürlediler we halkara hyzmatdaşlar bilen hyzmatdaşlyk mümkinçiliklerini ara alyp maslahatlaşdylar.

Dabarada çykyş edip, Derýageldi Orazow: «Bu yk-rar edilme we Arkadag şäheriniň öndebaryjy taslamasy Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Türkmenistanyň Prezidentiniň tagallalarynyň netijesidir. Bu baýrak diňe bir hil babatdaky ygrarlylygymyzy görkezmän, eýsem Arkadagy durnuklylygy we tehnologik innowasiýalary öňe sürýän şäher hökmünde dünýä giňişligine çykarýar» diýip belledi.

Arkadag şäheri geljegi nazarlaýan taslama hökmünde döredildi. Häzirki wagtda taýýarlanýan lukmançylyk klasteriniň taslamasy durnuklylyk we ekologiýa taýdan arassa ýörelgeleri ulanmak bilen birlikde, şäheriň ykdysady kuwwatyny artdyrmaga we täze iş orunlaryny döretmäge gönükdirilendir.

«Türkmenistan Sport» halkara žurnaly.





GURBANGULY BERDIMUHAMEDOW

TÜRKMENISTAN —

PARAHATÇYLYGYŇ WE YNANYŞMAGYŇ WATANY

Parahatlyk geljege iň mukaddes mirasdyr,
Ömürleriň manysy söýgi, mähir, yhlasdyr,
Adamzadyň arzuwy abatlyga telwasdyr!
Külli ynsan hakyna belent maksat tutany —
Türkmenistan — parahatlyk, ynanyşmak Watany!

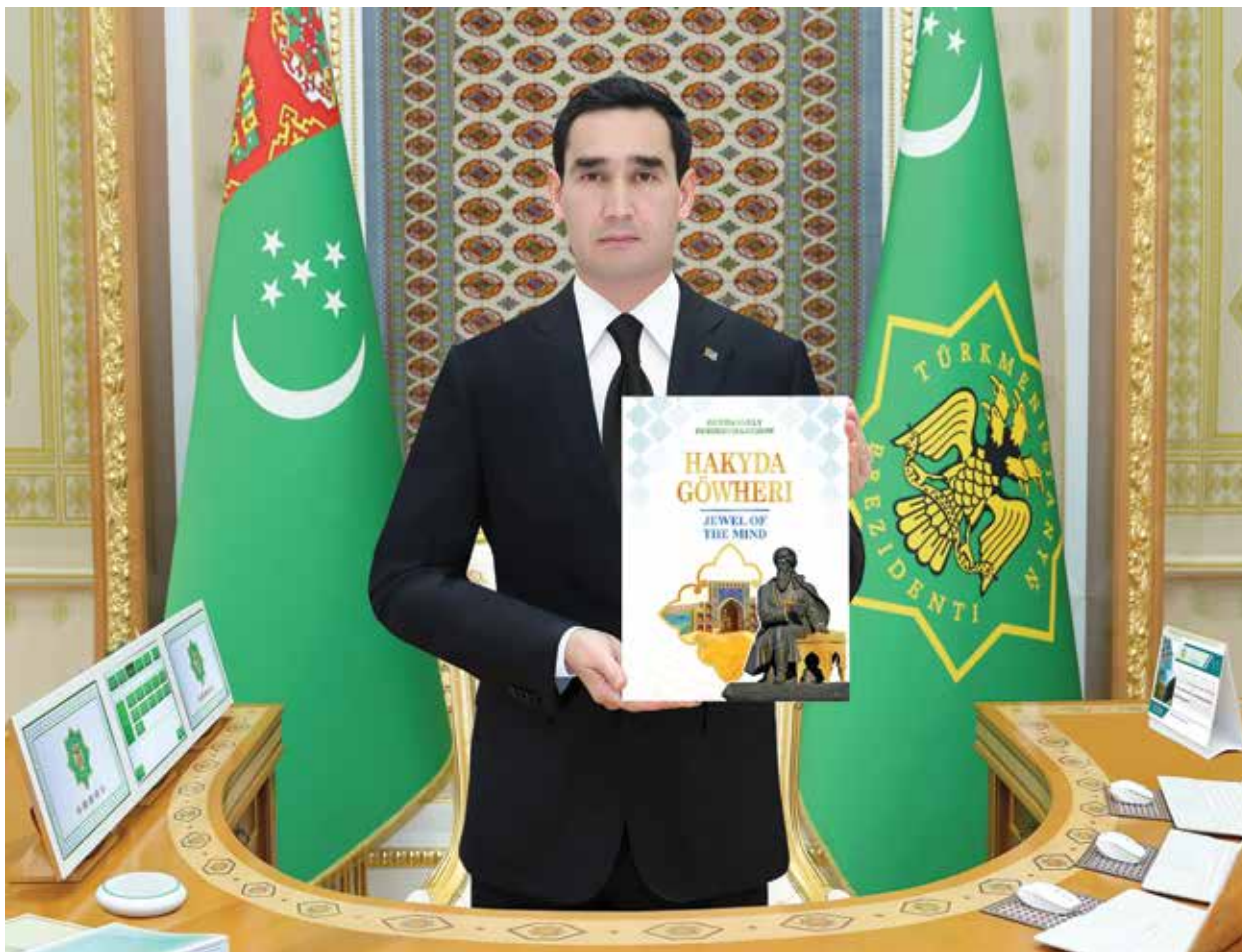
Hoşniýetli dost ili — biziň eziz ilimiz,
Bitaraplyk, doganlyk — saýlan aýdyň ýolumyz!
Bitewüdir asman-Ýer, bitewi ykbalymyz,
Asman-Zemin hakyna belent maksat tutany —
Türkmenistan — parahatlyk, ynanyşmak Watany!

Sütünleri söýgüden, bir mizemez binadyr,
Çagalaryň gülküsi iň ajaýyp senadyr.
Bir-biregi sarpalap ýaşamaly dünýädir!
Jümle-jahan hakyna belent maksat tutany —
Türkmenistan — parahatlyk, ynanyşmak Watany!

Goý, ýürekler bir bolup, baky gül açsyn dünýä!
Maksatlar myrat tapyp, bagta ulaşsyn dünýä!
Ýurdumda adamzada beýik geljek görünýär,
Ak günleriň hakyna belent maksat tutany —
Türkmenistan — parahatlyk, ynanyşmak Watany!

Mäkäm bolsun halklaryň dost-doganlyk köprüsi,
Ýazylsyn, giň ýazylsyn agzybirlik suprasy,
Tämiz niýet, ýagşy päl — budur dünýäň gudraty,
Giň dünýäniň hakyna belent maksat tutany —
Türkmenistan — parahatlyk, ynanyşmak Watany!

Ak guşlar ganat ýaýyp bezeg bersin asmana,
Dostluk bagy boý alsyn, dünýä dolsun bossana,
Getirýär ähli ýollar bu gün Türkmenistana,
Adamzadyň hakyna belent maksat tutany —
GARAŞSYZ, BAKY BITARAP TÜRKMENISTAN —
BÜTIN DÜNÝÄNIŇ HALKARA PARAHATÇYLYK
WE YNANYŞMAK WATANY!



«HAKYDA GÖWHERI» OKYJYLARA GOWUŞDY

► Arkadag şäheriniň häkimliginde Gahryman Arkadagymyzyň «Hakyda göwheri» atly täze kitabynyň tanyşdyrylyş dabarasyny geçirildi. Türkmen we iňlis dillerinde neşir edilen kitap Milli Liderimiziň ozalky döreden ajaýyp eserleriniň hatarynda mynasyp orun eýeledi.

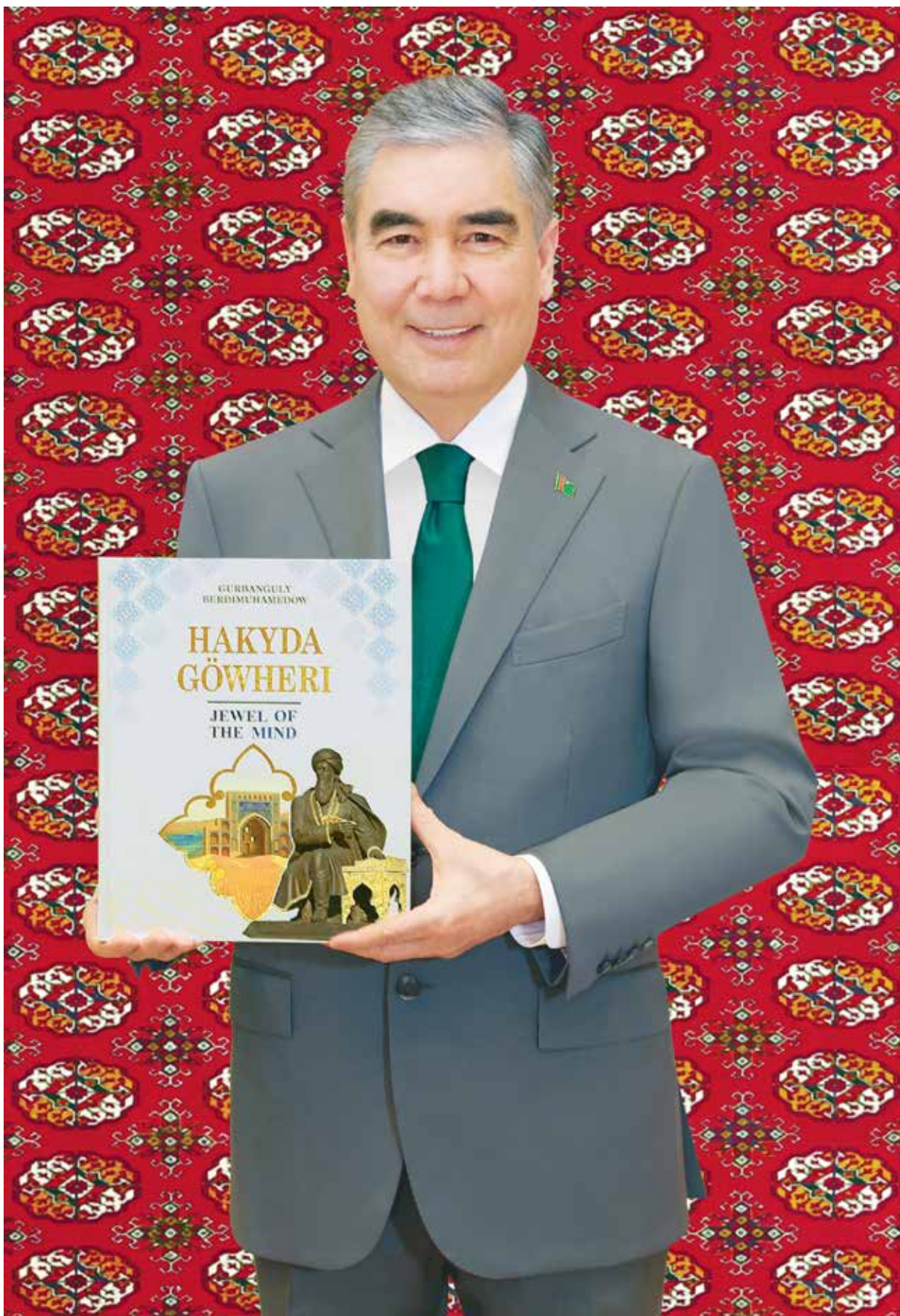
Tanyşdyrylyş dabarasyna gatnaşyjylar «Hakyda göwheri» atly kitabyň çapdan çykmagy mynasypbetli Gahryman Arkadagymyzy we Arkadagly Gahryman Serdarymyzy gutladylar hem-de asyly döredijilik işi üçin Türkmen halkynyň Milli Liderine tüýs ýürekden hoşallyk bildirdiler.

Bellenilişi ýaly, Gahryman Arkadagymyzyň täze eseri halkymyzyň baý taryhy durmuşyndan söz açýan ylmy garaýyşlaryň beýanydyr. Kitap girişden we iki bapdan ybarat bolup, onuň «Taryha syýahat» atly birinji babynda şöhratly taryhymyz hem-de şol taryh bilen bagly saklanyp galan taryhy-medeni ýadygärliklerimiz hakynda gürrüň berilýär. Türkmenistanyň Halk Masla-

hatynyň Baýlygy bular baradaky garaýyşlaryny we pikirlerini şu babyň baş bölümüniň üsti bilen täsirli beýan edipdir. Tanyşdyrylyş dabarasynyň çäklerinde häkimligiň eýwanynda sergi ýaýbaňlandyryldy. Bu ýerde hormatly Prezidentimiziň we Gahryman Arkadagymyzyň eserlerine giň orun berlipdir. Şeýle hem bu ýere ýygananlar gelin-gyzlaryň el işleri, olaryň ýerine ýetirilişi bilen tanyşdylar.

Dabara medeniýet we sungat ussatlarynyň aýdym-sazly çykyşlary bilen utgaşdy. Meşhur aýdymçylaryň çykyşlarynda ýurdumyzda amala aşyrylýan beýik işler, şol işleriň netijesinde gazanylýan ajaýyp üstünlikler, ýetilýän sepgitler, halkymyzyň agzybirligi we bagtyýarlygy, Diýarymyzyň abadançylygy, bedew batly ösüşleri wasp edildi.

**«Türkmenistan Sport»
halkara žurnaly.**



GAHRYMAN ARKADAGYMYZ MAGTYMGULY ADYNDAKY HALKARA BAÝRAGYNA MYNASYP BOLDY

2024-nji ýylyň 10-njy dekabrynda Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy, Hormatly il ýaşulusy Gahryman Arkadagymyz Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň hem-de Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasynyň ýanyndaky Ýaşullar geňeşiniň mejlisini geçirdi. Onuň dowamynda Halk Maslahatynyň nobatdaky mejlisinde kesgitlenen wezipe-leri ýerine ýetirmegiň meselelerine, welaýatlarda alnyp barylýan işleriň ýagdaýyna garaldy.

Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň hem-de Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasynyň ýanyndaky Ýaşullar geňeşiniň mejlisiniň gün tertibine girizilen meseleleriň ara alnyp maslahatlaşylandygyny belläp, Milli Liderimiz hemmelere ýurdumyzy mundan beýläk-de gülläp ösdürmekde, ýaşlary watansöýüji, arassa ahlakly nesiller edip ýetişdirmekde alyp barýan işlerinde üstünlikleri arzuw etdi.

Soňra Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gurbanguly Berdimuhamedowy hem-de ýurdumyzda toýlanýan baýramçylyk dabaralaryna gatnaşmak üçin paýtagtymyza gelen daşary ýurtly myhmanlary sylaglamak dabarasy boldy.

Türkmen halkynyň Milli Lideri Gurbanguly Berdimuhamedowa dabaraly ýagdaýda Türkmenistanyň «Magtymguly Pyragynyň 300 ýyllygyna» atly ýubileý medaly we ýadygärlik nyşan gowşuryldy.

Gahryman Arkadagymyz özüne bildirilen hormat üçin minnetdarlyk bildirip, nusgawy şahyryň adyny göterýän halkara baýrak hem-de Türkmenistanyň «Magtymguly Pyragynyň 300 ýyllygyna» atly ýubileý medaly bilen sylaglap, zähmetine ýokary baha berendigi üçin hormatly Prezidentimize tüýs ýürekden hoşallyk bildirdi.

Soňra bu ýerde Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gurbanguly Berdimuhamedow we dabara gatnaşyjylar bilelikde surata düşdüler.

Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň we Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasynyň ýanyndaky Ýaşullar geňeşiniň agzalaryny sylaglamak dabarasy boldy. Gahryman Arkadagymyz dabara gatnaşyjylara ýüzlenip, eden işi nusgalyk parasatly gojalarymyzyň, enelerimiziň halkymyzyň buýsanjydygyny belläp, ýaşlara görelde bolýan ýaşullarymyzyň Garaşsyz, hemişelik Bitarap döwletimiziň hemmetaraplaýyn ösmegine ýardam bermekde, halkymyzyň agzybirligini, jebisligini has-da berkitmekde mynasyp goşant goşýandyklaryna ünsi çekdi.

Milli Liderimiz hormatly ýaşullary ýene-de bir gezek Halkara Bitaraplyk günü hem-de mynasyp bolan sylaglary bilen gutlady hem-de olara berk jan saglyk, alyp barýan işlerinde uly üstünlikleri arzuw etdi.

www.tdh.gov.tm



TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTINE «DUSLYK» ORDENI GOWŞURYLDY

► Dünyäniň 30-dan gowrak ýurdundan ýokary derejeli wekiliýetleri, umumylykda 20 müňden gowrak myhmany Kazanda jemlän XVI BRICS sammiti ikitaraplaýyn duşuşyklary geçirmek üçin hem netijeli meýdança öwrüldi. Sammitiň çäginde hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow Russiýa Federasiýasynyň Tatarystan Respublikasynyň Baştutany Rustam Minnihanow bilen duşuşdy.

Döwlet Baştutanymyz duşuşykda şu gezekki saparyň netijeleriniň Türkmenistanyň we Russiýa Federasiýasynyň arasyndaky döp bolan gatnaşyklary pugtalandyrmaga hyzmat etjekdigine ynam bildirdi. Bu gatnaşyklarda ýurdumyz Tatarystan Respublikasy bilen hyzmatdaşlyga uly ähmiýet berýär.

Duşuşygyň çäginde Rustam Minnihanow hormatly Prezidentimiz

Serdar Berdimuhamedowa Tatarystan Respublikasynyň «Duslyk» ordenini gowşurdy. Döwlet Baştutanymyz bu ýokary döwlet sylagyna Tatarystan Respublikasynyň, Russiýa Federasiýasynyň beýleki sebitleriniň arasyndaky dostlugy we hyzmatdaşlygy pugtalandyrmakda aýratyn hyzmatlary, ikitaraplaýyn söwda-ykdysady, ylmy-tehniki, durmuş-medeni gatnaşyklary ösdürmäge uly goşandy üçin mynasyp boldy.

Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gurbanguly Berdimuhamedowyň hem 2017-nji ýylyň sentýabrynda Tatarystan Respublikasynyň «Duslyk» ordeni bilen sylaglanandygyny nygtamak gerek.

www.tdh.gov.tm



TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTINE «MAGTYMGULY PYRAGYNYŇ 300 ÝYLGYNA» ATLY ÝUBILEÝ MEDALY WE ÝADYGÄRLIK NYŞANLAR TOPLUMY GOWŞURYLDY

► Türkmenistanyň Mejlisiniň Karary bilen Prezident Serdar Gurbangulyýewiç Berdimuhamedow Türkmenistanyň «Magtymguly Pyragynyň 300 ýyllygyna» atly ýubileý medaly we ýadygärlik nyşanlar toplумы bilen sylaglanyldy.

Bellenilişi ýaly, bu ýokary sylag Türkmenistanyň Prezidentine Magtymguly Pyragynyň edebi mirasyny toplamakda, ylmy esasynda öwrenmekde, möhüm syýasy-filosofik, jemgyýetçilik, ynsanperwerlik, ruhy-ahlak garaýyşlaryny wagyz etmekde we durmuşa geçirmekde, ýaş nesli Magtymguly Pyragynyň ynsanperwer ruhy-ahlak garaýyşlarynyň esasynda terbiýelemekde, şahyryň edebi mirasyny kanun esasynda ebedileşdirmekde bitiren görnükli hyzmatlaryny göz önünde tutup gowşuryldy.

Şeýle hem Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň wekillerinden, ýurdumyzyň iri jemgyýetçilik birleşiklerinden, zähmet toparlaryndan we raýatlardan gelip gowşan teklipler göz önünde tutuldy.

www.tdh.gov.tm



МАССОВОЕ ВОСХОЖДЕНИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ

2-го ноября этого года при участии Президента Сердара Бердымухамедова состоялось массовое восхождение по Тропе здоровья. Данное мероприятие имеет большое значение в укреплении в нашем обществе принципов здорового образа жизни, особенно в приобщении молодёжи к занятиям физкультурой и спортом.

Как известно, на состоявшемся 25 октября текущего года очередном заседании Кабинета Министров Президент Сердар Бердымухамедов отметил, что на 78-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН была принята инициированная Туркменистаном Резолюция «Игры дружбы Организации Объединённых Наций».

В данном контексте было предложено в ознаменование столь актуальной Резолюции 2 ноября всем вместе, следуя принципам здорового образа жизни, пройти по Тропе здоровья, а также в рамках акции организовать церемонию чествования спортсменов, продемонстрировавших хорошие результаты на международных турнирах и тем самым приумноживших авторитет Родины.

Объявление по инициативе Туркменистана 3 июня Всемирным днём велосипеда и единого принятия на 61-м пленарном заседании 76-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН 15 марта 2022 года Резолюции «Интеграция массового велосипедного движения в систему общественного транспорта для достижения устойчивого развития», а также избрание нашей страны членом Межправительственного комитета ЮНЕСКО по физической культуре и спорту на

2023-2027 годы является наглядным свидетельством того, что деятельность в стране по развитию спорта получает высокую оценку мировой общественности.

Наряду с этим следует отметить, что в ходе состоявшегося в столице в этом году заседания Совета глав правительств СНГ Ашхабад был объявлен «Городом новых спортивных возможностей Содружества».

Перед массовым восхождением был объявлен конкурс на прохождение Тропы здоровья среди представителей дипмиссий и международных организаций, студентов вузов, а также работников министерств и ведомств.

Ранним утром автомобиль Президента Сердара Бердымухамедова прибыл к площадке начала Тропы здоровья, где главу государства тепло приветствовали собравшиеся.

Президент Туркменистана с интересом наблюдал за музыкально-песенными выступлениями мастеров культуры и искусств.

Затем Президент страны начал восхождение по Тропе здоровья. Следуя примеру главы государства, к восхождению присоединились Председатель Меджлиса, члены Правительства, руководители и представители военных и правоохранительных органов, министерств и ведомств, общественных организаций, средств массовой информации, дипломатических миссий и международных организаций, аккредитованных в Туркменистане, ректоры высших учебных заведений и студенческая молодёжь.

Совместное прохождение Президента Туркменистана и широкой общественности по Тропе здоровья стало ярким свидетельством успешной



« реализации под мудрым руководством Аркадаглы Героя Сердара принципа Героя Аркадага «Государство – для человека!»

... Отсюда прекрасно виден величественный монумент поэта туркменского народа Махтумкули Фраги.

В ходе восхождения по Тропе здоровья глава государства Сердар Бердымухамедов, обращаясь к заместителю Председателя Кабинета Министров Б.Аннамамедову, курирующему столицу, поинтересовался проводимой работой. Вице-премьер отчитался о состоянии дел по поддержанию экологического благополучия и комплексной модернизации городской инфраструктуры.

По завершении массового восхождения по Тропе здоровья, состоялась церемония чествования спортсменов национальных сборных Туркменистана, завоевавших призовые места на международных соревнованиях, а также награждения победителей конкурса на прохождение Тропы здоровья, объявленного среди представителей дипмиссий и международных организаций, студентов вузов, сотрудников министерств и ведомств.

В ходе церемонии были вручены памятные подарки победителям конкурса на прохождение Тропы здоровья между представителями дипмиссий и международных организаций, работниками министерств и ведомств, а также студентами высших учебных заведений.

Затем под громкие аплодисменты многочисленных участников спортсменам и тренерам сборных команд Туркменистана, победившим на международных соревнованиях, были вручены ценные подарки от имени Президента Сердара Бердымухамедова и Национального Лидера туркменского народа, Председателя Халк Маслахаты Гурбангулы Бердымухамедова.



Спортсмены, получившие ценные подарки, выразили сердечную признательность Президенту Сердару Бердымухамедову, а также Национальному Лидеру туркменского народа, Председателю Халк

Маслахаты Туркменистана Гурбангулы Бердымухамедову, заверив, что и впредь будут достойно представлять Отчизну на мировой спортивной арене.

www.tdh.gov.tm

RESMI HABAR

✓ Berkarar döwletiniň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe türkmen sportuny ýokary derejelere çykarmaga, halkara sport ýaryşlarynda Türkmenistana wekilçilik edip, ýurdumyzyň sport ulgamynda gazanan ýokary netijelerini dünýä ýaýmaga, sport abraýyny belende götermäge, ýaşlaryň sporta bolan höwesini artdyrmaga goşan şahsy goşandyny nazara alyp, Türkmenistanyň Prezidenti Buýrugynda gol çekdi. Resminama laýyklykda, Türkmenistanyň Prezidentiniň adyndan:

Türkmen döwlet maliýe institutynyň talyby Alp Arslan Begenjowıç Begenjowa 2024-nji ýylyň 2 — 8-nji sentýabry aralygynda Ispaniýa Patyşalygynyň Pontewedra şäherinde erkin göreş boýunça 20 ýaş çenli türgenleriň arasynda geçirilen dünýä çempionatynda ýeňiji bolup, 1-nji orna we altyn medala mynasyp bolandygyny göz önünde tutup, 2023-nji ýylda goýberilen, ak reňkli «Toyota Camry V6» kysymly ýeňil awtoulag;

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyby Şahzadbek Haýitbaý ogy Matýakubowa 2024-nji ýylyň 19 — 28-nji sentýabry aralygynda Ispaniýa Patyşalygynyň Leon şäherinde agyr atletika boýunça ýaşlaryň arasynda geçirilen dünýä çempionatynda ýeňiji bolup, 1-nji orna we altyn medala mynasyp bolandygyny göz önünde tutup, 2023-nji ýylda goýberilen, ak reňkli «Toyota Camry V6» kysymly ýeňil awtoulag sowgat berildi.

www.tdh.gov.tm

ASYRLARDAN AŞAN TAGLYMLAR

Indi üç asyr bäri halkymyzyň ruhy dünýäsi Magtymguly Pyragynyň şygrylary bilen dem alýar. Çünki akyldar şahyr hemmeleriň göwnünde tagt gurdy. Danna Pyragynyň hormatyna dürli ýerlerde onuň ýadygärlik heýkelleri döredildi. Gahryman Arkadagymyzyň asylyly başlangyjy bilen Köpetdagyň eteginde akyldar şahyryň belent ýadygärligini öz içine alýan medeni-seýilgäh toplumu döredildi. Bu toplумыň çäginde dünýä edebiýatynyň görnükli wekilleriniň heýkelleriniň oturdylmagy bolsa akyldaryň eserlerinde beýan edilen dost-doganlygyň, hoşniýetli goňsuçylygyň dabaralanýandygynyň aýdyň güwäsidir. Beýik şahyryň hormatyna Magtymguly adyndaky halkara baýrak, «Magtymguly Pyragy» medaly, «Magtymguly Pyragynyň 300 ýyllygyna» atly ýubileý medaly döredildi. Şu ýylyň iýunynda «Magtymguly Pyragynyň medeni mirasy hakyn-da» Türkmenistanyň Kanuny kabul edildi. Bularyň ählisi türkmeniň beýik oglunyň şahsyýetine, umumadamzat ähmiýetli döredijiligine goýulýan belent sarpadan nyşandyr.

Magtymguly Pyragynyň ynsanperwerligiň, watsansöýüjiligiň, ruhbelentligiň we agzybirligiň mukamy bolup ýaňlanýan goşgulary her kimiň köňül nagşy, ýürek buýsanjy. Hut şu jähtden, onuň şygryýet dünýäsine Ýer ýüzünde belent hormat goýulýar. «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynyň 11-nji oktýabrynda hormatly Prezidentimiziň başlyklyk etmeginde dünýäniň birnäçe döwletleriniň Prezidentleriniň hem-de abraýly halkara guramalaryň ýolbaşçylarynyň gatnaşmaklarynda geçirilen «Döwürleriň we siwilizasiýalaryň özara arabaglanyşygy — parahatçylygyň we ösüşiň binýady» atly halkara forum türkmen akyldarynyň at-abraýyny ýene bir gezek dünýä ýaýdy. Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň belleýşi ýaly, Magtymguly Pyragynyň toýunyň dünýä toýuna öwrülendigini aýdyň tassyklaýan ýokary derejeli halkara forumyň geçirilmegi türkmen şahyrynyň ynsanperwer taglymlaryny halkara giňişlikde dabaralandyrmakdaky tagallalaryň mynasyp dowamyna öwrüldi. «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda şahyryň ýubileýini baýram etmegiň maksatnamasynyň çäklerinde geçirilen bu halkara forumyň esasy maksady akyldaryň dö-



redijilik mirasyny giňden wagyz etmekden, Gündogar halklarynyň dilleriniň we edebiýatларыnyň özara baglanyşygyny, söz ussadynyň milli döwletliligi ösdürmekde eýeleýän ornuny, umumadamzat gymmatlyklarynyň genji-hazynasyna goşant goşandygyny öwrenmekden ugur aldy.

Gahryman Arkadagymyz söz ussadynyň döredijilik dünýäsi hakyn-da söz açyp: «Magtymguly Pyragy sözün güýji, gudraty bilen şygryýet äleminde ady arşa galan beýik akyldar şahyrdyr» diýip belleýär. Akyldar şahyr özünden öňki alymlaryň, söz ussatларыnyň, has takygy, Gündogar edebiýatynyň görnükli wekilleri Sagdynyň, Hafyzyň, Firdöwsiniň, Nyzamynyň, Nowaýynyň, Abu Sagyt Abulhaýryň we beýlekileriň edebi mirasyny düýpli öwrenip, olaryň edebi pikirlerini täze mazmun bilen baýlaşdyrypdyr. Eýran Yslam Respublikasynyň Prezidenti halkara forumda eden çykyşynda: «Eger-de pars diliniň ösüşi Firdöwsiniň ýaly şahyrlaryň döredijiligine borçly bolsa, onda türkmen dili we edebiýaty hem Magtymguly ýaly beýik şahyrlaryň bitiren hyzmatларыna borçludur» diýmek bilen, şu hakykata ünsi çekdi.

Şahyryň döredijiligi indi ençeme asyrlardan bäri nesilleri watançylyk ruhunda terbiýelemegiň, olarda Watana, il-güne bolan belent söýgini döretmegiň nusgalyk mekdebi bolup hyzmat edip gelýär. Akyldaryň edebi mirasy ýaş nesil üçin ylham çeşmesidir, kämil watançylyk kelamydyr. Bu babatda hormatly Prezidentimiz halkara forumda eden çykyşynda: «Şahyryň goşgulary nesillerde watsansöýüjiligi, ýokary ahlaklylygy terbiýelemäge, olaryň bilimli, hünärli, il-ýurt, bütin >>

«adamzat üçin haýyrly işleri amala aşyrmaga mynasyp adamlar bolup ýetişmegine ýardam edýär» diýip nygtady.

«Döwürleriň we siwilizasiýalaryň özara arabağlanyşygy — parahatçylygyň we ösüşiň binýady» atly halkara forumyň jemleýji resminamasynda ynsanperwerlik, dostluk taglymlaryna esaslanýan Magtymgulynyň döredijiliginiň möhümligi we häzirki döwrüň ruhuna laýykdygy hem-de ýaş nesli watançylyk ruhunda, ruhy-ahlak taýdan terbiýelemekdäki orny dogrusynda aýratyn nygtalýar. Şeýle hem resminamada beýik akyldar Magtymguly Pyragynyň döredijiligini wagyz etmekde medeni dialogyň döwletleriň arasynda köpugurly hyzmatdaşlygyň ösdürilmegine uly goşant goşýandygy, halklaryň dostlugynyň we özara düşünişmeginiň pugtalandyrylmagyna, medeniýetleriň baýlaşmagyna ýardam berýändigini beýan edilýär.

«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda iki halkyň görnükli şahsyýetleriniň — türkmen halkynyň akyldar şahyry Magtymguly Pyragynyň Gazagystanyň paýtagty Astanada, gazak şahyry hem-de magaryfçysy Abaý Kunanbaýewiň Aşgabatda ýadygärlikleriniň açylmagy türkmen we gazak halklarynyň dost-doganlygynyň aýdyň nyşany bolmak bilen, döwletleriň arasynda medeni-ynsanperwer hyzmatdaşlygyň täze gözýetimlerini açýar.

Gazagystan Respublikasynyň Prezidentiniň forumda eden çykyşynda öz ýurdunyň Magtymguly adyndaky halkara baýragy esaslandyrmak başlangyjy bilen çykyş edendigini nygtamagy örän buýsandyryjy ýagdaýdyr. Munuň özi iki doganlyk halkyň dostlugynyň we döredijilikli gatnaşyklarynyň aýdyň nyşany boldy.

Täjigistan Respublikasynyň Prezidenti Emomali Rahmon forumda eden çykyşynda Bilimler we talyplaryň ýaşlar gününde Täjigistanyň Hatlon welaýatynyň Dusti etrabynda Magtymguly adyndaky umumybilim berýän orta mekdebiň dabaraly ýagdaýda açylyp, ulanylmaga berlendigini hoşallyk bilen belledi. Munuň özi beýik akyldaryň halklaryň arasynda dostluk köprüsini gurmakda örän uly ähmiýetiniň bardygyny nobatdaky gezek subut edýär.

Magtymguly Pyragynyň: «Berkarar döwlet islärin», «Bir döwlete gulluk etsek başimiz» ýaly setirlerinde beýanyňy tapan mukaddes arzuwlary biziň ajaýyp döwrümüzde durmuş hakykatyna öwürüldi. Halkymyza şeýle eşretli döwrüň peşgeş beren Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, belent başlary aman, döwletli işleri hemişe rowaç bolsun!

Ýazpolat KERIÝEW,
Türkmenistanyň Magtymguly adyndaky
Ýaşlar guramasynyň Merkezi Geňeşiniň
başlygy, Mejlisiň deputaty.

TURKMENISTAN CONCLUDES ANAU – CULTURAL CAPITAL OF THE TURKIC WORLD 2024 EVENT SERIES

The festivities marking the conclusion of the events dedicated to the declaration of Anau the Cultural Capital of the Turkic World 2024 took place at the White Yurt of the Turkmen People complex near Ashgabat.

Government members, leaders and representatives of public organisations, media, diplomatic missions and international organisations accredited in Turkmenistan attended the event. Among the guests were the officials of the International Organization of Turkic Culture (TURKSOY) and ministries from the TURKSOY Member Countries.

Speaking at the ceremony, TURKSOY Secretary General Sultan Raev highlighted the important role of these international events in fostering cultural dialogue

among the Turkic-speaking peoples and underlined the symbolic significance of the declaration of Anau the Cultural Capital of the Turkic World 2024.

The programme included the festive concert by artists from Turkmenistan and other Turkic-speaking countries, who presented a blend of folk and contemporary musical performances, featuring the rich centuries-old traditions of the Turkic peoples. The special TURKSOY Cup was handed over to the official delegation of Aktau, Kazakhstan that has been declared recently the Cultural Capital of the Turkic World 2025 at the closing ceremony.

Bagul SHIHLIEVA,
A student, Turkmen Agricultural University

UNIWERSIADA

DOWAM EDÝÄR

► Ýurdumyza her okuw ýylynyň dowamynda Türkmenistanyň ýokary okuw mekdepleriniň talyplarynyň arasynda «Türkmenistan — ruhbelentligiň we sagdynlygyň ýurdy» atly Uniwersiadanýň geçirilmegi indi ajaýyp däbe öwrüldi. «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda bu Uniwersiada 14-nji gezek geçirilýär.

XIV Uniwersiada öz oýunlar maksatnamasyna sportuň suwda ýüzmek, ýeňil atletika, stoluň üstünde oýnalyan tennis, küşt, bilýard, sambo, badminton, woleýbol, futbol, boks, futzal, gandbol, milli göreş, basketbol, grek-rim göreşi, erkin göreş, dzýudo, karate-do, welosiped sürmek, tennis ýaly görnüşlerini aldy.

Uniwersiadanýň oýunlarynyň guralmagy üçin paýtagtymyzdaky sport toplumlary hereket edýär. Olardan suwda ýüzmek boýunça oganlaryň arasynda geçirilýän bäsleşikler üçin 2-nji oktýabrda paýtagtymyzdaky

«Olimpiýa» suw toplumu gapylaryny giňden açdy. «Aşgabat» köpugurly sport toplumu bolsa 3-nji oktýabrda özünde ýeňil atletika boýunça oganlaryň we gyzlaryň arasynda geçirilýän ýaryşlary kabul etdi. Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň we Türkmen döwlet binagärlik-gurluşyk institutynyň sport zallarynda 9 — 11-nji oktýabr aralygynda oganlaryň we gyzlaryň arasynda geçirilýän stoluň üstünde oýnalyan tennis boýunça ýaryşlar ýaýbaňlandy.

Ýöriteleşdirilen küşt we şaşka mekdebinde oganlaryň we gyzlaryň arasynda 21 — 23-nji oktýabr aralygynda küşt boýunça ýaryşlara badalga berildi.

Ýokary okuw mekdepleriniň talyplary bilen bir hatarda bu Uniwersiadanýň oýunlarynyň çäginde ýurdumyzyň hünär-tehniki we orta hünär okuw mekdepleriniň talyplarynyň ýaryşlarynyň hem meýilleşdirilenligini aýtmalydyr. Olar häzirki güne çenli 2-nji oktýabr-

da geçirilen suwda ýüzmek boýunça ýaryşlara, 4-nji oktýabrda geçirilen ýeňil atletika boýunça ýaryşlara gatnaşyp, ýokary netijeleri görkezdiler. Olaryň sportuň beýleki görnüşleri boýunça bäsleşikleri noýabr aýynda ýaýbaňlandy.

Aşgabat şäherindäki orta mekdepleriň okuwçylarynyň arasynda häzirki güne çenli suwda ýüzmek, ýeňil atletika, kiçi futbol ýaly görnüşler boýunça etrap, şäher derejeli ýaryşlar geçirildi.

Özüne talyp türgenleriň we mekdep okuwçylarynyň ýüzlerçesini birleşdirýän «Türkmenistan — ruhbelentligiň we sagdynlygyň ýurdy» atly XIV Uniwersiadanýň oýunlary 2025-nji ýylyň aprel aýynda tamamlanar.

Ogulnabat KÖSÄÝEWA,
«Türkmenistan» ýaşlar
bedenterbiýe-sport guramasynyň
guramaçylyk bölümüniň
baş hünärmeni.



SAGLYK ÝOLUNY YLGAP GEÇMEK



2024-nji ýylyň maý aýynda ýurdumyzda üstünlikli geçirilen Garaşsyz Döwletleriň Arkalaşygynyň Hökümet baştutanlarynyň Geňeşiniň mejlisinde Aşgabat şäheriniň «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri» diýlip ygylan edilmegi, şeýle hem Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 78-nji sessiýasynda Türkmenistanyň başlangyjy bilen hem-de Milletler Bileleşigine agza döwletleriň biragyzdan goldamagynda «Birleşen Milletler Guramasynyň oýunlary» atly Kararnamanyň kabul edilmegi Garaşsyz ýurdumyzda sporty ösdürmek babatda alnyp barylýan işlere berlen ýokary bahanyň netijesidir.

«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynyň 2-nji noýabrynda hormatly Prezidentimiziň gatnaşmagynda köpçülikleýin ýörişiň çäklerinde Saglyk ýoluny ylgap geçmek boýunça ýaryş geçirildi. Çekeleşikli geçen bu ýaryşa Türkmenistanda ýerleşýän daşary ýurtlaryň diplomatik wekilhanalarynyň we halkara guramalaryň wekilleri, ministrlikleriň we pudaklaýyn dolandyryş edaralarynyň işgärleri, ýokary okuw mekdepleriň talyplary gatnaşdylar. Saglyk ýoluny ylgap geçmek boýunça ýaryşyň emin agzalary tarapyndan onuň ýeňijileri kesgitlenildi we olara ýadygärlik sowgatlar gowşuryldy. Şeýlelikde, Türkmenistanda ýerleşýän daşary ýurtlaryň diplomatik wekilhanalarynyň we halkara guramalarynyň wekilleriniň arasynda geçirilen Saglyk ýoluny ylgap geçmek boýunça ýaryşda Russiýa Federasiýasynyň Türkmenistandaky Ilçihanasynyň 2-nji sekretary Ýakowlew Wadim 46.49 sekunt wagt netije görkezip, 1-nji orny eýelemegi başardy. Ýewropa Täzeleýiş we Ösüş Bankynyň Türkmenistandaky wekilhanasynyň ýolbaşçysy Liwni Erik 51.00 sekunt wagt bilen 2-nji orna

mynasyp boldy. Beýik Britaniýanyň we demirgazyk Irlandiýanyň Birleşen Patyşalygynyň Türkmenistandaky adatdan daşary we doly ygtyýarly ilçisi Konlon Stiwen Austin 51.10 sekunt wagtta geçip, ýaryşyň 3-nji ornuny eýeledi.

Ministrlikleriň we pudaklaýyn dolandyryş edaralarynyň işgärleriniň arasynda geçirilen Saglyk ýoluny ylgap geçmek boýunça ýaryşda Türkmenistanyň Içeri işler ministrliginiň işgäri Perhat Annagylyjow 34.21 sekunt wagt netije görkezip, 1-nji orna, Türkmenistanyň Goranmak ministrliginiň Merkezi goşun sport klubunyň Borçnama boýunça harby gullukçysy Serdar Saparow 36.09 sekunt wagt netije bilen 2-nji orna, Türkmenistanyň döwlet serhet gullugynyň harby bölüminiň işgäri Parahat Kakaýew 42.09 sekunt wagt bilen 3-nji orna mynasyp boldular.

Ýokary okuw mekdepleriň talyplarynyň arasynda geçirilen Saglyk ýoluny ylgap geçmek boýunça ýaryşda Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyby Ýunus Tuwaklyýew 35.01 sekunt wagtta geçip 1-nji orna, Türkmenistanyň Halkara nebit-gaz uniwersitetiniň talyby Pena Babanyýazow 35.02 sekunt wagt bilen 2-nji orna, Türkmenistanyň Goranmak ministrliginiň Harby institutynyň talyby Döwletgeldi Baýramow 35.36 sekunt wagt bilen 3-nji orna mynasyp boldy.

**Gurtgeldi GARÝAGDYÝEW,
Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport
baradaky döwlet komitetiniň Bedenterbiýe
we köpçülikleýin sport çärelerini guramak
bölüminiň başlygy.**



MILLI SPORTUŇ KANUNÇYLYK BINÝADY



Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwri ýurdumyzyň ähli ulgamlary bilen birlikde, milli sport ulgamynyň hemmetaraplaýyn dünýä ülnülerine laýyklykda belent ösüşleri başdan geçirýän döwrüdür. Gahryman Arkadagymyzyň başyny başlamagy, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary bilen, soňky ýyllaryň dowamynda milli sport ulgamynyň maddy-enjamlaýyn, hünärmenler we şol bir wagtda kanunçylyk-hukuk binýady dünýä nusgalyk derejede özgerdilýär we ösdürilýär.

Sport ýurdumyzyň diňe bir içeri syýasatynyň aýrylmaz bölegi bolmak bilen çäklenmän, eýsem öz mazmunyna halkara, sebit, yklym derejeli sport ýaryşlaryny, bäsleşiklerini, çempionatlarany, kuboklary, Aziýa we Olimpiýa oýunlaryny, şonuň ýaly-da sportuň dürli görnüşleri boýunça halkara okuw-türgenleşik ýygnaşyklaryny sygdyrýan düşünerdir. Şu nukdaýnazardan milli sportuň kanunçylyk-hukuk binýadyny düzýän hukuk resminamalary, ozaly bilen, Türkmenistanyň Konstitusiasynyň 15-nji maddasynda berkidilen: «Döwlet medeniýet, bilim, sport we syýahatçylyk babatda halkara hyzmatdaşlygynyň ösmegine ýardam edýär» diýen hukuk kadasyndan gözbaş alyp düzülýär.

Garaşsyz Türkmenistan üçin sport diňe bir döwlet, halkara derejelerinde guralýan ýaryşlar, milli türgenlerimiziň ynamly ýeňişleri bolmak bilen çäklenmän, eýsem ol döwletimiziň Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasy tarapyndan iki ýola ýörite Kararnama esasynda ykrar edilen hemişelik Bitaraplyk ýol-yörelgesini dünýä ýaýmagyň möhüm guraly, dost-doganlyk syýasatyny wagyz etmegiň ynamdar serişdesi bolup durýar. Şol sebäpli Gahryman Arkadagymyz, Arkadagly Gahryman Serdarymyz tarapyndan häzirki döwürde üstünlikli alnyp barylýan Türkmenistan döwletimiziň daşary syýasat, halkara gatnaşyklary ulgamlarynda «Türkmenistanyň sport syýasaty», «Türkmenistanyň sport diplomatiýasy» ýaly düşüneler häli-şindi dilleriň senasy bolup ýaňlanýan düşünelerdir. Eger-de «Türkmenistanyň sport syýasaty» diýleninde ýurduň içinde milli sporty ösdürmek, dünýä nusgalyk milli ýygnydy toparlarymyz, sport klublarymyz, ussat türgenlerimiz bilen dünýä çykmak arkaly bagly çygyrlar göz önüne gelýän bolsa, «Türkmenistanyň sport diplomatiýasy» diýleninde

döwletimiziň dünýä ýurtlary, abraýly halkara guramalary, şol sanda sport guramalary bilen alyp barýan sport arkaly dost-doganlygy berkitmäge, ösdürmäge gönükdirilen halkara gatnaşyklary ulgamy göz önünde janlanýar.

Ajaýyp zamanamyzda Türkmenistan döwletimiziň içeri syýasatda we onuň many-mazmun taýdan dowamy bolan daşary syýasatda sport gatnaşyklaryny kesgitleýän milli kanunçylyk namalarynyň onlarçasy kabul edildi. Olara mysal edip «Bedenterbiýe we sport hakynda» Türkmenistanyň Kanunyny, «Professional sport hakynda» Türkmenistanyň Kanunyny, «Atçylyk we atly sport hakynda» Türkmenistanyň Kanunyny we beýleki birnäçe kanunçylyk namalaryny ýatlap geçmek bolar.

Ozaly bilen, ýurdumyzda sport babatda gatnaşyklaryň «Bedenterbiýe we sport hakynda» Türkmenistanyň Kanunynyň degişli maddalary we bentleri arkaly düzgünleşdirilýändigini bellemelidir. Bu Kanun Türkmenistanyň raýatlaranyň sagdyn durmuş ýörelgesini kemala getirmäge gönükdirilip, Türkmenistanda bedenterbiýe we sport babatda esasy ýörelgeleri kesgitleýär, jemgyýetçilik gatnaşyklaryny düzgünleşdirýär hem-de işiň hukuk, guramaçylyk, ykdysady we durmuş esaslaryny belleýär.

«Bedenterbiýe we sport hakynda» Türkmenistanyň Kanunynyň «Bedenterbiýe we sport babatda Türkmenistanyň raýatlaranyň hukuklary» diýlip atlandyrylan 4-nji maddasynyň 2-nji böleginde: «Türkmenistanyň raýatlaranyň bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmaga bolan hukugy döwlet tarapyndan ony durmuşa geçirmek üçin zerur şertleri döretmek, bedenterbiýe we sport babatda döwlet syýasatyny alyp barmak arkaly üpjün edilýär» diýlip bellenilýär. Şundan hem görnüşi ýaly, ýurdumyzyň raýatlaranyň bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmaklary bu babatda zerur şertleri: maddy-enjamlaýyn binýady, degişli okuw we türgenleşik edaralaryny döretmek, şonuň ýaly-da raýatlaryň sagdyn durmuş ýörelgelerine eýermek, köpçülikleýin bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmak, ýokary sportda gazanýan netijelerini mynasyp derejede bahalandyrmak arkaly höweslendirilýär.

Geçen onýyllyklaryň dowamynda ýurdumyzyň çäginde, şol sanda paýtagtymyz Aşgabat şäherinde, «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynda, Arkadag >>

« şäherinde, welaýat, etrap merkezlerimizde gurlup ulanylmaga berilýän iri sport toplumlary, stadionlar, sport okuw mekdepleri, atçylyk toplumlary halkara sport bäsleşiklerini ýurdumyzda guramaga we geçirmäge mümkinçilik berýär.

Ýurdumyzda 2017-nji ýylda paýtagtymyzdaky Olimpiýa şäherçesinde geçirilen Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlary, şonuň ýaly-da 2018-nji ýylda bu şäherçäniň Agyr atletika sport toplumynda geçirilen Agyr atletika boýunça dünýä çempionaty, 2023-nji ýylda Söweş sungaty sport toplumynda geçirilen Kuraş boýunça XIV dünýä çempionaty, 2024-nji ýylda «Gyşky oýunlar» sport toplumynda geçirilen Hokkeý boýunça halkara ýaryşy, Tennis toplumynda 14 ýaş çenli oňlanlaryň we gyzlaryň arasynda geçirilen Tennis boýunça «Ashgabat Open 2024» halkara ýaryşy we beýleki bäsleşikler şu günki gün ýurdumyzyň çäginde iri sport bäsleşiklerini geçirmek üçin ajaýyp maddy-binýatlaýyn üpjünçilige eýedigini aýdyň görkezdi.

Öz gezeginde bu ajaýyp sport desgalarymyz adamlaryň jany we saglygy üçin howpsuz bolan ekologiýa babatda iň arassa gurluşyk önümlerinden bina edilendigi, sportuň degişli ugurlary boýunça ulanmak üçin ýokary derejede amatlylygy babatda abraýly halkara guramalarynyň sertifikatlaryna mynasyp boldular. Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumyň Aziýanyň tennis federasiýasy tarapyndan «Tennis boýunça Aziýanyň okuw-türgenleşik merkezi» diýlip yglan edilmegi, şeýle hem Aşgabat şäherinde geçirilen GDA-nyň hökümet Baştutanlarynyň Geňeşiniň mejlisinde «Aşgabat — Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri» diýen çözüdiň kabul edilmegi aýdylanlary aýdyň tassyklaýan ýagdaýlardyr.

Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary esasynda ýurdumyzda soňky döwürlerde

sportuň täze-täze görnüşleriniň ornaşdyrylýandygyny aýratyn bellemek möhümdir. Şunda Garaşsyzlyk eýýamymyzdan öň ýurdumyzda bolmadyk sportuň gyşky oýunlar görnüşleriniň giň gerime eýe bolandygyny buýsanç bilen ýatlap geçmek bolar. Häzirki wagtda paýtagtymyzdaky Gyşky oýunlar toplumu, «Galkan» sport merkeziniň buzly meydançasý, «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynda ýerleşýän Köpugurly sport toplumu sportuň buzuň üstünde oýnalýan görnüşleri boýunça iri sport bäsleşiklerini we okuw türgenleşiklerini geçirmäge mümkinçilik berýär. Häzire çenli buzda figuralaýyn tytmak, hokkeý ýaly görnüşler boýunça döredilen sport klublarymyz, sport toparlarymyz üstünlikli çykyş edip, şol bir wagtda ýurdumyzda sport görnüşleriniň barha giňden ornaşdyrylýandygyny, şonuň ýaly-da türkmen ýaşlarynyň täze sport görnüşlerini öz hünär ugurlary hökmünde işjeň saýlap alyandyklaryny dünýä jemgyýetçiligine giňden aýan edýär. Şular ýaly giň gerimli mümkinçilikleriň sport ulgamynda täze hukuk gatnaşyklaryny döredýändigini ýa-da öňden dowam edip gelýän hukuk gatnaşyklaryny giňeldýändigini belläp geçmelidir. Şeýlelikde, milli sportumyzyň kanunçylyk binýady, bu ugurda halkara hukugynyň umumy yk-rar edilen kadalary giňden goldanyp, zzygiderli ös-ýär we kämilleşýär.

Biz ýurdumyzda milli sportumyzy ösdürmek, sport diplomatiýasyny dünýäde wagyz etmek ug-runda zzygiderli tagallalary durmuşa geçirýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, döwletli başlan-gyçlarynda hemişe üstünlik arzuw edýäris!

Serdar BADAÝEW,
Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport
baradaky döwlet komitetiniň halkara
gatnaşyklary bölümüniň baş hünärmeni.



TÜRKMENISTAN — SPORT ÝURDY



Garaşsyzlyk ýyllary içinde ýurdumyzda ähli pudaklar bilen birlikde, saglygy gorayyş, bedenterbiýe we sport ulgamlarynda hem uly ösüşler gazanyldy. Gahryman Arkadagymyzyň başlangyjy bilen binýady goýlan we häzirki wagtda Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň parasatly ýolbaşçylygynda Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe täze öwüşginde dowam etdirilýän döwlet syýasatymyz ýurdumyzyň abraýyny belende göterip, Türkmenistany halkara giňişliginde ynamdar hyzmatdaş, iri sport çärelelerini, halkara ýaryşlary guramakda we geçirmekde döwrebap maddy-enjamlaryň binýadyna eýe bolan ýurt hökmünde tanadýar.

Watanymyzda ýokary netijeli sporty we köpçülikleýin bedenterbiýäni ösdürmek ugrunda durmuşa geçirilen düýpli işleriň ähmiýeti diýseň uludyr. Munuň özi gysga döwürde paýtagtymyz Aşgabatda Merkezi Aziýa sebitinde deňi-taýy bolmadyk Olimpiýa şäherçesiniň, Hazaryň merjen kenaryndaky gözəl Awazada döwrebap sport toplumynyň, ýurdumyzyň ähli ilatly ýerlerinde häzirki zaman sport mekdepleriniň gurlup, ulanylmaga berilmeginde aýdyň şöhlelenýär. Gahryman Arkadagymyzyň başlangyjy bilen bina edilen Arkadag şäheriniň sport mümkinçilikleri bolsa bu gün dünýäni haýrana goýýar.

Soňky 10 ýyldan gowrak döwürde ýurdumyzda iri sport ýaryşlarynyň ençemesi, şol sanda 2014-nji ýylda windsörfing boýunça dünýä Kubogyny almak ugrundaky ýaryşlaryň tapgyry, 2017-nji ýylda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlary, 2018-nji ýylda Agyr atletika boýunça dünýä çempionaty, «Amul — Hazar» halkara awtorallisi, 2023-nji ýylda Kuraş boýunça dünýä çempionaty üstünlikli geçirildi. 2024-nji ýylyň aprelinde Aşgabatda GDA döwletleriniň we beýleki ýurtlaryň toparlarynyň gatnaşmagynda geçirilen Hokkeý boýunça halkara ýaryş bolsa ajaýyp sport baýramçylygy hökmünde hakydalarada galdy. Munuň özi kuwwatly sport döwletine öwürülen Türkmenistanyň halkara abraýynyň has-da artmagyny üpjün etdi.

Garaşsyz ýurdumyzda sporta diňe bir köpçülikleýin bedenterbiýe-sagaldyş hereketiniň ösdürilmeginiň serişdesi däl, eýsem, dünýäde parahatçylygy berkitmegiň, halklaryň arasynda dost-doganlygy pugtalandyrmagyň möhüm şerti hökmünde hem garalýar. Eziz Diýarymyz Birleşen Milletler Guramasy, ÝUNESKO, Bütindünýä Saglygy Gorayyş Guramasy, Halkara Olimpiýa Komiteti, Aziýanyň Olimpiýa Geňeşi we beýleki abraýly halkara guramalar bilen yzygiderli hyzmatdaşlyk edýär. Türkmenistanyň Olimpiýa nyşanlaryny gorap saklamak baradaky Naýrobi ylalaşygyna goşulmagy, ÝUNESKO-nyň sportda doping serişdelerini ulanmaga garşy göreş boýunça Halkara Konwensiýasyny tassyklamagy, Dopinge garşy

Milli agentligi döretmegi bu hakykatyň aýdyň beýanydyr. Türkmenistanyň 2023 — 2027-nji ýyllar üçin ÝUNESKO-nyň Bedenterbiýe we sport boýunça hökümetara komitetiniň agzalygyna biragyzdan saýlanylmagy bolsa Watanymyzyň sport diplomatiýasynyň halkara ykrarnamasyna eýe bolýandygynyň subutnamasyna öwrüldi.

Parahatçylyk, dost-doganlyk, ruhbelentlik ýurdumyzyň amala aşyrylan sport diplomatiýasynyň esasy ýörelgeleridir. Sebitde möhüm ylalaşdyryjy merkez bolan paýtagtymyzyň «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri» diýlip yglan edilmegi Garaşsyz Türkmenistanyň parahatçylyk söýüjilikli daşary syýasatynyň belent ykrarnamasydyr. Bu hakykat barada oýlananyňda, Gahryman Arkadagymyzyň 2017-nji ýylda geçirilen Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň senasyna öwürülen «Öňe, diňe öňe, jan Watanym Türkmenistan» atly ajaýyp eserindäki «Parahatlyk — ýürek baýdagy...» diýen ilkinji jümle ýadyňa düşýär.

Elbetde, Gahryman Arkadagymyzyň binýadyny goýan sport syýasaty netijesinde eýe bolnan belent sepgitler hem-de taryhy netijeler dünýä nusgalykdyr. Şol döwletli syýasatyň Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň parasatly ýolbaşçylygynda mynasyp dowam etdirilmegi türkmen sportunyň geljekde hem taryhy üstünliklere beslenjekdiginiň, Watanymyzyň bolsa sport ýurdy hökmünde halkara abraýyny has-da pugtalandyryjakdygynyň nyşanydyr.

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





BITARAPLYK

◆ Bitaraplyk — açyk asmanymyzda pasyrdaýan ýaşyl Tugumyzyň ak ýoludyr.

◆ Bitaraplyk — salamatlygyň döwletli sütüni, ylalaşyk — düşünişmegiň altyn açarydyr.

◆ Bitaraplyk — döredýän, gurýan hem özgerýän Diýarymyzyň halkymyza beren eşretli durmuşdyr.

◆ Bitaraplyk — dünýäde dost-doganlygyň berkemeginiň, ynanyşmagyň hem-de özara düşünişmegiň hyzmatdaşlyk üçin ýokary ýol görkezijisidir.

◆ Bitaraplyk — berkarar ýollarymyzyň rowaç şuglasy, şöhratly — ýyllaryň nurly geljegidir.

◆ Bitaraplyk — ösüşlere beslenen Watanymyzyň ykdysady kuwwatyny ilerledýän güýç.

◆ Bitaraplyk — halkyň kalbynda Gün bolup dogan buýsançly şatlyk.

◆ Bitaraplyk — halkara hyzmatdaşlykda oňyn goňsara gatnaşygyň aýrylmaz bitewüligini jebisleşdirýän baky binýatdyr.

◆ Bitaraplyk — säherleriň ter, açyk asmanymyzyň asuda, bagtyýar durmuşymyzyň parahatlygydyr.

◆ Bitaraplyk — halkara gatnaşyklarymyzda ynsanperwerligiň ýokary sepgididir.

◆ Bitaraplyk — türkmen sportunyň belent derejelere ilerlemeginiň, sagdyn nesliň kemala gelmeginiň mümkinçiligidir.

◆ Bitaraplyk — gadymy Ýüpek ýolunyň dünýä uzamasynyň nyşanydyr.

◆ Bitaraplyk — Magtymguly atamyzyň kalpda beslän arzuwunyň amala aşmasydyr.

◆ Bitaraplyk — dünýäde ykrar edilen hoşniýetli ilçidir.

◆ Bitaraplyk — gözəl ölkämiziň ak guşy bolup asmana göterilmesidir.

◆ Bitaraplyk — agzybirligiň synmajak berk binýadydyr.

**Saparnyýaz ILMYRADOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we
sport institutunyň sport žurnalistikasy
hünäriniň talyby.**

AWAZA

ALYSLARY ÝAKYNLAŞDYRÝAR, ÝAKYNLARY JEBISLEŞDIRÝÄR

► Ýurdumyzda alnyp barylýan sagdyn durmuş ýörelgesini ornaşdyrmak, köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty wagyz etmek bilen bagly işlerde Türkmenistanyň Medeniýet, sport, syýahat we jemgyýetçilik guramalarynyň işgärleriniň kärdeşler arkalaşygynyň Geňeşiniň we onuň welaýat, etrap, şäher Geňeşleriniň, sport edaralarynyň we okuw mekdepleriniň ýanyndaky ilkinji guramalarynyň aýratyn orny bardyr.

Türkmenistanyň Kärdeşler arkalaşyklarynyň Milli merkeziniň «Awaza» milli syýahatçylyk zolagyň «Daýanç» sagaldyş merkezinde okuw maslahaty guralyp, onda beýleki möhüm wezipeler bilen birlikde milli sport syýasatymyzy, hormatly Prezidentimiziň alyp barýan sport diplomatiýasyny giňden wagyz etmegiň ugurlary ara alnyp maslahatlaşyldy. 6 — 11-nji oktyabr aralygynda geçirilen bu okuw maslahatynda çykyş eden hünärmenler sport edaralarynyň we okuw mekdepleriniň ýanyndaky ilkinji guramalarda sport çärelerini guramagyň, olar barada resminamalary ýöretmegiň usuly aýratynlyklary barada maslahatlary diňlemek bilen, özleri hem çykyş edip, ýerlerdäki iş tejribelerinden gürrüň berdiler.

Soňky ýyllarda paýtagtymyz Aşgabat, täze dörän Arkadag şäherimiz, «Awaza» milli syýahatçylyk zolagy iri döwlet we halkara sport çäreleriniň, bäsleşikleriniň geçirilýän mekanyna öwrüldi. Şu günki gün paýtagtymyzdaky Olimpiýa şäherçesi, sportuň dürli görnüşleri boýunça sport top-

lumlary, «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynda bina edilen «Awaza» sport toplumu, Arkadag şäherimizde gurlan Köpugurly sport toplumu, stadion we Suw toplumu we beýleki binalardyr desgalar özlerinde iri döwlet we halkara sport bäsleşiklerini, okuw-türgenleşik ýygnaýyklaryny kabul etmäge ýokary hilli gurluşyk häsiýetnamasy we häzirki zaman maddy-enjamlaýyn binýady taýdan ýokary derejede laýyk gelýär. Paýtagtymyzda geçirilen Kuraş boýunça XIV dünýä çempionaty, hokkeý boýunça halkara ýaryşy ýaly iri sport çäreleri bu aýdylanlara aýdyň şaýatlyk edýän wakalar boldy.

Okuw maslahatynda milli sport ulgamynda ýetilen uly üstünliklere üns çekmek bilen, jemgyýetde, hususan-da, ösüp gelýän ýaşlaryň arasynda köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty giňden wagyz etmekde öňde

durýan wezipeler barada özara pikir alyşyldy we usuly maslahatlar berildi.

Baş günläp dowam eden okuw maslahatyna gatnaşan Kärdeşler arkalaşygynyň Geňeşiniň wekilleri we edara-kärhanalaryň ýanyndaky ilkinji guramalaryň işjeň agzalary boş wagtlarynda guralan sport bäsleşiklerine gatnaşyp, sagdyn durmuş ýörelgelerini, bedenterbiýäni we sporty giňden wagyz etdiler. Okuw maslahatyna gatnaşanlar işlemäge we zähmet çekmäge döredip berýän mümkinçilikleri üçin Gahryman Arkadagymyza, hormatly Prezidentimize hoşallyk sözlerini aýtdylar.

**Begmyrat GARABAÝEW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe
we sport institutunyň sportuň
göreş görnüşleri kafedrasynyň
uly mugallymy.**





DOSTLUK KENARYNDAKY DABARA



«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylymyz Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň tagallalary bilen, halkymyzyň, jemgyýetimizniň durmuşynda uly ähmiýete eýe bolan şanly wakalara, buýsandyryjy üstünliklere beslendi. Şeýle bolansoň, bu ýetilen sepgitleri, gazanylan belent üstünlikleri jemgyýetde, ösüp gelýän ýaş nesilleriň arasynda mynasyp wagyz etmek bilen bagly ýurdumyzyň jemgyýetçilik guramalary, syýasy partiýalary tarapyndan guralýan çäreler hem özüniň guramaçylyk derejesi, täsirlilik bilen uzak wagtlap ýatda galýar. Türkmenistanyň Medeniýet, sport, syýahat we jemgyýetçilik guramalarynyň işgärleriniň kärdeşler arkalaşygynyň Geňeşi tarapyndan Türkmenistanyň Kärdeşler arkalaşyklarynyň Milli merkeziniň «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynyň «Daýanç» sagaldyş merkezinde guran okuw maslahaty hem şeýle täsirli çäreleriň biri boldy.

6 — 11-nji oktýabr aralygynda geçirilen bu okuw maslahatynda ýurdumyzyň medeniýet, syýahatçylyk ulgamlarynda ýetilen sepgitler bilen birlikde jemgyýetde sagdyn durmuş ýörelgelerini ornaşdyrmak, köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty giňden wagyz etmek bilen bagly önünde durýan wezipeler ara alnyp maslahatlaşyldy. Kärdeşler arkalaşygynyň Geňesiniň


we onuň welaýat, etrap, şäher Geňeşleriniň, edara-kärhanalaryň ýanyndaky ilkinji guramalarynyň degişli sport edaralary, sport okuw mekdepleri, beýleki jemgyýetçilik guramalary bilen bilelikde guraýan köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty wagyz etmäge bagyşlanan çäreleriniň, bäsleşikleriniň ähmiýeti barada aýratyn durlup geçildi.

Okuw maslahatyna gatnaşan kärdeşler arkalaşygynyň welaýat, etrap, şäher Geňeşleriniň işgärlerinden, edara-kärhanalaryň ýanyndaky ilkinji guramalaryň işjeň agzalaryndan düzülen topar boş wagtlarynda guralan köpçülikleýin bedenterbiýe we sport ýaryşlaryna gatnaşyp, wagtlaryny manymazmunly geçirdiler.

«Daýanç» sagaldyş merkezinde geçirilen okuw maslahatyna gatnaşanlar asuda, parahat ýurdumyzda işlemäge, döretmäge, sagdyn durmuş ýörelgesine uymaga giň mümkinçilikleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza çuňňur hoşallyk sözlerini aýdyp, mundan beýläk-de yhlasly we netijeli işläp, ýurdumyzda alnyp barylýan beýik işlere mynasyp goşantlaryny goşjakdyklaryna ynandyrdylar.

**Kerimgeldi ANNAGULYÝEW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň mugallymy.**

SPORT — PARAHATLYGA ÇAGYRYŞ

 Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe hormatly Prezidentimiziň ýolbaşçylygynda ýurdumyza köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty ösdürmek, jemgyýetde, aýratyn hem, ýaşlaryň arasynda sagdyn durmuş ýörelgelerini ornaşdyrmak, beden taýdan berk, sagdyn, ruhubelent ýaşlary terbiýeläp ýetişdirmek barada giň gerimli işler üstünlikli durmuşa ornaşdyrylýar. Ak mermerli paýtagtymyz Aşgabat şäherinde, ähli welaýat, etrap merkezlerinde sport-bedenterbiýe toplumlaryny gurmak işleri ýokary derejede ýola goýuldy. Gahryman Arkadagymyz bedenterbiýäniň we sportuň ynsan durmuşyndaky ornuna ünsi çekip, «Sport — munuň özi gujur-gaýratyň, gözelligiň, sagdynlygyň we progresiň belentliklerine tarap ymtylyşyň janly beýanydyr» diýip, ýurdumyza sagdyn ýaşaýyş durmuş esaslarynyň berk binýadyny goýdy. Şeýlelikde, ýurdumyzyň we halkymyzyň sagdyn we ruhubelent durmuşa ýaşamagyna zerur şertler döredildi.



Aslynda, sport — parahatlyga, agzybirlige çagyryş. Sport ähli halklary dostlaşdyrýan, parahatlyga, asudalyga çagyryan özboluşly gymmatlykdyr. Şol sebäpli dünýä ýüzünde sport çäreleriniň, olimpiadalaryň, sportuň dürli görnüşleri boýunça dünýä çempionatlarynyň geçirilmegi dünýä halklarynda dost-doganlygy, parahatçylygy, düşünişmegi kemala getirýär.

Ata Watanymyzda köpçülikleýin bedenterbiýe-sagaldyş hereketiniň we sportuň ösdürilmegi bir tarapdan halkymyzyň saglygynyň berkidilmegine ýardam etse, ikinji bir tarapdan, ýurdumyzyň dost-doganlyk, parahatlyk, agzybirlik taglymatlarynyň dünýä ýüzüne ýaýlymagyna getirýär. Häzirki wagtda agzybir hem zähmetsöýer türkmen halkymyz Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň ynsanperwer syýasaty netijesinde sagdynlygyň we ru-

hubelentligiň ýurduny gurýar. Bu bolsa öz gezeginde ýaşlarymyzy täze ýeňişlere, mümkinçiliklere, belent maksatlara ýetmeklige ruhlandyrýar. Olar döwlet we halkara derejesinde geçirilýän ýaryşlarda, olimpiadalarda, uniwersiadalarda üstünlikli çykyş edip, ýurdumyzyň sport abraýyny belende galdyrýarlar.

Halklaryň arasynda dost-doganlygy, hoşniýetli goňsuçylygy has-da pugtalandyrmak, bedenterbiýäni we sporty wagyz etmek, jemgyýetimizde sagdyn durmuş ýörelgelerini işjeň ornaşdyrmak, ösüp gelýän ýaş nesilleri sport bilen meşgullanmaga giňden çekmek, şeýle hem ýurdumyzyň halkara sport abraýyny has-da belende götermek maksady bilen, Türkmenistanyň Prezidenti Karara gol çekdi. Hormatly Prezidentimiziň Karary esasynda Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti Halkara sambo federasi-

ýasy bilen bilelikde 2025-nji ýylyň noýabr aýynda Aşgabat şäherindäki Olimpiýa şäherçesiniň Başa-baş söweş sungaty sport toplumynda Sambo boýunça dünýä çempionatyny geçirmäge ygtyýar berilmegi her birimizi diýseň buýsandyrdy. Bu çempionat ýurdumyzyň parahatlyk, dost-doganlyk, ynsanperwerlik ýörelgelerini dünýä ýaýmakda Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň amala aşyran beýik başlangyçlarynyň ajaýyp netijesidir. Goý, parahatlyk ýoly bilen türkmen sportunyň at-abraýyny belende galdyrýan Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň janlary sag, ömürleri uzak, tutumly işleri hemişe rowaç bolsun!

Baýjan KAKABAÝEW,
Daşoguz welaýatynyň
bedenterbiýe we sport baradaky
Baş müdirliginiň baş hünärmeni.

SAGLYK — DILIMIZIŇ SENASY



«Bar zadyň sakasy — saglyk» diýýän halkymyz durmuşyň özeni, bagtyň owal özi, bedeniň abatlygy hökmünde baş saglygyny herki zatdan ileri goýýar. Sagdyn iýmitlenmek, şahsy gigiyena kadalaryny berjaý etmek, zygiderli sport bilen meşgullanmak beden saglygymyzyň gözbaşydyr. Saglyk jemgyýetimiziň ählumumy gymmatlygy hasaplanylýar.

Gahryman Arkadagymyz halkymyza peşgeş beren «Türkmeniň döwletlik ýörelgesi» kitabynyň bir bölümini «Saglyk — abatlyk» diýip atlandyrýar. Bölümde «Sport — saglyk, rowaçlyk. Bular bolsa maksadyň we yhlasyň bitewüleşmeginde hasyl bolýan arzylý maksadymyzdyr» diýen jümleler döwletimiziň önünde goýýan esasy maksadynyň ilatymyzyň bagtyýarlygyny, jemgyýetimiziň sagdynlygyny üpjün etmäge gönükdirilendiginden habar berýär.

On iki süňňüniň abatlygyny, maşgala saglygyny göz guwanjyna öwürän halkymyzda «Giň bolsaň kem bolmaz, saglykdan özge dem bolmaz», «Sag başym — aman başym» ýaly aýtgylar bar. Biz şu ýerde Magtymguly Pyragynyň şygryna ýüzlenmegi makul

bildik: «Dertdir bu janyň zilleti, saglyk onuň soltanydyr».

Hormatly Prezidentimiziň alyp barýan «Saglyk» Döwlet maksatnamasy ýurdumyzda ýokary derejede amala aşyrylýar. Saglygy goraýyş ulgamynyň esasy ugurlaryny kesgitleýän maksatnamada halkyň saglygyny goramaga gönükdirilen täzeçe çemeleşmeleriň üsti bilen saglygy goraýyş, derman senagaty, lukmançylyk ylymlarynyň in täze gazananlaryny durmuşa ornaşdyrmak boýunça giň möçberli işler ýola goýulýar.

Alym Arkadagymyzyň ylmy-döredijilik zähmetiniň miwesi bolan «Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri» atly köp jiltli ylmy-ensiklopedik kitaby türkmen topragynda bitýän, şypaly dermanlyk ösümliklerden taýýarlanan melhemlikleri, bejeriji täsirli derman serişdelerini halkymyza ýetirmekde bahasyna ýetip bolmajak gymmatly gollanma öwrüldi.

Ýaşlar — döwletimiziň geljegi, milletimiziň dowamatydyr. Sport bilen zygiderli meşgullanmak beden saglygyny berkidýär. Bedeniň hereketjeňligini artdyrmak, bedenterbiýe maşklaryny kadaly ýerine ýetirmek ynsana ruhbelentlik, şahdaçylyk berýär. Şol sebäpli hem

Gahryman Arkadagymyzyň, hormatly Prezidentimiziň sporty ösdürmek, sagdyn durmuş ýörelgesini ýaýbaňlandyrmak, ýaşlary sporta höweslendirmek, Watanymyzyň sport abraýyny dünýä ýaýmak boýunça alyp barýan beýik işleri bu günki günde giň gerime eýe bolýar. Sagdyn nesli terbiýeläp ýetirdirmek we ýaşlaryň sport başarnygyny kämilleşdirmek sagdyn geljegiň girewi hasaplanylýar. Ýaşlaryň gyzyklanyp höwes edýän islendik sport görnüşini boýunça türgenleşmäge, kämil tälim almaga döwletimizde ähli mümkinçilikler döredilýär. Halkymyzyň sagdyn hem bagtyýar durmuşy üçin bimöçber aladalary edýän, ýurdumyzda saglygy goraýyş ulgamyny ösdürmek boýunça zygiderli işleri ýola goýýan Gahryman Arkadagymyza hem-de hormatly Prezidentimize köp sagbolsun aýdýarys. Goý, Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, il-ýurt bähbitli işleri hemişe rowaç alsyn!

Mähri GAÝYPOWA,
Magtymguly adyndaky Türkmen
döwlet uniwersitetiniň žurnalistika
kafedrasynyň mugallymy.



DOSTLUK ÝOLY



Biziň ýurdumyz dost-doganlyk gatnaşyklaryna, ähli ugurlardaky giň hyzmatdaşlyga özygtyýarlylygyny we Bitaraplyk statusyny berkitmegiň, daşary syýasatdaky maksatlaryny üstünlikli amala aşyrmagyň kepili hökmünde garaýar. Bu barada Gahryman Arkadagymyz: «Halklaryň we döwletleriň arasyndaky dostluk dünýäde ynsanperwerligi ýola goýýan taglymatdyr. Çünki bu dostluk döwletleriň ählumumy ýörelgelere ygtyýarlyk babatda bitewileşmegidir. Dostluk — adamzadyň ýakynlaşmagynyň ýoly. Dostluk — asylyly ýörelgeleriň ebedi dowam etmeginiň ýoly. Häzirki wagtda halkara giňişligindäki dostlukly gatnaşyklar ösüşleri ýaýbaňlandyrmaga amatly ýagdaýy döredýär. Adamzadyň döreden beýik taglymatlaryny durmuşa ornaşdyrmagyň ýoly hem dostlukdadyr» diýip, «Türkmeniň döwletlilik ýörelgesi» atly kitabynda belläp geçýär.

Dogrudan hem, hormatly Prezidentimiziň alyp barýan hoşniýetli goňsuçylyk, özara bähbitli hyzmatdaşlyk, parahatçylyk syýasatynyň netijesinde ýurdumyz bu günki gün dost-doganlygyň mekanyna öwrüldi. Ýurdumyzda zygiderli geçirilýän halkara ylmy-amaly maslahatlar, forumlar, sergiler bolsa döwletimiziň dünýä arenasyndaky abraýyny has-da artdyryýar.

«Dünýäde BMG tarapyndan ykrar edilen ilkinji Bitarap döwlet — bu biziň ata Watanymyz — eziz Türkmenistandyr!» diýlen nurana, buýsançly sözler bu gün abadan halkymyzyň diliniň senasyna, ýürek owazyna öwrüldi. Türkmenistan Birleşen Milletler Guramasynyň iň ýakyn we ynamdar hyzmatdaşy. Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary netijesinde ak şäherimiz Aşgabat bolsa häzirki wagtda sebitde ylalaşdyryjy merkez hökmünde dünýä tanalýar.

Ata-babalarymyzyň asylyly ýörelgelerine esaslansak hem, asyrlaryň dowamynda türkmenler birek-birek bilen gatnaşypdyrlar, söwda edipdirler, özara ylalaşyklary berkidipdirler. Her eýýamyň özüne mahsus bolan jemgyýetçilik gatnaşyklary kemala gelipdir, ösüpdir we kämilleşipdir. Türkmenleriň arasynda düýp maksady dostluk-doganlyga, hoşniýetli gatnaşyklaryň saklanlymagyna esaslanan diplomatik gatnaşyklaryň ilkinji alamatlary hem şol döwürlerde döräp başlapdyr. Ol goňsuçylykda ýaşalýan tire-taýpalaryň, halklaryň, döwletleriň şu günki güne çenli saklanyp galmagyna, asuda ýaşamagyna amatly şertleri döredipdir. Munuň ösen hem kämil gatnaşyklara öwürülendigini geçmiş taryhda türkmenleriň dün-

ýä kartasynyň örän uly giňişliklerinde beglikleri, soltanlyklary, hatda imperiýany döretmek bilen alyp baran diplomatik gatnaşyklary aýdyň mysal bolup biler.

Türkmen medeniýetinde, sungatynda parahatçylygy dörediji güýç bar. Gahryman Arkadagymyz özüniň pähim-paýhasa ýugrulan eserlerinde hem şol güýje örän ýokary baha berýär. Gahryman Arkadagymyz özüniň «Parahatçylyk sazy — dostluk, doganlyk sazy» atly ajaýyp kitabynda: «Syýasat täsin guraldyr. Onuň kömegi bilen diňe bir ol ýa-da beýleki döwletiň önünde duran möhüm wezipeleri çözmek bilen çäklenmän, eýsem, dünýäde parahatçylygy gorap bolýar hem-de «deňlik», «azatlyk», «bagtyýarlyk» ýaly düşünjeleri durmuşa rowaçlandyryp bolýar» diýip, nygtaýşy ýaly, türkmen halkyna dostana, parahatsöýüji häsiýetleriň mahsusdygyny ata-babalarymyzyň durmuş tejribesine ser aýlanymyzda hem doly göz ýetirýäris. Dünýäde medeniýet halkara gatnaşyklarynda döwletleri ýakynlaşdyrmagyň, halklary dostlaşdyrmagyň özboluşly guralyna öwrüldi. Ol haýsy dilde bolanda-da düşnükli, has takygy, medeniýet — halklary, milletleri ysnyşdyryýan köpri.

Türkmeniň ruhy sütüniniň müň öwüşginli almaz täji bolup, üstünden ençeme asyrlaryň geçendigine garamazdan, ady ýüreklerde ebedi ýaşayan Magtymguly Pyragynyň: «Berkarar döwlet istärin» diýen setirlerden görnüşi ýaly, ruhy galkynyşy döreden ajaýyp goşgular bagtyýar zamanamyzda öz beýany tapdy.

Türkmen halkynyň milli guwanjy Magtymguly atamyzyň «çoh garaşan ajap eýýamy» rowaçlyklara beslenýän döwrümizde, Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary netijesinde öz beýany tapdy.

Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary bilen eziz Diýarymyzda toýlar toýlara ulaýýar. Gahryman Arkadagymyzyň başlangyjy bilen, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň ýolbaşçylygynda halkymyzyň milli medeniýeti, sungaty, edebi we ruhy mirasy, döp-dessurlary täze rüwüşlere beslendi, ýurdumyz dost-doganlyk mekanyna öwrüldi. Bagtyýarlyk döwründe bagt bulagyny boýlap ýaşayan halkymyzyň joşgunly kalbynyň owazy bütin dünýä ýaň salýar.

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





ASYLLY ÝÖRELGE

► «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda Türkmenistan dünýä bileleşigi tarapyndan ykrar edilen hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýynyň 29 ýyllygyny uly baýram edip belledi. Ýurdumyzda bu şöhratly sene, mälim bolşy ýaly, öz gözbaşyny 1995-nji ýylyň 12-nji dekabryndan alyp gaýdýar. Şol gün Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 50-nji mejlisinde BMG-niň şol wagtky düzümine giren 185 agza döwletleriniň biragyzdan ses bermeginde «Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygy» atly Kararnamanyň kabul edilmegi bilen, ýurdumyz dünýä tejribesinde ilkinji gezek Bitarap döwlet diýlip yglan edildi. Şeýle hem 2015-nji ýylyň 3-nji iýunynda Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 69-njy mejlisinde 193 döwletiň biragyzdan goldama-

gynda «Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygy» atly Rezolýusiýa ikinji gezek kabul edildi.

Türkmenistan baky Bitaraplyk halkara hukuk ýagdaýyna daýanmak bilen dünýä ykdysadyýetiniň oýlanyşykly, deňhukukly, bähbitlere hormat goýmaga, şeýle hem ähli ýurtlar bilen özara bähbitli hyzmatdaşlygy ýola goýmaklyga esaslanýan Bitaraplyk syýasatyny dowam edýär. Munuň özi türkmen Bitaraplygynyň özara bähbitli sebitara ykdysady nokatlaryny tapmagyň netijeli guralyna öwürülendigini görkezýär.

Döwletimiz dünýäde durnukly ösüşi gazanmak, howpsuzlygy üpjün etmek we parahatçylygy pugtalandyrmak, sebit derejesinde ýurtlaryň durmuş-ykdysady ösüşine ýardam etmek babatdaky tagallary ählumumy ykrarnamasyna eýe bolýar.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyş döwründe hormatly Prezidentimiziň alyp >>

« barýan Bitaraplyk taglymaty hem öňegidişliklere beslenýär. Gysga wagtyň içinde köpsanly daşary ýurt döwletleri we halkara guramalary bilen hyzmatdaşlygy täze mazmun bilen baýlaşdyrmak boýunça netijeli işleriň geçirilendigine hemmämiz şaýat. Türkmen halkynyň gadymdan gelýän hoşniýetlilik, parahatsöýüjilik, ynsanperwerlik häsiýetleri we däpleri döwletimiziň oňyn Bitaraplyga esaslanýan daşary syýasatynyň özeni bolup durýar. Hormatly Prezidentimiziň parasatly baştutanlygynda ýurdumyzyň daşary syýasy strategiýasyny amala aşyrmakdaky uly üstünlikler, halkara hyzmatdaşlygy ösdürmekde we umumadamzat ösüşlerine dahylly meseleleriň oňyn çözümlerini tapmakda Milli Liderimiziň alyp barýan syýasaty hem dünýä bileleşigi tarapyndan goldanylýar. Gahryman Arkadagymyz özüniň jöwher paýhasyndan dörän «Ömrümiň manysy» kitabynda hem «Bitarap döwletimiziň daşary syýasatynyň esasy wezipeleri, ileri tutulýan ugurlary aýdyň kesgitlenendir. Biz halkara gatnaşyklardaky işlerimizde döwletimiziň hemişelik Bitaraplyk syýasatyna daýanýarys» diýip, belläp geçýär.

Hemişelik Bitaraplyk hukuk derejesi Türkmenistana halkara giňişlikde okgunly ösmäge mümkinçilik berdi, içerki abadançylygy üpjün etdi hem-de oňyn gatnaşyklary mundan beýläk-de giňeltmek üçin ähli zerur şertleri döretdi. Şunda häzirki zamanyň ählumumy ösüş meýillerini bitewi, üznüksiz kabul etmek ukyby Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistanyň dünýä giňişliginde amala aşyrylan syýasatynyň üstünlikli diplomatik işlerini aýtsa bolar.

Bitaraplygyň türkmen nusgasynyň ganatynda döwletimiziň alyp barýan halkara gatnaşyklarynyň hataryndan iri maliýe guramalary bilen hyzmatdaşlygyň hem oňyn paýy bar. Şol guramalaryň arasyndan Halkara pul gaznasy, Ýewropanyň Tüzeleniş we ösüş banky, Aziýa ösüş banky we Yslam ösüş banky bilen hyzmatdaşlyk has ýokary derejelere göterilendir.

Birleşen Milletler Guramasynyň ýöriteleşdirilen edarasy bolan Halkara pul gaznasy Türkmenistanyň köpden bäri strategik hyzmatdaşlarynyň biri bolup durýar. Biziň ýurdumyzyň bu iri maliýe düzümi bilen hyzmatdaşlygy birnäçe ugurlar boýunça amala aşyrylýar. Dünýäniň iri halkara pul gaznalarynyň hem-de birnäçe maýa goýum edaralarynyň Arkadag şäherini has-da ösdürmek, döwrebap innowasion tehnologiýalary giňden ornaşdyrmak, ýokary derejedäki önümçilikleri ýola goýmak, şäheriň ulag üpjünçilik ulgamlaryny kämilleşdirmek, bu ugurda maslahatlaşmak we tejribe alyşmak, şeýle hem durnukly, hemmetaraplaýyn ykdysady ösüşi gazanmak,

gurluşyk we beýleki işlere maýa goýumlar bilen bagly gyzylanmalarynyň artýandygyny göz önünde tutup, Halkara pul gaznasynyň we Bütindünýä bankynyň nobatdaky ýyllyk maslahatyna we ugurdaş çäreler gatnaşmak üçin ýurdumyzyň wekiliýetiniň agzalary 2024-nji ýylyň 22 — 26-njy oktýabry aralygynda Amerikanyň Birleşen Ştatlarynyň Waşington şäherinde gulluk iş saparynda boldular.

Türkmenistan 1992-nji ýylda Ýewropanyň Tüzeleniş we ösüş bankynyň hukukly agzasy we paýdary boldy. Ýewropanyň Tüzeleniş we ösüş banky halkara maliýe edarasy bolup, 1992-nji ýyldan bäri Türkmenistan bilen hyzmatdaşlygyny dowam edip gelýär. Bankyň paýdarlary — baş yklymdan 69 sany döwlet, şeýle hem Ýewropa Bileleşigi we Ýewropanyň maýa goýum banky bolup durýar. Ýewropanyň Tüzeleniş we ösüş banky bilen Türkmenistanyň işjeň hyzmatdaşlygyň nobatdaky ösüşleriniň mysaly bolup, şu ýylyň 14-nji martynda hormatly Prezidentimiziň Ýewropanyň Tüzeleniş we ösüş bankynyň wise-prezidenti Mark Boumany bilen geçirilen duşuşygy bellemek has-da ýerliklidir.

Türkmenistanyň we döwletara banky bolan Aziýa ösüş bankynyň arasyndaky hyzmatdaşlyk hem işjeň ösdürilýär. Bu bank Aziýa-Ýuwaş umman sebitiniň ýurtlarynda ykdysady ösüşi maliýeleşdirmäge ýöriteleşdirilendir. Türkmenistan 2000-nji ýylda Aziýa ösüş bankynyň agzasy boldy.

Türkmenistan Yslam ösüş bankynyň agzalygyna bolsa 1994-nji ýylyň noýabr aýynda girdi. Türkmenistanyň Yslam ösüş bankynyň agzasy bolan döwründe Bank saglygy goraýyş, ulag we aragatnaşyk ulgamlaryndaky birnäçe taslamalary maliýeleşdirmäge gatnaşdy.

Umuman, ýurdumyz Bitaraplyk derejämiň saýasynda halkara maliýe guramalary bilen hyzmatdaşlygy Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň ýolbaşçylygynda täze derejelere göterilýär. Bu işlere ýurdumyzyň maliýe edaralary, şol sanda Türkmenistanyň Döwlet daşary ykdysady iş banky hem-de Türkmenistanyň «Daýhanbank» döwlet täjirçilik banky hem ýakyndan gatnaşýar. Bu karz edaralary hyzmatdaş banklar bilen gatnaşygy barha ýygjamlaşdyryp, müşderilerine hödürleýän hyzmatlarynyň iň döwrebap derejede bolmagy üçin zýygiderli işleri geçirýär. Häzirki wagtda bankyň hyzmatlarynyň köp böleginiň şol derejä laýyk gelýändigini guwanç bilen aýdyp bileris.

Batyr BAÝMYRADOW,
Türkmenistanyň Prezidentiniň ýanyndaky
Döwlet gullugy akademiýasynyň diňleýjisi.



ÝAGTY GELJEGIMIZ BARADAKY ALADALAR



2024-nji ýylyň 7-nji dekabrynda Gahryman Arkadagymyzyň ýolbaşçylygynda Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýr-sahawat gaznasynyň müdiriýetiniň mejlisi geçirildi. Gahryman Arkadagymyz sözüniň başynda mejlise gatnaşyjylary «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynyň üstünlikli jemlenmegi, şeýle hem Garaşsyz

döwletimiziň hemişelik Bitaraplygynyň 29 ýyllygy bilen tüýs ýürekden gutlady hem-de indiki ýylda Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasy tarapyndan iki gezek ykrar edilen hemişelik Bitaraplygymyzyň şanly 30 ýyllyk baýramynyň halkara derejede giňden belenilip geçiljekdigine ünsi çekdi hem-de parahatçylyk, ynanyşmak, hoşniýetlilik däplerimizi dabaralandyryjak 2025-nji ýylyň döwletimize üstünlik, halkymyza bagty-

« ýarlyk, dünýä halklaryna dost-doganlyk, Ýer ýüzüne parahatçylyk getirmegini arzuw etdi.

Mejlisiň gün tertibine laýyklykda, Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasy tarapyndan geçen döwürde alnyp barlan işlere; gaznanyň kanunçylyk hukuk namalaryna girizilen üýtgetmelere; gaznanyň serişdeleriniň sarp edilişine; Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky çagalara sagaldyş-dikeldiş merkezi tarapyndan degişli döwürde alnyp barlan işlere seredildi.

Milli Liderimiz taryhy wakalara beslenen «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda ýurdumyzyň Garaşsyzlygynyň 33 ýyllyk toýunyň önüsyra-synda Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň mejlisiniň, Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasynyň ýanyndaky Ýaşulular geňeşiniň birnäçe mejlisleriniň üstünlikli geçirilendigini hem-de gazna tarapyndan birnäçe dostlukly döwletlere ynsanperwerlik kömekleriniň iberilendigini aýtdy.

Garaşsyz Watanymyzda bagtyýar nesillerimiziň beden hem ruhy taýdan sagdyn bolmagyny gazanmak, enäniň we çaganyň saglygyny goramak döwlet syýasatymyzyň ileri tutýan ugurlarynyň biri bolup durýar. Bu ugurda ýurdumyza toplumlaýyn işler zygiderli durmuşa geçirilýär. Berkarar döwletimizde Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasynyň döredilmegi her bir çaga mähirli garaýyş bilen howandarlyk edilýändiginiň güwäsidir. Şeýle ynsanperwer işler halkymyzyň geçmiş taryhından, ata-babalarymyzyň ajaýyp däplerinden gözbaş alýar diýip, Gahryman Arkadagymyz belläp geçdi.

Garaşsyz döwletimizde il saglygy ýurt baýlygyna deňelýär. Şoňa görä-de, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň baştutanlygynda ýurdumyza sagdyn durmuş ýörelgelerini ornaşdyrmak, beden hem-de ruhy taýdan sagdyn, Garaşsyz, hemişelik Bitarap Watanymyza wepaly, ukyp-başarnykly nesilleri ýetişdirmek boýunça giň gerimli işler alnyp barylýar. «Saglyk» Döwlet maksatnamasyna laýyklykda, Diýarymyzyň ähli sebitlerinde häzirkî zaman saglygy goraýyş edaralary, kliniki we ylmy-kliniki merkezler bina edildi. Şu ýylyň özünde paýtagtymyza Halkara sagaldyş-dikeldiş merkezi-niň hem-de Halkara fiziologiýa ylmy-kliniki merkezi-niň, welaýatlarda saglyk maksatly birnäçe desgalaryň açylyp ulanmaga berilmegi ýurdumyza ynsan saglygynyň ähli zatdan ileri tutulýandygynyň aýdyň beýanydyr diýip, lukman Arkadagymyz belledi. Arkadag şäherinde döredilen «Arkadag Medisina Klasteri Menejment» kärhanasy uly işleri durmuşa geçirýär, saglygy goraýyş ulgamynda ulanylýan dürli görnüşli lukmançylyk önümlerini öndürýär.

Bellenilişi ýaly, ynsanperwerlik, mätäji goldamak ýaly asylyly ýörelgeler esasynda howandarlyga mä-



täç çagalaryň hemmetaraplaýyn sagdyn we sazlaşykly ösmegi ugrunda döwlet derejesinde alada edilýär. Ýurdumyza çagalaryň durmuş goraglylygyny üpjün etmek, maşgalany goldamak, enäniň we çaganyň saglygyny goramak, bu ugurda kanunçylyk binýadyny pugtalandyrmak meselelerine uly ähmiýet berilýär. Şeýle hem Gahryman Arkadagymyzyň, hormatly Prezidentimiziň zygiderli tagallalary netijesinde, Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasynyň serişdeleriniň hasabyna ýüztutmalar esasynda näsag çagalara jemi 500-den gowrak, diňe şu ýylyň özünde bolsa 261 sany operasiýanyň geçirilendigi, köpsanly çagalarda saglygy goraýyş-öňüni alyş barlaglarynyň amala aşyrylandygy, saglygy goraýyş maksatly serişdeler bilen üpjün edilendigi barada aýdyldy.

Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasy sagdyn ýaş nesli kemala getirmekde möhüm orna eýedir. Gaznanyň işine zygiderli goldaw bermekde, ýurdumyza ynsanperwerlik, adalatlylyk, sahatlylyk däplerini ilerletmek bilen, haýyr-sahawat işini ösdürmekde hormatly Prezidentimiz ägirt uly tagallalary edýär. Täze taryhy eýýamda türkmen halkynyň gadymdan gelýän asylyly däpleri Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň ynsanperwer syýasatynda aýdyň beýany tapýar.

Ösüp gelýän ýaş nesilleri, howandarlyga mätäç çagalary durmuş taýdan goldamak, olaryň saglygyny dikeltmek, bagtyýar ýaşamaklary üçin amatly şertleri döretmek ugrunda döwletli işleri durmuşa geçirýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak, döwletli başlangyçlary hemişe rowaç bolsun.

«Türkmenistan Sport»
halkara žurnaly.

ФК «АРКАДАГ»

ВТОРОЙ ГОД ПОДРЯД ДОСРОЧНО СТАЛ ЧЕМПИОНОМ ТУРКМЕНИСТАНА

Футбольный клуб «Аркадаг» под руководством главного тренера Владимира Байрамова второй год подряд досрочно завоевал звание чемпиона Туркменистана, передаёт корреспондент Turkmenportal.

Команда, представляющая одноимённый город государственного значения, за пять туров до окончания национального первенства одержала убедительную победу над балканабатским «Небитчи» со счётом 5:1. Благодаря этой победе «Аркадаг» досрочно стал чемпионом Туркменистана.

«Аркадаг» второй год подряд завершил сезон в чемпионате Туркменистана со стопроцентным результатом. Подопечные Владимира Байрамова не проиграли ни одного матча во внутреннем первенстве.



Второе место в чемпионате Туркменистана за тур до финиша занял «Ахал» (67 очков). Первые две команды сыграют в турнирах Азиатской Конфедерации футбола в следующем сезоне.

«Алтын Асыр» (56 очков) стал третьим, «Шагадам» (40 очков) — четвертым, «Мерв» (35 очков) — пятым, «Ашхабад» (28 очков) — шестым, «Небитчи» (27 очков) — седьмым, «Копетдаг» (17 очков) — восьмым.

«Аркадаг» был основан в 2023 году и представляет новый одноимённый «умный» город государственного значения. В первый же год своего существования клуб добился значительных успехов, выиграв чемпионат Туркменистана и завоевав Кубок страны.



«АРКАДАГ» ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ ВЫШЕЛ В ЧЕТВЕРТЬФИНАЛ ЛИГИ ВЫЗОВА АФК

▶ Футбольный клуб «Аркадаг» из Туркменистана со счётом 2:3 уступил в гостях кувейтскому «Аль-Араби» в заключительном туре группового этапа Лиги вызова АФК, но, несмотря на поражение, сохранил за собой первое место в группе «В» и впервые в своей истории пробился в четвертьфинал третьего по значимости клубного турнира Азии.

По итогам группового этапа три команды, включая «Абдыш-Ата» из Кыргызстана, набрали по шесть очков, но «Аркадаг» опередил конкурентов по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей.

В четвертьфинале, который состоится весной 2025 года, туркменский клуб встретится с индийским «Ист Бенгал». Матчи пройдут 5 и 12 марта в формате «дома и в гостях».

Что касается «Аль-Араби», команда также прошла в следующий этап турнира как лучшая среди занявших вторые места в группах Западной зоны и сыграет с оманским «Аль-Сибом».

Напомним, трофей Лиги вызова АФК оспаривали 18 клубов, распределённых по географическому признаку на 2 зоны – Западную и Восточную. Матчи в пяти группах проходили в централизованном формате, в рамках которого каждая команда встретилась со своими соперниками по одному разу.

По итогам группового этапа в четвертьфинал вышли восемь команд: три победителя групп и лучшая вторая из Западной Азии, а также две лучшие команды из каждой группы Восточной Азии.





«АРКАДАГ»

ЗАВОЕВАЛ СУПЕРКУБОК ТУРКМЕНИСТАНА

► Футболисты «Аркадага» завоевали Суперкубок Туркменистана. Этого успеха команда, представляющая одноименный «умный» город государственного значения, добилась, победив в решающем матче «Ахал» – 3:1.

Учрежденный Федерацией футбола Туркменистана Суперкубок разыгрывается между чемпионом и обладателем Кубка страны с 2005 года. В прошлом году «Аркадаг» выиграл чемпионат и Кубок Туркменистана, а «Ахал» принял участие в Суперкубке на правах финалиста Кубка страны.

Решающий матч за третий по значимости национальный трофей состоялся в Балканбате на стадионе «Спорт топлумы».

Ждать первого гола долго не пришлось. На 14-й минуте Шамамед Хыдыров вывел «Аркадаг» вперед – 1:0. На 22-й – Шаназар Тиркишов увеличил преимущество чемпиона до 2:0. Спустя ещё 7 минут Ш. Хыдыров оформил дубль, и на перерыв команды ушли при счёте 3:0 в пользу «Аркадага».

За 15 минут до конца основного времени «Ахал» благодаря усилиям Ислама Аннамурадова «размочил» счёт. Но большего добиться не смог.

Футбольный клуб «Аркадаг», составляю-

щий основной костяк национальной сборной Туркменистана, был образован в 2023 году и уже в год дебюта сделал дубль – выиграл чемпионат и Кубок страны. Примечательно, что с момента своего основания эта команда не потеряла ни одного очка в официальных матчах национального первенства и в этом году во второй раз стала чемпионом Туркменистана. И вот теперь завоевала третий по рангу национальный трофей.

К этому успеху ФК «Аркадаг» в качестве главного тренера привёл 44-летний известный в прошлом нападающий сборной Туркменистана, обладатель Кубка России-2003/04 в составе грозненского «Терека» и Кубка президента АФК-2013 в составе «Балкана» Владимир Байрамов.

Осенью 2024 года «Аркадаг» успешно дебютировал в третьем по значимости клубном турнире Азии – Лиге вызова АФК, заняв первое место в группе «В», в которой борьбу за выход в четвертьфинал вели также кувейтский клуб «Аль-Араби», «Мазия Спортс энд Рекриэйшн» из Мальдив и «Абдыш-Ата» из Кыргызстана. В 1/4 финала ФК «Аркадаг» сыграет с индийским клубом «Ист Бенгал». Матчи пройдут 5 и 12 марта 2025 года в формате «дома и в гостях».



TÜRKMEN TÜRGENLERINIŇ HALKARA ÝEŇIŞLERI

✓ Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwri Gahryman Arkadagymyz tarapyndan başy başlanan, Arkadagly Gahryman Serdarymyz tarapyndan täze tapgyrlarda ösdürilýän Türkmenistan döwletimiziň sport diplomatiýasynyň bütin dünýäde dabaralanýan zamanydyr.

2023-nji ýylyň noýabrynda paýtagtymyzdaky Olimpiýa şäherçesiniň Başa-baş söweş sungaty sport toplumynda Kuraş boýunça XIV dünýä çempionaty ýokary guramaçylyk derejesinde geçirilip, milli ýygyny toparymyzyň türgenleri medallaryň 15-sine eýe boldular.

«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda paýtagtymyzdaky Gýşky oýunlar sport toplumynda Hokkey boýunça halkara ýaryş geçirilip, türgenlerimiz uly üstünliklere eýe boldular. Iri halkara ýaryş ýurdumyzda sportuň gýşky görnüşleriniň barha rowaçlanýandygyny dünýä ýaýdy.

Ýurdumyzyň «Galkan» hokkey toparynyň halkara ýaryşyň altyn medalyna eýe bolmagy eziz Diýarymyzda sportuň sazlaşykly ösdürilýändigini görkezdi. Munuň özi türkmen hokkeýçileriniň uly tejribe toplandyklaryny aýan etdi.

TENNIS TOPLUMY «TENNIS BOÝUNÇA AZIÝANYŇ OKUW-TÜRGENLEŞIK MERKEZI» DIÝLIP YGLAN EDILDI

✓ 2024-nji ýylyň 1-nji iýunynda Çagalary goramagyň halkara güni mynasybetli Aşgabatdaky Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynda Çagalaryň tennis festiwaly geçirildi. Bu çäräniň barşynda Tennis toplumynyň Aziýanyň Tennis federasiýasy tarapyndan «Tennis boýunça Aziýanyň okuw-türgenleşik merkezi» diýlip yglan edilendigini tassyklaýan degişli sertifikatyň gowşurylyş dabarasý guraldy.

Aşgabatdaky Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumu uly mümkinçilikleri, oňaýlyklary özünde jemlemek bilen, sebit derejesindäki okuw-türgenleşik ýygnyşyklaryny guramak üçin diýseň amatlydyr.

UZAK ARALYGA WELOSIPEDLI ÝÖRIŞ

✓ Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň ýörite Kararnamasy esasynda, Türkmenistanyň başlangyjy bilen her ýylyň 3-nji iýunyň «Bütindünýä welosiped güni» diýlip yglan edilmegi eziz Watanymyzyň halkara giňişliginde uly abraýdan peýdalanýandygyny dünýä ýaýdy. Türkmenistanda bu şanly sene mynasybetli iri medeni we sport çäreleri giňden ýaýbaňlandyrylýar.

«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynyň 31-nji maýy — 3-nji iýuny aralygynda Aşgabat — Türkmenabat ýokary tizlikli awtomobil ýolunyň Mary — Tejen — Aşgabat böleginiň ugry boýunça welosipedli ýöriş guraldy. Jemi uzynlygy 335 kilometre barabar bolan bu aralygy welosiped boýunça milli ýygyny toparymyzyň türgenleri dört tapgyrda geçdiler we 3-nji iýunda paýtagtymyzda geçirilýän köpçülikleýin welosipedli ýörişe goşuldylar.

ARKADAG ŞÄHERINIŇ SPORT DESGALARY

✓ Arkadag şäherinde bina edilen sport desgalary türkmen türgenleriniň ýeňişli ýollarynyň dowamat-dowam boljakdygyna güwä geçýär. Ajaýyp şähre bezeg berip duran Köpugurly sport toplumynda sportuň birnäçe görnüşi boýunça geljekki çempionlary yetişdirmek üçin ähli mümkinçilikler döredilendir.

Köpugurly sport toplumyna ýanaşyk ýerleşýän Sport merkezinde (suw sport toplumu) bolsa suwda ýüzmegiň ussatlary bilen birlikde, ýaş türgenlere ýokary netijeleri gazanmaga ähli şertler üpjün edilendir. 10 mün orunlyk stadion bolsa şäherdäki sport desgalary bilen özboluşly sazlaşygy emele getirýär. Döwrebap stadionda futbol bilen birlikde, sportuň agyr atletika, küşt, şaşka, bilýard, stol tennisi, boks, woleýbol, kenarýaka woleýboly, basketbol, tennis ýaly görnüşleri bilen meşgullanmak üçin giň mümkinçilikler döredilendir.

50

ÝYLLYK DYMYSLYK

Geçen asyrdaky jeňleri seljerýän we ýitgileri öwrenýän bilermenler ikinji jahan urşunda pida bolan adamlaryň her biri üçin 1 minut dymyşlyk yglan etmeli bolsa, azyndan 50 ýyllap dymmaly boljakdygyny hasaplapdyrlar.

► Türkmen dili sapagynda antonimleri we sinonimleri öwrenen mahalymyz olaryň bir-birinden parhyna kän bir ünsem bermändiris. Hemmesini ýüzügra ýat tutup, mugallymdan 5-lik alypdyrys. Emma durmuşda olary ýerli-ýerinde ulanyp, baha almak aňsat däl. Zeminiň bir künjünde durmuşyň ýüzüni kesip gelýän aýazly howadanam beter eýmendirýän wakalary, ýene bir künjünde höküm sürýän alasarmyk duýgulary bir ýana goýsaň, parahatçylyk we asudalyk atly kitabyň gaty açylýar. Şol kitap «Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistan» diýip atlandyrylýar. Bu gün dünýä ýüzi bu sözüň parahatçylygyň sinonimidigini bilýär. Çünki Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň tagallasy bilen bütin dünýäde parahatçylygy gorap saklamak boýunça anyk işler durmuşa geçirilýär.

Bu günki gün Türkmenistan Watanymyz parahatçylygyň, durnuklylygyň, abadançylygyň gülläp ösýän mekany hökmünde at-owazasyny Ýer ýüzüne jar eden döwletleriň biridir. Şonuň üçin 2025-nji ýylyň parahatçylyk şygary astynda geçjekdigine buýsanýarys. Bu ýerde biz Türkmenistan diýlende parahatçylygyň we gülläp ösüşiň sinonimini gözlemäge hajat ýokdugyny nygtamak isleýäris. Sebäbi häzirkki wagtda adamlar Türkmenistan diýilse durnukly ösüslere düşünýärler.

Çünki Türkmenistan diýmek — parahatçylygyň mekan tutunan ýurdy diýmek. Türkmenistan diýmek — agzybirlik we jebislik diýmek. Bu gymmatlyklaryň jemlenen ýurdy bolsa jenneti mekana öwrülen ajaýyp bir Diýar diýmekdir. Şol Diýara bolsa Garaşsyz we baky Bitarap Türkmenistan diýilýändigini bu gün jümleýi äleme mälimdir.

Aýlary aýlara meňzemeýän, ýyllary ýyllardan tapawutlanýan Türkmenistan Watanymyzda 2025-nji ýylda parahatçylyk we jebislik şygary bilen Ýer ýüzünde parahatçylygy we asudalygy wagyz ederis. Çünki bu günki gün Türkmenistanda gazanan gymmatly baýlygymyz bolan asudalyk we parahatçylyk dabaralanýar.

1941 — 1945-nji ýyllaryň urşunda we beýleki jeňlerde «Watan» diýip döş geren edermen ata-babalarymyz öz nebereleriniň parahat we asuda ýurtda ýaşamagynyň

hatyrasyna serden geçdiler. Bagtyýar nesiller bu hakykaty ýow günü hem, toý günü hem elmydama kalplarynyň töründe sakladylar. Watan goran edermen atalaryň ýörelgesine wepaly bolan Gahryman Arkadagymyz turuwbaşdan Bitaraplyk ýörelgelerini döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugry hökmünde häsiýetlendirdi. Häzirkki wagtda bolsa Arkadagly Gahryman Serdarymyz bu ýörelgäni üstünlikli dowam etdirýär. Çünki bira-gyzdan döwlet baştutanlygyna saýlanyp, öz halkyny täze belentliklere sary äkitmek paýyna düşen hormatly Prezidentimiz bagtyň we bagtyýarlygyň diňe parahatçylygyň höküm sürýän mekanynda ýurt tutunýandygyny hemmelerden oňat bilýär. Şonuň üçin hem türkmen halky Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe döretmek we gurmak bagtyna eýe boldy.

Bu bagtyýarlygyň aňyrsynda atalarymyzyň şan-şöh-rata beslenen ömür ýoly ýatyr. Onda türkmen halkynyň däbe öwrülen parahatsöýüjilikli syýasaty ýatyr. Adamzady synaga we aldym-berdime salan jahan jeňleriniň soňkusynyň tamamlananyna 80 ýyla golaý wagtda geçdi. Geçen asyrdaky jeňleri seljerýän we ýitgileri öwrenýän bilermenler ikinji jahan urşunda pida bolan adamlaryň her biri üçin 1 minut dymyşlyk yglan etmeli bolsa, azyndan 50 ýyllap dymmaly boljakdygyny hasaplapdyrlar. Emma ynsanyýet dymmak arkaly däl, eýsem doganlyk-dostluk ýollaryny çar ýana uzaltmak bilen parahatçylyk ýörelgelerini dowamata ýetirip boljakdygyna berk ynanýar. Şol ynam hem adamzady jebisleşdirýär we dostlaşdyrýar.

Dostluk isläne dostluk, doganlyk isläne doganlyk goluny uzadyp, jümle-jahana pür-pudak ýaýradan we bütin dünýä parahatçylyk ýörelgelerini ýaýmakda görelde we nusga bolýan Türkmen döwletiniň milli Lideriniň we hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallalary bilen parahatçylyk we ynamdarlyk asuda durmuşyň aýrylmaz berk sütüni hökmünde hakydalar da orun alýar. Hut şonuň üçin hem türkmen halky parahatçylyk şygary astynda geçjek 2025-nji ýyly uly buýsanç we ynam bilen gadam goýdy.

Hojaberdi APBAÝEW.

TÄZE ÝYLYŇ ŞOWHUNY

▶ Täze ýyl baýramy mynasybetli Diýarymyzyň ähli ýerlerinde şowhunly baýramçylyk dabaralary dowam edýär. Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetinde hem baýramçylyk dabarasyny uly şatlyk-şowhuna beslendi. Dabara Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň we onuň garamagyndaky edara-kärbhanalaryň, sport desgalarynyň we sport mekdepleriniň jogapkär işgärleri gatnaşdylar.

Baýramçylyk dabarasynda 2024-nji «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynyň türkmen sportunyň taryhynda ýatdan çyk-majak ýyllaryň birine öwürüldi, paýtagtymyzda geçirilen halkara ýaryşlar we olarda sport ussatlarynyň görkezən üstünlikli çykyşlary, türkmen türgenleriniň dünýä, sebit, yklym derejesinde geçirilen ýaryşlarda gazanan ýeňişleri belenilip geçildi. Bu üstünlikler bolsa sport ussatlaryny 2025-nji — Täze ýylda has hem netijeli zähmet çekmäge ruhlandyrdy.

Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetinde bezelen Täze ýyl arçasynyň daşynda el tutuşyp, şadyýan aýdan aýdan, tans eden we Aýazbaba bilen Garpamygyň sowgatlaryny almak üçin goşgy okap beren çagalaryň gülküsi baýramçylyk dabarasynyň şowhunyny has hem artdyrdy.

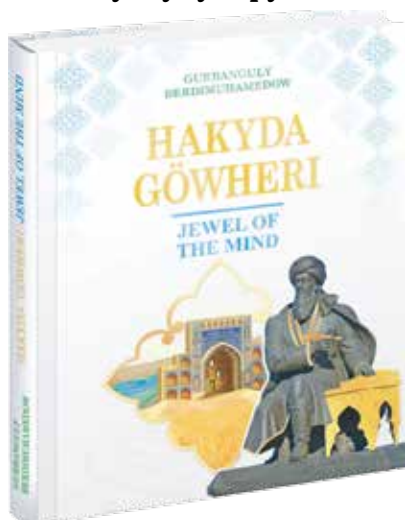
Orazbibi HAJYMANOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe
we sport institutynyň sport
žurnalistikasy hünäriniň talyby.



GAHRYMAN ARKADAGYMYZYŇ ESERLERI — ÝOLUMYZA ŞAMÇYRAG

Bu günki gün Gahryman Arkadagymyz özünde çuň pelsepewi pikirleri jemleýän ençeme kitaplaryň awtory hökmünde dünýäde giňden ykrar edilýär. Milli Liderimiziň ýylyň-ýylyna halkymyza peşgeş berýän ajaýyp eserleri her bir ynsan üçin gymmatly gollanma, ýol-ýörelge bolup durýar. Bu ajaýyp eserleriň her gatyn-da biziň geçmişimiz, şu günümüz, aýdyň geljigimiz baradaky gymmatly maglumatlar öz beýanyň tapýar.

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



► Akyldar şahyrymyz Magtymguly Pyragynyň doglan gününüň 300 ýyllyk toýunyň dabaralandyrylan ýyly hökmünde taryha ýazyljak bu ýyl halkymyzyň medeniýetini, sungatyny, edebiýatyny galkydyran ýylyla öwürüldi.

«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda Gahryman Arkadagymyzyň «Ömrümiň many-synyň dowamaty» eseri ýapon diline, «Enä tagzym — mukaddeslige tagzym» kitaby pars diline terjime edildi. «Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri» atly köp jiltden ybarat ylmy-ensiklopedik kitabyň XVI jildi çapdan çykdy.

Gahryman Arkadagymyz zähmet rugsadynda — dynç alyş günlerinde döredijilik bilen meşgullanyp, türk-

men halkynyň şöhratly taryhy hakyn-da toplan ençeme maglumatlaryny bir ýere jemläp, «Hakyda göwheri» atly täze kitabyň halkymyza sowgat berdi.

«Kitabyň many-mazmuny hakyn-da aýtsam, onda türkmeniň akyldar şahyry Magtymguly Pyragynyň döreden eserleriniň adamzat gymmatlyklaryna ýetiren täsiri, şöhratly taryhymyzyň beýany, medeniýetimiziň dünýä siwilizasiýasyna goşan goşandy baradaky maglumatlary beýan etdim» — diýip, alym Arkadagymyz ýurdumyzyň Beýik ýüpek ýolunyň ýüregi bolmak bilen, taryhy özgerişleri başdan geçirýändigini, haýsy döwri alsañam, türkmen medeniýetiniň özüniň milli gymmatlyklary bilen dünýä ýaň salandygyny, olaryň dünýäniň taryhynda uly orun alandygyny aýratyn nygtady.

Gahryman Arkadagymyzyň «Pederlerimiz şöhratly geçmiş taryhymyzyň biziň günlerimize gelip ýetmeginde uly işleri bitirdiler. Häzirki nesilleriň borjy bolsa ony indiki nesillere ýetirmekdir» diýip, nygtamagy hem bu kitabyň biz ýaşlar üçin döredijilik gözlegleriniň çeşmesine, gymmatly gollanma öwürüljekdigine bolan buýsanjymyzy artdyýar.

Ajaýyp eserleri peşgeş berip, halkymyzyň ruhy hazynasyny has-da başlaýdyrýan, türkmen milletini dünýä tanadýan Gahryman Arkadagymyzyň kämil eserleriniň höwri köp bolsun!

✓ 2009 — 2020: Gyzylarbat etrabynyň 18-nji orta mekdebinde bilim aldy.

✓ Orta mekdepde okan döwründe ders, taslama, döredijilik bäsleşiklerine, medeni-köpçülik çärelerine işjeň gatnaşyp, üstünliklere eýe boldy:

✓ «Tolkun atar şamar saçym» atly uzyn saçly gyzlaryň arasynda geçirilen döredijilik bäsleşiginiň ýeňijisi, 2019 ý.

✓ «Ýylyň okuwçysy — 2020» atly döredijilik bäsleşiginiň ýeňijisi.

✓ «Berkarar döwletiň ylham joshguny» atly döredijilik bäsleşiginiň ýeňijisi, 2020 ý.

✓ 2020 — 2022: TMÝG-niň Gyzylarbat şäher Geňeşiniň guramaçylyk bölümüniň esasy hünärimeni.

✓ Talyplyk döwründe hem döredijilik bäsleşiklerine zýygiderli gatnaşýar:

✓ «1000 söz» atly döredijilik bäsleşiginiň ýeňijisi, 2023-2024 ý.

✓ «Dowamatdyr bu gün ýoluň Pyragy» atly döredijilik telebäsleşiginde 3-nji orun. 2024 ý.

✓ Magtymguly adyndaky TDU-nyň žurnalistika hepdeliginde geçirilen «Brain ring» bäsleşiginiň ýeňijisi, 2023 ý.

✓ Ýurdumyzyň köpçülikleýin habar beriş serişdelerinde çeper we žurnalistik döredijiligi bilen zýygiderli çykyş edýär.



MUKADDES GYMMATLYK



Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynsyz döwrüniň «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda Gahryman Arkadagymyzyň we peder ýoluny üstünlikli dowam edýän Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary netijesinde hemişelik Bitarap Türkmenistan halkara giňişliginde belent mertebä eýe bolýar we dünýä bileleşigi tarapyndan ykrar edilýär. Häzirki wagtda Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan özüniň bu halkara hukuk ýagdaýyna eýerip, sebitde we dünýäde parahatçylygy, howpsuzlygy hemde durnukly ösüşi üpjün etmek ugrunda täze başlangyçlar bilen çykyş edýär we uly işleri durmuşa geçirýär. Dünýä ähmiýetli başlangyçlary öňe sürýän ýurdumyz halklary birleşdirmäge, dostlukly gatnaşyklary ösdürmäge aýratyn üns berýär. Çünki tagallalaryň birleşdirilen we ysnyşykly gatnaşyklaryň ösdürilen ýerinde parahatçylygyň boljakdygy hem-de ösüşleriň gazanyljakdygy hemmämize mälimdir. Bu bolsa Türkmenistanyň şeýle ýörelgelerden binýady düzülen halkara başlangyçlarynyň BMG tarapyndan goldanylmagyna esas bolýar.

Ata Watanymyzyň taryhy sahypasynda hemişelik Bitaraplygymyz dünýä ýaň salan waka boldy. 1995-nji ýylyň 12-nji dekabrynda Birleşen Milletler Guramasyňyň Baş Assambleýasy 185 döwletiň awtoradaşlygynda «Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygy» atly Kararnamany kabul etdi. Türkmenistan dünýäde Birleşen Milletler Guramasy tarapyndan ykrar edilen ilkinji hemişelik Bitarap döwlete öwrüldi. 2015-nji ýylyň 3-nji iýunynda BMG-niň Baş Assambleýasynyň 69-njy sessiýasynda «Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygy»

atly Kararnama ikinji gezek kabul edildi. Şeýlelikde, dünýäde iki gezek hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýy ykrar edilen döwlet döredi. Özüniň gözbaşyny taryhy döwürlerden alyp gaýdýan türkmeniň Bitaraplyk ýörelgesiniň şeýle ýokary ykrara eýe bolmagy Türkmenistanyň daşary syýasatynyň dünýä bileleşigi tarapyndan doly goldanylyandygyny görkezýär.

Hemişelik Bitaraplygy BMG tarapyndan iki gezek ykrar edilen berkarar döwletimiziň bütin dünýäde parahatçylygyň, ählumumy howpsuzlygyň we durnukly ösüşiň üpjün edilmegi ugrunda dünýä jemgyýetçiliginiň alyp barýan maksada okgunly işine mynasyp goşant goşýan döwletleriň biridigi bu gün hemmelere mälim hakykat. Hormatly Prezidentimiziň tagallasy bilen durmuşa geçirilýän tutumly işleriň barha rowaçlanýandygy, öňe sürýän halkara başlangyçlarynyň hemmeler tarapyndan doly gollanylyandygy munuň aýdyň subutnamasydyr. Munuň özi hormatly Prezidentimiziň syýasatynyň bütin adamzadyň bähbitlerine laýyk gelýän inňän ynsanperwer syýasatdygy bilen şertlendirilendir. Asuda asmanyň astynda, parahat zeminiň üstünde erkin durmuşda ýaşamaga, döredip beren ähli mümkinçiliklerdir şertleri üçin Gahryman Arkadagymyza we Arkadagly Gahryman Serdarymyza köp sagbolsun aýdýarys, alyp barýan il-ýurt bähbitli, döwlet ähmiýetli işleri elmydama rowana ýollarda rowaçlyga beslensin!

Guwanç GURTJAÝEW,
«Aşgabat» köpugurly stadionynyň
Medeni-guramaçylyk bölümüniň başlygy.



TÜRKMEN DÖWLET BEDENTERBIÝE WE SPORT INSTITUTYNYŇ HYZMATDAŞLYGY

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty dostlukly ýurtlaryň abraýly bilim ojaklary bilen halkara hyzmatdaşlygy ýola goýup, mugallymlar we talyplar ylym-bilim taslamalaryna işjeň gatnaşýarlar. Olar ýurdumyzyň halkara sport abraýyny belende götermekde döwletli tutumlara badalga beren Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlaryny ösüşlere besleýän Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň ynamyny ödemek üçin yhlas edýärler.



✓ Buharestiň Milli bedenterbiýe we sport uniwersiteti (UNEFIS) Rumyniýanyň Buharest şäherinde ýerleşýär. Ol 1922-nji ýylyň 1-nji dekabrynda Buharestde döredilip, ýurduň iň meşhur ýokary okuw mekdepleriniň biri hasaplanýar. UNEFIS abraýy boýunça Ýewropada 5-nji, dünýäde bolsa 10-njy orunda durýar. UNEFIS Halkara Uniwersitetler Assosiasiyasy (IAU), Halkara Fiziki Medeniýet we Sport Uniwersitetleri Assosiasiyasy (IAUPCS) bilen bilelikdäki çäreleri geçirýär. Buharestiň Milli bedenterbiýe we sport uniwersitetinde okuw senenamasy iki möwsümden ybarat. Amatly bolmak üçin okuwyň umumy tölegi ýylda hasaplanýar. Bu bolsa bu ýere okamaga gelýän talyplaryň sanyny artdyrýar. Şol sanda ýokary okuw mekdebinde sport bilen meşgullanmak üçin ähli şertler döredilendir.



✓ Ermenistanyň döwlet bedenterbiýe we medeniýet instituty 1945-nji ýylyň 21-nji iýulynda Ermenistan Respublikasynyň Halk Komissarlarynyň geňeşi tarapyndan esaslandyrylýar. Institut ýurtda uruş ýyllarynyň sosil-ykdysady çökgünlikden çykmak üçin täze türgenleri taýýarlamak, ilatyň saglygyny we beden taýdan kämilligini gazanmak maksady bilen döredilen. Ilkinji okuw ýylynda institutda 26 mugallym bilen 13 bölüm bardy we 114 talyp okaýardy. Soňky ýyllarda institutda bedenterbiýe we sport, sport žurnalistikasy, ýeňil atletika, fiziologiýa we sport lukmançylygy, kinesiologiýa we uýgunlaşdyrylýan bedenterbiýe ugurlary boýunça 12 müň hünärmen taýýarlanylady. Institutyň ähli bölümleri we gözleg merkezi öňünden tassyklan temalara laýyklykda işleýärler. Bu işleriň netijeleri monografiýa, okuw kitapлары, okuw esbapлары we ylmy makalalar görnüşinde çap edilýär. Institutyň mugallymlary her ýyl 110-dan gowrak ylmy makala çap edýärler.



Russiýa Federasiýasynyň Saratow şäheriniň «Erudit» ylmy-okuw merkezinde 2000-nji ýylda «Fizika we tehnologiýa boýunça 1-nji internet tehniki okuw mekdebi» atly taslamasy döredildi. Bu ýerde biologiýa, himiýa, bedenterbiýe we informatika ylmlary boýunça bilimni kämilleşdirmek üçin gelyänlere ähli mümkinçilikler bar. 2012-nji ýyldan bäri «Erudite» Ylym we Bilim merkezi hökmünde garalýar we şol ýyldan bäri «Erudit» ylmy-okuw merkezi dürli ýaryşlary we olimpiadalary geçirip gelyär. 2015-2016-njy okuw ýylynda okuw merkeziň guramagynda Türkmenistan we beýleki daşary ýurtlaryň arasynda bäsleşikler geçirildi. Bäsleşiklere Russiýa, Gazagystan Respublikasy, Belarus Respublikasy, Täjigistan Respublikasy, Gyrgyzystan, Litwa, Moldowa, Ukraina we Türkmenistandan gelen ýaşlar we mugallymlar gatnaşdylar. Häzirki wagtda merkeziň işine 4 lukman we 7 ylym kandidaty ýaly 20-den gowrak ýokary hünärlü mugallymlar gatnaşýar.



✓ Russiýanyň Powolžýe döwlet bedenterbiýe, sport we syýahatçylyk uniwersiteti Russiýa Federasiýasynyň Sport ministrli-gi tarapyndan esaslandyryldy. Ol ägirt uly infrastruktura üýtgemelerini öz içine alýan iri göwrümlü sport taslamalarynyň esasy merkezidir. Powolžýe uniwersiteti ilkinji gezek 1974-nji ýylda Kazanyň döwlet bedenterbiýe akademiýasynyň bir bölümi hökmünde döredilýär. Kama awtoulag gurluşyk zawodynyň (KAMAZ) şahamçasý 1986-njy ýylda döredildi. 1997-nji ýylda bolsa Kama döwlet bedenterbiýe instituty (KamGIFK) esaslandyryldy. 2006-njy ýylda akademiýa derejesine eýe boldy. Uniwersitet Kama döwlet bedenterbiýe, sport we syýahatçylyk akademiýasy (KamGIFK-SiT) adyny aldy. 2008-nji ýylda Kazan XVII Bütindünýä tomusky Uniwersiadany geçirmek hukugyny aldy. Uniwersitet 2010-njy ýylda Powolžýe döwlet bedenterbiýe, sport we syýahatçylyk akademiýasy (PovGAFKSiT) adyny aldy. Bu akademiýa ilkinji bolup Halkara sport federasiýasynda özüniň bilim merkezini döretdi. Akademiýada sportuň ähli görnüşleri boýunça tälim berilýär.



TÄZE YLMY ÝYGYNDY

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty tarapyndan «Türkmenistan döwletimiz bagtyýar çagalaryň mekanydyr» atly ylmy-amaly maslahatyň makalalar ýygyny resmi neşir edildi. Bu ylmy ýygyny ýurdumyzyň ýokary we orta hünär okuw mekdepleriniň professor-mugallymlarynyň, ylym-bilim edaralarynyň ylmy işgärleriniň, hünärmenleriniň ylmy makalalaryndan ybaratdyr.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ýaş nesliň arasynda sagdyn durmuş ýörelgelerini, täze innowasiýalar döwründe çagalary terbiýelemegiň we okatmagyň pedagogik-psihologik esaslaryny, ene-leriň we çagalaryň saglygyny goramakda ýetilen sepgitleri, çagalaryň ýaş aýratynlygyna görä daşary ýurt dillerini öwretmegiň döwrebap usullaryny öz içine alýan ylmy makalalar ýokary okuw mekdepleriniň mugallymlaryna, talyplaryna, hünärmenlerine, şeýle hem giň okyjylar köpçüligine niýetlenendir.

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty.

HALKA BERLEN PEŞGEŞ



► Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe halkymyz baky bagtyýarlygyň asuda gujagynda, eşretli durmuşyň hözirini görýän günlerinde Gahryman Arkadagymyz ýene-de bir ajaýyp kitabyňy türkmen halkyna peşgeş berdi. Kitabyň şöhratly taryhymyzy, medeni-mirasymyzy, türkmen edebiyatyny dabaralandyryandygy üçin oňa «Hakyda göwheri» diýip at goýmagy we onuň ilkinji neşirini Arkadagly Gahryman Serdarymyza ibermegi munuň aýdyň mysalydyr. Elbetde, «Ata kesbi — oğla halal» diýen pähimden ugur alan Arkadagly Gahryman Serdarymyz peder ýoluny ähli ugurlar boýunça üstünlikli dowam etdirýändigini «Ýaşlar — Watanyň daýanjy», «Änew — münýyllyklardan gözbaş alýan medeniýet» atly kitaplaryndan hem görmek bolýar.

«Hakyda göwheri» kitabyňyň «Pähim-paýhas umumany Magtymguly Pyragy» ýylynyň paýyna düşmegi uly manyny we sazlaşygy emele getirýär. Sebäbi 2024-nji ýylyň «Türki dünýäsiniň beýik şahyry we akyl-dary Magtymguly Pyragy ýyly» hem-de Änew şäheriniň «Türki dünýäsiniň medeni paýtagty» diýlip ykrar edilmegi, kitabyň bu iki uly mirasymyza bagyşlanmagy Gahryman Arkadagymyzyň çuňňur zehininiň, jöwher paýhasynyň kitap sahypalaryna zer mysaly çayylan dürdäne pikirleri ähli ugurda gymmatly gollanma bolup durýar.

Kitap girişden we iki bapdan ybarat bolup, onuň «Taryha syýahat» atly birinji babynda şöhratly taryhymyza degişli bolan medeni ýadygärlikler hakynda gi-

ňişleýin beýan edilyär. Gahryman Arkadagymyz bular baradaky pikir garaýyşlaryny şu babyň baş bölümüniň üsti bilen beýan edýär. Onuň ikinji baby «Ruhy miras» baby alty bölümden ybarat bolup, milli mirasymyzyň ajaýyp gymmatlyklary hakynda, onuň adamzat medeniýetine eden täsiri we köpöwüşginlikleri barada söz açylýar. «Hakyda göwheri» — taryhymyzyň, ruhy mirasymyzyň altyn açarydyr. Bu kitabyň her bir sözi terbiýeçilik mekdebini döredýär. Kitap pähim-parasadyň tükenmez gorudyr.

Häzirki wagtda kitabyň tanyşdyrylyş dabaralary Aşgabat we Arkadag şäherlerinde hem-de welaýatlarymyzdyr etraplarymyzda yzygiderli geçirilýär. Bu bolsa kitabyň many-mazmunyny açyp görkezmäge, kitabyň gymmatyny artdyrmaga oňyn netije görkezýär.

Türkmen halky kitaba uly hormat goýýan halk hasaplanýar. Munuň şeýledigini Magtymguly atamyzyň sygyrlar diwanynyň bir gubaly düýä çalşylmagy bilen şahyra we kitaba bolan sarpanyň uludygyny görmek bolýar. Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň bahasyz baýlyk bolup, geljegimiziň, akyl-paýhasyň nury bolup aňymyzy ýagtyldýan kitaplary ylymyň-bilimiň, çeper döredijiligiň mynasyp ýoluny salgy berýär.

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

ARKADAG ŞÄHERINIŇ LUKMANÇYLYK KLASTERINIŇ ÖNÜMLERI HALKARA DEREJEDE HASABA ALYNDY



▶ 2024-nji ýylyň 14-nji dekabrynda Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gurbanguly Berdimuhamedow Arkadag şäherine iş saparyny amala aşyryp, bu ýerde gurulmagy, durky täzelenmegi meýilleşdirilýän desgalaryň şekil taslamalary bilen tanyşdy.

Türkmenistanyň Prezidentiniň ýanyndaky Arkadag şäheriniň gurluşygy boýunça döwlet komitetiniň başlygy D.Orazow Arkadag şäheriniň wekiliýetiniň Awstriýanyň Wena şäherinde iş saparynda bolup, şol ýerde Arkadag şäheriniň Ýewropanyň Hil barlaqlary boýunça jemgyýetiniň hil boýunça baýragyny we güwänamalary alyp gelmäge döredilen mümkinçilik üçin hoşallyk bildirdi. Şeýle hem ol täze şäheriň binagärlik, ekologik derejesi bilen bagly berlen baýragy, degişli güwänamalary görkezdi we Türkmen halkynyň Milli Liderini täze şäheriň ikinji tapgyrynda gurulýan lukmançylyk klasteriniň önümleriniň halkara derejede ykrar edilýändigini alamatlandyryýan bu çözgüt bilen gutlady.

«Arkadag şäheriniň lukmançylyk klasteriniň önümleriniň halkara derejede hasaba alnyp, olaryň haryt nyşanyň Bütindünýä Intellektual Eýeçilik Guramasynyň Halkara býurosynyň degişli güwänamasy esasynda tassyklanylmagy ägirt uly ösüşdir. Arkadag şäheri hil dolandyryş ulgamynda öňe sürülýän başlangyçlar we gazanylýan üstünlikler üçin «Hil saýlawy — 2024» nyşany bolan «Diamond» derejesine mynasyp boldy. Munuň özi lukmançylyk klasteriniň saglygy goraýşa degişli serişdeleriniň, çagalar iýmitleriniň, zyýansyzlandyryş sargylarynyň we stomatologiýa degişli önümleriniň hil derejesiniň ykrar edilmesidir» diýip, Gurbanguly Berdimuhamedow nygtady.

Soňra Türkmenistanyň Prezidentiniň ýanyndaky Arkadag şäheriniň gurluşygy boýunça döwlet komitetiniň başlygy D.Orazow şäheriň gurluşygynyň ikinji tapgyrynda alnyp barylýan işleriň depginini ýokarlandyrmak babatda görüljek çäreler barada bu ýerde goýlan şekil tas-

lamalarynyň üsti bilen hasabat berdi. Taslamalaryň hatarynda Arkadag şäheriniň lukmançylyk klasterine degişli binalaryň, söwda we işewürlik merkeziniň, Gökdepe şaýolunyň ugrunda üstaşyr geçýän köpriniň şekil taslamalary, täze köpriniň bezeg aýratynlyklaryna degişli serişdeleriň görnüşleri bar. Şeýle hem «Akhan» binasyndan «Tayçanak» binasyna çenli bolan ýoluň durkuny täzelemek, köpçülikleýin bag nahallarynyň oturdylýan möwsümünde ekiljek baglaryň görnüşleri barada maglumat berildi.

Gurbanguly Berdimuhamedow görkezilýän şekil taslamalaryny synlap, olara birnäçe bellikleri aýtdy we degişli düzedişleri girizdi. Şeýle-de täze köpriniň bezeg işlerinde Arkadag şäheriniň mynasyp bolan halkara güwänamalarynyň şekilleriniň ýerleşdirilmeginiň maksadalaýyk boljakdygyny aýdyp, bu ugurda maslahatлары berdi.

Şeýle hem türkmen halkynyň Milli Lideri bu ýerde D.Orazowyň we Arkadag şäheriniň häkimi G.Mämmedowanyň gatnaşmagynda iş maslahatyny geçirdi. Onuň dowamynda täze şäherde häzirki döwürde alnyp barylýan gurluşyk işleriniň ýagdaýy, gurulmagy meýilleşdirilýän medeni-durmuş maksatly binalar, Arkadag şäherinde Täze ýyly mynasyp garşylamak ugrunda ýaýbaňlandyrylan taýýarlyk işleri ara alnyp maslahatlaşyldy.

Orazjmal ÇARYÝEWA,
Türkmen döwlet ykdysadyýet we dolandyryş institutunyň uly mugallymy.

ÇEMPIONLARYŇ BAÝRAMÇYLYK GUTLAGLARY



Şahzodbek MATÝAKUBOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe
we sport institutynyň talyby, agyr
atletika boýunça dünýä çempiony:

— Ýurdumyzyň her bir güni şanly wakalara, toýdur baýramlara beslenýär. 2024-nji ýyl hem şanly ýyllaryň biri bolup, dünýä taryhynda türkmen sportunyň şan-şöhretyny altyn harplar bilen ýazdyk. Täge 2025-nji ýyl hem şeýle üstünliklere baý ýyllaryň biri bolar diýip umyt edýäris.

Men Ispaniýanyň Leon şäherinde geçirilen agyr atletika boýunça ýaşlaryň arasyndaky dünýä çempionatynda altyn medal gazanmak bilen dünýä rekordyny täzeledim. Şol üstünligim üçin Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň Şa serpaýy bolan «Toýota» kysymly awtomobiliň peşgeş berilmegi buýsançly başymy göge ýetirdi. Biz ýaş türgenleriň dünýä derejesindäki ýaryşlara gatnaşyp, ýaşyl Tugumyzy belende götermegimiz üçin taýsyz tagallalary edýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, döwletli tutumlary rowana menzillerde rowaçlyklara beslensin! Şeýle-de, ähli watandaşlarymyzy Täge ýyl baýramy bilen tüýs ýürekden gutlaýaryn!



Alp Arslan BEGENJOW,
Türkmen döwlet maliýe institutynyň
talyby, erkin göreş boýunça dünýä
çempiony:

— Täge ýyl baýramyna ýurdumyzyň ähli künjeklerinde taýýarlyk görüldi. Şol sanda biz ýaş nesiller hem 2025-nji ýylda üstünliklerimiziň hatarynyň has uzamagy üçin yhlas etjekdigimize ynandyryarys.

Häzirki döwürde ata Watanymyzda her bir çekilen zähmetiň gadyry bilinýär. Maňa-da 2024-nji ýylda Ispaniýanyň Pontewedra şäherinde geçirilen erkin göreş boýunça dünýä çempionatynda çempion bolmak bagty miýesser etdi. Şol gazanan ýeňsim üçin Arkadagly Gahryman Serdarymyz Şa serpaýyny ýapyp, «Toýoto» kysymly ýeňil awtomobili ni sowgat berdi. Hormatly Prezidentimiziň biz türgenlere bildiren ynamy üçin alkış aýdýarys. 2025-nji ýyl hem ýatdan çykmaýak pursatlara baý ýyllaryň biri boljakdygyna ynanyň, türkmen halkyny Täge ýyl baýramy bilen gutlaýaryn.

Ähli üstünliklerimiziň ruhandyryjysy bolan Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň il-ýurt bähbitli işleriniň rowaçlyklara beslenmegini dileg edýärim!



Serdar RAHYMOW,
Türkmen döwlet binagärlik-gurluşyk
institutynyň talyby, dzýudo boýunça
«Grand Slam» ýaryşynyň altyn
medalynyň eýesi:

— Ýylyň şygary üstünliklerden nişandyr. «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» diýen şygara astynda geçen ýylda maňa «Dushanbe Grand Slam 2024» ýaryşynda şeýle derejeli bäsleşikde ata Watanymyz üçin ilkinji gezek altyn medal gazanmak bagty miýesser etdi. Bu abraýly ýaryş türkmen sportunyň taryhynda täze sahypalary açdy.

2025-nji ýylyň hem şanly wakalara baý bolmagyna garaşýarys. Çünki Täge ýylda hemişelik Bitaraplygymyzyň şanly 30 ýyllyk toýuny toýlamaga we şol şanly senäni sport üstünlikleri bilen dabaralandyrmaga öz goşandymyzy goşarys. Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň görelmesine eýerip, eziz Diýarymyzyň at-abraýyny has belende galdyrmak üçin yhlasymyzy gaýgyrmajakdygymyza ynandyryaryn. Mähriban ildeşler, Täge ýyl baýramy düşümlü bolsun!

**Ýazga geçiren Hoşgeldi
AKMÄMMEDOW,**
Türkmen döwlet bedenterbiýe
we sport institutynyň mugallymy.

BEDENTERBIÝE WE SAGLYK

► Döwletimiziň pajarlap ösýän döwründe bedenterbiýe esasy üns berilýän ulgamdyr. Bedenterbiýe — bu sagdynlyga bakan ýol. Bedenterbiýe bilen meşgullanmagyň netijeleri saglygyň gözbaşyna eltýär. Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň görelmesine eýerip, ýurdumyzda, şol sanda bütin dünýäde sagdyn durmuş ýörelgelerini ýaýbaňlandyrmak üçin zýygiderli tagallalar durmuşa geçirilýär. Bu bolsa adam bedeninde döräp biläýjek ýokanç kesellerden goranmak üçin köpçülikleýin bedenterbiýäniň ösmegine getirýär.

Häzirki döwürde «Saglyk» Döwlet maksatnamasyny durmuşa geçirmekde ýurdumyzda dünýä ülnülerine laýyk gelýän şypahanalar, sport mekdepleri bilen birlikde Merkezi Aziýada ilkinji gezek gurlup ulanylmaga berlen Halkara Sagaldyş-dikeldiş merkezi, Halkara Fiziologiýa ylmy-kliniki merkezi we beýleki hassahanalar bu ugurda alnyp barylýan işlere aýdyň şaýatlyk edýär. Bedenterbiýe we saglygyň umumy kanu-

nalaýyklygyny emele getirýän Saglyk ýoluna edilýän ýörişler «Saglyk» Döwlet maksatnamasynyň oňyn netijeleri görkezýändigidir.

Ýurdumyzda köpçülikleýin bedenterbiýäni ösdürmek bilen çäklenmän, jemgyýetiň fiziki işjeňligini ýokarlandyrmak maksady bilen dowamly welosipedli gezelençleriň netijesinde derman serişdeleriniň olaryň saglygyny berkitmek üçin edilýän aladalaradan nyşandyr. Diňe bular däl, eýsem, bu ugurda geçirilýän çäreler, ýaryşlar mysal bolup bilerler. Her ýyl geçirilmesi däbe öwrülen «Türkmenistan — ruhubelentligiň we sagdynlygyň ýurdy» atly Uniwersiada ýaryşynyň hem maksady bedenterbiýe we sport arkaly sagdyn nesilleri ýüze çykarmakdan ybaratdyr.

**Gülüstan MUHAMOWA,
Balkanabat şäheriniň Gumdag
şäherçesiniň daşary ýurt dillerine
ýöriteleşdirilen 32-nji orta mekdebiniň
matematika mugallymy.**



FIJITAL SPORT

► Innowasion tehnologiýalaryň sport ulgamy bilen arabaglanyşygy has-da uludyr. Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe hem tehnologiýalaryň sporta öz täsirini ýetirip, bilelikde bitewi sazlaşygy döretmegi aýratyn bellärliklidir. Sebäbi döwrüň ösüşine laýyklykda ynsan aňy hem ösýär. Ynsan aňny kämilleşdirmekde sportuň ähmiýeti uludyr. Sport jemgyýetimizň sagdynlygyny üpjün edýän we has-da kämilleşýän gymmatlykdyr. Uzak geljegi nazarlaýan döwlet syýasatymyz täze tehnologiýalaryň sporta ornaşmagy netijesinde fijital we kibersportuň döremegine getirdi.

Fijital adalgasy «physical» — fiziki, «digital» diýen iňlis sözlerinden emele gelip, «sanly hereketli sport» diýmegi aňladýar. Dünýä jemgyýetçiliginiň durmuşyna ylmyň soňky gazananlary bolan sanly tehnologiýalaryň giňden ornaşmagy we olara bolan islegiň barha ýokarlanmagy esasynda sport bilen kibersportuň utgaşmagyndan fijital sporty döreýär. Bu ugurdaky hünärmenler fijital sporta täze hereketleri açmaga, dünýäniň gurluşynyň esasy bolup durýan wirtual gurşawyň adamyň hakyky durmuşyna aralaşmaga kömek edýän innowasion gural hökmünde garaýarlar. Geçirilen barlaglarda elektron sportuň türgeňi döwrüň talabyna laýyklykda ösmegine, onuň kompýuter bilimini we düşbülginini artdyrmaklygyna, tehnologiýalaryň maglumat üpjünçiligi bilen içgin tanyşmaga şert döredýändigini, kibertürgeňleriň sanynyň köpelmegini üpjün edýändigini anykladylar.

Kibersport — wideo oýunlaryny ulanyp, oýny ýekeleşýn we toparlaýyn dürli görnüşlerde oýnap

bolýan sanly sportuň esasyny düzýjidir. Ol iňlis sözi bolup, «kompýuter sporty» ýa-da «elektron sport» diýmegi aňladýar. Bu oýnuň taryhy 1997-nji ýylyň 19-njy oktýabrynda ABŞ-nyň Kaliforniýa ştatynyň Stenford uniwersitetinde «Spacewar» kompýuter oýnunyň oýlanyp tapylmagy bilen başlanýar. Şonuň bilen birlikde KSL-niň (kompýuter sport ligasynyň) döredilmegi kibersportuň ösmegine itergi berýän güýç bolýar. 1982 — 1984-nji ýyllarda «Starcade» atly kompýuter toplumlarynyň ulanylmagy bilen bu oýun ilkinji gezek göni ýaýlym arkaly görkezilipdir. 1997-nji ýylyň 27-nji ýanwarynda Günorta Koreýanyň Seul şäherinde Kibersport Birleşigi döredildi. Kibersport Halkara ýaryşlaryň biri hökmünde bütin dünýäde geçirilýär. Tehnologiýalaryň ösýän döwründe iň uly we abraýly ýaryşlar üçin ýörite kiber kompýuter enjamlary ABŞ, Günorta Koreýa we Ýaponiýa döwletlerinde öndürilýär. 2024-nji ýylyň 23-nji iýulynda Halkara Olimpiýa Komiteti Şweýsariýanyň Lozana şäherinde geçiren 142-nji sessiýasynda kibersporty Olimpiýa oýunlarynyň hataryna girizmek hakynda karara geldi.

Ýurdumyzda hem bu sporta bolan gyzyklanma halk köpçüligini işjeňleşdirýär. Häzirki wagtda kibersporty ösdürmek babatynda Türkmenistanyň Milli elektron sport federasiýasy (TMESF) hereket edýär. Kibersport boýunça milli we halkara derejelerde ýaryşlar geçirilýär. Ilkinji gezek fijital sporty boýunça halkara ýaryş 2024-nji ýylyň fewral aýynda Tatarystan Respublikasynyň Kazan şäherinde geçirildi. Şol sanda elektron sportuň görnüşlerinden bu ýaryşlar geljekde Birleşen >>



« Arap Emirliklerinde geçirilmeği meýilleşdirilýän «Geljegiň oýunlary» atly halkara ýaryşyň saýlama tapgyrlarynda ýurdumyzyň kibertürgenleri işjeň gatnaşyp, ýokary netijeleri görkezeler diýip umyt edýäris. Şu nukdaýnazardan, ýurdumyzyň baýry okuw mekdepleriniň biri bolan Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda sanly hem-de hereketli sporty ösdürip, bu ugurda dünýäde geçirilýän halkara ýaryşlara talyp türgenleri taýýarlap, döwletimiziň sanly bilimde we sportda gazanyan üstünlüklerini dabaralandyrmakda bitirýän hyzmatlary uludyr. Häzirki wagtda institutda sportuň innowasion ugry bolan fijiital sport boýunça talyp ýaşlara bilim berilýär we olaryň ukyp-başarnyklaryny artdyrmakda dünýäniň tejribeli hünärmenleri bilen hyzmatdaşlygy saklaýar. Döwlet syýasatymyza «Türkmenistanda sanly bilim ulgamyny ösdürmeğiň Konsepsiyasy» we «Türkmenistanda sanly ykdysadyýeti ösdürmeğiň 2021 — 2025-nji ýyllar üçin Döwlet maksatnamasyna» laýyklykda elektron sporty (e-sporty) ösdür-

mek ugrunda Türkmenistanyň ähli pudaklarynda uly işler durmuşa geçirilýär.

Fijiital sport kibertürgenleriň akyl we taktiki işjeňligini ýokarlandyrmak bilen çäklenmän, olaryň fiziki taýýarlygyny ýokarlandyryr. Sebäbi oýny oýnaýan türgen hem kompýuter tehnologiýasından peýdalanýar hem-de oýundaky taktiki hereketlerini amalda hem barlap görýär. Bu bolsa nesilleriň ikitaraplaýyn hem berkemegine we bu oýnuň muşdaklarynyň artmagyna getirýär.

Ata Watanymyzyň beýik ösüşlerini gurusy bolan ýaşlaryň sagdyn, berk bedenli bolup kemala gelmeklerinde sanly sporty ösdürmek babatynda edýän taýsyz tagallalary üçin Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlarynyň sag, ömürleriniň uzak bolmagyny, il-ýurt bähbitli, umumadamzat ähmiýetli alyp barýan döwletli tutumlarynyň rowaçlyklara beslenmegini arzuw edýäris.

**«Türkmenistan Sport»
halkara žurnaly.**

INNOWASION SPORT HEPEDELIĞI



Türkmenistanyň Milli talyplar we elektron sport federasiýalarynyň Türkmenistanyň Bilim ministrligi, Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti bilen bilelikde guramaklarynda Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutyň Sportuň olimpiýa görnüşleri fakultetiniň köpugurly sport toplumynda ýurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň talyplarynyň arasynda innowasion sport hepdeligi geçirildi. Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda sportuň hereketli we sanly, şeýle hem elektron sporty görnüşlerinden geçirilen ýaryşlar geljek ýylda Birleşen Arap Emirliklerinde geçirilmeği meýilleşdirilýän «Geljegiň oýunlary» atly halkara ýaryşyň saýlama tapgyrlarynda çykyş etjek zehinli türgenleri ýüze çykarmaga ýardam eder. Bu ýaryşlaryň esasy wezipesi ýokary okuw mekdepleriniň talyplarynyň arasynda hoşniýetli gatnaşyklary berkitmekden, sanly ulgamy netijeli peýdalanmaga gönükdirmekden, ýaşlaryň fiziki işjeňligini ýokarlandyrmaga ýardam bermekden, bu ugurda zehinli türgenleri ýüze çykarmakdan, sanly sport boýunça özara tejribe alyşmak üçin mümkinçilikleri döretmekden ybaratdyr.

Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanda sportuň ähli görnüşlerini ösdürmek we ussat türgenleri ýokary derejede taýýarlamak barada berýän tabşyryklaryndan ugur alyp, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda sportuň innowasion ugurly görnüşleri hereket edýär. Häzirki zaman ýaşlarynyň gyzyklanmalarına doly gabat gelyän şeýle sport görnüşleri sport ulgamynda innowasion tehnologiýalaryň we emeli aňnyň ne-

tijeli ulanylyşyny ýola goýmakda möhüm orny eýeleýär. Häzirki zaman dünýäsinde sport ulgamyna sanly tehnologiýalaryň giňden ornaşdyrylmagy, türgenleri taýýarlamak işleriniň ylmy esasyda alnyp barylmagy, türgenleşiklerde maglumat ulgamlaryna we tehnologiýalaryna giň orun berilmegi, ýaşlaryň arasynda sportuň innowasion görnüşlerinden peýdalanmagyň meşhurlygynyň has-da artmagy, sportuň sanly tehnologiýalar bilen bagly ugurlarynyň dünýäde uly meşhurlyga eýe bolmagy bilen häzirki zaman sport ylymlary ösüşlere beslenýär.

Innowasion sport hepdeligi mynasybetli geçirilen dabaralara gatnaşyjylar Gahryman Arkadagymyza we Arkadagly Gahryman Serdarymyza hoşallyk sözlerini beýan etdiler.

**Arslan MYRADOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe
we sport institutyň Ylym
bölüminiň hünärmeni.**



TÜRKMEN HALKYNYNÝ

saýlan aýdyň ýoly

▶ Parahatlyk, asudalyk, erkinlik... bahasyna ýetip bolmajak gymmatlyklardyr. Haýsy döwlet öz parahatlygyny, asudalygyny, garaşsyzlygyny gazanan bolsa şol döwletde ýaşayan her bir raýat bagtlydyr, bagtyýardyr. Dünýä ýüzünde dostlugy, erkanalygy, parahatlygy ündeýän Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan — parahatçylygyň we ynanyşmagyň Watany! Parahatsöýüjilik, hoşniýetli goňsuçlyk hem-de oňyn Bitaraplyk ýurdumyzyň Gahryman Arkadagymyz tarapyndan başy başlanyp, hormatly Prezidentimiziň parasatly baştutanlygynda üstünlikli durmuşa geçirilýän daşary syýasatynyň esasy özenini düzýär. Şunda ylalaşyklylyk, hoşniýetlilik, dost-doganlyk, ynsanperwerlik ýörelgelerine möhüm ähmiýet berilýär.

Häzirki wagtda ata Watanymyz parahatlyk, hoşniýetli goňsuçlyk we ynsanperwerlik ýörelgelerinden ugur alyp, ählumumy parahatçylygy, howpsuzlygy we abadançylygy üpjün etmegiň bähbidine oňyn halkara gatnaşyklaryna ygrarlydygyny iş ýüzünde tassyklaýar we bu ugurda anyk ädimleri ädýär, döredijilikli başlangyçlary öňe sürýär. Muňa BMG-niň Baş Assambleýasynyň 78-nji sessiýasynyň 63-nji plenar mejlisinde Türkmenistan Watanymyzyň başlangyjy esasynda 2025-nji ýyly «Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly» diýip ygylan etmek hakynda taryhy Kararnamanyň biragyздan kabul edilmegini buýsanç bilen mysal hökmünde aýdyp bileris. Dünýäniň 86 döwletiniň bu taryhy Kararnamanyň awtorlaşy bolup çykyş etmegi ata Watanymyzyň halkara giňişligindäki abraý-mertebesiniň beýikdiginiň güwäsidir. Bu resminamanyň kabul edilmegi baky Bitaraplyk hukuk derejesine eýe bolan Garaşsyz türkmen döwletiniň dünýä bileleşiginiň halkara parahatçylygy we ynanyşmagy goramagyň zerurdygyny tassyklap, şu maksada ýetmek üçin tagallalary birleşdirmäge çalyşýandygyny görkezýär.

Häzirki zaman dünýäsinde parahatçylyga we durnuklylyga howp salýan islendik möhüm meseleleri çözmekde Bitaraplyk ýörelgelerine esaslanýan Türkmenistanyň ýokary abraýy we parahatçylyk dörediji mümkinçiligi halkara jemgyýetçiligi üçin örän zerurdyr. Ýurdumyz ähli meseleleri ara alyp maslahatlaşmak üçin örän amatly ýer bolup durýar. Çünki Bitarap Türkmenistan sebitiň durmuş-ykdysady ösüşine uly goşant goşmak bilen, sebitiň çäginde we



dünýäde parahatçylygyň, durnuklylygyň we ösüşiň berkemegine uly ýardam edip gelýär. Özünüň Bitaraplyk derejesine we uly parahatlyk söýüji mümkinçiliklerine daýanmak arkaly Türkmenistan dünýäniň ençeme ýurdy bilen diplomatik aragatnaşyklary saklaýar we halkara guramalaryň onlarçasynyň agzasy bolup durýar.

2025-nji ýylda Türkmenistan döwletimiz özüniň hemişelik Bitaraplygynyň şanly 30 ýyllygyny uludan belläp geçer. Bu baýram türkmen halkynyň dünýä ýüzüne ýaýyan dost-doganlyk, parahatlyk, ynsanperwerlik gatnaşyklarynyň dabaranamasy bolar. Bu gün biziň ýurdumyz bütin dünýä jemgyýetçiliginiň gyzylanma bilen synlaýan merkezine öwrüldi. Munuň özi halkymyzyň bagtly ýaşayşy we röwşen geljegi barada Gahryman Arkadagymyz hem-de hormatly Prezidentimiz tarapyndan üstünlikli durmuşa geçirilýän işleriň ajaýyp miwesidir.

Batyr GYLYJOW,
Türkmenistanyň Serhet
institutynyň mugallymy.



BITARAP WATAN



Hemişelik Bitaraplygymyzyň şanly 29 ýyllygyny hem-de Halkara Bitaraplyk gününü giňden dabaralandyrmak maksady bilen ýurdumyzyň ähli künjeklerinde baýramçylyk çärelerine mynasyp orun berildi.

Gahryman Arkadagymyz hem-de hormatly Prezidentimiz dünýäde parahatçylygy pugtalandyrmak, asudalygy berkitmek, hemmetaraplaýyn ösüşi üpjün etmek, işjeň hyzmatdaşlyk gatnaşyklaryna täzeçil itergi bermek babatda giň tagallalary edýärler. Şeýle beýik tutumlar hemişelik Bitaraplyk ýörelgämiziň esasynda işjeň durmuşa geçirilýän daşary syýasatymyzyň ýokary netijeliligini görkezýär. Onuň aýdyň mysaly hökmünde häzirki wagtda sebit hem-de dünýä döwletleri bilen ikitaraplaýyn we köptaraplaýyn gatnaşyklara netijeli häsiýetli hyzmatdaşlyk hökmünde aýratyn ähmiýet berilýändigini, ýokary derejedäki duşuşyklaryň, forumlaryň, maslahatlaryň, sergileriň geçirilmegi bilen, häzirki zaman dünýäsinde öňe sürülýän aýratyn ugurlar babatda işjeň gatnaşyklaryň barha pugtalandyrylýandygyny uly buýsanç bilen bellemek bolar.

Bedew bady bilen öňe barýan döwletimiziň hemişelik Bitaraplygyna 29 ýyl doldy. Bu döwrüň içinde Türkmenistan ikitaraplaýyn hem-de köptaraplaýyn syýasy geňişmeleriň, gepleşikleriň geçirilýän, üstaşyr ulag geçelgeleriniň ygtybarly hereket edýän ýerine öwürüldi. Bu babatda Türkmenistanyň Bitaraplyk syýasatynyň we goňsuçylyk hem-de ynsanperwerlik ýörelgeleriniň ähmiýeti uludyr. Häzirki wagtda hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda türkmen Bitaraplygy sebitleýin durnuklylygyň, parahatçylygyň we ösüşiň möhüm guruly bolup çykyş edýär.




TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTINIŇ
«TÜRKMENIŇ ALTYN ASYRY»
ATLY BÄSLEŞIGINE

Türkmenistan diňe bir sebitde hoşniýetli goňsuçylyk syýasatyny alyp barmak bilen çäklenmän, ähli gyzyklanma bildirýän döwletler bilen şeýle syýasaty durmuşa geçirýär hem-de diňe bähbitleriň gabat gelmegini gözlemän, öz hyzmatdaşlaryny ählumumy abadançylygyň bähbidine bilelikde netijeli işlemäge gönükdirilen pikirdeşlerine öwürýär. Munuň özi ýurdumyzyň häzirki wagtdaky we geljekde alyp barjak halkara işiniň üstünlüklere beslenmeginiň kepili bolup durýar. BMG-niň Baş Assambleýasynyň 2017-nji ýylyň 2-nji fewralynda bolup geçen 71-nji mejlisinde her ýylyň 12-nji dekabryny Halkara Bitaraplyk günü diýip yglan etmek hakyndaky Kararnama biragyzdan kabul edildi.

Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygynyň möhüm wezipesi we aýrylmaz bölegi önüni alyş diplomatiýasydyr. Ony gözəl paýtagtymyzda 2007-nji ýylda BMG-niň Merkezi Aziýa üçin Önüni alyş diplomatiýasy boýunça sebit merkeziniň açylmagy doly tassyklaýar. Şeýlelikde, ýurdumyzda dünýä halklarynyň arasyndaky dostana gatnaşyklaryň, birek-birege ýakyndan ýardam bermek meýilleriniň amala aşmagyna gönükdirilen wezipeler durmuşa geçirilýär.

Perman HALMYRADOW,
Türkmenistanyň Döwlet energetika
institutynyň mugallymy.

КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЁНКА ?

 **Наиболее уязвимыми к острым респираторным вирусным инфекциям (ОРВИ) являются дети, ведь их иммунитет активно формируется и вынужден противостоять не только инфекциям, но и стрессу, который подстерегает растущий организм во всех периодах его социальной адаптации. Особенно в периоды активного роста или при адаптации в детском коллективе.**

При лечении ОРВИ родителям нужно укреплять защитную систему ребёнка, то есть детский иммунитет. Только около 10 процентов людей имеют крепкий иммунитет от рождения, у остальных он зависит от условий и образа жизни.

Итак, что необходимо для формирования сильного иммунитета?

Положительный психологический микроклимат в семье

Не кричите на ребёнка. Научно доказано, что любое повышение голоса вызывает у малышей сильнейший стресс. А при стрессе ослабляется возможность организма бороться с вирусами. Вирусы часто прячутся внутри клетки и выжидают малейшего ослабления организма, чтобы вызвать болезнь.

Режим дня

Человеческая природа любит ритмы – определённое чередование сна и бодрствования, питания и прогулок. А все ритмы закладываются в самом раннем возрасте и остаются на всю жизнь. Поэтому ребёнка важно с раннего детства приучать к режиму и чётко его соблюдать и в будни, и в праздники. Соблюдение режима дня с обязательным дневным сном до 7 лет – залог здоровья. Ребёнок не должен утром долго находиться в постели, вставать нужно не позднее 8 утра, а вечером отход ко сну не должен быть позже 21 часа. Перед сном надо вести себя спокойно, не смотреть активные мультфильмы и не слушать громкую музыку.

Правильное питание

Чтобы повысить сопротивляемость организма ребёнка респираторным заболеваниям, надо давать ему продукты,

богатые витамином А (каротином). Детям обязательно надо есть салат из сырой моркови с растительным маслом и тыквенное пюре со сливочным маслом, яйца, творог, йогурты.

Витамины группы В нормализуют общий обмен веществ, благотворно сказываются на процессах кроветворения, что в конечном счёте позволяет укрепить здоровье ребёнка.

Но особенно хорошо укрепляет иммунитет витамин С. В первую очередь продукты, содержащие витамин С, – это свежие овощи и фрукты. Готовить овощи и фрукты ребёнку нужно с минимальной тепловой обработкой, чтобы не разрушить очень нестойкий витамин С. А если измельчать их свежими, то делать это непосредственно перед употреблением. Кормить ребёнка овощами и фруктами надо понемногу, но регулярно.

Большое значение имеет не только то, что ест ребёнок, но и как он ест и сколько раз в день он это делает. Стандартная «взрослая» схема «завтрак–обед–ужин» категорически не подходит для детей. К этим обязательным приёмам пищи должен прибавиться ланч, или второй завтрак и полдник.

Раз в день давайте малышу отвар шиповника. Его пьют курсами по две недели с последующим перерывом на месяц. Давать его детям можно с четырёхмесячного возраста.

И даже здесь есть нюанс: этот кладёзь витамина С выводит калий из организма. Так что для максимальной пользы одновременно с шиповником желательно употреблять курагу, изюм, бананы – всё, что содержит калий и соответствует возрасту ребёнка.

Свежий воздух минимум два часа в день

Тут и воздушные ванны, и солнечные, насыщающие организм таким необходимым витамином D. Даже в пасмурную погоду можно принимать солнечные ванны – ультрафиолетовые лучи свободно проходят сквозь облака.

Одеваться по погоде

Важно умение одевать ребёнка по погоде – мамы и бабушки переживают, что малыш замёрзнет, и одевают его как капусту, в результате ребёнок перегревается, потеет и, »

« естественно, заболевает. Лёгкое замерзание побудит ребёнка больше двигаться, и он согреется. А вот перегрев приведёт к резкому снижению иммунитета.

Закаливание

Закаливание водой – это отдельная большая тема, состоящая из нескольких процедур – обтирания, обливания, ванночек для ног, контрастного душа. Но начинать нужно именно с обтираний, это подходит даже для самых маленьких.

Личная гигиена

Ежедневно в доме нужно проводить влажную уборку, так как в сухой комнате пыль находится в подвешенном состоянии – в зоне доступа к дыхательным путям.

С раннего возраста надо вырабатывать у ребёнка навык мыть руки перед едой и после туалета. Для ребёнка важны чистота и гигиена носа и горла, приучите ребёнка с детства полоскать рот прохладной водой, промывать и чистить нос. Кроме того, важно создать в доме необходимый микроклимат, прохладный (20–22 градуса тепла) и влажный (50–60 % влажности) воздух способствует нормализации дыхания и профилактике простуд.

Основа укрепления иммунитета – это немедикаментозные средства, их обычно очень лень выполнять, но вот они-то самые эффективные. Кроме того, все эти методы, за редким исключением, не имеют противопоказаний.

Прививка

Ещё один действенный метод специфической профилактики ОРВИ – прививка.

Профилактика простудных заболеваний – многокомпонентный и продолжительный процесс, который гораздо легче и эффективнее осуществляется у людей, заботящихся о своём здоровье постоянно, а не только во время сезонных ОРВИ. Рациональное питание, здоровый образ жизни, закаливание и занятия активными видами спорта повысят сопротивляемость организма простудным заболеваниям и предотвратят возникновение многих других проблем со здоровьем. Берегите здоровье! Соблюдайте личную гигиену.

Огульмяхри ГЕЛЬДЫЕВА,
директор Информационного центра
МЗ и МП Туркменистана.

Şamçyrag

Jümle jahan jigeriniň jemalyn,
Jowur ak paýtagtyň çyrazyn görüň!
Bu gün bagtyň reňki oňa ýar bolup,
Şuglasyny berýär gymmatly dürüň.

Oňa asyrlaryň basan yzlary
Siňipdir.

Ýeňipdir peder myrady,
Azaby, güzaby hemem yhlasy,
Söýgüsi, jepasy — bary jem bolup,
Ybarat edipdir şu ymaraty.

Jugra didäm bilen bakýan men
oňa.

Bu didelem — eneleriň garagy.
Ol bolsa gözbaşyn täk kalpdan
alýar
Birdir türkmenimiň agzy, ýüregi.
Garaşsyzlygyny, erkinligini
Arzuw edip, gat-gat dileg içinde,
Gysyma gysan dek goraglan, aýan
Ynha-da, bir çarhyň tomsy geçende,
Kapasdan çykaryp dünýäge ýaýan
Göwünden suw içen göz bilen
bakýan!

Garaşsyzlyk — şol wysalyň şuglasy,
Şamçyrag ol, ýüze sylan helalym.
Döwletlilik hem erkinlik tugrasy.
Mertebäm, abraýym, a:ry halalym!
Garaşsyzlyk — kemalym hem
kelamym!

Gülşat JORAÝEWA,
Saýat etrabyndaky 48-nji orta
mekdebiň mugallymy.

SAGDYNLYK — BAGTYÝARLYK

► Ösüşleriň täze belentliklerine çykyan ýurdumyz gysga döwriň içinde ähli ugurlarda ýokary üstünliklere eýe boldy. Diýarymyzda sagdyn durmuş ýörelgelerini berkitmek, köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty ösdürmek babatda hem netijeli işler alnyp barylýar. Şu ýylyň 11 — 16-njy noýabry aralygynda paýtagtymyzda 14 ýaş çenli oglan-gyzlaryň arasynda tennis boýunça «Ashgabat Open 2024» atly halkara ýaryşyň ýokary derejede geçirilmegi we onda türkmen türgenleriniň uly üstünlikleri gazanmaklary hem munuň aýdyň güwäsi boldy.

Türkmenistan dünýäde sportuň işjeň ösdürilýän ýurdy hökmünde mynasyp orun eýeleýär. Hormatly Prezidentimiz häzirki zaman türkmen jemgyýetinde sagdyn durmuş ýörelgelerini berkitmek, ýokary netijeli sporty ösdürmek meselesine aýratyn üns berýär. Bilşimiz ýaly, ýurdumyzda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň, Agyr atletika boýunça dünýä çempionatynyň, ýetginjekleriň arasynda tennis boýunça Merkezi Aziýa ýurtlarynyň sebitleýin ýaryşynyň, Kuraş boýunça dünýä çempionatynyň, Hokkey boýunça halkara ýaryşyň we beýleki sport bäsleşikleriniň geçirilmegi ýatdan çykmajak wakalar boldy.

Häzirki wagtda sportuň dünýäde uly meşhurlyga eýe bolýan innowasion görnüşlerini ösdürmek boýunça hem degişli işler alnyp barylýar. Şunda Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň elektron sport boýunça ýygynydy toparynyň Russiýa Federasiýasynyň Samara şäherinde geçirilen GDA ýurtlarynyň kibersport festiwalyna onlaýn görnüşde gatnaşyp, tejribe toplandygyny bellemek gerek. Bu festiwalýň çäklerinde dürli

ýaryşlar, ussatlyk sapaklary, umumy okuwlar hem geçirildi.

Türkmenistanyň Bilim ministrliginiň, Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň, Milli talyplar we elektron sporty federasiýalarynyň «Agzybirlik tilsimaty» kärhanasy bilen bilelikde guramagynda «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda institutda ilkinji gezek «Hereketli we sanly sport — sportda innowasiýalar» ady bilen sportuň fijital görnüşleri boýunça ýaryşlar geçirildi. Olar sportuň futbol, basketbol, stol tenisi we karate ýaly görnüşleri boýunça geçirilip, ýaryşlara ýurdumyzyň umumybilim berýän orta mekdepleriniň 70-e golaýyndan 500-den gowrak okuwçy, ýokary okuw mekdepleriniň 22-sinden 400-e golaý talyp gatnaşdy. Bu ýaryşlar türgenlerimiz üçin halkara bäsleşiklere taýýarlygyň bir tapgyry hökmünde innowasion sport görnüşlerinde olaryň ukyp-başarnyklaryny ýüze çykarmakda möhüm ähmiýete eýe boldy.

Paýtagtymyzdaky we ýurdumyzyň welaýatlaryndaky döwrebap sport desgalary raýatlaryň saglygyny berkitmäge we sport bilen meşgullanmaga höwesek ýaşlaryň sanynyň artmagyna ýardam edýär. Halkara derejede iri sport ýaryşlarynyň geçirilmegi bolsa ýurtlaryň arasynda dostluk, doganlyk gatnaşyklaryny pugtalandyrmakda, dünýäde parahatçylygyň we durnukly ösüşiň berkidilmeginde örän ähmiýetlidir. Häzirki döwürde sport, Olimpiýa hereketi döwletleriň arasyndaky gatnaşyklarda möhüm ähmiýete eýe bolmak bilen, halklaryň dostlugynyň, özara düşünişmeginiň berkemegine, Birleşen Milletler Guramasynyň Durnukly ösüş maksatlarynyň durmuşa geçirilmegine ýardam berýär. Döwlet we halkara derejede geçi-

rilýän sport ýaryşlarynda türgenlerimiziň gazanyan üstünlikleri Watanymyzyň dünýädäki abraýmertesini has-da artdyryar.

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyp türgenleriniň dünýä ýaryşlarynda ýeňiji bolup, Watanymyzyň halkara abraýyny belende galdyrmagynyň ýokary okuw mekdebiniň mugallymlarynda hem çäksiz buýsanç duýgularyny döredýändigini nygtamak isleýäris.

Gahryman Arkadagymyzyň belleýşi ýaly, sport — munuň özi güýjüň, gозelligiň, sagdynlygyň we belent ruhuň utgaşmagy. Adam sporty özüne baky hemra edinip, ruhy we fiziki güýje eýe bolup bilýär. Ýurdumyzda hormatly Prezidentimiziň parasatly baştutanlygynda sporty ösdürmek ugrunda giň mümkinçilikler, döwrebap şertler döredilýär. Döwlet Baştutanymyzyň degişli Kararyna laýyklykda, türgenlerimiziň 2028-nji ýylda ABŞ-nyň Los-Anjeles şäherinde geçiriljek XXXIV tomusky Olimpiýa oýunlaryna häzirden ykjam taýýarlanmagy, olaryň halkara ýaryşlarda, dünýä çempionatlarynda öňdäki orunlary eýelänleriniň mynasyp derejede sylaglanylmagy hem ýurdumyzda sporta aýratyn üns berilýändiginiň aýdyň güwäsidir. Goý, şeýle beýik işleriň gözbaşynda durup, halkyny ýeňişli menzillere sary alyp barýan Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak, il-ýurt bähbitli döwletli tutumlary hemişe rowaç bolsun!

Oguljennet JUMALYÝEWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň uly mugallymy, filologiýa ylmymlarynyň kandidaty.

✓ Türkmenistan sportda uly netijeleri görkezýär. Bu babatda BMG-niň ÝUNESKO-nyň Sport bölümi bilen hem hyzmatdaşlyklar ýola goýulýar. Türkmenistanyň parahatsöýüjilik, dost-doganlyk ýörelgeleriniň häzirki wagtda ýurdumyzda durmuşa geçirilýän döwlet syýasatymyza berk ornamagy, türkmen sportunyň Bitaraplyk ýörelgelerine eýe bolmagy, bularyň arasyndaky arabaglanyşygy görkezýär. Biziň hemişelik Bitaraplygymyz dost-doganlygyň, ynanyşmagyň, özara bähbitli hyzmatdaşlygyň we ynsanperwerlige esaslanýan «Açyk gapylar» syýasatyna eýermek bilen tapgyrlyýn esasy işler amala aşyryldy. Şeýle hem Türkmenistanyň 2 gezek hemişelik Bitaraplyk hukuk derejesini almagy hasam belärliliklidir. Bitaraplyk ýyllary içinde ýurdumyzyň sport ulgamynda ýeten sepgitleri dünýädäki ornuny, onuň hoşniýetlilik gatnaşyklaryny pugtalandyrmagyna ýardam berdi. Türkmen sporty — dost-doganlygyň, parahatçylygyň kepididir. Häzirki wagtda Türkmenistan Bitaraplyk ýörelgelerine eýerip iri, halkara ýaryşlaryň geçirilýän mekanyna öwrüldi. Muňa şaýatlyk hökmünde 2017-nji ýylda ýokary derejede geçirilen V Aziýa oýunlary, «Amul-Hazar 2018», şol ýylda Agyr atletika boýunça dünýä çempionaty, Kuraş boýunça dünýä çempionaty we beýleki dünýä derejesindäki geçirilen ýaryşlary buýsanç bilen bellemelidir. Bu bolsa dost-doganlygy pugtalandyrmakda, olar bilen tejribe alyşmaklyga ýol açýar.

Baky Bitaraplygymyzy we ýurdumyzyň sport syýasatyny döwrebaplaşdyryp, has-da kämilleşdirmek üçin Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda hem yzygiderli çäreler, wagyz-nesihat duşuşyklary we ösüp gelýän talyp ýaşlarymyzy watansöýüjilik, dost-doganlyk, özara düşünişmek hem-de ynsanperwerlik ruhunda terbiýelemek üçin bäsleşiklerdir ýaryşlar geçirilýär. Muňa mysal hökmünde ÝUNESKO-nyň Sport bölümi bilen «Sport diplomatiýasy parahatçylygyň dialogydyr» atly maslahatynyň ýada birnäçe ders we sport ýaryşlarynyň geçirilmegi aýdyň şaýatlyk edýär.

Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň alyp barýan daşary we içeri syýasatynyň başlangyjynda Bitaraplyk ýörelgelerimiziň esasy düzýän, onuň aýrylmaz bölegi bolup durýan sport ulgamyny dünýä ýüzünde dabaralandyrmak ýurdumyzyň esasy taglymatydyr. Bu taglymaty özleşdirmek bolsa her birimiziň borjumyzdyr!

Abdylly ANNAÝEW,
Türkmenistanyň Kärdeşler
arkalaşyklarynyň Balkan welaýat
birleşmesiniň başlygy.

BITARAPLYK WE SPORT —

parahatçylygyň ilçisi



ARKADAG — YAŞLARYŇ ŞÄHERI



Gojaman Köpetdagyň eteginde, ýeriň ýüzüniň gaýmagy ýaly, zemini ýagtyldýan Güneşiň nury mysaly nuranalykdan görk alan, çuňňur zehinden kemal tapan Arkadag şäheriniň adynda beýikligi görmek bolýar. Şäheriň gögi direýän binalary, synlanynda gözýetimiň ýetmeýän şaýollary soňlanmajak ösüşleriň şaýady bolup dur. Bu ösüşlerde pederlerimiziň egsilmez yhlasynyň, dürdäne sözleriniň mazmuny bar. Elbetde, gurýan döwlet — gurply döwlet. Şu sözlerden ugur alan Türkmen halkynyň Milli Lideri Gahryman Arkadagymyzyň alyp barýan döwletli tutumlary Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň baştutanlygynda ýurdumyzyň goşa ganatyny döretdi. Ganatyň biri paýtagtymyz Aşgabat bolsa, beýleki ganat Arkadag şäheridir.

**Buýsan türkmen sende goşa ganat bar,
Aşgabat hem gözəl şäher Arkadag,
Ahal ýaýlasynnda täze bir döwran,
Ýada salýar misli jennet bahary,
Gören haýran bu Arkadag şäheri.**

Arkadag şäheri Merkezi Aziýada ilkinji gurulan «akylly» şäher hasaplanýar. Ata Watanymyzyň taryhynda Arkadag şäheriniň ilkinji «akylly» hem-de «ýaşyl» şäher konsepsiýalaryna doly kybap gelýändigi üçin dünýäniň abraýly halkara guramalaryň güwänamalarynyň, sylaglarynyň gowşurylmagynda bu ugurda durmuşa geçirilýän giň gerimli we uzak geljegi nazarlaýan işleriň özüniň mynasyp beýanyny tapýandygy, bularyň aýdyňlygy bilen ykrar edilendiginiň subutnamasy boldy. Şonuň üçin Arkadag şäheriniň ösüşleriniň täze döwrüň taryhynyň altyn sahypalaryna zer mysaly çaýylmagy ýurdumyzyň geçmişdäki bu toprak üçin doglan beýik şahsýetlerimiziň arzuwларыnyň wysala gowşandygyny görkezýär. Bu şäheriň dünýä ylmynyň soňky gazanan innowasion tehnologiýalary bilen üpjün edilmegi halkymyzyň ýokary iş netijeliligini görkezmeği üçin ajaýyp mümkinçilik boldy. Şäherde häzirki zaman internet ulgamynyň serişdeleriniň hereket etmeği döwrebap aragatnaşyk ulgamynyň hemmeler üçin elýeterli bolmagyny şertlendirýär. Ýokary tizlikli 4G internet ulgamy edaralarda, ýaşaýyş jaýlarynda ornaşdyrylyp, telefon ulgamyndan we IP telewideniýeden peýdalanmaga mümkinçilik berýär. Netijede, «akylly» şäherde gurulýan desgalarda we ýaşaýyş jaýlarynda ynsan akyllynyň ornandygyny görmek bolýar. Şäheriň köçelerinde, ýollarynda we edara-kärhanala-

rynda wideogözegçilik ulgamlarynyň, awtoulaglaryň sazlaşykly hereketini dolandyryýan ýolyşyklarynyň, pyýadalaryň ýollary kesip geçmekleri üçin döwrüň iň soňky gazanan enjamlary, ýagny, gözi görmeýän adamlar üçin ýoluň hereketini duýdurýan enjamyň, ornaşdyrylmagy Arkadag şäheriniň, hakykatdan hem, «akylly» şäherdigine çürt-kesik güwä geçýär.

**At-owazaň alyslardan duýulýar,
Juwana şäher yzyn üzmän gurulýar,
Ösüşleriň Arş deňinde saýylýar,
Gudrat bilen ornan ynsan akylly,
Gören haýran bu Arkadag şäheri.**

Arkadag şäheri — medeniýetiň, sungatyň we ylmyň täze eýýamda galkynýan merkezi. Häzirki wagtda Arkadag şäheri dünýä jemgyýetçiliginiň ünsüni özüne çekýär. Bu ýerde halkara maslahatlaryň, kinofestiwallaryň, dürli duşuşyklaryň geçirilmegi ýokardaky aýdanlarymyzyň öwezini ýetirýär. Arkadag şäherinde ilkinji gezek «Arkadagyň şäheri» atly halkara kinofestiwalynyň, şol sanda VI Wena balynyň geçirilmegi halklary dostlaşdyryýan täze köpri boldy. 2024-nji «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda Arkadag şäherinde Medeniýet hepdeligi uly ruhubelentlik bilen zygiderli geçirilip durulýar. Hormatly Prezidentimiziň ak patasy bilen açylan ajaýyp şäheriň her bir günü taryhy wakalara beslendi. Şanly dabaralaryň dowamynda asman jisimlerini öwrenýän «Kosmos-Ýer» jemgyýetiniň alymlarynyň älem giňişligindäki ýyldyzlaryň birine «Arkadag» diýip at goýmaklary bütün türkmen halkynyň göwün guşuny göge ýetirdi. Arkadag şäheri barada Gahryman Arkadagymyz: «Bu «akylly» şäheriň innowasion taslamasy dünýäniň we milli binagärligiň, bezegiň, tehnologik üpjünçiligiň iň gowy nusgasyny özünde jemleýär» diýmek bilen Arkadag şäheriniň ýokary derejede üpjün edilendigini, bu babatda şäheriň ikinji tapgyrynyň ýokary depginde alnyp barylýandygyna şaýatlyk edýär.

**Howasy tenekar, melhemdir jana,
Ajap keşbi görk berýär Köpetdaga,
Saýlanyp dur asman-Zemin arada,
Kuýaş deýin çöýýar ýyly mähiri,
Gören haýran bu Arkadag şäheri.**

Arkadag şäheri — ýaşlygyň, juwanlygyň şäheri. Şäheriň ajaýyp ekologik gurşawy jana ýakymly howa gatlagyny emele getirýär. Dag etegine görk berip oturan bu şäher 2019-njy ýylda düýbi tutulyp, dabarasý äleme doldy. Häzirki wagtda Türkmenistanyň »

« at gazanan arhitektory Gahryman Arkadagymyzyň çuňňur zehininden binýat edilýän bu şäher binagärligiň ajaýyp nusgasyny emele getirýär. Ekologiýa abadançylygyny üpjün etmek ugrunda ýaşyl zolaklaryň çäginä giňeltmek maksady bilen her ýyl köpçülikleýin bag ekmek dabaralary geçirilýär. Täze şäherde ulanylýan «ýaşyl» tehnologiýalar ýurduň ekologik ykdysadyýetini, ekologiýa abadançylygy üpjün edýär. Bu babatda şäheriň arassaçylygyny, ekologiýa howply täsirlerden gorumak maksady bilen elektrobuslardy elektromobiller bu ýerde ýaşyl tehnologiýalary ösdürmäge mümkinçilik berýär. Dünýäniň käbir ýurtlarynda bolşy ýaly, biziň ýurdumyzda daşky gurşawy goramaklyga hem wajyp mesele hökmünde garalýar. Şu nukdaýnazardan Arkadag şäherinde elektrik energiýasy bilen hereket edýän, sessiz, daşky gurşawa zyýansyz ulag serişdelerini ulanmaklyga aýratyn üns berilýär. Bu ulaglar ynsan saglygyna zyýan ýetirýän tüsse çykarmazlyk ukybynyň bolmagy şäheriň ilatynyň saglygyna oňyn täsirini ýetirýär. Netijede, «ýaşyl» tehnologiýalaryň şäheriň abadançylygy, ýaşlygyny, juwanlygyny saklaýan gymmatlyk hökmünde garap bolýandygynyň ýene-de bir subutnamasy boldy. Sebäbi Arkadag şäheri — Gahryman Arkadagymyzyň eseri.

**Asmanyň päkligi, Zemin aklygy,
Durkuna siňdirip juwan ýaşlygy,
Döredene çaksiz halkyň alkyşy,
Milli Lider, aryf-danaň paýhasy,
Gören haýran bu Arkadag şäheri.**

Arkadag şäheriniň ýene-de bir aýratynlygy, bu ýerde Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça

haýyr-sahawat gaznasynyň döredilmegi hem-de bu gaznanyň işiniň ýokary netijeleri gazanmak bilen ösüp gelýän ýaş nesliň bagtyýarlygyny üpjün etmek, sagdyn nesli kemala getirmek babatda ýurdumyzda üstünlikli durmuşa geçirilýän «Türkmenistanyň ýaşlar baradaky döwlet syýasatynyň» mynasyp beýany tapýandygyny görkezýär. Häzirki wagtda gaznanyň işini kämilleşdirmek bilen bir hatarda adyndan belli bolşy ýaly, Gahryman Arkadagymyzyň sahawaty ýurdumyzyň çäklerinden çykyp, goňşy döwletleriň hem çagalarynyň saglygynyň goraglylygyny üpjün etmek maksady bilen haýyrly işler edilýär.

**Sagdynlyk hem sport halkyň ruhunda,
Umman deýin çuň many bar Tugumda,
Täze eýýam Galkynyşly döwründe,
Taryp edýär beýik Oguz nesili,
Gören haýran bu Arkadag şäheri.**

Arkadag şäheri her bir ýaş türkmeniň könlünde buýsanç owazy bolup ýaňlanýar. Bu beýik döwri, bagtyýar döwrüni bagtly şahyr, ýaş žurnalist hökmünde sözümiň soňuny goşgy setirlerim bilen jemlemegi makul bildim.

**Gahryman Arkadag mährinden dörän,
Şan-şöhraty bütün dünýäde aýan,
Arkadagly Gahryman Serdara dowam,
Ajaýyp hem mylaýymdyr säheri,
Gören haýran bu Arkadag şäheri.**

**Daýanç TAGYŞOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň sport žurnalistikasy
hünäriniň talyby.**





ASUDALYGYŇ GORAGYŇDA



Türkmen halky milli gymmatlyklarymyz mukaddeslik derejesine ýetiren halkdyr. Şeýle gymmatlyklar ata Watan, ene toprak, ene-ata hem-de döwletligimizi aňladýan mukaddes nyşanlarymyz — Baýdak, Tugra, Döwlet Senasy, mundan başga-da halkara gatnaşyklarynda döwletimize mahsus aýratynlygymyz — hemişelik Bitaraplygymyz hem Garaşsyzlygymyzdyr. Ata Watanymyzyň at-abraýyny, mertebesini dünýä ýaýmakda mukaddes Garaşsyzlygymyzyň hem-de baky Bitaraplygymyzyň bahasyna ýetip bolmajak ähmiýeti bardyr. Watanyň asudalygy, bagtyýarlygy, erkanalygy şol mukaddes gymmatlyklara baglydyr.

Hemişelik Bitaraplygymyz türkmen halkynyň buýsanç bulagynyň gözbaşydyr. Türkmen halkynyň gadymdan gelýän hoşniýetlilik, parahat-söýüjilik, ynsanperwerlik häsiýetleri we däpleri döwletimiziň oňyn Bitaraplyga esaslanýan daşary syýasatynyň özeni bolup durýar. Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygynyň esasy aýratynlygy — onuň aslyýeti boýunça ykrar edilenligidir, görnüşi boýunça hemişelik bolmagydyr, mazmuny boýunça bolsa oňynlygydyr.

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.

Aslynda, Bitaraplyk diýmek näme?! «Bitaraplyk» diýen söz göni manysy boýunça tarapgöýsüzlügi, ýagny iki tarap üçin hem deňligi aňladýar. «Bitaraplyk näme?!» diýen sowala şahyr şeýle jogap berýär:

**Bitaraplyk diýmek — hoşniýetlikdir,
Ak ýollara şugla bolup nur saçýan.**

**Hoşniýetli gatnaşyklar dünýäde,
Yklymlardan yklymlara ýol açýar.**

**Bitaraplyk diýmek — ynanyşmakdyr,
Ynam bilen maksatlara ýetiler.
Ynanyşmak rowaçlansa jahanda,
Dünýä halklaryna gowluk getirer.**

Eziz Watanymyz hemişelik Bitaraplygyna eýe bolanyndan bäri, dünýäde parahatçylygy we asudalygy goldaýan ýurt hökmünde beýik başlangyçlary öňe sürüp gelýär. Häzirki wagtda dünýä ýüzünde gapma-garşy hereketlere, uruşlara, dawa-jenjellere goşulman, hemişe asudalygyň hem parahatçylygyň tarapdary bolmak bilen, Türkmenistan döwletimiz dünýäde uly at-abraýyň eýesi boldy.

Dünýäde iň gymmatly baýlyk — parahatlyk, erkinlik hem asudalykdyr. Bu gymmatlyklara eýe çykmak bolsa her bir döwlete başardyp durýan zat däldir.

Bitaraplyk bize şeýle uly gymmatlyklara eýe bolmaga kömek etdi. Türkmenistan döwletimiz Bitarap ýurt hökmünde dünýäde parahatçylygy, asudalygy, agzybirligi, dost-doganlygy wagyz edýär. Häzirki wagtda biziň ýurdumyzyň alyp barýan ynsanperwer, dost-doganlyk syýasatyny dünýä ýüzi goldaýar.

Dünýäniň maksady — parahatçylyk we ösüş! Şeýle bolansoň, biziň ýurdumyz dünýäde parahatçylygy we durnukly ösüşü gazanmaga özüniň Bitaraplyk hukuk ýagdaýyna daýanyp çemeleşýär. Onuň esasynda bolsa halkymyzyň dostluk-doganlyk, ynsanperwerlik, myhmanhörmetlik, goňnuçylyk ýaly asyly häsiýetleri we ýörelgeleri durandyr.

**Amanmyrat AŞYROW,
Türkmen döwlet ykdysadyýet we dolandyryş
institutynyň uly mugallymy.**

TÜRKMENISTANYŇ ÝAŞLAR BAÝRAGYNYŇ EÝELERI

2024-nji ýylyň 16-njy noýabrynda Türkmenistanyň Magtymguly adyndaky Ýaşlar guramasynyň döredilen güni mynasybetli bu guramanyň Merkezi Geňeşi tarapyndan yglan edilen Türkmenistanyň Ýaşlar baýragynyň eýesi diýen hormatly ada mynasyp bolan ýaşlary sylaglamak dabaralary geçirildi. Bu ýyl Türkmenistanyň Ýaşlar baýragyna ýurdumyzyň ösüşine, gazanan üstünliklerine mynasyp goşant goşan ýaşlaryň 135-sine gowşuryldy. Bularyň içinde Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda okaýan we tamamlan talyp ýaşlaryň 4-sine Türkmenistanyň Ýaşlar baýragyny almak bagty miýesser etdi. Bu ýerde institutyň 1-nji ýyl talyby Parahat Mämmednurow, 4-nji ýyl talyby Serdargeldi Nurmuhammedow, 5-nji ýyl talyby Orazmuhammet Ustaýew we institutyň uçurymlary bolan Daýanç Omirow, Laçyn Gurbanowa (Badaglyýewa) dagylara baýragyň gowşurylmagy Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutyň bilimini alyp, şu derejelere mynasyp bolmaklary hemmämizi buýsandyrdy. Daýanç Omirow bilen Laçyn Gurbanowa bu gün öz kesplerinden kemal tapdylar.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwrüniň «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda türkmen ýaşlarynyň röwşen geljegi ugrunda giň möçberli işler amala

aşyrylýar. Şulardan ugur alyp, Türkmenistanyň Magtymguly adyndaky Ýaşlar guramasynyň Merkezi Geňeşi ýurdumyzyň edebiyatda, sungatda, medeniýetde, oba hojalygynda, ylymda, tehnikada, sportda, saglygy goraýyşda, bilim we terbiýeçilik işlerinde gazanan üstünlikleri, alnyp barylýan içeri we daşary syýasaty, durmuşa geçirilýän beýik özgertmeleri netijesinde, halkymyzyň durmuşyndaky taryhy ähmiýetini il arasynda wagyz-nesihat etmede ýokary dördijilik başarnygyny hem-de işjeňligini görkezýän ýaşlary ýylyň ýylyna Türkmenistanyň Ýaşlar baýragy bilen sylaglaýar.

Ýeňijileri sylaglamak dabarasyna aýdym-sazly çykyşlar guraldy. Soňra ýeňiji bolanlara Türkmenistanyň Ýaşlar baýragynyň şahadatnamasy we iň arzyly sowgat bolan Magtymguly Pyragynyň doglan gününüň 300 ýyllygyna bagyşlanyp çap edilen goşgular ýygındysy gowşuryldy. Dabaranyň ahyrynda ýeňijiler ýaşlaryň çekýän zähmetine ýurdumyzda berilýän bahanyň uludygy we edýän taýsyz tagallalary üçin Gahryman Arkadagymyza we Arkadagly Gahryman Serdarymyza alkyş we hoşallyk sözlerini aýtdylar.

**Oguljahan BAGŞYÝEWA,
Aman Kekilow adyndaky Mugallymçylyk
mekdebiniň taryh mugallymy.**





Buýsançly bedewlerimiz

ÝUNESKO-nyň sanawynda



Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe halkymyzyň milli gymmatlyklaryny dünýä tanatmakda BMG-niň Bilim, ylym, medeniýet meseleleri boýunça guramasy bolan ÝUNESKO bilen hyzmatdaşlygy pugtalandyryp, türkmeniň göz guwanjyna deňelýän ahalteke bedewlerimiziň şan-şöhratyny artdyrmak öňde goýulýan wezipeleriň biridir. Hut şu nukdaýnazardan hem köpasyrlyk taryhy özünde saklaýan ahalteke bedewlerimiz, asylyly hereketleri, ýyndamlygy we gözelligi boýunça dünýäde taý tapdyрмаýanlygy bilen tapawutlanandygy üçin 2023-nji ýylyň 5-nji dekabrynda Kasanede geçirilen ÝUNESKO-nyň maddy däl medeni mirasyny goramak boýunça Hökümetara toparnyň 18-nji sessiýasynyň çäginde Türkmenistanyň «Ahalteke atçylyk sungaty we atlary bezemek däpleri» atly milli hödürnamasynyň Adamzadyň maddy däl medeni mirasynyň sanawyna girizilendigi yglan edildi.

Türkmeniň ýelden ýyndam, gyz gylkly bedewleri Gahryman Arkadagymyzyň söýgüsine mynasyp bolup, jöwher paýhasyndan syzylp çykan ajaýyp kitaplarynda orun aldy. Gahryman Arkadagymyzyň «Gadamy batly bedew», «Atda wepa-da bar, sapa-da» we «Ahalteke bedewi — buýsanjymyz we şöhratymyz» atly kitaplarynda bedewlerimiziň waspy belentden ýetirilýär. Ata-babalarymyz behişi bedewlerimizi ajaýyp şaý sepler bilen bezäpdirler. Şaý-sepleri dakynan bedewleriň has-da görki artyp ajaýyp sazlaşygy emele getirip olaryň görküne görk goşupdyr. Şonuň üçin at bezegleri hem halkymyzyň yhlasy siňen gymmatlyklar hasaplanýar. Olary zergärlerimiz aýal-gyzlarymyzy bezeýişleri ýaly görküne taý gelmeýän derejede ýasapdyrlar.

Gaş — atyň üstünde oturmak üçin enjam bolan eýeriň ýapyşmak üçin tutalgasy. Şol gaşa hem kä halatda altyn-kümüş çäýlypdyr, gymmatbaha daşlar oturdylypdyr.

Göwüs bent — atyň göwsüne dakylýan gülyaka meňzeş bezeg şaýy. Ol kümüşden ýasalyp, ýüzüne gyzyl çäýlypdyr, gymmatbaha daşlardan gaş goýlupdyr.

Doga bagy — atyň boýnuna dakylýan, käte ýüplükden çitilip dokalýan, käte gaýýşdan ýasalyp, daşyna altyn, kümüş, gymmatbaha daşlar oturdylan bezeg esbasy.

Maňlaýlyk — atyň maňlaýyna dakylýan bezegi. Gaýýşdan ýasalyp, ýüzüne altyn çäýylan kümüş dakylpdyr. Tegelek süýnmek görnüşlerde bolupdyr.

Alagaýyş — bedew atlaryň iň esasy bezeg esbaplarynyň biri. Alagaýyş bolanda adyndan belli bolşy ýaly atyň uýanyndan başlap, ýantanapyna çenli gaýýşdan ýasalyp, şol gaýýş hem birsydyrgyn ýygylkda kümüşden halkalanyp çykylýar.

Müňýyllyklaryň jümmüşinden mukaddes türkmen topragynda dana pederlerimiz tarapyndan seýislenip ýetişdirilen ahalteke bedewlerimiz asylyly häsiýetleri bilen dünýäni özüne çekmegi başardy. Şunuň netijesinde ata-babalarymyzyň bize miras goýan bu gymmatlygyna mynasyp jogap hökmünde häzirki wagtda Ahalteke bedewleri seýislemek sungatyny ÝUNESKO-nyň Adamzadyň maddy däl medeni mirasynyň sanawyna girizmek boýunça degişli işler dowam edýär.

Bu günki gün bedew bady bilen öňe barýan ata Watanymyz ösüşlere beslenýär. Milli mirasymyza uly sarpa goýýan, türkmen bedewiniň şan-şöhratyny dünýä ýaýmakda taýsyz tagallalary durmuşa geçirýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag bolsun, tutýan tutumly işleri rowaç alsyn!

Gülşat GARABAÝEWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň
sagaldyş işi hünäriniň talyby.





GOŞA BAGTYMYZ



Goşa bagtymyz — mukaddes Garaşsyzlygymyz we hemişelik Bitaraplygymyz başymyzyň täjigidir. Bu goşa bagtyň saýasynda döwletli Diýarymyza diňe belent ösüşler ýar bolsun!

«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda agzybir halkymyz Halkara Bitaraplyk gününü dabara bilen belläp geçdi. Bu şanly baýramçylyk parahatçylygy, durnuklylygy, ähli döwletler bilen özara hormat goýmak we deňhukukly hyzmatdaşlyk ýörelgelerine esaslanýan dostlukly gatnaşyklary, halkymyzyň mizemez jebisligini alamatlandyrýar.

1995-nji ýylyň 12-nji dekabrynda Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň çözgüdi bilen Türkmenistan hemişelik Bitarap döwlet diýlip ykrar edildi. «Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygy» atly Kararname üçin şol wagtky BMG-ä agza 185 döwletiň ählisi biragyzdan ses berdi. Şoňa görä-de, bu şanly waka ähli türkmenistanlylar üçin aýratyn buýsançly güne öwrüldi.

Gahryman Arkadagymyzyň döredijilikli başlangyçlary häzirki wagtda Arkadagly Gahryman Serdarymyz tarapyndan üstünlikli durmuşa geçirilip, dünýä jemgyýetçiliginiň giň goldawyna eýe bolýar, netijeli halkara hyzmatdaşlyk üçin ygtybarly binýat bolup çykyş ed-

ýär. Hormatly Prezidentimiziň Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 78-nji sessiýasynda beýan eden teklipleriniň, şol sanda dünýäde parahatçylygy we howpsuzlygy üpjün etmek, BMG tarapyndan ygylan edilen Durnukly ösüş maksatlaryny gazanmak, energetika, ulag, ekologiýa, howanyň üýtgemegi, ynsanperwer ulgamlarda halkara hyzmatdaşlygy pugtalandyrmak babatda öňe süren başlangyçlarynyň aýratyn ähmiýetini bellemek gerek.

BMG-niň Ykdysady we Durmuş geňeşiniň nobatdaky mejlisinde ýurdumyzyň bu guramanyň Ilat we ösüş boýunça komissiyasynyň 2024 — 2028-nji ýyllar üçin agzalygyna biragyzdan saýlanylandygyny bellemek gerek. Munuň özi hormatly Prezidentimiziň içeri we daşary syýasatynyň, Türkmenistanyň dünýä giňişliginde barha belende galýan abraýynyň, ýurdumyzyň halkara gatnaşyklarynyň ösdürilmegine, sebit we ählumumy hyzmatdaşlygyň giňeldilmegine goşýan uly goşandynyň dünýäde ykrar edilmeginiň nobatdaky beýanydyr.

Hemmämize mälim bolşy ýaly, «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynyň taryhyna altyn harplar bilen ýazylan senede — 11-nji oktýabrda paýtagtymyzda hormatly Prezidentimiziň başlyklyk etmeginde «Döwürleriň we siwilizasiýalaryň


özara arabaglanyşygy — parahatçylygyň we ösüşiň binýady» atly halkara forum geçirildi.

Magtymguly Pyragynyň doglan gününüň 300 ýyllygyna bagyşlanan halkara forumda nygtalşy ýaly, akyldar şahyryň goşgularyndan eriş-argaç bolup geçýän hoşniýetli goňsuçlyk, dost-doganlyk, demokratiýa, döp-dessurlara ygrarlylyk ýörelgeleri Türkmenistanyň Bitaraplygynyň mazmununy emele getirýär we ýurdumyzyň diplomatiýasynyň dowamatlylygynyň çeşmesi bolmagynda galýar. Häzirki wagtda Magtymgulynyň döredijiliginiň halkara derejede dost-doganlygy pugtalandyrmaga hyzmat edýändigini aýdyp bilers.

Türkmenistanyň başlangyjy esasynda BMG-niň Baş Assambleýasy Kararnamalaryň birnäçesini kabul etdi. Munuň özi hormatly Prezidentimiziň türkmen halkynyň we tutuş adamzadyň beýik taglymlarynyň dabaralanmagynyň bähbidine alyp barýan medeni we ylmy diplomatiýasynyň üstünliklere beslenýändiginiň aýdyň beýanydyr.

Janabaý ŞYHYÝEW,
Magtymguly adyndaky Türkmen
döwlet uniwersitetiniň
pedagogika kafedrasynyň
müdiri, pedagogika
lymlarynyň kandidaty.

RUHUBELENTLIGIŇ GÖZBAŞY

 Sport beden saglygyny we umumy fiziki ösüşi gowulandyrmaga, bedeniň hereketlerini hem-de onuň netijelerini ýokarlandyrmaga gönükdirmäge niýetlenen ulgamdyr.

Fiziki taýdan sagdyn çagalarda möwsümleýin we dowamly keseller örän az gabat gelyär. Bedenterbiýe maşk etmek arkaly bedeni berkitmekde, ösdürmekde iň ygtybarly usul hasap edilýär. Ol aňyň, bedeniň kadaly ösmegine, gan aýlanyşygyň kadalaşmagyna, bedeniň syratly, owadan bolmagyna, maksada okgunly, erjel bolmaga ýardam berýär.

Küşt, düzzüm ýaly görnüşler çaganyň irgözinden aň-paýhas taýdan ýiti bolup ýetişmegine peýdaly täsir edýär. Çünki işjeň oýunlar ýaly, aň-paýhas oýunlary-da çalt hereket etmeçligi, pikirlenmek ukubyňy ösdürýär we logiki baglanyşyklary döretmäge ýardam berýär. Sport mekdeplerine gatnaýan çagalalar ýönekeý durmuş ýörelgesini alyp barýan deň-duşlaryndan düýpli tapawutlanýarlar.

Açyk howada ýerine ýetirilýän bedenterbiýe maşklary, şeýle hem guralýan sport sapaklary beýniniň kislod


rod bilen baýlaşmagyna ýardam edýär. Munuň özi ünsüň jemlenmegine we dersler boýunça ýumuşlaryň ýeňil özleşdirilmegine kömek edýär.

Beýik lukman Ibn Sina bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmak esasynda süňkleriň berkäp, myşsalaryň giňeyändigini, bedeniň az ýadaýandygyny, işe ukyplylygyň uzak wagtlap saklanýandygyny öz işlerinde beläp geçipdir.

Biz ýurdumyzda ilatyň, aýratyn ösüp gelyän ýaş nesilleriň bedenterbiýe we sport bilen giňden meşgullanmasy, sagdyn durmuş ýörelgelerine uýmagy üçin ähli şertleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, döwletli başlangyçlarynda hemişe üstünlik arzuw edýäris.

Sonajan TEKEMÄMMEDOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň uly mugallymy.

DOGRY ÝÝMITLENMEK

 Sport türgeniniň güýçli, çeýe, çalt çözgüt edip biliji bolmasy üçin onuň dogry ýýmitlenmeginiň aýratyn ähmiýeti bardyr. Dogry ýýmitlenmek şol bir wagtda bedeniň ösüşi we madda çalşygyny sazlamak üçin hem zerurdyr.

Bedeniň energiýany sarp edişine laýyklykda, düzümine ähli zerur ýýmit maddalary (beloklar, uglewodlar, witaminler, mineral duzlar) girizilen ýýmitleri iýmelidir. Iýilýän önümler köpdürli bolmalydyr.

Ýýmitlenişiň düzümini dogry düzmek üçin esasy ýýmit önümleri barada maglumatlary bilmek zerurdyr. Rejeli — ylmy esasly düzülen ýýmit düzümi bedeniň dogry ösüşini we kämilleşmegini üpjün edýär. Türgeniň ýýmitiniň düzümindäki beloklar, ýaglar, uglewodlar, mineral duzlar we witaminler sportuň her görnüşü üçin hünärmenler tarapyndan hödürülenýän mukdarda bolmalydyr.

Protein bedeniň esasy «gurluşyk» serişdesidir. Ol bedeniň öýjükli gurluşyny dikeltmek üçin hökmanydyr. Proteinler bedende energiýa görnüşinde hem zerurdyr. 1 gram protein bedende okislenende 4,1 kkal energiýa bölünip çykýar. Türgenleriň proteinlere bolan islegi sport bilen meşgullanmaýanlaryňka seredeninde has ýokarydyr.

Ýokumlylygy has gowy hilli ýýmit proteinleri etde (ýagsyz), süýtde, bagyrda, tworogda, syrda, balykda bolýar. Çöregiň, dänäniň düzüminde bolýan ösümlik proteinleri hem proteinlere bolan zerurlygy ödäp bilmäge ukyplydyr.

Ýaglar energiýa çeşmeleriniň biri bolup, bedeniň öýjükleriniň membranalarynyň düzümine girýär. 1 gram ýag bedende okislenende 9,3 kkal energiýa çykýar. Ýaglar bedende goranyş wezipesini hem ýerine ýetirýär we bedeniň ýylylyk sazlaşygyna gatnaşýar.

Türgeniň ýýmitine haýwanlaryň, şeýle-de ösümlik ýagy (günebakar, zeýtun we ş.m.) 80/20 göterim möçberinde goşulmalydyr.

Uglewodlar türgeniň bedeniň energiýasyny üpjün edýän esasy serişdedir we öýjükleriň, dokumalarynyň gurluşyna hem gatnaşýar. 1 gram uglewod bedende okislenende 4,3 kkal energiýa çykýar. Bir gije-gündizdäki uglewod bölümi çen bilen üçden bir (3/1) ýönekeý şeker (şeker, glýukoza, bal) we üçden iki (3/2) ýarym süýjüler diýlip atlandyrylýan serişdeler bolmalydyr.

Süleýman JUMAGYLYJOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň Sport fakultetiniň dekanı.



МИР ПОЭТА



Завершающий своё легендарное шествие 2024 год уже вписал яркую страницу в мировую летопись знаменательных событий, олицетворяющих собой своеобразный парад разносторонних мероприятий, посвящённых празднованию 300-летнего юбилея великого мастера слова и гениального провидца Махтумкули Фраги, поэзия которого служит прочным мостом между культурами для всего международного сообщества.

Отмечаемый во многих странах славный юбилей Махтумкули Фраги подчёркивает всемирное значение не только его творчества, но и самой его личности. Его стихи – отражение глубоких философских размышлений о жизни, справедливости, свободе и человеческих ценностях. Творчество Махтумкули наполнено духом народной мудрости, которая как драгоценное наследие сохраняется на протяжении веков.

Однако для полного понимания универсальной глубины произведений Махтумкули важно обеспечить качественные переводы его стихов на разные языки мира. Причём не просто переводы, а идентичные интерпретации, сохраняющие уникальную атмосферу и художественную силу его строк.

Сохранение культурной идентичности переводов исключительно принципиально. Стихи Махтумкули, отражая туркменскую душу, затрагивают темы, актуальные для всех народов. Поэтому утрата оригинального смысла или эмоционального воздействия при переводе может исказить восприятие его произведений, в том числе и в контексте укрепления межкультурного диалога. И это немаловажно. Ведь творчество Махтумкули объединяет людей, показывая, что общечеловеческие ценности выходят за рамки национальных и языковых барьеров. Переводы, выполненные с высокой точностью, становятся мостом между культурами, служат пропагандой истинного духовного наследия.

Мир должен знать о величии туркменской литературы. А идентичные переводы помогают донести духовные и литературные сокровища Махтумкули до широкой международной аудитории, включая тех, кто далёк от восточной культуры. Переводить поэзию всегда сложно. В стихах Махтумкули сочетаются ритм, рифма, философия и национальный колорит. Это требует от переводчиков не только языковых навыков, но и глубокого погружения в мир поэта. Переводчику необходимо передать не только слова, а ими автор апеллирует особо искусно, но и чувства, образы, оттенки смыслов, которыми наполнены строки.

Безусловно, для работы с богатой сокровищницей уникального творческого и философского наследия необходима коллективная работа переводчиков и литературоведов, хорошо знающих туркменский язык и культуру народа, а также носителей целевых языков, способных адаптировать

поэтические формы. Для этой работы необходимы настоящие мастера слова, виртуозно владеющие искусством сравнительного анализа перевода. Одним из путей решения этой задачи является создание баз данных различных переводов для выбора наиболее точных интерпретаций и их последующей доработки.

Уходящий календарный год по праву стал знаменательной датой в истории мировой литературы. Проходящие в этом году по всему миру торжества в честь 300-летия со дня рождения Махтумкули Фраги с новой силой подчёркнули актуальность его литературно-философского наследия, в том числе и в контексте распространения через качественные переводы, которые являются не просто данью уважения прошлому, но и вкладом в будущее, в развитие человеческого единства и понимания. Популяризации переводов стихов Махтумкули Фраги способствуют выпуски двуязычных сборников, проведение международных научных конференций, литературных встреч, творческих фестивалей, посвящённых литературному наследию непревзойдённого мастера слова.

Для достижения идентичности переводов важным становится уровень профессионализма переводчиков, которые занимаются интерпретацией поэтического наследия Махтумкули. В этом процессе подготовка в вузах высококвалифицированных специалистов-переводчиков играет центральную роль, а использование произведений великого поэта как учебного материала помогает студентам развивать навыки литературного перевода. Современные переводы на разные языки позволяют новым поколениям открывать для себя богатое наследие великого поэта, который своими поэтическими приёмами призывал зажечь в сердцах людей огонь любви, освещающий все земли мира. И сегодня этот свет продолжает объединять народы, вдохновляя их идти по пути добра и справедливости.

Подготовка высококвалифицированных переводчиков – это стратегическая задача, которая имеет не только образовательное, но и культурное значение, поскольку, как показало время, переводы стихов Махтумкули становятся надёжным мостом между народами и универсальным инструментом для распространения духовных ценностей его наследия. Поэтому от нас, преподавателей лингвистических вузов, в полной мере зависит достижение цели, направленной на то, чтобы слова поэта, наполненные мудростью и красотой, действительно достигали сердец по всему миру, объединяя их вокруг вечных идеалов гуманизма и добра.

Амантач АГАЛИЕВА,
старший преподаватель Туркменского
национального института мировых языков
имени Довлетмаммета Азади.

SAMBO SPORTY

ÖSÜŞ ÝOLUNDA

► Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe halklaryň arasyndaky dost-doganlygy pugtalandyrmak, sport esasynda parahatçylygy we asudalygy üpjün etmek döwletimiz tarapyndan öňde görülmeseleleriň biridir. Sport — parahatçylygyň, dost-doganlygyň, sagdyn durmuşyň ilçisidir. Ajaýyp ýörelgelerimizi sportuň üsti bilen wagyz etmek üçin dürli sport çäreleri, ýaryşlar geçirilýär we biz ähli mümkinçiliklere eýediris.

Türkmenistanda sportuň sambo görnüşi boýunça täze türgenleri yetiştirmek, olaryň ukyp-başarnyklaryny açyp görkezmekleri babatda geçirilýän ýaryşlar aýdyňlygy bilen şaýatlyk edýär. Muňa mysal hökmünde, «Sambo Aşgabat — 2017» geçirilen ýaryşlar, has dogrusy, 2025-nji ýylda geçirilmesi meýilleşdirilýän Sambo boýunça dünýä çempionaty ýaşlarymyzy sport üstünliklerine ruhlandyrýar.

Türkmen türgenleriniň sambo bolan gyzylanmalary ýurdumyzy täze üstünliklere ýetirýär. 2019-njy ýylda Fransiýanyň paýtagtynda erkekleriň we zenanlaryň arasynda sambo boýunça geçirilen halkara ýaryşda Gülnar Haýytbaýewa, Kerim Allanurow, Ýusupmyrat

Atamyradow, Begenç Baltaýew, Guwanç Begaliýew we beýlekiler ýokary netijeleri görkezdiler. Şol sanda 2024-nji ýylda Gyrgyz Respublikasynyň Çolpon-Ata şäherinde geçirilen Dünýä kubogy ugrundaky ýaryşda 10 medal gazandylar. Olardan Nyýazmyrat Babekow, Ýusup Taňryberdiýew we Zarina Abdyrahmanowa dagy türkmen Tuguny belentde parlatmagy başardylar.

Ýaş türgenlerimiziň halkara derejesindäki ýaryşlarda döşleri medally duranlaryny görmek her bir türkmeniň kalbynda buýsanç duýgularyny döredýär. Güneşli Diýarymyzda her bir gazanylan netijelere Gahryman Arkadagymyz, Arkadagly Gahryman Serdarymyz aýratyn sarp goýýar. Edilýän aladalara biz ýaş nesiller hem mynasyp jogap gaýtararys diýip umyt edýäris. Ýurdumyzy ýagty ertirlere tarap alyp barýan Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň il-ýurt bähbitli, bütin adamzat ähmiýetli tutumly işleri üstünliklere beslensin!

**«Türkmenistan Sport»
halkara žurnaly.**



ARKADAGYMYZYŇ ESERLERINDE BEDEW WASPY



Türkmen halky dünýä medeniýetiniň ösüşine özüniň naýbaşy gymmatlyklary bilen goşandygy goşup, halkara arenasyndaky abraýyny zygiderli artdyryp gelyändigini taryhyň gatlarý, şu günüň rowaçlykly ösüş menzilleri şöhlendirýär. Halkymyzyň ruhuna, häsiýetine kybapdaş gelyän, özüniň gозelligi, ýyndamlygy bilen dünýä halklaryny haýrana goýýan behişdi bedewler hormatly Arkadagymyzyň paýhas eleginden geçen naýbaşy eserlerinde gahrymanlaryň çeper keşpleri, durmuş pelsepeleri arkaly beýan edilýär. Türkmen halky bedewi idetmek, ony seýislemek, şeýle hem aty tanamak işinde asyrlarboýy toplanan tejribä daýanyndyr. Bu ýörelgeleriň türkmeniň aňynda gadymy döwürlerden kämilleşip, sungat derejesine ýetmeginiň özi halkymyzyň bu gymmatlyga goýýan sarpasyndan, sylagyndan nyşan.

Gahryman Arkadagymyzyň «Älem içre at gezer», «Döwlet guşy» romanlarynda halkymyzyň bedew atlara hem-de seýisçilik sungatynyň gadymy köklerine, onuň ösüşine bolan garaýyşlary çeper hem taryhy hakykatlaryň üsti bilen beýan edilýär. Bu romanlarda gahrymanlaryň biri-biri bilen gatnaşygy, olaryň türkmeniň medeni hem-de ruhy gymmatlyklaryna bolan garaýyşlary, wakalaryň has täsirli beýan edilişi taýdan çeper edebiyatymyzyň milli öwüşginlik ýörelgelerini ösdürdi. Gymmatly eserleri okanymyzda, diňe bir halkymyzyň seýisçilik sungatynyň ösüşi, kemala gelşi, milletimiziň bedew atyna bolan buýsanjy bilen tanyşman, eýsem Gahryman Arkadagymyzyň bedew ata bolan söýgüsiniň, buýsanjynyň beýkdigine, ýaş nesiller üçin nusgalykdygyna göz ýetirýäris. Alym Arkadagymyzyň pederlerinde tutuş sebiti baglan seýisleriň bolandygyny taryhy maglumatlar, romandaky anyk subutnamalar görkezýär.

Gahryman Arkadagymyzyň gymmatly egsilmeýän romanlarynda Aba aganyň, Mämiş seýisiň, Berdimuhamet mugallymyň behişdi bedewlere bolan yhlasy we söýgüsi, seýisçilik sungatynyň usatlyk bilen baş çykaryşy dogrusyndaky taryhy maglumatlar, çeper sözleriň, jaýdar jümleleriň üsti bilen beýan edilýär. Aba aga inisi Berdimuhamediniň bedew ata üýtgeşik mähir we söýgi bilen garaýandygyny, onuň bedewleri göreninde gözlerinde döreyän ugunlary görendigi, şonuň üçin-de inisine at çapmagyň tilsimlerini öwredendigi dogrusynda Gahryman Arkadagymyzyň «Älem içre at gezer» romanynda şeýle belleýär: «Towsaklap duran bedew atlary görende inisiniň gözleriniň ýanyp başlaýandygyny, olara nähili

söýgi bilen garaýandygyny bilip, onuň basym-basymdan athana gelip durmagyny isleýärdi. Ol inisine iň gowy çapuw atlaryň biri bolan Tuwlugy-da sowgat edipdi. Oňa özi seredip berýärdi, seýisleýärdi. Aramaram onuň aty aýlawda ozup, baýrak aladygy, obadaşlary Berdimuhamedi gutlaýardylar. Ol bolsa minnetdarlyk bilen agasyny ýatlardy».

Ussat seýis, atşynas Aba Annaýewiň seýisçilik sungatyna degişli gymmatly gollanmalary, iş ýörelgeleri häzirki döwürde behişdi bedewlerimizi ýetişdirmekde giňden ulanylýar. Başga-da, romanda Mämiş seýis bilen baglanyşykly taryhy wakalaryň üsti bilen seýisçilik sungatynyň inçe syrlary çeper beýan edilýär. Onda Tarhan aganyň atyna bolan yhlasy, okyjynyň duýgusyna güýçli täsir edip, «Saňa at diýmerin, gardaş diýerin» ýaly jümleleri zybanyna getirýän her bir türkmeniň ruhy dil açýar, onuň bu gymmatlyga bolan mizemez garaýyşlary, ýol ýörelgeleri beýan edilýär:

— **Seýis, özümi halas eden bolsaň, munça minnetdar bolmazdym. Ömrüň uzak bolsun, eliň-gözüň dert görmesin! Seniň barlygyňa şükür. Eger garşy bolmasaň, taý süýtünden aýrylansoň, ony oglanlar gapyňa eltip gaýtсынлар.**

— **Mala eden emim üçin muzd almaýanymy senem eşidensiň, Tarhan aga.**

Alym Arkadagymyzyň çeperçilik taýdan kämil, wakalar taryhy subutnamalar arkaly täsirli beýan edilen bu gymmatly eserlerinde türkmeniň behişdi bedewlerine bolan çäksiz hormaty, söýgüsi dabalandyrylýar. Bu gymmatly kitaplary okan her bir adam merdana milletimiziň şan-şöhrate, abraý-mertebä eýe bolmagynda türkmeniň köňül buýsanjy, uçar ganaty hasaplanylýan behişdi bedewleriň ornunyň uludygyna göz ýetirýär.

Gahryman Arkadagymyzyň eserlerinde gamyşgulak, behişdi bedewlerimiziň şahyrana, döredijilikli waspy aýratyn-da ýaş nesillerimiziň bu gymmatlyga bolan söýgüsini artdyrmakda, ýurdumyzda seýisçilik sungatynyň inçe syrlaryny öwrenmekde hem-de ösdürmekde giň mümkinçiliklere eýedir. Ýurdumyzda milli ýörelgelerimize, gymmatlyklarymyza, yrymygtykatlarymyza goýulýan sarpanyň, olary ösdürmek, kämilleşdirmek üçin edilýän aladalaryň özi her bir türkmeniň göwün guşuny göge göterýär.

**Aziza DÖWRANOWA,
Seýitnazar Seýdi adyndaky
TDMI-niň mugallymy.**

«ASHGABAT OPEN 2024»

HALKARA ÝARYŞY ÜSTÜNLIKLERE BESLENDI

Mähriban paýtagtymyzyň iri sport çäreleniň, halkara ýaryşlarynyň geçirilýän merkezine öwrülýänligi her birimizi buýsandyryr. Şu ýylyň 8 — 17-nji noýabr aralygynda Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynda 14 ýaş çenli oňlanlaryň we gyzlaryň arasynda Tennis boýunça geçirilen «Ashgabat Open 2024» atly halkara ýaryşy hem sport diplomatiýasyny üstünlikli alyp barýan Türkmenistan döwletimiziň at-abraýyny geljekki ösüş başgançaklaryna çykaran şanly waka boldy diýip aýtmak bolar.

Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti hem-de Türkmenistanyň Tennis federasiýasy tarapyndan guralan bu iri sport wakasynyň ýokary guramaçylyk derejesi barada aýdylanda, ozaly bilen, paýtagtymyzyň myhmanlarynyň türkmen milli myhmansöýerlik döp-dessurlary bilen garşylanandygyny agzap geçmek bolar.

Paýtagtymyzyň hormatly myhmanlarynyň arasynda Halkara tennis federasiýasynyň we Aziýa tennis federasiýasynyň wekilleriniň bolmagy bu iri sport çäresine, şeýle hem dünýäniň ösüp gelýän ýaş nesilleriniň bagtyýar geljegi barada asyly adalary edýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň alyp barýan sport syýasatyna aýratyn uly ähmiýet berilýänligine şaýatlyk edýän ýagdaýdyr. Çäräniň myhmanlary oýunlar döwründe Olimpiýa şäherçesiniň «Sport» hem-de «Türgenler» myhmanhanalarynda ýerleşdirilip, olaryň oýunlaryň geçirilýän desgalaryna, paýtagtymyzyň we Arkadag şäheriniň gözəl künjeklerine barmaklary we gelmekleri üçin ähli şertler, ulag serişdeleri bilen üpjün edildi.

9-njy hem-de 10-njy noýabr günleri Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynda halkara ýaryşyna gatnaşýan türgenleriň we toparlaryň saýlama ýaryşlary dowam etdi. Ýaryşyň oýunlarynda 12 ýurtdan: Beýik Britaniýadan, Hindistandan, Eýrandan, Iordaniýadan, Gazagystandan, Malaýziýadan, Birleşen Arap Emirliklerinden, Pakistandan, Täjigistandan, Türkiýeden, Özbekistan we Türkmenistandan 14 ýaş çenli tennisçi türgenler — 35 oňlan we 28 gyz çykyş etdi. Türkmenistandan bu ýaryşa gatnaşmaga 20 oňlan we 22 gyz türgen hukuk gazandy.

Oňlanlaryň arasynda guralan saýlama oýunlar netijesinde Malaýziýadan Gareth Lim Hao Je, BAE-den Rashid Aljemi we Ali Saleh Al Ali ýaryşyň esasy bölümüne girmäge hukuk gazandylar. Türkmen türgenlerinden oňlanlaryň ýekelikdäki bäsleşiklerinde Emirhan Rustamow (1-nji orunda ýerleşdirilen), Ýasin Faýzullaýew, Ilyas Mämmetgulyýew, Aly Geldiýew, Erkin Altyýew, Kerimgeldi Welibegow, Alyryza Meredow, Ýunus Annamyradow, Eýupbeg Atajanow, Süleýman Hudaýberdiýew (2-nji orunda ýerleşdirilen) we Muhammetşapa Serdarow ikinji tapgyra geçdiler.

Gyzlaryň ýekelikdäki bäsleşiklerinde türkmen türgenlerinden Leyli Esenowa, Ksenýa Sorokina, Safiýa Tribunskaya, Selbi Altyýewa, Sähra Garaýewa, Sülgün Işankulyýewa, Imiliýa Kambarowa, Anna Ponyatowa we Aýnur Atajanowa ilkinji tapgyrdan üstünlikli geçdiler. Şeýle-de, birinji tapgyrda oýnaman ikinji tapgyra geçen Ilima Guseýnowa,

Aýlara Kakabaýewa, Aýnur Annamyradowa we Näzli Hudaýkulyýewa hem bäsleşikde ýokary netijeleri görkezdiler.

11-nji noýabrda Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynda 14 ýaş çenli oňlan-gyzlaryň arasynda geçirilýän «Ashgabat Open 2024» atly halkara ýaryşynyň açylyş dabarasynyň guraldy. Onda çykyş eden Halkara tennis federasiýasynyň we Aziýa tennis federasiýasynyň wekilleriniň Türkmenistanda iri sport bäsleşiklerini we çärelərini geçirmek üçin giň mümkinçilikleriň jemlenendigini bellediler.

Açylyş dabarasyndan soň, halkara ýaryşynyň duşuşyklary başlandy. 12-nji noýabrda duşuşyklaryň arasynda ýaryşlara gatnaşanlaryň ýurdumyzyň taryhy-medeni ýadygärliklerine, paýtagtymyzyň Aşgabadyň we Arkadag şäheriniň gözəl ýerlerine syýahatlary guraldy.

13-14-nji noýabrda duşuşyklar dowam etdirilip, 15-nji noýabrda oýunlardan boş wagtlarynda ýaryşlara gatnaşýanlaryň ýurdumyzyň taryhy-medeni ýadygärliklerine, paýtagtymyzyň Aşgabadyň we Arkadag şäheriniň gözəl ýerlerine syýahatlary guralandan soň, 16-njy noýabrda «Ashgabat Open 2024» atly halkara ýaryşynyň jemleýji oýunlary başlandy. Şol günün aňşamy Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynda 14 ýaş çenli oňlan-gyzlaryň arasynda geçirilen «Ashgabat Open 2024» atly halkara ýaryşynyň ýeňijilerini sylaglamak dabarasyny geçirdi.

«Ashgabat Open 2024» atly halkara ýaryşy Aziýa tennis federasiýasy tarapyndan paýtagtymyzyň Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynyň «Tennis boýunça Aziýanyň okuw-türgenleşik merkezi» diýlip ygylan edilmeginiň tebigy kanunalaýyklydygyny ýene-de bir mertebe tassyklaýan möhüm sport çäresi boldy diýip aýtmak bolar. Çünki oýunlar wagtynda çykyş edenler, tälimçiler, eminler we beýleki sport hünärmenleri, wekiliýet agzalary, şeýle hem giň tomaşaçylar köpçüligi, çäräni beýan etmäge gelen žurnalistler üçin ähli amatlyklar döredildi. Oýunlar gyzgyny bilen dünýä jemgyýetçiligine, sport janköýerlerine ýetirildi.

Işanguly MERETNYÝAZOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe
we sport institutynyň uly mugallymy.



SPORTUŇ TENNIS GÖRNÜŞINIŇ SAGLYGA PEÝDASY



Sportuň iň täsin we gyzykly görnüşleriniň biri hem tennistir.

Onuň saglyga peýdaly taraplary diýseň kändir. Sportuň bu görnüşi türgene öz täsirini ýetirip, elmydama şahdaçyk edýär. Fiziki işjeňlikden başga-da, tennis logikany öwredýär. Şonuň üçin «Tennis nämäni ösdürýär?» diýen soraga «Myşsa toparlaryny ösdürýär» diýen jogap bilen çäklenip bilmeris. Oýunda iň esasy hereket onuň strategiýasyna, taktikasyna, garşydaşyň oňaýly taraplaryny hasaplamak, hereketlerini çaklamak we şuňa meňzeşler bilen baglydyr. Tennis ähli myşsa toparlaryny diýen ýaly gowy ýagdaýda saklamaga kömek edýär. Dem alyş we ýürek ulgamlaryny, gan aýlanyş işini, kislorod ýetmezçiligini, gözüň görejini gowulandyryr we ýaş bilen baglanyşykly gaýra üzülmeleriň önüni almaga ýardam berýär. Tennis iň howpsuz sport görnüşleriniň biridir.

Tennis nämäni ösdürýär? Tennisde myşsalaryň edýän işleriniň köpüsi dinamikidir. Adatça, bu konsentrik we eksantrik hereketlerde ýüze çykýar. Tennisde köp hereketler



we usullar myşsa süýümleriniň gysylmagyna we uzalmagyna getirýär. Görnüşi ýaly, oýun wagtynda bir myşsa topary hereketleri çaltlaşdyrmak üçin yzygiderli işleýär, ikinjisi tersine, haýallaýar. Elbetde, bir türgen elmydama raketga bilen işleýänligi sebäpli, bu işe gataşýan esasy myşsa el myşsasydyr. Aýak myşsalary möhüm herekedi ýerine ýetirip, hemişe dartgynly we duýdansyz hereketleri, deňagramlylygy saklamagy talap edýär. Umuman aýdylanda, tennis ähli myşsa toparlarynyň deň derejede gat-

naşýan sport görnüşleriniň biridir. Tennis diňe bir anatomiki nukdaýnazardan däl, eýsem psihologiki taýdan hem peýdalydyr. Oýun diňe bir myşsany däl, eýsem emosional dartgynlylygy hem ýeňletmäge kömek edýär. Täze nerw öýjükleriniň emele gelmegini çaltlaşdyrýar, reaksiýa we utgaşma hasam gowulaşýar, maksada okgunlylyk, ýatkeşlik... — bularyň ählisi tennis oýnaýan adamlara mahsusdyr.

Habar beriş serişdeleriniň maglumatlary esasynda taýýarlanyldy.



ASHGABAT OPEN 2024



Международный теннисный турнир Ashgabat Open 2024, который прошёл в столице Туркменистана, Ашхабаде, стал важным событием в спортивной жизни страны и на международной арене. Этот турнир представлял собой знаковое событие не только для туркменского спорта, но и для всего Центральноазиатского региона, способствуя развитию тенниса, популяризации здорового образа жизни и укреплению спортивных связей между странами. Участие известных теннисистов, развитие спортивной инфраструктуры и привлечение международных зрителей сделали этот турнир значимым вкладом в развитие мирового спорта и культуры.

Ashgabat Open 2024 проходил на фоне нарастающей популярности тенниса в Туркменистане, где в последние годы активно развиваются спортивные программы, направленные на вовлечение молодёжи в активные виды спорта. Важным аспектом турнира является его роль в демонстрации возможностей страны на международной спортивной арене. Туркменистан, обладая уникальной географией и культурным наследием, стремится укрепить свои позиции как центр проведения крупных международных спортивных мероприятий. Проведение теннисного турнира высокого уровня является частью более широкого стратегического плана, направленного на улучшение имиджа страны, развитие её спортивной инфраструктуры и привлечение туристов.

Одним из ключевых факторов успеха Ashgabat Open 2024 являлся высокий уровень организации. Турнир, проводимый с соблюдением всех международных стандартов, включал как мужские, так и женские соревнования. Участие теннисистов, которые представляли лучшие школы мирового тенниса, добавило дополнительную ценность мероприятию. Кроме того, этот турнир стал важной вехой в развитии туркменского тенниса, предоставив местным игрокам уникальную возможность продемонстрировать свои достижения и повысить свою квалификацию, соревнуясь с международными звёздами.

Теннис в Туркменистане давно вышел за рамки локального интереса и стал частью национальной спортивной программы. В последние годы государство инвестирует в развитие спортивной инфраструктуры, что, безусловно, влияет на популяризацию таких видов спорта, как теннис. Это позволяет проводить соревнования, соответствующие мировым стандартам, и предоставляет комфортные условия для профессиональных спортсменов. Более того, развитие спортивных объектов и повышение их уровня будет способствовать дальнейшему росту интереса к теннису среди молодёжи.

Турнир Ashgabat Open 2024 также поднял престиж Туркменистана как организатора международных спортивных событий. Проведение таких мероприятий помогает улучшить международное сотрудничество, также способствует экономическому росту за счёт увеличения туристического потока и привлечения инвестиций. Это событие стало важным фактором в продвижении Туркменистана на мировой спортивной карте. С каждым годом туркменский спорт получает всё больше внимания со стороны мировых спортивных организаций, а проведение крупных турниров на территории страны укрепляет её позиции как активного участника международного спортивного сообщества. Не менее важным аспектом турнира являлось его воздействие на общественное восприятие тенниса в Туркменистане. Проведение международных турниров высокого уровня стимулирует рост интереса к этому виду спорта среди населения, особенно среди молодёжи. Множество молодежных программ и инициатив направлено на вовлечение детей и подростков в спорт, что в свою очередь способствует здоровому образу жизни и физическому развитию нового поколения. Проведение таких мероприятий, как Ashgabat Open, даёт местным спортсменам возможность учиться у лучших мировых игроков, развивать свои навыки и повышать свой уровень игры. Кроме того, это становится отличным примером для подражания, стимулируя молодёжь заниматься теннисом и другими видами спорта. »



« Таким образом, международный теннисный турнир Ashgabat Open 2024 в Ашхабаде имел огромное значение для развития туркменского тенниса и спорта в целом. Проведение такого турнира способствует не только улучшению спортивной инфраструктуры и повышению уровня местных игроков, но и укреплению имиджа Туркменистана на международной арене. Кроме того, этот турнир открыл новые горизонты для культурного обмена, способствовал распространению спортивных ценностей и повысил интерес к теннису среди населения. В конечном итоге, такие мероприятия помогают создавать платформу для дальнейшего роста и развития спортивной культуры, формируя здоровое будущее для страны и её граждан.

Продолжая рассматривать значение международного теннисного турнира Ashgabat Open 2024, важно отметить, что такого рода события играют ключевую роль в налаживании культурных и спортивных связей между Туркменистаном и другими странами. Проведение турнира на высоком уровне создаёт возможности для обмена опытом, как для спортсменов, так и для организаторов, тренеров и болельщиков. Это также дает шанс привлечь внимание международных спортивных федераций и медиа к Туркменистану, что может привести к более активному сотрудничеству в будущем, как в области спорта, так и в других сферах.

Среди ключевых аспектов, которые будут оказывать влияние на успешность турнира, стоит выделить взаимодействие с международными теннисными ассоциациями, такими как АТР и WTA. Сотрудничество с этими организациями, а также соответствие международным стандартам турниров, обеспечит не только высокий уровень состязаний, но и повышенное внимание к турниру

со стороны мировой спортивной общественности. Это создаст дополнительную мотивацию для местных игроков развиваться, а для молодых спортсменов из Туркменистана – возможность пробиться на международную арену. Кроме того, поддержка таких турниров международными организациями способствует развитию молодёжных спортивных программ, которые становятся более профессиональными и доступными для широкой аудитории.

Организация и проведение Ashgabat Open 2024 также имеют значительное влияние на развитие туристической инфраструктуры Туркменистана. С увеличением числа зрителей и участников, среди которых могут быть не только профессиональные игроки, но и их команды, тренеры, судьи, а также многочисленные болельщики, возрастает потребность в гостиницах, транспортной логистике и культурных мероприятиях, что способствует общему росту туристического потока в страну. В то же время, спортивный туризм становится важным сегментом экономики, способствуя развитию смежных отраслей, таких как ресторанный бизнес, транспорт и развлечения. Таким образом, спортивные события становятся не только драйверами развития конкретных видов спорта, но и важным экономическим инструментом.

С учётом растущего интереса к спортивным мероприятиям в Туркменистане, такой турнир как Ashgabat Open 2024 может стать катализатором для создания новых спортивных объектов и инфраструктуры в стране. Строительство новых теннисных комплексов, улучшение качества спортивных сооружений и развитие социальной инфраструктуры создают платформу для проведения не только международных турниров, но и для обеспечения доступности спорта для »

« широкой аудитории. Эти шаги направлены на долгосрочное развитие спортивной культуры, что способствует формированию здорового и активного образа жизни в обществе.

Примечательно, что успешная организация международных турниров в Ашхабаде оказывает влияние не только на спортивную составляющую, но и на имидж страны в целом. В условиях глобализации, когда государства активно соревнуются за внимание международного сообщества, проведение таких крупных мероприятий позволяет Туркменистану продемонстрировать свою открытость и гостеприимство, а также подтвердить свою приверженность мировым стандартам в сфере спорта и прав человека. Это, в свою очередь, помогает укрепить дипломатические и культурные связи с другими странами, создавая дополнительный потенциал для развития.

Среди важнейших социальных аспектов, которые необходимо отметить, стоит выделить повышение вовлечённости молодёжи в спортивные дисциплины, такие как теннис. Поддержка турнира на государственном уровне способствует мотивации для молодых людей заниматься не только теннисом, но и другими активными видами спорта. Чем выше интерес к таким ме-

роприятиям, тем больше шанс на развитие новых поколений спортивных талантов в стране. Это, свою очередь, создаёт условия для роста уровня местных спортсменов, которые могут достичь высоких результатов на международных соревнованиях. Таким образом, международный теннисный турнир Ashgabat Open 2024 в Ашхабаде представлял собой значимое событие, которое не только привлекло внимание к теннису и спорту в Туркменистане, но и укрепило позиции страны на мировой спортивной арене. Этот турнир стал важным шагом в развитии спортивной инфраструктуры, расширении международного сотрудничества и популяризации здорового образа жизни среди населения. Роль таких мероприятий в воспитании новых спортивных поколений и в укреплении связей между странами невозможно переоценить, и они становятся важным инструментом для позитивных изменений как на внутреннем, так и на внешнем уровне.

Ляле АННАМЫРАДОВА,
старший преподаватель
Туркменского государственного
института физической культуры и спорта.





TALYP TÜRGENLERIŇ ÜSTÜNLIKLERI

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe 2024-nji «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda bedenterbiýe we sport jemgyýetiň sagdynlygyny üpjün edýän gymmatlykdyr. Ýurdumyzda bu ulgamy ösdürmek Garaşsyzlygymyzy alanymyzdan bäri döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biri bolup durýar.

► Öňde goýlan wezipeleri amala aşyrmak maksady bilen, ýurtda ussat türgenleri taýýarlamak ugrundan toplumlaýyn özgertmeler amala aşyrylýar, olimpiýa hereketiniň ösdürilmegine uly üns berilýär. Türkmenistan Garaşsyzlygyna esaslanyp, dünýäniň sport arenasynda özüniň mynasyp ornuny tapdy. Türkmen türgenleri dünýäniň abraýly sport ýaryşlarynda çykyş edip, ata Watanymyzyň sport abraýyny artdyrmaklary üçin ähli mümkinçiliklere eýedir. Türkmen ýaşlary daşary ýurtlarda geçirilýän ýaryşlara işjeň gatnaşyp, türkmen Tuguny belende göterýärler.

BMG-niň Baş Assambleýasynyň 78-nji sessiýasynda Türkmenistanyň başlangyjy esasynda «Birleşen Milletler Guramasynyň oýunlary» atly Kararnamanyň kabul edilmegi, Gahryman Arkadagymyzyň hut özüniň gatnaşmagynda Gazagystanyň Astana şäherinde «Ymgyr sähradaky duşuşyk» astynda geçirilen Çarwadarlaryň V bütindünýä oýunlarynyň resmi açylyş dabarasyna gatnaşyp, ol ýerde ussat türgenleriň Türkmenistana wekilçilik etmegi türkmen türgenleriniň buýsançly başyny göge ýetirdi. Bu bolsa «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynyň paýyna düşüp, oguz nesilleriniň halkara sport ýaryşlarynda gazanýan üstünlikleri Garaşsyzlygymyzyň şanly 33 ýyllyk baýramyna toý sowgady boldy.

Mälim bolşy ýaly, ýurdumyzda ýokary netijeli sporty ösdürmek bilen bir hatarda, halkymyzyň baý medeni mirasynyň aýrylmaz bölegi bolan sportuň milli görnüşlerini giňden wagyz etmäge hem aýratyn ähmiýet berilýär. Biz hem ýaş sport žurnalistleri bolup, her bir geçirilýän sport



« ýaryşlaryny, sport üstünliklerini köpçülikleýin habar beriş serişdelerinde şöhlelendirip, teleýaýlymlarda tegelek stolun başyndaky söhbetdeşlikleri zygyderli gurnamaga çalyşyarys. Ýurdumyzyň sport abraýyny mynasyp wagyz etmäge öz goşandymyzy goşyarys.

Her bir baýramçylyga türkmen türgenleri özüleriniň mynasyp sowgatlary bilen barýarlar. Bu zatlaryň gözbaşynda Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň biz ýaşlar üçin döredip berýän şertleriniň, mümkinçilikleriniň aýdyň netijesi duýulýar. Hemmämiziň bilşimiz ýaly, Halkara talyplar sportunyň günü mynasybetli 2024-nji ýylyň 13 — 23-nji sentýabry aralygynda Türkmenistanyň Garaşsyzlygynyň şanly 33 ýyllyk baýramy we talyplar sportunyň Halkara günü mynasybetli mähriban bilim otagymyz bolan Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda ýurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň talyplarynyň arasynda «Sport mümkinçilikleriniň we üstünlikleriniň ýurdy bolan Watanymyzda talyp sporty ösüş ýolunda» atly köpçülikleýin bedenterbiýe we sport çäreleri hem-de ýurdumyzyň beýleki ýokary okuw mek-

depleriniň talyplary bilen bilelikde ýokary sport bäsleşikleri guraldy.

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.

Biz ýaşlara okamaga, öwrenmäge, döredijilik we sport bilen meşgullanmaga ähli mümkinçilikleri döredip berýän dillerimiziň senasy, halkymyzyň penasy, türkmen sportunyň Hak howandary Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, tutýan tutumly işleri mundan beýläk-de rowaçlyklara beslensin!

**Amanberdihaj ÝEGENMYRADOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe
we sport institutyň talyby.**

HALKARA YKRARNAMA



Bedew batly ösüşleriň ak ýolundan barýan, günsaýyn özgerýän berkarar Watanymyzda bolup geçýän taryhy wakalar kalplarda buýsanç duýgusyny döredýär. 2024-nji ýylda şanly wakalaryň birnäçesine şaýat bolduk. Diýarymyzyň paýtagtynda we sebitlerinde açylyp ulanylmaga berlen desgalar, Aşgabat we Arkadag şäherlerinde geçirilen halkara forumlar, iri çäreler ildeşlerimiziň her biriniň watançylyk ruhuny belende göterdi.

2024-nji ýylyň 6-njy sentýabrynda BMG-niň Baş Assambleýasynyň 78-nji sessiýasynda Türkmenistanyň başlangyjy bilen «Birleşen Milletler Guramasynyň oýunlary» atly Kararnamanyň kabul edilmegi, bu resminama dünýäniň 87 döwletiniň awtorlaş bolup çykyş etmegi şanly ýyldaky şöhratly wakalaryň biridir. Agzalan Kararnamanyň kabul edilmegi mynasybetli, Gahryman Arkadagymyzyň başlangyjy esasynda 2-nji noýabrda Saglyk ýolundan geçildi, ýylyň dowamymynda halkara ýaryşlarynda gowy netije gazanyp, ýaşyl Tugumyzy belentde parladan türgenlerimiz sylaglandy.

Ýurdumyzyň başlangyjy bilen Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasy tarapyndan 3-nji iýuny «Bütindünýä welosiped günü» diýip yglan etmek hakynda taryhy Kararnamanyň, şeýle-de BMG-niň Baş Assambleýasynyň 76-njy sessiýasynyň 61-nji umumy mejlisinde «Durnukly ösüşi gazanmak üçin köpçülikleýin welosiped

sürmegi jemgyýetçilik ulag ulgamlaryna girizmek» atly Kararnamanyň biragyздan kabul edilmegi ýurdumyzyň sporty ösdürmek ugrundaky tagallalarynyň dünýäde giňden ykrar edilýändiginiň nyşanydyr. Gahryman Arkadagymyzyň belleýşi ýaly, Bütindünýä welosiped günü parahatçylyk we dostluk, sagdynlyk we ruhbelentlik taglymatlarynyň ähmiýetini has-da artdyran halkara baýramydyr. Bu baýram parahatçylygyň ilçisi bolan sporty ösdürmek boýunça netijeli we döredijilikli hyzmatdaşlygy ýola goýmaga hem-de ony ösdürmäge giň mümkinçilikleri döredýär.

Garaşsyz Döwletleriň Arkalaşygynyň Hökümet Baştutanlarynyň Geňeşiniň Çözügüne laýyklykda, Aşgabat şäheriniň «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri», Aziýanyň Tennis federasiýasy tarapyndan Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumunyň «Tennis boýunça Aziýa sebitiniň okuw-türgenleşik merkezi» diýlip yglan edilmegi bagtyýar halkymyzda egsilmez buýsanç döredýär.

Bedenterbiýäni we sporty ösdürmek ýurdumyzda durmuşa geçirilýän döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biri bolup durýar. Munuň şeýledigine sporty ösdürmek boýunça kabul edilen döwlet maksatnamalary şaýatlyk edýär.

**Aýtäç GELDIÝEWA,
Türkmenistanyň Döwlet energetika
institutunyň mugallymy.**

DÖWLET ÄHMIÝETLI TEKLIPLER



► 2024-nji ýylyň 1-nji awgustyndan Türkmenistanyň Daşary işler ministrliginiň düzüminde Daşary syýasy habarlar we sanly diplomatiýa departamenti işe başlady. Onuň esasy wezipesi ýurduň daşary syýasatyny amala aşyrmakda halkara maglumat giňişliginden has netijeli peýdalanmakdan, Türkmenistan barada dünýä jemgyýetçiliginiň habarlylygyny artdyrmakdan ybaratdyr. Şu aýdylanlardan çen tutulyp, Türkmenistanyň Daşary işler ministrligi tarapyndan birnäçe teklip taýýarlandy.

Ýurdumyz Garaşsyzlygyna eýe bolansoň, döwletimiziň içeri we daşary syýasaty barada maglumatlary dünýä ýaýmak boýunça işler ýurduň daşary ýurtlardaky ilçihanalarynyň üsti bilen amala aşyryldy. Ýakynda Ministrler Kabinetiniň Başlygynyň orunbasary, daşary işler ministri Raşid Meredow sanly ulgam arkaly geçirilen nobatdaky Hökümet mejlisinde Türkmenistanyň daşary ýurtlardaky käbir diplomatik wekilhanalarynda metbugat attaşesi wezipesiniň girizilmegi barada degişli teklibi beýan etdi. Bu çözgüt Türkmenistanyň halkara giňişlikdäki maglumat işini güýçlendirmäge gönükdirilendir.

Häzirki wagtda maglumatlaryň dünýäde uly orna eýe bolýan döwründe, Türkmenistanyň halkara hyzmatdaşlygynyň barha ösýän şertlerinde

aýratyn ähmiýete eýe bolýan BMG-niň Bütindünýä aragatnaşyklar departamenti bilen özara gatnaşyklary ýola goýmak meýilleşdirilýär.

Şeýle hem «Türkmenistanyň daşary syýasaty we diplomatiýasy» ylmy-tejribe žurnaly bilen daşary ýurtlarda çap edilýän ugurdaş neşirleriň gatnaşyklaryny ýola goýmak maksady bilen, hyzmatdaşlyk etmek hakynda ikitaraplaýyn ylalaşyklary baglaşmak hem-de žurnalyň habarçylaryny daşary ýurtlarda akkreditasiýa etmek teklip edildi. Bu bolsa «Türkmenistanyň daşary syýasaty we diplomatiýasy» žurnalynyň habarçylaryny daşary ýurtlara ibermek hem-de ugurdaş öňdebaryjy halkara neşirler bilen hyzmatdaşlyk ylalaşyklaryny baglaşmaga mümkinçilik berer.

Şeýle-de Türkmenistanyň halkara gatnaşyklar ulgamynda häzirki zaman maglumat tehnologiýalarynyň öňdebaryjy sanly görnüşlerini ulanmak boýunça degişli işler alnyp barýlýar. Bu işleriň gerimini mundan beýläk-de giňeltmek maksady bilen, ýurtda sanly ulgam esasynda zähmet çekýän ukyply ýaşlaryň bardygyny nazara alyp, Türkmenistanda sanly ulgam bilen bagly ähli işleri we oýlap tapyşlary merkezleşdirmek üçin halkara tejribeleriniň esasynda «Sanly birleşme» atly ýörite bir zolagy döretmek teklip edildi.

Hormatly Prezidentimiz hasabaty diňläp, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň parahatçylyk söýüjilige, ynsanperwerlige esaslanýan daşary syýasaty alyp barýandygyny belledi. Türkmenistanyň Prezidenti Serdar Berdimuhamedow hödürlenlen teklipleri makullap, olaryň Türkmenistanyň Bitaraplyk hukuk ýagdaýyna laýyk gelýändigini hem-de daşary syýasat işine häzirki zaman maglumat tehnologiýalary işjeň ornaşdyrmagyň zerurdygyny belledi.

Bu bolsa biz — ýaş halkara žurnalistleri has hem buýsandyrdy.

**Ogurbike YMAMBERDIÝEWA,
Türkmenistanyň Daşary işler
ministrliginiň «Ýüpek ýoly» döwlet
kärhanasynyň hünärmeni.**

MINISTRLER DEREJESINDÄKI MASLAHAT



2024-nji ýylyň 8-nji noýabrynda paýtagtymyzdaky «Ýyldyz» myhmanhanasynda «Merkezi Aziýada raýatsyzlygyň soňuna çykmak» boýunça ministrler derejesindäki maslahat geçirildi.

Türkmenistanyň Hökümeti we Birleşen Milletler Guramasynyň Bosgunlaryň işi boýunça Ýokary komissarynyň müdirligi tarapyndan bilelikde guraldy. Maslahata Gazagystan Respublikasynyň, Gyrgyz Respublikasynyň, Täjigistan Respublikasynyň we Özbegistan Respublikasynyň Hökümetleriniň, şeýle-de BMG-niň agentlikleriniň we halkara guramalarynyň wekilleri gatnaşdylar.

Ýokary derejede guralan halkara maslahatyň işi 5 sany umumy mejlisiň çäklerinde geçirildi. Olaryň barşynda wekiliýetleriň, BMG-niň Bosgunlaryň işi boýunça Ýokary komissarynyň müdirligi we BMG-niň beýleki agentlikleriniň, halkara guramalarynyň, diplomatik wekilhanalarynyň ýolbaşçylary we wekilleri tejribe alyşdylar. Maslahata gatnaşyjylar halkara başlangyçlaryna ygrarlydyklaryny, meseläni çözmäge döwletleriň aýratyn üns berýändiglerini we indiki görnüşleriň çäklerinde bu işi dowam etdirmäge taýýarlyklaryny beýan etdiler.

Ministrler derejesindäki maslahatda Merkezi Aziýanyň raýatsyzlyk meselesini çözmek boýunça dünýäde öňdebaryjy orny eýeleýändigini, Türkmenistan bilen Gyrgyz Respublikasynyň raýatsyzlygyň belli bolan ähli ýagdaýlaryny çözen ýeke-täk ýurtlardygy barada aýdyldy. Şeýle hem Türkmenistanyň BMG-niň Bosgunlaryň işi boýunça Ýokary komissarynyň Maksatnamasynyň Ýerine ýetiriji komitetiniň hemişelik agzasy bolmak bilen, onuň 75-nji mejlisiniň çäklerinde Raýatsyzlygyň soňuna çykmak boýunça Ählumumy bileleşige goşulýandygyny resmi taýdan yglan edendigi belgenildi.

Türkmenistan BMG-niň raýatsyzlyk baradaky iki sany Konwensiýasyna goşulan sebitdäki ilkinji ýurt bolmak bilen, raýatlygy bolmadyk adamlaryň derejesini kesgitlemegiň täze amallary ornaşdyrmaga we çaga dogluşynyň, şol sanda resminamalary bolmadyk şahslarda ýüz göterim hasaba alnyşyny üpjün etmek arkaly ýurdumyz dünýäde ilkinjileriň biri bolup raýatsyzlygyň belli bolan ähli ýagdaýlarynyň soňuna çykdy.

Häzirki wagtda ýurdumyz #IBelong hereketini üstünlikli tamamlap, raýatsyzlyk boýunça sebitleýin we ählumumy başlangyçlarda öňdebaryjylaryň biri boldy.

Maslahatyň dowamynda BMG-niň on ýyllyk #IBelong (#MenDeğişli) ählumumy hereketiniň Merkezi Aziýa boýunça netijeleri jemlendi.

Maslahata gatnaşanlar Aşgabatda geçirilen duşuşygyň Durnukly ösüş maksatlarynyň Gün tertibine laýyklykda ýurtlaryň Ählumumy bileleşige geçmeginiň möhüm tapgyrynda giňişleýin gepleşikler üçin esasy meýdança öwrülendigi barada netijä geldiler.

Ýokary derejede geçirilen maslahatyň ahyrynda oňa gatnaşanlar «Merkezi Aziýada raýatsyzlygyň soňuna çykmak» boýunça ministrler derejesindäki maslahatynyň netijeleri esasynda jemleýji resminamany kabul etdiler.

Tirkiş SUWHANOW,
TDMG-niň merkezi edarasynyň
harby gullukçysy.

Волшебная магия поэзии

▶ Не будет большим открытием, если заявить, что, как и всякая другая великая индивидуальность, личность Махтумкули Фраги, его жизнь и творчество во все времена являлись и являются той самой магической силой, притягивающей к себе, словно магнит, особое внимание многочисленных зарубежных учёных и исследователей. С момента появления на свет первых произведений поэта, его стихотворные строки, чистота, ясность и красота языка, неповторимая манера письма, глубокий характер мыслей, философский охват событий того времени стали той самой магической силой, выведшей его творчество из строго местного поэтического пространства на широкую орбиту мировой поэзии.

Любовная лирика Махтумкули отличается глубиной чувства и яркостью образов. Он воспекает красоту возлюбленной, сравнивая её с цветами и звёздами, и выражает свою тоску по ней в самых ярких и пронзительных строках.

Тема свободы занимает важное место в поэзии Махтумкули. Он призывает к борьбе за свободу и независимость, к преодолению страха и сомнений. В своих стихах он восхищается мужеством и отвагой героев, которые сражаются за свою свободу и честь.

В поисках новых открытий, связанных с творчеством поэта, и нынешнее молодое поколение туркменских учёных. Так, во время недавней командировки в Будапешт в библиотеке Венгерской Академии наук они обнаружили новые сведения о жизни и творческом пути Махтумкули Фраги. Особый интерес у них вызвала хранящаяся в фондах библиотеки коллекция документов венгерского лингвиста-тюрколога, этнографа и путешественника Арминия Вамбери. В страну учёные привезли около 70 манускриптов по истории, культуре и литературе туркменского народа.

А уже сегодня другая экспедиция исследователей Института языка, литературы и национальных рукописей имени Махтумкули Академии наук Туркменистана с целью поиска новых сведений об эпохе и творческом пути Махтумкули находится в творческой командировке в Индии. Ныне, в год 300-летия великого поэта в Туркменистане практически ежедневно проводятся самые

разнообразные мероприятия в рамках года (2024), провозглашённого под девизом «Кладёзь разума – Махтумкули Фраги».

Произведения великого классика туркменского народа переведены на многие языки мира. Его творчество доставляет духовное наслаждение не только туркменскому народу, но и другим народам мира. В то же время, творчество поэта отражает общечеловеческие жизненные вопросы. Думается, именно поэтому его прекрасные стихи, звучащие как песня и впитанные памятью как мудрость, обладают той самой притягательной силой, которая манит и влечёт к себе всё новых читателей и исследователей.

Нартач ШАМЕДОВА,
преподаватель Туркменского
государственного института
физической культуры и спорта.



TÜRKMEN ALABAÝY

► Halkymyzyň asyrlarboýy ýoldaşy bolup gelen alabaýlarymyza belet ýaşulular: «Alabaý eýesine wepaly jandardyr» diýip gürrüň berýärler. Öýüň hüşgär goragçysy, çopan-çoluklaryň esasy kömekçisi hem sürini goraýjy, ýola çyksa wepaly ýoldaşy bolýan alabaý itlerimiz, hakykatdan hem, taryplanmaga mynasypdyr. Alabaýlar eýesine wepalylygy, saklygy bilen birlikde, asudalygy, parahatçylygy goraýjylyk häsiýetleri bilenem meşhurdyr. Aslynda, haýsy görnüşe degişlidigine garamazdan, itleriň ählisinde hem üns bererlik tebigy oňat gylyk-häsiýetler bardyr.

Gahryman Arkadagymyzyň: «Ýnsanyň iň bir ýakyn dosty, goragçysy hasaplanýan alabaýlar türkmeniň geçmişinde, häzirki döwründe esasy orny eýeleýändir. Olaryň duýgurlygy, hüşgärli-gi, wepadarlygy hem-de kyn gününde ýakyn dost kimin ýardam edýänligi aýdylana güwälikdir. Türkmen milletini, onuň geçmişini alabaýsyz asla göz önüne getirmek mümkin däl» diýen sözlerinden ugur alnyp, dünýä jemgyýetçiliginde uly gyzyklanma döredýän gymmatlyklarymyzyň naýbaşylarynyň biri bolan alabaý itlerimiziň tohum arassalygyny saklamakda we olaryň sanyny artdyrmakda alnyp barylýan işler her birimizi diýseň guwandyrýar, buýsandyrýar.

Türkmen halky iti yetiştirmek işinde-de ussatlyk görkezipdir. Ony özüniň aýrylmaz hemrasyna, ýakyn kömekçisine öwürüpdür. Bu ýakyn gatnaşyk

türkmen nakyllarynda-da öz beýanyny tapypdyr. Itiň häsiýetleri, eýesine wepalylygy barada nakyllaryň, durnukly söz düzümleriniň, ertekilerdir rowaýatlaryň, matallardyr tymsallaryň bir topary döredilipdir. Ata-babalarymyzyň uzak ýyllaryň dowamyndaky synçylygynyň netijesinde itler bilen baglanyşykly döreden: «It üýrse, myhman geler», «It gara görmän üýrmez», «Bir başy it-de eklär», «It geldi, gut geldi», «Ýurt ýeriň ýitmesin diýseň, it edin» diýen ýaly aýtgydyr nakyllary mysal getirmek bolar. Eli çeper ene-mamalarymyz bolsa wepaly itiň keşbini özleriniň döreden sungat eserlerine siňdirmegi başarypdyrlar, ak öýleriň gapysynyň daşyndan asylýan eňsilere, sallançak we düşeklik keçelere «tazyguýruk», «it zyz» nagyşlary salypdyrlar.

Alabaý köpasyrlyk taryhymyzyň dowamynda häzirki günlere çenli halkymyzyň wepaly hemrasyna öwürülen jandardyr. Ir döwürlerde gapysyndan guldur asmadyk türkmen öýüni, mal-mülküni öz wepaly dostuna — alabaýyna ynanyp, islän ýerine gidipdir. Olar aňyrdan gelýän adamyň ayak basyşyndan niýetiniň nähilidigini anyklap bilýärler. Şonuň üçinem olar serhetçilerimiziň kömekçisi, dost-doganlyk serhetçilerimiziň goragçysy bolup durýarlar.

Dilaram SERDAROWA,
Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet
uniwersitetiniň uly mugallymy.



«Ýylyň türkmen edermen alabaýy» adyna Akguş atly türkmen alabaýy mynasyp boldy. Ony ösdürip yetiştiren hem-de bu bäsleşige taýýarlan Aşgabat şäherinden hususy itşynas R.Kerimow.

**Seýil edeliň bu jahana,
Jahanda näler görüner.**

Magtymguly Pyragy

ÝOL ÝAZGYLARY

▶ Ýadyma düşýär, oňan wagtlarymyz kimdir biri gaýry bir ýurda ýaryşa gidip gelse, onuň daşyna egrilişip, gürrüňini diňleýänimiz. Özem bizi onuň ýaryşda nähili çykyş edendigi bilen birlikde bolup gelen şäheri, o ýeriň adamlarynyň ýaşayşy, edim-gylymlary, döp-dessurlary, dag-düzleri, çöl-sähralary, garaz, ähli ýagdaýlary hem gyzyklandyrýardy. Hudaýa şükür, häzir Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň ýadawsyz tagallalary bilen ýurdumyzyň türgenleri dünýäniň dürli künjeklerinde geçirilýän iri halkara ýaryşlaryna häli-şindi gatnaşýarlar. Institutymyzda sport žurnalisti hünäri boýunça bilim alýan talyp žurnalistlerimiz hem bada-bat olar bilen duşuşyp, diňe bir ýaryş däl, eýsem olaryň bolan ýerleri, gören-eşidenleri hakynda hem sorap, gyzykly makala ýazmagyň hyýalyna münýärler. Köplenç halatda, olaryň yhlasy ýerine hem düşýär, çünki türgenleriň özleri hem gören-eşidenleri hakynda uly höwes bilen gürrüň berýärler. Aslynda, sport bilen syýahatçylygy biri-birinden uzaklaşdyryp hem bolmaýar. Sportuň birnäçe görnüşleri bolsa (alpinizm, dag-lyža sporty, ýelkenli sport we beýlekiler) gönüden-göni syýahatçylyk bilen baglanyşykly. Dogrusyny aýtsaň, syýahatçylygyň özi hem sport. Üstesine hem, sport bilen meşgullanýan, dürli ýurtlara ýaryşlara gidýän türgenler dünýäniň geň-enaýy künjekleri hakynda has köp bilmäge höwesek. Geografiýa, geologiýa, biologiýa, gidrologiýa, okeanologiýa we beýleki ugurlar boýunça ýygnan maglumatlarymy peýdalanyp, kagyz ýüzüne geçiren şu «Ýol ýazgylarymy» «Türkmenistan Sport» halkara žurnalynyň redaksiýasyna hödürlemegimiň sebäbi hem şundan ybarat. Žurnalyň sahypalarynda dünýäniň dört künjegine gaýybana syýahat etmek okyjylar üçin hem gyzykly bolsa gerek. Eger-de şeýle bolsa, geň-enaýy zatlary bilmek, tebigatyň täsin syrlyny açmak üçin syýahata ýola düşeliň...

»

1-nji SYÝAHAT ÖÝDEN ÇYKYLMAN EDILEN AÇYŞLAR

« 1-nji syýahatyň sözbaşysyny okan okyjynyň alasarmyk duýgulary başdan geçiryändigini aňýaryn. Bolman näme, syýahatçylyk küje, öýden çykmazlyk küje? «Ýol ýazgylary» ýolda ýazylar ahbeti... Okyjynyň könlünde döreýän soňsuz sowallara jogap bermek üçin ylmy-fantastika edebi žanrynyň düýbünü tutuýy, meşhur ýazyjy Žýul Werniň döredijiligine salgyylanalyň, bu ýazyjynyň romanlarynyň birnäçesini terjime edip, türkmen okyjylaryna ýetirmek maňa miýesser etdi. Adatça, ýazyjylar öz durmuş tejribesine esaslanyp, gören, başyndan geçiren wakalary hakynda ýazýarlar. Muňa göz ýetirmek üçin Žýul Werniň döwürdeşleri Mopassany, Turgenewi, Bret-Garty ýatlamak ýeterlik bolsa gerek. Olaryň döreden eserleriniň hemmesi öz şahsy durmuşynda galan täsirlere esaslanýar. Žýul Wern babatynda aýdanymyzda bolsa, bu düýbünden başgaçadyr. Onuň eserleriniň gahrymanlary ýer ýüzüne Ýeriň üsti, Ýeriň asty, suwuň üsti, suwuň asty, howa boýunça syýahat edýärler. Olar syýahat üçin adaty ulag serişdelerinden başlap, akyla sygymajak täsin serişdeleri ulanýarlar. Onuň gahrymanlary dünýä ýüzüne pyýada ýöräp, at-eşekden başlap, pile çenli dürli jandarlara atlanyp, howa şarlary, täsin uçarlar bilen uçup, suw gämilerinde, suwasty gämilerde ýüzüp syýahat edýärler. Olar diňe bir Ýeriň ýüzüne däl, aýa we beýleki planetalara hem aýlanýarlar. Žýul Wern aýy, beýleki planetalary, suw astyny, ýeriň jümmüşini hasap etmämizde hem hiç haçan Afrikada hem, Awstraliýada hem, Hindistandyr Argentinada-da, Gimalaý daglarynda-da, Nil derýasynda-da we beýleki künjeklerde-de bolup görmändir. Ol dünýä ýüzüniň geň-enaýylyklaryny öz iş otagyndan çykman ýazyp beýan edipdir.

Ýöne onuň öz eserlerinde suratlandyran ajaýyp görnüşleri okyjylaryň hyýalyny özüne bendi etdi. Çünki ýazyjynyň eserleri ylmy maglumatlara esaslanýar.

Geliň, biz hem «Türkmenistan Sport» hal-kara žurnalynyň sahypalarynyň üsti bilen, öýümizden, iş otagymyzdan çykman dünýä ýüzüne syýahat etmäge synanyşalyň. Onsoňam, diňe bir syýahat däl, öýüň içinden çykman edilen geografiýa açyşlary hem az däl. Hawa, her näçe täsin hem bolsa uç-gyraksyz ummanda gugaryp oturan adalaryň birnäçesi, ilki bilen iş otagynda açyldy, onuň hakykat ýüzünde bardygy bolsa soňra subut edildi. Onda näme, «öýüň içinde» açylan adalar bilen tanyş bolalyň. Munuň üçin bize dünýä kartasy gerek bolar.

Kartadan münlerçe kilometrere ýaýylyp ýatan Demirgazyk Buzly ummany tapyň. Zemindäki ummanlaryň iň demirgazykdakysy bolan bu ummanyň tebigy şertleri gaty ýowuz. Hatda tomsuň ortaky aýlarynda hem onuň tolkun atyp ýatan uç-gyraksyz suwlarynda ägirt uly buzluk meýdanlar, buz hasaňlary ýüzüşip ýör, olaryň arasy ululy-kichili suwluklar bilen bölünýär. Ümmülmez meýdany tutýan şunuň ýaly tozap ýatan ymgyr buzluklar ir döwürlerden bäri syýahatçylaryň ünsüni çekipdir, çünki hut demirgazyk deňizleriniň üstünden gündogar bilen günbatary birleşdirýän iň gysga deňiz ýoly — Beýik Demirgazyk Deňiz ýoly geçýär. Bu ýoly özleşdirmek adamzat nesliniň asyrlarboýy arzuwy.

Bu babatda 1725-nji ýyldan 1743-nji ýyla çenli dowam eden, dünýä ýüzünde giň meşhurlyga eýe bolan Beýik Demirgazyk ekspedisiýasy uly işleri amala aşyrdy. Bu topar Demirgazyk Buzly ummanyň Ýewraziýa kenarlaryny öwrendi. Ondan soňra kenarýaka

»

« döwletler Demirgazygy öwrenmek meselesine gyzyklanma bildirmediler. Dogry, meşhur alym M.W. Lomonosow demirgazyk deňizlerinde ylmy-barlaglary geçirmek üçin barlag toparlaryny ýörişe ugratmaga ygtyýarnama almak üçin tutan-ýerlilik bilen işleýär, ýöne onuň tagallasy hem hökümet tarapyndan goldaw tapmaýar.

Ýene iki asyrlap, Demirgazyk Buzly ummany öwrenmek üçin adamzat agyz dolduryp aýdar ýaly synanyşyk etmeýär. Diňe 20-nji asyryň başlarynda Beýik Demirgazyk ýoluny özleşdirmek üçin Arktika deňizlerine birnäçe uly ekspedisiýalar ýollanýar. Bu wezipäni amala aşyrmak üçin, hatda uçarlaram peýdalanylýar. Demirgazyk Buzly ummanyň taryhynda munuň ýaly giň görümlü işler hiç haçan durmuşa geçirilmändi.

Aýratynam, özboluşly «buzly halta» hökmünde häsiýetlendirilýän Kara deňzi alymlaryň ünsüni özüne çekýär. Bu deňiz, hatda tomus paslynda hem buzluklardan azat bolmaýar, onuň üstesine hem bu ýerde güneşli howa asla bolmaýar diýen ýaly, asman elmydama ýere gaçaýjak bolup duran bulutlar bilen örtülen. Her niçik bolsa-da bu deňzi derňemek gerekdi, çünki Beýik Demirgazyk ýolunyň ep-esli bölegi bu deňziň üstünden geçmelidi. Ilkinji nobatda bolsa, bu ýerde buzluklaryň haýsy tarapa ýüzýändigini, nähili tizlik bilen hereket edýändigini kesgitlemek zerurdy. Kara deňziniň suwlarynda bolsa, diňe käbir gämiler ýüzüp bilýärdi.

Meşhur geograf, akademik W.Ý. Wize «buzly haltada» ylmy-barlag işini geçiren ilkinji deňizçileriň materiallaryny derňeýän mahaly «Keramatly Anna» gämisiniň gämi žurnalyna aýratyn üns beripdir. Ol gämi žurnaly Demirgazyk Buzly ummanyň ümmülmez giňişlikleriniň haýsydyr bir ýerlerinde dereksiz ýitip giden G.L. Brusilowyň ekspedisiýasyndan galan ýeke-täk, ýöne örän wajyp resminama bolup durýar. Okyjylarymyzyň arasynda W.A. Kaweriniň «Iki kapitan» atly meşhur romanyny okanlaryň ýa-da ol romanyň esasynda surata düşürilen kinofilmi görenleriň bar bolmagy hem ahmal. Eger-de şeýle bolsa, eseriň baş gahrymanlarynyň biri Iwan Lwowiç Tatarinow olaryň ýadyna düşýän-

dir. Bu gahryman, hakykat ýüzünde, Iwan Lwowiç Brusilow bolup durýar. «Keramatly Anna» gämisiniň gämi žurnaly ekspedisiýanyň şurmamy W.I.Albanow (kitapda ol Klimow diýlip atlandyrylýar) tarapyndan halas edilýär. Ol gäminiň kapitanynyň tabşyrygy boýunça toparyň bir bölegini alyp, buzlara gabsalan gämini goýup, uly ýere gelyär.

W.Ý. Wizeniň kesgitlemegine görä, Brusilowyň topary Kara deňzini entek hiç bir gäminiň baryp görmedik giňişliklerinde kesip geçipdir. Buzlaryň hereketiniň ugruny we tizligini kesgitlemek üçin alym kartada gäminiň her günde akymyň ugruna gidişini žurnaldaky giňişlikleriň we uzaklyklaryň salgamy (koordinatlary) boýunça yzarlaýar. Tiz wagtdan ol gäminiň daşyny gurşap, ony özüne bendiwan eden buzluklaryň ilki demirgazyga, ýagny demirgazyk giňişliginiň 78 gradus, 30 minudy (78° 30') bilen 80 gradusynyň (80°) aralygyna gidendigini, soňra bolsa näme üçindir gapdala süýşendigini görýär. Megerem, buzlaryň akyp gidýän ugrunda haýsydyr bir päsgelçilik bolup, ugurdaş şemalyň bolmagyna garamazdan, olaryň süýşmegine päsgel berýän bolarly. Alym «Ol ýerde ada bardyr» diýen netijä gelyär. Şeýlelik bilen hem Kara deňziniň kartasynda, adatda bolşy ýaly, ekspedisiýa gözlegleriniň üsti bilen däl-de, nazaryýet taýdan, öýden çykylyman açylan ada peýda bolýar. Dogrusyny aýtsaň, şol mahal «öýde oturylyp» açylan bu adanyň hakykat ýüzünde barlygyna hiç kim ynanmandyr.

Ýöne ynansaňam-ynanmasaňam hakykat ahyry bir ýerden çykýar, ýene alty ýyl geçensoň, 1930-njy ýylda «Georgiý Sedow» atly buzdöwgüç gämi bilen geçirilen ekspedisiýada W.Ý. Wize hem-de onuň egindeşleri «öýde gäybana açylan» adanyň hakykat ýüzünde hem bardygyny gözleri bilen görýärler. 14-nji awgustda gämidäki adamlar bu adanyň topragyna gadam goýýarlar hem-de ony ilkinji bolup açan adamyň hormatyna Wize adasy diýip atlandyryýarlar.

Alym özüniň «Arktikanyň deňizleri» atly kitabynda «öz adasyny» şeýle suratlandyryar: »

«Arktikanyň ymgyr buzluklarynyň arasynda gugaryp ýatan bu ada juda ýakymсыз täsir galdyrýar, içiňi gysdyryp darykdyrýar. Ol çökündi jynslardan emele gelen gol, üstünde asla ösümlük ýok diýen ýaly. Onuň haýwanat dünýäsi hem juda garyp». Wize adasynyň eýeleýän meýdany gaty bir uly däl, 200 inedördül kilometr töweregi.

Ýeri gelende aýtsak, Wize adasy «öýde gaýybana açylan» ilkinji ada däldir. XX asyry goýup, XIX asyra geçsek, onda 190 adadan ybarat bolan tutuş arhipelagyň «iş otagynda» açylandygynyň üstünden baryp bileris. Şeýle adalygynyň bolup bilmeginiň ahmaldygyny ilkinji gezek rus deňizçi serkerdesi N.G. Şilling aýdýar. Ol 1865-nji ýylda «Deňiz ýygyndysy» žurnalynda çap edilen makalasynda ylmy-barlagçylaryň Şpisbergen adalarynyň demirgazyk kenaryna känbir kynçylyk görmän baryp bilýändiklerini belleýär hem-de bu adalyk bilen Täze Ýer adasynyň aralygynda ýene bir bilinmeýän ýeriň barlygy sebäpli munuň şeýle bolýanlygy hakynda çaklamany öňe sürýär. Onuň pikirine görä, şeýle ýer Şpisbergenden demirgazyk tarapa uzalyp, buzluklary aňrysynda saklaýan bolmaly.

Meşhur rus geografiýa P.A. Kropotkin hem bu pikiri goldaýar hem-de ol ýere ylmy-barlag ekspedisiýasyny ýollamagy teklip edýär. Ol — Täze Ýer adalaryndan demirgazykda, Şpisbergenden has ýokary giňişliklerde ýerleşýän ýer, hakykandanam, bardyr — diýip nygtaýar. — Munuň şeýledigini Täze Ýerden demirgazyk-günbatar tarapdaky buzlugyň üýtgewsizligi, şeýle hem ýüzüp gelýän buz harsaňlarynda daşlaryň, gyrmançalaryň bolmagy hem görkezýär — diýip belleýär. Ol, hatda özüniň nazaryýet boýunça tapan ýerini karta hem girizýär. Ony kartada Kropotkin Germewi diýip atlandyrýarlar.

Ýöne ol döwürlerde döwlet kartada görkezilen ýere ylmy-barlag toparyny ibermäge serişde tapmaýar. Diňe N.G. Şillingiň makalasy çykandan 20 ýyl soňra ol ýere awstriýaly Ý. Paýeriň we K. Waýprehtiň ýolbaşçylygyndaky ekspedisiýa tötänden barýar. Gäminiň üstündäki deňiz-

çiler ümür-dumanlygynyň arasyndan salgym ýaly bolup duýdansyz peýda bolan ýeri görýärler hem-de rus alymlary tarapyndan «iş otagynda» açylan bu ýere öz imperatorlarynyň (patyşalarynyň) adyny dakýarlar. Şeýlelikde, Arktikanyň Russiýa degişli bolan böleginde, 19 müň inedördül meýdany tutýan Frans-Iosifiň Ýeri kartada peýda bolýar, onuň tutýan meýdanynyň 87 göterimi buzluk bilen örtülen.

Megerem, bu adalyk Şillingiň ýa-da Kropotkiniň ady bilen atlandyrylsa dogry bolardy, çünki Awstriýanyň imperatorynyň Arktika, asla geografiýa hem hiç hili dahyly ýok.

Indi bolsa kartadan Wrangel adasyny tapyň. Baryp-ha 1787-nji ýylda belli deňizçi G.A. Saryçew Long bogazynyň sebitlerindäki buzluklaryň hereketine gözegçilik etmek bilen ol ýerde adanyň bolup biljekdigini çaklapdyr. Adanyň hut şol ýerde resmi taýdan açylyşy bolsa, diňe 1867-nji ýylda bolup geçýär. Ol ada Russiýa Geografiýa jemgyýetini esaslandyryjylaryň biri, meşhur geograf we deňizçi Ferdinand Wrangeliň ady dakylýar.

Öýde, ýagny iş otagynda açylan adalaryň hemmesiniň görkezilen ýerinde tapylmandygyny hem, hakykatyň hatyrasyna, belläp geçmek gerek. «Öýde açylan», ýöne hakykat ýüzünde bolmadyk adalara meşhur geolog, geograf, belli alym, akademik W.A. Obruçewiň «Plutoniýa» we «Sannikowyň ýeri» romanlarynda gözlenen adalary degişli etmek bolar. Dünýäniň köp dillerine terjime edilen «Plutoniýa» romany şu setirleriň awtorynyň terjime etmegi bilen «Dünýä edebiýaty» žurnalynda türkmen okyjylaryna hem ýetirildi. Ýöne biz «öýde açylan», ýöne görkezilen ýerinde tapylmadyk adalar hakynda «Türkmenistan Sport» halkara žurnalynyň sahypalarynda etjek indiki syýahatlarymyzda gür-rüň bereris.

(Dowamy bar)

**Gurbangeldi MÄMMETSÄHEDOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň mugallymy.**

EZIZ DIÝAR PARAHAT



▶ Türkmen halkynyň asylyly ýörelgesinde parahatçylyk taglymaty aýratyn orun eýeleýär. Şonuň üçin hem ýurdumyzyň baky Bitaraplygy taryhy geçmişden gözbaş alýar. Halkymyzyň myhmansöýerlik, hoşniýetli goňsuçylyk, ynsanperwerlik, özara düşünişmek, ylalaşyklylyk ýaly milli aýratynlyklaryna daýanýar. Bularyň ählisi biziň günlerimize çenli saklanyp galan döp-dessurlarymyzda öz beýanyňy tapýar.

Türkmenistanyň hukuk ulgamyny kämilleşdirmekde we pugtalandyrmakda öňe sürülýän esasy maksat jemgyýetiň, her bir şahsyýetiň bähbitleriniň sazlaşygyna gönükdirilen Türkmenistanyň kanunlaryny işläp taýýarlamakdan ybaratdyr. Şu wezippeden ugur alnyp, milli kanun çykaryjylyk ulgamy döwrüň talaplaryna laýyklykda, yzygiderli kämilleşdirilýär hem-de Türkmenistanyň täze kanunlary kabul edilýär.

1995-nji ýylyň 12-nji dekabrynda Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň degişli Kararnamasy esasynda 185 döwletiň goldamagynda ýurdumyz hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýyna eýe boldy. 2015-nji ýylyň 3-nji iýunynda BMG-niň Baş Assambleýasy Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýyny ikinji gezek ykrar etdi. Bu babatdaky Kararnamada Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýynyň sebitiň ýurtlary we beýleki döwletler bilen dostlukly we özara bähbitli gatnaşyklary ösdürmäge ýardam edýändigini, Türkmenistanyň işjeň we oňyn orny eýeleýändigini bellenilýär. Şeýle-de, şol resminamada hemişelik Bitarap Türkmenistanyň Merkezi Aziýada hem-de Hazar sebitinde ykdysady, durmuş, medeni we ekologiýa hyzmatdaşlygyny

mundan beýläk-de pugtalandyrmaga gönükdirilen başlangyçlary goldanylýar.

1995-nji ýylyň 27-nji dekabrynda Türkmenistanyň Konstitusiyasyna laýyklykda, Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 1995-nji ýylyň 12-nji dekabrynda kabul eden «Türkmenistanyň hemişelik bitaraplygy» Kararnamasynda dünýä bileleşigi tarapyndan ykrar edilen we goldanan, Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygynyň syýasy, ykdysady we ynsanperwer esaslaryny kesgitleýän, 12 maddadan ybarat bolan «Türkmenistanyň hemişelik bitaraplygy haýynda» Türkmenistanyň Konstitusion kanuny kabul edildi. Onda ýurdumyzyň hemişelik Bitarap döwlet hökmünde ykrar edilmeginiň halkymyzyň häzirki we geljekki nesilleriniň durmuşynda ägirt uly ähmiýete eýedigini nygtalýar. Bu Konstitusion kanunyň 3-nji maddasynda Türkmenistanyň dünýä döwletleri bilen gatnaşyklary deň hukuklylyk, özara hormat goýmak we başga döwletleriň içerki işlerine gatyşmazlyk ýörelgelerinden ugur alyp guraýandygy bellenilýär.

Türkmenistan dünýä ýurtlary, iri halkara guramalar, şol sanda Birleşen Milletler Guramasy, Ýewropa Bileleşigi, Ýewropada Howpsuzlyk we Hyzmatdaşlyk Guramasy, Ýslam Hyzmatdaşlyk Guramasy bilen adamzadyň möhüm meseleleriniň ylalaşykly çözügütlerini işläp taýýarlamaga işjeň gatnaşýar.

Gahryman Arkadagymyzyň parahatçylyk, özara düşünişmek hem-de dostluk ýörelgeleriniň dabaranmagynyň bähbidine öňe sürýän başlangyçlary iki taraplaýyn we köp taraplaýyn esasynda dostlukly, uzak möhletli hyzmatdaşlygy ýola goýmakda ygtybarly binýat bolup hyzmat edýär.

Hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallalarynyň, asyrlaryň we münýylyklaryň dowamynda kemala gelen hoşniýetli goňsuçylyk, BMG-niň we beýleki abraýly halkara guramalaryň çäklerinde netijeli hyzmatdaşlyk ýörelgelerini üstünlikli durmuşa geçirmäge gönükdirilen umumadamzat bähbitli başlangyçlarynyň netijesinde Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygy tutuş dünýä üçin daşary syýasy işiň ajaýyp nusgasyna öwrüldi.

Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň ykdysady kuwwatynyň artmagy, halklaryň arasynda dostlukly gatnaşyklaryň has-da pugtalanmagy üçin oňyn özgertmeleri we beýik işleri amala aşyran Gahryman Arkadagymyza hem-de hormatly Prezidentimize tüýs ýürekden buýsanjymyzy beýan edýäris.

Göwher GARAHANOWA,
Türkmenistanyň Döwlet energetika
institutynyň mugallymy.

КОМАНДА ПО ИМЕНИ MAGTYMGULY PYRAGY

➤ Завершился дружественный визит в нашу страну клуба по футзалу с «громким» названием «Magtymguly Pyragy» из Афганистана. В ходе недельного пребывания гости из братской страны провели три товарищеские встречи с туркменскими командами – «Köpetdag», «Senagatbank» и сборной Марыйского велаята, а также договорились о дальнейшем совместном сотрудничестве в спортивной области.

Клуб «Magtymguly Pyragy» из города Герат сформирован в 2022 году. В него вошли представители Туркмено-афганской ассоциации культуры, где поэт и мыслитель Махтумкули глубоко уважаем и почитаем. Отсюда и название команды. Сама ассоциация была создана в 2002 году для поддержки и развития дружественных взаимоотношений в области культуры между Туркменистаном и Афганистаном. А теперь эти взаимоотношения обретут и спортивную направленность.

Как рассказал главный тренер афганского клуба Мухаммед Амин Фархат, их приезд в нашу страну неслучаен, поскольку нынешний год проходит под девизом «Кладезь разума Махтумкули Фраги». Представители туркменской диаспоры в Афганистане столь же активно, как и здесь, проводят различные праздничные мероприятия по случаю 300-летия со дня рождения великого классика.

Более того, их ассоциация выступила с предложением посетить с дружественным визитом нашу страну, на что Туркменистан проявил традиционное гостеприимство. Поэтому наставник команды «Magtymguly Pyragy», равно как и все её представители, выразили огромную благодарность Президенту Сердару Бердымухамедову за предоставленную возможность приехать на их историческую родину.

Приведём результаты встреч с ашхабадскими клубами. Эти поединки проходили на базе спортивной школы Анау (Ахалский велаят). Лидер турнирной таблицы проходящей в настоящее время Суперлиги Туркменистана «Köpetdag» уверенно переиграл гостей со счётом 10:6. А вот во втором поединке, где афганцы играли с футболистами клуба «Senagatbank», идущего на втором месте в Суперлиге, ашхабадцы были в шаге от поражения: проигрывая после первого тайма со счётом 1:2, наши футзалисты смогли сравнять счёт лишь за три минуты до финальной сирены. В итоге – ничья 2:2.

Несколько слов скажем и о выступлении клуба «Magtymguly Pyragy» в национальных состязаниях в Афганистане. Начав профессиональную карьеру во второй лиге чемпионата страны, команда уверенно завершила турнир на правах победителя. В следующем году клуб Туркмено-афганской ассоциации культуры начнёт борьбу за медали уже в первой лиге.



Секрет блеска ахалтекинских скакунов

Учёные лаборатории биотехнологий Международного научно-технологического парка Академии наук Туркменистана совместно с коллегами отдела ветеринарной лаборатории Научно-производственного центра коневодства Государственного объединения «Türkmen atlagy» исследовали факторы, которые влияют на блеск и окрас шерстяного покрова ахалтекинских скакунов. Кроме того, они выявили чёткие критерии определения масти и узнали, насколько экстерьерные признаки хорошо наследуются туркменскими скакунами.



▶ Результаты данного исследования помогли вновь подтвердить реальную генетическую чистоту ахалтекинской породы лошадей.

Подробно об исследовании и его результатах рассказывает заведующая лабораторией биотехнологий Международного научно-технологического парка Академии наук Туркменистана Алтын РАХМАНОВА:

– В настоящее время блеск и окрас ахалтекинской породы лошадей представляют собой как теоретический, так и практический интерес. В ходе нашего исследования мы смогли лишний раз убедиться в том, что понимание механизмов наследования масти позволяет с точностью определять принадлежность коня к той или иной породе, а качества окраса – говорить о состоянии его здоровья. Как известно, лошади ахалтекинской породы известны уже порядка 3,5 тысячи лет: уникальные характеристики и без предварительных ис-

следований позволяют идентифицировать их отличие от других пород. Ахалтекинцам свойственен высокий рост, который, к слову, не характерен для коней кочевников, изящество и сухопарость. Ахалтекинцев преимущественно кормили высококалорийными кормами, покрывали зимой попонами, а иногда и держали в специальных шатрах. Такой исключительный уход и забота о поддержании качеств породы привели к генетической чистоте породы, формированию её утончённого экстерьера.

В центре научного внимания были ахалтекинские кони изабелловой масти. Такой окрас коня является результатом многовековой работы народных селекционеров и опытных коневодов. Скакуны изабелловой масти характеризуются наличием кремовой шерсти или цвета топлёного молока, нежно-розовой кожей и уникальным голубым цветом глазной радужки. Данный окрас можно назвать свое-

образной «визитной карточкой» именно туркменских линий скакунов: по статистике, ахалтекинцы такой масти рождаются в 2,5 % случаев. Исследования показывают династическую уникальность данного окраса. Некоторые оттенки настолько схожи, что изабелловая масть подтверждается только ДНК-тестом.

Характеристика признаков ахалтекинских лошадей нами проводилась по общепринятым методикам зоотехнического анализа, методам теоретического уровня исследования. Физиологические и анатомо-морфологические характеристики кожного-шерстяного покрова, внешняя характеристика коней были даны на основе экстерьерной оценки и взятия четырёх основных измерений, в том числе высоты в холке, косяй длины туловища, обхвата груди и пясти. Также были произведены расчёт индексов телосложения и взвешивание. Для детального изучения влияния экологических факторов на >>

« формирование типа телосложения были взяты конкретные замеры, например, длины головы и шеи, высоты ноги, обхвата живота, ширины груди и т.д.

Подробно исследуя данные характеристики, мы с нашими коллегами смогли сформировать для себя ясную картину того, как улучшить и без того высокое качество шерстного покрова ахалтекинских скакунов. Например, потребление жиров ахалтекинцами золотисто-гнедой масти способствует яркому блеску шерсти на солнце. Благодаря подробному описанию и изучению особенностей ахалтекинцев различной масти мы смогли определить наиболее оптимальный для них рацион, который поможет обеспечить устойчивый блеск шерстяного покрова. Разнообразный рацион, включающий в себя такие травы, как пырей, аржанец, тимофеевка, райграс английский и итальянский, мятлик, люцерна, позволит приобрести ахалтекинским скакунам более совершенный здоровый блеск, в результате оценки которого было выявлено, что туркменские скакуны хорошо наследуют уникальные признаки своих родителей.

Таким образом, мы определили, что при проведении селекционной работы необходимо ввести обязательную характеристику принадлежности ахалтекинцев к тому или иному типу. Это позволит более целенаправленно составлять рацион питания, проводить племенную работу по сохранению и совершенствованию породы.

**Подготовил
Арслан МАМЕДОВ,
журналист.**



GUTLY BOL SUN BITARAPLYK TOÝUMYZ!

Dost-dogan biz, uluslar-iller bile,
Gutly bolsun Bitaraplyk toýumyz!
Toý toýlaýas, ak desse güller bile,
Gutly bolsun Bitaraplyk toýumyz!

Hemmeleriň aýdymdyr toý günü —
Arkadagyň parahatlyk aýdymy.
Ýörelgämiz — Serdarymyň aýdany
Gutly bolsun Bitaraplyk toýumyz!

Dünýäniň dilinde türkmeniň ady,
Barha beýgelyändir ösüşiniň bady,
Sebäp, şu Watandyr, dowamat ýurdy
Gutly bolsun Bitaraplyk toýumyz!

Dünýä ANNAGELDIÝEWA,
Aşgabat şäherindäki daşary ýurt dillerini
çuňlaşdyryp öwredýän ýöriteleşdirilen
85-nji orta mekdebiň 10-njy synp okuwçysy.



ARZYLY MEKAN

«AWAZA» MILLI SYÝAHATÇYLYK ZOLAGYNDAKY «DAÝANÇ» SAGALDYŞ MERKEZINDE «HALKYMZYŇ JOŞGUNLY, TUTANÝERLI ZÄHMETI ESASYNDA ÝETILEN BELENT SEPGITLERDE KÄRDEŞLER ARKALAŞYGYNYŇ TUTÝAN ORNY» ADY BILEN OKUW MASLAHATY GEÇIRILDI

► Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň syýasy, ykdysady we medeni taýdan oňyn ösüşine Türkmenistanyň Kärdeşler arkalaşyklarynyň goşýan goşandyny has-da artdyrmak, Kärdeşler arkalaşygynyň ilkinji guramalarynyň işini kämilleşdirmek, döwrebaplaşdyrmak, guramanyň agzalaryny döredijilikli zähmete ugrukdyrmak we täze usullary işe ornaşdyrmak maksady bilen okuw maslahatlarýny geçirmek däbe öwrüldi. Şeýlelikde, «Halkymyzyň joşgunly, tutanýerli zähmeti esasynda ýetilen belent sepgitlerde kärdeşler arkalaşygynyň tutýan orny» atly okuw maslahaty guramaçylykly geçirildi.

Türkmenistanyň Kärdeşler arkalaşyklarynyň Milli merkeziniň «Awaza» milli syýahatçylyk zolagyndaky «Daýanç» sagaldyş merkezinde Türkmenistanyň Medeniýet, sport, syýahatçylyk we jemgyýetçilik guramalarynyň işgärleriniň kärdeşler arkalaşygynyň Geňeşiniň ilkinji guramalarynyň başlyklary, gaznaçylary, derňew toparýnyň başlyklary, agzalary we kärdeşler arkalaşygynyň işewürleri bilen okuw maslahaty guraldy.

Türkmenistanyň Nebitgaz toplumynyň Medeni işewürlik merkeziniň, Aşgabat şäheriniň Medeniýet müdirliginiň aýdymçylarynyň, Lebap welaýatynyň Seyitnazar Seydi adyndaky döwlet sazly-drama teatrynyň artistleriniň, Türkmenistanyň Nebitgaz toplumynyň Medeni işewürlik merkeziniň, Türkmen döwlet medeniýet merkeziniň aýdymçylarynyň çykyşy maslahata gatnaşyjylarda ýakymly täsir galdyrdy. Türkmenbaşy

nebiti gaýtadan işleýän zawodlar toplumynyň medeniýet merkezinde zawodyň işgärleriniň we maslahata gatnaşyjylaryň önünde Türkmenistanyň Nebitgaz toplumynyň Medeni işewürlik merkeziniň, Aşgabat şäher häkimliginiň Medeniýet müdirliginiň aýdymçylarynyň çykyşy, şeýle-de, Aşgabat şäher häkimliginiň Medeniýet müdirliginiň, Türkmenistanyň Magtymguly adyndaky Milli sazly-drama teatrynyň, Alp Arslan adyndaky milli ýaşlar teatrynyň artistleriniň, M.Kulyýewa adyndaky Türkmen milli konserwatoriýasynyň mugallymlarynyň, Türkmenistanyň Nebitgaz toplumynyň Medeni işewürlik merkeziniň aýdymçylarynyň çykyşlary guraldy.

Balkan welaýatynyň Türkmenbaşy şäheriniň, Balkanabat şäheriniň Medeniýet müdirliginiň döredijilik toparlary, ilkinji guramalary we kärdeşler arkalaşygynyň işewürleri bilen tegelek stoluň başynda söhbetdeşlikler we deňziň kenarynda guralan medeni sport çäreleri hem-de sport ýaryşlary «Altyn asyr», «Miras» teleýaýlymlary tarapyndan ýazgy edildi. Sport ýaryşlaryna gatnaşanlaryň arasyndan tapawutlananlara guramaçylar tarapyndan sowgatlar gowşuryldy.

Ene MÄMMEDOWA,
Türkmenistanyň Medeniýet, sport, syýahatçylyk we jemgyýetçilik guramalarynyň işgärleriniň kärdeşler arkalaşygynyň Geňeşiniň başlygy.

Surata düşüren Annanur REJEBOW.

ŞANLY ÝYLYMYZYŇ DIPLOMATIK ÜSTÜNLIKLERI



► «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylymyzda gazanylan üstünlikler babatda gürrüň edilende, bu şanly ýylymyzyň ikinji ýarymýylygynda ýurdumyzyň halkara abraý-mertebesini nobatdaky belent basgançaklara çykaran täze şatlykly habarlar, buýsançly wakalar aňynda janlanýar. Şunda, esasan-da, Türkmenistanyň başlangyjy bilen «Merkezi Aziýada ýadro ýaragyndan azat zolak hakynda Şertnama» atly Kararnamanyň kabul edilmegini aýratyn belläp geçmek bolar.

2024-nji ýylyň 2-nji dekabrynda BMG-niň Baş Assambleýasynyň 79-njy sessiýasynyň 43-nji umumy mejlisinde Merkezi Aziýa ýurtlarynyň adyndan Türkmenistan tarapyndan hödürlenen «Merkezi Aziýada ýadro ýaragyndan azat zolak hakynda Şertnama» atly Kararnama kabul edildi. Bellenilişi ýaly, bu Şertnama Demirgazyk ýarymşarda ilkinji ýadro ýaragyndan azat sebiti döretmek bilen, ählumumy ýarag ýaýratmazlyk hereketiniň möhüm bölegi hökmünde çykyş edýän halkara resminamadyr.

Bu Kararnamany Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 2024-nji ýylyň 24-nji oktýabrynda bolup geçen 79-njy sessiýasynyň 25-nji plenar mejlisinde kabul edilen «Merkezi Aziýa — parahatçylyk, ynanyşmak we hyzmatdaşlyk zolagy» atly Kararnamanyň üstüni ýetirýän we Türkmenistanyň sebitde parahatçylygy, asudalygy, agzybirliги we jebisligi berkitmek babatda alyp barýan halkara syýasatynyň dowamy hökmünde atlandyrmak bolar.

Mälim bolşy ýaly, Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan döwletimiz dünýä we sebit giňişliklerinde parahatçylygy, asudalygy, agzybirliги we jebisligi gorap saklamaga, bu ugurda ýurtlaryň, döwletleriň gazanan tejribelerini bir ýere jemlemäge gönükdirilen adalately, parasatly syýasaty alyp barýar. Bu ugurda Türkmenistan döwletimiziň Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasy tarapyndan

dan iki ýola ykrar edilen hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýy, hoşniýetli goňsuçylyk, «Açyk gapylar» syýasatynyň ýol-ýörelgeleri möhüm gural bolup hyzmat edýär. Türkmenistan özara meseleleri diňe gepleşikleri geçirmek ýoly bilen çözmek babatda ýörelgesine hemişelik ygrarly bolup galmak bilen, döwletleriň, halklaryň arasynda özara bähbitli ykdysady-medeni maksatly gatnaşyklaryň ösdürilmegine, dünýäde dost-doganlygyň berkemegine gyzklanmalaryny dünýä bileleşiginiň, abraýly halkara guramalarynyň belent münberlerinden yzygiderli beýan edýär.

Aýdylanlara aýdyň mysal hökmünde, mukaddes Garaşsyzlygymyzyň 33 ýyllyk baýramynyň oňüsyrynda, Birleşen Milletler Guramasynyň 78-nji sessiýasynda Türkmenistan döwletimiziň başlangyjy boýunça «Birleşen Milletler Guramasynyň oýunlary» atly Kararnamanyň kabul edilendigini ýatlap geçmek bolar. Bu Kararnamanyň halkara durmuşynda neneňsi uly ähmiýete eýedigine göz ýetirmek üçin oňa dünýäniň 87 döwletiniň awtorlaş bolup çykyş edendigini we ony milletler bileleşigine agza döwletleriň biragyndan goldandygyny ýatlap geçmek bolar.

Mysallardan görnüşi ýaly, hemişelik Bitaraplygynyň şanly 29 ýyllyk toýuny toýlan Türkmenistan döwletimiziň «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda halkara syýasatynda öňe süren başlangyçlary, gazanan oňyn netijeleri 2025-nji ýylda halkara giňişliginde alyp barjak üstünlikli diplomatik işleriniň mynasyp buşlukçysydyr.

Biz Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan döwletimizi ösüşler ýoly bilen öňe alyp barýan Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, döwletli başlangyçlarynda hemişe üstünlik arzuw edýäris.

Bägül GARAÝEWA,
žurnalist.

SAGDYNLYK — BAGTYÝARLYGA UZAYAN ÝOL

► Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyş döwründe ýurdumyzda sagdyn durmuş ýörelgelerini giňden ornaşdyrmak, köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty wagyz etmek hem-de ösdürmek, saglygy goraýyş we sport babatda halkara hyzmatdaşlygyny pugtalandyrmak ugrunda uly işler durmuşa geçirilýär. Milli senenamamyzda uly orun alan birnäçe baýramçylyklarda Watanymyzyň gözəl paýtagty Aşgabat şäherinde we ýurdumyzyň beýleki ýerlerinde halkara ölçeglerine laýyk gelýän köpsanly sport desgalarynda sportuň köp görnüşleri boýunça bäsleşikleriň, köpçülikleýin bedenterbiýe we medeni çäreleriň, şeýle hem sagdyn durmuş ýörelgelerini wagyz etmek boýunça giň möçberli çäreleriň ýokary guramaçylykda, il agzybirliginde we jebisliginde geçirilmegi raýatlarymyzda uly ruhbelentlik duýgularyny döredýär. Gahryman Arkadagymyz: «Ähli gowulyklaryň hem rowaçlyklaryň sakasy saglykdyr. Beden, aň we ruh sazlaşygyny döretmek, güýç bilen ruhy utgaşdyrmak, kadaly iýmitlenmek, zyýanly endiklerden daşda durmak, zähmet bilen dynç alşy sazlaşykly utgaşdyrmak, sportuň dürli görnüşleri bilen meşgullanmak ynsan sagdynlygynyň esasy ýörelgeleridir. Hut şu jähtden biz uzak geljegi nazarlaýan işleri amala aşyryjarys. Bu işleriň ählisi baş maksadymyza: sagdyn bedenli, sowatly, Watana, il-gününe wepaly, ýokary ahlakly hem-de ruhbelent nesilleri kemala getirmäge gönükdirilendir» diýip nygtaýar. Munuň özi Milli Liderimiziň öz halkyny jan-jigeri bilen söýýändiginiň we Gün kimin çöýýandygynyň, hemişe eziz halkynyň aladasy bilen ýaşaýandygynyň aýdyň subutnamasydyr.

Bagtyýar raýatlarymyzyň saglygyny goramak we berkitmek boýunça alnyp barylýan giň gerimli işleriň has-da ýaýbaňlanmagynda hormatly Prezidentimiziň tagallasy bimöçberdir. Häzirki wagtda sport hereketleri we sagdyn durmuş ýörelgesi köpçülikleýin häsiýete eýe boldy. Ýurdumyzda welosportuň, welo-sipedli gezelenç etmegiň, Saglyk ýoluna köpçülikleýin ýörişiň, sagdyn durmuş ýörelgelerine eýermegiň gözbaşynda Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary we nusgalyk göreldeleleriniň durýandygyny aýratyn nygtamak gerek.

Ýeri gelende bellesek, welo-siped sürmegiň, arassa howada gezelenç etmegiň ynsan bedenini dürli kesellerden goramakda, onuň kesellere bolan durnuklylygyny ep-esli derejede ýokarlandyrmakda uly ähmiýeti bar. Pyýada ýöreyän ýa-da welo-sipedli gezelenç edýän



adam tebigatyň ajaýyp gозelliklerini, ynsanyň döredijilikli zähmeti we onuň yhlasly elleri bilen döredilen ajaýyplyklary ýakyndan synlamaga mümkinçilik alýar. Munuň özi beýniniň rahatlanmagyna, ynsanyň oňat dynç almagyna ýardam edýär. Sagdynlyk bolsa rowaçlyklaryň we bagtyýarlygyň gözbaşydyr.

Hormatly Prezidentimiz bagtyýar raýatlarymyzyň asuda we eşretli ýaşamagy, zähmet çekmegi hem döwrebap dynç almagy üçin hemme şertleri döredýär. Gojaman Köpetdagyň gözəl jülgelerinde, Hazar deňziniň ekologiýa taýdan arassa ajaýyp türkmen kenarynda sagaldyş we dynç alyş merkezleriniň, sport merkezleriniň, «Ene mähri» saglyk merkezleriniň, halkara ülnülerine laýyk derejedäki ajaýyp şypahanalaryň zygiderli gurlup ulanylmaga berilmegi ähli raýatlarymyzyň saglyk we durmuş taýdan mäkäm goragly bolmagynyň aýdyň kepillidir.

Milli saglygy goraýyş ulgamyny, sporty we köpçülikleýin bedenterbiýäni mundan beýläk hem okgunly ösdürmek boýunça ýurdumyzda üstünlikli amala aşyrylýan giň möçberli işleriň netijesinde halkymyzyň saglygy has-da düýpli pugtalandyrylýar, bagtyýar raýatlarymyzyň ömrüniň dowamlylygy ýene-de ep-esli uzalýar. Watanymyzyň her bir raýaty özleri hakda edýän bu ägirt uly aladalary üçin hormatly Prezidentimize tüýs ýürekden alkyş aýdýar. Goý, halkymyzyň saglygy we bagtyýar durmuşy barada aladalary edýän, il-ýurt bähbitli beýik işleri durmuşa geçirýän Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak, belent başlary hemişe aman bolsun!

Begenç MÄTIÝEW,
Balkan lukmançylyk orta oku
mekdebiniň mugallymy.

«ÇÄKSIZ FUTBOL» ATLY HALKARA ÝARYŞY

Özbekistanda guralan halkara ýaryşynda türkmen futbolçylary üstünlikli çykyş etdiler



► Türkmenistanyň milli ýygyndysynyň agzalaryny Olimpiýa we Aziýa oýunlaryna, dünýä we Aziýa çempionatlaryna, sportuň görnüşleri boýunça geçirilýän iri halkara ýaryşlaryna taýýarlamakda we olary halkara derejeli ussatlyga çenli ösdürmekde Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň sport çäreleriniň meýilnamasy esasynda birnäçe işler alnyp barylýar. Şol işleriň çäginde türkmenistanly ýaşajyk futbolçylar Özbekistanda guralan halkara ýaryşyna gatnaşdylar.

2024-nji ýylyň oktyabr aýynyň 20 — 26-sy aralygynda Buhara şäherinde (Özbekistan) sportuň futbol görnüşini boýunça çagalaryň we ýetginjek futbolçylaryň arasynda «Çäksiz futbol» atly halkara ýaryşy geçirilip, onuň dowamynda ildeşlerimiz üstünlikli çykyş etdiler. Buhara şäherinde guralan futbol boýunça çagalaryň we ýetginjekleriň halkara ýaryşynda Özbekistanyň, Gazagystanyň, Gyrgyzystanyň, Täjigistanyň we Türkmenistanyň futbol toparlary çykyş etdiler. Ýaryşda Türkmenistandan 2009-2010-njy, 2012-2013-nji, 2014-2015-nji ýyllarda doglan ýaş futbolçylardan düzülen ýygyndylar baýrakly orunlar ugrunda güýç synanyşdylar.

2009-2010-njy ýyllarda doglan türgenleriň arasynda geçirilen duşuşyklara jemi 12 topar gatnaşyp, Özbekistanyň «Pahtakor-2009» topary 1-nji orna, Futbol boýunça geljekki olimpiýaçylaryň ýöriteleşdirilen çagalar-ýetginjekler sport mekdebiniň «GOÝÇÝSM-A» topary 2-nji orna we Özbekistanyň «Nasaf-B 2009» topary 3-nji orna mynasyp boldy.

2012-2013-nji ýyllarda doglan türgenleriň arasynda geçirilen duşuşyklara jemi 13 topar gatnaşdy. Bu ýaryşda Özbekistanyň «Bunýodkor-A» topary 1-nji orny, Türkmenistanyň Futbol boýunça geljekki olimpiýaçylaryň ýöriteleşdirilen çagalar-ýetginjekler sport mekdebiniň «GOÝÇÝSM-A» topary 2-nji orny we Özbekistanyň «Bunýodkor-B» topary 3-nji orny eýeledi.

2014-nji ýylda doglan türgenleriň arasynda geçirilen duşuşyklarda 8 topar özara güýç synanyşyp, Özbekistanyň «Nasaf» topary ýeňiji boldy. Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň Futbol boýunça geljekki olimpiýaçylaryň ýöriteleşdirilen çagalar-ýetginjekler sport mekdebiniň «GOÝÇÝSM-B» topary 2-nji orna we Özbekistanyň «Buhara Žunior» topary 3-nji orna eýelik etdi.

2015-nji ýylda doglan türgenleriň arasynda geçirilen bäsleşige 8 futbol topary gatnaşyp, ýurdumyzdan «Kuwatly Beden» topary we Futbol boýunça geljekki olimpiýaçylaryň ýöriteleşdirilen çagalar-ýetginjekler sport mekdebiniň 2 sany topary, ýagny «GOÝÇÝSM-Bürgüt-A», «GOÝÇÝSM-Bürgüt-B» toparlary çykyş etdiler.

«Çäksiz futbol» atly halkara ýaryşyna gatnaşan çagalaryň hemmesi sowgatlar bilen sylaglandylar.

Läle SARYÝEWA,
Futbol boýunça geljekki olimpiýaçylaryň
ýöriteleşdirilen çagalar-ýetginjekler sport mekdebiniň
direktorynyň orunbasary.

BEÝIK BAGTYŇ BADALGASY



► Bagt diýilýän düşünje ezelden ynsanyýetiň aňynda bir beýiklik hasaplanylýar. Bu hakykatdanam şeýle. Inkär edip bolmajak hakykat ýaly ol ullakan güýç!

Bagtyýar ykbally halkymyzyň her bir günü toýdur baýrama, şanly senelere beslenýär. Sebäbi toýçulyk bir gowulygyň alamaty. Nirede bagt bar bolsa, şol ýerdäki ynsanlar hem bagtyýardyr. Olaryň bar ýerinde elbetde, toý saçagy ýazylýar. Ine, gözəl Diýarymyz toý donuny egnine atyp, hemişelik Bitaraplygymyzyň 29 ýyllyk toýuny toýlady. Şu geçen ýyllaryň dowamynda Garaşsyz, hemişelik Bitarap Watanymyz dünýäde hoşniýetlilige, birek-birege ynanyşmaga eýerýän, parahatçylygy, asudalygy berkarar etmek üçin yzygiderli tagalla edýän döwlet hökmünde uly abraýa eýe boldy. Baky Bitaraplykdan gelip çykýan bu mizemez ýörelgelere ygrarly bolýan ýurdumyzyň saýlap alan ýolunyň dogrudygyny wagt birkemsiz subut etdi. Indiki ýyl bolsa Birleşen Milletler Guramasynyň döredilenine hem 80 ýyl dolýar. Elbetde, geljek ýylda hem hemişelik Bitaraplygymyzyň 30 ýyllyk toýy belleniler. Bu san-

lar yöne bir sanlaram däl. Bularyň aňyrsynda aýratyn manydyr hikmet bar. Taryhy sazlaşyk diýseň-de gelişmän duranok.

Esasy Kanunymyzda hemişelik berkidilen oňyn Bitaraplyk işjeň häsiýete eýe bolmak bilen, ol dünýäde döreyän gapma-garşylyklary parahatçylyk we düşünişmek ýoly arkaly çözmäge eýerýän kämil syýasy tejribedir. Muny bu gün tutuş dünýä ykrar edýär. Gahryman Arkadagymyz 2010-njy ýylyň güýzünde BMG-niň Baş Assambleýasynyň 65-nji sessiýasynda eden çykyşynda: «Biziň üçin Bitaraplyk diňe bir hukuk derejesi däl. Munuň özi işjeň ugry, ylalaşdyryjylyk arkaly halkara işlere giňden gatnaşmaga, ykdysady hyzmatdaşlygyň netijeli nusgalaryny işläp taýýarlamakda ýardam bermegi aňladýar» diýip, türkmen Bitaraplygynyň işjeň häsiýetini aýratyn belledi. Hakykatdanam, 29 ýylyň dowamynda türkmen Bitaraplygy özüniň beýik idealara, BMG-niň esasy ýörelgelerine we maksatlaryna laýyk gelýändigini görkezdi. 2015-nji ýylda biragyzdan kabul edilen Baş Assambleýanyň degişli Kararnamasy Bitaraplygyň dünýä

jemgyýetçiliginiň gymmatlygy bolandygyny subut etdi. Bitaraplygyň dünýä syýasaty üçin uly ähmiýetine hem-de onuň häzirki zaman strategik kuwatyna ýokary baha berilýär. Hut şonuň üçin, Türkmenistan bitarap ýurtlara Milletler Bileleşiginiň parahatçylyk dörediji tagallalarynda ileri tutulýan hyzmatdaş derejesini bermek başlangyjy bilen çykyş edýär.

...Matematikanyň san takyklygynda 29 ýaşan hemişelik Bitaraplygymyz hakykatyň gözi bilen seredeninde, beýik bagta çagyryş, onuň çür depesindeki badalgasydyr. Bagta çagyryş bolsa her bir ynsany guwandyrýar, buýsandyryýar. Ýagty geljige sary çakylygyň çelgisi bolup hyzmat edýär. Şeýle bagta guwanmak, ata Watanyň ösüşlerine goşant goşmak halkymyzyň asyrlara uzaýan milli häsiýetlerindendir. Bu gün bagtly menzillerimizde Bitaraplyk we Garaşsyzlyk biziň her birimiz üçin egsilmez buýsanç çeşmesidir.

**Dünýägözəl
AKMÄMMEDOWA,
Türkmen döwlet
medeniýet institutynyň
mugallymy.**

HAZAR DEŇZI — DÜNÝÄ AÇYLAN DERWEZE

▶ Türkmenistan sagdynlygyň we ruhbelentligiň ýurdudyr. Mähriban Watanymyzda her bir raýatyň sagdyn durmuş ýörelgesi bilen meşgullanmagy üçin zerur şertler döredildi. Ähli etraplarda we şäherlerde sagaldyş meýdançalary bar. Sport toplumlary, seýilgähler, deňiz kenaryndaky Awazada we welaýatlardaky şypahanalar halkymyzyň hyzmatynda bolup, halkymyz saglygyny berkidýärler.

Gahryman Arkadagymyz we hormatly Prezidentimiz sagdyn durmuş ýörelgesiniň öňbaşçylary we bu işde halkymyza nusga bolýarlar. Bu ýaşlary üstünliklere ruhlandyrýar. Türgenleriniň halkara ýaryşlarynda gazanan ýeňişleri halkymyzy buýsandyrýar. Asuda döwletde, bagtyýar durmuşda ýaşayanlygy üçin Gahryman Arkadagymyza we Arkadagly

Gahryman Serdarymyza halkymyzyň hoşallygynyň çägi ýokdur.

Az hereketlilik dürli keselleriň döremegine getirýär. Biz munuň hut şeýledigine gowy düşüňýäris. Şonuň üçin her bir talybyň, mugallymyň we raýatyň bedenterbiýe bilen yzygiderli meşgullanmagyny wagyz edýäris we gazanýarys. Sport saglykdyr. Onuň gadyr-gymmaty başga bolýar. Bedenterbiýe we sport bilen meşgullanýanlar hemişe ruhbelent bolýarlar we uzak ömür sürýärler. Geliň, ählimiz sagdyn durmuş ýörelgesi bilen meşgul bolalyň. Ata-babalarymyzyň aýdýşy ýaly, sagdyn bedende sagdyn ruh bolmalydyr.

Oguljahan GYLYJOWA,
Türkmenbaşy şäherindäki Deňizçilik orta
hünär okuw mekdebiniň mugallymy.





AHALTEKE BEDEWLERINIŇ ŞÖHRATY DÜNÝÄ DOLÝAR

Berkarar döwletiň täze eý-
ýamynyň Galkynyşy döwründe
Gahryman Arkadagymyzyň, hormatly
Prezidentimiziň taýsyz tagallalary netijesinde
türkmen ahalteke atlaryny ösdürip ýetişdirmeklige
aýratyn üns berlip, türkmen atçylyk pudagy ösüşiň tä-
ze belentliklerine sary ynamly gadam basýar. Ahalteke
bedewleriniň şöhratyny dünýä ýaýmak ugrunda uly iş-
ler durmuşa geçirilýär. Baryp irki döwürlerde ahalte-
ke atlary aňrybaşy gözelligi, çalasyňlygy, ýyndamlygy
we ýiti duýgurlygy bilen halkara derejesinde meşhur-
lyk gazanypdyr. Onuň at-abraýy atlaryň ähli beýleki
tohumlaryndan öňe geçmegi başarypdyr. Şonuň esa-
synda watansöýüjilik duýgularyny we ynsanperwerlik
däplerini kemala getirmekde ahalteke bedewleriň eýe-
leýän ähmiýeti ýüze çykýar. Munuň şeýledigine «Ahal-
teke atçylyk sungatynyň we atlary bezemek däpleriniň»
ÝUNESKO-nyň adamzadyň maddy däl medeni mira-
synyň sanawyna girizilmegi hem juda möhüm waka-
laryň biridir. Şeýlelikde, bedew atlar tutuş Ýer ýüzüniň
medeniýet pudagynda näýbaşy nusgalaryň biri hök-
münde kabul edilýär.

Türkmen atçylygynyň taryhynyň dünýädäki ilkinji at-
çylaryň taryhy bilen berk baglydygy jedelsizdir. Ahalteke
bedewleri ähli taryhy döwürlerde, halkyň durmuşa öz
ornuny berkitmeginde türkmenleriň wepaly ýoldaşy bol-
mak bilen, iň ýagşy gylyk-häsiýetleri özünde kemala ge-
tirip, öndebaryjy ösüşiň we gaýduwsyzlygyny nusgasyna
öwürülipdirler. Bu babatda bedew keşpleriniň şekillendiriş
sungatynda möhüm orny eýeleýändigini mynasyp belläp

geçmek bolar. Türkmenistanda Altyndepäniň, Goňurde-
päniň we Gadymy Parfiýanyň çäklerinden tapylan de-
ňi-taýy bolmadyk atlaryň şekilleri muňa şaýatlyk edýär.
Uzak taryhy geçmişde döredilen nusgalyk eserler nyşany
häsiýetleri özünde jemläp, atlaryň syratly keşbini, gaýta-
lanmajak gözelligini, özara sazlaşykly beden ölçeglerini,
çalasyň hereketlerini görkezýärler. Olarda türkmen hal-
kynyň bedewlere bolan çuňňur sylag-hormatly gatnaşygy
ýüze çykýar. Bu hem öz gezeginde ahalteke bedewleriniň
irki döwürlerden bäri türkmen halkynyň milli gymmat-
lygy, göz guwanjy we ýürek buýsanjydygyny tutuş dünýä
aşgär edýär.

Ençeme müňýyllyklaryň dowamynda ahalteke atlary
tutuş dünýä medeniýetiniň ösmegine saldamly goşant
goşup gelýär. Daşary ýurtly ussatlaryň ajaýyp nakgaş-
lyk eserleriniň üsti bilen türkmenler we olaryň garadan
gaýtmaz ýyndam bedewleri hakdaky pikirler Ýer ýüzüne
doldy. Şeýlelikde, birnäçe wagtdan soň ençeme türkmen
ahalteke bedewleriniň keşpleri dünýäniň köpsanly mu-
zeýlerinde öz mynasyp ornuny tapypdyrlar.

Atlar we at çapysyklar XVIII asyrlar aristokratiýa-
synyň aýratyn höweslenýän ugry bolup, ahalteke atlary
adaty jandar däl-de, gündelik durmuşyň we bäsleşikleriň
wajyp düzüm bölegi hökmünde kabul edilipdir. Bu aýdy-
lanlar tanymlar inlis suratkeşi Jorj Stabbsyň (1724 — 1806)
1791-nji ýylda döreden «Georg IV-niň portreti» atly ese-
rinde aýdyň şöhlelenýär. Bu ýerde Beýik Britaniýanyň
Ganower nesilşalygynyň gelip çykan patyşasy Georg IV
(1762 — 1830) at üstünde suratlandyrylypdyr. Georg
IV döwlet dolandyran ýyllarynda inlisleriň Ýer ýüzüne, »





«

áyratyn hem Merkezi Aziýa giňden ýaýramagy, olaryň türkmen ahalteke bedewleri hakynda öwrenmegine sebäp döredipdir. Georg IV ahalteke atlarynyň ölemen aşygy bolmak bilen, arassa tohumly ahalteke bedewlerine çäksiz gymmatlyk hökmünde baha beripdir. Suratkeş Stabbsyň eserinde inlis patyşanyň gündelik durmuşyndan aw sahnasynyň üsti bilen atly portreti şekillendirilipdir. Eseriň taslamasy frontal şekilde çözülip, onda atlynyň we onuň atynyň keşbi áýdyň öňe çykýar. Ahalteke atynyň ykjam daralan saçy we guýrugy, onuň ýaldyrap duran owadan goňur derisi ünsüni özüne çekýär. Onuň hereketli keşbiniň üsti bilen ahalteke bedewlerine mahsus bolan çäksiz güýç-kuwwat, işeňlik, çalasyňlyk häsiýetleri mynasyp açylyp görkezilýär. Eserde atyň dabaraly şekili juda yhlasly we inçeden çekilipdir, bu hem inlis patyşanyň belent mertebeli keşbi bilen mynasyp utgaşypdyr. Şeýlelikde, ahalteke bedewiniň üsti bilen türkmen atlaryna áyratyn ähmiýet berýän barly aristokratyň keşbi áýdyň wasp edilipdir.

Atlaryň syratly keşbini şekillendirmeklige fransuz zenan suratkeşi Roza Bonýor (1822 — 1899) hem ýüzlenipdir. Ol meşhur animalist suratkeşi bolmak bilen, öz eserlerinde atlaryň şekilini ussatlarça beýan edipdir. Roza Bonýor diňe bir şekiliň gözelligini däl, eýsem şonuň bilen birlikde olaryň gylyk-häsiýetini, çydamlylygyny, täsin güýç-kuwwatyny hakykata laýyk açyp görkezmeği maksat edinipdir. Muňa mysal edip, suratkeşiň döredijilik hyjuwynyň çürbaşy hasaplanýan, 1890-njy ýylda ýerine ýetirililen «Meýdandaky atlar» eserini bellemek bolar. Bu eserini Roza Bonýor naturadan ýerine ýetirip, ýaşyl öwüşýän tebigat giňişliginde eldekileşdirilen atlaryň takyk şekilini görkezýär. Tutuş taslama atlaryň keşbini oňat synlamak üçin utgaşykly düzülipdir. Suratkeş atlaryň keşbini hiç hili ideallaşdyрмаýar, olary adatdan daşary owadanlamaga çalyşman, hakykatda bolşy ýaly suratlandyryar. Şol sebäpli-de, eseri synlanyňda atlaryň tebigy gözelliginden, syratlylygyndan lezzet almak

bolýar. Janly tebigatyň esasynda döredilen bu eser tutuş dünýäde atlaryň çäksiz gymmata eýedigini subut edýär.

Ahalteke atlarynyň häsiýetli áyratynlyklary ady belli inlis suratkeşi Heýwud Hardiniň (1842 — 1933) döredijiliginde áýdyň şöhlelenýär. Munuň şeýledigi tötänleýin däl, mälim bolşy ýaly, suratkeş janly-jandarlarly, áyratyn hem atlary juda eý görüpdir. Kem-kemden onuň atlara bolan gyzyklanmasy artyp, suratkeşiň atlaryň anatomiýasyny içgin öwrenmegine sebäp bolupdyr. Bu hem suratkeşiň atlaryň takyk beden ölçeglerini we ölçeg gatnaşyklaryny birkemsiz bilmegine itergi beripdir. Suratkeşiň döredijiliginde 1906-njy ýylda döredilen «Ýakymly jemgyýet» eserini áyratyn nygtamak bolar. Ýordum boýunça eserde inlis aristokratlarynyň gündelik durmuşyndan bir sahna görkezilýär. Olar deňiz kenarynda ahalteke atlaryndan gezelenç edýän görnüşde şekillendirilipdir. Suratkeş bedewleriň keşbini sünnäläp jikme-jik işleýär we olaryň ajaýyp şekilini ussatlarça ýüze çykarmagy başaryar. Ahalteke bedewleriniň sazlaşykly tansy ýada salýan ýeňiljek seýkin basyşlary suratkeşe çäksiz ylham berip, deňiz kenarynda seýil edýän atlary hakykata laýyk şekillendirmäge iterýär. Atlaryň keşbi owadanlygy we täsin hyýalylygy bilen haýran galdyryar. Bu eser dürli döwürlerde ahalteke bedewleriniň ýokary gatlagyň wekilleri üçin meretebe we belentligiň nyşany bolandygyny tassyklaýar.

Türkmen ahalteke bedewleriniň ady dünýä taryhyna altyn harplar bilen ýazylyp, ol halkymyzyň gadymyýetden gözbaş alýan ýiti ukyp-başarnygyny mynasyp nygtady. Şoňa laýyklykda ahalteke bedewleri ähli döwürleriň tejribesini özünde jemleýän ebedilik keşbe öwürüldi. Olar suratkeşleriň döredijilik eserlerinde wajyp orny eýelemek bilen birlikde, ynsan bilen onuň ýakyn hemrasynyň aýrylmaz baglanyşygyny şöhlendiriýän wepalylyk we bagtyýarlyk nyşany hökmünde öňe çykdy. Bu hem her bir taryhy döwürüň gymmatly tejribesine akyl ýetirmekde, türkmen medeniýetini şöhratlandyryan täze möhüm wakalaryň ýüze çykmagynda öňden gelýän däpleriň ýokary depginde dowam etdirilmegine itergi berdi.

Ahalteke atçylyk sungatynyň şan-şöhraty tutuş dünýä meşhurdyr. Olar babatda hatda Ginnesiň rekordlar kitabynda-da buýsanç bilen bellenip geçilýär. Olar ebedilik ösüşiň we öňdebaryjylygyň nusgasy hökmünde kabul edilýärler. Şonuň bilen birlikde ýurdumyzda her ýylda ahalteke bedewiniň milli baýramy döwlet derejesinde uly şatlyk-şowhun bilen bellenip geçilýär. Gahryman Arkadagymyz hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyz bu ugurdan oňat baş çykarmak bilen, milli atçylyk pudagyny ählitaraplaýyn ösdürmek üçin giň gerimli işleri durmuşa geçirýärler. Bu hem, öz gezeginde Watanymyzda we ýurdumyzyň çäklerinden daşynda türkmen ahalteke atlarynyň at-abraýyny giňden tanatmaklyga uly itergi berýär.

Selim RASULOW,
Türkmenistanyň Döwlet çeperçilik
akademiýasynyň talyby.

ARZUWLAN ZAMANAŇ GELDI, PYRAGY!

ASUDALYK — YÖRELGÄMIZ

Ýurdumyz berkarar, iller bagtyýar,
Ertirlere baryan geljek ygtybar,
Ak ýollarda ak geljege ýagty bar,
Arzuwlan zamanaň geldi, Pyragy!

Asudalyk yörelgämiz, ýolumyz,
Belentde parlaýar ýaşyl Tugumyz,
Her gün saýyn şöhratlanýar ýurdumyz,
Arzuwlan zamanaň geldi, Pyragy!

Bu gün şygryýetiň belent sarpasy,
Bu türkmeniň Arkadagdan arkasy,
Şöhratlydyr halkyň şu gün-ertesi,
Arzuwlan zamanaň geldi, Pyragy!

Galkyndy täzedan türkmen sungaty,
Sagdynlykda halkyň ruhy gymmaty,
Türkmenistan — bu gün döwrüň jenneti,
Arzuwlan zamanaň geldi, Pyragy!

Bu gün türkmen ýaýlalary görkana,
Ýaşayarys şat durmuşda erkana,
Alkyş aýdýas Arkadagly Serdara,
Arzuwlan zamanaň geldi, Pyragy!

Watan galkyndyrýar göwünlerimizi,
Sowulmaz türkmeniň bahar-ýazlary,
Jemdir bir suprada Oguz illeri,
Arzuwlan zamanaň geldi, Pyragy!

Diýaryň abraýy äleme dolýar,
Berkarar ýurdumy dünýä tanaýar,
Watanmyzyň Tugy belent parlaýar,
Arzuwlan zamanaň geldi, Pyragy!

Asuda, parahat, Bitarap Watan,
Alnymyzdan indi ak daňlar atan,
Galkynysly eýýam şuglasyn saçan,
Arzuwlan zamanaň geldi, Pyragy!

Ylymdan-bilimden paýlydyr ýaşlar,
Kuwwatly Watanda bagtyýar ýaşlar!
Pyragym, ylhamňa gurban bu başlar
Arzuwlan zamanaň geldi, Pyragy!

ŞYGYR ŞALYGYNDA ŞASYŇ, PYRAGY!

Gülleýär, özgerýär bu gün gül Diýar,
Arkadagly türkmen ili bagtyýar,
Bu ýollarda ak geljege ýagty bar,
Berkararlyk bagtynda sen, Pyragy,
Şygyr şalygynda şasyň, Pyragy!

Belentden tutulýan şanly toýlarda,
Dal bedewler menzil aşýar aýlawda,
Türkmen bagty gadym peder ýaýlagda,
Berkararlyk bagtynda sen, Pyragy,
Şygyr şalygynda şasyň, Pyragy!

Dutar-gyjagymyz belent saýraýar,
Türkmen sazy giň äleme ýaýraýar,
Her kim munda öz bagtyny saýlaýar,
Berkararlyk bagtynda sen, Pyragy,
Şygyr şalygynda şasyň, Pyragy!

MAGTYMGULY PYRAGYNYŇ ŞYGRYDYR

Pyragy paýhasy-pähmi dünýäde,
Ynsanyň ynamy, ähdi dünýäde,
Bir-birege sarpa, mähri dünýäde,
Şygrylary köňül şähri dünýäde,
Dostluk-doganlyga köpri dünýäde,
Magtymguly Pyragynyň ýoludyr.

Agzybirlik bilen bagtlydyr iller,
Ýürekden ýürege uzaýar ýollar,
Pähmi bilen şöhratlydyr danalar,
Pata beren pirlir, asylzadalar,
Manysyna tagzym eýläp sygnylan,
Magtymguly Pyragynyň şygrydyr.

Pyragy ömürleň örki dünýäde,
Pyragy ykbalyň erki dünýäde,
Pyragy göwünleň görki dünýäde,
Pyragy ynsanyň mülki dünýäde,
Iki mün ýigrimi dört — Türki dünýäde
Magtymguly Pyragynyň ýylydyr.

Bu güne garaşyp asyrlarboýy,
Berkarar ýurt — Pyragynyň arzuwy,
Ýer ýüzünde hormat-sarpasy uly,



« Gurulyp belentde ýadygärligi,
Ady bilen arşa göteren ili,
Magtymguly Pyragynyň şanydyr.

BU DÖWLETLI DÖWRANLARY MAGTYMGULY BEÝAN KYLMYŞ

Magtymguly goşgusynda paýhasyny beýan kылмыş,
Halkymyzyň erkinlige islegini aýan kылмыş,
Syrly hikmet-sowallaryň manysyny kelam kылмыş,
Arşy gudrat-keramatlaň keremini kemal kылмыş,
Akyldarlaň, aryflaryň ýollaryny dowam kылмыş,
Joşa gelen ýürekleriň nagmasyny owaz kылмыş,
Tile gelen köňül nagşy — sözlerini zyban kылмыş,
Isledigi berkarar ýurt, hyýalynda zaman kылмыş.

Magtymgulyň şygyrlary döndi kalpda dessana, heý,
Meňli hany eda bilen uz ýörişde messana, heý,
Bady-saba Dehistanda ýeller öwser erkana, heý,
Gyzylbaýyr göwnüň açar, Soňudaga seýrana, heý,
Hasar dagyň gaýalary öwşün atar her ýana, heý,
Ganatlanýaň bakan çagyň joşly Sumbar derýaga, heý,
Asly Gerkez, ýurdy Etrek, ady Magtymguly, heý,
Pyragynyň isleglerini Arkadagmyz wysal kылмыş.

Milli Lider Gahryman Arkadagyň paýhasyndan,
Arkadagly Gahryman Serdarmyzyň goldawyndan,
Magtymguly Pyragynyň dünýä içre sarpasyndan,
300 ýyllyk şanly toýnuň dabarasy-şowhunyndan,
Täze eýýam Galkynyşy döwrümiziň ýalkymyndan,
Ýüreklerimiz joşa gelýär halkymyzyň toýlaryndan,
Soňlanmajak alkys çykýar bagtly ýaşlaň gursagyndan,
Bu döwletli döwränlary Magtymguly beýan kылмыş.

MAGTYMGULY PYRAGYNYŇ PAÝHASY

Nesillere ündäp ýurdy söýmegi,
Haka sygnyp, halallyga uýmagy,
Ata-enäň önünde borjuň duýmagy,
Gursagyňa ýagşylyklar guýmagy,
Il içinde ýagşylygy ýaýmagy,
Kemally, edepli perzent bolmagy,
Ündäp geldi Pyragynyň paýhasy.

Şygyrlary — watançylyk nusgasy,
Pähmi bilen ýagtyldyp dur gursagy,
Göýä ki ylahy yşkyň şuglasy,
Ynsanyň kalbyna dolan pursady,
Aýan bolýar Hakyň kerem-gudraty,

Okamagy, öwrenmegi, gurmagy,
Nygtaş geldi Pyragynyň paýhasy.
Ýagşy häsiýet il içinde eý görülen,
Adam — adamkärçilikde beýgelen,
Pyragyň sözleri mähre eýlenen,
Manysy-mazmuny bilen saýlanan,
Okan ynsan pikre batan, oýlanan,
Kämil perzent bolmagyny nesilleň,
Sargap geldi Pyragynyň paýhasy.
Okap danaň her setirin, bentlerin,
Sowatly bolmagyň zerur şertligin,
Halal işe ynamlaryň erkdigin,
Jebisligiň binýadynyň berkligin,
Kalba guýýas parasatly pentlerin,
Ýer ýüzüne at-abraýyn türkmeniň,
Ýaýyp geldi Pyragynyň paýhasy.

PYRAGYŇ ARZUWLAN ATA WATANY!

Gudrat berlen daglaryna-düzlerne,
Görkünden nur berer güler ýüzlere,
Mynasypdyr iň ajaýyp sözlere,
Görki meňzeş baharlara-ýazlara,
Pyragyň arzuwlan ata Watany!

Ak daňlara ýetdiň asyrlar aşyp,
Görenler Watanda bolýandyr aşyk,
Şygyrlar döreýär ýürekler joşup,
Ak ýoluňda bagtyň atyny çapyp,
Pyragyň arzuwlan ata Watany!

Asudalyk şuglasydyr säheriň,
Mukaddeslik nury bu ene Ýeriň,
Aşgabadym, ak mermerli säherim,
Synlaýaryn binalaryň hataryn,
Pyragyň arzuwlan ata Watany!

Eziz ýurdum, dünýä saçýarsyň ýalkym,
Goýnuňda bagtyýar ýaşaýar halkym,
Ösüşler ýolunda galkyn sen, galkyn!
Bu döwranda baky mizemez bagtym,
Pyragyň arzuwlan ata Watany!

Arkadagym, uzak bolsun ömrüňiz,
Rowaçlykdan ömür alsyn döwrümiz,
Beýik işe ganatlanýar göwnümüz,
Täze Galkynyşly gül zamanamyz,
Pyragyň arzuwlan ata Watany!

Myrat GURBANOW,
Türkmenistanyň Ýaşlar
baýragynyň eýesi.



KÜŞTDEPDI



Türkmen halk döredijiliginiň hereketli we sözli görnüşi bolan küştdepdileriň döreýşi öz gözbaşyny taryhyň çuňluklaryndan alyp gaýtmak bilen, biziň häzirki ajaýyp zamanamyzda bu täsin sungat ýurdumyzda geçirilýän toýdur-baýramlaryň bezegine öwrüldi. Türkmenistanyň Garaşsyzlygyna eýe bolmagy bilen, bu halk döredijilik görnüşiniň ýerine ýetiriliş ornunyň çägi has hem giňedi. Küştdepdi häzir ýurdumyzda tutulýan ýokary derejedäki toýlaryň bezegine öwrüldi. Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ýurdumyzda geçirilýän döwlet derejesindäki konsertlerde küştdepdiler uly şowhun bilen ýerine ýetirilýär. Küştdepdiniň ýerine ýetirilişi öňki döwürlerde ýeke depim, üç depim görnüşlerinde bolan bolsa, häzirki günlerimizde onuň dürli sazlaşykly depimleri ýüze çykdy we olar sahnada tansçylarymyz tarapyndan ussatlyk bilen ýerine ýetirilýär. Öňki döwürlerde ýerine ýetirijileriň sany iki-üç adamdan, on-ýigrimi adama çenli bolan bolsa, häzirki döwürde açyk meýdanlarda tutuş toparlar küştdepdiniň ýerine ýetirijileri bolup çykyş edýärler. Bu bolsa küştdepdiniň hereketli tans hökmünde barha rowaçlanýandygynyň aýdyň subutnamasydyr.

Küştdepdiniň hereketli we sözli tans hökmünde adamyň ruhuny götermäge niýetlenendigi, adamlary biri-birine ysnyşdyrmaga, ýakynlaşdyrmaga hyzmat edýändigini halk döredijiliginiň bu görnüşiniň esasy häsiýetli aýratynlyklarynyň biridir.

Küştdepdiniň esasy ilkinji nobatda hereket emele getirýär. Soňra oňa söz goşulýar, ýagny hereketiň esasynda söz ýüze çykypdyr. Küştdepdi başlananda ilki bilen onuň gazaly aýdylyp başlanman, ilki hereket edilmek bilen, soň gazal ýerine ýetirilýär. Bu bolsa küştdepdi gazallarynyň tans bilen aýrylmaz baglanyşyklydygyny ýüze çykarýar. Tans dürli sazlaşykly hereketleriň jemidir. Tans sözi dünýäniň dürli dillerinde käbir söz üýtgeşmesi bilen «dans», «danse», «tanes» ýaly dürli görnüşlerde ulanylýar. Türkmen dilinde bolsa bu söz dürli döwürlerde «raks», «aýak oýny» ýaly görnüşlerde hem ulanylypdyr. Häzirki wagtda hereketli hem sözli milli halk döredijilik görnüşiniň hasaplanýan küştdepdileriň emele gelmeginde, alymlar zikri esasy çeşme hasaplaýarlar. Bu barada «Küştdepdiler we onuň ruhy gymmatlyk hökmündäki ornuny» atly ylmy monografiýanyň awtory Gülälek

Hangeldiýewa şeýle belläp geçýär: «Zikriň küştdepdiniň bir görnüşiniň hökmünde häsiýetlendirilýän pursatlary hem seýrek däl. Bu bolsa küştdepdi bilen zikriň özara baglanyşygyny ýüze çykarýp, zikriň öz täze döwrüni küştdepdi ady bilen dowam etdirmegini häsiýetlendirýär». Türkmenleriň arasynda «zikir» köne edebi eserlerden bentleri heňe salyp aýtmak arkaly dertlileriň derdini dep etmek bilen baglanyşykly özboluşly hereketli milli däbe ýugrulan dini äheňli dessur bolupdyr. Biziň häzirki ajaýyp döwrümüzde adamyň saglygyna peýdaly, hereketli, duýguly milli oýun hökmünde giň gerime eýe bolan küştdepdi beýleki halk döredijilik eserlerinden özüniň ýerine ýetiriliş aýratynlygy bilen tapawutlanýar. Küştdepdiniň hereketi döwre gurap, belli bir orundan tegelenip aýlanmak arkaly ýerine ýetirilýär. Aýlanylanda sagdan çepe hereket edilýär.

Häzirki döwürde ýurdumyzyň dürli künjeklerinde hereket edýän tansçylar toparlary hem küştdepdini toý-baýramlarda, şanly senelerde uly şowhun, ussatlyk bilen ýerine ýetirýärler. Ýurdumyzda tutulýan her bir durmuş toýlarynyň jemleýji böleginde küştdepdini ýerine ýetirmek adata öwrüldi.

Küştdepdi ýaş nesillerde iň gowy häsiýetleri kemala getirmekde örän ähmiýetli bolup, ol sagdyn durmuş ýörelgesini terbiýelemekde hem nusgalyk halk döredijilik görnüşidir. Küştdepdiniň hereketli ýerine ýetirilmegi ony ýerine ýetirijiden sagdyn bedenliligi, çakganlygy talap edýär. Küştdepdi aýlanyp depilende dürli çalasyňlykda edilýän hereketleriň sazlaşyklylygy ony ýerine ýetirijilerde sagdyn ruhy kemala getirýär. Şeýlelikde, küştdepdiniň sagdynlyk, ruhbelentlik bilen hem umumy baglanyşygy ýüze çykýar.

Milli mirasymyzy, maddy we ruhy gymmatlyklarymyzy öwrenmäge hem-de bütin dünýä ýaýmaga döredip berýän giň mümkinçilikleri üçin Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, il-ýurt bähbitli, umumadamzat ähmiýetli alyp barýan beýik işleri rowaçlyklara beslensin!

Güljermal SOLTANOWA,
Türkmen döwlet medeniýet institutynyň
«Kino we teleradio sungatlary»
kafedrasynyň müdiri.



HALKYŇ YKBALY BILEN EBEDI BAGLY MIRAS

► Gündogaryň şygry sungatyny baýlaşdyrmakda we ösdürmekde uly hyzmaty ýerine ýetiren söz ussady, türkmen halkynyň milli guwanjy beýik Magtymguly Pyragynyň umumadamt bähbitlerini goldaýan pikirlere ýugrulan eserleri dünýä ýüzünde ähmiýetini ýitirmän gelýär. Şahyryň halkyň ykbaly bilen ebedi bagly bolan çeper mirasy wagt synagynyň öňünden geçdi. Şu günlerde şahyryň eserleriniň watançylyk, ahlak päkligi, mertlik, gahrymanlyk, agzybirlik we edeplilik ýaly meseleleri barada aýdan pikirleri akylypaýhasa, inçe duýga ýugrulan setirleri tämiz owaz bilen ýaňlanýar, täze şöhle bilen şugla saçýar.

Beýik şahyr Magtymguly Pyragy XVIII asyrdaky ýaşan bolsa-da, onuň dürdäne eserleri biziň şu günlerimize gymmatly hazyna bolup ýetdi. Ummany ýaly giň we çuň, özboluşly we gaýtalanmajak durmuşy we öwüt-nesihat goşgularynda öňe sürülýän ajaýyp pikirleri nesillere hemişelik hyzmat edip gelýär. Birnäçe goşgusy durmuş barada bolsa, başga birnäçesinde Watanyň mukaddesligi, ony goramak barada beýan edilýär, ýene birnäçe goşgularynda özüni alyp barmagyň kadalaryny öwrenmek bolýar.

Magtymguly Pyragynyň baý şygryýetinde watançylygy wagyz edýän garaýyşlar möhüm orun tutupdyr. Ol watançy ýigitlere bil baglap, şygrylarynda mert ýigidiň edebi keşbini orta çykaryp, onuň häsiýetinde mertlik, watançylyk, söweşeňlik, ar-namyslylyk, ýoldaşa wepalylyk, jomartlyk ýaly ajaýyp häsiýetleri jemläpdir. Watançy ýigit

baradaky pikirlerini özboluşly görkezip, il-günüň içinden çykan her bir ynsanyň Watana, il-güne wepaly bolmalydygy hakynda setirlerinde aýdyň şöhlelendiripdir.

Söz ussadyň «Türkmeniň» şygry halkymyzy dünýä halklaryna tanadýan ajaýyp edebi ýadygärligi bolup, onda türkmen tebigaty, türkmen ýigitleridir gözelleri we halkymyzyň gahrymançylygy we garaşsyzlyk taglymatlary suratlandyrylýar. Bu eserde halkymyz näçe kynçylyk görse-de, özläriniň millet hökmünde özboluşlylygyny ýitirmändiklerini belläp, meseläni tutuş ýurt möçberinde gozgamagy başarypdyr. Şahyr türkmen halkynyň oý-pikirini, dert-aladasyňy, geçmişini we geljegini ýokary derejede dowamly düşündiripdir.

Türkmen halky beýik akyldara we onuň baý edebi mirasyna uly sarpa goýýar, onuň eserleri watançy ýaşlaryň kemala gelmeginde nusgalyk mekdebi bolup hyzmat edýär. Gahryman Arkadagymyz, Arkadagly Gahryman Serdarymyz Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe Magtymguly Pyraga uly sarpa goýýar, milli mirasymyzy aýap halka ýetirmekde tagalla baryny edýärler. Goý, Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň ömürleri uzak, janlary sag bolsun, alyp barýan işleri rowaçlyklara beslensin!

Bägül ÇARYÝAROWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň uly mugallymy.

SAGDYN SYNANYŇ SAPASY



«Sagdynlyk, abadanlyk, jebislik ýörelgeleriniň amala aşyrylmany adamlaryň ykbalyndaky täze döwürdir, adamyň barha gymmaty artýan derwaýys durmuş endikleriniň we ýaşaýşa ynamynyň subut edilen durmuş sahypasydyr. Durmuşyň bize galdyran sagdyn ýaşamak babatdaky tynsalynyň mazmuny sportda jemlenýär. Sport — saglyk, rowaçlyk. Bular bolsa maksadyň we yhlasyň bitewüleşmeginde hasyl bolýan arzyly maksadymyzdyr». Gahryman Arkadagymyzyň «Türkmeniň döwletlilik ýörelgesi» atly ajaýyp kitabyndan alnan bu gymmatly jümlelerden hem görnüşi ýaly, sagdynlyk düşüňjesi öz içine örän köp zady alyar. Bu hakynda oýlanmak, bilmek her bir adama, aýratyn-da, ýaş nesle örän wajypdyr.

BSGG-niň maglumatlaryna görä, adam ömrüniň uzynlygy we hili 15% nesil yzarlaýan bolsa, ýene 15%-i ony gurşap alýan ekologiýa şertlerine, 10%-i lukmançylyk hyzmatlaryna, 60%-i bolsa gönüden-göni onuň özüne bagly bolup durýar. Diýmek, seniň ömrüň nähili boljagy tas öz eliňde diýen ýaly, başgaça aýdylanda saglygyňy gorap bilşiňe we bedeniňden näderejede «sowatly» peýdalanyp başarşyňa bagly. Muni ýaş wagtynda bilmegiň nähili ähmiýetlidigi bolsa örän wajypdyr. Diýmek, seniň sagdynlygyňa lukmanlaryň däl-de, öz jogapkärlidigiň, lukmanlaryň, haçan-da seniň näsaglan wagtyň seniň işiňe gatyşmaga mümkinçilikleriniň bardygyna düşüňip bilmek ýaş ýigidi ýa gyzy saglyk bilen bagly döräp biläýjek ençeme meselelerden gorap biljek ekeni.

Elbetde, biz saglygy ilki başda öz ata-enemizden miras alýarys. Bu miras, ýyllar geçdigiçe, näçe ýaşda bolsagam biziň saglygymyzyň esasy özeni bolup galýar. Saglygyň nesil yzarlama häsiýeti ynsan dünýä inende onuň bilen bile doglup, saglygynyň esasy ýagdaýyna, aň başarnygyna, nerw ulgamyňyň dartgynly ýagdaýlarda özüni saklap bilşine, şeýle-de fiziki ýagdaýyna jogap berýär. Şunlukda, adamyň öz gen aýratynlygynyň turuwbaşdaky hilini üýtgedip bilmejekdigi mälim bolýar, emma şol bir wagtda onda özüne nesil arkaly geçen taraplaryň gowularyny galdyryp, ýaramazlaryny ýok etmäge mümkinçilik bardyr. Eýsem muni nämäniň üsti bilen amala aşyryp bolar?!

Häzirki wagtda lukmançylykda «epigenetika» diýlip atandyrylýan şeýle bir usul bar. Hut epigenetikanyň üsti bilen, adam özüniň nesil arkaly geçen ýaramaz taraplary hem gowy ugra gönükdirmäge ukyplydyr. Olar — dogry iýmitlenmek kadalary, fiziki beden maşklary, sport, bedene temperatura arkaly täsir etmek, rahat uky we ş.m.

«Biz öz iýýän zadymyzdan ybaratdyrys» diýlen aýtgyny bilmeýän ýokdur. Hakykatdan hem, ynsanyň iýmitlenmek kadasy onuň saglygyny neneňsi goraýandygy hakynda örän uly maglumaty berip bilýär. Himiki we emeli goşundylarsyz iýmitleri iýmek saglyga örän oňaýly täsir edýär. Bu babatda şeýle mysala ýüzlenmek mümkin. Käbir adamlaryň bedeninde nesil arkaly geçen, çiş döreme keselleriniň döremegine hem ösmegine ýakyn öýjükler bolýar. Iýmitleriň içinde belli bir ýokumly önümleriň bolmazlygy şol öýjükleriň öz maksadyny amala aşyrmagyna kömek edip bilýär. Emma şeýle ýagdaýy tersine etsek welin, bu öýjükleriň ömürbaky uka batmagyna sebäp bolup, saglygymyzy gorap bileris. Bu, esasan, gök önümleri iýmeýän ýa-da az iýýän adamlarda B2, B6, B12 ýokumlarynyň ýetmezçiligi sebäpli ýüze çykýar. Ýene bir bellemeli zat, biziň köpümiziň bedenimizde nesil arkaly geçen güýçli öýjükler bolup, olar döreme howply öýjükleriň ösüşini togtatmaga ukyplydyrlar. Olaryň bu işinde gök çay işjeňligi artdyryýan uly kömekçidir. Şeýle önümleriň 200-den gowrak görnüşi bolup, olar hakynda bilmek hem-de peýdalanmak saglygy goramakda juda peýdalydyr.

Beden maşklarydyr sport bilen meşgullanmak hem bu babatda tapylgysyz usulydyr. Öz başarnygyna görä dogry saýlanan beden maşky ynsana epigenetik täsir ýetirmegi başarýar. Şeýle maşk bilen ýekeje gezek meşgullanmagyň özi-de ýüzlerçe gen öýjüklerini herekete getirip bilýär. Onuň bilen zygyderli meşgullanmak bolsa ölüm howpuna 30-35% azaldýar. Beden maşklary bilen meşgullanmazlyk bolsa semremek, şeýle-de süýji keseliniň döremegine getirýän nesil arkaly geçen öýjükleri oýaryp, işjeňleşdirip biler.

Häzirki döwrüň ösen lukmançylyk şertleri eýýäm ýaş wagtynda öz bedeniňdäki nesil arkaly geçen aýratynlyklary öwrenmäge, seljermäge, şol bir wagtda saglygyňy goramak üçin olaryň haýsyny ulanyp, haýsyny ýok edeniňde dogry boljakdygyny bilip bolýar. Durmuşyňyzy gyzykly, bedeniňiziň sagdyn bolmagy üçin mümkin bolan ähli usullardan peýdalanýň. Gezelenje çykyň, syýahat ediň, dünýägaraşyňyzy, gözyetimiňizi giňeldiň, maşgala guruň, perzentleri dünýä inderip, öz nesil dowamatyňyzyň hem özüňiz ýaly sagdyn bolmagy hakda alada ediň. Özi-de bular hakda ýaşlykdan pikirlenmek iň dogry hem ygtybarly çykalgadyr.

**Begenç AMANNAZAROW,
Myrat Garryýew adyndaky
Türkmenistanyň Döwlet
lukmançylyk uniwersitetiniň
mugallymy.**

Bitaraplyk we sport ýörelgeleri

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET SYÝASATYNYŇ ESASY UGURLARYNYŇ BIRI HÖKMÜNDE SPORT WE BITARAPLYK ÝÖRELGELERI ÝURDUŇ HALKARA ABRAÝYNY ÝOKARLANDYRMAGA ULY ITERGI BERÝÄR. TÜRKMENISTAN BITARAPLYK ÝÖRELGELERINI ÖSDÜRMEKDE SPORT ÇÄRELERINE ULY ÜNS BERÝÄR WE OLARY GIŇDEN DABARALANDYRÝAR.



▶ Bitaraplyk — Türkmenistanyň parahatçylyk söýüjilik we açyklyk syýasatynyň esasy sütüni bolup durýar. Ýurt halkara giňişliginde dostluk we hyzmatdaşlygy ösdürmek üçin sport çäreleriniň aýratyn ornuna düşünýär. Türkmenistan 2017-nji ýylda Aşgabatda geçirilen Ýapyk binalarda we söweş sungatlary boýunça V Aziýa oýunlaryny hem Bitaraplyk syýasatyny dünýäde has-da dabaralandyrmak üçin uly mümkinçilik hökmünde ulanyşy.

Türkmenistan sport çäreleriniň we halkara ýaryşlarynyň ençemesine üstünlikli myhmançylyk edip, diňe bir öz türgenleriniň üstünlikleri bilen däl, eýsem, Bitaraplygynyň ruhy bilen hem dünýäni özüne çekýär. Bitaraplygyň we sportuň utgaşmasy halkara sport jemgyýetçiliginde özara hormat goýmak, deňlik we parahatçylyk ýörelgelerini öňe

sürýär. Şeýle çemeleşme ýurduň halkara giňişligindäki dostlukly gatnaşyklarynyň ösmegine täsir edip, Bitaraplygyň ählumumy gymmatlyk hökmünde ähmiýetini görkezýär.

Türkmenistanyň Bitaraplyk we sport ugrunda alyp barýan syýasaty geljekde hem dostlukly gatnaşyklary ösdürip, dünýäniň sport sahnasynda ýene-de öz ornuny pugtalandyrmagyna ýol açýar. Bu, dünýä ýurtlarynyň parahatçylykly we dostlukly gatnaşyklary goldamakda Türkmenistany ruhlandyryýar hem-de geljekde sport arkaly parahatçylygyň we howpsuzlygyň hatyrasyna bilelikde işlemege iteryär.

Aşyrmämmed BEZIRGENOW,
TKA-nyň Balkan welaýatynyň
Türkmenbaşy şäher birleşmesiniň başlygy.

ATLY SPORTUŇ TARYHYNDAN

▶ Atçylyk sportunda ahalteke atlarymyz özüniň häsiýetleri babatda beýleki tohumdan bolan bedewlerden tapawutlanýar. Munuň şeýledigini dürli ýyllarda geçirilen atly sport ýaryşlarynyň görnüşlerinde behişi bedewlerimiz aýdyňlyk bilen görkezmege başarypdylar. Taryhyň gatlarýna ser salanymyzda bu barada gyzykly maglumatlaryň üstünden barýarsyň. Türkmen topragynda ösdürilip ýetişdirilen atlar özüniň owadanlygy, ýüwrükligi, uzakçylygy, çadamlygy, eýesine wepalylygy bilen tanalýar. Muňa ilkinji nobatda 1935-nji ýylda geçirilen Aşgabat — Moskwa atly ýörişini mysal getirmek bolar.

1945-nji ýylda Beýik Ýeňşiň hormatyna bagyşlanyp, Moskwada marafon ýaryşy guralýar. 500 kilometr aralykdan geçirilen bu ýaryşa ahalteke, ýomut, inlis, arap hem beýleki tohumdan bolan atlar gatnaşdyrylýar. Baş günläp dowam eden bu ýaryşda üstünlik ahalteke atynyň — Tarlaň atly ýediýaşar gyr atyň tarapynda bolýar. Ol Mary welaýatynyň Baýramaly etrabyna degişli bolupdyr. Ýene bir buýsançly tarapy, şol bäsleşikde beýleki baýrakly — ikinji hem üçünji orunlary-da türkmen topragyndan baran atlar eýeläpdir. Şonda Daşoguz welaýatynyň Köneürgenç etrabyna degişli bolan, 1941-nji ýylda doglan «Parahat» atly dor, Boldumsaz etrabyna degişli bolan, 1940-njy ýylda doglan, «Garaguş» atly gyr ýomut atlary degişlilikde ikinji, üçünji orunlara mynasyp bolupdyr. Şol marafon ýaryşynyň şertlerine görä, oňa gatnaşýan atlar her günde 100 kilometr aralygy geçmeli edilipdir. Özi-de geçilmeli gündelik aralygyň atlaryň durman, çapyp geçmege şertlendirilipdir.

1950-nji ýylyň güýzünde — 24-nji sentýabrda Aşgabatda atly sport ýaryşy geçirilýär. Şonda uzynlygyna bökmekde ahalteke atyna — Perepele taý tapylmaýar. Has dogrusy, şol ýaryşda Perepel 8,78 metr uzynlygyna böküp, rekord goýar.

Iki ýyldan soň, Aşgabat ýene atly sport ýaryşynyň merkezine öwrülýär. 1952-nji ýylda Aşgabatda Orta Aziýa spartakiadasy geçirilýär. 50 kilometr aralyga geçirilen at çapyşygy köpleriň üns merkezinde bolýar. Taryhy maglumatlarda şol ýaryşa ahalteke atlaryndan başga-da garabaýyr, lokaý, wenger, don atlarynyň hem gatnaşdyrylandygy barada aýdylýar. Şol ýaryşda 50 kilometrlik menzili Magdan diýen ahalteke aty 1 sagat 43 minut 06 sekuntda geçip, ikinji orna mynasyp bolan bolsa, Balerina atly tohum baýtal şol aralyga 2 sagat 7 minut wagty sarp edipdir.

Ahalteke tohum atlaryna mahsus bolan aýratynlyklar dogrusynda Magdanyň mysalynda käbir zatlary ýatlap geçeliň. Aslynda, ahalteke atlary güýjüni tiz



dikeltmek ukybyna eýedigini bilen hem tapawutlanýar. Bu bolsa onuň iň gowy sypatlarynyň biri hasaplanýar. Şeýle häsiýeti Magdanyň mysalynda hem aýtmak bolar. Aşgabatda geçirilen şol ýaryşa Magdan ýörite taýýarlykly gelmändir. Has anygy, Magdan höwür möwsüminden soň spartakiada 45 gün galanda ýaryşa gatnaşmak üçin Aşgabada getirilipdir. Şoňa görä-de ol ýaryşa ýörite taýýarlygy doly geçip bilmändir. Emma muňa garamazdan ol atçylyk hünärmenlerini haýran galdyryp, oňat çapmagy başarypdyr. Çapyşykdan ýarym sagat geçen soň onuň pulsý hem dem alşy kadasyna gelipdir. Hatda ol ýaryşdan bir gije-gündiz geçen soň, göýä çapyşyga gatnaşmadyk ýaly bolupdyr. Ine, ahalteke atlarynyň şu aýratynlygy hem ýokarda aýdanlarymyza doly güwä geçse gerek.

Öz döwründe şowhun döretmege başaran Magdan Gökdepe etrabynyň «Mir» kolhozyna (häzirki «Kelejar» daýhan birleşigi) degişli gyr at bolupdyr. Magdan 1947-nji ýylda Gökdepe etrabynyň şol wagtky «Kommunizm» (häzirki «Babarap» obasy) kolhozynda doglupdyr. Oňa Magdandan başga-da Garagyr diýip hem at dakypdyrlar. Bu, megerem, onuň şol döwürde bir hojalykdan başga bir hojalyga satylmagy bilen baglanyşykly bolmagy-da mümkin.

Maý hem Galka diýen atlaryň neslinden bolan Magdan öz döwrüniň ýyndam atlarynyň hatarynda tanalypdyr. Dyzynyň kuwwatlygy bilen tapawutlanan gyr at — Magdan ýüwrükligi bilen obadaşlaryna şatlyk, ruhy joşgun, lezzet paýlapdyr. Aýlawda gazanýan her bir üstünligi bilen hojalygyna at-abraý, şan-şöhret getiripdir. Munuň şeýledigine onuň Aşgabadyň aýlawyndaky çapyşyklary-da, gazanan üstünlikleride şaýatlyk edýär. Magdan ikiýaşar hem başýaşar »

« aralygynda Aşgabadyň aýlawynda jemi 17 gezek çapypdyr. Şonda ol birinji orny 6, ikinji orny hem 6, üçünji ýeri 3, hormatly dördünji ýeri bolsa 2 gezek eýelemegi başarypdyr. Şu ýerde şeýle bir zady hem ýatlamalymyka diýýärim. Ol hem bolsa Magdanyň çalasyň at bolanlygydyr. Sebäp diýeniňde ony onuň 4800 metr aralykdan çapan çapyşygynda gazanan netijesi-de tassyklasa gerek. Ol şeýle aralygy 5 minut 13,4 sekuntda geçmegiň hötdesinden gelipdir.

Ahalteke atlarynyň 4800 metr aralyga görkezen iň gowy netijeleriň bizdäki bar bolan sanawynda öňdäki hatarda Gökdepäniň Yzgant obasyna degişli bolan, 1938-nji ýylda doglan Saýawan diýen gara atyň ady görkezilýär. Özüniň ýyndamlygy bilen ulus-ilde giňden tanalan Saýawan öz döwründe Moskwada geçirilen at çapyşygynda üstünlikli çykyş edip, 4800 metr aralygy 6 minut 00,06 sekuntda geçmegi başarypdyr. Ol şeýle netije bilen bu aralyga rekord goýmagy başarypdyr. Diýmek, bu aralyga Magdanyň görkezen netijesini — 5 minut 13,4 sekunt wagt görkezijini getirsek, onda, Saýawanyň bu aralyga goýan rekordyny Magdanyň täzeländigine göz ýetirmek bolýar. Bu hem biziň ýokarda ýatlap geçişimiz ýaly, onuň çalasyňlygy baradaky pikirlerimiziň hakykata öwürilmegine esas berýär.

Atly sportuň dürli görnüşleri boýunça çykyş edip, baýrakly orunlary eýeleýän ahalteke atlary barada näçe söhbet etseň edip oturmaly. Arap hem-de onuň nesli Absent, şeýle-de Akbar, Krokot, Peýkam, Şahymerdan, Gökhan, Maýa, Garador ýaly ençeme atlar dürli ýyllarda atly sport ýaryşlarynda üstünlik gazanyp, köptaraply sportda güýç-kuwwatyny açyp görkezdiler. Şeýlelikde, ahalteke atlary ukypbaşarnyklaryny äleme ýaýdylar.

**Annabaýram
PAÝAÝEW,
Türkmenistanyň at
gazanan žurnalisti.**

SEBET WE TOP

ýa-da millionlaryň söýgüsini gazanan
oýun hakynda kalam agyz



Basketbol oýny 1891-nji ýylda oýlanyp tapylan sportuň bir görnüşidir. «Basketbol» sözi iňlis dilinde «basket» — sebet, «ball» — top diýmegi aňladypdyr. Häzirki wagtda bu oýun Amerikanyň Birleşen Ştatlarynda sportuň iň meşhur görnüşleriniň birine öwrüldi. 1891-nji ýylyň dekabrynda Amerikanyň Birleşen Ştatlarynyň Massaçusets ştatynyň Springfield şäherindäki türgenleşik mekdebinin mugallymy, kanadaly Jeýms Neýsmit basketbol oýnuny oýlap tapyp, ony şeýle häsiýetlendirýär: «Basketboly oýnamak aňsat, ýöne oňat oýnamak kyn». 1911-nji ýylda Springfield kolleji Jeýms Neýsmiň bitiren hyzmatlary üçin oňa «Bedenterbiýäniň ussady» diýen hormatly derejäni berýär. 1968-nji ýylda bolsa kollejde «Basketbolyň şöhraty» atly Jeýms Neýsmit muzeýi açylýar.

Gimnastiki toparda 18 adamyň bolandygy sebäpli Neýsmit olary 9 adamdan ybarat bolan 2 topary düzýär. Oýunçy sanynyň köplügi meýdançada artykmaçlyk äheñini döredýändigini üçin oýunçy sany ilki 7-ä, soňra bolsa 5 oýunça çenli azaldylypdyr. 1891-nji ýylda Neýsmit täze oýnuň düzgünlerini döredipdir we basketbol boýunça ilkinji bäsleşigi geçiripdir. 1892-nji ýylda 13 bölekden durýan «Basketbol oýnunyň düzgüni» atly kitabyňy çap edýär, olaryň aglabasy ol ýa-da beýleki görnüşde häzirki günde hem öz täsirini ýitirmeyär. Ilkinji ýaryşlar geçirilenden soňra bu düzgünlere üýtgeşmeler girizilýär. Onuň üýtgedilmeginiň sebäpleriniň biri-de 1895-nji ýylda galkanlaryň girizilmegidir, olara sebetler berkidilipdir. Galkanlar sebetleriň özboluşly goraglary bolup durýar. Basketbolyň soňraky ösüşleri oýnuň düzgüniniň, enjamlarynyň, abzallarynyň hem-de oýunçylaryň eşikleriniň üýtgemegine getiripdir. 1893-nji ýylda ilkinji gezek torly demir halka peýda bolupdyr. 1894-nji ýylda basketbol topunyň ölçegi 30 — 32 dýuýma çenli ulaldylypdyr we Amerikanyň Birleşen Ştatlarynda oýnuň ilkinji resmi düzgüni neşir edilip, şol boýunça toparlaryň arasynda ýaryşlar geçirilip başlanýar. Hut şol ýyllarda-da basketbol ýuwaş-ýuwaşdan Ýewropa we Günorta Amerika döwletlerine hem giňden ýaýrap başlaýar.

1919-njy ýylda Amerikanyň Birleşen Ştatlarynyň, Italiýanyň we Fransiýanyň harby gullukçy toparlarynyň arasynda ilkinji Halkara basketbol ýaryşy geçirilýär. 1932-nji ýylyň 18-nji iýunynda Halkara basketbol federasiýasynyň döredilmegi bu oýnuň taryhynda uly şanly waka bolýar. Ol gysgaça FIBA diýip atlandyrylýar. 8 döwletiň — Argentinanyň, Gresiniň, Italiýanyň, Latwiýanyň, Portugaliýanyň, Rumyniýanyň, Şweýsariýanyň hem-de öňki Çehoslowakiýanyň milli basketbol federasiýalarynyň wekilleriniň gatnaşmagy bilen ilkinji Halkara maslahaty geçirilýär. Halkara basketbol federasiýasyny döretmeklige we ýeke-täk düzgünnamanyň kabul edilmegine hem ses berýärlär.

**Nurşat SÄHEDOWA,
Türkmenistanyň Döwlet energetika
institutynyň mugallymy.**

GYŞ GÜNÜNIŇ ÝATLAMASY



► Türkmenistanda garyň seýrek ýagýandygy üçinmi ýa-da gyşa kän bir öwrenişmändigim üçinmi, garaz, pikirlerim täsin duýgular bilen häli-şindi ýüzbe-ýüz boldy durdy. Çagalygymyza kalbymyza orun tutan şatlyk duýgusy özümden bidin pikir aladalarymy alyp gaçýar. Olaryň yzyna eýerjek bolubam ýyly eşikleriňi geýip, daş çykýaryşyň. Şonda aýagyň astynda täsin ses edýän garyň «özboluşly mukamy» seni çagalyk ýyllaryňa sary alyp gidýär.

Durmuşda gar togalap oýnamakdan özge hezillik bardyr öýtmeyän wagtyňdaky şowhuny başdan geçirmeseň-de, Günüň tylla tyglaryna pagyşpara ereýän gar mysaly, aladalaryň iň bolmanda bir salym duw-dagyn bolýar. Ak şähere ak don ýapan gyş paslynyň hezilligi diňe munuň bilen tamamlanmaýar. Gögele wagtyň duşuňdan geçiren täsin görnüşleriň bu gün seni özüne ýüpsüz baglap goýýar. Sebäbi indi durmuşda gar togalap oýnamakdan başga-da, hezilligiň az dældigine göz ýetirýärsiň!

Ak donuny geýmese-de, durky aklyga, ak meremere beslenen paýtagtymyzyň köçelerine çyksaň, ilki bilen nazaryň başy garly Köpetdagda eglenýär. Türkmeniň buýsanjyna öwrülen daglaryň ak gara bürenip oturmagy, barybir, seni ak garly gyşa höwrügen çagalygyňa syňahata aýlaýar. Ine, şol pursat göz önünde janlanýar. Eýýäm uly adam hökmünde däl-de, alysa galan çagalygyň gözi bilen töwerek-daşyňa äň edýärsiň. Ak şäherimiz Aşgabatyň şol wagtky durkunda häzirki ýaly beýik binalara-da, biri beýlekisine gaýra dur diýdirýän seýilgählere-de, asmandaky ýyldyzlara gol bulaýan suw çüwdürimlerine-de gözüň düşmeýär. Şonda-da paýtagtymyzyň şol pursatdaky sadaja görnüşi özüne çekýär. Sebäbi ol pursatlaryň goýnunda ömrüň iň ajaýyp günleri gizlenip ýatyr. Belki, şonuň üçindir, göz önündäki görnüşden gözümi aýryp bilmeýänligim.

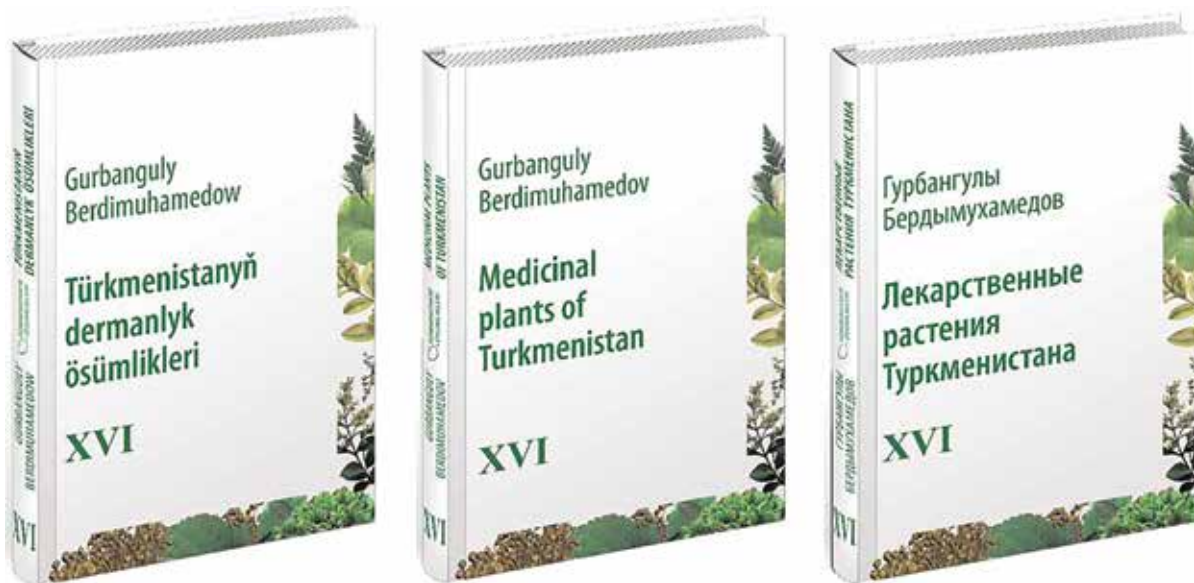
Aýagymyň aşagynyň sürçege öwrülendigini, aýna ýaly lowurdap duran buzuň üstüne basanymda bilip

galdym. Deňagramlylygymy ýitirmekden ätiýaç edip, özümi tijemeli boldum. Şobarmana-da, göz önümdäki görüp gözüň doýmaýan gозelligi başga bir täsin görnüş eýeledi. Elbetde, ol biziň hemmämize tanyş ýerleriň ýürege ýylylyk berýän mähriban keşbi — ak şäherimiz Aşgabatyň häzirki gозelligine gark bolup oturan durky.

Şol pursatam meni çagalygym däl-de, çagalarym öz ýanyna çagyryýar. Olar ýasan gar adamlaryny görkezmek üçin bir-birinden öňe geçjek bolup haýyr-heläk. Birbada çagalygym geçmişden geljege syňahat etmäge gelendir öýtdüm. Emma meniň geçmişe, ömrüň nowçalaýan paslyna guran gaýybana syňahatymdan bihabar çagalar eýýäm arçalaryň, daragtlaryň garlaryny kakyp ýörler. Aýna böleklerinden ýasalan ýadygärligi ýatladýan suw çüwdürimleri olarda özboluşly täsir galdyrana meňzeýär. Sebäbi bilesigelijilik bilen bu täsin görnüşe syn edýän çaga gözleri onuň saýrak dilinden öňinçä sowal berýär. Ol sowallary biygytyýar jogapsyz galdyrmaly bolýar. Çünki entek alysdaky çagalyk ýyllarynyň täsirinden heniz doly çykyp bilemok. Şol bir wagtda-da öz-özümde sowal berýärim. «Näme üçin ala-böle gyş paslyny ýürege ýakyn görýärkäm?». Ýogsam, çagalyk ýyllarynyň bahary-da, tomus pasly-da, güýzi-de özboluşlydy. Olaryňam her birine nazar aýlasaň ýatlama ýüküň ýetýär. Emma ýene-de ak garly gyşy bijebaşy edinýärim. Sowuk we aýazly günleriň gözüme yssy görünmeginiň sebäbini siz eýýäm bilýärsiňiz. Çünki onuň goýnunda men çagajyga öwrülip, deň-duşlarym bilen gar atyşyp ýörün.

Aşgabat şäheri gозellikde göwünlere şugla saçýan ýaly, ýylyň dört paslynda-da özboluşly keşbi bilen özüne çekýär. Meni bolsa onuň gyş pasly öz deňinde säginmäge mejbur edýär. Sebäbi men onda şatlyk-şowhuna beslenen çagalygymy görýärim.

Hojaberdi APBAÝEW,
žurnalist.



MELHEM PAÝLAÝAN KITAP



Ata Watanymyzyň asty-da baýlyk, üstide. Bereketli topragymyzyň halkymyza eçilen peşgeşiniň özi bahasyz baýlykdyr.

Bu topragyň döredýän gudratyna haýran galýamak galýar. Güneşli Diýarymyzda bitýän her bir otuň dermanlyk hasaplanmagy ata-babalarymyzdan galan asylyly düşünerdir. Elbetde, türkmen topragynda bitýän her bir otuň dermanlyk häsiýeti diýseň uludyr. Olaryň tebigylygy we täsir edijiligi beýleki emeli derman serişdeleriniňkiden ýokarydyr. Ynsan saglygyny we ony berkitmek babatynda halkymyz ýokary tejribä eýedir. Müňýyllyklaryň dowamynda pederlerimiz jana melhem otlarymyzy gorap saklap, yhlas bilen olar baradaky maglumatlary iň kämil derejede alnyndan ak Gün dogan döwletimiziň nesillerine goýan mirasydyr.

Bagtdan paýly ýurdumyzda dermanlyk ösümlüklerine aýratyn üns berilýär. Ähli ugurda görelde mekdebine öwrülen Lukman Arkadagymyzyň jöwher paýhasynyň dür-däneleri bolan «Türkmenistanyň dermanlyk ösümlükleri» atly köp jiltli ylmy-ensiklopedik kitabynda bereketli türkmen topragynda bitýän her bir janly ösümligiň peýdaly häsiýetleri ähli taraplaýyn açylyp görkezilendir. Bu kitap häzirki wagtda her bir türkmen ojağynyň kitap tekjesinde gymmatly çeşme, altyn hazyna hökmünde görülýär. Kitaplaryň halk lukmançylygynda peýdalanylmagy ýurdumyzyň

saglygy goraýyş ulgamyny pugtalandyrmakda aýratyn ähmiýete eýedir. Derman otlaryň birnäçe keselleriň önüni almakda we bejermekde melhemlik serişde hökmünde aýdyňlygy bilen açylyp görkezilýär.

Lukman Arkadagymyzyň «Türkmenistanyň dermanlyk ösümlükleri» atly köp jiltli ylmy-ensiklopedik kitabyň sanynyň köplügi we olardaky berlen gymmatly maglumatlar dünýä lukmançylyk ylmyň hem ösmegine aýratyn uly goşant goşýar. Bu kitaplaryň dünýäniň birnäçe dillerinde terjime edilmegi ýokardaky aýdanlarymyza şaýatlyk edýär. Bularda ösümlükleriň diňe bir peýdalylyk häsiýetleri açylyp görkezilmän, eýsem ýaşayyş aýratynlygy, ýaýrawy, tebigy gory, himiki düzümi we ondan derman taýýarlamagyň inçe usullary barada giňişleýin beýan edilýär. Gahryman Arkadagymyz 2009-njy ýyldan bäri bu asylyly işini Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe dowamat-dowam edip, şu ýyl hem Türkmenistanda Saglygy goraýyş we derman senagaty işgärleriniň günü mynasybetli bu kitabyň XVI jiltini bagtyýar halkymyza peşgeş berdi we taryhyň şanly sahypalaryna altyn harplar bilen ýazyldy.

Bahar KERIMOWA,
Balkan lukmançylyk orta okuw
mekdebiniň mugallymy.

ŞANLY ÝYLYŇ ÜSTÜNLIKLERI

Üstünliklere beslenip gelýän ýyllar şöhratly taryhymyza altyn harplar bilen ýazylýar. Ine, 2024-nji «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylymyz ajaýyp üstünliklere, taryhy wakalara beslendi, beýik başlangyçlaryň dabaralanmasy boldy.

Beýik maksatlaryň kök urýan günlerinde türkmen edebiyatymyzyň göwher gaşy, beýik söz ussady Magtymguly Pyragynyň doglan gününüň 300 ýyllygy halkara derejesinde giňden belenilip geçildi. Hormatly Prezidentimiz özüniň «Ýaşlar — Watanyň daýanjy» atly gymmatly eserinde «Magtymguly hem taryhdyr, hem hakykatdyr» diýip belleýär. Üstünden näçe ýyl geçse-de gadyr-gymmaty gaçmalyan Magtymguly Pyragynyň beýik döredijiligi indi ulynyň, kiçiniň hakydasynda baky ornady, bagşylaryň dilinde aýdyma öwrüldi. Gündogaryň beýik akyl-dary, türkmen halkynyň nusgawy şahyry Magtymguly Pyragy il-ýurduny ýürekden söýen, hemişe halkyň aladasy bilen ýaşan beýik şahsyýetdir. Ol pähim-paýhasa baý sygyrlarynda adamyň at-abraýynyň ata Watanyň, il-gününüň önünde bitirýän hyzmatyna, goýýan gadyr-gymmatyna baglydygyny ussatlyk bilen beýan etmegi başarypdyr. Hut şonuň üçin hem şahyryň tutuş adamzada bähbitli ýörelgesi diňe bir ýaşan döwründe ähmiýetli bolmak bilen çäklenmän, eýsem, ähli eýýamlar üçinem gymmatly hazyna hasaplanylýar.

Magtymguly Pyragynyň düýpsüz ummana deňelýän şahyrana döredijiliginde durmuşyň ähli ugurlaryna dahylly pikir-garaýyşlar bar. Akyl-dar

şahyryň köptaraply döredijiligi ýaş nesli, talyplary watançylyk ruhunda terbiýelemekde, ata-babalarymyzdan galan milli terbiýäni siňdirmekde tapylgy-syz gollanma bolup durýar.

Beýik söz ussadymyz türkmen halkynyň bir saçağa jemlenip, agzybir, bolelin durmuşda ýaşamagyny isläpdir. Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň saýasynda türkmen halkymyz eşretli, bolelin durmuşda ýaşayar. Medeniýetimiziň, sungatymyzyň, türkmen edebiyatymyzyň, ýazyjy-şahyrlarymyzyň sarpasy belentde tutulýar. Magtymguly Pyragynyň beýik döredijiligine halkara derejesinde uly hormat goýulýar.

Tamamlanyp barýan ýylymyzda şahyryň Köpetdagyň eteginde ýurdumyzyň ösüşini synlap duran heýkeliniň bina edilmegi, dünýä ýurtlarynda şahyryň hormatyna konferensiýalaryň, duşuşyklaryň geçirilmegi türkmen halkymyzy diýseň begendirýär. Edebiyatymyzy, sungatymyzy, medeniýetimizi beýik derejelere ýetirýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza köp sagbol-sun aýdýarys. Bizi şeýle ajaýyp zamanada ýaşatmak üçin ähli mümkinçilikleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, başlary dik bolsun, tutumly işleri hemişe rowaçlyklara beslensin!

Şemşat HYDYROWA,
Baýramaly etrap merkezi kitaphanasynyň
neşirleri toplamak we işlemek bölüminiň
müdiri, Ilkinji ýaşlar guramasynyň başlygy.





FIJITAL SPORTUŇ KANUNÇYLYK ESASLARY

► Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň tagallalary netijesinde ýurdumyzda bedenterbiýäni we sporty ösdürmek, sport ulgamyny kämilleşdirmek, ylma we innowasiýalara daýanyp, sagdyn durmuş ýörelgelerini ýaýbaňlandyrmak, sportuň innowasion ugurly görnüşlerinden halkara tejribesini öwrenmek, sportuň täze görnüşlerini ornaşdyrmak barada uly işler amala aşyrylýar.

2018-nji ýylyň awgustynda Türkmenistanyň Milli Olimpiýa komiteti tarapyndan Türkmenistanyň Milli elektron sport federasiýasy ykrar edilýär. «Bedenterbiýe we sport hakyndaky» Türkmenistanyň kanunynyň VI babynyň 30-njy maddasynyň 1-nji bendine laýyklykda Türkmenistanyň Milli Olimpiýa komiteti tarapyndan bu federasiýanyň ykrar edilmegi oňa ýurdumyzda kibersporty ösdürmek barada hukuklary berýär.

Türkmenistanyň Milli elektron sport federasiýasy şu güne çenli sportuň bu görnüşini ýaýbaňlandyrmak we ösdürmek babatynda uly işleri amala aşyrdy. Şol geçirilen işleriň netijesinde Türkmenistanyň Milli elektron sport federasiýasy sportuň bu görnüşini boýunça birnäçe halkara guramalaryň agzalygyna kabul edildi. Olardan mysal edip aşakdakylary görkezmek bolar:

2020-nji ýylyň iýun aýynda Türkmenistanyň Milli elektron sport federasiýasy ähli kibersport guramalary özünde birikdirýän we kibersporty Olimpiýa oýunlarynyň düzümine salmak barada işleri alyp barýan,

«Global esports federation» (GEF) atly halkara guramasynyň agzalygyna kabul edilýär.

2020-nji ýylyň noýabr aýyndan Türkmenistanyň Milli elektron sport federasiýasy «International Esports Federation» diýip atlandyrylýan halkara guramasynyň agzasy bolýar.

2022-nji ýylyň 7-nji noýabrynda Türkmenistanyň bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň başlygynyň buýrugy bilen kibersport sportuň görnüşleriniň sanawyna goşulýar.

Fijital sporty (hereketli-sanly) sportuň toplumlaýyn görnüşini bolup, türgen ýekelikde ýa-da toparlaýyn sportuň belli bir görnüşini boýunça hereketli hem sanly wirtual dünýäde garşydaş bilen bäsleşýär. Ol iňlis sözleriniň birikmeginden dörän «hereketli-sanly sport» diýen manany berýär. Fijital sporty sportuň täze görnüşini hasaplanyp, uly ösüşleri başdan geçirýär.

Ýurdumyzyň bedenterbiýe we sport baradaky ygtyýarly edaralarynyň tagallalarynyň netijesinde sportuň täze görnüşini ýaýbaňlandyrmak maksady bilen Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda ýokary okuw mekdepleriniň talyplarynyň arasynda, orta mekdepleriň okuwçylarynyň arasynda fijital basketbol, fijital karate-do, fijital stol tennisi, fijital küşt we fijital futbol ýaryşlary geçirildi.

Akjağul IŞANGULYÝEWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň mugallymy.

INTERNATIONAL DAY OF NEUTRALITY

On December 12, Turkmenistan widely and solemnly celebrates International Day of Neutrality that marks its longstanding commitment to the principles of neutrality and peaceful coexistence. This day illustrates the commitment of the Turkmen nation to fostering international cooperation and promoting understanding among diverse cultures.

Neutrality is a cornerstone of the foreign policy of Turkmenistan, enabling the country to engage constructively with different nations. After gaining the status of neutrality, Turkmenistan created an environment conducive to multilateral dialogue and fruitful partnerships in various fields, including trade, culture and education. This approach emphasises collaboration over competition, highlighting the benefits of mutual respect and shared goals.

A wide range of events, including art exhibitions, science forums and large-scale festivities, take place in Turkmenistan on this special day. These activities showcase the national rich heritage and promote the values of tolerance and diversity.

People come together to honour their commitment to peace and harmony, reinforcing the idea that neutrality is not merely a policy but a way of life.

The celebration also serves as a reminder of the importance of sustainability and effective resource management. Turkmenistan takes an active part in global efforts to address environmental challenges, emphasising that the status of neutrality can support initiatives aimed at protecting the planet for future generations.

The celebration of International Day of Neutrality illustrates Turkmenistan's unwavering commitment to peace, cooperation and cultural exchange. The status of neutrality enables the Turkmen nation not only enhance international relations, but also promote a global community where understanding and collaboration can thrive. This day is evidence for Turkmenistan's role as a bridge between cultures and a champion of peaceful coexistence.

**Translated by Oguljennet OVEZOVA,
a lecturer, S.A. Niyazov Turkmen
Agricultural University**



KÖP DIL BILMEGIŇ ÄHMIÝETI



Daşary ýurt dillerini öwrenmegiň peýdalary köpdürlüdür. Birnäçe dili bilmek diňe bir şahsy ösüş we bilim taýdan peýdaly bolman, eýsem, jemgyýetde has täsirli gatnaşyk gurmak, işleýiş mümkinçiliklerini giňeltmek, şeýle-de medeniýetleri öwrenmek üçin ýollary açýar. Geliň, köp dil bilmeğiň ähmiýeti, haýsy dili öwrenmegiň aňsatdygy ýa-da kyn-dyg dogrusynda pikir ýöredeliň!

MEDENIÝETE DÜŞÜNMEK

Medeniýete düşüňmek: Dil diňe bir sözlemler toplumyndan ybarat bolman, eýsem, her halkyň medeni mirasyny, döredijilerini we dünýägaraýşyny öz içine alýar. Bir dili öwrenmek arkaly, şol diliň medeniýeti barada has giňişleýin düşüňje toplanýlar. Mysal üçin, fransuz ýa-da ýapon dilini öwrenmek arkaly şol ýurtlaryň döredijilerine, edep-terbiýe we jemgyýetçilik gurluşlaryna düşüňmek mümkinçiligi döredýär.

AKYL ÖSÜŞI

Köp dil öwrenmek beýniniň işjeňligini artdyrýar we logiki pikirleniş ukybyny güýçlendirýär. Birnäçe dil öwrenýän adamlar ýatda saklamak we maglumatlary çalt analiz etmek ukyby boýunça ösen hasaplanylýar. Munuň esasynda olar diňe bir täze sözler däl, eýsem, täze pikirlere, täze medeniýetiň garaýyşlaryna hem düşüňýärler.

IŞ MÜMKINÇILIKLERINIŇ ARTMAGY

Dünýä iş bazarynda köp dil bilýän işgärler talap edilýär. Müşderileriň ýa-da işewür hyzmatdaşlaryň dillerinde aragatnaşyk gurup bilmek kompaniýalaryň işini ýeňilleşdirýär. Inlis, fransuz, ispan, hytaý we arap dillerini bilmek halkara söwdada ýa-da tehnologiýa pudagynda işe girmäge, iş ýüzünde aragatnaşyk gurmaga we ösüş gazanmaga kömek edýär.

SYÝAHAT ETMEK

Bir ýurduň dilini öwrenmek, şol ýurda syýahat edilmende adamlaryň kömegini almakdan başlap, ýerli ýaşajylaryň durmuşy bilen tanşyp, täze dostluklar gurmak mümkinçiliklerini döredýär. Şonuň üçin bir dili öwrenmek täze ýurtlary öwrenmäge höwes döredýär. Ýatda saklamak we çalt öwrenmek: Köp dil öwrenýänler wagtyň geçmegi bilen çalt öwrenmek we täze maglumatlary ýatda saklamak ukyplaryny ösdürýärler. Dil öwrenmek beýni üçin deňeşdirip boljak maglumatlaryň köpelmegine, şol bir wagtyň özünde ýatda saklamaga hem ýardam berýär.

Aýlar BAÝRAMMYRADOWA,
Magtymguly adyndaky TDU-nyň
daşary ýurt edebiyaty
kafedrasynyň mugallymy.



SAZYŇ JADYLAÝJY TÄSIRI

▶ Adamzat taryhynda sazyň tutýan orny örän uludyr. Ynsan şatlananda ýa-da gamgyn bolanda saz diňleýär. Saz ynsanyň göwün syrdaşy diýsek hem ýerlikli bolar. Heniz enesiniň göwresindekä, çaga daş-töwerekdäki bolup geçýän zatlaryň täsirini duýýar, sazyň owazyny eşidýär. Saz çagany rahatlandyrýar, onuň fiziki we akyl taýdan ösmegine ýardam berýär. Saz özboluşly bejeriş usul hasaplanýar.

Häzirki zaman newrohirurglary we psihologlary sazyň adam beýnisiniň ösüşine uly täsir edýändigini belleýärler. Nerw öýjükleriniň belli-belli görnüşleri sesleriň ýygylgyna duýgur bolýarlar. Olar notalara gabat gelýärler. Şeýlelikde, saz adamyň ýagdaýynyň ruhy taýdan kadalaşdyrylmagynyň gadymy we tebigy usuly hasaplanýlar.

Amerikanyň alymlarynyň aýtmagyna görä, ýokary gan basyşy kadalaşdyrmak, beýniniň işjeňligini artdyrmak we immuniteti berkitmek üçin hem sazyň ähmiýeti uludyr.

Saz diňlemegiň ýakymlydygy ählimize mälimdir. Emma aýdym aýtmak bolsa ondan hem ýakymly we peýdaly bolýar. Awstraliýaly lukmanlar bejeriş maksatlary üçin aýdym aýtdyrmak usulyny hem ulanýarlar. Özüňizi has oňaly duýmak isleseňiz, iň bolmanda, ýönekeýje saza ýa-da aýdyma hiňleniň. Käte üns berseňiz, köçeden ýöräp barýan adamlaryň käbiri aýdyma hiňlenip barýarlar. Bu bolsa olaryň ähli aladalaryndan daşlaşandygynyň alamatydyr. Ol hatda köçeden ýöräp barýan beýleki adamlara-da üns bermeýär. Şeýle adamlara seredip ýylgyranyňy duýman galýaň, özüň hem aýdym aýdasyň gelýär. Diýmek, sazyň bir adamdan başga adama geçýän jadylaýjy täsiriniň barlygy hakykatdyr. Siz saz bilen uklap, saz bilen hem oýansaňyz, öňküňizden has sagdyn we şadyýan bolarsyňyz.

Adamlar tebigat gözelliglerini synlamagy hem halaýarlar. Nirede dynç almak isleýändikleri barada soranyňyzda, adamlaryň köpüsi deňziň kenarynda,



tokaýlarda, açyk ýaýlalarda, ýaplaryň we derýalaryň golaýynda diýip jogap bererler. Munuň hem saz bilen baglanyşygy bardyr, sebäbi ýapraklaryň ygşyldysy, akar suwuň şillirdisi, tolkunlaryň sesi, guşlaryň jürküldisi, şemalyň şüwwüldisi — bularyň ählisi tebigatyň döreden ajaýyp sazларыdyr. Şeýle hem biziň köpümüz ýagşyň sesini halaýarys, sebäbi ol hem özboluşly sazdyr.

Ulular diňlejek sazларыny saýlamakda kän bir kömege mätäç bolmaýarlar. Emma çaganyň saýlajak saz eserine ulular gözegçilik etseler, zyýany degmese gerek. Elbetde, çaganyň saz sungatyna aralaşmagy örän ähmiýetlidir, emma onuň bir taraplaýyn ösmegine hem ýol bermeli däldir. Ýokary netijeleri gazanmagyň ugrunda çaganyň içki dünýäsiniň, daş-töwerek bilen gatnaşyklarynyň sazlaşykly we hemme taraplaýyn ösmegini gazanmagy unutmaň!

Aýtäç MEDEDOWA,
Maýa Kulyýewa adyndaky Türkmen milli konserwatoriýasynyň ýanyndaky Daňatar Öwezow adyndaky Türkmen döwlet ýörite sazçylyk mekdebiniň mugallymy.

YHLAS MYRADA ÝETIRÝÄR

▶ Elbetde, adam her bir zatda netije gazanmak üçin, ilkinji nobatda, öňünde maksat goýmaly. Biz türgenler hem sportuň islendik ugry boýunça kämilligiň ýokary derejelerine ýetmek üçin bilimizi berk guşap, ömrümüzü sporta bagyş etmeli. Sportda gazanan ýeňşiň döwletiň abraýy, onuň şan-şöhreti. Şol wagt eliňi ýüregiň üstüne goýup, onuň buýsançly urgularyny duýup, döwlet Senasyny hyjuw bilen seslenip aýtmak, gözleriňi dünýäniň iň ajaýyp pursatlaryny synlan dek ýaşyl Tugumyzyň beýleki baýdaklardan ýokarda durup göterilýändigini görmekden, megerem, başga üstünligi bolmaz. Mundan şeýle netije çykarmaly: maksada okgunlylyk — iň uly ýeňiş. Sebäbi geljege bolan ynamyň bolmasa, türgen özüniň ejiz taraplaryny äşgär edýär. Sport arenasyna çykanymyzda garşydaşymyzdan üstün çykmak üçin özüňde «Men hökman ýeňmeli, sebäbi meniň ýeňiş gazanmaklygyma garaşýanlar bar. Men olaryň tamasyny hökman ödemeli» diýip, umyt uçgunlaryny döretmeli. Çünki yhlasa myrat bar.

Men elmydama bir tymsaldan ruhy güýç alýaryn. Bu tymsal meniň ýeňişlerimiň sebäpkäri diýsemem ýalňyşmaryn. «Ýeke kişiniň işi deňizdäki bir damja suw ýalydyr» diýilýär. Tymsal şeýleräk: «Bir adam deňze göwher daşyny gaçyrypdyr. Daşy tapmak üçin eline uly gap alypdyr-da, ol deňiz suwuny kenardan aňyrligyna döküp başlapdyr. Deňzi boşadyp, gymmat bahaly daşyny tapjakdygyna, öz yhlasynyň wysala öwrüljekdigine onuň synmaz ynamy bar ekeni. Ol irmän-arman ýedi gün işläpdir. Bu adamyň yhlasyny, garadan gaýtmaz hyjuwuny gören Deňziň ruhy göwher daşy jümüşinden çykaryp, dessine gaýtaryp beripdir». Öz niýetiňden el çekmän, işe pugta ýapyşan ynsanyň elmydama yhlasy myrada ýetýär.

Aýjeren GELDIÝEWA,
TMÝG-niň Mary welaýat Geňeşiniň
guramaçylyk bölüminiň müdiri,
Türkmenistanyň Ýaşlar baýragynyň eýesi.

PÄLWAN

► Ýurdumyzda sportuň ähli ugurlary boýunça ýokary netijeler gazanylýar. Sportda milli häsiýete eýe bolan türkmen milli göreşi bu günki gün bütin dünýä ýüzünde dabaranýar. Türkmen milli göreşimiz gadyndan gelýän ata-babalarymyzyň zähmetinden, çuňňur zehininden kemal tapan sport görnüşidir. Milli göreşimiz toý-baýramlarda toýlarymyzyň bezege hasaplanýar. Emma häzirkki wagtda türkmen milli göreşi sportuň dünýä arenasynda mynasyp orun eýeleýär. Olara sportda pälwan däl-de, türgen diýlip atlandyrylýar. Göreş tutýan pälwanlar dogumly, iri süňkli, giň döşli, bilegi güýçli bolýarlar. Bularyň şeýle bolmagyna sport bilen meşgullanmaklary itergi berýär, sport pälwanlary gaýratly edýär.

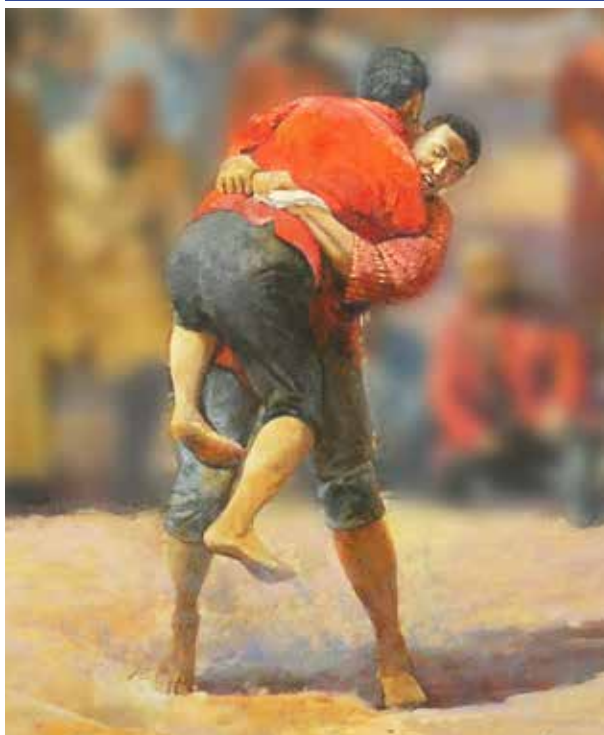
Göreşiň birnäçe görnüşleri bardyr. Olar her ýurtda dürli-dürli bolup, mysal üçin, Türkmenistanda türkmen milli göreşi, Özbekistanda kuraş we beýlekiler özboluşlylygy bilen tapawutlanyp, biri-birine çalyň edýärler. Göreşiň ýene-de bir görnüşü bolup, bu alyş göreşidir. Bu görnüş beýlekilerden düýpgöter tapawutlanýar. Has anygy, göreşiň islendik görnüşü bilen meşgullanýan türgen, ilkinji nobatda bedenini berkidýär, akyl ukyplaryny, çêýeligini, ugurtapyjylygyny artdyrýar.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe biziň türkmen türgenlerimiz dünýä derejesinde geçirilýän halkara ýaryşlara gatnaşyp, sportuň bu görnüşini kämilleşdirýärler. Munuň şaýady hökmünde, Kazan şäherinde ulularyň we ýaşlaryň arasynda guşakly göreş boýunça 8 — 16-njy noýabr aralygynda geçirilen dünýä çempionatynda ulularyň arasyndaky ýaryşlarda Türkmenistanyň ýygdyndysy 9 medal gazandy. Olaryň 6-sy altyn, biri kümüş, 6-sy bürünç medallar. Türkmenistanyň guşakly göreş boýunça milli ýygdyndysyna tejribeli hünärmen Nuraly Lollykow tälim berýär. Bu tejribeli tälimçiniň ýolbaşçylygynda türkmen pälwanlary Aziýa we dünýä çempionatlarynda üstünlikli çykyş edýärler. Kazan şäherinde guralan dünýä çempionatynyň netijeleri hem bu aýdylanlary doly tassyklaýar. Milli ýygdyndymyzyň gazanan üstün-

ligine Türkmenistanyň guşakly göreş görnüşleri federasiýasynyň ýolbaşçysy, Türkmenistanyň at gazanan tälimçisi Şöhrat Mämmedowyň, şeýle-de, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň mugallymlary Şatlyk Myradow bilen Begmyrat Saparlyýewiň saldamly goşantlary bardyr.

Döwrüň ösýän, döwletimiziň gülleýän günlerinde türkmen sportunyň milli öwüşginde halkara ýaryşlarda orun eýelemegi üçin bimöçber işleri durmuşa geçirýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, alyp barýan tutumly işleri üstünliklere beslensin!

Ogulnázik ISENOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň uly mugallymy.



MAGTYMGULY — ÇYRAGYM

Magtymguly — asmanymyň nurudyr,
Magtymgulyň ýüzi Haka sarydyr.

Magtymguly — ýalan ündän adam däl.
Magtymguly — Haka barýan aýdyň ýol.

Magtymguly — boş sözlemez, pikir eder,
Haky ýada salar, sabyr-şükür eder.

Magtymguly — hergiz ýalan sözlemez,
Haýyr işden gaçyp, şeri gözlemez.

Magtymguly — hakmy, nähak, bilýändir.
Ýagşa şat, ýamana gözi girýandyr.

Magtymguly — mydam sözlär rastyn,
Saýgarar duşmanyn, saýgarar dostun.

Magtymguly — dana adam, alymdyr.
Magtymgula şek ýetiren zalymdyr.

Magtymgulyň sözi Kurandan başlar,
Her setiri şatlyk, ýagşylyk buşlar.

Magtymguly aryf, alimil-kebir
Oňa mahsus gylak, şükür hem sabyr.

Magtymguly zaty-agzam, zaty-päk,
Sözlän sözi dürsdür, aýdany berhak.

Magtymgulyň okan adam şat bolar,
Okamadyk bu dünýede ät galar.

Magtymguly ynsanlaryň beýgidir,
Kalba giňlik, ýürekleriň seýgidir.

Magtymguly — gürsüldeýän ýüregim,
Büdüräýsem kuwwat berjek diregim.

Magtymguly — ýol görkezýän çyragym
Magtymguly — hem jogap, hem soragym.

Magtymguly durşy bilen akyldyr.
Magtymguly — dünýä belli akyldar.

Magtymguly — gamly günüň syrdaşyň
Şat günüňi deň böleşjek gardaşyň.

Magtymguly — ýagşy adamlaň dosty,
Magtymguly sözlär mydam rasty.

Magtymguly — nusgalykdyr adama,
Ol welidir, ol aryfdyr hem dana.

Magtymguly durşy bilen akyldyr,
Her bir sözi derman, durşy nakyldyr.

Magtymguly halamaýar şöhrady,
Şu barlykda goýdy mizemez ady.

Magtymguly derýa içre dürümdir,
Söz baýlygym, kämil ene dilimdir.

Magtymguly — erenleriň halany
Ol beýgelti külli türkmen ilini.

Magtymguly — türkmen, Allanyň guly,
Ýüzi Haka tarap, aýdyňdyr ýoly.

Magtymguly — beýik daglara meňzeş,
Magtymguly — garramaýar, mydam ýaş.

Magtymguly dilinden dür saçandyr,
Magtymguly älem syryn açandyr.

Magtymguly päk ýürekli ynsandyr
Magtymguly hakykata suwsandyr.

Magtymguly buýsanjydyr türkmeniň
Magtymguly guwanjydyr türkmeniň.

Magtymguly toý şatlygyň başydyr.
Magtymguly köňülleriň joşudyr.

Magtymguly — mertebesi türkmeniň
Magtymguly — ar-namysy türkmeniň.

Magtymguly — parlak ýyldyz asmanda
Magtymguly — hormatlanýar çar ýanda.

Şamämmed ATAMÄMMEDOW.

ТОГЫЗКУМАЛАК —

ИГРА, КОТОРУЮ НЕВОЗМОЖНО НЕ ЛЮБИТЬ



Мы хотели рассказать вам об одной увлекательной настольной логической игре, про которую вы вряд ли слышали, несмотря на то, что в нее играют сотни тысяч человек по всей планете и по ней проводятся даже чемпионаты мира, Европы и Азии.

Трудно сказать, какая настольная игра является древнейшей на Земле. Споры не утихают по сей день. Кто-то говорит, что самой древней игрой является египетский сенет, кто-то настаивает, что древнейшая игра – это ур из Месопотамии, кто-то считает таковой го, кто-то — игры семейства манкала. А может, банальные игральные кости – древнейшая игра? Думаю, точка в этом вопросе не будет поставлена никогда. В любом случае не оспаривается, что игры семейства манкала (к ним относится тогызкумалак, которому посвящена статья) – это крайне древние игры, и они насчитывают несколько тысяч лет.

Человеку нужен не только хлеб, человеку нужны и зрелища. Ему нужна пища для ума, какой-то способ времяпровождения, который скрасит быт и рутину. Такой пищей для ума кочевников, которые пасли скот в бескрайних степях, стала игра тогызкумалак (в переводе «девять шариков»). Число 9 было священным у тюркских народностей. Российский исследователь игр А.П. Шияев полагает, что тогызкумалак – свидетельство зарождения десятиричной системы счисления. Считается, что тогызкумалаку около 4 тысяч лет (возможно, цифра слегка завышена). Тогда, естественно, никто не мог предположить, что игра станет настоящим вызовом в эпоху компьютеров и нейросетей.

Большим любителем игры был в свое время известный поэт-просветитель Абай Кунанбаев. Помимо развлекательного момента, игра несёт в себе образовательный и практический аспект (игра развивает математические способности, которые необходимы были чабанам для подсчёта скота, поэтому её нередко называют «алгеброй чабанов» и «степными шахматами»). А теперь, не задерживаясь на истории игры и археологических раскопках, описание которых может потребовать отдельной книги, перейдем к правилам игры.

ПРАВИЛА ИГРЫ

Тот, кто уже играл в игру калах (на телефонах Nokia она шла под названием «бантуми»), легко разберётся в правилах тогызкумалака. Впрочем, в

них несложно разобраться и тем, кто никогда не сталкивался с играми семейства манкала (принцип которых заключается в раскладывании камней или шариков по лункам и захвате вражеских сил). Но за этой простотой правил скрывается множество тонкостей и нюансов, знание которых отличает сильного игрока от слабого. А знания эти приходят не только с книгами, которых ничтожно мало (на русском языке литературы по теории игры можно пересчитать на пальцах одной руки), но и с опытом.

Первое наиболее полное описание игры было осуществлено в 1906 году российским этнографом Н.Н. Пантусовым в статье «Киргизская игра «Тогуз-кумалак» (в России до революции и некоторое время после нее казахов называли киргизами или киргиз-кайсаками). «Тогуз-кумалак основан на расчёте и играется людьми степенными, умеющими думать и считать», – писал он.

В тогызкумалак играют двое на специальной доске. У каждого игрока имеется по 9 лунок («отау»), в каждой лунке в начале игры лежит по 9 шариков. Итого у каждого игрока вначале имеется по 81 шарик (или кумалаку; иногда говорят, что у каждого по 81 камешку, хотя камешками уже давным-давно никто не играет. Играют только шариками). Кроме этого, в середине доски располагаются две большие лунки для сбора выигранных шариков (их называют казанами).

Цель игры: выиграть (захватить) более 81 шарика. Если оба игрока выигрывают по 81 кумалаку (шарику), то фиксируется ничья.

КАК ХОДИТЬ?

Игроки делают ходы поочередно. Начинают в тогызкумалаке, как и в шахматах, белые, получая небольшое преимущество. Собственно говоря, своим первым ходом они задают направление, в котором будет в дальнейшем развиваться партия (что ничуть не означает, что черные являются пассивными зрителями).

Ход заключается в том, что игрок берёт шарики из любой своей непустой лунки и раскладывает их по одному, начиная с этой лунки, сначала по своим лункам слева направо, затем, если шарики еще остались в руке, по лункам противника справа налево, затем, если шарики не исчерпаны и на сей раз, вновь по своим лункам слева направо и так далее. Таким образом, лунки обходятся против часовой стрелки независимо от их цвета.





« Если в лунке был всего один шарик, то он просто перекладывается в следующую лунку.

Если последний из раскладываемых шариков попадает в лунку противника и при этом количество шариков в ней становится чётным (2, 4, 6, 8, ...), то игрок, сделавший ход, забирает все шарики из этой лунки и кладёт в свой казан.

ЗНАЧЕНИЕ ИГРЫ

Пользу игры трудно переоценить. Она развивает логическое мышление, память, математические способности, выдержку, а детям полезна для мелкой моторики. В 2020 году ЮНЕСКО включил игру тогызкумалак в список нематериального культурного наследия человечества.

На текущий момент уже было проведено шесть чемпионатов мира (в которых участвовали спортсмены из более, чем 20 стран), шесть чемпионатов Азии и пять чемпионатов Европы.

Как отмечалось выше, сильнейшие игроки по тогызкумалаку живут в Казахстане. В стране проводится немало количество турниров (включая самый престижный – чемпионат страны), работает большое количество кружков для детей, в которых занимается около 200 тыс. человек, существует система разрядов и рейтингов, есть 150 мастеров спорта, 40 международных мастеров, а также заслуженные мастера спорта (звания гроссмейстера не существует).



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот вкратце всё, что хотелось вам рассказать об этой древней, неисчерпаемой и мудрой, как шахматы, игре. На образовательной платформе stepik скоро откроется бесплатный курс для начинающих, который можно будет пройти для более глубокого погружения в игру. Там будет больше теории, больше задач, будут приведены формулы для расчета оставшихся ходов в эндшпиле, будет рассказано о типичных приёмах. Кроме того, в работе две книги по тогызкумалаку (по теории игры и по дебютным вариантам), они будут полезны не только начинающим.

Удачной игры и незабываемых ощущений!
Этой игре все возрасты покорны!

www.sports.ru

Бурная реакция шахматного мира на победу Гукеша в матче за звание чемпиона мира

✓ 12 декабря 2024 года, Гукеш Доммараджу сотворил историю, став в свои 18 лет самым молодым чемпионом мира по шахматам. В решающей партии индийский гроссмейстер обыграл Дин Лижэня – 7,5:6,5 по итогам матча. Это знаковое событие, естественно, вызвало бурную реакцию в шахматном мире. Что сказали звёздные гроссмейстеры?

«Это может стать решающим моментом в истории шахмат»

После победы Доммараджу все ждали комментариев сильнейшего шахматиста мира последнего десятилетия Магнуса Карлсена. Сперва норвежец сдержанно поздравил индуса в своих социальных сетях, а потом уже дал более развёрнутый комментарий в своём канале TakeTakeTake.

«Фантастическое достижение. Это вполне заслуженно, особенно когда мы знаем, как он сюда попал. Это важный момент для Индии. Это может стать решающим моментом в истории шахмат. Потенциально это начало чего-то большого», – заявил Магнус.

15-й чемпион мира индеец Виши Ананд с особой теплотой поздравил своего ученика с победой.

«Поздравляю! Это момент гордости для шахмат, момент гордости для Индии, момент гордости для WACA, и для меня очень личный момент гордости. Дин сыграл очень захватывающий матч и показал, что он чемпион».

Милое послание для Доммараджу и Ананда оставил Хикару Накамура.

«Огромные поздравления Гукешу, всей Индии и индийцам по всему миру. Какое выдающееся достижение! Виши, я забыл поздравить тебя с днем рождения, но у меня такое чувство, что твои ноги не будут касаться земли целый месяц. То, что ты сделал, беспрецедентно».

В восторге от триумфа Гукеша осталась и Сьюзен Полгар.

«Гукеш продемонстрировал невероятный уровень боевого духа, стальные нервы, выдающуюся психологическую устойчивость, безумный уровень уверенности в себе и так далее – все качества чемпиона, а ведь в конце мая ему исполнилось 18 лет! Он – профессионал, зрелый, скромный и всегда ведет себя достойно! Он будет потрясающим посланцем шахмат на долгие годы!»

Уважение Гукешу высказал и его партнёр по сборной Рамешбабу Прагнанандха.

«Исторический момент для индийских шахмат. Поздравляю Гукеша! Ты только усиливаешь игру в моменты высокого давления! Это действительно вдохновляюще! Огромное уважение Дин Лижэню за то, что он выложился по полной».

«Гукеш был хорошо подготовлен, и тот, который играл лучше всех, выиграл матч. Его победа венчает феноменальный год для Индии. В сочетании с доминированием на Олимпиаде шахматы вернулись в свою колыбель, и эпоха «детей Виши» действительно наступила!» – написал 13-й чемпион мира.

12-й чемпион мира Анатолий Карпов хоть и похвалил Гукеша за победу, но высказал сомнения в дальнейших успехах индуса.


«На данный момент трудно сказать, достоин ли Гукеш звания чемпиона мира, но играл он неплохо. До определённого момента он играл лучше, чем Лижэнь. В какой-то момент казалось, что китайский шахматист перехватывает инициативу. Результат уникальный! Самый молодой чемпион мира, представитель Индии. Если такая система будет, то Гукешу трудно будет удержаться. Всё будет зависеть от него и его соперников, насколько упорно они будут работать».

Чуть мягче выразился Видит Гуджрати. Он поздравил своего соотечественника Гукеша, но и поддержал Лижэня.

По материалам интернет-изданий.



SAZ WE SAGLYK

 Alymlar sazyň çaganyň fiziki ösüşine ýetirýän täsirini çuňňur öwrenmegi dowam edýärler. Eneler öz perzentlerine hüwdi ýaly ýakymly aýdym-sazlary hiňlenip bermeli. Çaga hüwdülense ýa-da oňa gyzykly erteki gürrüň berilse, ol rahat uklaýar. Şeýle hem aýdym-saz ýaňy gepläp başlan çagalar üçinem ähmiýetlidir, sebäbi çaga goşgulary, aýdymyň sözlerini gowy ýatda saklaýar, olary öwrenmäge uly höwes bildirýär.

Çagalar baglarynda geçirilýän baýramçylyk şowhunlarynda aýdym we goşgy aýdyp, oňat çykyş etmek her bir çaga üçin uly bir şatlykdyr. Çaga öň bilmeyän sözlerine gabat gelýär, olaryň manysyna düşünjek bolýar. Geplände kyn aýdylýan sözler aýdymda has gowy aýdylýar.

Şeýle hem saz sungaty adamlaryň görüş, eşiğiş, duýuş ukyplaryny kämilleşdirýär, ýatkeşligi ösdürýär.

Çagaňzyň nusgawy sazandalaryň döreden eserlerini köpräk diňlemegini gazanyň. Bu sazlar çaganyň hemmetaraplaýyn sazlaşykly ösmegine oňaly täsir eder.

Çagalaryň psiho-emosional (duýgular) ýagdaýlaryny kadalaşdyrjak nusgawy sazlar döreden käbir sazandalaryň sanawyny hödürleýäris:

Şopen, Ştraus, Rubinşteýn — howsalalygy aradan aýyrýar we özüne bolan ynamy artdyrýar;

Bethoven, Şubert, Brams — köşeşdirýär;

Mosart, List, Haçaturýan — ýaşayyş işjeňligi artdyrýar;

Çaýkowskiý, Bethoven — keýpiňizi görtürýär;

Bah, Gaýdn — gaharjaňlygy we yzgyt-syzlygy aradan aýyrýar;

Çaýkowskiý, Debýussi, Mendelson — ünsi jemleýär.

Şular we beýleki sazlar saz arkaly geçirilýän bejergilerde giňden ulanylýar.

Çagalary sazçylyk mekdeplerine okuwa salmaly. Saz öwrenmek ýeňil-ýelpaý iş däl. Ol sabyrlylygy, tutanýerlilik we uly höwesi talap edýär. Bu işde çagaňyza hemaýat etmegiň örän ähmiýetlidir. Saz çagany maksada okgunly edip terbiýeleýär we onuň geljekki durmuşyň beýleki ugurlarynda üstünlük gazanmagyna ýardam edýär. Saz çalyan çaga

ya-da uly adam töwerekdäkiler bilen oňat aragatnaşykda bolmagy başarýar, sebäbi olar saz eserini ýerine ýetirenlerinde, ondaky beýan edilýän duýgulary, pikirleri diňleýjilere ýetirmek isleýärler. Saz bilen arman-ýadaman meşgullanýanlar, ýazuwda hem güýçli bolýarlar. Beýleki adamlara garanynda, saz gurallaryny çalyanlar has dürs ýazýarlar, ýazuwda kän bir ýalňyş goýbermeýärler.

Amerikaly alym Martin Gardner 4-5 ýaşly çagalaryň öz deň-duşlaryndan az-kem yza galýanlarynyň, saz we sungatyň beýleki görnüşleri bilen meşgullanmak arkaly olaryň yzýandan ýetendiklerini öz geçiren barlaglarynyň netijesinde subut edýär.

Şweýsariýaly we awstriýaly alymlar ýedi ýaşdan on bäş ýaş aralygyndaky çagalar üçin matematika we diller boýunça sapaklaryň hasabyna saz sapaklaryny okuw maksatnamasyna girizdiler. Şol maksatnama boýunça okan çagalar üç ýylyň içinde matematika dersinden adaty maksatnama boýunça okaýanlardan has ýokary netijeleri görkezdiler.

Gowşak, wagtyndan ir doglan çagalarda-da saz öz rahatlandyryjy täsirini ýetirýär. Saz biynjalyk çaganyň dem alyşyny we ýürek urşuny kadalaşdyrýar, agyry-ynjylaryny kemeldýär, sagdyn çaga bolup ýetişmegine ýardam berýär. Ýedi aýlyk doglan çagalaryň madda çalşygy ýakymly sazyň kömegi bilen hem dikeldilýär. Bu bolsa öz gezeginde iglije çaganyň agramynyň artmagyna itergi berýär.

Elbetde, saz uly adamlara hem täsir edýär. Eýýäm Gadymy Gresiyada sazyň, umuman, sungatyň bejeriş täsiri barada bellidi. Pifagor Kroton uniwersitetinde geçiren her gününü aýdym aýtmak bilen başlaýardy we tamamlýardy. Ol irden aýdym aýdanda ukudan açylýardy we onuň durmuş işjeňligi artýardy. Giçlik aýdyan aýdymy ony rahatlandyryp, dynç almaga taýýarlaýardy.

**Yslamguly ANNAGULYÝEW,
M.Kulyýewa adyndaky Türkmen milli konserwatoriýasynyň ýanyndaky Daňatar Öwezow adyndaky Türkmen döwlet ýorite sazçylyk mekdebiniň mugallymy.**

TYMSALLAR

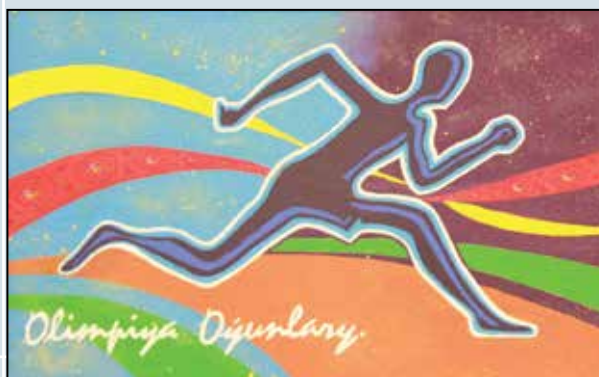
✓ **Üstünlige ýetmek üçin, ilkinji nobatda, özüňe bolan ynamyň bolmaly. Üstünligiň ýoly örän uzyn hem çylşyrymlydyr. Bu ýola düşeniňde ençeme synaglar we päsgelçilikler bilen garşylaşarsyň. Şol bir wagtyň özünde bu synaglar we päsgelçilikler seni taplaýar we netijede ýeňşe bolan ynamyňy döredýär. Üstünlige ýetmek üçin bilini berk guşap, ýola çykan her bir ynsan mümkinçiliklerini peýdalanmalydyr. Ynsanyň mümkinçilikleriniň çägi ýok. Hut şu nukdaýnazardanam, üstünlikleriň hem çägi bolmaly däldir. Munuň şeýledigine ýaşlygyndan sporta bolan höwesini ýitirmän hasam kämilleşdiren, ýyllaryň dowamynda sport arenalarynda türkmen Tuguny belentde parladyp, häzirki wagtda halypaçylyk mekdebine öwrülen türkmen türgenlerimiziň mysalynda göz ýetirip bileris. «Türkmenistan Sport» halkara žurnalynyň sahypalarynda «Halypalardan tymsallar» atly şygar astynda türgende önde goýan maksadyňa ýetmek, sabyrly bolmak, çýelik, özüňe bolan ynamyňy artdyrmak, täze belentliklere ruhlandyryýan ýörelgelerden söhbet açýan gyzykly wakalary okyjylarymyza ýetirip durmagy maksat edindik. Indi bolsa şagirtlikden çykyp, halypaçylyk mekdebine öwrülen türgenlerimizden ýaş žurnalistlerimiziň gürründeşlik edip ýazga geçirmeginde, olaryň ýaşlygyndan üstünlige ýetmekleri üçin ruhy goldaw berýän tymsallary hödürleýäris.**

Işanguly MERETNYÝAZOW,
Boks boýunça halkara
derejeli emin:

ÜSTÜNLIGE BARÝAN ÝOL

Bir wagtlar bir oglan bardy. Ol gaty kiçik, hor we ejizdi. Uly oglanlar ony masgalaradylar, azar bererdiler, elinden portfelini alyp, ýokara galdyrdylar. Kiçidigi sebäpli almaga boýy ýetmänden soň onuň üstünden gülerdiler. Oglan bir zada mätäç, ony höweslendirýän, ulalandan soň güýçli bolmagyna sebäp bolýan zady gözleýärdi. Emma onuň ösmegi üçin köp wagt gerek. Oglan bir gün ýöräp barýarka birnäçe oglanyň oýun oýnap ýören sport meýdançasyny gördi. Olar ylgaýardylar, arkan we öňe bökýärdiler, toplar bilen dürli hereketleri edýärdiler. Ýaňky oglan bulary synlap durşuna, birnäçe duýgulary başdan geçirdi we bu ýerden gaýdyp her günü şu ýere gelip synlap durmagy ýüregine düwdi. Aradan kän wagt geçdi oglan günde gelip sport meýdançasynyň derwezesiniň önünde durýardy. Tälimçi ony üns bilen synlaýan eken we ol oglanyň sporta bolan söýgüsiniň bardygyny bildi. Onuň ýanyna baryp: «Sagdyn we güýçli bolmak isleseňiz, mekdebimize türgenleşik geçmäge geliň» diýdi. Oglanrazy boldy. Sport mekdebine ýazyldy we gaty ejiz bolany üçin ýeňil atletika bölümüne kabul edildi. Oglan uly şatlyk bilen sport mekdebine zygiderli gatnady, ylgady, bökýärdi sportuň dürli maşklaryny ýerine ýetirip hasam berkäp, çydamly boldy. Ol özüni sanlyja wagtyň dowamynda görkezip sport ýaryşlaryna gatnaşmaga hukuk gazandy. Onuň netijeleri ýokary derejeleri görkezzen soň birinji ýere mynasyp boldy. Ony gorkuzýan oglanlar indi azar berenokdylar. Sebäbi ol eýýäm dogumly, berk bedenli türgen bolup ýetişipdi. Ähli oglanlar oňa öýkünip irden turup ylgap beden maşklaryny ýerine ýetirip başladylar. Öň dawalaşýan bolsalar, indi bolsa iň gowy dost boldular.

»



« **Şöhrat MÄMMEDOW,**
Alyş göreşi we guşakly göreş boýunça
halkara derejeli emin:

PÄLWANYŇ SÖZI

Bir obanyň öwünjeň pälwany bar ekeni. Günlerde bir gün pälwan goňşy obanyň toýuna çagyrylypdyr. Pälwan öňler bili ýere degmedik, mert ýigit. Oba adamlarynyň ony ýazgarýan bir tarapy onuň men-menligi. Şol toýda ony göreş meýdançasyna çagyryp, at-owazasy dag aşan, bili ýere degmedik pälwan bilen göreş tutdurypdyrlar. Men-men pälwan hem ýagly palawdan garyny mazaly doýrup, öňküleri ýaly «Kim mert bolsa çyksyn garşyňa, göterip hol raýşyň aňyrsyndaky suwly ýaba zyňaýyn» diýip öwünip başlapdyr. Öwünjeň pälwan göreş meýdançasyna baryp sakga durdy. Görse garşysynda özünden üç esse daýaw pälwan döşüni gerip dur. Men-men pälwan öňki abraýnam gaçyrmajak bolup, alaçsyz göreşmeli boldy. Halaýyk uly seslenme bilen men-men pälwany goldap dur. Göreş başlady. Beýleki pälwan öwünjeň pälwany göterip ýere zyňdy. Şol wagt hem ol gaýdyp öwünmejekdigine şeýlebir puşman etdi. Ony goldap duran halaýygyňam ynamyny gaçyrdy.



Nazardurdy ORAZDURDYÝEW,
Alyş göreşi we guşakly göreş boýunça
halkara derejeli emin:

TUTANÝERLI OGLAN

Şäherleriň birinde pälwan bolmagy arzuw edýän bir oglan bardy. Ol pälwan bolmak arzuwy bilen ýaşapdyr. Emma ony hiç bir sport mekdebine kabul etmediler. Sebäbi biziň arzuwçyl gahrymanymyz sag elinden mahrum eken. Emma ol sabyrlydy. Şonuň üçin hem şäherdäki göreşmek boýunça türgenleşik geçýän ähli sport mekdeplerine aýlanyp çykyppdyr. Bu erjel oglana syny oturan bir tälimçi, onuň sabyrlylygyny, tutanýerliligini görüp, oňa tälim bermegi ýüregine düwýär.

Görlüp oturylsa, ýaňky oglan gaty işjeň we zähmetsöýer ekeni. Ol tälimçiniň ähli talaplaryny ýerine ýetiripdir we fiziki mümkinçilikleriniň durnukly ösmegi üçin tagalla edipdir. Tälimçi bilen pälwan oglan bir ýylyň dowamynda diňe bir usulyň üstünde işläpdir. Çünki şol usul bilen ýaňky oglanyň ýeňiş gazanmagyna kepil geçip boljakdy. Bir ýyldan soň tälimçi ony ýaryşlara gatnaşdyrmaly diýen karara gelyär.

— Meniň sag elim ýok, men sagdyn oglanlar bilen deň-derejede bäsleşip bilmerin — diýip, oglan ýaryşyň synagyna girmäge ýaýdanypdyr.

Emma tälimçi öz diýenini gögerdip, ýaňky oglanyň ýaryşa gatnaşmagynyň hökmanydygyny düşündiripdir. Şeýlelikde, halypasynyň maslahaty bilen onki müçesi sagat oglanlar bilen göreş tutan oglan gatnaşan ýaryşynda ýeňiji bolupdyr.

Pälwan oglan şondan soňam kän ýaryşa gatnaşypdyr. Erjel oglan şol bir usuly ulanyp, her gezek ýeňiş gazanypdyr. Tälimçi oňa yhlas edip, iri möçberli ýaryşlara hem gatnaşdyrypdyr. Pälwan oglan bu ýerde-de, ýeňşini baýram edipdir. Nobatdaky ýaryşdan soňra elsiz oglan tälimçisine sowal bilen ýüzlenipdir:

— Men bir elsiz pälwan bolsam-da, eli-aýagy ýerindäki oglanlardan ökde çykyp, nädip ýeňiş gazanýaryn?!

Tälimçi oňa şeýle jogap beripdir:

— Men seniň diňe bir usuly ezberlik bilen öwrenmegiň üçin yhlas etdim. Ol ony kämil derejede bilýärsiň. Şol usul hem saňa ýeňiş getirýär. Çünki seniň ezber bilýän usulyň garşysyna diňe bir emel bar. Şol emeli hem garşydaşyň sag elinden tutup, ýerine ýetirmeli bolýar. Emma sag eliň ýoklugy sebäpli, garşydaşlaryň senden asgyn gelyärler.

ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ ЗОЛОТА

НАЗВАНЫ ДВА ВИТАМИНА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ

Витамины В12 и D3 особенно важны для поддержания здоровья стареющего организма, рекомендуют специалисты. Соответствующие данные приводит директор Центра здоровья населения Массачусетского университета (США) Кэтрин Такер.

«С возрастом организм всё хуже усваивает витамины, особенно В12 и D3, даже при соблюдении правильного питания», — Кэтрин Такер цитирует британское издание Redonline. По словам эксперта, после 50 лет людям следует обращать внимание на указанные витамины, так как их дефицит может привести к серьёзным проблемам со здоровьем.

Дефицит витамина В12 связан с риском развития анемии, депрессии, деменции и снижением уровня энергии. Витамин D3, оказывающий влияние на иммунитет и кожу, получаемый в основном из солнечного света, с возрастом все труднее вырабатывается, что особенно актуально зимой.

ВРАЧИ НАЗВАЛИ ДОБАВКИ, ПОМОГАЮЩИЕ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ОСЕНЬЮ

Приём добавок цинка и железа поможет сохранить здоровье осенью. Об этом изданию The Sun рассказали британский диетолог Роб Хобсон и фармацевт Димпл Вару. Приём пищевых добавок может дать дополнительные преимущества, особенно в «про-

студные» периоды. Диетолог рекомендует начать с витамина С, который поддерживает иммунную систему, защищая клетки от повреждения свободными радикалами.

По словам врача, витамин С также усиливает активность иммунных клеток, таких как лимфоциты, фагоциты и естественные клетки-киллеры, ответственные за обнаружение и уничтожение вирусов и бактерий. Богатыми пищевыми источниками этого витамина служат красный перец, цитрусовые, клубника, киви, брокколи и помидоры.

Ключевую роль в производстве и активации Т-клеток, необходимых для защиты организма от инфекций, играет цинк. Его не рекомендуется принимать вместе с железом. Железо помогает вырабатывать гемоглобин, белок в красных кровяных тельцах, который транспортирует кислород по всему организму. Именно благодаря железу снижается риск анемии и повышается работоспособность.

В осенне-зимний период важно укреплять психику. Исследования показывают, что жирные кислоты омега-3 могут улучшать настроение и снижать тяжесть депрессии. Омега-3 можно потреблять как в добавках, так и в естественном виде.

**Подготовил Гурбангелди ПАШШЫКОВ,
преподаватель Государственного
медицинского университета
Туркменистана имени Мырата Гаррыева.**



ДВИЖЕНИЕ У НИХ В КРОВИ: НАЗВАНЫ ЛУЧШИЕ СПОРТСМЕНЫ ПО ЗНАКУ ЗОДИАКА

Британский статистик Кеннет Митчел сравнил даты рождения олимпийских медалистов с 1896 года и до наших дней. Таким образом, он смог выяснить, каким знакам зодиака больше всего подходят занятия спортом. Самые спортивные знаки зодиака имеют большие амбиции. У некоторых также есть естественная predisposition к успеху в определенной дисциплине. Посмотри, есть ли ты в списке!

ОВЕН

За этим знаком зодиака ухаживает воинствующий Марс. Никто не любит соревнования так, как Овен. От природы у него крепкое тело и отличная физическая форма, а спорт позволяет ему снять эмоциональное напряжение. Овнам просто нужно двигаться, и они делают это каждый день. Вот почему они всегда отлично подготовлены и отлично справляются с любой дисциплиной.

КОЗЕРОГ

Козероги очень обязательны. Они не ищут оправданий пропуску тренировок. Им нравится чувство удовлетворения, которое приходит с ними после тренировки. Их врожденное честолюбие означает, что они часто имеют красивое и мускулистое тело. Многие люди под этим знаком могут самостоятельно составить план тренировок в тренажерном зале.

РЫБЫ

Это не должно никого удивлять — статистика под-

тверждает, что никто не умеет плавать так, как Рыбы. Этот знак зодиака завоевал больше всего олимпийских медалей в таких дисциплинах, как плавание и водное поло. Рыбы извлекают большую пользу из движения, связанного с водой или вблизи воды. Даже если они предпочитают бег, а не плавание, они наверняка смогут пробежать по берегу реки больше километров, чем в центре города.

ТЕЛЕЦ

Зодиакальный Телец не любит диеты и, если бы мог, ел бы все время. Тем не менее, как знак элемента Земли, он очень привязан к своему телу. Он заботится о том, чтобы выглядеть как можно лучше и показать свою силу миру. По этой причине он ча-

сто превращает спорт в одну из своих самых больших страстей.

СКОРПИОН

Самая главная черта, которая делает Скорпионов успешными в спорте — это их упрямство. Они никогда не могут смириться с тем фактом, что кто-то может быть лучше в чём-то, чем они, поэтому, если они заинтересуются определенной дисциплиной, они не отпускают её, пока не займут первое место. Их красиво вылепленный силуэт призван показать всем, что Скорпиона никто не победит.

**Подготовила
Эджебай КУЛЫЕВА,
старший преподаватель
ТСХУ имени С.А.Ниязова.**



ÇAPAK TANSY — SAGDYNLYGA WE RUHUBELENTLIGE ÇAGYRYŞ

► Tansyň sagdyn hereketler üçin ähmiýeti barada köp işler ýazylypdyr. Taryhy ýazgylar tansyň örän gadymy sungatdygyna güwä geçýär. Çagalygymyzdan türkmen gelin-gyzlarymyzyň toý-baýramlarymyzy bezeyän täsin tansy aňymda galypdyr. Bu täsinlik çapak tansydyr. Türkmenistanyň Gündogar künjegindäki ýaşajylarynyň arasynda giňden ýaýran çapak tansy milli toýlarymyzyň bezegidir. Çapak tansy ýaş gelin-gyzlar tarapyndan ýerine ýetirilýär. Tansy ýerine ýetirijiler giň tegelegi emele getirip, onuň merkezinde iki ýada birnäçe aýal maşgala duran ýerlerinde ýuwaşja bökme arkaly tansyň ilkinji sazlaşykly hereketini edýärler. Olaryň elleriniň aýalary bilen çapak çalyşlary tansyň ruhuna özboluşly öwüşgin berýär. Bilermenler tans hereketleriniň asman giňliginde ganat ýaýýan guwlary ýada salýandygyny belleýärler.

Tansyň dowamynda agaç çemçeden — kaşykdan owaz çykarýan ussat tansçylar tansa goşulýşýarlar. Tansyň iň gyzgalaňly wagty birnäçe zenan bu etraplarda däbe öwrülen «haý, öleň» aýdymyny ýerine ýetirýär. Çapak tansynyň ýene-de bir görnüşi «hekge böküş» diýip atlandyrylýar. Onuň sazlaşygy deprekçileriň okgunly hereketleri bilen utgaşýar. Bu tansyň iň owa-

dan bölegi «sallanan gözel» hasaplanylýar. Çapak tansy nika toýlarynda ýerine ýetirilende öýlenýän oglanyň we durmuşa çykýan gyzyň dogan-garyndaşlary biri-birleriniň garşysynda durup, «ýar-ýar» we «öleň» heňlerini ýerine ýetirmek boýunça özara bäsleşýärler. Lebap we laýatynyň etraplarynda toý däpleriniň möhüm bölegine öwrülen tans pursatlary adamlary ruhubelentlige çagyryýar, şähdini açýar, bu tansyň sazlaşykly hereketleri ýaşlarda çeyeligi, sagdynlygy terbiýeleýär.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyş döwründe bu ajaýyp tans türkmen halkynyň milli baýramçylyklarynyň, toý-dabaralarynyň aýrylmaz bölegi bolup durýar. Arkadagly Gahryman Serdarymyz milli döp-dessurlarymyzy, taryhymyzy, etnografiýamyzy düýpli öwrenmek üçin giň mümkinçilikleri döredip berýär. Bize ylymda-bilimde, medeniýetde şeýle uly şertleri döredip, abadan Watanymyzy gülläp ösdürýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza tüýs ýürekden sagbol-sunymyzy aýdýarys.

Gözel KADYRBERDIÝEWA,
Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet
uniwersitetiniň taryh fakultetiniň talyby.



GÖZELLİK DÖREDÝÄN GÜNLER



Asmandan inen akja gar tozgajyklary mukaddes topragymyzyň ýüzüni aklyga büredi. Ine-de, gysyň alamaty. Bu alamat her bir türkmeniň kalbyna özboluşly öwüşgin çayyp, ýüzlerinde bagtly ýylgyryşlaryň peýda bolmagyna getirýär. Pähimdar pederlerimiziň «Gysyň günü kyrk tüýsli, kyrkysy-da gylyksyz» diýmek bilen güneşli ölkämizde gys paslynyň edýän oýunlaryny çeper sözüň üsti bilen beýan edipdirler. Gys pasly dünýäniň dürli ýurtlarynda dürlüçe gelýär. Mysal üçin, iň dowamly gar ýagmyryna 1932-nji ýylda Kanadanyň ýaşajylary şaýat boldular. Ol ýerde 9 gün dynman gar ýagypdyr. Munuň netijesinde garyň boýy bir gatly jaýlaryň üçegine çenli baryp ýetipdir. Afrika ýurtlarynda bolsa gys gelende gar ýagmaýan pursatlary hem bolýar. Biziň güneşli Diýarymyzda bolsa gysyň lezzeti başgaça.

Ata Watanymyza gys pasly gelende howanyň güneşli, bulutly, ýagyşly we garly günleri ajaýyplygy bilen tapawutlanýarlar. Gysda wagty boş sarp etmezlik üçin garyň ýagyp, aşamky aýazda doňan wagtly oňlanlaryň ellerine taýak alyp, buzuň üstünde hokkey oýnaýanlaryny görmek bolýar. Diňe ulularyň däl, eýsem kiçi çagalaryň hem şatlyk-şowhun bilen gary togalap,

gar adam ýasaýan, biri-birine gar zyňşmaklary gysda adamlaryň wagtlyny peýdaly geçirmeklerine kömek berýär. Eýsem-de bular gysky oýunlar bolup, sportuň hem bir görnüşine girýär we beden taýdan berkligini, sagdynlygyny üpjün edýär.

Elbetde, gar ýagmaşa, howada güneşli ýa-da ýagmyrly bolsa näme? Bu sorag her bir adamda ýüze çykmak ähtimallygy bardyr. Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistan ähli ugurlarda bedew bady bilen ösüşlere beslenýär. Bu ýagdaýa-da ýurdumyzda ähli şertler döredilendir. Paýtagtymyzyň gözəl künjeklerinde bina edilen Gysky sport toplumynda, Buzly köşkte sportuň gysky görnüşleri bilen meşgullanmaga mümkinçilikler döredilendir. Häzirki wagtda bu ýerlerde dünýäniň halkara ýaryşlarynda ýokary netijeleri görkezýän türgenleri taýýarlaýar we gelimgidimli ýerleriň birine öwrüldi. Ýylyň islendik paslynda bu ýerlerde sport bilen meşgullanyp, gysyň lezzetini duýmak bolýar. Ölkämizde gys uly many-mazmuna eýedir.

Maýa ŞÄMIÝEWA,
TMÝG-niň Büzmeýin şäher Geňeşiniň
Guramaçylyk bölüminiň esasy hünärmeni.

ТРОПА ЗДОРОВЬЯ

ТРОПА ЗДОРОВЬЯ В ТУРКМЕНИСТАНЕ

Тропа здоровья «Saglyk ýoly» – пешеходная дорожка в предгорьях и горах хребта Копетдаг. Она протянулась в южных окрестностях Ашхабада — столицы Туркменистана более чем на три десятка километров. Лента тропы имеет бетонное покрытие и ступени на крутых участках. Самая высокая точка маршрута достигает отметки свыше тысячи метров над уровнем моря.

Из парка у начала Тропы здоровья открывается великолепный вид на горы. Здесь смоделированы горная речка, озёра и водопады с каменистых склонов. Сюда приезжают семьями. Тропа освещена на всём протяжении, что располагает к вечерним прогулкам.

А с самого пешеходного маршрута можно увидеть эффектные панорамы Ашхабада. Окрестные пейзажи лучше всего наблюдать из беседок. Их купола возвышаются на скальных выступах в живописных местах тропы.

Первый участок Тропы здоровья «Saglyk ýoly» в восемь километров был открыт 2 января 2000 года. Этот самый популярный восьмиклометровый участок пролёт по гребню хребта Гиндивар, скалистой стеной поднимающемуся над окрестностями.

Под сенью сосновых деревьев вы заберётесь на высоту в 760 метров над уровнем моря. Этот участок украшен скульптурными инсталляциями, рассказывающими о природе гор и жизни их обитателей.

Если решите посетить восточный участок — вторую очередь Тропы здоровья «Saglyk ýoly», открытую 4 ноября 2000 года, запаситесь временем. Будьте готовы подняться на

высоту в 1040 метров над уровнем моря, оказаться у беломраморной башни телецентра «Туркменистан». Она внесена в Книгу рекордов Гиннеса, благодаря самому крупному в мире изображению звезды в архитектурном ансамбле.

Благодаря разнообразию участков и рельефа Тропа здоровья интересна людям всех возрастов и спортивных кондиций.

Тропа стала туристическим брендом Ашхабада. Здесь возможно познакомиться с горами за считанные часы, не покидая пределов туркменской столицы. Кстати, свои Тропы здоровья есть и в велаятских центрах Туркменистана, а также городах и поселках, располагающихся в горной местности.

ТРОПА ЗДОРОВЬЯ В ХАЙДЕНЕ

Ландшафт Хайдена как нельзя лучше подходит для проложенной здесь тропы здоровья. В этом месте вы по-настоящему сможете ощутить тесную связь природы и медицины. В нашем беспокойном и технологичном мире человек недостаточно заботится о своём теле, в котором всё так удивительно взаимосвязано. Совершите прогулку по тропе среди трав и убедитесь в том, что лучшие лекарства для нашего тела создаёт природа.

На каждом шагу тропы здоровья вы встретите лечебные травы. Кроме того, немало пользы принесут вашему здоровью вода, воздух и солнечный свет. Испытайте благотворное действие родниковой воды в ванночке для рук или пройдите босиком по лугу. Посетите комплекс Bad Unterrechstein, где в саду представлены собранные со всего мира ценные лекарственные растения, и обязательно попробуйте воду из



природного серного источника.

Вдоль тропы установлено около 80 информационных щитов, рассказывающих о различных лекарственных растениях и способах их лечебного применения. В туристическом бюро в Хайдене можно получить специальную брошюру о тропе здоровья.

**Подготовил Сапаргелди
АННАГЕЛДИЕВ,
преподаватель
Государственного
медицинского
университета
Туркменистана имени
Мырата Гаррыева.**



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРОПА

Оздоровительная тропа представляет собой кольцевой курс, на котором примерно через каждые 200 метров находятся простые и надёжные спортивные снаряды. Идея возникла в Швейцарии, где подобные маршруты известны под названием Витапаркур. В Австрии распространено название Лесная миля.

Первая оздоровительная тропа Германии была установлена в 1962 г. в Мюнстере (дорожка капель пота). Оздоровительные тропы возникали начиная с 1970-х годов в ходе оздоровительного движения.

Приблизительно на трёх-четырёх километровой тропе находятся око-

ло 15–20 снарядов, как например, штанги для подтягивания или пеньки для прыжков через козла – часто вместе с табличкой с пояснением к упражнению.

Оздоровительные тропы имеют, помимо собственного маршрута, также ряд других, и простые тренажёры. Так, например перекладины из дерева или деревянные столбы в земле, деревянные брусья и т. д. Целью является ограничить использование посторонних предметов в лесу или парке, но при этом предоставить много и не слишком изнуряющих тренировочных методик.

В основном оздоровительные тропы, а также Витапаркуры охраняются и управляются соответствующим городом или общиной, спортивными организациями или обществом содействия развитию туризма.

После пика в конце 1970-х годов существующие оздоровительные тропы были заброшены во многих муниципалитетах. В Мюнхене в октябре 2001 года открылся 4Circle-Витапаркур.

По материалам интернет-изданий.

DÜNYÄNIŇ ÄHLI ENE-ATALARYNY OÝA BATYRAN MEKDEP MÜDIRINIŇ HATY

▶ Singapurdaky mekdep müdiri okuwçylaryň ata-enelerine ähli internet ulanyjylaryny oýlandyryýan bir hat ýollady. Onda ýolbaşçy, hatda, özdiýenli ata-enäniň kalbyna ýol tapyp biljek örän möhüm hakykatlary beýan edipdir. All Singapore Stuff neşiri, ana, şol haty hödürleýär:

«Gadyrly ata-eneler, ýakyn günlerde çagalaryňyzyň synaglary başlanýar. Olaryň synaglardan üstünlikli geçmekleri üçin alada edýäniňizi gowy bilýärim.

Ýöne, haýyş edýärim, ýadyňyzda bolsun, bu synagda okuwçylaryň arasynda matematika jikme-jik düşünmek zerurlygy bolmadyk suratkeş, taryh we edebiyat sapaklary möhüm bolmadyk telekeçi, himiýa sapagy gerek bolmadyk sazanda, şeýle-de fizika görä bedenterbiýe sapagy möhüm ähmiýete eýe bolan türgen bar.

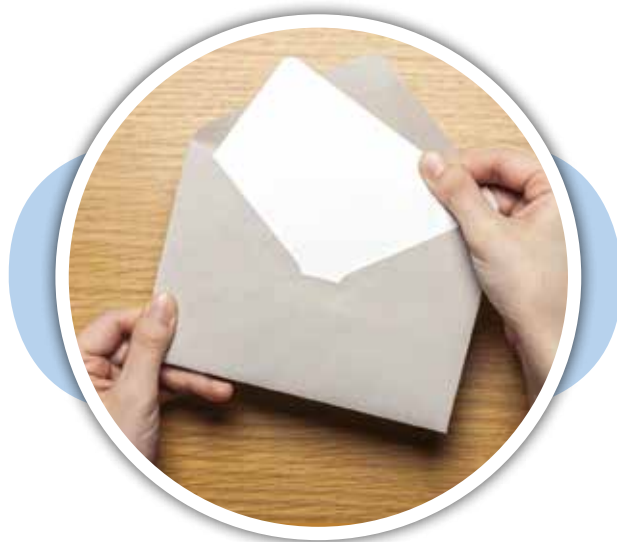
Elbetde, çagalaryňyz gowy baha alsalar, örän gowy. Emma siziň garaşan netijäňiz bolmasa, olaryň özüne bolan ynamyny gaçyrmaň.

Çagalara hemmesi gowy, bu ýönekeýje synag ekenligini aýdyň. Olara durmuşda mundan-da möhüm synaglar garaşýar.

Haýyş, şeýle ediň we olaryň bütin dünýä çykmagyna garaşyň. Ýekeje synag ýa-da pes baha

olaryň arzuwyny we ukybyny ýitirmeyär. Iň gowy dilegler bilen, mekdep müdiri».

**Iňlis dilinden terjime eden
Joşgun PUHANOW,
Türkmenistanyň Goranmak ministriginiň
Harby-deňiz institutynyň harby talyby,
Türkmenistanyň Ýaşlar baýragynyň eýesi.**



ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ ОТ ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ В СИНГАПУРЕ

▶ «Дорогие родители. У ваших детей скоро начнутся экзамены. Знаю, что вы все очень сильно беспокоитесь, чтобы они сдали их хорошо.

Но, пожалуйста, помните: среди учеников на этом экзамене будет художник, которому нет нужды понимать математику.

Будет предприниматель, для которого не так важна история или английская литература.

Музыкант, которому не по-

надобится химия. Спортсмен, для которого физкультура важнее физики.

Здорово, если ваш ребенок получит хорошие оценки.

Но, пожалуйста, не лишайте их уверенности в себе и достоинства, если этого не произойдет.

Скажите им, что это нормально, что это просто экзамен. Они созданы для куда более значительных вещей в жизни.

Скажите им, что какими бы не были их оценки, вы

любите их и не будете их судить.

Пожалуйста, сделайте это – и просто наблюдайте, как затем они будут завоёвывать мир.

Один экзамен или плохая отметка не отберёт у них мечты и талант.

И, пожалуйста, не считайте докторов и инженеров единственными счастливыми людьми на планете.

**С наилучшими пожеланиями,
директор школы»**





ПОЛЕЗНЫЙ ВИД АКТИВНОГО ОТДЫХА

▶ Человечество, активно используя и внедряя в различные сферы своей деятельности плоды научно-технического прогресса, зачастую забывает о простом, но таком важном элементе качественной жизни как физическая активность. Очевидно, что она тесно связана со здоровым образом жизни. Помните, знаменитая поговорка гласит: «В здоровом теле – здоровый дух». С данным высказыванием нельзя не согласиться, ведь спорт ещё и закаляет человеческий характер, формирует целеустремлённость, выносливость, лидерские качества.

Очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих укреплению здоровья. Физическая культура направлена на повышение защитных сил организма, его жизненного тонуса, нормализацию функций органов и систем. Оптимальная ежедневная физическая нагрузка организма обеспечивает его полноценную и сбалансированную деятельность.

Велосипед, изобретённый ещё в середине XIX века, — это и транспорт, и возможность занятий спортом. Он становится всё более популярным в мире, так как прост в управлении, не требует топлива и экологически безопасен.

Если вы предпочитаете активный отдых для восстановления эмоциональных и психологических сил, здоровья и трудоспособности, обя-

зательно устраивайте велопогулки хотя бы раз в неделю, а лучше каждый день. С помощью велосипеда работают все группы мышц, увеличивается выносливость, сжигаются калории, а также подобный вид физической активности подходит для мужчин, женщин и детей.

Преимущество езды на велосипеде перед другими видами физической активности с аэробной нагрузкой заключается в том, что чаще всего велопогулки не воспринимаются человеком как изнуряющие занятия спортом. Большинство людей относятся к велосипеду как к источнику удовольствия и веселья. Таким образом, с помощью лёгкого и приятного времяпрепровождения можно добиться практически такого же эффекта, как при занятиях фитнесом в тренажёрном зале.

Велопогулки – это полезный, приятный и интересный вид активного отдыха, который откроет массу новых впечатлений и позволит начать новую жизнь, полную свежего воздуха, активного движения, позитивного общения и положительного взгляда на окружающий мир.

Велопогулки — это ещё и полезное занятие во многих отношениях. В первую очередь, это вид отдыха. Катаясь на велосипеде, мы имеем возможность посещать различные достопримечательности, проходить разные маршруты, находить новые красивые места. И наконец, велопогулки помогают велосипедистам укрепить здоровье. »

« Вращение педалей велосипеда — достаточно энергозатратное занятие: за 30 минут активной работы можно сжечь до 200 калорий. Высокая энергозатратность и тот факт, что во время езды учащается пульс, а прогулки чаще всего проводятся на свежем воздухе, максимально насыщая организм кислородом, делают этот вид физической нагрузки чрезвычайно эффективным для снижения веса, тренировки сердечной мышцы и укрепления сосудистой системы, а также развития лёгких. Кроме того, при езде на велосипеде исключается ударная нагрузка на нижние конечности, как при беге, поэтому этот вид физической активности считается щадящим и подходит большинству людей, не имеющих проблем с коленными суставами.

Учёные различных стран выделяют множество причин, по которым катание на велосипеде является полезным. Регулярная езда на велосипеде укрепляет и тренирует сердце и сосуды, делает организм более выносливым, снижает усталость, сон становится здоровым, просыпаться вы будете полными сил.

Во время движения на велосипеде вдыхается больше воздуха, чем обычно, соответственно, лёгкие работают в полную силу, увеличивается их объём, приходит в норму обмен веществ. Каждый орган, включая головной мозг, получает намного больше питательных веществ с кровью и кислородом. При катании тренируется вестибулярный аппарат, укрепляются мышцы ног, кровь в венах начинает активно двигаться, уменьшая застойные явления в сосудах.

Необходимо перечислить все мышцы, которые развиваются в процессе катания на велосипеде. Ягодичные мышцы помогают нам удерживать

равновесие при движении. Мышцы брюшного пресса удерживают тело в прямом и правильном положении. Верхняя часть ног — четырёхглавая мышца бедра, нижняя часть ног, а именно икроножные мышцы, усиленно работают, когда стопа ноги вытягивается при нажатии на педаль велосипеда. Также во время данного движения задействуются подколенные сухожильные мышцы. Подвздошная мышца выполняет функцию сгибания ноги в коленном суставе, а также разгибания бедра.

Нельзя не упомянуть и пользу для глаз. Глазные мышцы активно тренируются: мы смотрим то вперёд, фокусируя взгляд на предметах, которые находятся вдали, то перед собой. Получаем эстетическое удовольствие, рассматривая природу или городской пейзаж, и одновременно делаем профилактику близорукости. По мнению врачей-диетологов, велосипед также способствует снижению веса. Человек может уменьшить свой вес на 6 килограммов за год езды на велосипеде на работу. В среднем за десять минут поездки на велосипеде сжигается около пятидесяти калорий. Однако, чтобы добиться результатов, необходимо кататься регулярно. Во время езды также вырабатывается адреналин и эндорфины, отвечающие за прилив радостных эмоций. Настроение улучшается, нервная система успокаивается и укрепляется, уходят стрессы, тревоги, на душе становится легко и спокойно.

Велосипед — мощное современное средство оздоровления и поддержания организма в хорошей форме. Катайтесь как можно чаще и получайте удовольствие.

Подготовлено по материалам интернет-изданий.



Welosipediň saglyga peýdasy

► Welosiped sportuň beýleki görnüşleri ýaly, adamyň hereketini işjeňleşdirýär. Ýöriteleşdirilen ugry boýunça doly aerob maşklary bolup, gan aýlanyş, dem alyş, daýanç hereket ediş ulgamyny berkidiji hasaplanýar. Welosiped ýürek-damar ulgamynyň işjeňligini gowulandyryar. Şeýle-de, immun ulgamyny berkidýär. Dem alyş ulgamyny kadalaşdyryar.

Netijede, çuň dem almaga hem-de öýkene barýan kislorodyň göwrüminiň artmagyna

ýardam edýär. Nerw ulgamy durnukly ýagdaýda saklanýar. Welosipedçi dartgynly we tolgundyryjy ýagdaýlarda hem rahatlygyny saklap bilýär. Welosiped süründe beden artyk ýaglardan halas bolýar we myşsalaryň işjeňligi artýar. Ol kadaly gan aýlanyşygyny gowulandyryp, bedeniň gurplanmagyna getirýär. Şol sebäpli welosiped sürüjiler gan aýlanyş bilen bagly kesellere duçar bolmaýarlar. Ondan başga-da, sportuň bu görnüşi bilen zygiderli meşgullanan

adamyň bedeninde kesele garşy göreşmek ukyby ýokarlanýar.

Arassa howaly meýdanlarda, seýilgählerde welosiped sürmek örän peýdalydyr. Kadaly iýmitlenip, yzly-yzyna gaýtalanýan, şol bir hereketler myşsalar üçin peýdaly bolup, immun ulgamyny berkidýär, saglyk ýagdaýyna gowy täsir edýär.

**Şadurdy BABYLLYÝEW,
Mary welaýatynyň
Türkmençäly etrabynyň
ýaşajysy.**

10 ФАКТОВ О МАЛЬЧИКАХ И ДЕВОЧКАХ

✓ Известный американский врач и психолог Леонард Сакс собрал необыкновенные факты о разнице между мальчиками и девочками в своем бестселлере «Почему пол имеет значение?». Вот самые интересные из них

Девочки лучше слышат, чем мальчики. Недоношенным девочкам музыка помогает быстрее восстановиться, а мальчикам - нет. Мальчики легче отвлекаются - они и вправду не слышат, что говорит учительница спокойным тоном. А вот девочкам тяжело учиться в шумном классе. Если урок ведёт мужчина, то девочкам на первом ряду может быть слишком громко. Если урок ведёт женщина, то мальчикам на задних партах будет слишком тихо, и они начнут баловаться.

Они по-разному видят. Мальчики лучше распознают движение и тёмные цвета, а девочки - форму и яркие цвета. Девочки в два-

три года чаще рисуют разноцветных человечков, а мальчики - черные каракули, которые на самом-то деле траектория движения ракеты, не попавшей на рисунок.

Мальчики обожают риск. Причем в любом возрасте. А ещё они стабильно переоценивают свои способности и гораздо чаще получают травмы. Всё, что опасно, для мальчика очень привлекательно! Лучше возглавить это безобразие: заниматься спортом вместе с сыном и ограждать его от риска. А вот девочки не любят рисковать и это очень здорово, когда речь идёт о том, чтобы прыгать с крыши электрички. Но совсем не прекрасно для карьеры.

Мальчики чаще дерутся (в 20 раз, учёные посчитали). Это неудивительно. Удивительно, что они обзываются и колотят друг друга, чтобы подружиться: это форма контакта. Болевой порог у парней тоже выше, особенно в стрессовых ситуациях.

»





« **Девочки ссорятся при помощи слов.** Но при этом надолго – на месяцы и годы. У них агрессия и жестокость могут выражаться в тонком психологическом насилии и травле. Хорошо, чтобы у дочки было много разных компаний (спорт, кружки, хобби) и как минимум одна «группа поддержки».

Они по-разному дружат. Для девочек важны разговоры и общие секреты. Для мальчиков – совместная деятельность: они могут несколько часов вместе играть и не перемолвиться ни словом. Когда девочке тяжело, она ищет поддержку у подруг. Когда мальчику тяжело, он избегает друзей.

Мальчикам стресс полезен, девочкам – нет. Мальчики лучше учатся, когда их ограничивают во времени, немного прессуют, устраивают соревнования. Девочки же, наоборот, «проседают», когда на них давят.

У них по-разному развивается мозг. Мальчики в два года лучше строят из куби-

ков, чем пятилетние девочки. А трехлетние девочки лучше понимают человеческие чувства, чем семилетние мальчики.

У них разные интересы. Девочки любят художественные книги, а мальчики – исторические, научно-популярные. Но загвоздка в том, что большинство школьных книг – «девчочковые», потому что их выбирают мамы и учительницы. Мальчикам тяжело «поставить себя на место героя» и вникнуть в чужие чувства, а вот захватывающие события им интересны. А ещё с мальчиками хорошо работает чтение газет, возьмите на заметку. Да, пол очень важен. Воспитывая ребенка, обязательно нужно делать скидку на то, сын у вас или дочь. Они действительно разные, хотя современный мир пытается убедить нас в обратном.

Подготовлено по материалам интернет-изданий.

PEÇIZ — TÜRKMEN MILLI OÝNY



► Türkmen pähimdar, ugurtapyjy, ynsanperwer millettir. Halkymyz milli gymmatlyklarymyzy asyrlaryň dowamynda gorap saklap, Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwrüniň bagty-ýar nesillerine miras goýupdyr. Dünýä alymlary türkmeniň baş münýýlyk taryhy bar diýip belleýärler. Munuň dogrudygyny türkmeniň dünýä siwilizasiýasynyň ösüşine täsir eden döwürlerine hem ser salsak, aýdanlarymyzyň dogrudygyny aýdyňlygy bilen görmek bolýar. Miras — bu ata-babalarymyzyň nesillere goýan ýadygärligi. Şol mirasyň biri hem türkmen milli oýunlarydyr. Ol oýunlar nesil terbiýesinde hem aýratyn orny eýeleýär.

Uzak ýylyň dowamynda zähmet çekip, gys günleri bolsa wagtny boş geçirmezlik üçin gijelerine milli oýunlarymyzy oýnapdyrlar. Ol oýunlary kiçi ýaşlylardan başlap, uly adamlara çenli oýnapdyr. Şeýle oýunlaryň biri hem «Peçiz» oýnudur. Biz peçize başgaça «gys şahandaz oýny» diýip bileris. Peçizi, esasan, ýurdumyzyň demirgazygyn-da ýerleşän Daşoguz welaýatynyň ilaty oýnaýar. Peçiziň düzgüni boýunça oýnuň başynda han saýlanýlar we ol oýnuň oýnalyşyna ýolbaşçylyk edýär. Han oýunçylary onuň düzgünleri bilen tanyşdyrýar. Oýun esasan dört adam bolup oýnalyp kä halatlarda bolsa alty bolup oýnanlaryna hem duşmak bolýar. Oýunçylaryň hersi meýdançanyň bir burçunda oturýar. Şeýle bolanda, oýna gatnaşýan öz garşysyndaky bilen bir topary emele getirýär. Oýny iki adam bolup oýnasa hem bolýar.

Oýnuň hany bilen bilelikde onuň ýanynda dürreçi hem bolýar. Dürreçi oýnuň tertip-düzgünine gözegçilik edýär. Eger-de oýunçylaryň biri oýnuň düzgünini bozsa ýagdaýy hana ýetirýär we oýny bozany dürre bilen urmak çäresi berilýär. Peçiz oýnunyň gyzykly hemde özüne çekijiligi ýokary bolandygy sebäpli oýnuň töwereginde oňa gatnaşýan janköýerleriň hem sany sanardan kän bolýar. Oýunda düzgün boýunça utulan tarap, ýeňiji bolan tarapyň beren tabşyrygyny ýerine ýetirmeli bolýar.

Oýnuň şu şekilde guralmagy halkymyzyň gadymyýetden hem milli oýunlar arkaly agzybirliги, ynsanperwerligi, dogruçylygy, her bir zada paýhasly çemeleşmelidigini, bir başa uýup, kada-kanunlara boýun egmelidigi ýaly asylyly ýörelgeler bilen terbiýelenilýän döredijilikli oýun hasaplanýar.

Peçizi oýnamak üçin şu aşakdaky gurallar gerekdir:

1. Peçiz oýnunyň düşegi. Onuň ölçegi 0,80mx1,60m ýa-da 1mx2m ululykda bolup biler;
2. Atanak şekilli Deshana (peçizde ulanylýan mata);
3. Göçüm üçin 4 sany ak, 4 sany gara at;
4. Güberçek tarapy çyzykly, ýasy tarapy çyzyksyz 7 sany ýylanbaş.

Ýylanbaşlaryň utuk sanlary:

Peçiz oýnunda gol üçin ulanylýan ýylanbaşlaryň sany tapawutly düşüşine görä, deshanada atlar öňe göçýär. Olaryň başisi halsyz, üçüsi bolsa hally gollardyr.

Halsyz gollar we olaryň göçmek hukugy:

1. Du — iki öý;
2. Si — üç öý;
3. Çar — dört öý;
4. Çekge — alty öý;
5. On iki para — on iki öý.

Hally gollar we olaryň göçmek hukugy:

1. Peçiz — 25 öý, haly bilen 26 öý;
2. Peçaz — 30 öý, haly bilen 31 öý;
3. Ondes — 10 öý, haly bilen 11 öý.


Oýnuň oýnalyşy:

Ilki bilen oýnuň düşekçesi ýazylýar. Oýun başlananda, ýylanbaşlar düzülmän atylýar. Diňe hally göçümler. Diňe hally göçümler (peçiz, peçaz, ondes) gelende, atlar deshananyň sag tarapyndaky ortaky öýünde oýna başlaýarlar. Göçüme giren at 84 öýden geçip deshana gelýär. Oýna giren atlar sagdan çep tarap deshananyň gyraky öýleri boýunça öňe hereket edýärler. Atyň öňe hereketinde bir öý göçüm galanda, diňe hally göçümler gelse göçmek bolýar. Oýun şeýle ýagdaýda dowam edýär. Oýnuň in gyzykly hasaplanýan ýeri atlaryň pellehana gelen pursatlarydyr. Şol wagt oýun jemlenip, düzgün boýunça ýeňiji bolan tarap utulan tarapa goýan şertini berjaý etdirýär.

Oýnuň şert hökmünde dessionlardan aýdym, şahyrlaryň goşgularyny aýtmaklaryny talap edýärler. Şonuň üçin oýna gatnaşyjylaryň iki tarapy hem taýýarlykly gelýärler. Peçizi her gün biriniň öýünde oýnaýarlar. Bu bolsa agzybirliги pugtalandyrýar. Peçiz türkmen milli oýny hökmünde ähli ugurlarda-da bu oýnuň kadalaryndan görelde alyp bolýar.

**«Türkmenistan Sport»
halkara žurnaly**

BARHA KÄMİLLEŞÝÄN ULGAM

 Bilim ulgamyny ösdürmek hormatly Prezidentimiziň parasatly döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biri bolup, ýaş nesillerimize berilýän bilimiň hilini ýokarlandyrmak, ulgamyň maddy-enjamlaýyn binýadyny berkitmek boýunça badalga berilýän özgertmeler rowaçlyklara beslenýär.

«Belent sepgitler, beýik ösüşler, ilkinji nobatda, ylymy-bilimli nesliň güýji, zehin baýlygy hem-de döredijilik başarnygy bilen berk baglanyşyklydyr. Ýurdumyza bilim ulgamyny dünýä üllülerine, umumy ykrar edilen halkara kadalara we öndebaryjy tejribelere laýyk kämilleşdirmek, ýaş nesillerimizi milli hem-de umumadamzat gymmatlyklarynyň esasynda terbiýelemek, olara döwrebap bilim bermek biziň alyp barýan bilim syýasatymyzyň baş maksadydyr» diýip, Arkadagly Gahryman Serdarymyz nygtaýar. Hut şol esasanam, ýurdumyzyň ylym-bilim ulgamynyň maddy-enjamlaýyn binýadyny pugtalandyrmaga, döwrebap tehnologiýalar bilen üpjün edilen bilim ojaklaryny gurmaga, okuw-usulyýet binýadyny döwrebaplaşdyrmaga uly üns berilýär. Çünki bilim ulgamyny kämil derejede ösdürmek Watanymyzyň dünýäniň ösen döwletleriniň hataryndaky ornuny has-da pugtalandyrmakda esasy şertleriň biridir.

Sanly bilim ulgamyny ösdürmegiň we daşary ýurt dillerini okatmagy kämilleşdirmegiň konsepsiýalarynyň kabul edilmegi ajaýyp zamanamyzda giňden ýaýbaňlandyrylýan bilim özgertmeleriniň hil derejesiniň täze belentliklere göterilmegini üpjün etdi. Bu günki gün sanly serişdelerden baş çykarýan, daşary ýurt dillerini bilýän bagtyýar ýaşlarymyz göreniňde, ýaş nesilleriň okamaklary, öwrenmekleri, gurmaklary, döretmekleri üçin ähli şert-mümkinçilikleriň döredilýändigini görmek bolýar.

Ýaş nesilleriň kämilligi ugrunda durmuşa geçirilýän işleriň hatarynda ýurdumyzyň bilim ulgamynyň önünde täze wezipeler goýulýar. Şu nukdaýnazardan, okatmagyň innowasion tehnologiýalaryny okuw-terbiýeçilik işlerine ornaşdyrmak, döwletimiziň umumybilim maksatnamalary esasynda okatmagyň usulyýetini kämilleşdirmek, ösüp gelýän ýaş nesle berilýän bilimiň hilini ýokarlandyrmak, mazmunyny zygiderli baýlaşdyrmak ýaly işlere möhüm täzelikleriň girizilmegi bilim işgärleriniň uly goldawyny gazandy.

Elbetde, sanly ykdysadyýeti ösdürmegiň möhüm ugurlarynyň biri hem hünärmenleriň taýýarlygydyr. Sanly ykdysadyýetiň hünärmen we ylym-bilim üpjünçiligini ösdürmek, tehnologik başlangyçlary we ylmy çözümleri emele getirmäge şertleri döretmek, maglumat üpjünçilik ulgamyny kämilleşdirmek ýaly wezipeler esasy ugurlar hökmünde kesgitlenýär. Ýokary okuw mekdeplerde ýaş alymlary, inženerleri, tehnologlary we hünärmenleri taýýarlamakda möhüm işler alnyp barylýar, bu ugurda döwrebap bilimler özleşdirilýär. Ýokary okuw mekdeplerinde bilim alyan ýaşlar öndebaryjy tehnologiýalary ulanyp, dünýäniň ylym-tehniki ösüşiniň gazananlaryndan baş çykaryp, täze şertlerde işlemäge ukyply hünärmenler bolup ýetişýärler.

Bagtyýar durmuşymyzy üpjün etmekde we Watanymyzy gületmekde ýaşlara bil baglaýan Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolup, maksatly tutumlary has-da rowaç alsyn!

Aýnur SARYÝEWA,
Türkmenistanyň Döwlet energetika
institutynyň mugallymy.



FUTBOL OÝNUNYŇ ADALGALARY



Maglumata bolan zerurlyk adamynyň sosial ýagdaýyna, ýaşayyş şertlerine, edýän işine köp derejede bagly bolýar. Zerurlyk esasynda bolsa habara bolan gyzyklanma döreyär. Adam durmuşdaky ornuny tapmak hem-de anyk meseleleri çözmek üçin nähili maglumatlaryň gerekdigini bilýär hem-de şol maglumatlary almaga çalyşýar. Käwagtlarda bolsa ideýalary, dünýägaraýyşlary, syýasy we ahlak gymmatlyklary auditoriýa metbugat serişdeleri, teleradioýaýlymlary arkaly düşündirmeli bolýar. Dürli görnüşdäki köpçülikleýin teleradioýaýlymlary özara birleşip bir, umumy wezipäni ýerine ýetirýärler. Bu öz kanunlary we öz gatnaşyklary boýunça ýaşaýar. Dürli görnüşli habar beriş serişdelerini bir umumylyga, olaryň ählisini birmeňzeş usullary ulanyandygy birleşdirýär. Hormatly Prezidentimiziň ýurdumyzyň ylym-bilim pudagyňy ösdürmekde alyp barýan dünýä nusgalyk işleri ýurdumyzda tehnologiýalaryň, şol sanda žurnalistikanyň ösmegine hem-de ondaky ulanylýan adalgalaryň köpelmegine getirýär. Ýurdumyzyň sport ulgamynda hem alnyp barylýan döwrebap özgertmeler özüniň oňyn netijesini berýär. Garaşsyz Diýarymyzda geçirilýän dürli derejedäki sport ýaryşlary bolsa bu ugurdan köpsanly sözleriň türkmen diline berk ornaşan, seýrek ulanylýan, şeýle hem entek ornaşyp ýetişmedik käbir adalgalaryň manysyna düşünmek zerurlygyny ýüze çykarýar. Şu nukdaýnazardan hem, sportuň iň bir giň ýaýran görnüşi, köpleriň söýgüli oýny bolan, futbol oýny bilen bagly adalgalaryň manysyny aýdyňlaşdyrmagy maksat edindik. Futbol iňlis dilinden terjime edilende, «foot» aýak, «ball» top diýmegi aňladyp, sportuň toparlaýyn oýnalýan görnüşi bolup, onuň maksady garşydaş taraplaryň bir-biriniň derwezesinden köp top geçirmekdir. Futbol aýak bilen hem-de eliňden başga teniň beýleki agzalary bilen oýnalýan toparlaýyn oýun. Bu günki gün futbol Ýer ýüzünde, şol sanda Türkmenistanda hem sportuň iň bir giň ýaýran we iň köp tomaşa edilýän, köpleriň söýgüli oýnudur. Biz aşakda futbol oýnuna degişli giň ýaýran käbir adalgalaryň düşündirişini okyjylarymyza ýetirmegi maksat edindik.

«Arbitr» latynça — arbiter — treteý kazysy. Dawalaşýan taraplaryň özara ylalaşygy esasynda saýlanylýan treteý kazysy. Futbol, hokkey oýnunda oýna bekewülçilik edýän adam.

Aut — (iňlisçe «out» — daşynda) — pökgüli sport oýunlarynyň düzgüni, pökginiň düzgünde bellenen meýdançanyň çyzygyndan daşyna çykmagy.

Autsaýd — iňlisçe outside — daş tarapy — futbol ýa-da hokkey toparynda yzdaky hüjümçi.

Autsaýder — (iňlisçe outsider — keseki) — önümçilikde haýsydyr bir pudagyň monopolistik (agalyk ediji) birleşmesine girmeyän kärhana. At çapyşygynda ýeňiji topara girmeyän at. Yzda galyjy, yzagalak.

Bombardir — nemesçe — bombardier — patyşa goşunynda artilleriýada harby at. Ol pyýada goşunda ýefreytor harby ada deň. Futbolda, hokkeyde köp gol geçirýän.

Gol — iňlisçe goal — sözme-söz terjime edilende — maksat. Futbolda ýa-da hokkeyde kesgitlenilen giňişlige (derwezä) pökgini ýa-da saýbany geçirmek.

Golkipir — iňlisçe goal — keeper — futbol ýa-da hokkey oýnunda toparyň agzasy, derweze goragçysy.

Derbi — üç ýaşar atlar üçin geçirilýän at çapyşygy. Ol 1780-nji ýylda angliýaly lord Derbi tarapyndan esaslandyrylan. Şonuň ady bilen baglanyşykly at çapyşyk baýragy.

Kapitan — fransuzça — kapitane — sport oýunlarynda toparyň ekabyr (uly) oýunçysy — ol oýun (ýaryş) döwründe toparyň wekili, ýolbaşçysy.

Forward — iňlisçe forward — öňdäki. Birnäçe sport oýunlarynda (futbol, hokkey) öň hatarda oýnaýan oýunçy, hüjümçi.

Referi — iňlisçe-referee. Futbol, tennis, ýeňil atletika ýaly oýunlarda bekewül (sudýa, arbitr), boksa bäsleşige ýolbaşçylyk edýän.

Transfer — fransuzça — bermek, geçirmek. Bir oýunçyny bir topardan başga bir topara geçirmek.

Faworit — fransuzça — fawori. Söýgüli, ezizlenilýän, güýçli arkasy bolan. Ylgawda, at çapyşygynda totalizatorada köp ynam edilýän.

Fol — iňlisçe — foul play. Gödek oýun. Futbolda gödek oýnamagy aňladýan adalga. Gödek itmek, badak salmak, garşydaşyny



« bilkastlaýyn ýykmak, urmak.

Korner — iňlisçe — corner — çüňk, burç. Futbolda toparyň oýunçysynyň ýa-da derweze goragçysynyň topy özüne degişli meýdançanyň çäginden daşyna çykarmagy bilen bagly burçdan belenilýän jerime urgusy.

Tablo — bolýan waka barada habar bermek üçin niýetlenilen ýörite enjam. Futbolda we beýleki sport ýaryşlarynda yşk bilen wagty we hasaby görkezýän enjam.

Taým — kesgitlenilen wagt. Sport oýunlarynda belli bir kesgitlenilen wagt, çäk.

Fint — sportda garşydaşyny aldamak, ýalan hereket.

Dubl — sport oýunlarynda iki gezek bassyr ýeňiş gazanmak. Futbolda, hokkeyde iki gezek gol geçirmek.

Kubok — ullakan çanak görnüşli gap. Sport ýaryşlarynda gowşurylýan göçme baýrak.

Garşylyklaýyn hüjüm — (kontrataka) — goranyan tarapyň hüjüm edýän tarapa garşylyklaýyn hüjümi.

Penalti — futbolda derwezä tarap belenilýän on bir metrlik jerime urgusy.

Duýduryş — sport ýaryşlarynda gödek edilen hereket üçin berilýän jerime. Futbolda sary petek almak.

Laýnsmen — iňlisçe — linesman. Futbol ýa-da tennis oýnunda bekewüliň kömekçisi. Dürli sport ýaryşlarynda ol meýdançanyň çetki çyzygynyň gyrasynda, futbol oýnunda bolsa ol meýdançanyň iki gyrasyndaky çyzykda durýar.

Ýokarda mysal alnan bu we başga-da köpsanly adalgalaryň ýurdumyzyň habar beriş serişdelerinde giňden ornaşdyrylyp başlanylmagy Türkmenistan döwletimiziň hem žurnalistika iň ýokary orun berilýän maglumatlar jemgyýetiniň milli, özboluşly ýoluna düşendigine şaýatlyk edýär.

Rejepnur GURBANNAZAROW,
Magtymguly adyndaky
Türkmen döwlet uniwersitetiniň
žurnalistika kafedrasynyň
uly mugallymy.

KITAP OKAMAGYŇ SAGLYGA PEÝDASY



Kitap — ylmlar dünýäsiniň açary bolmak bilen saglygyň bir çeşmesidir. Kitaby söýüp okaýan adam oňa çyn dosty hökmünde garaýar. Çyn dost bolsa hemişe seniň ugruňda alada edýär. Ol alada seniň jan saglygyňdyr. Alymlar kitaby ymykly okaýan adamlaryň durmuş endikleriniň kämilleşýändigini, saglygynyň bolsa berkemegine getirýändigini anykladylar. Ýogsam-da kitap okamagyň saglyga 7 peýdasy hakynda gürrüň edýärler. Olar nämekä?

1.Kitap okamak nerw ulgamyny rahatlandyryp işjeňligini artdyrýar. Ylmy barlaglar kitap okaýanyň nerw süýümleriniň sanynyň köpeliändigini görkezýär. Beýik Britaniýaly alymlar bary-ýogy 6 minut kitap okamak nerw dartgynlygyny ýok edip biler diýip belleýärler.

2.Okamak ukusyzlykdan halas bolmaga ýardam edýär. Kitap okaýan adam şahdi açyk ýagdaýda gezipär. Telewizorlardan we telefonlardan çykýan ýagtylyk beýnä oýanmalydygyny buýurýar. Kitap bolsa, onuň tersine, uky wagtynyň bolandygyny bildirýär.

3.Kitap okaýan adamyň mähirli we durmuş bolan täsiri artýar. Onuň içki dünýäsinde ruhy güýç döreýär. Kitap okaýan wagtynda okyjy özüni gahrymanlar bilen bitewi duýýar. Olaryň başdan geçirýän şatlygyna, gaýgysyna şarik bolýar we dünýägaraşy giňelýär.

4.Akyl ýetirişini ösdürýär. Islendik temada söhbetdeşlik geçilende täsirli we öz pikirlerini doly we dogry açyp görkezmäge, guralan söhbetdeşligiň netijeliligini gazanmak üçin akyl işjeňligini ýokarlandyryar.

5.Okamak ýatkeşligi we düşbülighi pugtalandyryar. Islendik zady okaýan pursadyň nerw öýjükleri täze süýümleri döredýärler. Şonuň bilen birlikde maksada okgunlylygy hem sazlaýar.

6.Kitap diňleýiş ukybyňy ösdürýär. Elmydama kitap okaýan adam durmuşdan täze we ruhy dünýäsi üçin degerli gürrüňleri diňlemäge çalyşýar. Şonuň üçin biri sesli kitap okaýan bolsa, şonuň bilen bilelikde kitabyň içine aralaşmaga çydalaşýar. Munuň üçin, diňleýijilik ukybynyň zerurlygy ýüze çykýar. Emma ol bu ýagdaýy kitaba bolan gyzyklanmasy bilen ýeňip geçmegi başaýar.

7. Okamak alsgeýmer keseliniň önüni alýar. Geçirilen ylmy barlaglar kitaby köp okaýan adamlaryň alsgeýmer keseline az duçar bolýandyklaryny belleýärler. Sebäbi okaýan wagtyň beýni hem beýleki beden agzalary ýaly hereketde bolýar. Bu ugurda kitabyň adam saglygyny pugtalandyrmakda bitirýän hyzmatynyň uludygyny görmek bolýar.

Taýýarlan Maýa SARYÝEWA,
Türkmenistanyň Medeniýet, sport, syýahatçylyk we
jemgyýetçilik guramalarynyň işgärleriniň
kärdeşler arkaşygynyň Geňeşiniň esasy hünärmeni.

TÜRKMEN TELPEGI



▶ Milli egin-eşikler her bir halkyň özboluşlylygyny, ýaşayan ýerleriniň, ýagny tebigy gurşawyň aýratynlyklaryny özünde şöhlelendirýär. Türkmen halkynyň buýsanjynyň nyşany bolan milli telpeklerimiz hem şolaryň biridir. Türkmenler telpegini öz gara başyna deňeýär. Şonuň üçinem täzeligine geýilip, 3 gezek gutly bolsun diýlenden soň, şol telpegi hiç kime geýmäge bermegi rowa görülmändir. Indi telpek ussaçylygy barada gürrüň açylanda, ilki bilen, telpeklik üçin saýlanyp alnan deri arassalanýar. Deriniň iç ýüzündäki ýorkalar, ýag düwmeleri usullyk bilen aýrylýar. Çygjaryp duran deri duzlanyp, ýaz aýlarynda dokuz-on gün töweregi kölegede guradylýar. Deri guraýança ony ýagyş-ýagmyrdan we Günden goramaly. Mazaly gurandan soň bolsa aşgar taýýarlanylýar. Aşgar üçin arpa unundan suwugrak hamyrmaýa edilip, ýyly ýerde goýulýar. Taýýarlanan hamyrmaýany has gowy turşatmak üçin oňa sirke damdyrylýar. Onuň turşumtyk sy aşgaryň taýýar bolanlygyny aňladýar. Aşgary deriniň iç ýüzüne endigan çalyrlar. Deri eýlenip, birnäçe gün goýulýar. Eger aşgarlamak işi ýaz-tomus aýlarynda alnyp barylýan bolsa 4-5 gün, güýz we gýş aýlarynda bolsa 9-10 günden deriniň eýi ýetýär. Deriniň eý alanlygyny dyrnaklap göreňde belli bolýar. Çalaja dyrnaklap göreňde aşagy aksowult

bolsa deriniň eý alanlygy, göksowult bolsa entek doly eý almanlygydyr. Soňra eýlenen derini ýörite gural bolan deri kepjesi bilen arassalanýar. Soňra çalgy daşy sürtülip ýylmanýar. Taýýarlyk işleri doly gutarandan soň, deri ýuwulýar we guradylýar. Soňra ülnülere laýyklykda, telpegi dikmäge başlaýarlar. Telpekler haýsy deriden tikilendigine görä, birnäçe görnüşlere bölünýär. Telpekler daşky görnüşi, biçüwi we tikiliş usuly boýunça biri-birinden tapawutlanýarlar.

Silkme telpek — buýra-buýra ösgün tüýli berre guzynyň derisinde dikilýär.

Şempa telpek — sapak goýnuň derisinden tikilýän telpek.

Hyrram ýa-da hyr aman — gytyk baganadan üstüne mata tutulyp tikilýär.

Bagana — garaköli goýnuň guzusunyň derisinden taýýarlanylýan telpekler häzirki wagtda has hem hyrydarly.

Çyragy telpek — çal reňkli garaköli baganadan tikilýär.

Gulakjyn — baganadan, ýönekeý deriden tikilýän telpek bolup, ol uzyn gulaklyk bölegi sebäpli şeýle atlandyrylýar.

Şpyrma, şyrdak, çöwürme — beýleki telpeklerden tapawutlylykda, bular deriniň tüýli tarapy iç ýüzüne edilip tikilýän telpek görnüşleri. Olara halk arasynda ýataňda geýilýän telpekler hem diýilýär.

Sakakly telpek — ata münülende, güýçli ýel bolanda telpek başdan gaçmaz ýaly alkymyň aşagynda aýlanýan bagjykly telpek.

Ata-babalarymyz başyň telpeksiz halda tagam iýmek, ybadat etmek, toýa-ýasa barmak, haýyr işe başlamak, alyş ýola ugramak, mukaddes ýerlere zyýarat etmekligi bie-deplik hasaplapdyrlar.

Türkmen telpekleri gýşyň aňzagyndan, tomsuň jöwzasyndan goraýan ygtybarly başgapdyr. Baganadan edilen telpek alymlaryň bellemegine görä, adamyň özünden bölüp çykarýan bioenergiýasy bilen alyşyp, beýleki ýakymсыz bioenergiýalaryň täsirinden goraýar. Başy telpekli wagty kelläň derlän mahaly telpegiň kellä degmän durýan ýerindäki boşlukda adam bedeni üçin ýakymly howa durumy saklanýar. Telpek kelläň derlän mahaly şemal çalmakdan gorap, dürli dertleriň ýüze çykmagynyň önüni alýar.

Milli gymmatlyklarymyza belent sarpa goýýan, bize eşretli durmuşyň hözirini görüp ýaşamaga, işlemäge, döretmäge ajaýyp mümkinçilikleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyza, hormatly Prezidentimize alkyşlarymyz egsilmezdir.

Döwletmyrat TATAROW,
TKA-nyň Balkan welaýatynyň Gyzyrlarbat
etrap birleşmesiniň başlygy.



MEŞHUR GROSSMEÝSTER BILEN DUŞUŞYK



10-njy oktyabrda Aşgabat şäherindäki ýöriteleşdirilen küşt we şaşka mekdebinde Beýik Britaniýaly tanyml grossmeýster Nayjel Dewid Şort myhmançylykda boldy. Myhman küşt we şaşka mekdebinde seminar okuw gurady. Bu seminar okuwa küşt we şaşka mekdebiniň tejribeli talimçileri, milli ýygyndy toparymyzyň türgenleri, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň küşt hünäriniň mugallymlary hem-de talyp türgenleri gatnaşdylar.

Seminar okuwyň barşynda grossmeýster oňa gatnaşanlaryň sowallaryna jogap berdi. Grossmeýsteriň nädip ussatlyk basgançagyna çykandygy barada berlen sowala jogaby has-da gyzykly boldy. Ol küşt oýnamagy ilki bilen öz kakasyndan öwrenendigini aýtdy. Geljekki ussadyň kakasyny küştde utmagy onuň hünär ýolunda hakyky döredijiligiň başlanandygyny buşlaýan şanly pursat bolupdy. Soňra Britaniýanyň çempionatlarynda çykyş edip başlan Nayjel Dewid Şortuň durmuşynda ýene-de iň bir ýatdan çykajak wakalaryň biri bolupdy. Ol 1972-nji ýylda Boby Fisher bilen oýnapdy.

— Kämillik ýoluna düşmegimde iň esasy orun eýelän ýagdaýlaryň biri kitaplary örän köp okamagym boldy — diýip, Nayjel Dewid Şort aýdýar. — Häzirki wagtda öýümdäki kitaphanamda 3000-den gowrak kitap bar.

Meşhur grossmeýsteriň türgenlere beren esasy maslahaty küşt oýnunyň inçe tilsimlerini we tärlerini, diňe bir talimçiniň türgenleşik sapaklary bilen çäklenmän, eýsem özbaşdak okamak hem-de öwrenen maglumatlaryň oýun wagtynda ulanmak arkaly berkitmek barada boldy. Aýratyn bellemeli ýagdaýlaryň biri hökmünde ussat türgen eger sportda öňe gitjek bolsaň, hökmäny suratda, zygiderli türgenleşmelidigi barada durup geçdi. Küşt oýnunda özüň haýsy tarapdan (psihiki, tehnika, taktika, kombinasiýa) pesdigiňi bilýän bolsaň, şonuň üstünde köpräk işlemelidigi barada berlen maslahatlar türgenlerimiz üçin aýratyn-da gymmatly boldy. Grossmeýsteriň mysal getirişi ýaly, eger-de agyr atletikaçy dürli derejedäki agramlyklary görtermek bilen, myşalarynyň işini has-da kämilleşdirýän bolsa, uzak wagtlaap agramlygy görtermese, onuň myşasynyň güýji öňküsinden peselderdi, hut şonuň ýaly, küştde-de türgenleşikleriň arasyny üzmän dowam etmek netijesinde uly üstünliklere ýetmek bolar.

Nayjel Dewid Şort dünýä belli meşhur norwegiýaly grossmeýster Magnus Karlzeniň kitaplary örän köp okaýandygy sebäpli dünýäniň sanawynda öňdäki orunda durýandygyny belledi. Nayjel Dewid Şort küşt oýnunda gabat gelýän täsin oýunlary, deňlikleri görkezdi hem-de olaryň ýüze çykyş ýagdaýlaryny örän gyzykly mysallaryň üsti bilen düşündirdi.

Meşhur grossmeýster:

— Her bir küştçi uly üstünlikleri gazanmak isleýän bolsa, kitaplary köp okamalydyr. Hemişelik we zygiderli türgenleşmelidir. Şonda üstünligiň açary hemişe onuň elinde bolar — diýip, sözünü jemledi.

Seminar okuw tamamlanandan soň, Nayjel Dewid Şort oňa gatnaşan talimçiler we türgenler bilen ýadygärlik surata düşdi.

Durdygözel AMANOWA,
TDBSI-niň Sportuň köpçülikleýin
görnüşleri kafedrasynyň mugallymy.

TÜRKMENISTAN – UZAK ÝAŞLYLARYŇ ÝURDY



Bu keremli topragyň bize açylan nygmatlary her bir ynsanyň ömrüne ömür goşýar. Durmuş wakalary asyrlar aşan adamlaryň ýüzünde bu günki gün hem mizemez bagty görmek bolýar. Maňlaýynda joýa ýasan ýygýrtlarda Watana, il-ýurda, ene topraga çeken zähmeti, eden yhlasy duýulýar. Döwür olara ençeme sütemleri görkezzen bolsa-da, häzirki wagtda bagtly eşretiň hözirini görýärler. Çünki bu döwür — Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwri.

Türkmende hemişe toýlaryň, öýleriň, her bir tutumly işiň baýynda pähimdar gojalary durýar. Olaryň beren öwüdi ösüp gelýän ýaş nesliň ýoluna çyragdyr. Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistanda ýaşuly nesliň saglygynyň goraglylygyny üpjün etmek, ajaýyp durmuşyň hözirini görmekleri ugrunda zýygiderli tagallalar edilýär. Bu babatynda baş kanunymyzda «Türkmenistanda ynsan ömrüniň dowamlylygyny uzaltmak» hakynda kararnamanyň kabul edilmegi ýaşuly nesil barada döwletimiziň edýän aladalaryna güwä geçýär. Şonuň bilen birlikde olara pensiýa kömek pullary berilýär. Bu bolsa garran çaglarynda uly goldawa eýediklerini aňladýar. Sebäbi türkmen elmydama haýyrlý işiň sakasynda durup, özüniň aslynyň, zannynyň halaldygyny görkezýär.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe baky bagtyýarlygyň, ajaýyp zamananyň hözirini görýän, ýaşy asyr aşan garrylarymyz ýurdumyzyň baş welaýatynda hem



sanardan kändir. Olar özleriniň uzak ýyllyk durmuş tejribeleri hakynda nesillere gürrüň berip, esasy görelde mekdebine öwürüldiler. Bu dogrusynda belläp geçsek, Daşoguz welaýatynda hem daşyna agtyk, çowluk, ýuwlyklaryny üşürüp ýatdan çykmajak pursatlary başyndan geçirip oturan ak sakgal gojalarymyza, kümüş saçly enelerimize düşmek bolýar. Bu bolsa, döwletiň sütüniniň berkdiginiň subutnamasy bolýar.

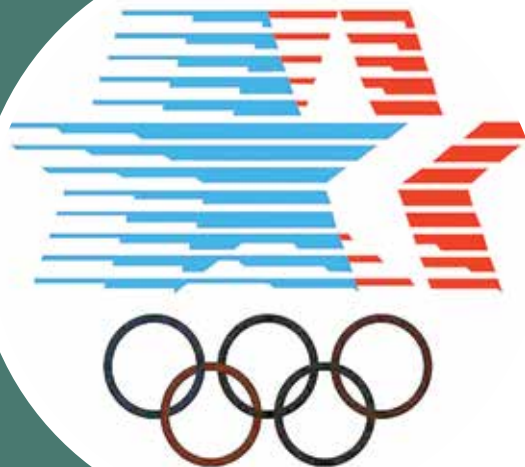
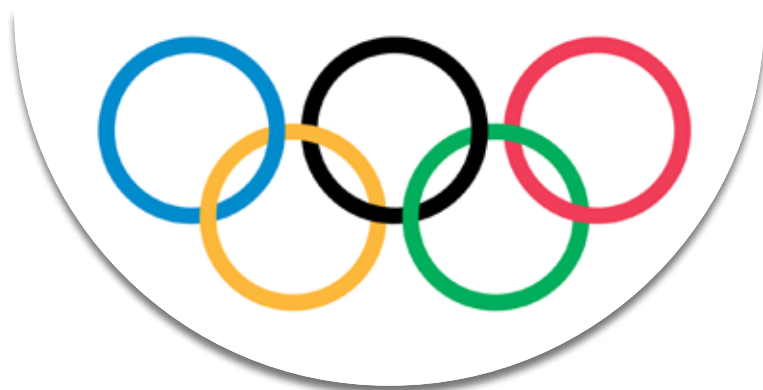
Ýaşuly nesliň saglygyny berkidip, ömür menzillerini uzaltmak maksady bilen ýurdumyzyň

iň ajaýyp künjeklerinde şypahanalar, dynç-alyş merkezleri açylyp ulanylmaga berilýär. «Arçman», «Mollagara», «Ýylysuw», «Awaza» we beýleki şypahanalara gelip gidýän her bir ynsanyň saglygyny dikeltmek üçin bu ýerleriň ajaýyp tebigaty, howa şerti dynç almaga gelýänleriň duýguly dünýäsine aralaşyp, Türkmenistany uzak ýaşlylaryň mekanyna öwürýär.

**Jumagül HOJAÝEWA,
TKA-nyň Daşoguz welaýat
birleşmesiniň pudaklar
boýunça utgaşdyryjysy.**

LOS-ANJELES

2028



1932



«Los-Anjeles 2028» Olimpiýa Oýunlary, 1932-nji we 1984-nji ýyllardan soň, şäheriň 3-nji gezek bu dünýä ähmiýetli sport wakasyny kabul etmegine sebäp boldy. Bu oýunlar, hem sport, hem-de jemgyýet üçin möhüm täzelikleri we ösüşi getirjekdir. «Los-Anjeles 2028» Olimpiadasy, şäheriň infrastrukturasyny, sport ukby we dünýäniň dürli künjeginden gelýän türgenler üçin täze mümkinçilikler döredýär.

2028-nji ýylda Los-Anjelesde geçiriljek Olimpiýa oýunlarynyň tehnologiýalarynyň we dolandyryş serişdeleriniň has ýokary derejesine eýe bolmak bilen tapawutlanmagyna garaşylýar. 2028-nji ýyldaky oýunlar olimpiýa oýunlarynyň häzirkizaman sport jemgyýetiniň talaplaryna laýyklykda geçirilmegi üçin uly mümkinçilikler döredýär.

Los-Anjeles Olimpiadasy taýýarlyk önki oýunlar bilen deňeşdirilende has öndebaryjy bolar. Şäherde bu oýunlar üçin täze sport meýdançalary we infrastruktura gurluşygy ösdüriler. Şeýle-de, birnäçe olimpiýa desgalary önki oýunlardan galan ýerlerde döwrebaplaşdyrylar, şol sanda gymmatly desgalary gurmak üçin hususy we döwlet hyzmatdaşlygy giňeldiler. Los-Anjeles şäheri önki Olimpiadalarda ulanylan köpsanly desgalary saklap, olary sportuň täze görnüşleriniň gerekli şertlerine laýyklykda täzeleýär.

Los-Anjeles tomsky Olimpiadany kabul etmek bilen sportuň jemgyýetiň ykdysady taýdan deňagramly ösüşine uly üns berer. Ekologik we durnukly ösüşe gönükdirilen ýörelgeler bu oýunlaryň dolandyrylyşynyň esasy ýörelgeleriniň biri bolar. Şäherde, köne desgalaryň täzelenmegi we ekologik taýdan arassa tehnologiýalarynyň ulanylmagy möhüm ugur bolar. Şeýle-de, oýunlaryň ykdysady taýdan peýdaly bolmagy üçin giň mümkinçilikler dörediler.



« Los-Anjeles Olimpiadasynyň maksatnamasyna sportuň täze görnüşleriniň girizilendigi onuň aýratynlyklarynyň biri bolar. Bu oýunlar täze nesliň sporta bolan islegini artdyrar, şeýle-de dürli ýurtlardan gelen türgenlere öz ukyplaryny görkezmäge mümkinçilik dörediler. Tehnologiýanyň, we sanly maglumatlaryň giňden ulanylmagy guramaçylyk işini ilerleder diýip garaşylýar.

Olimpiada — 2028 diňe sport bilen çäklenmän, şäheriň syýasy durmuşyna-da uly täsir eder. Şäherdäki jemgyýetçilik taslamalary, aýratynlyklary we jemgyýetiň dürli gatnaklarynyň oýunlara gatnaşmagy, Olimpiýa hereketiniň jemgyýetdäki ornuny has-da güýçlendirer. Şeýle-de, oýunlar, şäheriň abraýyny we halkara derejesindäki ornuny has-da ýokarlandyryp, sporty we medeniýetiň dürli görnüşlerini tanyşdyr.

«Los-Anjeles 2028» Olimpiýa oýunlary öňki Olimpiadalar bilen deňeşdirilende, şäheriň we sportuň dünýädäki täsiri we ösüşi üçin täze mümkinçilikler döreder. Tehnologýalar, sosial jogapkärçilik, ekologik taýdan arassa desgalaryň ulanylmagy we sanly durnuklylyk bu oýunlary dünýä jemgyýetçiliginiň durnukly ösüşiniň nyşanyna öwrer.

Los-Anjeles şäheri 2028-nji ýylda 3-nji gezek Olimpiýa oýunlaryny kabul eder. Ozal 1932-nji we 1984-nji ýyllarda tomusky Olimpiadany kabul edipdi. Her iki döwür özboşlygy ýagdaýlar bilen tapawutlanýar we şol oýunlar hem sport, hem-de jemgyýet üçin möhüm bolup, Los-Anjeles şäheriniň halkara derejesindäki abraýyny artdyrypdyr.

1932-nji ÝYLYŇ OLIMPIÝA OÝUNLARY

Los-Anjeles 1932-nji ýylda ilkinji gezek tomusky Olimpiýa oýunlaryny kabul etdi. Şol oýunlar, Birinji Jahan urşundan soňky ýaramaz ykdysady ýagdaýlar we çylşyrymly sosial şertlerde geçirilipdir. Şol döwürde ABŞ-nyň ykdysadyýeti çylşyrymly ýagdaýda bolup, Olimpiada bu ýagdaýy ýeňmäge we ýurduň halkara derejesinde abraý almagyna mümkinçilik beripdir.

Los-Anjeles şäheri oýunlary 1932-nji ýylyň 30-njy iýulundan 14-nji awgustyna çenli kabul edipdir. Oýunlaryň ilkinji gezek Los-Anjelesde geçirilmegi sebäpli dünýä derejesinde uly seslenme döredipdir. Bu oýunlarda 14 sport görnüşi bo-

ýunça bäsleşilipdir. 1932-nji ýylda Olimpiýa oýunlarynda ilkinji gezek türgenleriň ýaşayyş ýeriniň ýerleşýän desgasy-nyň taslamasy amala aşyrylypdyr. Bu täze çäre, türgenleriň iň ýokary şertlerde bäsleşmegi üçin mümkinçilik döredýär.

1984-nji ÝYLYŇ OLIMPIÝA OÝUNLARY

Los-Anjeles 1984-nji ýylda ikinji gezek Olimpiýa oýunlaryny kabul etdi. Şol oýunlar sportuň we jemgyýetiň ösüşi üçin hem-de Los-Anjeles üçin aýratyn möhüm bolup, häzirkiki Olimpiýa oýunlarynyň ýagdaýyny şekillendirýän döwre öwürüldi.

1984-nji ýyldaky tomusky Olimpiýa oýunlary 28-nji iýuldan 12-nji awgusta çenli geçirilipdir. Şol gezek oýunlar öňkülerden üstünlikli geçirilipdir.

1984-nji ýylyň Olimpiadasynda, öňki oýunlardan tapawutlylykda, sport meýdançalary we infrastruktura oýunlaryň üstünlikli geçirilmegine kömek edipdir. Oýunlaryň maliýe taýdan üstünlikli geçirilmegi köp çykdajylaryň azaldymagy netijesinde Olimpiýa hereketiniň maliýe taýdan sagdynlaşmagyna ýardam edýär.

1984-nji ýylda Olimpiýa oýunlaryna tehnologiýanyň goşulmagy özboşlygy tazeliklere sebäp bolýar. Oýunlarda kompýuterleşdirilen ölçegler we ilkinji gezek olimpiýa oýunlarynda kompýuterleriň ulanylmagy kämilleşmäge ýol açdy. Şol oýunlar häzirkiki Olimpiadanyň täze şertleriniň döredilmegi täze rekordlar we täze bäsleşikleri bilen tapawutlandy. 1984-nji ýyldaky Olimpiýa oýunlarynda, dünýäde iň köp medal gazanan ýurt ABŞ-nyň ýygındysy bolupdyr.

Los-Anjelesde 1932-nji we 1984-nji ýyllarda geçirilen Olimpiýa oýunlary şähre we Olimpiýa hereketine uly täsir edýär. 1932-nji ýyldaky oýunlar ykdysady kynçylyklar we dünýäniň sosial ýagdaýy bilen tapawutlansa-da, 1984-nji ýyldaky oýunlar Olimpiadanyň guramaçylyk şertleriniň täze bir döwre geçişini görkezdi. Şeýle-de, şol oýunlar sportuň mundan beýläkki ösüşi üçin itergi berdi.

**Taýýarlan Yslam HANATOW,
Babadaýhan etrabyndaky 19-njy orta
mekdebiň mugallymy.**

LOPIFIT —

SPORT ENJAMY HEM-DE AÝAGULAG



Welosipedler diňe bir dynç wagtyň güýmenjesi we sport enjamy bolman, eýsem olar häzirki zamanda iletýň hereketini janlandyrmaga ýardam edýän köpçülikleýin ulag serişdesi hökmünde giňden ulanylýarlar. Onsoňam welosipediň işjeň ulanylmagy iletly ýerlerde howanyň ekologiýa taýdan arassa bolmagyna uly täsir edýär. Welosipediň soňky ýyllarda oýlanyp tapylan we tiz ýaýraýan görnüşleriniň biri bolan lopifit hem özüniň sport maşky üçin örän peýdaly enjamdygyny, şol bir wagtyň özünde-de ynsan üçin oňaly, ekologik babatdanam amatly ulagdygyny barha aýdyň subut edýär. «Lopifit» sözüniň özi «arzan düşýän maşk» manysyndan gelip çykýar.

Lopifitiň mundan on ýyl öň döreýiş taryhy Niderlandlaryň bir kiçeňräk obasyndaky adaty garaždan başlandy. Garažyň eýesi, artykmaç agramdan dynmaga çalyşýan telekeçi Brýuin Bergmister şol ýerde her gün ylgaw türgenleşik enjamynda maşk edýän mahalynda «Bu petiş ýerde derläp maşk

edenimden işe welosipedli gidim gowuy dälmi?» diýip oýlanýardy. Emma iş ýerine çenli aralyk 15 kilometr bolansoň, ol ýere ýene awtoulagly giderdi. Çünki welosipedli gitse ol ýere örän ýadaw we garader bolup barýardy. Bu meseläniň üstünde birnäçe ýyllap kelle döwendenden soň Brýuin Bergmister ahyr soňunda ylgaw türgenleşik düşegi bilen elektrik welosipedi özünde jemleýän, sürüp barýarkaň ylgaw maşkyň ýerine ýetirmäge mümkinçilik berýän ulagy oýlap tapdy.

Şeýlelikde, lopifiti adaty welosipedden tapawutlandyryýan zat — eýeriniň we pedallarynyň ýoklugy, oňa derek bu ulagda ylgaw düşeginiň hem-de 48 wolt 16 amper — sagatlyk akkumulýatoryň kömegi bilen herekete getirilýän 350 wattlyk elektrik hereketlendirijiniň oturdylandygydyr.

Lopifiti sürmek üçin ondaky ylgaw düşeginde dik durup, ruldaky düwmäni basmak arkaly akkumulýatory işe girizmeli. Aýaklaryň bilen ylgaw düşeginiň üstüni yza itekläniňde lopifitiň hereketlendirijisi awtomatik usulda

işläp, ylgaw düşeginiň yz tarapyndaky herekete getiriji zynjyry aýlap başlaýar. Eger aýaklaryň güýji bilen hereket edip gitmekçi bolsaňyz, onda ylgaw hereketini dowam edýärsiňiz. Emma ulagy şeýle sürmekçi bolsaňyz, ylgaw düşeginde ýöne dik duran ýeriňizde töweregiňize syn edip baryberýärsiňiz. Munuň üçin çep tarapdaky el tormozy bilen ylgaw düşeginiň hereketini duruzmaly. Lopifitiň özüni duruzmak ýa-da tizligini peseltmek üçin tekerleriň disk tormozlaryna birikdirilen sag tarapdaky el tormozyny basmaly.

Duran ýerinde ylgalyan sport enjamy hökmünde lopifitiň artykmaçlygy — onuň ylgaw türgenleşigini öý, howly, garaž, sport zaly ýaly ýapyk ýa-da germewli binalarda däl-de, açyk howada — köçelerde, seýilgählerde we meýdanlarda amala aşyrmak mümkinçiligidir. Lopifitde ýüzüni güneş nuruna ýyladyp, saçlaryňy şemala sypadyp, öňe okdurylyp barýarkaň bütin bedeniň janlanyp, duýgularyň heýjana gelýär. Bu ýeňil maşk hereketleri ýürek, öýken, süňkler, bogunlar, myşsalar we damarlar üçinem, ruhy sagdynlyk üçinem örän peýdaly. Lopifit ulagynyň adaty welosipediňki ýaly bedeniňe sürtülýän ýeri ýok, awtoulagyňky ýa-da ýangyçly motosikletiňki ýaly töwerege goýberýän hapa gazlary ýok. Elektrik enjamyň kömegi bilen bu ulagda özüňe agram salman, adaty welosipede garanda has uzak aralygy aňsat geçmek bolýar. Onuň baş dürli tizligi bolup, olary üýtgetmek arkaly adaty pyýada tizligi (sagatda 5 km) bilenem, bu ulagyň iň uly tizligi (sagatda 25 km) bilenem gidip bolýar. Lopifitiň boş aýlaw bilen işlemek ukyby ony hasam ýapaşak ýerlerde dolandyrmagyň howpsuzlygyny artdyryýar. Onuň akkumulýatorynyň bir zarýady, takmynan, 80 kilometr ýola çenli ýetýär. »



« Zarýady gutaransoňam sürmeklik ulaga-da, akumulýatora-da hiç hili zyýan ýetirmeyär. Ulagyň enjamlary suwuň täsirine durnukly bolup, olara gar-ýagyş kâr etmeýär. Ulanmasy yö-nekeý bolany üçin lotifiti ilkinji gezek sürýänleriň 60 göterimi ony sürmegi sähelçe salymyň içinde öwrenýärler.

Şeýle ajaýyp amatlyklary bolan lotifitiň ilkinji gezek 2014-nji ýylda köçelerde peýda bolmagy ylgaw türgenleşik enjamlarynyň kämilleşmeginde öwrülişik nokady boldy. Işgärleriň iş ýerlerine, ýaşlaryň okuw jaýlaryna, öý bikeleriniň azyk dükanelaryna gitmeklik üçin awtobusdan ýa-da başga ýangyç ýakýan ulagdan maşkyň we sagdynlygyň serişdesi bolan lotifite geçmekleri ynsan bedeni üçinem, tebigy gurşaw üçinem utuşly ýoldygy mese-mälimdi. Şonuň üçinem ilki Ýewropada, ABŞ-da, Günorta Amerika ýurtlarynda elýeterli bolan bu ulag häzir Hindistana we arap ýurtlaryna hem çalt ýaýraýar. Dünýä yüzünde oňa hyrydarlyk barha ýokarlanýar. Ony eýýäm biziň ýurdumyzyň köçelerinde-de görmek bolýar.

Hawa, türkmeniň «Hem daýymlara barýan, hem taýyma baş öwredýän» diýen aýtgysyndaky ýaly, hem barjak ýeriňe aňsat ýetirip, hemem bedeniňe ýazgynlyk berýän bu ulaga uly geljegiň garaşandygyny aýtsa bolar. Häzirligçe, esasan, Brýuin Bergmisteriň oýlap düzüşi ýaly görnüşde öndürilýän lopifiti hasam kämilleşdirmegiň üstünde işlenilýär. Ol, megerem, eýerdir pedaly adaty welosipedleri hiç wagtam durmuşymyzdan gysyp çykarmaz. Şoňa görä-de, lopifiti ulanmak bilen ýolugra bedenlerini we ruhlaryny sagdynlaşdyrýan adamlaryň köpelmegine hemde şonuň netijesinde ýangyç sarp edip işleýän ulaglaryň ulanylyşynyň azalmagyna il saglygy, ekologik abadançylyk, umuman «ýaşyl» geljegimiz batabatdan ullakan ähmiýeti bolan tutuş welosiped sportunyň ýene bir dabarasy hökmünde garamak dogry bolar.

Gurt ÜÝŞMEKOW,
Türkmenistanyň Kärdeşler
arkalaşyklarynyň
Türkmenbaşy şäher
birleşmesiniň tehniki gözegçisi.

В ШВЕЦИИ УСТАНОВИЛИ РЕКОРД ПО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ РОЗЫГРЫША ПОДАЧИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Спортсмены разыгрывали подачу на протяжении 13 часов, 37 минут и 6 секунд



✓ Шведы Фредрик Нильссон и Эмиль Ульссон установили мировой рекорд в настольном теннисе, разыграв подачу на протяжении 13 часов, 37 минут и 6 секунд. Об этом сообщило агентство ТТ.

«Мы почти уже хотели закончить после пяти часов», — признался Ульссон.

Мяч был подан ранним утром в воскресенье, и к 21:30 прежний мировой рекорд в 13 часов 36 минут был побит. Спустя минуту Нильссон и Ульссон решили завершить матч.

«Мы оба упрямые и сумели сделать это благодаря сильному менталитету», — считает Нильссон.

Спортсмены, выступающие во втором дивизионе чемпионата Швеции, рассчитывают попасть в Книгу рекордов Гиннесса как авторы самого долгого в мире розыгрыша подачи в настольном теннисе.

FUTBOLDA

IÑ ÝAKYMLY ÝATLAMAM

► Ýakynda sport teleýaýlymlarynyň birinde bir söhbetdeşlige gabat geldim. Onda «Barselona» futbol toparynyň öňki futbolçysy Kristian Tello sport žurnalistiniň sowallaryna jogap berýärdi.

Häzirki wagtda futbolçy türgenlik hünär ýoluny dowam edýän Kristian Tellonyň geçen hünär ýoly we durmuşy bilen bagly gyzykly gürrüň açmak bilen, žurnalistiň: «Futbol-dan galan iň ýakymly ýatlamaňyz haýsy?» diýen sowalyna beren jogaby mende uly täsir galdyrdy. Bu jogaby, başaryşymça, bu ussat türgeniň öz aýdyşy ýaly takyklygynda okyjylar bilen paýlaşsyp geldi.

— Futbol hünär ýolumda 80 günlük «Barselona» günlerimden ýatdan çykmajak bir wakany gürrüň bereýin — diýip, Kristian Tello buýsanç bilen gürrüňe başlady. — Oglum dünýä inende La ligada «Lewante» bilen duşuşygymyz bardy. Topardaşlarymyň hemmesi maňa sowgat getiripdi. Diňe Messi maňa sowgat bermedi. Oýundan öň Messi ýanyma gelip: «Seniň sowgadyň meýdançada bolar» diýdi.

«Lewante» toparynyň garşysyna oýun başlandy. Meýdançada Messi maňa 3 pökgini alyp geçirdi, men şol 3 gezekki pökgini garşydaşyň derwezesine girizip, oýnuň iň gowy oýunçysy adyna mynasyp boldum.

Bu gürrüňleri berýärkä Kristian Tellonyň gözleri misli häzirki pursatda hem şol oýnuň içinde ýaly hyjuw we buýsanç bilen ýanýardy.

— Oýun gutarandan soň, Messi meniň ýanyma geldi we futbol pökgüsine oglumyň adyny ýazyp, goluny çekdi-de: «Bu ogluňyzyň sowgady» diýip, pökgini maňa uzatdy. Men oňa diýere söz tapmadym. Ol sowgat meniň üçin iň üýtgeşik sowgat boldy. Futbol hünär ýolumda iň ýakymly ýatlamam hem şol pursat

bolup galdy. Messi hemişe üýtgeşikdi. Iň kyn zatlar onuň üçin iň aňsat zatlar ýalydy. Hemişe özboluşly sowgatlary bardy. Messi bilen meýdança çykmagyň özi hem meniň üçin sowgatdy. Lionel Messi taryhda iň güýçli futbolçy.

Ussat türgeniň gürrüňleri meniň özümi-hä, tomaşa edip görmedik

şol oýnumyň içinde ýaly duýmaga iterdi. Belki, okyjylarda hem sportuň gозellikdigi barada şoňa meňzeş duýgular dörändir.

**Taýýarlan
Agabay AKMYRADOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe
we sport institutynyň sport
žurnalistikasy hünäriňiň talyby.**



ÝOLA GOÝMALLY ENDIKLER

◆ Her bir ynsanyň özüne mahsus häsiýetiniň we tebigy aýratynlygynyň bardygyna garamazdan, uzak günki işden ýa-da ýadawlykdan soň, öýde käbir zatlary ýerine ýetirmegi ýola goýmaly. Bilermenler gereginden artyk ýatyp dynç almagyň deregine, öýde maşgala agzalary bilen bilelikde meşgullanyp boljak dynç alyş endiklerine eýermegi maslahat berýärler. Bu endikler adamyň işjeňligini artdyryp, stresi we aladalary aradan aýyrýar. Şeýle-de, adamyň özüni şadyýan we rahat duýmagyna kömek edýär.

Ösümlüklere ideg etmek



Toprak bilen bagly işler adamy rahatlandyryp, ukynyň hilini gowulandyrýar. Barmak myşsalaryny işjeňleşdirip, gan öýjükleriniň öndürilişini ýokarlandyýar. Ösümlükler ekilende ýa-da otag gülleridir agaçlara ideg edilende adam özüni rahat duýýar. Durmuşa bolan kanagatlanma, hoşallyk duýgulary döreýär. Ösümlükleri yetiştirmek işi bilelikde ýerine ýetirilende maşgala agzalary biri-birine has-da ýakynlaşyp, çagalarda tebigata we zähmete bolan söýgi artýar.

Kitap okamak



Okamak kynlyk bilen kabul edilýän teklpleriň biri bolsa-da, çeper eserlerdir gazet-žurnalary okamagy endik etmeli. Eserlerde durmuşy hakykatlar janlandyrylyp, sowallaryň çözgüdini tapyp bolýar. Bilermenler ýatmazdan öň kitap okamagyň adamy hasda rahatlandyryandygyny, ukynyň hilini gowulandyryp, täzeçe pikirleriň döremegine kömek edýändigini belleýärler.

Aýdym diňlemek



Pessaýja ses bilen aýdym-saz diňlemek adamy rahatlandyryp, ýadawlygy aýyrýar. Bilermenler aýdymy gulaklykda diňlemegi maslahat bermeýärler. Munuň deregine çay başynda ýada oturgyçda oturyp, gözüňi ýummak arkaly owazlary eşitmek pikirleriňi jemlemäge mümkinçilik berýär.

Arassaçylyk işleri



Howlyny we öýüň içini tertiplemek, wagtly-wagtyn-da arassaçylyk işlerini geçirmek adamy rahatlandyýar. Öýüň tozanyny süpürmekden başgada, käte artykmaç

öý goşlaryny we geýim-gejimleri azaltmaly. Ulanýşdan galan zatlary zibilhana taşlamaly. Arassaçylyk endigi adamda kanagatlanma duýgusyny döredip, özüni has ýeňil duýmagyna kömek edýär.



Özüne serenjam bermek

Uzak günki işden we ýadawlykdan soň özüne serenjam bermäge wagt tapylan biler. Belki, özüne serenjam bermäge hōwesiň bolmaz. Ýöne muňa garamazdan, özüne wagt tapmagy endige öwürmeli. Adam özüne serenjam berse durmuşa hōwesi artýar hem-de özüni rahat duýýar.



Ýakynlaryňa hat ýazmak

Häzirki ösen döwürde eliňe ruçka ýada galam alyp, hat ýazmaga zerurlyk ýok. Telefondyr kompýuterde hat ýazmak üçin programmalaryň bardygyna garamazdan, sms hatyň ornuny tutmaýar. «Hakyky hat» duýgularyňy we pikirleriňi beýan etmäge mümkinçilik berýär. Käte ýakynlarymyza aýdyp bilmeyän duýguly sözlerimiz bolýar. Şeýle ýagdaýda hat ýazmak iň gowy usullaryň biridir.

Mahym AKMYRADOWA,
Türkmenistanyň Döwlet energetika
institutynyň mugallymy.



REKORDLAR

200 METRE KEBELEKLÄP ÝÜZMEKDE DÜNYÄ REKORDY GOÝULDY

✓ Amerikalý Keýt Duglass Koreýa Respublikasynyň Inçhon şäherinde geçirilen gysga suwda ýüzmek boýunça Dünýä kubogynyň ikinji tapgyrynda 200 metr aralyga kebelekläp ýüzmekde täze dünýä rekordyny goýdy. Türgen bu aralygy 2 minut 14,16 sekuntda geçdi. Ol watandaşy Rebekka Soniniň 2009-njy ýylda goýan rekordyny (2.14,57) täzeledi. Ikinji orny awstraliýaly Tara Kinder (2.19,21), üçünji orny Günorta Koreýanyň wekili Pak Si Yn (2.19,58) eýeledi. Duglass 22 ýaşynda bolup, Pariždäki Oýunlaryň iki gezek Olimpiýa çempionydyr. Şeýle-de, ol dünýä çempionatlarynda dört altyn medal gazandy.

AMERIKALY SUWDA ÝÜZÜJİ 100 METR ARALYGA ARKANLYGYNA ÝÜZMEKDE DÜNYÄ REKORDYNY GOÝDY

✓ Amerikalý zenan suwda ýüzüji Regan Smit 100 metr aralyga arkanlygyna ýüzmekde täze dünýä rekordyny goýdy. Üstünlik Günorta Koreýanyň Inçhon şäherinde geçirilen gysga suwda ýüzmek boýunça Dünýä kubogynyň ikinji tapgyrynda hasaba alyndy. 22 ýaşly Smit bu aralygy 54,41 sekuntda geçdi. Ol 26-njy sentýabrda Awstraliýanyň çempionatynda 54,56 sekunt görkezijisi bilen rekord goýan awstraliýaly Keýli Makkiounyň netijesinden öňe geçdi. Regan Smit iki gezek Olimpiýa çempionydyr.

WELOTREGIŇ GIT GÖRNÜŞI BOÝUNÇA DÜNYÄ REKORDY TÄZELENDI

✓ Russiýaly Alina Lysenko welotregiň git görnüşi boýunça 500 metr aralygy birinji bolup tiz geçdi we dünýä rekordyny täzeledi. Zenan türgeniniň rekord görkezijisi Krylatskiýde geçirilen Russiýanyň milli çempionatynda hasaba alyndy diýip, rbc.ru habar berýär. Alina Lysenko bellenen aralygy geçmek üçin 26,750 sekunt netijäni görkezdi. Bu 2016-njy ýylyň dekabrynda nemes türgenini Kristina Wogeliň (28,970) görkezen netijelerinden üstün geldi. 21 ýaşly Lysenkonyň ýazgysy Halkara welosiped birleşigi (UCI) tarapyndan entek tassyklanmady. Ýöne bu görkeziji ony ýaryşyň sanawynyň ilkinjileriniň hataryna çykardy. Maglumat hökmünde bellesek, Alina Lysenko sportuň bu görnüşi boýunça ýetginjekleriň arasynda üç gezek dünýä çempionydyr. Welotre-

giň git görnüşiňde wagt bilen tizlik esasy zat hasaplanýar. Tizlige çalt ýetmek we bellenen aralygy ilkinji bolup geçmek türgen üçin şertdir. Onda başga taktika ýok.

MEŞHUR TÜRGENIŇ DÜNYÄ REKORDY RESMI TAÝDAN TASSYKLANDY

✓ Halkara ýeňil atletika federasiýasy Ýaroslawa Maguçihiň 2024-nji ýylyň iýul aýynda goýlan dünýä rekordy resmi taýdan tassyklandy. Federasiýa rekordyň ähli talaplara, şol sanda doping gözegçiligine we resminama düzgünlerine doly laýyk gelyändigini barlady. Kadalaryň bozulmagy ýüze çykarylmany, we Parižde Almaz ligasynyň tapgyrynda 2,10 metr belentlige bir synanyşykda böken ukrainaly beýiklige bökmek boýunça resmi dünýä rekordynyň eýesi boldy. 2024-nji ýylda Parižde geçirilen Olimpiýa oýunlarynda Maguçih olimpiýa çempiony boldy.

EFIOPİYALY ÝEŇİL ATLETIKAÇY DÜNYÄ REKORDYNY TÄZELEDI

✓ Efiopiýaly ýeňil atletika türgenini Ýomif Kejelça 21,1 kilometr aralygy 57 minut 30 sekuntda ylgap, dünýä rekordyny täzeledi. Şeýdip, ol 2021-nji ýylda şol bir aralygy 57 minut 31 sekuntda geçen ugandaly türgen Jeýkob Kiplimoň gazanan derejesinden öňe geçdi. 27 ýaşly Kejelça 10 müň metr aralyga ylgamak boýunça dünýä çempionatynyň kümüş medalynyň eýesi bolup, şeýle hem üç müň metr aralyga ýapyk binalarda ylgamak boýunça iki gezek dünýä çempiony boldy.

Taýýarlan Dinmuhammet MAMYŞEW, Türkmen döwlet ykdysadyýet we dolandyryş institutynyň uly mugallymy.





NAGYŞLY PÖKGI BARADA

▶ Çagalaryň oýnaýan oýnawaçlarynyň arasynda iň gowy görülýän oýnawaçlaryň biri hem pökgüdür. Häzirki döwürde pökgüleriň dürli görnüşleri öndürilýär. Rezin-den, deriden öndürilen dürli görnüşdäki pökgülere her bir öýde duşmak bolýar. Ýöne meniň gürrüňini etjek bolýan pökgim ol pökgülere meňzemeýän mata pökgüler barada. Matadan tikilen pökgüler barada eşidip görüpmediňiz? Dogry, häzirki günlerimizde bu barada ilki eşidenem, ýa duşanam birbada geň galsa gerek. Biz bu barada mekdebimiziň türkmen dili we edebiyaty mugallymy Bahar Annaşowadan eşitdik. Bahar mugallym irki geçmişde ene-mamalarymyzyň tikiňçilige, el işlerine gaty ökde bolandygy, bu gadymy hünäriň sungat derejesine ýetirilip, nesillerden-nesillere geçirilip gelnendigi barada, türkmen zenanlarynyň elleriniň zähmetinden, zehin-yhlasyndan dörän nepis el işlerine bütin dünýä ýüzüniň halklarynyň haýran galyp gelýändigini barada gürrüň berdi.

Bahar Annaşowa keşdeçilik sungaty, el işleriniň görnüşleri barada aýdyp bereninde, gürrüňiniň arasynda türkmen zenanlarynyň artan-süýşen mata bölejiklerini hem yrýa etmän, olardan oganjyklar üçin pökgüler tikendiklerini hem aýtdy. Şonda synpdaşlarymyzyň hemmesi diýen ýaly geň galdy. Mugallym bu barada giňişleýin gürrüň bermäge durdy. Gelin-gyzlar galyň matadan togalajyk pökgi şekilini taýýarlap, içini mata gyýkyndylaryndan dolduryp, agzyny hem mäkäm tiker ekenler. Soňra matadan taýýarlanan pökgülerine öz göwünleriniň islän nagyşlaryny salyp, nagyşlap öz oglan doganlaryna sowgat beripdirler. Nagyşlar pökgini bezäp, gaty owadan görkezipdir, galyňlaşyp ol pökginiň uzak wagt oýnalmagyna hem oňaly bolupdyr. Mugallymy-

myz sözüniň soňunda «matadan tikilen nagyşly pökgi barada öz obadaşymyz, Türkmenistanyň halk ýazyjysy Beki Seýtakowyň meşhur «Doganlar» atly romanýndan hem okap bilersiňiz» diýdi. Mugallymdan bu gürrüňi eşidenimden soňra şol kitaby tapyp, okamaga başladym. Kitapda: «Şu pökgini tikdirjek bolup, oňa nagyş saldyrjak bolup, Durdymyrat jan bir gün onuň (Akjagülün) başyna oýun salypdy. Men öýüň gapdalynda çay içip otyrdym, hemmesini eşitdim. Durdymyrat aglap gördi, ýalbaryp gördi, urşup gördi. «Kakama aýdaryn» diýip gördi. Ol saçy kesilenem jykyr-jykyr gülüp, oglana azar berdi. Ahyry nagyş salyp bermegi boýun aldy. Birki günden soň Durdymyrat jan bu topuny alyp ýanyma geldi. Begençden ýaňa ýere-göge sygmaýardy. Bu şol pökgi! Bu şol! Köşejiğimiň pökgüsi bi...» diýen bölejik bar eken. Ýazyjy bu uly göwrümlü romanynyň şujagaz ýerinde geçmişde türkmen zenanlarynyň, gyzlarynyň matadan pökgi tikendiklerini, ony nagyşlap owadanlandyklaryny, öz jigilerine sowgat berip, begendirendiklerini beýan edipdir.

Geçmişde ene-mamalarymyzyň, zenanlarymyzyň el hünärleri astynda döredilen dürli görnüşli el işleri durşy bilen gymmatly miras, ol mirasy aýawly saklamak, yhlas bilen öwrenmek, dowam etdirmek bolsa biziň paýymyza düşýär.

Milli mirasymyzy, gadymdan gözbaş alýan köpdürli sungatymyzy öwrenmeklige, dowam etdirmeklige giň mümkinçilikler döredip berýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun!

**Çeper HALNAZAROWA,
Görogly etrabynyň 29-njy orta
mekdebiniň 10-njy synp okuwçysy.**

ÝASUNARI KAWABATE

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

Ýasunari Kawabateniň «Meýdzin» (sport ussady diýmek) atly taryhy romany 1938-nji ýylda bolup geçen durmuşy wakalar esasynda döredilipdir. Şonda meşhur sport ussady — meýdzin Sýusai Honimbo geljegine uly ynam bildirilýän Kitan Minoryň garşysyna «Go» oýny boýunça örän uzaga çeken «Hoşlaşyk tapgyryny» oýnapdyr. Alty aýa çenli çeken bu oýun tapgyry meýdzin Sýusaýyň hünär ýolunda jemleýji oýun tapgyry bolupdyr.

«GO» OÝUN TAPGYRY («Meýdzin» romanyndan)

Go — stoluň üstünde oýnalýan, çuňňur strategiki mazmunly oýun. Iki oýunçy çyzyklar bilen belgilenen tagtanyň ýüzünde öz çöpleri bilen, mümkin boldugyça, oýun meýdançasynyň köp bölegini eýelemek üçin özara bäsleşýärler. Oýundaky ussatlyk derejesi danlar bilen ykrar edilip, ussatlaryň adynyň önünden «Altynjy dan», «Ýedinji dan» diýen ýaly dereje görkezýän atlar tutulýar.

Biziň eýýamymyzdan öňki ikinji müňýylykda Gadymy Hytaýda döräp, XIX asyra çenli, esasan, Ýaponiýada, Hytaýda, Koreýada ornaşyp, XX asyrdan Amerikada we Ýewropada meşhurlyga eýe bolýar.

(«SÖZLÜK» MAKALASYNDAN)

Meýdziniň Hoşlaşyk oýun tapgyry ýaňyja tamamlanypdy. Men Altynjy dan Bu bilen bilelikde Idzu ýarymadasynda ýerleşýän Simagomadaky gyzgyn suwa gelmek barada çakylyk aldym. Şol ýerde hem men Meýdziniň düýşünde Go oýnaşy barada gürrüňlerini diňledim. Ol özüniň käte düýşünde güýçli göçümleri tapşyşy gürrüň berýärdi. Oýalykda ol, adatça, düýşünde gören göçümlerini tagtanyň ýüzünde ýatlap bilýän eken.

— Oýunlar wagtynda men hem häli-şindi şu göçümi eýýämhaçan bir ýerde gören ýaly bolýan. Belki, düýşümdedir? — diýip, bir gezek Altynjy dan Bu hem aýdypdy.

Düýşünde Meýdziniň garşydaşy aglaba gezekler Ýedinji dan Otake bolýar eken.

Maňa aýdylaryna görä, mukaddes Luka hassahana-syna girmezden öň, Meýdzin:

— Ýarawsyzlygym zerarly oýun tapgyrynyň wagtyny soňa süýşürmeli bolar. Indi görseň, ara alyp maslahatlaşmalar başlanar, kim ak çöpleriň eýeleýän orny gowy diýer, ýöne garalaryň hem durşy ynamly ahyr... ýogsa häli-häzir oýun tamamlananogam — diýipdir.

Şol döwür Meýdziniň, hakykatdan-da, şeýle diýip aýdan bolmagy bolup biläýjek ýagdaýdy, ýöne bu sözler, görnüşine görä, oýun tapgyrynda diňe oýunçylaryň özlerine mälim bolan özboluşly bir çuňňur akymyň bardygyny aňladýan ýaly bolup hem duýulýardy.

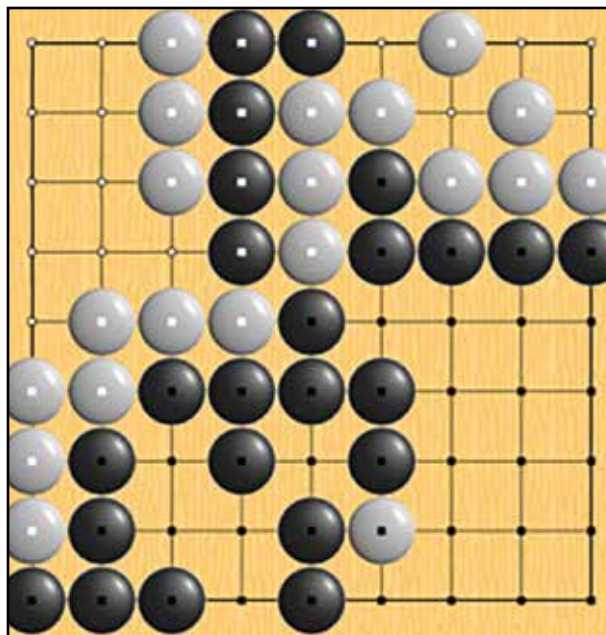
Şol döwürler Meýdzin öz eýeleýän ornunyň berkligi-

ne ynamly ýaly duýulýardy. Oýun tamamlanandan soň, «Niti-nitiden» gelen habarçy Goi ikimiz Meýdzinden garaşmadyk sözlerimizi eşitdik:

— Hassahana girmeli bolan wagtynda men asla aklaryň eýeleýän orny gowşakdyr diýip oýlanmandym. Hiç hili howply ýagdaýy duýmandym diýip aýdyp biljek däl, ýöne tapgyry utduraryn diýip welin, asla hasap etmändim.

Gara çöpleriň 99-njy göçümi aklaryň merkezdäki zynjyryna üzülme howpuny salýardy, aklary birleşdiren 100-nji göçüm hem hassahana girmezden öňki iň soňky göçüm bolupdy. Biraz soňrak tapgyry teswirlemek bilen, Meýdzin eger ol 100-nji göçümde birleşmän, gaýta garalaryň sag tarapdaky hereketini çäklendiräýen, şonuň bilen hem olaryň aklaryň çäğine çozup girmeginiň önüni alýan bolsa, onda garalar üçin o diýen begençli bolmadyk ornuň emele geläýmeği mümkin eken.

— Garalaryň aklara aşakda hosini eýelemäge mümkinçilik beren 47-nji göçümi çendenaşa ätiýaçlykly göçüm boldy diýip pikir edýärim. Ol göçümi, has dogrusy, gowuşgysyz göçüm diýip atlandyrardym. >>



« Eger-de Ýedinji dan Otakeniň 47-nji kuwwatly göçümi bolmadyk bolsa, onda bu ýerde aklar üçin geçmäge bir gädişek döreyärdi, ýöne Ýedinji dan hem hut şuna ýol bermek islemändi ahryry.

Onuň özi soňundan oýna gatnaşanlaryň özlerinde galan täsirleri paýlaşýan pursatlarynda şeýle diýip aýdypdy. Şondan başga-da, oýun tapgyryny teswirlemek bilen, Altynjy dan Bu garalaryň 47-nji göçüminiň dogry göçüm bolandygyny we olar üçin böwsüp geçip bolmaýan berk orny döredendigini belledi.

Men oýnuň gidişine tomaşa edýärdim. 47-nji göçümde garalar berk diwary döredip birleşeninde, aklar bolsa bada-bat aşak tarapda hosi göçüm edenlerinde, men ah çekenimi duýman galdym: munuň özi giň çäge berlen talapnamady ahryry.

Hut meniň özüm üçin-ä 47-nji göçüm Ýedinji dan Otakeniň oýun tärini, onuň iň bir aýgtyly tutluşyga girmäge taýýardygyny duýmaga mejbur etdi. Ol 47-njä çenli göçümleri bilen aklary üçünji çyzyk boýunça «bagry bilen süýsmäge» mejbur etdi, kuwwatly diwary gurup, aklary çep tarapda ymykly möhürläp goýdy. Şeýle oýun Ýedinji danyň gizlenip ýatan güýjüni duýmaga mümkinçilik berýär. Ol pert-pert ädimledi we töwekgellik edesi gelmedi, garşydaşynyň söweş sungatynyň pidasy bolup ýykylmagam islemedi.

Eger-de oýnuň ortalaberen derejesinde, nirede bir 100-nji göçümiň töwereklerinde orunlar gönüden-göni «düşnüksiz» ýa-da «gereginden artyk takyk» oýun bolan bolsa, onda tutluşygyň garalaryň tary-mar edilip ýeňilmegi bilen gutaraýmagy hem mümkin eken. Ýöne bu bary-yogy Ýedinji dan Otakeniň öz ornuny berkitmek üçin ulanyan emeli eken. Garalar hatarlarynyň ýygjamlygy boýunça aklardan üstüni, olaryň eýeleýän orunlary ynamdardy, netijede, olaryň aklaryň çäginde «dişlerini şatyrdadyp gyjyrdap» başlan pursatlarynda hut Ýedinji dan Otakeniň aýratyn söýýän oýny başlanypdyr eken.

...Meýdziniň hoşlaşyk oýun tapgyry 1938-nji ýylyň 4-nji dekabrynda günortan 2 sagat 42 minutda tamamlandy. Jemleýji göçüm 237-nji göçüm bolupdy.

**Terjime eden Madina MAHMUDOWA,
Lebap welaýatynyň Köýtendag etrabyndaky 6-njy sport mekdebiniň tälimçi mugallymy.**

AVERAGE ADULT COULD LIVE 5 EXTRA YEARS WITH MORE EXERCISE, STUDY SHOWS



If all Americans were as active as their most workout-obsessed countrymen, the average adult could add five years to their life expectancy, a new analysis has found.

It's well-known that people who exercise regularly are at lower risk of heart disease, diabetes, depression, dementia, and a slew of other health issues.

But the new study, published in the *British Journal of Sports Medicine*, underscores the powerful role that physical activity plays in our longevity – and how significant the gaps are between the most and least active groups.

For the study, researchers divided US adults aged 40 and older into four groups based on their physical activity levels from 2003 to 2006, and then followed their health outcomes over the years.

In that period, the most active people were 73 per cent less likely to die from any cause than the least active adults.

«If there's something you could do to more than halve your risk of death, physical activity is enormously powerful,» Lennert Veerman, the study's lead author and a professor of public health at Griffith University in Australia, said in a statement.

The most active adults exercised at a level that is equivalent to walking for two hours and 40 minutes per day. To catch up with them, the least active adults would need to add nearly two hours of walking to their daily routines.

But if they did, they could live an average of 10.9 years longer, the estimates show. For the most workout-averse adults, that translates to an extra 6.3 hours of life expectancy for every hour-long walk.

Notably, an hour-long walk would not make much difference for the most active adults, who may have already «maxed out» the benefits of exercise, Veerman said.

Supercharging physical activity levels would bring the average US life expectancy to 83.7 years, up from 78.6 years in 2017.

The researchers said the results underscore the importance of physical exercise for health, especially when it comes to how communities are designed.

By making cities more walkable and bikeable, «we could not only increase longevity but also reduce pressure on our health systems and the environment,» Veerman said.

**Translated by Leyli SHIHIEVA,
a student, S.A. Niyazov Turkmen
Agricultural University**

BIZ DÜNYÄNI ÖZGERTMEK ÜÇIN DOGULDYK



Halk arasynda köp pikirlenip, kelläne artykmaç agram salmagyň saglygyňa zyýan ýetirýändigine ýa-da adamy «däliredýändigine» degişli her dürli ynanç bar. Bu ynançlara görä, eger adam bir zada ýa-da birnäçe zada aýratyn ähmiýet berip, beýnisine agram salsa, beýniniň muňa güýji ýetmän, oňa zeper ýetýärmişin hem-de wagtyň geçmegi bilen bu zeper sebäpli adam özü bilen gepleşip ugraýarmyşyn. Soňra ol beýleki adamlar bilen gepleşmän, hatda adamlardan gaçyp başlaýarmyşyn. Muňa gepleşik dilinde «ylym urmagy» diýip at berýärler. Ylym urmagyndan köp kişi gorkýar. Onuň öňüni almak üçin bir zada örän köp kelläni agyrtmaly dälidigine ynanýarlar. Bular dogrumy? Hakykatdanam, ylym urýarmy?

Indi munuň çynlygyna-ýalanlygyna göz ýetirmek üçin taryha ýüzleneliň! Ylmyň häzirki zaman fizikasynyň atasy hasaplanylýan Galileo Galileý Italiýada taryhyň iň üýtgeşik wagtlarynyň biri bolan Rönesans döwründe doglan astronom, fizik, inžener, filosof we matematik. Ol, esasan hem, alyp baran birnäçe tejribeleri ýa-da 30 esse ulaldýan teleskoby ýasap bilmeği, özi hem muny VII asyryň başlarynda, ösen tehnologiýanyň we internediň, ýagny, häzirki wagtda durmuşymyzdaky iň esasy zatlaryň hem ýok wagtynda başaryp bilmeği bilen tanalýar. Şeýle hem onuň açyşlarynyň arasynda iň esasyalarynyň biri-de Günüň Ýer şarynyň däl-de, Ýer şarynyň Günüň daşyndan aýlanýandygyny bilmeği boldy. Şol döwürlerde adamlar okuwlarda sapaklary Aristoteliň golyazmalaryna görä öwredýärdiler, onuň ýazgylaryny dogry hasaplap, diňe şolara ynanýardylar. Emma Aristoteliň Ýer Şarynyň Älemiň merkezidigi baradaky bellikleriniň ýalňyşdygyny aýdan hem-de teleskoby bilen muny subut eden Galileo Galileýe hiç kim ynanmak islemeýärdi. Olaryň pikiriçe, bu adam jady bilen uzakdaky zatlary ýakynlaşdyryp görkezip, özlerini aldaýardy, hatda Aristoteliň hem aýdanlaryny ýalňyş hasaplaýardy. Bu olaryň düşünjesine örän ters düşýärdi. Galyberse-de, kiçiliginden bari dogry sözi adamlaryň ýüzüne göni aýtmagy başaryan, özüne inžener diýip köp wagtyny birnäçe tejribeler bilen geçirýän, hatda Piza uniwersitetinde professor bolup işlän döwründe mugallymlaryň geýmeği hökmany bolan gara eşiğini düşünjesi peslik hasaplap, geýmeği ret eden bu adam ybadathananyň hem gözüne düşüp ugrapdy. Kilise adamlaryň düşünjesiniň ösmegini islemeýärdi. Sebäbi halk diňe ybadathananyň aýdýan zatlaryny diňläp, diňe olaryň buýran zatlaryny berjaý etmelidi. Bu olary boýun etmek üçin gerekli bolan iň esasy zatdy. Adamlaryň düşünjesi näçe pes bolsa, halk

hem şonça boýun bolup, şonça-da köp pul tölärdi. Şol sebäpden olar kitaphanalardaky «Artykmaç» kitaplary ýa-ha ýakýardylar, ýa-da gadagan diýip bellik edýärdiler. Gadagan kitaplary gizlinlikde okap, gijesini gündiz edip, bir zatlary öwrenýän adamlaryň sany örän azdy. Ýöne olaryň köpüsi ölüm jezasyna duçar bolupdy. Edil şonuň ýaly, ybadathana Galileo Galileýiň pikirlerini ýalňyş hasaplap, Ýer şarynyň Günüň daşyndan aýlanýandygyna ynanmagynyň hem hristiýanlyga garşydygyny aýdyp, ony ömrüniň soňuna çenli öý tussaglygy bilen jezalandyrypdyrlar. Bu ýazgydy paýlaşan Jordano Bruno hem Älemiň soňsuzdygyny, başga planetalarda hem ýaşaýşyň bolup biljekdigini aýdandygy sebäpli ýakylypdyr.

Elbetde, şol döwürlerden tapawutlylykda, häzirki wagtda eşretli zamanada ýaşaýarys. Geçmişde dini, syýasy sebäplerden ýa-da adamlaryň fizika düşünmezligi, fizika ýüzleý garamagy ýaly birnäçe sebäplerden, şeýle-de bilimiň gadyrynyň bilinmezliginden adamlar köp pikirlenmeği, birnäçe aýlap, birnäçe ýyllap bilimiň ugrunda işlemeği, azap çekmeği boş zat hasaplaýardylar. Bilimiň gadyryny bilýän, tutuş ömrüni bilime sarp eden adamlara hem muny düşündirmäge pursat berilmezden, olar köplenç, diňe birnäçe sözler üçin jezalandyrylypdyr. Onda şeýle düşüňjeleriň häzire çenli saklanyp galmagynyň sebäbi näme? Pikirilenmek, bilesigelijilik, bilesimiz gelýän zatlar barada soraglar bermek, onuň jogabyny tapýançak durman işlemek... Eýsem, bu zatlar biziň şu günlere gelmegimiziň esasy sebäpkärleri dälmi näme?

Şu ýere çenli diňe soraglar berdik, indi men hem öz düşüňjemi paýlaşmak isleýärim. Meniň pikirime, ylym urmak — bu diňe adamlaryň psihologiýasyna zeper ýetmeği. «Olar hem şony diýýärler ahyryn» diýmeğiňiz mümkin. Aslynda, aýtjak bolýan zadym, mysal üçin, adam käwagt derdinişmek, gepleşmek isleýär. Bu olaryň durmuşyndaky begençli, gyançly wakalar bolsun, tapawudy ýok, ol diňe içini dökmek, dynç almak isleýär. Bir diňleýjiniň onuň bilen pikirdeş gopmagyny isleýär. Ynha, adamlaryň käwagt gürrüň etmek islänlerinde, bir diňleýji tapyp bilmezligi wagtyň geçmeği bilen olaryň öz-özleri bilen gepleşip, söhbet duýgusyny kanagatlandyrmaga ýa-da ýalňyzylyk duýgusyny azaltmaga çalyşmagy dürli psihiki näsazlyklara eltip bilýär. Eltip bilýär diýýärim, sebäbi adamlaryň öz-özleri bilen gepleşmeği örän dogry hem-de adaty zat. Adam öz-özi bilen gepleşende-de beýniniň maksady edil başga adamlar bilen gepleşen wagtyndaky »



« maksady bilen meňzeş: derdinişmek we sosial baglanyşyk gurmak. Eger öz-özüňiz bilen gepleşýändiginize gözüňiz ýetip duran bolsa, gözüňize ýok zatlar görünüp, ýok sesleri eşitmeýän bolsaňyz bu ýerde gorkuly hiç zat ýok. Bu her bir adamda, hatda iň sagdyn adamlarda hem bolup bilinjek zat. Öz-özün bilen gepleşmek bir zatlar barada gowy pikirlenip, dogry netijä gelmek üçin hem örän peýdaly. Galyberse-de, geçirilen birnäçe barlaglar hem muny tassyklaýar. Şeýle-de bu barlaglara görä adamlar köplenç hem duýgulara çümen wagtlary özleri bilen gepleşýärler. Meselem: gaharlary gelende, stres hem-de depressiýa döwründe we ş.m. Bu olaryň «dälidigini» aňlatmaýar.


Bir-de bir söz söhbet üsti bilen adamdan adama geçen ýagdaýynda ulaldylýar, hatda köplenç ýagdaýda baş düşünjeden üns sowlup, meseläniň çet gyrasyndaky bir zadyň gürrüni hem edilýär. Şonuň üçin hem bu dälilik düşünjesiniň dogrulygy näbellidir. Edil şonuň ýaly hem bir adamyň dälirändigini beýlekileriň hem şol bir zada duçar boljakdygyny aňlatmaýar. Bu üzümiň bir dänesi zaýa diýip, tutuş bir salkymy zibile atmaga çalymdaş... Ýa-da meselä şeýle ýüzlenmek hem mümkin: biz adamyň dälirändigini nireden bilýäris?! Biz ony hiç görmedik, onuň bilen tanyşmadyk. Tanşan ýagdaýymyza-da, ýeke gezek görüp, baha bermek näderejede dogry? Adamlardan daşlaşyp, ýeke özüň ýaşamak, bütün durmuşyňy ylym ugrunda işläp geçirmek gadagan zat däl. Netijede, hemmämize ýekeje durmuş berilýär. Ony nädip geçirjegimiz diňe bize bagly. Ählimiziň hem arzuwларымыз, maksatларымыз бар. Ömrümüzizi arzuwларымызга ýetmek üçin sarp etjeklerimizem bardyr, durmuşyň öwrümlerinde maksadyny üýtgedip, durmuşyň önünden çykaranларыны bagt hasaplaýjaklar hem. Şol bir öýde, şol bir maşgalada ýaşasagam, gije bilen gündiz ýaly tapawutly maksatларымыз hem bolup biler, şol bir zady hem isläp bileris. Munuň hiç hili zyýany ýok. Esasy zat, haçan-da

ömrüňiziň soňuna gelip, zýňyza göz aýlan wagtyňyz ökünmejek işleri bitirendigiňize göz ýetirmek. Sebäbi käbiri bütün durmuşy boýunça bir zadyň zýndan ylgaýar. Hernäçe haýdasa-da, köp wagt, köp ýyllar geçýär aradan. Soňunda maksadyna ýetýär. Ýöne... Indi birhili boşluk bar içinde... Arzuwyna ýetdi, ýöne indi gzygy ýok. Onuň ýerine arzuwyna barýan ýoly uzadyp, baglaryň aşagynda oturyp dynç alanlar, önlerinden çykan ýerleri gezenler, gülüşip, şadyýan wagt geçirenler bagtly ýaly...

Öňünüzden çykan bagty görmäge çalşyň! Bu sizi maksadyňyzdan daşlaşdyrsa hem, has soňra ökünmejek zatларыňyzy ediň. Umuman, pikirimi jemlesem, bilimiň, köp bilmegiň, köp öwrenmegiň adamyň dälired-ýändigine hiç hili ynanamok. Bu düşüňjeler ýeke-täk günäkäri ylym diýip görkezýär. Emma depressiýa, köplenç, olaryň kiçiliginden başlap, köpçülikde özlerini onaşsyz duýmagy, dürli daşky täsirler, birnäçe sebäplere görä, özlerini beýlekilerden pes hasaplamak ýaly düşüňjelerinden bolup bilýär. Depressiýanyň sebäpkärlerini sanajak bolsak, bu gürrüňiň soňy gutarmaz. Ýöne hiç bir barlagda «Köp zatлары bilýänligi sebäpli däliräpdir» diýip çykarylan netije ýok. Elbetde, bu diňe meniň şahsy pikirim. Belki, siziň aýdanларыма goşjak zatларыňyz bardyr ýa-da bulary düýpgöter ýalňyş hasaplaýanларыňyz bolup biler. Bu hem siziň düşüňjäňiz. Sizi bu barada pikirlendirip bilen bolsam, bu maňa ýeterlik. Sebäbi bir pikir başga bir pikire ylham bolup bilmese, onuň peýdasam bolmaz. Sözümüň soňuny şeýle gutarmakçy: Siz ynansaňyz hem, ynanmasaňyz hem adam dünýäni özgerdip biler, ýöne haýsy tarapa üýtgetjekdigi ýene siziň düşüňjeleriňize bagly...

Züleyha ABDYÝEWA,
Balkan welaýatynyň Gumdag
şäherçesindäki 28-nji orta
mekdebiň 9-njy synp okuwçysy.

NESIL TERBIÝESINIŇ GÖZBAŞY

 Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe bilim ulgamynda durmuşa geçirilýän düýpli özgertmeler milli we dünýä tejribesini özünde jemlemek bilen, mekdep edaralaryndan başlap, bilim edaralarynyň ähli basgançaklarynda bilim berlişiniň derejesini has-da ýokarlandyrmaga ýardam edýär. Döwlet syýasatynyň ileri tutulýan möhüm ugurlarynyň biri hökmünde ýurdumyzyň geljegi bolan ýaş nesliň irki ýaşdan başlap beden hem ruhy taýdan kämil ösüp kemala gelmegi, döwrebap bilim we terbiýe almagy üçin ähli şertler döredilýär.

Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň tagallalary netijesinde bilim özgertmeleri üstünliklere beslenýär. Ynsanperwerlige ýugrulan taglymatlary, bitirýän beýik işleri eziz Diýarymyzda jenneti emele getirýär. Gahryman Arkadagymyzyň çuňňur many-mazmuna ýugrulan eserleri halkyň ruhy ösüşlerine berk binýat bolýar. Türkmen ata-baba kitaba sarpa goýan halk. Adam öz akyl-paýhasyny, ylmy garaýyşlaryny hemmeleriň peýdalanmagy üçin kitaplarda jemläpdir. Kitaplar adam paýhasynyň maddylaşmasy bolup, dünýä baýlyklarynyň hemmesinden ýokarda durýan baýlykdyr. Kitap akyl işi bilen meşgullanýan adamlaryň akyl-paýhasynyň, zehin daragtynyň datly miwesidir, asyrlardan gaýdýan ruhy hazynasydyr. Ynha, Gahryman Arkadagymyzyň «Ömrümiň manysy» we «Ömrümiň manysynyň dowamaty» atly eserleri biziň her birimiz üçin nusgalyk mekdepdir. Gahryman Arkadagymyzyň «Ömrümiň manysy» atly eserindäki şu jümleler aýratyn bellenmäge mynasypdyr: «Ýaşlar — biziň geljegimiz. Olar halkyň, ýurduň ykbalyna dahylly bolmaly adamlar. Halkyň, ýurduň ykbaly bilen bagly meseleleriň üstünde işlejek akylyly-başly netije çykarmagy başarjak adamlar. Nesillerimizi ýetişdirmek bilen biz öz geljegimizi gurýarys. Bu meselede halypalaryň egnine juda mukaddes borç, edil şonuň ýaly hem, ulý wezipe düşýär. Meniň bu ýerdäki «halypalar» diýýänim, ilkinji nobatda, ata-enelerdir, terbiýeçilerdir, mugallymlardyr, dürli ugurlardan öz işine ussat adamlardyr. Halkymyz öz nesillerini geçmişde-de şeýdip ýetişdiripdir. Ata-babalarymyz öz nesillerini, ine, şu taýsyz nusganyň — hünär, düşünjelilik, zerur dilleri öwrenmek, Watany jan-dilden söýmek, tutanýerlilik, zehiniňi ýerinde ulanmak we zähmetsöýerlik babtdaky beýik mekdebiň, beýik ruhy akademi-

ýanyň gujagynda ýetişdiripdirler». Gahryman Arkadagymyz şu parasatly sözleriň üsti bilen ol ruhy akademiýanyň ata-enäniň kalbynda, ýüreginiň jümmüşinde, atanyň öz balasyna berýän sargytlarynda, enäniň şirin hüwdüsünde, gadymyýetiň terbiýeçileriniň, mugallymlarynyň, beýik alymlarynyň işlerindedigini çeper sözleriň üsti bilen beýan edýär.

Gahryman Arkadagymyzyň çeper keşpleriň, taryhy wakalaryň üsti bilen beýan edýän parasatly pikirleri, ata-babalaryň durmuş ýoly, pentnesihatlary täze türkmen ruhuny döredýär. Peder paýhasyndan görüm-görelde alýan hormatly Prezidentimiziň jemgyýetimiziň her bir ulgamynda öňe sürýän il-halk bähbitli wezipeleri, milli ideologiýasy adamy — halky birinji orunda goýýar. Arkadagly Gahryman Serdarymyz «Watan diňe halky bilen Watandyr! Döwlet diňe halky bilen döwletdir!» diýip belleýär. Peder dowamatynyň aňyrdan gaýdýan asyl akabasy dury gözli çeşmäniň öz hanalaryny giňeldip, dag daragtlaryna jan berşi ýaly, halkyna, nesillerine peder pentlerini peşgeş bermegini dowam edýär.

Ynha, ýakynda Gahryman Arkadagymyz «Hakyda göwheri» atly täze kitabyny halkymyza sowgat etdi. Kitapda Türkmenistanyň beýik şahyry we akyldary Magtymguly Pyragy hakynda gür-rüň berilýär. Esasan-da, şahyryň döredijiliginiň adamzat gymmatlyklaryna ýetiren täsiri we milli medeniýetiň dünýä siwilizasiýasyna goşan goşandy barada maglumatlar berilýär. Şeýle-de, kitap 2024-nji ýyly «Türki dünýäsiniň beýik şahyry we akyldary Magtymguly Pyragy ýyly» diýlip yglan eden halkara guramalaryň 2024-nji ýylda geçiren çäreleri hakynda bolup, Türkmen medeniýetiniň dünýäde tanalmagyny maksat edinýär.

Gahryman Arkadagymyz bu kitabynda türkmen halkynyň taryhynyň we medeniýetiniň möhüm wakalaryny täze nesle ýetirip, häzirki döwürde Türkmenistanyň dünýä giňişligindäki ornuny we medeni mirasyny ýokarlandyrmak isleýändigini beýan etdi. Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň halkymyza peşgeş beren ähli kitaplary bilen birlikde bu täze neşir edilen «Hakyda göwheri» atly kitabý hem her bir ynsanyň ýan kitabyna öwrüljekdigi şübhesizdir.

Nigara ATAĴANOWA,
Dänew etrabyndaky 32-nji orta
mekdebiň mugallymy.

ÄHTIMALLYKLAR TEOREMASY



Bu günem öňkim ýaly, ir bilen oýandym. Asmany bulutlar büräpdir, ýöne bulutlaram birinden öýkeli çaga ýaly «Aglasammykam ýa aglamasammykam?!» diýip, ýokardan aşak maňa garap durlar. Men olara näme jogap bereýin? Ýene oýlara berilýärim. Onuň kalbynyň päkligi, näzikligi ýaňja doglan bäbek ýaly. Men ol hiç wagt hiç kimiň göwnüne degen däldir diýip oýlanýaryn.

Birmahal mugallymymyň synp tagtasyny sorag belgisinden dolduryp çykyşy ýaly, sizi görenimden yüzlerçe sowal nobatma-nobat düzülip başlady. Häzir sizi ýitirip, Gulliwir ýaly ýalňyzlyk adasynda ýeke galaýjak ýaly bolup durun. Hyýalymda eýýäm men siziň bilen milliard gezek görüşdim, düýnki duşuşygymyzda ikimiz bileje buzgaýmagam iýdik, soň men sizi öýüňize ugratdym, ýolda barýarkak hem bir zat aýtjak boldum, ýöne başarmadym. Käwagt şeýle hem bolýar. Henizem aýtmadygym gowy bolupdyr. Belki siz gaharlanardyňyz. Men bolsa hyýalymda hem sizi gaharlandyryşym gelenok.

Men ullakan açyş etdim. Näme açyşdyr öýdýärsiňiz? Bilýäňizmi, men Pifagoryň teoremasy ýaly özbaşyma teorema döretdim. Hemme zada diňe ähtimal diýip ýaşayan ynsanlar üçin ýörite döredilen teorema. Formulasynam döretdim: ähtimal+pikir=men. Adyna hem «Ähtimallyklar teoremasy» diýip goýdum. Sebäbi ähtimal sözüni indi oýananymdan tä ýatýançaň ulanýaryn. Düýn gül dükanyna bardym, ýeke-ýekeden gül saýladym: gyzyl, sary, ak, melewşe... aý, garaz, kän gül, hiçisinem satyn almadym. Birden meniň saýlan gülümi halamarsyň öýdüp çekindim.

Seniň surat çekmegi gowy görýändigini men eýýämden aňyp başladym. Nädip diýýäňizmi? Sebäbi sen öz häsiýetiň bilen meniň kalbymda mylaýymlygyň, mähriň suratyny çekip goýduň. Seniň sadalygyny diýsene?! Şol bolşuň bilen multfilmiň gahrymany Külbikejigi ýada saldyň.

Men günde siz barada pikirlenip, sizi başga-da birnäçe multfilmleriň, çeper filmleriň ýa-da okan kitaplarymdaky baş gahryman gyzlaryň keşplerine meňzedýärim. Gysgaça aýdanymda, siz meniň pikir edýän zatlarymyň köpüsünde baş gahrymanyma öwrüldiňiz. Onuň sebäbi nämekä?

Ine-de, Antonia Wiwaldiniň «Dört pasyl» sazy ýaňlanyp başlady. Biz bileje pasyllara garşy syýahata başladyk. Özümi ertekilerdäki Aly Babanyň uçýan halysynda ýaly göz önüne getirdim, sebäbi ýanymda siz bardyňyz ahyryn. Siz bolsa maňa ynam berýärsiňiz, men siziň adyňyzy eşiden mahalym hasam kuwwatlanýaryn. Bu ajaýyp saz eserem ikimize ruhy lezzet berip, syýahatymyzy hasam gyzyklandyrrar. Saz tamamlanan dessine täze saz başlan-

dy. Nury Halmämmedowyň «Türkmen sährasy». Ýüzümüzi türkmen sährasynyň mylaýymja şemaly öz näzikligi, mymyklygy bilen sypap geçdi. Men ýaz gülleriniň birnäçesinden ullakan sebedi dolduryp, saňa gowşurdym. Sen şeýle bir begendiň welin, men-ä begenjiňden ganat ýasap tas uçup gidersiň öýtdüm.

Serimde Jelaeddin Rumynyň hikmetlerinden şeýle bir görnüş peýda boldy: «Yşky birsyhly saýraýan bilbilden dälde, sessiz-sedasyz jan berýän perwanadan sora». Bu gudratly pikirleri näçe ýatladygymça, şonça-da gadyr-gymmaty hasam artyp barýar. Men saňa aşyk ýigitleriň köpüsiniň aýdysy ýaly, ýyldyzlardan monjugy boýnuňa, Aýdan ýasalan gülyakany döşüne ýasap dakyp bilmejegimi bilýärim. Men ýönekeýlik bilen ýaşasym gelýär. Albert Eýnşteýniň eden çylşyrymly açyşlaryna meňzeş çylşyrymlylyklary ýönekeýlikde siz bilen bile ýeňip geçesim gelýär. Algebra ýa-da fizika dersindäki kyn hasap edilýän mysal-meseleleri çözmek üçin ýörite şertleriň, formulalaryň bolşy ýaly, menem kyn hasap edilýän zatlary siz bilen bilelikde ýönekeýlik bilen ýeňesim gelýär. Jaýymyzyň üçegine çykyp, şol ýerden täze dogan Aýy synlasym gelýär. Teleskop ýa-da başga enjamlar bilen däl, siziň dideleriňiz bilen şolara göz gypasym gelýär. Ata Atajanowyň aýdysy ýaly:

«Arzuwlar, arzuwlar, gözəl arzuwlar.

Ýene uçup barýar asmanda guwlar...»

Arzuwlara tükenme ýok. Men heniz sen hakyndaky oýlanmalaryň başlangyjynda durun. Seniň üýtgeşikligiň hakynda aýtmaga zat bolsa mende juda köp...

Parahat MÄMMETNUROW,

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



☑ Bir obada bir oğlan dünýä inipdir. Ol ömrüni birsydyrgyn, beýleki obadaşlary ýaly içgysgynç görnüşde geçiripdir. Ol näme etmelidigi barada hiç hili pikirlenmän, gündelik durmuşyny ýasapdyr. Emma bir gije ol düýşünde deňiz görüpdir. Obanyň hiç bir ýaşajylygy asla deňiz görmändir ekeni. Şonuň üçin deňziň bardygyny hiç kim tassyklap bilmändir.

Ýigit düýşünde gören deňzini tapmak üçin ýola çykyjakygyny aýdanynda, hemmeler ony dälilikde aýyplapdyrlar. Ýöne ol pikirini üýtgetmän, ýola düşüpdir. Uzak wagtlap ýöräp, bir ýoluň çatrygyna gelip ýetipdir. Bu ýerde ol göni gidýän ýoly saýlapdyr we birnäçe günden soň bolçulyk içinde ýaşajyan obanyň ýaşajylarynyň ýanyna barypdyr. Olar ýigidiň deňzi tapmak arzuwy bilen syýahat edýändigini eşidip, wagtyny biderek geçirýändigini aýdyp, bu obada galmagy, hemmeler ýaly bagtly ýaşamagy maslahat beripdirler.

Ýigit birnäçe ýyllap bu ýerde rahat ýaşajýar. Emma bir gije ol ýene-de düýşünde deňiz görüp, amala aşmadyk arzuwuny ýatlapdyr. Ol obany terk etmegi we syýahatyny dowam etdirmegi karar edipdir. Hemmeler bilen hoşlaşyp, çatrykdaky ýola gaýdyp gelipdir. Bu gezek başga bir ýoldan ýola düşüpdir. Ýigit uzak wagtlap ýöreýär we iň soňunda uly bir şähere gelýär. Şäheriň şowhuny we reňkleri ony haýran galdyrypdyr. Ol bu ýerde galmagy karar edipdir.

Deňzi gözleýän ýigit okap, işlemäge başlapdyr, durmuşdan lezzet alypdyr, hatda syýahatyň maksadyny hem unudypdyr. Ýöne birnäçe ýyldan soň, ol ýene bir gezek düýşünde deňzi görýär we ýaşlyk arzuwuny amala aşyrmasa, ömrüniň biderek geçjekdigine düşünýär. Şeýdip, ýene-de çatrykdaky ýola gelip, üçünji ýoly saýlapdyr. Bu ýol ony tokaýa alyp barypdyr. Bir çemenlikde, köneje öýjagazyň önünde durka, garşysynda owadan bir

zenany görüpdir. Zenan özi bilen galmagy teklipe edipdir, çünki onuň adamsy söweşe gidip, dolanyp gelmändir. Ýigit oňa razy bolupdyr.

Olar birnäçe ýyllap bilelikde bagtly durmuşda ýaşajýarlar, çagalaryny ulaldýarlar. Indi ýaşajy ulalyşyp, gojalýga ser uran adam ýene-de düýşünde deňiz görýär. Şonda ol ähli zatlary yzda galdyryp, ýola düşýär. Bu gezek ol ozal görmedik, iň soňky ýoldan ýöräp ugrapdyr. Şeýlelikde, ol dik we daşly bir ýoldan ýöräp ugrajýar. Bu ýol bilen gitmek juda kyn bolupdyr we ýakyn wagtda güýçden garynyndan gorkupdyr.

Bir uly dagyň etegine baran garry adam, iň bolmanda, uzakdan hem bolsa düýşünde gören deňzini görmegi umyt edip, bu daga çykmagy ýüregine düwýär. Dagyň depesine dyrmaşyp, güýçsüz halda ol depä baryp ýetipdir. Önünde çäksiz giňişlik açylypdyr: ol çatryk ýoly, ýaşajy durmuşda bolçulyk içinde ýaşajp ýören oba ilatyny, uly şäheri, özüniň bagtly ýyllaryny bile geçiren zenanyň öýüni görüpdir. Uzakda bolsa gök we çäksiz deňzi görüpdir.

Goja lapykeç bolup, gözlerinden gaýdan gözýaşajlaryny sylup, ol ähli geçen ýollarynyň deňze barandygyny, ýöne ol ýollaryň hiç birini doly geçmändigini görüpdir.

**Taýýarlan Rövşen HALLYÝEW,
Döwletmämet Azady adyndaky
TMDDI-niň mugallymy.**

DEŇZE BARÝAN ÝOL



CASIO ASYL MODELINIŇ 50 ÝYLLYGY MYNASYBETLI CASIOTRON GOŞAR SAGADYNY ÇYKARDY

Casio kompaniýasy çäklendirilen nusgadaky Casiotron TRN-50ZE-1A goşar sagadynyň çykandygyny habar berdi. Bu model ilkinji awtomatiki senenamaly Casiotron sanly sagadynyň çykmagynyň 50 ýyllygy mynasybetli döredilen ýörite kolleksiónyň bir bölegidir.



GAME, SET, MATCH

THE PSYCHOLOGY BEHIND TENNIS SUCCESS

✓ Tennis is not only a physically demanding sport but also a mentally challenging one. The psychology behind tennis success plays a crucial role in determining the outcome of matches. Players must possess a unique blend of mental toughness, focus, and resilience to excel on the court.

One key psychological aspect of tennis is the ability to maintain concentration during high-pressure situations. Matches can be long and intense, with momentum shifting rapidly. Top players often employ techniques such as visualization and mindfulness to enhance their focus. By visualizing successful shots and maintaining a positive mindset, athletes can reduce anxiety and improve performance.

Another critical factor is the concept of self-efficacy, or the belief in one's ability to succeed. Players with high self-efficacy tend to approach challenges with confidence, which is essential when facing formidable opponents. This confidence is built through consistent practice, positive reinforcement, and previous successes, creating a strong mental foundation.

Emotional regulation is also vital in tennis. Players must learn to manage their emotions, whether it's frustration after a missed shot or elation after a winning point. Effective emotional control can prevent distractions and maintain a player's focus throughout the match.

The role of strategic thinking cannot be overlooked. Players must analyze their opponents and adapt their game plans accordingly. This adaptability requires a keen understanding of both one's strengths and weaknesses, as well as those of the opponent.

The psychology of tennis is a multifaceted discipline that significantly impacts a player's success. By honing mental skills alongside physical training, athletes can enhance their performance and achieve their goals on the court.

Abdyrahman ROVSHENOV,
A student, International University
for the Humanities and
Development

TENNIS

AS A LIFETIME SPORT: BENEFITS BEYOND THE COURT

✓ Tennis is often celebrated for its physical benefits, but it also stands out as a lifelong sport that offers numerous advantages beyond the court. Engaging in tennis can promote overall well-being, making it an ideal activity for individuals of all ages.

One of the primary benefits of tennis is its ability to enhance physical fitness. The sport involves cardiovascular exercise, improving endurance, strength, and agility. Regular play can help maintain a healthy weight, reduce the risk of chronic diseases, and promote longevity. The dynamic nature of tennis keeps players active, making it an enjoyable way to stay fit.

Beyond physical health, tennis fosters mental well-being. The strategic nature of the game requires concentration and quick decision-making, which can improve cognitive function. Playing tennis also provides a healthy outlet for stress relief, allowing individuals to unwind and focus their energy positively. This mental engagement is particularly beneficial for older adults, as it helps keep their minds sharp.

Social interaction is another significant advantage of tennis. The sport encourages camaraderie and connection, whether through doubles matches or community tournaments. These social bonds contribute to a sense of belonging and can enhance one's quality of life. Engaging in tennis can lead to lasting friendships, making it a fulfilling activity that transcends generations.

Tennis promotes discipline and goal-setting. Players learn to set personal objectives, whether improving their serve or competing in local leagues. This mindset of striving for improvement translates into other areas of life, instilling valuable skills such as perseverance and commitment.

Tennis is more than just a sport; it is a lifelong pursuit that offers physical, mental, and social benefits. By embracing tennis, individuals can enjoy a healthier, more active lifestyle while fostering connections that enrich their lives for years to come.



TÜRKMENIŇ KALBYNDA ORUN ALAN MILLI GÖREŞ



Pälwançylyk, göreş tutmaklyk türkmen halkynyň durmuşynda asyrlarboýy ähmiýetli orny eýeläp, ol sungat derejesine ýetirilendir. Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe sportuň göreş görnüşleriniň, esasan hem, türkmen milli göreşiniň ösmegi, giň gerimde ýaýbaňlanmagy üçin döwletimizde ähli şert-mümkinçilikleriň döredilmegi ata-babalarymyzdan gelýän ýörelgäniň mynasyp dowam etdirilýändiginiň aýdyň subutnamasydyr. Sportuň göreş görnüşleri boýunça dünýä, yklym, sebit derejelerindäki iri ýaryşlary geçirmek hukugyna birnäçe gezek biziň Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan döwletimiziň mynasyp görülmeği bolsa pederlerimizden dowamat-dowam bolup gelýän türkmen milli pälwançylyk ýolunyň halkara derejede ykrar edilmesidir. Ata-babalarymyz tarapyndan sungat derejesine ýetirilen türkmen göreşi barada toplan aşakdaky maglumatlarymyz hem onuň dünýäde meşhur bolýan häzirki günlerinde sizi biparh goýmaz diýip pikir edýäris.

Türkmen milli göreşiniň köpsanly emellerinden ussatlyk bilen baş çykaryp, isleg bildirenlere göreş sungatyny öwretmäge yhlas bilen ýapyşýan adamlar halkymyza «süňk» pälwan diýlip atlandyrylypdyr. Esasan, baýrak üçin göreşýänler ýa-da göreş tutup durkalar namartlyk edýänler çyn, ýagny «süňk» pälwanlar tarapyndan ýazgarylýpdyr.

Halkymyza türkmen milli göreşiniň esasy emelleriniň biri göterip ýykmaq hasaplanylýp, haýsy-da bolsa bir tarapa dyzyna göterip ýykýan pälwanlar aýratyn hormatdan peýdalanypdyrlar. Göterme emeliniň garşysyna badak salma emeli ulanylýp, oňa, köplenç, «çopan badagam» diýlipdir. Çigme, ilme, sürşme emellerinde pälwanlar öňe ýa-da yza agdaryp ýykyp bilseler, janköýerleriň şowhuny al-asmana göterilipdir.

Ýanbaşlama, kakma, silkme ýaly emellerde, esasan, çalasyňlyk zerur bolupdyr.

Irki döwürlerden bäri at çapyşyklary bilen göreş tutmak türkmen toýlarynyň bezegi bolup gelipdir. Atly-abraýly, barjamly adamlar toý tutanlarynda uzaklardaky obalardan hem pälwanlar

toý boljak oba birki gün öňünden gelip, özlerini gowy seýisläpdirlir. Şonda olaryň iýmitlerine aýratyn üns berendikleri barada il içinde köp gürrüňler galypdyr. Şolardan belli bolşy ýaly, pälwanlaryň kábiri çapadyny ýa-da gatlamany agarandyr gatyga ýanap, göreşden birnäçe sagat öň kemsiz naharlanypdyr. Göreş tutuljak günü säher bilen birnäçe ýumurtgany içmekligi endik edinen pälwanlaram bolupdyr. Balkan sebitlerinde ýaşap geçen Annadurdy Ýagsoran diýen pälwanyň göreş tutmazyndan birnäçe sagat öň bir pyýala goýun ýagyny başyna çekendigi hakyndaky gürrüňlerem giňden ýaýran. Ençeme ýyllap ýagyrynysy ýere degmedik bu pälwan diýseň ywürük we çalasyň bolup, onuň bir toklyny arkasyna alyp ylganda-da zyndan hiç kimiň ýetip bilmändigini geň galmak bilen gürrüň berýärler.

Hemmämize mälim bolşy ýaly, türkmen toýlarynda göreş açyk meýdanda, çägäniň üstünde geçirilýär. Märeke hem aý berip, ýagny tegelek görnüşi emele getirip, pälwanlaryň tutluşyklaryna syn edýär. Ýaşulular we üç-dört adamdan ybarat eminler märekäniň öň hatarynda orun alyarlar.

Baýragy yglan eden jarçy: «Pälwan bolsaň, orta çykybermeli» diýen badyna ýapy ýaly pälwanlar göreş meýdanyna çykyp, orta taşlanan guşagy alýarlar, biri-biriniň guşagyny ykjam daňanlaryndan soňam tomaşaçylaryň sabyrsyzlyk bilen garaşan tutluşyklary başlanýar.

Hormat-sylaga görä, ýaşkiçi pälwanyň özünden uly pälwana ýüzlenip: «Gezek sizden!» diýmegi türkmen toýlarynda tutulýan göreşlerde, köplenç halatda, eýerilýän edähetdir. Eger-de ýaşy uly pälwan hiç zat diýmän emel ediberse, ýaş pälwan goranmak bilen bolýar. Halypa pälwanyň garşydaşy ýaş bolsa-da, onuň güýçlüdigine gözi ýeten halatynda: «Beriň şuňa baýragy!» diýip, göreş meýdanından çykan halatlarynyňam bolandygy baradaky gürrüňlerem az däl. Elbetde, bu hormat-sylagyň ikitaraplaýyndygynyň, göreş tutulanda muňa uly üns berlendiginin güwäsidir.

Türkmen milli göreşinde, esasan, billeşme göreşi köp ýaýranam bolsa, Diýarymyzyň Lebap we Daşoguz welaýatlarynda ýakalaşma göreşi-de giň





« den meşhurdyr. Billeşme göreşinde, pälwanlaryň aýagynyň topugyndan ýokarsy tötänden ýere degäýse-de onuň yeňilidigi hasaplanylýar.

Toýlarda göreşleriň geçirilişi-de dürli-dürlüdür. Köp ýerlerde iň öňdäki dört baýrak üçin üç sapa göreşmeli edýärler. Bir pälwan yzly-yzyna iki sapa ýykan ýagdaýynda üçünji gezek göreş tutdurulmaýar. Eger-de birinji, ikinji, üçünji ýa-da galan baýraklarda ýeňen pälwanlar öz aralarynda güýç synanyşmak isleseler jarçy: «Şu göreşden soň, guşak ýerde» diýip yglan edýär we düzgüne göre göreş tutdurylyp başlanýar.

Göreşlerde, esasan hem, Balkan sebitlerinde «Mysaýyp baýrak», «Ene baýrak», «Ekeji baýrak» diýlen ýörite baýraklaryň goýulýan halatlarynda duş gelmek bolýar. Tomaşaçylar özleriniň göreşdirmek isleýän pälwanlaryny öz goýan baýraklary boýunça hem orta çagyryp bilýärler.

Märekäniň arasynda ýaşuly pälwan bar bolsa, ony hormatlap ýörite baýrak gowşurmaklygam milli göreşimizde özboluşly däpleriň biridir.

Pälwanlar bilen baglanyşykly gyzykly wakalaryň söhbedem üstünden ençeme ýyllar geçse-de, il içinde ýörgünli bolmagynda galýar. Şolaryň käbirini dykgatyňyza ýetirmek isleýäris.

Balkan welaýatynyň Etrek sebitlerinde Paşa pälwanyň ady örän meşhur bolupdyr. Bu pälwan ömrüniň soňuny Eýranda geçiripdir. Paşa pälwanyň goňşy Eýranda tutulýan toýlarda-da aňsat-aňsat ýany ýere degmändir. Etrek etrabyňyň Gyzylbaýyr obasynda önüp-ösen pälwan alan baýraklarynyň hemmesini toý bolan obanyň mä-täç garyp-gasarlaryna goýar gaýdyberer eken. Onuň bir gezek çopanlar bilen eden dawasynyň şertini ýerine ýetirmek maksady bilen, bir goýny arkasyna alyp, münlerçe dowarly uly süriniň daşyndan ýedi gezek aýlanandygy, näçe geň gö-

rünse-de, gözbaşy hakykata daýanýan gürrüňdir.

«1960-njy ýylda Garryçyrla obasynda göreş bolanynda hem Aşgabatdan baran pälwanlaryň myhman düşen öýüniň eýesi, göreşiň janköýeri bolara çemeli, saňnyl-saňnyl edip, elini saňnyl-dadyp: «Al, oglum, bir owurt çay iç! Gaýrat edip, ýene-de iki sanysyny ýykyp biläýseň-ä Hudaýyň berdigi» diýip, myhmanlarynyň birine bir käse çay uzatdy. Görüp otursak, onuň myhmanlarynyň biri garşydaş dördüň iki pälwanyny ýykan ekeni. Ol ýaşula pýlanynyň myhmany pälwan boldy diýen at gerek ekeni» diýlip, alym-arheolog, pälwançylykda hem kemsiz at-abraý gazanan Hemra Ýusubowyň ýazgylarynda nygtalýar.

Ýene-de bir gürrüňde şeýle waka teswirlenýär. 1959-njy ýylda Aşgabadyň golaýyndaky obalaryň birinde bolan göreşde ortada güýç synanyşýan pälwanlaryň biri emel etmekçi bolsa, ikinjisi gaçyp, aslyşyp ýatyrmyş. Göreşe syn edip duran ýaşulularyň biri telpegini eline alaga-da ýokary göterýär we «Duruň, duruň!» diýip, iteleşip duran pälwanlaryň ýanyna gelýär. Olaryň arasyny açyp, birini ortadan çykaraga-da: «Ýemşik Galalarda beýdip namart göreşeni ýokdur, özüňi masgaralama, garşydaşyňy-da horlama, baýragy bolsa, ortada duran ýigide gowşuryň!» diýýär. Märeke aňk-taňk bolýar, görlüp oturylsa, ol ýaşuly şol gaçgaklaýan pälwanyň kakasy eken.

Asyrlardan gözbaş alyp gaýdýan türkmen milli göreşi we bu göreşiň meşhur pälwanlary haýynda näçe söhbet etseň edip oturmaly. Ýöne iň esasy zat, sportuň bu görnüşiniň ýyllar geçdigiçe gadyr-gymmaty we meşhurlygy artýar, bu bolsa guwandyrýan, buýsandyryýan ýagdaýdyr.

Aşyrberdi GURBANOW,
žurnalist.

PHYGITAL SPORTS

Bridging the Gap Between Physical and Digital Play



▶ Phygital sports represent an exciting convergence of the physical and digital realms, revolutionizing the way we engage with athletic activities. As technology continues to advance, the concept of phygital sports has emerged, combining traditional physical sports with digital elements to create a more immersive and interactive experience for athletes and fans alike.

At its core, phygital sports enhance the experience of physical activity by integrating technology in meaningful ways. For instance, wearable devices, mobile apps, and augmented reality (AR) are increasingly used to track performance, provide real-time feedback, and facilitate training. Athletes can monitor their heart rates, track their movements, and analyze their performance data, allowing for more informed training regimens. This integration not only enhances physical performance but also encourages a deeper understanding of one's own capabilities.

One of the most appealing aspects of phygital sports is its ability to engage a broader audience. Traditional sports often require physical presence at events, but phygital sports utilize digital platforms to connect fans from around the world. Virtual reality (VR) experiences enable fans to participate in games and competitions from the comfort of their homes, creating a sense of community and connection that transcends geographical boundaries. This accessibility allows more people to engage with sports, fostering a greater appreciation for athleticism and competition.

Moreover, phygital sports are paving the way for innovative formats of competition. E-sports, for example, have gained immense popularity, drawing in millions of viewers and participants. These competitions blend the excitement of traditional sports with the strategic elements of gaming, appealing to diverse demographics. As e-sports continue to grow, they challenge conventional definitions of athletics and broaden the scope of what constitutes a sport.

The social aspect of phygital sports cannot be overlooked. Many platforms encourage collaboration and interaction among participants, fostering camaraderie and teamwork. Online leagues and tournaments provide opportunities for athletes to connect with one another, share experiences, and build networks, enhancing the overall sports community.

Phygital sports are transforming the landscape of athletic engagement by bridging the gap between physical and digital play. By integrating technology into traditional sports, they create enriched experiences that benefit athletes and fans alike. As this trend continues to evolve, it promises to redefine how we understand and participate in sports, making them more accessible, engaging, and interactive for everyone involved. The future of sports is undoubtedly phygital, opening up new avenues for enjoyment, competition, and community.

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

SPORT AND SCIENCE

TRAINING OLYMPIC CHAMPIONS FOR GREATNESS



The pursuit of excellence in the Olympic Games has long been a testament to human potential, and science plays a crucial role in shaping champions. The integration of scientific principles into training regimens has revolutionized how athletes prepare for competition, enhancing performance and maximizing their potential on the world stage.

One of the most significant contributions of science to Olympic training is the understanding of physiology. Coaches and sports scientists analyze how the body responds to various forms of exercise, allowing for optimized training programs tailored to individual athletes. By studying muscle fibers, energy systems, and recovery processes, trainers can design specific workouts that enhance strength, endurance, and speed. This tailored approach ensures that athletes are not only fit but also conditioned to perform at their peak during critical moments.

Nutrition science also plays a pivotal role in an athlete's training regimen. Understanding the nutritional needs of athletes allows for the development of diets that support energy levels, muscle recovery, and overall health. Sports nutritionists work with Olympic athletes to create meal plans that maximize performance, ensuring that they receive the right balance of carbohydrates, proteins, and fats. Additionally, hydration strategies are scientifically formulated to prevent fatigue and optimize physical output during intense training and competition.

Biomechanics, the study of movement, is another area where science has made significant inroads. By analyzing an athlete's technique through motion capture and other advanced technologies, coaches can identify areas for improvement. This scientific analysis helps refine skills, reduce the risk of injury, and enhance efficiency in movement. Athletes can fine-tune their techniques based on empirical data, leading to better performance outcomes.

Psychology is also a vital component in preparing Olympic champions. Sports psychologists employ scientific methods to help athletes develop mental resilience, focus, and motivation. Techniques such as visualization, goal setting, and mindfulness training are grounded in psychological research and have proven effective in enhancing performance under pressure. This

mental preparation is crucial, as the psychological demands of competing at the Olympic level can be immense.

Finally, technology continues to advance the training of Olympic athletes. Innovations such as wearable devices, data analytics, and virtual reality training environments provide athletes with real-time feedback on their performance. These tools enable athletes and coaches to make informed decisions about training adjustments, recovery protocols, and competition strategies, enhancing overall effectiveness.

The science of success in training Olympic Games champions cannot be overstated. As the Olympic Games continue to evolve, the role of science will remain integral to the journey of champions, pushing the boundaries of what is possible in sport.

**Translated by Maysa OVEZOVA,
a lecturer, S.A. Niyazov Turkmen
Agricultural University**



СПОРТИВНЫЕ РЕКОРДЫ, которые ещё не побиты

Галина Чистякова — мировой рекорд в прыжках в длину

В 1988 году, на «Мемориале братьев Знаменских», который были отборочными соревнованиями к Олимпиаде в Сеуле, Чистякова прыгнула в длину на 7,52 м, побив прошлый рекорд на 7 см. Перед Олимпийскими играми спортсменка получила повреждение и завоевала в Сеуле лишь бронзовую награду с результатом 7,11 м.

Напомним, на Олимпийских играх в Париже, которые прошли с 26 июля по 11 августа, соревнования по прыжкам в длину выиграла американка Тара Дэвис-Вудхолл с результатом 7,10 м.

Маргарет Корт — количество титулов на турнирах Большого шлема в одиночном разряде

В 1973 году австралийская теннисистка Маргарет Корт выиграла Открытый чемпионат Австралии, Открытый чемпионат Франции «Ролан Гаррос» и Открытый чемпионат США. Эти три титула на турнирах Большого шлема стали для Маргарет последними в карьере и довели общее число побед в одиночном разряде до 24-х.

Ближе всего к достижению Корт приблизились Штеффи Граф с 22 титулами на турнирах Большого шлема и Серена Уильямс — 23 титула. Но превзойти это достижение в женском одиночном разряде пока никто не смог.

Юрий Седых — мировой рекорд в метании молота

Седых — легендарный представитель мировой легкой атлетики. Он впервые выступил на

Олимпийских играх в Монреале в 1976 году, где сенсационно завоевал золотую награду с результатом 77,52 м. Седых опередил действующего чемпиона Олимпиады соотечественника Анатолия Бондарчука и Алексея Спиридонова.

В 1986 году Седых на чемпионате Европы в Штутгарте в очередной раз побил мировой рекорд, метнув молот на 86,74 м.

На Олимпийских играх в Париже 22-летний канадский спортсмен Итэн Кецберг завоевал золото с результатом 84,12 м.

Наталья Лисовская — мировой рекорд в толкании ядра

Наталья Лисовская — жена Юрия Седых, который скончался в сентябре 2021 года. Они единственная в мире пара, которая обладает одними из старейших рекордов мира.

Впервые Лисовская побил мировую рекорд в 1984 году, толкнув ядро на 22,53 м. Спустя три года на соревнованиях в Москве спортсменка дважды улучшила своё достижение. В первой попытке Наталья толкнула ядро на 22,60 м, а в следующей — на 22,63 м.

На Олимпийских играх в Париже соревнования в толкании ядра выиграла Йемиси Огунлей из Германии с результатом 20,00 м.

Уилт Чемберлен — рекорд по количеству набранных очков в одном матче НБА

Один из самых давних рекордов в спорте принадлежит игроку клуба Национальной баскетбольной ассоциации «Филадельфия Уорриорз» (сейчас эта команда называется «Голден-Стэйт Уо-

рриорз» — Прим.ред.) Уилту Чемберлену.

В 1962 году в игре против «Нью-Йорк Никс» баскетболист набрал 100 очков, а его команда одержала победу со счётом 169:147. Чемберлен сделал 36 точных двухочковых бросков и реализовал 28 штрафных бросков. Только Коби Брайант из «Лейкерс» приблизился к этому достижению в 2006 году, набрав за один матч против «Торонто Рэпторс» 81 очко.

Флоренс Гриффит-Джойнер — мировой рекорд в беге на 100 и 200 метров

Карьера Гриффит-Джойнер была короткой и яркой. К рекордам американки много вопросов, но всё-же они официально зафиксированы. В 1988 году на отборочных соревнованиях к Олимпиаде она установила мировой рекорд на самой престижной в лёгкой атлетике дистанции, пробежав 100 м за 10.49 секунды. Рекорд засчитали, несмотря на сильный попутный ветер.

Спустя несколько месяцев на Олимпийских играх в Сеуле Гриффит-Джойнер стала трехкратной олимпийской чемпионкой, завоевав золотые медали на дистанциях 100 и 200 м, а также эстафете 4×100 м. В полуфинальном забеге на дистанции 200 м американка установила еще один мировой рекорд, пробежав с результатом 21.34 секунды.

На Олимпийских играх в Париже Жюльен Альфред из Сент-Люсии одержала победу в беге на 100 м с результатом 10.72 секунды. А в беге на 200 м чемпионкой стала американка Габриэль Томас, преодолев дистанцию за 21.83 секунды. »

Жюст Фонтен — рекорд по количеству забитых мячей на одном ЧМ по футболу

« Французский нападающий Жюст Фонтен отметился 13-ю голами на чемпионате мира в 1958 году, который прошёл в Швеции. Сборная Франции на этом турнире завоевала бронзовые награды, а Фонтен забил голы в ворота сборной Парагвая, Югославии, Шотландии, Северной Ирландии, Бразилии и ФРГ. В матче за бронзовые медали с ФРГ нападающий оформил покер (четыре гола, забитых одним игроком в одном матче — Прим.ред.).

Вторым бомбардиром на ЧМ-1958 стал легендарный Пеле, он забил шесть мячей в ворота соперников. Сборная Бразилии выиграла этот турнир, обыграв в финале Швецию со счетом 5:2.

Уэйн Гретцки — количество очков и заброшенных шайб за карьеру в НХЛ

Канадский нападающий Уэйн Гретцки известен по выступлениям в НХЛ за «Эдмонтон Ойлерз», «Лос-Анджелес Кингз» и «Нью-Йорк Рейнджерс». Гретцки обладает снайперским рекордом в регулярных чемпионатах лиги. Он забросил 894 шайбы.

Также Гретцки за карьеру набрал больше всех очков (2857) и сделал наибольшее количество результативных передач (1963). Хоккеист завершил профессиональную карьеру в апреле 1999 года.

Единственный, кто может побить это достижение в обозримом будущем — российский нападающий «Вашингтона» Александр Овечкин, который приближается к снайперскому рекорду Гретцки, сейчас на счету 39-летнего хоккеиста 853* заброшенные шайбы в регулярных чемпионатах НХЛ.

По материалам интернет-изданий.

GYŞ PASLYNDA SPORTUŇ HAÝSY GÖRNÜŞI BILEN MEŞGULLANMALY?

Gyşda sportuň dürli görnüşleri saglyga we beden saglygyna oňaýly täsir edýär. Gyş möwsümünde sport bilen meşgullanmak, bedeniňi we immun ulgamyny güýçlendirip, psihologik ýagdaýyňy gowulandyrmak üçin gowy mümkinçilikdir. Ýöne sportuň görnüşleriniň saglyga ýetirýän täsiri dürli-dürli bolýar.

SUWDA ÝÜZMEK

Gyşda ýüzmek saglyk üçin iň peýdaly sport görnüşleriniň biri bolup biler. Gyşda suwa girýän adamlar ýüregini we dem alyş ulgamyny güýçlendirýärler. Şeýle-de, sportuň bu görnüşini bilen meşgullanmak bedendäki ýaglaryny eretmäge kömek edýär. Suwda ýüzmek adamyň nerw dartgynlylygyny azaldýar we bedeni rahatlandyrýar.

BOKS ÝA-DA KARATE

Gyşda fiziki taýdan güýçlenmek isleseňiz boks ýa-da karate ýaly söweş sungatlary örän peýdalydyr. Sportuň ady agzalan bedeniňizi güýçlendirýär, süňküňizi berkidýär. Şeýle-de, psihologik taýdan durnukly ýagdaýy üpjün edýär. Sebäbi sportuň söweşeň görnüşleri esasan türgeni psihologiýa taýdan durnukly bolmaga taýýarlaýar.

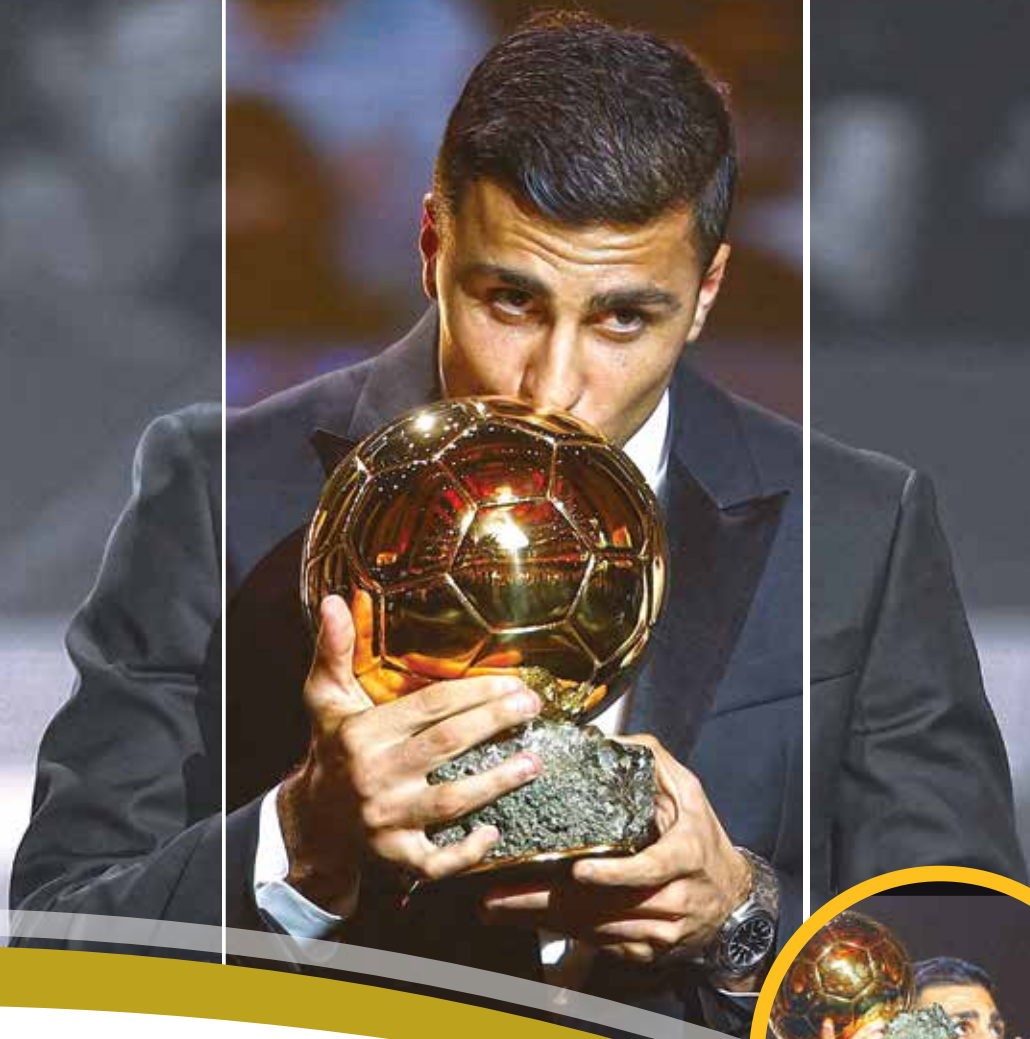
PYÝADA ÝÖREMEK

Gyş paslynyň dowam edýän günlerinde pyýada ýöremek beden üçin aýratyn peýdalydyr. Häzirki döwürde köp adamlar gyşda ýöremek ýa-da dagda ýöremek üçin ýörite sport enjamlaryny ulanýarlar. Pyýada ýöremek aýaklaryňyzy we bedeniňizi güýçlendirýär, şeýle-de, ýürek-damar we dem alyş ulgamlaryny gowulandyrýar.

* * *

Gyşda sportuň dürli görnüşleri bedeniňizi güýçlendirip, fiziki we psihologik ýagdaýyňyzy gowulandyrýar. Özüňizi gyşda sagdyn duýmak isleýän bolsaňyz, sportuň bu görnüşleriniň her biri size peýda getirip biler. Şonuň üçin hem immun ulgamyny güýçlendirmek üçin gyşda sport bilen meşgullanmak maslahat berilýär.

Таýýарлан Ogulbagt ORAZDURDYÝEWA,
Türkmen döwlet binagärlik-gurluşyk
institutynyň uly mugallymy.



Ý DÜNYÄDEN ULURAK, EWROPADAN KIÇI

► Islendik ugurdan berilýän uly baýraklara üns berseňiz, diňe bir hünär başarnygy däl, eýsem şol hünär bilen baglylykdaky daş-töwerege edýän täsirine hem üns berilýändir. Bu adam şahsyýetiniň esasy orunda durýanlygyndan gelip çykýan ýagdaý bolsa gerek...

Rodrigo Fernandes Kaskante diýilýän ýigidi köp-ler Rodri diýip tanaýar. Tebigaty boýunça gaty pes-päl, ispaniýaly futbolçy. Onuň internetdäki hiç bir sosial torlarda hasabynyň ýoklugam esasy aýratynlygy bolup durýar. Oýnaýan toparý «Mançester Siti» we meýdandaky ýeri daýanç ýarymgoragçy, hawa, hawa, hakyt daýanç ýarymgoragçy. Futbolda ýyldyz derejä ýeten daýanç ýarymgoragçyny birbada ýadyňyza salmak kyn bolsa gerek, ýöne häzir men bir çetden agzap ugrasam, «Hää, hawa, şol-a bar» diýip başlarsy-

ňyz. Daýanç ýarymgoragçylaryň takdyry şeýleräk. Olar birbada göze ilýän futbolçylar däl, emma oýna esasy täsir edip bilýän adamlar. Rodri hakynda aýdylýan esasy pikiri, ýagny «Meýdanda bar wagty barlygy bildirmez, ýöne ýok wagty ýoklugy bildirýän oýunçy» diýlen jümläni köpsanly daýanç ýarymgoragçylar hakynda ulansa bolar. Emma Rodriniň tapawutly tarapy, ol altyn topy gazandy. «Hawa, altyn topy gazandy, emma şol baýragy gazanmaktaky aýratynlygy nämede?» diýen sorag ýüze çykmagy mümkin. Geliň, bu soraga jogap bermäge çalşalyň!

1. Milli ýygyndy babatda: Bärde biz islese-ismesegem, futbolçylary deňeşdirmeli bolýarys, sebäbi häzirki wagtda futbol dünýäsinde köp ýüze çykýan sorag: «Altyn topy näme üçin Winusus almady-da Rodri aldy?» diýlen sowal. Eýsem-de bolsa, biz Rodri- »

« siz galan Ispaniýanyň milli ýygdyndysy bilen Braziliýanyň ýygdyndysyny deňeşdirip bilerismi?! Eýsemde, şu ýerde ulurak ýitgini Ispanlaryň ýygdyndysy çekýän bolsa, diýmek, ýarymgoragçy bu babatda öňdelige eýe. Eger «Onda näme üçin Karwahal altyn topa eýe bolmady? Ispanlaryň ýygdyndysynda onuňam orny bar-a» diýen sowal dörese...

2. Onda biz topardaky ýagdaýyna we ähmiýetine seretmeli bolýarys. Karwahal gowy futbolçy. Ezber goragçy. Soňky «el-klassikoda» hem onuň ýoklugy «Real» gönüden-göni täsir etdi diýsegem ýalan bolmaz. Emma «Real» ýaly hüjümkär topardaky haýsam bolsa bir goragçynyň «Altyn top» babatynda öňdäki çyzykda oýnaýan futbolçylardan öňe geçmesi kyn ýagdaý. Ynanyň, bu göýä uly gapdaky gyzgyn suwuň öz-özi ýokary galyp, sowuk suwuň aşak çöküşi ýaly bir zat. Hut şonuň üçinem «Altyn top» bäsleşiginde Winususyň 1129 utuk toplan, Karwahalyň bolsa 550 utuk gazanandygyny geň görüp oturasy iş ýok. Hä, ýogsa-da, ýene-de bir aýtmaly zat...

3. Çykyş edýän toparyň oýun pelsepesi hakyn-da. «Altyn top» bäsleşigindeki öňdäki 5 oýunçynyň 5-sem iki topara, ýagny «Real» we «Mançester Sitä» degişli. Bu iki toparyň futbol babatdaky pelsepesinde hem düýpgöter aýratynlyk bar we ikisem öz ugurunda mamla. «Real» dünýä futbolynda şahsyýete öwrülip başaran futbolçylary bilen birigip, bir topara gulluk edip başarjaklygyny subut edýän bolsa, Guwardiolanyň «Sitisi» bir topardaky ýyldyzlaryň içinden şahsyýet çykaryp boljakdygyny subut edýän topar. Gürrüň diňe Rodriň «Altyn topy» almagynda däl. Siz «Barselonadaky» Gündogan bilen «Mançester Sitidäki» Gündoganyň tapawudyna üns beripmidiňiz? Eger şony görüp başaran bolsaňyz, «Bundesligadaky» Holand bilen «Sitidäki» Holandyňam tapawudyna göz ýetireniňiz. Hawa, Rodri tutuş toparyň yüküni egnine aldy diýip bolmaýar, ýöne tersine, «Tutuş toparyň yüküni egne almasyzdanam» ähmiýetli futbolçy bolup bolýandygyny subut etdi...

«Altyn top» babatynda çapraz pikirleriň bolmagy öwrenişikli ýagdaý. 2010-njy ýylda Inestanyň «Altyn topuny ogurladylar» diýýänler hem bu ýyl hiç kime aýtmasyzdan, öz ýanlaryndan rahatlandsa gerek. Çünki şol ýylky ispan futbolçysyndan «ogurlanan» altyn top bu ýyl ispan futbolçysyna nesip etdi. Takdyra sered-ä, dünýäniň çempiony bolan Ispaniýanyň altyn neslinden altyn top alan tapylmady we yklym çempionatynda ýeňiş gazanan ýygdyndynyň içinden bolsa ol baýraga mynasyp birini saýladylar. Bu bolsa «Altyn top» babatda futbol äleminde täze bir aýtgynyň döremegine alyp geldi: «Dünýäden ulurak, Ýewropadan kiçi...».

Begeç ÖWEZOW,
Daşoguz welaýatynyň Akdepe etrabyndaky
7-nji sport mekdebiniň
tälimçi-mugallymy.

УЛУЧШИТЕ СВОЮ ПАМЯТЬ ТРЕМЯ ЭФФЕКТИВНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Согласно исследованию, опубликованному в журнале *BMJ Open Sport & Practice Medicine*, три типа физической активности способны улучшить когнитивные функции у пожилых людей. Этот вывод был сделан международной командой исследователей из Университета Восточной Финляндии, Эдинбургского университета и Швейцарской высшей технической школы Цюриха.

Улучшите свою память и внимание тремя эффективными упражнениями

В частности, речь идет о гольфе, скандинавской и обычной ходьбе. Исследование продемонстрировало, что каждая из этих активностей — будь то игра в гольф на 18 лунках, шесть километров скандинавской ходьбы или обычная прогулка на ту же дистанцию — оказывает положительное воздействие на функционирование мозга.

«Полученные данные подчеркивают важность аэробной активности, соответствующей возрасту, включая гольф, скандинавскую и обычную ходьбу, для сохранения и улучшения когнитивных способностей у пожилых людей», — подчеркивают исследователи.

Уточнения

Скандинавская ходьба — ходьба с палками, вид физической активности, в которой используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Гольф (англ. *golf*) — вид спорта, в котором отдельные участники или команды соревнуются, загоня маленький мячик в специальные лунки ударами клюшек, с целью пройти отведенную дистанцию за минимальное число ударов.

www.pravda.ru



NEW YEAR HOLIDAY

A Celebration of Family and Togetherness

◆ The New Year holiday is a cherished time that brings families together in a spirit of joy and renewal. As one year transitions into the next, this festive occasion serves as a perfect opportunity to reflect on the past while looking forward to the future. It is a time when families unite, traditions are honored, and memories are created, reinforcing the bonds that tie loved ones together.

One of the most beautiful aspects of the New Year holiday is its emphasis on togetherness. Families gather to celebrate, sharing meals that are often rich with tradition. From savory dishes to sweet treats, the culinary delights of the season reflect cultural heritage and personal family recipes passed down through generations. Cooking and sharing meals become an enjoyable collective effort, fostering a sense of unity as family members come together to prepare for the festivities.

As the countdown to midnight approaches, excitement fills the air. The tradition of exchanging heartfelt wishes and resolutions creates a shared sense of hope and ambition for the year ahead. Families often take this time to express gratitude for each other, reflecting on the joys and challenges faced together throughout the past year. This open communication strengthens relationships and creates a supportive environment for everyone to thrive in the coming year.

Celebrations during the New Year holiday often include various activities that cater to all ages. From

decorating the home with lights and ornaments to engaging in games and storytelling, these moments allow families to connect and enjoy each other's company.

Many families partake in rituals like sharing sweets at midnight, symbolizing unity and a collective wish for health, happiness, and prosperity in the new year.

The New Year holiday is an ideal time for families to create new traditions. Whether it's starting a family game night, participating in community events, or volunteering together, these shared experiences not only bring joy but also instill a sense of purpose and belonging.

The warmth of the New Year holiday is further enhanced by the spirit of giving. Families often exchange gifts as a token of love and appreciation, reinforcing the notion that the greatest gift is the time spent together. This focus on generosity extends beyond family, as many choose to give back to their communities, fostering a sense of collective goodwill.

The New Year holiday is more than just a celebration; it is a heartfelt reminder of the importance of family. It is a time to embrace traditions, express love, and look forward to a future filled with hope. As families gather to celebrate, they create lasting memories that will be cherished for years to come, making the New Year a truly special time for all.

EMBRACING PEACE

The Significance of International Neutrality Day



◆ International Day of Neutrality is observed on December 12th each year. This date was chosen to coincide with the anniversary of the adoption of the Declaration of Neutrality by Turkmenistan in 1995, recognizing the country's status as a permanently neutral state.

International Neutrality Day is a day dedicated to the values of cooperation, mutual respect, and understanding among nations. This occasion invites individuals and countries alike to reflect on the positive impact of neutrality in promoting a peaceful and collaborative global community.

Neutrality is a powerful principle that fosters an environment where diverse cultures, ideas, and perspectives can flourish. It encourages nations to engage in constructive dialogue, paving the way for meaningful exchanges that enhance cultural appreciation and understanding. By celebrating diversity, countries can learn from one another, sharing best practices in areas such as education, environmental sustainability, and economic development.

On this day, we recognize the importance of building bridges rather than barriers. Neutrality allows for the creation of spaces where individuals from different backgrounds can come together to share knowledge and experiences. This spirit of openness can lead to innovative solutions to common challenges, inspiring joint ventures in science, technology, and the arts. By collaborating on projects that benefit society as a whole, nations can harness their collective strengths and creativity.

International Neutrality Day also serves as a reminder of the significance of tolerance and respect. It promotes the idea

that, despite differing viewpoints, there is always a foundation for common ground. This approach encourages individuals to engage in discussions with an open mind and heart, fostering friendships that transcend borders. The celebration of shared humanity reinforces the notion that cooperation leads to mutual benefits, enhancing the quality of life for everyone involved.

Neutrality can be seen as a commitment to sustainability. In an era where global challenges such as climate change demand collective action, a neutral stance can inspire countries to work together for the planet's well-being. Collaborative initiatives focused on renewable energy, conservation, and sustainable practices are vital for creating a healthier environment for future generations. Neutrality promotes partnerships that prioritize the earth, encouraging nations to pool resources and expertise.

International Neutrality Day is a celebration of the values that unite us as global citizens. By embracing neutrality, we can foster an atmosphere of collaboration, understanding, and respect. This day encourages us to celebrate our differences while recognizing our shared goals, reinforcing the idea that together, we can build a brighter, more sustainable future. Through cooperation and open dialogue, we can create a world that values peace and harmony for all.

By respecting the sovereignty of each nation, neutral countries model a peaceful approach that encourages others to consider similar paths.

Abdyrahman ROVSHENOV,
A student, International University
for the Humanities and Development



ÇAGALARY HAÇAN SPORTA UGRUKDYRMALY?

▶ Çagalary 3-4 ýaş aralygynda sporta ugrukdyrmak bolar. Bu ýaşda çagalaryň bedeni we hereketleri sport bilen meşgullanyp başlamaga taýýar bolýar. Şu döwürde olaryň fiziki ösüşini goldamak üçin diňe sportda başlangyç ädimleri ätdirmek gerekdir. Ilki oýunlar, esasanam, milli oýunlar bilen meşgullanan çagalara sportuň görnüşleri boýunça türgenleşiklere tiz girişýärler. Biz muňa öz bakja-bagymyzda terbiýelenýän çagalaryň mysalynda hem göz ýetirýäris.

Häzirki wagtda çagalary anyk bir sporta ugrukdyrmazdan öň, jemgyýetçilik hereketlerine we toparlaýyn oýunlara gatnaşdyrmak möhümdir. Munuň özi ozaly bilen olaryň sagdyn ösüşi üçin peýdalydyr.

«Kiçi ýaşly çagalara sportuň haýsy görnüşleri bilen meşgullansa gowy bolar?» diýen sowala bolsa bilermenler kanagatlanarly jogap berýärler.

Kiçi ýaşly çagalary olaryň işjeňligine we ukybyna görä sportuň aýry-äýri görnüşlerine ugrukdyrmak bolar. Aşakdaky sport görnüşleri kiçi ýaşly çagalara üçin amatly bolup biler:

Gimnastika. Kiçi ýaşly çagalaryň bedeniniň, koordinasiýanyň ösmegine kömek edýär. Şeýlelikde, çagalara sport älemine gadam goýmakda gimnastika has ygtybarly görnüşleriň biridir.

Suwda ýüzmek. Suwda ýüzmek üçin hereket etmek bedeniň ähli ýerini işjeňleşdirýär we çaga-

lara hereket etmek üçin peýdaly bolan ugurlary görkezýär. Şeýle-de, ýüzmek güýç, sabyr we koordinasiýa aýratynlyklaryny ösdürýär.

Futbol. Top bilen oýnamak çagalaryň hereketlerini ösdürýär, olara toparlaýyn işiň ähmiýetini öwredýär we sosial gatnaşyklara kömek edýär.

Basketbol. Çagalara üçin başlangyç bölümleri bolan basketbol oýunlara gatnaşmak gowy netijeleri berýär. Topy tora düşürmek üçin edilýän tagalla olaryň işjeňligini artdyrýar. Bu oýun aragatnaşyk we netijelilik üçin gowy bir başlangyçdyr.

Rolikli konki. Rolikde hereket etmek çagalara deňagramlylygy we koordinasiýany saklamaga kömek edýär. Ýönekeý hereketler we oýunlar arkaly olar sportuň giňden ýaýran görnüşleriniň biri bilen meşgullanýarlar.

Bu sport görnüşleri çagalara üçin diňe bedeniňi ösdürmek bilen çäklenmän, olara sosial gatnaşyklary, toparlaýyn iş tejribelerini we oýnamaga bolan höweslerini hem ösdürmäge mümkinçilik berýär. Şeýle-de sportuň ähli görnüşleri hem çagalarda gyzyklanma döredýändigini bellemelidir. Ýöne olaryň ukybyna görä, dogry ugra gönükdirmek möhümdir.

**Taýýarlan Nabat ÇARYÝEWA,
Türkmenbaşy etrabynyň 14-nji çagalara
bakja-bagynyň terbiýeçisi.**

ПЛАМЯ, ЛЁД И ЦВЕТОК СИРЕНИ:



КАКИМИ БУДУТ ФАКЕЛ И МЕДАЛИ ЗИМНИХ АЗИАТСКИХ ИГР-2025?

▶ Организаторы зимних Азиатских игр-2025 в Харбине (Китай) официально презентовали факел, медали и гимн предстоящего мультиспортивного события. Создатели символов использовали в своей идее интернациональную эстетику в сочетании с китайским искусством.

Китай в третий раз выбран страной-хозяйкой Азиатских игр. При этом во второй раз розыгрыш наград будет происходить именно в Харбине. Азиада состоится в период с 7 по 14 февраля 2025 года.

На сегодняшний день организаторы активно готовятся к приезду спортивных делегаций. Практически все объекты функционируют и готовы к соревнованиям и торжественным событиям. Все части Азиады будут проходить на таких объектах, как Харбинская хоккейная арена, Харбинский международный конгрессно-выставочный и спортивный центр, хоккейная арена района Пинфан, студенческий каток Харбинского спортивного университета, многофункциональный зал тренировочного центра ледовых мероприятий Хэйлунцзяна, учебный центр ледовых мероприятий Хэйлунцзяна, горнолыжный курорт Ябули.

Не так давно в Китае различными мероприятиями отметили 100 дней до начала Игр. И в рамках празднования состоялась официальная презентация факела, медалей и гимна Азиады-2025.

Каждый символ имеет свою историю и идею. Темой факела, например, стал «Накал». Хотя точнее дизайн характеризует китайское слово, значение которого «брызги волн, ударяющихся о берег». Создатели этим самым хотели заявить о том, что Азиада в Харбине будет наполнена силой, жизнью и страстью.

Общая высота факела составляет 735 миллиметров. Дизайн воплощает интернациональную эстетику в сочетании с элементами китайского и современного искусства. Вся форма представляет собой распустившийся цветок сирени. Индивидуальность подчеркивают китайский красный, сиренево-фиолетовый и белоснежный цвета. Данная палитра выражает искренний и открытый дух провинции Хэйлунцзян.

В верхней части факела расположено отверстие для пламени, которое также выполнено в форме сирени и тычинки цветка. Другой деталью является снежинка. Корпус же представлен вновь в виде цветущей сирени. На нем нанесен градиент в светлых тонах. Сердцевина изготовлена в цветах, включающих в себя китайский красный и сиренево-фиолетовый. В совокупности всё это олицетворяет лёд и пламя.

Медали посвящены теме «Дух соревнований». Их дизайн объединяет плавные линии трека и спортсмена с эмблемой зимних Азиатских игр, тем самым демонстрируя силу и красоту спорта. Линии трека сливаются с изображением Большого театра Харбина - это отсылка к городской эстетике.

На оборотной стороне символа нанесён пейзаж с горами и лесами снежной спортивной зоны Ябули, сочетающийся с рельефом гор Большого и Малого Хингана. Создатели этим самым хотели подчеркнуть красоту и богатство региона Хэйлунцзян. В логотип Олимпийского совета Азии инкрустирован красный агат уезда Сюнькэ, олицетворяющий солнце.

Гимн предстоящей Азиады под названием «Снег в Харбине» написан автором текста Ван Пинцзю и композитором Чан Шилэем. В тексте говорится об азиатских регионах, готовых объединиться в дружбе, о стремлении к мирному развитию и совместному строительству единой судьбы всех жителей.

Отметим, что медали на зимних Азиатских играх в Харбине будут разыграны в 11 видах спорта. За награды будут бороться представители шорт-трека, конькобежного спорта, фигурного катания, хоккея на льду, кёрлинга, горнолыжного спорта, сноубординга, фристайла, лыжных гонок, биатлона, лыжного альпинизма.

Подготовил Даянч
АМАНМЫРАДОВ,
преподаватель ТСХУ имени С.А.Ниязова.

TÄZE ÝYL DIÝLENDE...

▶ Täge ýyl diýlende, meniň-ä ilki bilen çagalyk döwrüm ýadyma düşýär. Bu her bir adam üçinem şeýle bolsa gerek. Sebäbi çagalarda ajaýyp hyýaly dünýäni keşbe getirip bilýän ýeke-täk baýramçylyk — bu Täge ýyldyr. Täge ýyl baýramy bagtyýar çagalygyň iň bir ýatdan çykmajak pursatlaryny ýadyňa salýar.

Täge ýyl baýramçylygyny Aýazbabasyz göz önüne getirmek mümkin däl. Körpejeler ýörite Aýazbaba aýdyp bermek üçin biri-birinden gowy goşgulary ýat tutýarlar. Çagalar üçin iň lezzetli zat bolsa, goşgyňy aýdyp bolanyňdan soňra Aýazbabanyň berýän sowgadydyr.

Men hem Täge ýylyň ilkinji täsirli pursatlaryna heniz «çaga dünýäsinde Aýazbabany görmek arzuwy bilen ýaşayan» wagtlyrym duş geldim. Haýsy ýyldygy doly ýadyma düşenok, ýöne Täge ýyl baýramçylygydy, maşgalamyz bilen uzakda bolmadyk garyndaşlarymyza baýramçylyk gutlamaga barýardyk. Şonda bilemok, bir ýerlerden (çagalyk edip üns beren däl bolmagym mümkin) Aýazbabadyr Garpamyk peýda boldy. Men hem «Täge ýyl» diýlende ilki bilen ýada düşýän:

**Aýazbaba gelsene,
Arçamyzy görsene,
Bir goşguyk aýdaýyn,
Sowgadymy bersene**

— diýen goşgyny aýdyp beripdim. Aýazbaba meniň çagalyk arzuwymy hasyl edip, sowgadymy berdi. Şonda men «hakyky Aýazbaba duşdum» diýip, şeýle bir begenipdim welin, heniz-henizlerem şol täsirli pursat ýadyma düşse ýylgyranymy duýman galýaryn.

Täge ýyl baýramynyň gelmegi bilen meniň çagalyk ýyllarymy göz önümde

janlandyryandygynyň ýene bir sebäbi, doganym bilen bileje baýramçylyga sabysyzlyk bilen garaşyp, bir aý önünden dürli ýşyklardyr zerler bilen Täge ýyl arçasyny bezeýşimiz, şeýle hem Täge ýyl sowgatlaryny paýlaşşymyz, üstünden ençe ýyl geçse-de öz gyzygyny ýitirmeyän «Öýde ýeke özi», «Hat gatnadýan gar adam» filmlerini sypdyrman görşümiz...

Ýene bir hezillik bolsa gyş paslynyň ak garynyň ýagmagydyr. Garyň ýagmagy hem Täge ýyl baýramçylygyna aýratyn öwüşgin berýär. Täge ýylyň ilkinji günü irden oýananyňda agşamky ýagan gara gözüň düşse, ana, şol gün çagalygyň iň şatlykly, begençli, täsirli gününe öwrülerdi. Täge ýylyň ak gary biziň çagalyk ýatlamalarymyzy täze-täze wakalar bilen baýlaşdyrardy. Her ýyl gyş paslynda gar ýaganda çagalyk ýatlamalarymdan ilkinjileriň hatarynda, kakam bilen gar adam ýasaýşymyz göz önümde janlanýar. Kakamyň görünmän zyňýan garlaryndan çykyrdap gülüp gaçşym, onuň taýýarlap goýan typançaklaryndan taýyp hezil edişim. Nähili gyzykly günler, şol pursatlary ýatlanyňda, şahyryň «çagalyga dolansadyk ýenede...» diýen setirleri seriňe dolýar.

Hawa, indi Aýazbabanyň önüne geçip, Täge ýyl goşgusyňy aýdýan günlerimiz uzakda galdy. Ýürekdäki ýatlama öwrülen ol ajaýyp günleriň özüne mahsus lezzeti bardy.

Bagtly çagalygyň mekanyna öwrülen ata Watanymyzda bagtyýar çagalar Täge ýyl täsinliklerine şaýat bolýan bolsalar, ulular birsalym çagalygyny ýatlandyrlar...

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

Näme üçin Täze ýyl arçasynyň çür depesine ýyldyz dakylýar?



Täze ýyl baýramçylygyna sanlyja wagt galdy. Bu baýramçylykda her kim öz öýlerini we Täze ýyl arçalaryny bezeýärler. Ýöne siz Täze ýyl arçasynyň depesinde näme üçin baş burçly ýyldyzyň goýulýandygy barada oýlanyp gördüňizmi?!

Her maşgalanyň Täze ýyl baýramçylygyny belleýşi biribirinden tapawutlydyr. Elbetde, her kim bu baýramçylyk ýakynlaşan badyna öz öýlerini we baýramçylyk arçalaryny bezäp başlaýarlar. Däp-dessurlara eýerip, adamlaryň köpüsi baýramçylyk arçasynyň depesine baş burçly ýyldyzy dakýarlar. Arçanyň üstündäki bu ýyldyz Täze ýylyň esasy nyşanlarynyň biridir. Ol Täze ýyl baýramçylygynyň ýetip gelýändiginiň we islegleriň hasyl bolýandygynyň alamatydyr. Muňa garamazdan, köp adamlar onuň asyl manysyny bilmeýärler.

Arçanyň depesindäki bu ýyldyz ozal diňe Roždestwo baýramçylygynyň däbidi. Baýramçylyk arçasynyň depesine Beýtullaham ýyldyzyny dakýarlar. Isa pygamber Beýtullahamda dogulýar we bu waka gatnaşan akyllý adamlar bu ýyldyzy pygamberiň doglan ýeriniň ýokarsynda görýärler. Şol pursatdan başlap, bu ýyldyz Roždestwonyň, soň bolsa Täze ýylyň nyşanyna öwürüldi.

**Hojamyrat
AKMYRADOW,
TMÝG-niň Baýramaly
etrap Geňeşiniň başlygy.**



2025

✓ Täge ýyla bütin dünýä halklary uly hyjuw bilen garaşýar. Elbetde, Täge ýyl hakynda ilkinji dörejek pikirler, garaşylýan ýylda ýetiljek sepgitler, gazanyljak üstünlikler barada arzuwlary edýäris. Bu bolsa geljege bolan ynamymyzy artdyrýar. Şol ynamy has-da pugtalandyrýan, öňde goýan maksadyňa ýetmek üçin itergi berýän güýç — bu sportdur. Täge ýylda hem türkmen sportunda ýokary netijeler gazanmaly diýip çykýan sözler her bir öňde goýlan maksatlar türkmeniň kalbynyň buýsançly owazy bolup ýaňlanýar.

Täge ýyl üstünliklere baý ýyllaryň biri bolar. Ine, 2024-nji — «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynyň akyldar şahyrymyzyň doglan gününüň 300 ýyllyk ýubileý toýuna gabat gelmegi şanly ýyly sport üstünliklerine besledi. Bu ýylda ýurdumyzda sportda ýokary sepgitlere ýetildi, birnäçe halkara sport ýaryşlary geçirildi, türkmen türgenlerimiz daşary ýurtlarda geçirilen halkara ýaryşlarda uly ýeňiş gazanyp, dünýäniň rekordyny täzelemegi başardylar. Muňa mysal hökmünde, paýtagtymyz Aşgabadyň «Täge sport mümkinçilikleriniň şäheri», Aziýanyň tennis federasiýasy (ATF) tarapyndan Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumunyň «Tennis boýunça Aziýa sebitiniň okuwtürgenleşik merkezi» diýip atlandyrylmagy, «GDA-nyň oýunlary» atly kararnamanyň kabul edilmegi bu ýylyň geljekki ýylda gazanjak üstünliklerimiziň özboluşly açaryna öwrüldi.

2025-nji ýylyň baky Bitaraplygymyzyň şanly 30 ýyllyk toýuna gabat gelmegi hem bu ýyly parahatçylyk, asudalyk we ynanyşmak ýörelgeleri bilen baglanyşdyrýar. Sport hem parahatçylygyň, dost-doganlygyň ilçisi hasaplanylýar. 2025-nji ýyly halkymyz aýgytly we buýsançly gadam urýar. Gahryman Arkadagymyzyň «Türkmenistan — parahatçylygyň we ynanyşmagyň Watany» atly goşgusynda hem ýokardaky aýdanlarymyzyň mynasyp beýanyny tapandygyny görmek bolýar:

**Hoşniýetli dost ili — biziň eziz ilimiz,
Bitaraplyk, doganlyk — saýlan aýdyň ýolumyz!
Bitewüdir asman-Ýer, bitewi ykbalymyz,
Asman-Zemin hakyna belent maksat tutany —
Türkmenistan — parahatlyk, ynanyşmak Watany!**

Bu goşgynyň ajaýyp setirlerinden ruhlanyp, dost-doganlygy ösdürmäge, parahatçylygy pugtalandyrmaga Täge 2025-nji ýylda hem baky Bitaraplygymyzyň şanly toýuny halkymyz, şol sanda bütin dünýä jemgyýetçiligi bilen bilelikde agzybir garşylarys we ýatdan çykmaýan görnüşde uludan belläris. Şu nukdaýnazardan hem türkmen sporty geljekki ýylymyza şan-şöhret goşar diýip umyt edýäris. Täge 2025-nji ýyl, biz saňa sabysyzlyk bilen garaşýarys!

Gülňabat SAPAROWA,
Türkmen döwlet ykdysadyýet we dolandyryş institutunyň mugallymy.

TÄZE ÝYLYŇ RUHUBELENTLIGI

✓ Täze ýyl — ynsan ömrüniň täze bir sahypasy. Bu sahypany her kim ýagşy arzuw-umytlar, haýyrly işler bilen bezemek isleýär. Ynsan ömrüni aý-günleriň, ýyllaryň düzýändigini sebäpli garşy alýan her bir günümüz, aý-ýyllarymyz bize şatlyk, bagtyýarlyk, uly joşgun alyp gelýär. Ine, täze ýyl — 2025-nji ýyl bosagamyzda dur. Ähli ynsanlara bagt we şatlyk, ýagşy umyt-arzuwlary eçilip gelýän Täze ýylyň şatlygy, bagtyýarlygy bu gün ýürekleri, köňülleri heýjana getirýär. Bu baýram tutuş Diýarymyzy baýramçylyk keşbine besleýär, Watanymyzyň her bir künjeginde ýokary ruhobelentlik ýagdaýy emele gelýär.

Şu günler türkmen paýtagty has-da gözəl görnüşe girip, kalbyňy joşdurýan aýratyn öwüşginler bilen haýran galdyrýar. Munuň özi tebigy ýagdaýdyr. Her bir täze gün döwlet Baştutanymyzyň üstünlikli durmuşa geçirýän içeri we daşary syýasatynyň dabaralanýandygynyň, Türkmenistanyň ösüşiň belentliklerine tarap ynamly öňe barýandygynyň aýdyň güwäsidir. Hormatly Prezidentimiziň alyp barýan döwlet syýasatyny tüýs ýürekden goldap, Berkarar döwletiniň täze eýýamynyň Galkynyşy döwrüniň belent maksatlaryna ýetmek ugrunda türkmenistanlylaryň millionlarçasý Watanymyzyň rowşen geljeginiň ygtybarly binýadyny gurmaga gatnaşýar. Türkmenistanyň ähli babatda okgunly ösüşi, dünýä giňişliginde eýeleýän mynasyp orny, maksada okgunly parahatçylyk söýüjilikli syýasaty ýurdumyzyň halkara derejedäki abraýyny has-da berkidýär.

Geçip barýan ýyl hormatly Prezidentimiziň ady bilen aýrylmaz baglanyşykly uly zähmet ýeňişlerine we asyly başlangyçlara beslendi. Gün-günden gözelleşýän ak mermerli paýtagtymyz Berkarar döwletiniň täze eýýamynyň Galkynyşy döwrüniň özboluşly nyşanyna öwrüldi. Bu ýylda Gahryman Arkadagymyzyň hemde Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň saýasynda ýurdumyzda amala aşyrylan beýik işler, döwletli tutumlar sanardan kän. Şeýle döwletli işleriň içinde il-günümüze sowgat edilen ýaşayş jaýlary, durmuş maksatly beýik binalary diýjekmi, dynç alyş

seýilgähleri, medeni ojaklary diýjekmi, ählisi-de il-günümüziziň bagtyýar geljegine, rahat, asuda ýaşamagyna gönükdirilendir. Gahryman Arkadagymyzyň düýbünü tutan Arkadag şäheri türkmen halkynyň begenjini has-da artdyrdy. Garaşsyz Watanymyzyň taryhynda uly orun alan bu şäher halkymyzyň guwanjyna öwrülip, barha gözelleşýän ýurdumyzyň ak şäherleriniň üstüni ýetirdi. 2024-nji ýylda hasyl bolan arzuw-hyýallarymyz bizi Täze ýylda-da beýik üstünliklere, ýeňişlere ymtylmaga güýç-kuwwat berer.

Ine, bu günlerde bolsa uly şatlyk-şowhun bilen 2025-nji ýyly garşylaýarys. Täze ýyl ýurdumyzyň taryhynda özygtyýarly ösüşiň ýolundaky täze sahypany açar. Goý, Täze ýylda biziň ähli arzuwlarymyz hasyl bolsun! Parahat we asuda durmuşyň şatlygy, täze gözýetimleri, mümkinçilikleri açýan ertirki güne ynam hemmämize ýaran bolsun! Täze ýylyňyz rysgal-bereketli, düşümlü ýyllaryň biri bolsun, eziz türkmen halky!

Ýetip gelýär Täze ýylyň hoşlугy,
Dünýä dolýar päk günleriň buşlугy!

Şowhunly günleriň dady başgaça,
Bagtly günler bilen bolsaň baş-başa.

Ýürekler joşanda saýraýar diller,
Bagtyň bijesine düşen bu günler.

Gelýär aý-günümüz gözəl, zyýada,
Gül Watan eýedir şöhrata, ada.

Ýeňşe sary uzasyn her günüňiz,
Goý, düşümlü bolsun Täze ýylyňyz!

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



TÄZE ÝYL

2025

- Täze ýyl — bu täze gün.**
Täze ýyl — bu täze durmuş.
Täze ýyl — bu täzeleniş.
Täze ýyl — bu akja gar.
Täze ýyl — bu Aýazbabadyr Garpamyk.
Täze ýyl — bu sowgatlar.
Täze ýyl — bu täze maksatlar.
Täze ýyl — bu süýji arzuwlar.
Täze ýyl — bu maşgala agzybirligi.
Täze ýyl — bu çagalaryň bagtyýarlygy.
Täze ýyl — bu täze üstünliklere badalga.
Täze ýyl — bu şatlyk-şowhun, dabara.
Täze ýyl — bu baýramçylyk arçasy.
Täze ýyl — bu baýramçylyk saçagy.
Täze ýyl — bu tämiz niýet, ýagşy päl.
Täze ýyl — bu ýakymly ýatlamalar.
Täze ýyl — bu bagt paýlamak.
Täze ýyl — bu naýbaşy baýramçylyk.





DÜNYÄDE TÄZE ÝYL DÄPLERI

► Dünýä ýüzünde dürli-dürli Täze ýyl däpleri asyrlar aşyp, dowam edip gelýär. 10-a çenli sanamak we feýerwerk, döwülýän jächler, köne enjamlary, serişdeleri zyňmak ýaly adatlaryň köpüsi bize mälim bolsa-da, dünýäniň çar tarapyndaky Täze ýyl däpleriniň käbirlerini eşitmek has täsin.

Şotlandiýada Täze ýyl baýramynyň adatlarynyň gözbaşy 4000 ýyla uzaýar. Her ýylyň 29-njy dekabryndan başlaýan Hogmanaý ot baýramçylygy 1-nji ýanwara çenli dowam edýär. Şotlandlar şäheriň her köçesinde ot ýakýarlar, ellerine otly fakelleri alyp ýörişe çykýarlar. Aýratyn hem erkek ýetginjekler topar bolup elleri fakelli öýme-öý aýlanýarlar. Ýaman ruhlar, jyn-arwahlar kowýandygy bilen edilýän bu döp öýleriň gapylary, penjireleri açylmagy bilen dowam edýär. Halkyň ynanjyna görä, ýeriň astynda ýaşayan Täze ýyl gijesi öýlere gelýän mif itler açyk gapylardan we penjirelerden çykyp, geçip barýan ýyldaky ýaramaz ýatlamalary özleri bilen äkidýärmiş. Täze ýyl baýramynyň şowlulygyna ynanýan we henizem Hogmanaý däbi bilen Täze ýyla girýän şotlandlaryň pikirçe, Täze ýylyň ilkinji sagatlarýnda öýüne ilkinji giren adam hem ýylyň nähili geçjekdigini kesgitleýär. Eger gapydan gelen myhmanyň saçlary gara, ellerinde-de sowgat bar bolsa, şotlandiýaly öý eýesine abadançylyga we bolluga beslenjek ajaýyp ýyl garaşýar.

Italiýanyň Täze ýyl aghşamynda saçağyň bezeginde tegelek görnüşli taýýarlanan tagamlara aýratyn üns berilýär. Noýba, mekgejöwen ýa-da nohut ýaly ösümlüklerden naharlary iýmek üstünlik, şowlulyk we bolçulyk getirýändigine ynanýlar. Italiýalylaryň ynanjy boýunça, daşky şekili tegelek bolan iýmitler şaýy pula meňzedilip, ol maliýe bolçulygyny, abadançylygy aňladýar.

Daniýada Täze ýyl döp-dessurlary döwülen äýneklerden we jäch jamlardan ybarat. Ulanýlmaýan jamlary, äýnekleri we köne farforlary ýakyn garyndaşlarynyň gapysynda döwüp, şol ýerde goýýan daniýalylar, olara üstünlik

arzuw edýärler. Aýna näçe döwülse, şonça-da şowlulyk gelýär.

Syýahat etmegi halaýan Kolumbiýa halky Täze ýyl günlerinde jübülerinde mekgejöwen dänelerini götermegiň şowlulyk getirjegine yrym edýärler. Diňe şowlulyga garaşman, eýsem Täze ýylda köp syýahat etmegi arzuw edýän kolumbiýalylar boş çemodanlary ellerine alyp, Täze ýyl baýramynda köçelere gezelenç etmek däbi hem köp ýyllardan bäri saklanyp gelýär.

Ispaniýada Täze ýyl gijesiniň sagat 00.00-daky jaňy urulanda geljek ýylyň her aýy üçin bir üzüm dänesini ýa-da jemi 12 sany üzüm dänesini iýmek däbi umumy Günorta Amerikada ýoň bolan yryma görä edilýär. Eger ispanlar meydançalara ýygnanyp, ýörite şerap bilen üzüm dänelerini iýmese, özlerine bir betbagtlyk gelgine ynanýarlar.

Gresiýanyň Täze ýyl baýramynyň esasy bezegi sogan bilen teňne pullardyr. Täze ýylyň ilkinji säherinde çagalaryny sogan bilen oýandyryýan grekler üçin sogan gaýtadan dogulmak, köpelmek we ulalmak ýaly düşüňjeleri alamatlandyrýar. Şol bir wagtyň özünde, olar öýleri bezemekde sogana Täze ýyl dekorasiýasy hökmünde garaýarlar. Gresiýanyň ýene bir däbi hem, altyn hem-de kümüş teňne goýlan süýjülik tortlary taýýarlamakdyr. Nahardan soň hödürlenen süýjülik tortundan teňne pul tapýan adam, ynanja görä, Täze ýylda işleri şowlap, maddy taýdan bolçulykda ýaşajakmyş.

Täze ýyly haýsy döp-dessur, haýsy yrymynanç bilen garşylansa-da külli adamzadyň isleg-arzuwy abadançylyk, bolçulyk bilen bagly. Goý, Täze 2025-nji ýyl dünýä ýüzüne parahatçylyk, her kimiň öýüne barlyk-bagtyýarlyk, rysgal-döwlet getirsin!

**Taýýarlan Akmyrat AMANGELDIÝEW,
Aşgabat şäheriniň dil derslerini
çuňlaşdyryp öwredýän ýöriteleşdirilen
87-nji orta mekdebiniň mugallymy.**

2025

АСТРОЛОГИЯ: КАК ВЫБРАТЬ ВИД СПОРТА ПО ЗНАКУ ЗОДИАКА

ПОДДЕРЖИВАТЬ ОТЛИЧНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ, ПОМОГУТ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ. У КАЖДОГО ЗНАКА ЗОДИАКА ОНИ СВОИ. РАССКАЗЫВАЕМ, КАК ВЫБРАТЬ ВИД СПОРТА ПО ЗВЁЗДАМ.

Овен

Мужественные, решительные и харизматичные Овны обладают поразительной энергией. Их привлекает конкуренция, им нравится соревноваться и лидировать. Овен — огненный знак, потому он всегда в движении. Людям, рождённым под этим созвездием, нужен спорт, соответствующий их темпераменту. Они не способны сидеть на месте слишком долго — начинают скучать. Овнам идеально подойдет футбол или баскетбол. Можно также присмотреться к бейсболу или софтболу. Из одиночных физических активностей хороши скалолазание и катание на роликах. Старайтесь время от времени что-то менять. Это избавит от рутины, которая Овнам противопоказана.

Телец

Один из самых уравновешенных, спокойных и трудолюбивых знаков Зодиака. Во все сферы своей жизни Тельцы вкладывают огромное количество энергии и сил. Люди, появившиеся на свет под знаком Тельца, как правило, домоседы. Они предпочитают остаться дома в тишине, чем отправиться на шумную вечеринку. Тельцам подойдет все, что требует сосредоточения и концентрации, например, йога или боевые искусства. Можно попробовать заниматься плаванием, бегать трусцой. Идеальным видом спорта на свежем воздухе для Тельцов также станет гольф.

Близнецы

Люди, явившиеся в мир под созвездием

Близнецов, отличаются поразительной интуицией и великолепными адаптационными способностями. При этом они на редкость энергичны и во всем ищут разнообразие. Им нужна физическая активность, которая удовлетворит их потребность в переменах. Гимнастика, плавание, тренажерный зал, зумба – все это идеально подходит для Близнецов. Но поскольку им трудно придерживаться чего-то одного, хорошо, если тренировки будут меняться каждую неделю. Одиночные занятия, такие как, скалолазание или катание на роликах, могут чередоваться с групповыми играми, скажем, футболом или хоккеем.

Рак

Люди, рождённые под этим знаком, являются для окружающих щедрым источником энергии. Заряжая других, Раки рискуют быстро истощить свои собственные жизненные силы, потерять баланс. Для Раков чрезвычайно важно находить время для полноценного отдыха и медитаций. Из видов спорта для них идеально все, что связано с водой. Водная стихия подпитывает Раков энергией, помогает концентрироваться и оставаться активными. Будут полезны также простые упражнения на растяжку, йога, пилатес.

Лев

Всех, кто принадлежит к этому царственному знаку Зодиака, отличает чувство собственного достоинства и величавость. А еще Львы обожают покрасоваться, а значит им идеально подойдут тренировки, где можно быть в центре внимания, показать себя и свои навыки, например, занятия в тренажерном зале. Львы — природные лидеры и могут добиться успеха в командных видах спорта — футболе или баскетболе. А если вам хочется соревно-

»

« ваться с соперником один на один, попробуйте бокс или боевые искусства. Вылепить стройное и красивое тело Львам поможет силовая йога. Устали от занятий в зале? Поиграйте на свежем воздухе в пляжный волейбол или теннис. Смена обстановки зарядит энергией.

Дева

Людей, которые принадлежат к этому земному знаку Зодиака, отличает высокая работоспособность, самоорганизация и дисциплина. Будучи перфекционистами по натуре, Девы постараются найти спорт, который идеально им подходит, чтобы оставаться в превосходной форме. Вот только отыскать его при таком богатстве выбора будет непросто. Гороскоп вам в помощь! Звезды говорят, что Девы отлично себя покажут в беге на длинные дистанции, марафоне. Время от времени играйте в пинг-понг или боулинг. Это поможет отдохнуть и расслабиться.

Весы

Знак спокойствия и баланса. Для Весов чрезвычайно важен комфорт. В то же время люди, рожденные под этим знаком, отличаются душевной теплотой и общительностью. Весы добьются максимального успеха, если будут тренироваться в группе. Любой вид занятий, где вы не только постоянно двигаетесь, но и веселитесь, идеально подходит для Весов. Это, например, аэробика или зумба. Весы могут преуспеть и в таких видах спорта, как теннис или гольф.

Скорпион

Люди, родившиеся под водным знаком Скорпиона, харизматичны и отважны. Они ничего не делают наполовину, поэтому экстремальные виды спорта подходят им как нельзя лучше. Скорпионов может заинтересовать скалолазание, бокс или боевые искусства. Снять стресс и обрести баланс поможет силовая йога. А вот соревновательные виды спорта, такие как футбол или хоккей, для Скорпионов — не лучший выбор. Они не любят работать над собой в большой компании, предпочитая более камерную обстановку.

Стрелец

Представителей этого огненного знака Зодиака отличают жизнерадостность, свободолюбие и склонность к риску. Стрельцы подвижны, полны энергии и обычно с большим удовольствием занимаются спортом. Они также предпочитают вести здоровый образ жизни. Что касается видов спорта, хороши-

ми вариантами для этих непосед являются: скалолазание, рафтинг, катание на роликах, аэробика, езда на велосипеде, гимнастика и соревновательные виды спорта. Ну и, конечно, Стрельцам стоит попытаться счастья в стрельбе из лука. У них, определенно, получится.

Козерог

Все, кто рождён под знаком Козерога, независимые и то же время дисциплинированные личности. А ещё Козероги трудолюбивы и очень амбициозны. Как предполагает их символ, они постоянно стремятся вверх, к достижению всё новых и новых целей. Это может быть большим преимуществом при занятиях спортом. Но с другой стороны, Козероги бывают так увлечены карьерой, что могут не находить время для тренировок. Поэтому им хорошо бы найти круглосуточный фитнес-клуб рядом с местом работы. Из физических активностей Козерогам показан бег трусцой, скалолазание и катание на роликах.

Водолей

Люди, рождённые под знаком Водолея, — интеллектуалы и оригиналы. Они вряд ли будут тратить время и силы на примитивный фитнес. Водолеи ищут занятия, развивающие не только физически, но и духовно. Идеальным выбором для них могут стать боевые искусства — превосходная тренировка для тела и разума. Единоборства предполагают также постоянный рост и самосовершенствование, что важно для целеустремленного Водолея. Отлично, если занятия будут проходить в приятной компании — Водолеи любят общаться. Если рукопашный бой, точно не ваша «чашка чая», попробуйте дайвинг или спортивную гимнастику.

Рыбы

Существа возвышенные и творческие. Занятия о собственном теле не являются для Рыб приоритетом, поскольку требуют усилий, которые они находят слишком утомительными и скучными. Рыбы обожают мечтать. Им трудно заставить себя что-то делать. Соблазнить их можно чем-то артистичным, красивым, поднимая настроение и вызывая яркие эмоции. Рыбы могли бы увлечься фигурным катанием, классическим танцем, танго, зумбой или, на худой конец, аэробикой. С другой стороны, Рыба — дитя воды. Всё, что связано с водной стихией, например, плавание или гребля, способно найти отклик в загадочной душе, родившихся под 12-м знаком зодиака.

www.wegym.ru

2025-nji ÝYLYDA DOGLAN ÇAGALAR



► Ýylan ýylynda doglan çagalar adatdan daşary akyllylygy we häsiýetiniň deňagramlygy bilen tapawutlanýar. Emosional gahar-gazabyň ýerine, olaryň ýagdaýlary özbaşdak seljermek we çözüň tapmak ýaly ajaýyp ukylary bolýar.

Haýal görünyändigine garamazdan, 2025-nji ýylda doglan çagalar ýiti akyl ýetirişe we ösen duýgurlyga eýe bolýarlar. Olaryň karar bermekde seresaplylygy ýaşdanjaňlygy däl-de, paýhasyň alamaty bolar. Bu ýaş synçylar öz ýalňyşlyklaryndan däl-de, başgalaryň ýalňyşlyklaryndan öwrenerler.

Jemgyýetçilikde ýylan ýylynda doglanlar özüni harizmatik şahsyýet hökmünde görkezeler. Olaryň tebigy mylaýymlygy we akyl-paýhasy beýlekileri özüne çeker, ýöne olaryň özleri köpsanly adam bilen ýüzleý gatnaşyklaryň ýerine ýakyn adamlaryň toparynda ýokary hilli aragatnaşyk ýoluny saýlarlar.

Bu çagalaryň döredijilik mümkinçilikleri hakykatdanam täsirli bolar. Baý hyýal olara ajaýyp hekaýalary döretmäge mümkinçilik berer, zehinleriniň köp taraplylygy sungatyň dürli ugurlarynda özüni görkezip biler. Şol bir wagtyň özünde, olaryň seljeriş pikirlenmesi döredijilik ukylarynyň sazlaşykly üstüni ýetirer.

Bu ýylda doglan gyzjagazlar özüniň özüne çekijiligine has ir düşünerler. Olaryň tapawutly aýratynlyklary özüne bolan ynam we estetika höwesini bolar. Olar işjeň oýunlardan intellektual çäreleri has gowy görerler.

2025-nji ýylda doglan oglanjyklar paýhaslylygy we pikirleniş çuňlugy bilen başgalary geň galdyrrar. Geljek hakda pikirlenmäge meýilli bolmak bilen, olar dawa-

jenjelleri güýç bilen däl-de, akyl we diplomatiýa bilen çözerler.

Her bir çaganyň şahsyýetiniň maşgala gurşawy we şahsy aýratynlyklary ýaly köp faktorlar bilen emele gelendigini ýatdan çykarmaly däl-diris. Şeýle-de bolsa, ýylan ýylynyň umumy aýratynlyklary, elbetde, 2025-nji ýylda doglan her bir çaganyň häsiýetinde öz beýany tapar.

**Taýýarlan Maýsa HAJYÝEWA,
Gyzylarbat etrabyndaky 2-nji çagalar
bakja-bagynyň müdiri.**



BAGTLY ADAMLARYŇ

HATARYNDA BOLMAGYŇ SYRLARY



Biz hemişe bagtly bolmagy, «Men bagtly!» diýen jümläniň lezzetini duýmagy arzuw edýäris. Bagtly adamlaryň dünýäsiniň açaryny gözleýäris. Aslynda, bu pikirleriň ählisi biziň wagtymyzy sarp etmekden başga netije bermeyändigine bolsa ünsem beremzok. Bagtly bolmagy öwrenmegiň gerekligi bolsa köpçüligiň hyýalynda-da gelmeýär. Bagtyň yönekeýje pursatlardygyny aňlamak üçin köp zatlara düşünmek gerek bolýar. Psiholog Sonýa Lýubomirskiy Mark&Angel neşirindäki makalasynda bagt temasynda ýüzlenip, gözlegleriň dowamynda anyklanan bagtly bolmaga mahsus bolan birnäçe sebäpler hakynda maglumat berdi. Nähili şertde ýaşandygymyza garamazdan, biz bu maslahatlary hemişe ulanyp bileris.

ÝÜZLEÝ PIKIRLENMEKDEN WE DEŇŞDIRMEDEŇ DAŞDA BOLUŇ!

Adam özüni birine deňemeli däl. Eger biz birinden «gowurak» bolsak, bu bizde näsag üstünlik duýgusyny oýarýar. Netijede, biziň «ego»myz artýar, bu bolsa gowulyga alyp gelmeýär. Eger «erbedräk» bolsak, eden ähli işlerimiz gözümize görünmän, ýyllaryň dowamynda ýetmek islän maksatlarymyzdan ýüz döndermäge getirýär. Ýadyňyzdan çykarman! Özüňizi deňäp biljek ýeke-täk adamyňyz — düýnki Siz!

RUHY TAÝDAN ÖSÜŇ!

Ruhy taýdan ösmek üçin hereket edenimizde adam iň gudratly jan-darlygy hakyndaky bolgusyz pikirleri unudýarys. Bu bolsa bize täze dünýäni açmagymyza ýardam eder.

MAKSADA ÝETMEK ÜÇIN HEREKET EDIŇ!

Işe çyndan ýapyşmak ägirt güýje öwrülýär. Wezipäni ýerine ýetirmek üçin elimizden gelen hereketleri edip başlanymyzda duýdansyz

ýagdaýlar ýüze çykýar. Maksat edinip ýaşamak ony amala aşyrmakdan başga çykalga galmaýar. Bu çykalga adamlary bagta eltýär, sebäbi olar näme üçin ýaşayanyny duýup başlaýarlar.

SAGLYGYŇYZA ÜNS BERIŇ!

Bedeniň saglygy hakynda alada etmek bagtly bolmagy isleýän adam üçin meseläniň çözügidir. Gowşak fiziki energiýa emosional we ruhy güýçde ýüze çykýar. Kliniki depressiýa duçar bolan kişilerde geçirilen barlaglaryň netijesine görä, fiziki maşklar antidepressantlar ýaly bagt duýgusyny ýokarlandyryan ekeni.

MINNETDAR BOLUŇ!

Özüňizde bar bolan zatlaryň üçin minnetdarlyk duýgusy ýene-de çuňňur duýga — bagta öwrülýär. Munuň üçin hatda hiç hili harytlara hem mätäçlik ýok. Bu örän ajaýyp netije berýär. Durmuşda bize berlen zatlaryň üçin minnetdar bolmasak, özümizi bagtly duýjagymyz gumana.

BEGENÇLI

PURSATLARY UZALDYŇ!

Çuňňur bagt belli bir wagt dowam edýänligi bilen özüne mahsusdyr. Käwagt şatlykdan lezzet almak üçin biraz saklanmaly bolýar. Dyngysyz hereketleriň äleminde bu hakda oýlanmagy hem ýatdan çykarmak hiç zatça däl. Ýagty pursatlara üns bermezlik edil bagty ogurlamak ýalydyr. Durmuşda iň yönekeý zatlary, aslynda, iň zerur zatlary bolup biler. Muny hiç haçan ýatdan çykarmaly däl.

ÝAGŞYLYK EDIŇ!

Ýagşylyk etmek beýnini serotonin bilen kuwwatlandyryýar. Serotoniniň saglyk üçinem, bagty duýmak üçinem täsiri uludyr. Kimdir birine minnetsiz kömek etmek içki ýylylygy we garmoniýany duýmaga kömek edýär.

GEÇIRIMLILIGI ÖWRENIŇ!

Ýigrenç duýgusyny gizlemek ýa-

da höweslendirmek ynsanyň ruhyýeti üçin howply täsire eýe. Biziň akylymyz öňki we häzirkiki duýgulary tapawutlandyryp bilmeýär. Emma birini ýigrenip, hemişe o hakynda oýlanmak — gussalar bilen ýaşamak siziň immun düzümiňizi «gemirýär».

OPTIMIZMI ÖSDÜRIŇ!

Beýle adamlar islendik ýagdaýda pozitiw lezzeti saklap galmak häsiýetine eýedirler. Pozitiw pikirlenýän kişiler dünýä ummasyz mümkinçiliklerden doly meýdana garan ýaly garaýarlar, esasan hem, kyn pursatlarda şeýle bolýar.

DOSTLUKLY

GATNAŞYKLARY

TERBIYELÄŇ!

Planetamyzdaky iň bagtly adamlar çuň manyly gatnaşyklara gadyr goýýarlar. Özüni ýalňyz duýýan adamlaryň ömrüniň gysgalma howpynyň bardygyny bilýärsiňizmi? Ýakynlarymyz bilen gatnaşygyň netijesinde bizi ýyly duýgular gurşap alýar. Ýanyňyzda ýakynlaryňyz bolsa, özüňizi rahat duýýarsyňyz.

PURSATDAN LEZZET


ALMAK ÝAGDAÝYNY

UZALDYŇ!

Käwagt şeýle ýagdaýlar bolýar, hatda wagt togtap galan ýaly duýulýar. Ýerine ýetirýän işiňize girişip, onuň bilen bitin bolup galýarsyňyz. Hereketleriňiz we duýgularyňyz goshulýar. Işdä we uky sizi terk edýär. Siz oňa doly çümüp gidýärsiňiz. Hiç bir zat ünsüňizi bölmeýär, hatda bölmek üçin göreşmeýär. Şeýle ýagdaý ýüze çykarsa, diýmek, siz pursatdan lezzet alýarsyňyz.

**Internet maglumatlary esasynda taýýarlan
Yhlas NAZARGYLYJOW,
Döwletmämmet Azady
adyndaky Türkmen milli dünýä
dilleri institutynyň talyby.**

ПРОИЗВОДСТВО ADBLUE В ТУРКМЕНИСТАНЕ

 Герой-Аркадаг в ходе рабочего визита в Пекин 18 октября 2023 года, в своём выступлении подчеркнул стремление страны сохранять экологию и развивать «зелёные» технологии. Одним из шагов в этом направлении является переход к экологически чистому транспорту.

Герой-Аркадаг отметил, что приоритетным направлением международного сотрудничества Туркменистана является достижение баланса между производством и охраной окружающей среды, обеспечением экологической безопасности.

Речь идёт о поэтапном внедрении современных экологических и ресурсосберегающих технологий, особенно в энергетике, промышленности и транспорте.

Также председатель Халк Маслахаты Туркменистана отметил, что частью экологической стратегии страны является снижение выбросов углекислого газа и метана. Туркменистан активно сотрудничает с зарубежными странами в сфере водородной энергетики.

29 сентября, 2023 года Герой-Аркадаг в рамках рабочего визита в Федеративную Республику Германия встретился с заместителем Федерального канцлера, федеральным министром экономики и защиты климата ФРГ Робертом Хабекком. На встрече в Берлине Национальный Лидер туркменского народа отметил возможности участия немецких компаний в проектах водородной энергетики и сокращения выбросов метана.

Стороны также выразили интерес к сотрудничеству в области экологии.

В этой связи было отмечено, что Туркменистан заинтересован в «зелёных» технологиях и немецком опыте рационального использования ресурсов и снижения углеродного следа производства.

В связи с отмеченным, индивидуальное предприятие «BIR KUWWAT» начало производить реагент AUS 32 (AdBlue), В некоторых странах данный реагент известен как AUS 32 (aqueous urea solution 32), – жидкий реагент, используемый для очистки выхлопных газов дизельных двигателей методом селективной каталитической нейтрализации. Мощность завода составляет 1000-3000 тонн в месяц.

Индивидуальное предприятие «BIR KUWWAT» первое начало производство AUS 32 на территории Туркменистана. В наших планах – производство канистр, уже подписан контракт с китайской компанией на поставку оборудования. Это позволит не зависеть от внешних поставщиков канистр и организовать полный цикл собственного производства канистр и жидкостей. Кроме того, мы намерены принимать обратно тару от наших жидкостей для переработки, чтобы сократить до максимума выбросы и защитить экологию. Сейчас мы активно работаем с нашими клиентами и дилерами, разъясняя эти намерения предприятия.

AUS 32 AdBlue – жидкий реагент, используемый для очистки выхлопных газов дизельных



двигателей методом селективной каталитической нейтрализации. Представляет собой водный раствор, состоящий из 32,5 % высокоочищенной мочевины и 67,5 % деминерализованной воды.

Реагент AdBlue позволяет снизить содержание оксидов азота (NOx) в выхлопе дизельных двигателей на 90 %.

Именно благодаря впрыскиванию жидкости (реагента) AdBlue в отработанные (выхлопные) газы достигаются экологические стандарты Евро 4-Евро 6 в дизельных двигателях, оснащённых системой SCR (Selective Catalytic Reduction – избирательный каталитический восстановитель) для обеспечения чистоты выхлопов.

Система SCR состоит из катализатора, насоса-дозатора, распылителя (форсунки), бака с AdBlue, трёх контуров подогрева реагента и блока управления с датчиками. Принцип действия системы SCR с применением AdBlue заключается в химической реакции аммиака (NH₃) с оксидами азота (NOx) выхлопных газов, в результате которой образуется безвредный азот (N₂) и водяной >>

« пар (H₂O). Реагент AdBlue - не является топливной добавкой.

Производство, хранение, транспортирование и применение реагента AdBlue регламентировано международным стандартом ISO 22241. Товарный знак AdBlue зарегистрирован VDA (Ассоциацией автомобильной промышленности Германии).

16 ноября 2022 года наша компания встретила с доктором Ралфом Шайбахом (Dr. Ralf Scheibach), начальником департамента легализации и соблюдения требований, который отвечает за вопросы правовой политики VDA и предоставляет юридический анализ и консультации внутри ассоциации.

Наша компания будет выполнять требования ISO 22241 в рамках соответствующего процесса – производства, хранения, транспортирования и применения.

ПРИМЕНЕНИЕ РЕАГЕНТА ADBLUE

Хочется рассказать о применении данного реагента AdBlue. Он впрыскивается в выпускной трубопровод и в результате селективной каталитической реакции оксиды азота и аммиак преобразуются в безвредные азот и водяной пар.

Реагент, находящийся в специальном баке, под давлением через инжектор впрыскивается в поток отработавших газов. В результате воздействия горячих газов на раствор (термолиз) мочевины разлагается на аммиак (NH₃) и изоциановую кислоту (HNCO). Далее изоциановая кислота в процессе гидролиза разлагается

опять на аммиак и углекислый газ (CO₂). Полученный таким образом аммиак используется для нейтрализации оксидов азота (NOX) методом селективной каталитической нейтрализации, в результате которой на выходе получаем углекислый газ, азот (N₂) и водяной пар. Для снижения показателей окиси азота внутри двигателя дополнительно используется система рециркуляции охлажденных отработанных газов.

Что такое оксид азота и какой вред он может причинить здоровью человека?

Оксид азота NO₂ не имеет запаха, и при вдыхании может связываться с гемоглобином, подобно угарному газу переводя его в форму, не способную переносить кислород. NO₂ раздражает лёгкие и может привести к серьёзным последствиям для здоровья. NO₂ соединяется с водой, хорошо растворяется в жире и может проникать в капилляры лёгких, где он вызывает воспаление и астматические процессы. Концентрация NO₂ свыше 200 ppm считается летальной, но уже при концентрации свыше 60 ppm могут возникать неприятные ощущения и жжение в лёгких.

Долговременное воздействие более низких концентраций может вызывать головную боль, проблемы с пищеварением, кашель и лёгочные заболевания. В клинике острого отравления оксидами азота различают четыре периода: латентный, нарастания отёка лёгких, стабилизации и обратного развития. В скрытом периоде много благополучия, который может продолжаться 4-12

часов, больного может беспокоить конъюнктивит, ринит и фарингит за счёт раздражения слизистых оболочек, проявляющиеся кашлем, слезотечением, общим недомоганием, однако его общее состояние в целом удовлетворительное. Затем состояние больного ухудшается: по мере развития отёка лёгких появляется влажный кашель со слизистой или кровянистой мокротой, одышка, цианоз, тахикардия, субфебрильное или фебрильное повышение температуры. Возникает чувство страха, психомоторное возбуждение и судороги. В отсутствие квалифицированной медицинской помощи это может привести к летальному исходу.

ПРОИЗВОДСТВА АНТИФРИЗА В ТУРКМЕНИСТАНЕ

Наше предприятие также производит технологичные антифризы группы G11 и выше, а в ближайшем времени планируем производство G12+ и G12++. Это более современные технологии, гибридная технология присадок. Мы планируем максимально расширить ассортимент, например, по уходу за салоном автомобиля, от автошампуней вплоть до омывателей стёкол, в том числе незамерзающих. Наши цели – полное обеспечение внутреннего рынка страны и активная поддержка программы импортозамещения, защита экологии. Вся продукция предприятия сертифицирована и соответствует международным стандартам, составляя добросовестную конкуренцию зарубежным аналогам по качеству.



2025

ÝANWAR

Du	Si	Ça	Pe	An	Şe	Ýe
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

APREL

Du	Si	Ça	Pe	An	Şe	Ýe
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

FEWRAL

Du	Si	Ça	Pe	An	Şe	Ýe
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MAÝ

Du	Si	Ça	Pe	An	Şe	Ýe
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MART

Du	Si	Ça	Pe	An	Şe	Ýe
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

IÝUN

Du	Si	Ça	Pe	An	Şe	Ýe
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



IÝUL

Du	Si	Ça	Pe	An	Şe	Ýe
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AWGUST

Du	Si	Ça	Pe	An	Şe	Ýe
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SENTÝABR

Du	Si	Ça	Pe	An	Şe	Ýe
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OKTÝABR

Du	Si	Ça	Pe	An	Şe	Ýe
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOÝABR

Du	Si	Ça	Pe	An	Şe	Ýe
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DEKABR

Du	Si	Ça	Pe	An	Şe	Ýe
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

TÜRKMEN MILLI OÝNY

Adam aň-düşünjesiniň, pikirleniş ukybynyň ösmeginde akyly-paýhas oýunlarynyň uly ähmiýeti bardyr. Şeýle oýunlaryň hatarynda küşt-şaşka bilen birlikde, düzzüm oýnuna hem gyzyklanma barha artýar. Ýurdumyzda sportuň dürli görnüşleriniň hatarynda küşt, şaşka we düzzüm boýunça ýaryşlaryň, çempionatlaryň yzygiderli geçirilmegi bu ugurda ökde, ezber oýunçylaryň kemala gelmegine getirýär.

▶ Aslynda, ata-babalarymyz gadym döwürlerden bäri nesil terbiýesinde milli oýunlara uly ähmiýet beripdirler. Çünki türkmen milli oýunlary çagalaryň diňe bir wagtyny şadyýan, gyzykly geçirmek bilen çäklenmän, eýsem beden gurluşynyň ösüşine, kämilleşmegine, gözýetiminiň giňemegine we akyly-düşünjesiniň artmagyna getiripdir. Türkmen milli oýunlarynyň arasynda paýhas oýunlary uly meşhurlyga eýe bolupdyr. Şeýle oýunlaryň arasynda düzzüm iň bir söýlöp oýnalan oýunlaryň biridir. Çünki bu oýun özüniň sadalygy bilen tapawutlanypdyr.

Düzzüm oýny jübüt oýnalan oýunlaryň biridir. Onuň üçin tekiz ýere ýa-da kagyza biri-biriniň içinden çyzylan dörtburçly üç sany çyzyk çyzylyp, ol dört burçlaryň dört yerinden dik çyzyklar arkaly birleşdirilýär. Çyzyk çyzylandan soň, oýunçylaryň hersi sekiz sany üýtgeşik reňkdäki daş alýarlar. Oýunçylar öz aralarynda kimiň ilki göçüm etmelidigini bije ýa-da sanawaç esasynda belli edýärler. Ilkinji başlajak oýunçy belli bolandan soň, dört daşyny islendik ýerde goýýar. Ol daşlaryny haýsy hem bolsa bir çyzygyň ugrundaky hatarda üç daşyny yerleşdirmäge synanyşýar. Birinji oýunçy dört daşyny bir nokatda goýanyndan soň, garşydaşy onuň daşlaryna garşy gabatda goýup, üç daşyny hatar edip goýdurmazlyga



synanyşýar. Netijede, oýunçylaryň haýsýsy ilkinji bolup, üç daşyny bir hatara düzüp bilse, onda şol oýunçy hem ýeňiji bolýar. Bu oýun oýunçylarda sowukganlylygy, pähimlilikini we dürs pikirlenmegi kämilleşdirýär.

Düzzüm oýnunyň «Sekiz düzzüm», «Bäs düzzüm», «Üç düzzüm», «Gabaw» («Iki düzzüm») ýaly birnäçe görnüşleri bardyr. Bu oýun türkmen toýlarynda, şeýle-de dürli baýramçylyklarda oýnalyp, ol biiziň günlerimizde hem dowam etdirilýär. Ýurdumyzda ýaş nesilleriň, ýaşlaryň arasynda düzzüm oýny boýunça yzygiderli geçirilýän ýaryşlar, bäsleşikler hem-de çempionatlar bu ugurda ussat düzzümçileriň, zehinli türgenleriň sanynyň barha artmagyna getirýär. Ýurdumyzyň medeni seýilgählerinde, baýramçylyklarda we sport ýaryşlarynda çagalaryň bu oýny uly höwes bilen oýnaýan pursatlaryna duş gelmek bolýar.

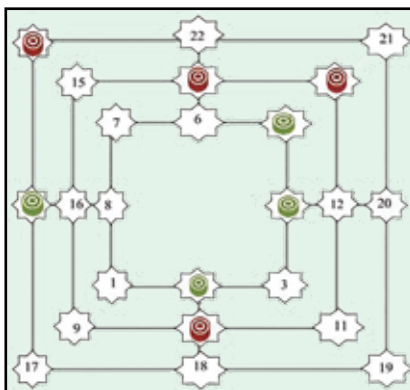
Aşgabat şäheriniň Bedenterbi-

ýe we sport baradaky Baş müdirliginiň ýöriteleşdirilen Küşt we şaşka mekdebi ökde, ussat küştçüleriň ilkinji mekdebi hasaplanylýar. Bu ýerde akyly-paýhas oýunlary hasaplanylýan küşt-şaşka, düzzüm boýunça iň bir zehinli küştçüler, düzzümçiler kemala gelýärler. Oýunlaryň dürli tilsimlerini, emellerini öwrenýän ýaş nesillerimiz ýurdumyzda hem-de halkara derejesinde geçirilýän ýaryşlara, çempionatlara we birinjiliklere gatnaşyp, guwandaryjy netijeleri gazanýarlar. Bu üstünlükler, ýeňişler ata Watanymyzda zehinli, ezber ýaşlaryň kemala gelýändigini görkezýär.

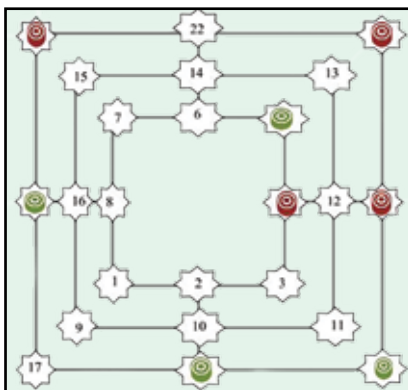
Häzirki wagtda ýurdumyzyň geljegi bolan ýaş nesilleriň arasynda düzzüm oýnuna uly gyzyklanma bildirilýär. Bu ugurda geçirilýän ýaryşlarda öz ukyp-başarnyklaryny, yhlaslaryny görkezýän ýaşlaryň yzygiderli artýandygy diýseň guwandaryjy ýagdaýdyr. Ata Watanymyzda sagdyn durmuş ýörelgeleri bilen birlikde sportuň dürli görnüşleri boýunça uly ýeňişleri gazanmaga ähli mümkinçilikleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyza hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyza alkyslarymyz egilmezdir. Goý, ýurdumyzyň sport abraýyny dünýä ýaýmakda öz ukyp-başarnyklaryny, zehinlerini açyp görkezýän türkmen ýaşlarymyzyň gadamlary şowly, ýeňişleri kän bolsun!

PÄHIM-PAÝHAS OÝNY

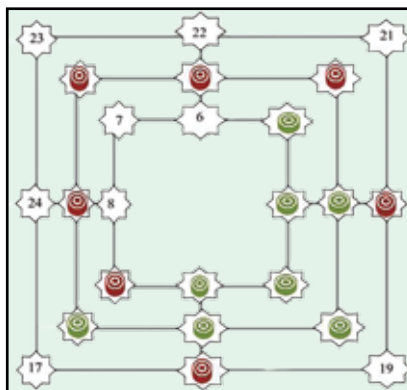
DÜZZÜM



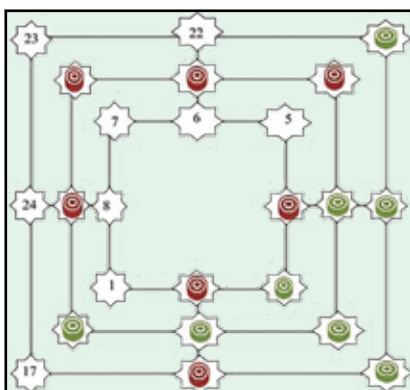
1 Aklar başlaýar we ýeňiş gazanýar



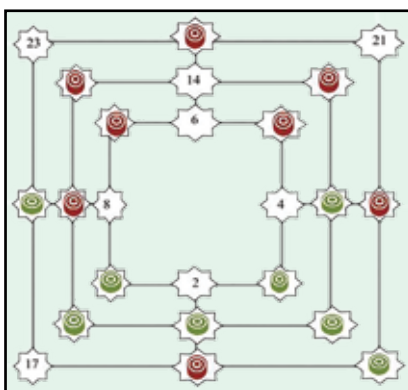
2 Aklar başlaýar we ýeňiş gazanýar



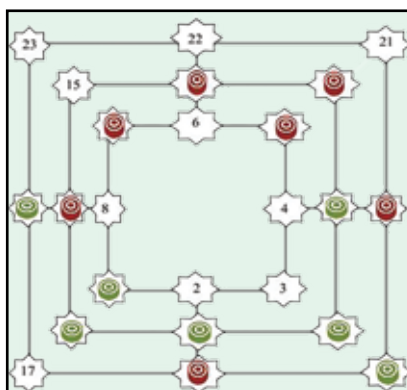
3 Aklar başlaýar we ýeňiş gazanýar



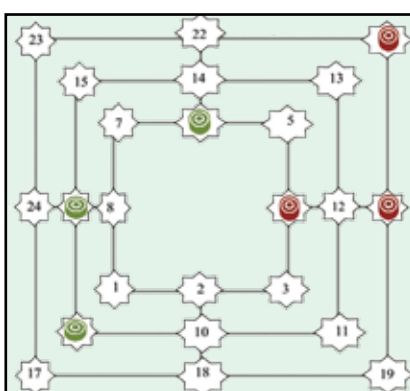
4 Aklar başlaýar we ýeňiş gazanýar



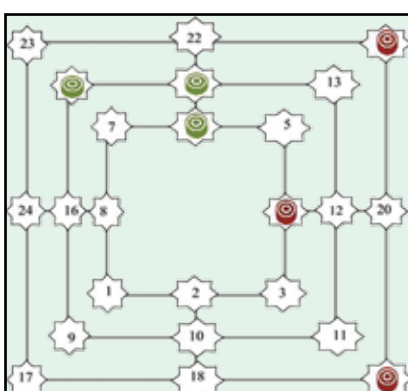
5 Aklar başlaýar we ýeňiş gazanýar



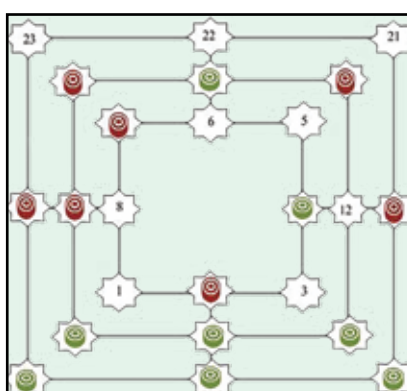
6 Aklar başlaýar we ýeňiş gazanýar



7 Aklar başlaýar we ýeňiş gazanýar



8 Aklar başlaýar we ýeňiş gazanýar



9 Aklar başlaýar we ýeňiş gazanýar

Taýýarlan Ýazbike ÖWEZOWA,
Aşgabat şäheriniň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň
Ýöriteleşdirilen küşt we şaška mekdebinin tälimçi-mugallymy.

15 интересных фактов о шашках

Игра в шашки не менее интересна, чем в шахматы, несмотря на то, что кажется более простой. Известна она людям давным-давно, и в мире регулярно проводятся профессиональные соревнования по шашкам. Освоить азы этой игры несложно, но вот добиться впечатляющих результатов будет действительно тяжело, и на это могут уйти годы.

1. Шашки были известны ещё древним грекам. Они утверждали, что эту игру изобрёл бог Гермес.
2. Согласно другой версии, игра в шашки была изобретена воинами, заскучавшими во время тянувшейся около десяти лет осады Трои.
3. Существует разновидность этой игры под названием «молниеносные шашки». От обычной игры она отличается тем, что в зачёт идёт не только результат, но и время, затраченное на ход.
4. В средневековой Европе шашки назывались «дамы».
5. Нашим предкам шашки тоже были известны ещё давным-давно. Археологам удалось найти в России экземпляр, которому около 1000 лет.
6. В мире есть оригинальная игра под названием «шашматы», являющаяся комбинацией шашек и шахмат.
7. Шашки никогда не запрещались католической церковью, несмотря на то, что некогда шахматы были под запретом.
8. Самая старая книга про шашки, упоминание о которой дошло до нас, была издана в 1591 году в Италии.
9. Доски для игры в шашки бывают разные, квадратные и прямоугольные, с разным числом полей.
10. В Средневековье шашки считались игрой рыцарей, и умение хорошо играть в них являлось одним из рыцарских достоинств.
11. Первый в мире чемпионат мира по шашкам прошёл в 1894 году.
12. У древних египтян была своя настольная игра, во многом похожая на шашки.
13. Когда и кем были изобретены шашки, доподлинно неизвестно.
14. От большинства других похожих игр шашки отличаются тем, что все фигуры в них имеют одинаковое значение.
15. Игра, в народе известная, как «поддавки», правильно называется «обратные шашки».



PÄHIM-PAÝHAS OÝNY

ŞAŞKA



1 Aklar başlaýar we ýeňiş gazanýar



2 Aklar başlaýar we ýeňiş gazanýar



3 Aklar başlaýar we ýeňiş gazanýar



4 Aklar başlaýar we ýeňiş gazanýar



5 Aklar başlaýar we ýeňiş gazanýar



6 Aklar başlaýar we ýeňiş gazanýar



7 Aklar başlaýar we ýeňiş gazanýar



8 Aklar başlaýar we ýeňiş gazanýar



9 Aklar başlaýar we ýeňiş gazanýar

Şaşka meselelerini taýýarlamaga häzirki wagtda telekeçilik bilen meşgullanýan halkara derejeli sport ussady Parahat Durdyýew ýardam berdi. Okyjylaryň her birinde gyzyklanma döretmegini gazanmak maksady bilen meseleleriň dürli-dürli çylşyrymlylyk derejesiniň bolmagyna üns berlendigini ýatladýarys.



ÝEŇIŞ

(Hekaýa)

Şageldi agalaryň öýleriniň önündäki ullakan tut agajynyň aşagy hemişekileri ýaly köp adamlydy. Geň galaýmaly ýeri bolsa adam köpem bolsa hiç kimden ses-üýn çykanokdy. Hemmeleriň nazary küşt tagtasynyň başyndaky iki adama we küşt tagtasyndaky atlara dikilipdi. Ähli adamyň ünsüni çekýän zat bolsa küşt oýnunyň dün başlansa-da tamamlanman, bu gün hem dowam edýänligi. Ýene-de bir oýnuň täsin ýeri bolsa oýunçylaryň ýaşydy. Kyrk ýyla golaý daýhan birleşikde baş hasapçy bolup işläň, obada küşt oýnunda hiç kimden utulmadyk Babajan aganyň garşydaşy uniwersitetiň fizika fakultetiniň dördünji ýyl talyby Mergendi. Dogrusy boýun almaly bolsa-ha Mergeniň küşt boýunça ilkinji halypasy Babajan aganyň özüdi. Ýanaşyk goňşy bolup ýaşansoňlar oglan wagtly Mergeni ýitirseň Babajan aganyň ýanyndan tapanmalydy. Babajan aga-da bu zehinlije oglana ýaltanman-ýadaman küşt oýnamagy öwrederdi. Bu gün bolsa halypa-şägirdiň ýolbaşçylygynda şadyr piliň, atyň, ruhdur perziniň gatnaşmagynda küşt tagtasynyň üstünde «söweş» guralýardy. Mergeniň özüne galsa-ha ýaşuly halypasyny hormatlap ýeňlip oturyberjek. Emma şägirdiniň bilgeşleýin ýeňlenini aňaýsa Babajan aganyň gaty görjegi ikuçsuzdy. Oýun dowam edýärdi. Göçüm gezegi Babajan aganyňkydy. Onuň pikire çümeninden peýdalanan Mergeniň hyýaly bir pursatlyk uniwersite giräýen döwri bolan ýaryşa tarap uçdy.

Tutus uniwersitet boýunça ygılan edilen küştçüleriň arasyndaky ýaryşa ilki Mergen ýäydanybrak gatnaşypdy. Ýöne ýaryş ýaryş bolýar. Güýçlüden güýçlini, ezberden ezberi saýlap, hakyky ýeňijini ýüze çykarýar. Ilkinji döwden oýna düýrmegi bilen berlen Mergen yzly-yzyna ýeňiş gazandy. Ine-de, iň soňky aýgytlaýjy oýun. Mergeniň garşydaşy ozalam bu ýokary okuw jaýynda we ýokary okuw jaýlaryň arasyndaky ýaryşlara gatnaşyp, «çempion» diýen ada mynasyp bolan uniwersitetiň matematika fakultetiniň soňky ýyl talyby Bäşim atly oglandy. Onuň tarypyny mazaly eşiden Mergeniň birhili ondan sussy basyljak boldy. Emma tiz özüni ele aldy. Ýöne Mergeni geňirgendiren zat Bäşim eňeme oýunlary başdan geçirip, ýeňiş gazanan hem bolsa näme üçindir Mergenden ätiýaç edýän ýaly duýuldy. Oýny hem juda eserdeňlik bilen alyp barýardy. Bäşimiň küşt oýnaşy Mergene halypasy Babajan agany ýatlatdy. Onuň gulagyna Babajan aganyň «Hiç wagt hem garşydaşyňy äsgermezlik etmeli däldir. Çünki küşt oýny akyl-paýhasy, ýiti zehini talap edýär. Garşydaşyňy äsger-

mezlik bolsa pikiriňi gowşadýandyr» diýen sözleri gelen ýaly boldy. Mergen aýratyn üns bilen oýny dowam etdirdi. Uzak wagt dowam eden küşt oýny 2:1 hasabynda Mergeniň peýdasyna tamamlanypdy. Şonda Bäşim Mergene «Seniň tamamlan mekdebiň, has dogrusy, halypaň gaty güýçli eken. Özüňem kemsiz öwrenipsiň. Mundan beýläk bolsa «çempion» adyny sen göterersiň» diýipdi. Şol pursat Mergeniň Babajan aga bolan minnetdarlygyny hiç zat bilen ölçär ýaly däldi.

Ine, bu gün bolsa Mergen özüniň «çempion» diýen beýik ada eýe bolmagynda aýratyn yhlas siňdiren halypasynyň garşysyna oýun alyp barýar. Bu ýeňil iş hem däl. Şägirdiniň küşt göçümlerinden däl-de, özünden çekinip oturany Babajan aga aýnada gören ýaly aýdyňdy. Ol ahry çalaja ardynjyrap:

— Mergen, biler bolsaň, oýny dün tamamlamalydyk. Ýöne men seniň ýagdaýyňa göz ýetirdim. Sylayanyňa, hormat goýyanyňa sag bol. Ýöne oýnuň hem öz düzgüni bar. Ata-babalarymyzyň: «Göreşde ataňy hem sylama» diýen pähimi bar. Hany, güýmenjiräp oturmada çynyň bilen oýna, ýogsam bes edäýeli — diýdi.

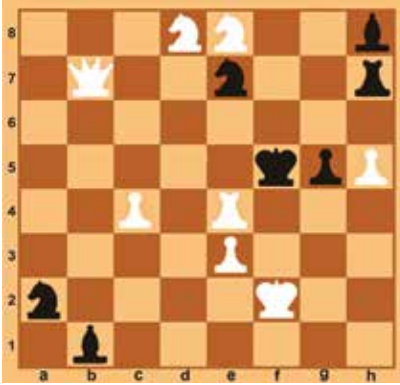
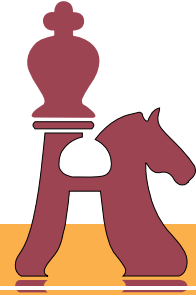
Halypasynyň bu sözlerinden soň Mergen hem tijendi. Halypasynyň ähli göçümlerini ýat beklän, üstesine eňeme ýaryşlarda ýeterlik tejribe toplan Mergen halypasyny utdy. Utsa-da utdam welin birhili utandam. Ýöne tersine, geň galaýmaly Babajan aganyň keýpi bolsa ýeňleniň däl-de ýeňiş gazananyň keýpine meňzeýärdi. Ol utanjyrap duran Mergene mähirli seredip:

— Berekella, Mergen jan, tamamý ödediň. Men bu oýunda ýeňlenem bolsam, sen ýaly şägirt ýetişdirip, uly ýeňiş gazandym. Maňa şonuň özi hem uly ýeňiş, bahasyna ýetip bolmajak bagt ahry. Küşt oýny, aslynda, Hindistanda dörän hem bolsa türkmen topragynda has ir döwürlerden bäri oýnalyp gelýär. Taryhda Muhammet As-Suly ýaly uly meşhurlyga eýe bolan türkmen küşt ussatlary ýaşap geçipdir. Indi bolsa şol dana ata-babalarymyzyň ýoluny mynasyp dowam etdirmek, sportuň küşt görnüşi boýunça ýurdumyzyň abraýyny dünýä ýüzünde belende galdyrmak siziň paýyňyza düşýär. Elmydama ýeňiş ýaranyň, ýoluňy ak bolsun! — diýip, uly buýsanç bilen Mergeniň elini gysdy.

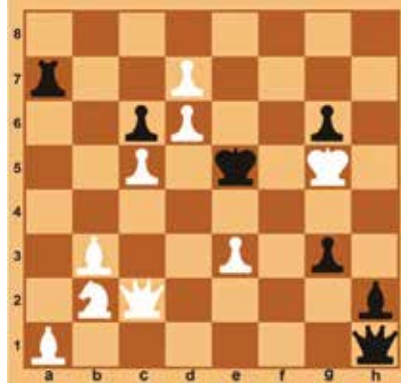
**Kemal SABYROW,
TMÝG-niň Görogly etrap
Geňeşiniň esasy hünärmeni.**

PÄHIM-PAÝHAS OÝNY

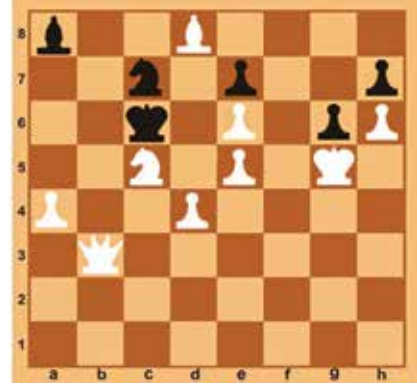
KÜŞT



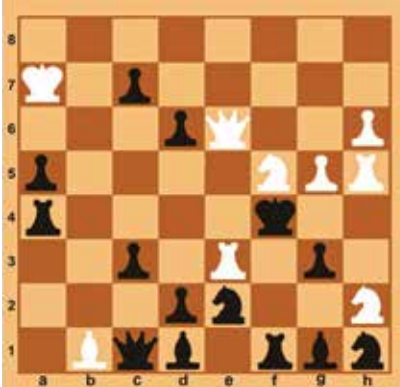
1 Aklar başlaýar we
2 göçümde ýatyrýar



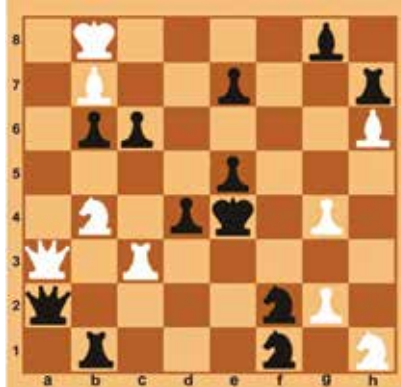
2 Aklar başlaýar we
2 göçümde ýatyrýar



3 Aklar başlaýar we
2 göçümde ýatyrýar



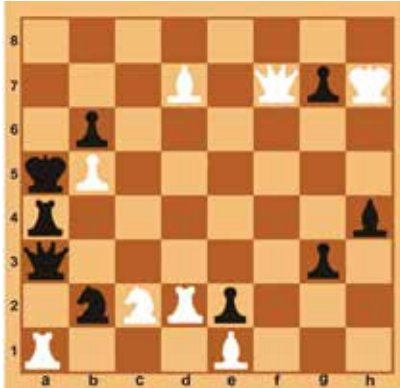
4 Aklar başlaýar we
2 göçümde ýatyrýar



5 Aklar başlaýar we
2 göçümde ýatyrýar



6 Aklar başlaýar we
2 göçümde ýatyrýar



7 Aklar başlaýar we
2 göçümde ýatyrýar



8 Aklar başlaýar we
2 göçümde ýatyrýar



9 Aklar başlaýar we
2 göçümde ýatyrýar

Küşt meselelerini taýýarlamaga Aşgabat şäheriniň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň Ýöriteleşdirilen küşt we şaşka mekdebiniň tälimçileri ýardam berdiler.



KÜŞT OÝNUNYŇ

USSATLARY

Sport oýunlarynyň arasynda taryhyny asyrlardan alyp gaýdýany-da, ynsan aňynyň ösüşi, oýlap tapşlary esasynda dörän täze görnüşleri-de bar. «Beýniniň grammatikasy» diýlip atlandyrylan küşt oýny akyl-paýhasy bir ugra jemläp oýnalyan sport görnüşleriniň biridir.

Küşt 64 öýjüklü (keseligine we dikligine 8, 32 ak we 32 gara) tagtanyň üstünde ak hem-de gara mallary dürli ugurlar boýunça göçüp, garşydaşyňa hüjüm etmek arkaly oýnalyan aň-paýhas oýnudur. «Şa», «perzi», «ruh», «pil», «at» we «pyýada» diýlip atlandyrylýan küşt mallary bilen garşydaşyňa gönükdirilýän syrly göçümler örän paýhasly çemeleşmäni we ugurtapyjylygy talap edýär.

Her bir sport görnüşiniň döremegine, ösmegine, ylmy esasynda öwrenilmegine, dünýä ýurtlaryna ýaýramagyna öz goşandyny goşan we bu ugurda has tapawutlanan şahsyýetler bolýar. Küşt görnüşü boýunça şeýle ussatlaryň birnäçesini ýatlap geçeliň.

Wilgelm Steýnis. Ol küşt boýunça dünýäniň ilkinji resmi çempionydyr. Şu ýerde küşt boýunça dünýäniň ilkinji resmi däl çempionynyň meşhur türkmen küştçüsi we köpugurly alymy Muhammet As-Suly diýlip ykrar edilýänligini hem ýatlap geçesimiz gelýär.



Steýnis küşt oýnuna ylmy taýdan çemeleşip, oňa strategiki ýörelgeleriň birnäçesini girizýär. Şu esasyda ol häzirkä zaman küşt oýnunyň atasy hasaplanylýar. «Pyýadalary öňe itmezden öň, ilki gowy oýlanyň, unutmam, pyýadalar öňe göçüp bilýär, emma yza göçüp bilmeýär». Şular ýaly sadadan-düşnükli ýörelgeler Wilgelm Steýnise degişlidir. Ol 1886-njy ýylda dünýäde ilkinji resmi küşt çempionlygyny gazanýar we 1894-nji ýylda çenli ussatlygyny görkezip oýnamagyny dowam etdirýär.

Emanuil Lasker. Ol nemes küştçüsi we matematigidir. Lasker 11 ýaşynda öz dogany, ökde küştçi Bertholddan küşt oýnunyň inçe syrlaryny öwrenip başlaýar. 27 ýaşynda baranynda Emanuil Lasker küşt boýunça ilkinji dünýä



çempiony Wilgelm Steýnisden üstün çykyp, ikinji dünýä çempiony bolýar. Bu oýun diňe bir Laskeriň ýeňşi bolmak bilen çäklenmän, eýsem dünýäde küşt oýnunyň giňden ýaýraýanlygynyň we millionlarça ynsanlaryň söýgüli oýnuna öwrülýänliginiň görkezijisi bolýar.



Hose Raul Kapablanka. Ol dünýä belli kubaly küştçüdür. Ol küşt oýnamaga 4 ýaşyndan başlaýar. 12 ýaşynda Kubanyň çempiony bolýar. Tebigy berlen zehini onuň küştdäki iň kyn göçümleri-de aňsatlyk bilen özleşdirmegine ýardam berýär. Beýleki bir küşt ussady Riçard Reti oňa: «Küşt onuň ene dilidir» diýip, ýokary baha beripdir. Ol «Küşt maşynkasy» diýen lakama eýe bolýar.

Kapablanka 1921-nji ýylda Gawana şäherinde geçirilen ýaryşda Emanuil Laskeri ýeňip, küşt boýunça dünýäniň 3-nji çempiony bolýar. Ol bu derejesini 1927-nji ýylda çenli saklaýar. Küşt oýnuna ünsüň güýçlenmeginde Kapablankanyň goşandy uly bolupdyr. Ol bir wagtyň özünde garşydaşlaryň birnäçesi bilen oýnap bilipdir. 1922-nji ýylda bir wagtyň özünde 103 adam bilen küşt oýnap, 102-sini ýeňipdir, biri bilen oýny deňmedeň tamamlapdyr.

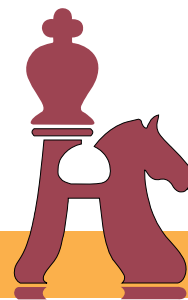
Şeýle-de küşt oýnunyň taryhy 16 ýaşynda grossmeýster diýen ada eýe bolan we 15 ýylyň dowamynda küşt boýunça dünýäniň çempionlygyny elinde saklan rus türgeni Mihail Botwinnik, hindistanly grossmeýster, FIDE-niň maglumatlaryna görä, görkezijileri iň ýokary 5 küştçüniň biri bolan Wişwanatan Anand, 1957, 1958-nji ýyllarda küşt boýunça dünýäniň çempiony Wasiliý Smyslow, «Küşt oýnunyň Mosarty» (The Mozart of Chess) diýen lakam bilen tanalan, 2013-nji ýylda küşt boýunça dünýäniň çempiony Magnus Karlsen, 2023-nji ýyldan bäri dünýäniň çempiony, hytaýly grossmeýster Din Ližen ýaly ussatlary hemişelik hakydasynda saklaýar.

Sözümizi jemlemezimizden öň, ýene-de bir ýola milli sportumyzyň taryhyna göz aýlap geçesimiz gelýär. XX asyryň 30-njy ýyllarynyň ahlyrlarynda Moskwa şäherinde geçirilen Oba küştçüleriniň çempionatynda türkmen küştçüsi Täşli Taýlyýew meşhur ussat Mihail Botwinnigi hem ýeňip, öňki SSSR-iň çempiony diýen ada mynasyp bolupdyr.

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

PÄHIM-PAÝHAS OÝNY

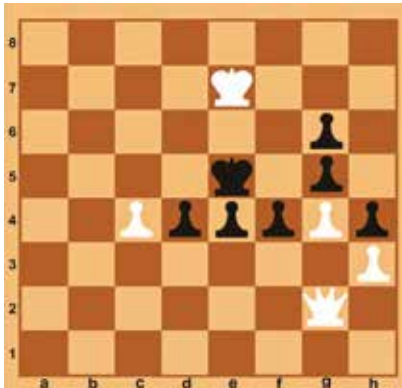
KÜŞT



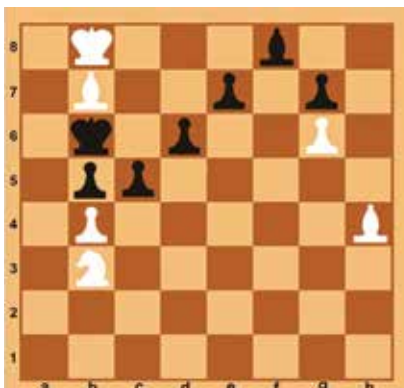
10 Aklar başlaýar we
2 göçümde ýatyrýar



11 Aklar başlaýar we
2 göçümde ýatyrýar



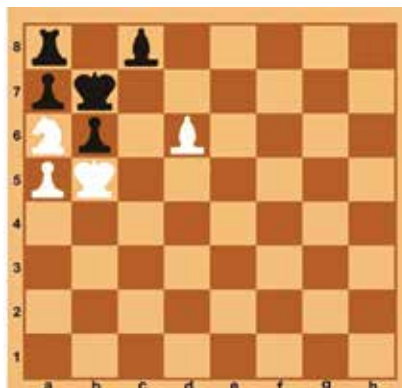
12 Aklar başlaýar we
2 göçümde ýatyrýar



13 Aklar başlaýar we
2 göçümde ýatyrýar



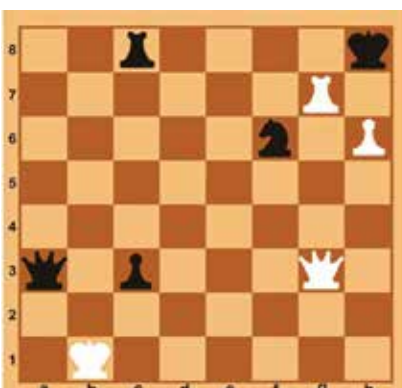
14 Aklar başlaýar we
2 göçümde ýatyrýar



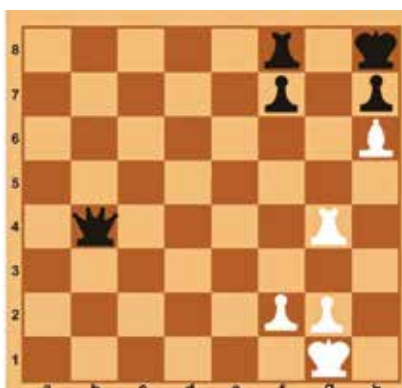
15 Aklar başlaýar we
2 göçümde ýatyrýar



16 Aklar başlaýar we
2 göçümde ýatyrýar





17 Aklar başlaýar we
2 göçümde ýatyrýar



18 Aklar başlaýar we
2 göçümde ýatyrýar


Küşt meselelerini taýýarlamaga Aşgabat şäheriniň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň Ýöriteleşdirilen küşt we şaşka mekdebiniň tälimçileri ýardam berdiler.

SKANWORD

1						Teatr sungatynyň görnüşi		Üzümiň bir görnüşi	
Gulagy gara yyrtjy haywan				Noutbukdan kiçi kompýuter enjamy					
			XVI Olimpiýa oýunlarynyň paýtagty		Alym, ylymly adam		Wagt-orun düşümiň goşulmasy		
					Aýyp, ýazyk, kemçilik		Sözlemiň baş agzasy		
			Paýtagty London	Başkortastanyň paýtagty		Däneli otjumak ösümlük			
Nemes ýazyjysy Erih Mariýa ...							Nesýe дәl		
	Gara, ala ýelekli uly guş		Dünyäde iň uly çöllük ýer		Ýogyn дәl				
								Göni дәl	
Jülgelerde ýere ýazylyp ösýän ot			Içki agza		Nesil, pyşt				
						Atlaryň önünden gelyän ownuk bölek		2	
Küyzegärlik sungaty			Goşgy düzülişiniň bir görnüşi						
Kowum-garynda; maşgala		Adamzat, ynsan	Isleg, talap, ygtyýar		«Dört» sözüne manydaş söz				2
Gowy, oňat, ýagşy					Aýagy, boýny uzyn, uly ak guş				

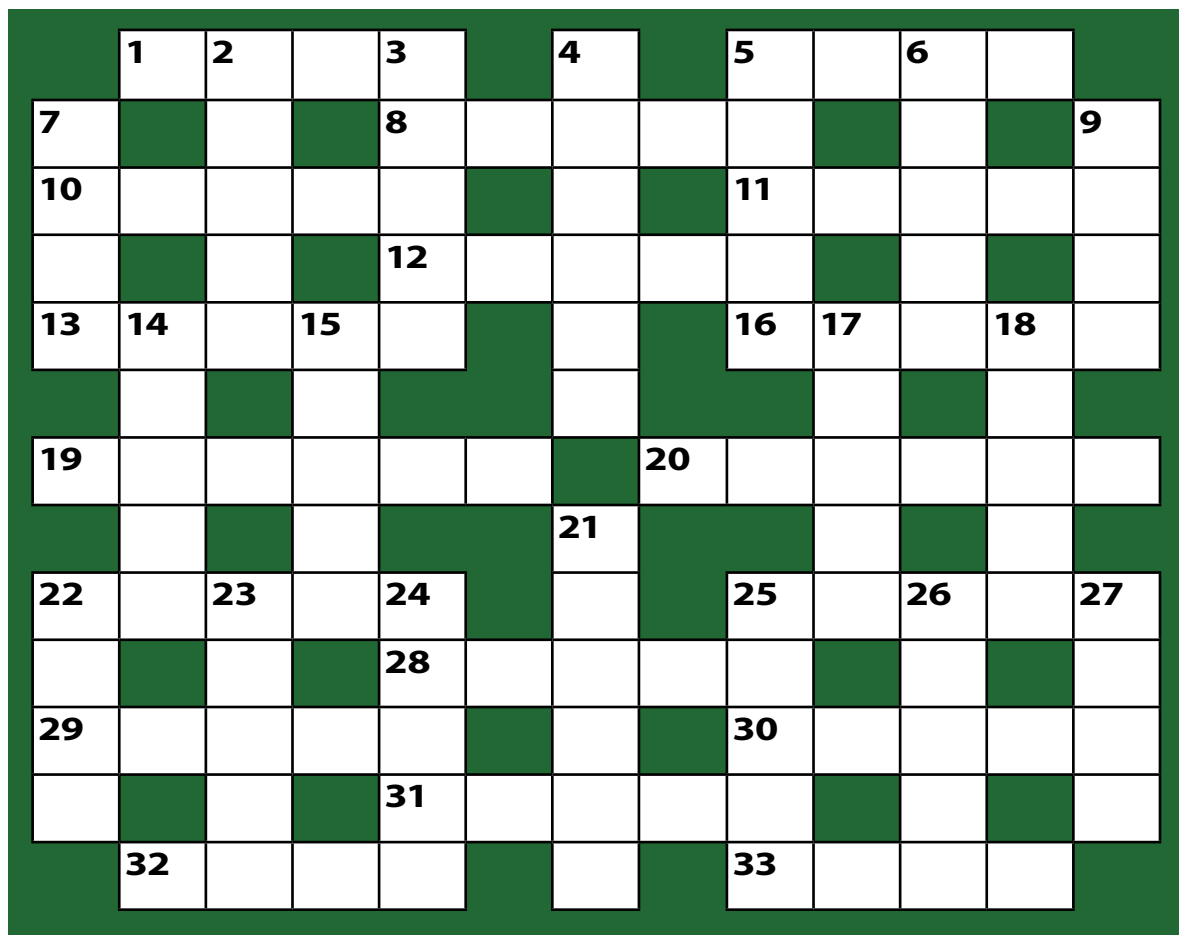
Düzen Kakamyrat SÄHETDURDYÝEW,
Türkmenistanyň Döwlet energetika institutynyň
bedenterbiýe kafedrasynyň müdiri.

СКАНВОРД

Кладовая верблюда	Слон в шахматах	Знак зодиака		Вещество высокой твёрдости	Шипит от уксуса в руках повара		Сектор рулетки		Парагвайский чай		
→	↓	↓		Верхняя палата конгресса в США	→						
	→						Порода собак		Скоростная киносъёмка		
				Рабочий в порту	→		↓		↓		
Однолетнее травянистое растение		Череда звуков		Стог сена		Система обозначений или сигналов		Святой образ			
Протока между озёрами	→	↓		↓	Ролик с записанной песней	→	↓	↓			
→											
Разговоры, «ходящие не по прямой»	Сушеные ягоды винограда		Пополнение в кошаре		Выпрямитель тока	→					
	↓		↓			↓	Город и порт в Алжире	Пятая ступень гаммы	Однообразная работа		
→							↓		↓		
Национальная одежда в Японии		Хищная птица	→								
→				Музыкальный инструмент		Остров у берегов Австралии		Электрический обитатель моря			
Название некоторых учреждений		«За-бронированный» военный	→	↓		↓	↓	↓			
					Индийское племя в Америке						
					Мыс на юге Испании	→					

Сканворд составил **Чары КАКАБАЕВ**, преподаватель Туркменского государственного архитектурно-строительного института.

KROSSWORD

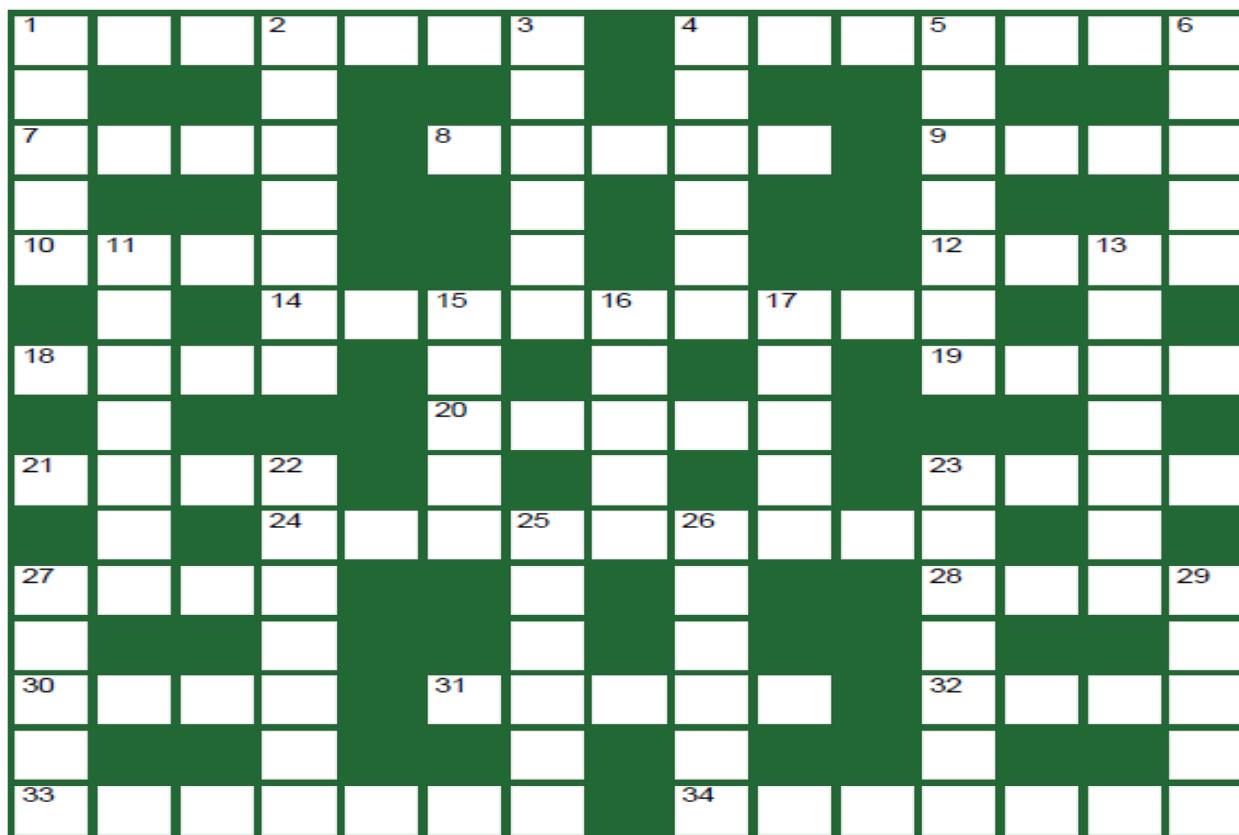


KESELIGINE: 1. Welosiped ýaryşsnyň ilkinji guralan şäheri. 5. Aşygyň at tarapy. 8. Hydyr Derýaýewiň romany. 10. Öňki wagtlarda uzak ýollara gidilip, haryt alyş-çalşyna esaslanyp edilýän azyk, däne söwdasy. 11. «Barselonanyň» oýunçysy ... Pike. 12. Bahreýnde iri şäher. 13. Ýurdumyzda çap edilýän bir neşir. 16. Hindistanda ýolbelet. 19. Düýe. 20. Kümüş reňkli ýumşak metal, himiki element. 22. «Öwrenje elini diňlä, ... — paýhasyny» (nakyl). 25. Himiki element. 28. Tikin tikilende barmaga geýdirilýän metal esbap. 29. «Daýym, ýedi ýerinden ...» (nakyl). 30. Uglewododorod. 31. «Ýakynyň gadyryny ... giden biler» (nakyl). 32. Angliýanyň futbol kluby. 33. Nil derýasynyň boýunda paýtagt şäher.

DIKIGINE: 2. Beýikli-pesli gum, baýrlyk, daglyk ýerler. 3. Bir zady ýa-da bir ýagdaýy aňladýan alamat, belgi. 4. Tanzaniýaly futbolçy ... Samatta. 5. Marokko bilen çäkleşýän döwletleriň biri. 6. «Lukma ... garyn doýurmaz» (nakyl). 7. Soň gaýtaryp bermek şerti bilen alynýan ýa-da berilýän pul, zat. 9. Ýylyň ähli paslynda gök öwsüp oturan agaç. 14. Salyhatly, edep-ekramly. 15. Sergezdan. 17. Dünýäde köp öwrenilýän dilleriň biri. 18. Hokkey oýnunyň bir esbapy. 21. Gaty däl. 22. Dag goçy. 23. Hem şahyr, hem serkerde. 24. «Ülker ýaşdy — gys, dogdy — ...» (nakyl). 25. «... başyň külpetini ayaklar çeker» (nakyl). 26. Italiýaly futbolçy Françesko 27. Sungatyň bir görnüşi.

Düzen Myrat ATABALLYEW,
Türkmenistanyň Döwlet energetika institutynyň
bedenterbiýe kafedrasynyň mugallymy.

КРОССВОРД



По горизонтали

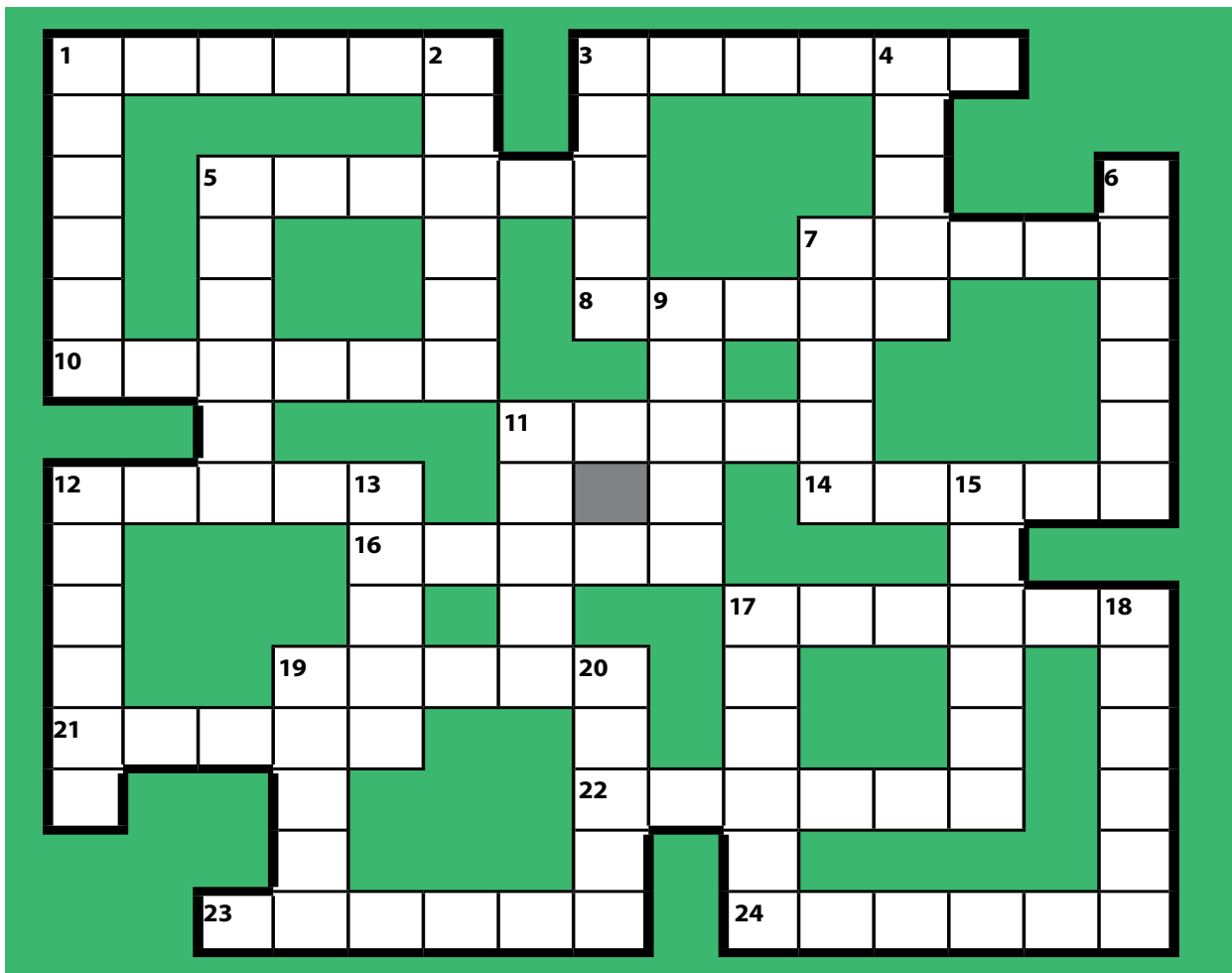
1. Трус с точностью до наоборот. 4. Тот, кто переселился с одного места в другое. 7. Классическая лодка народов Севера. 8. Весь растительный мир одним словом. 9. Англо-американская единица длины. 10. Древнее крестьянское орудие труда. 12. Образец горной породы в виде цилиндра. 14. Главная статуя Копенгагена. 18. Мощное химическое оружие скунса. 19. То, что точат на лавочке соседки-кумушки. 20. Образное название этапа в развитии. 21. Причальное сооружение для швартовки судов. 23. Паз в виде прорези на одной из соединяемых деталей. 24. Поторапливание коня звуковыми сигналами. 27. Поименованный «кусоч» информации на диске. 28. Авто, которым когда-то гордились шведы. 30. Эффектный поступок с особым смыслом. 31. Тело как источник всевозможных ощущений. 32. Вольт, умноженный на ампер. 33. Макияж, нанесённый зимним морозом. 34. Якобы может читать чужие мысли.

По вертикали

1. Абориген республики на юге Сибири. 2. Книжка, в которой «мама мыла раму». 3. Непаханая, не подвергавшаяся обработке земля. 4. То, что служит основанием для оценки. 5. Знак, обозначающий извлечение корня. 6. Подразделение из десяти тысяч монголов. 11. Конечный пункт песенной прогулки на тракторе. 13. Волосок века, но не столетия. 15. Долгое широкое одеяние из белой ткани. 16. «Дверь», которой регулярно пользуются пчёлы. 17. Штемпель для выдавливания изображений на металле. 22. Слух, основанный на непроверенных сведениях. 23. Торжественная процессия, манифестация. 25. Работник с золотымируками. 26. Дал название городу на Кольском полуострове. 27. Большой бокал на высокой ножке. 29. Упругая плетёная сетка для прыжков.

Кроссворд составил Шохрат МАТИЕВ,
студент Туркменского государственного
архитектурно-строительного института.

KROSSWORD

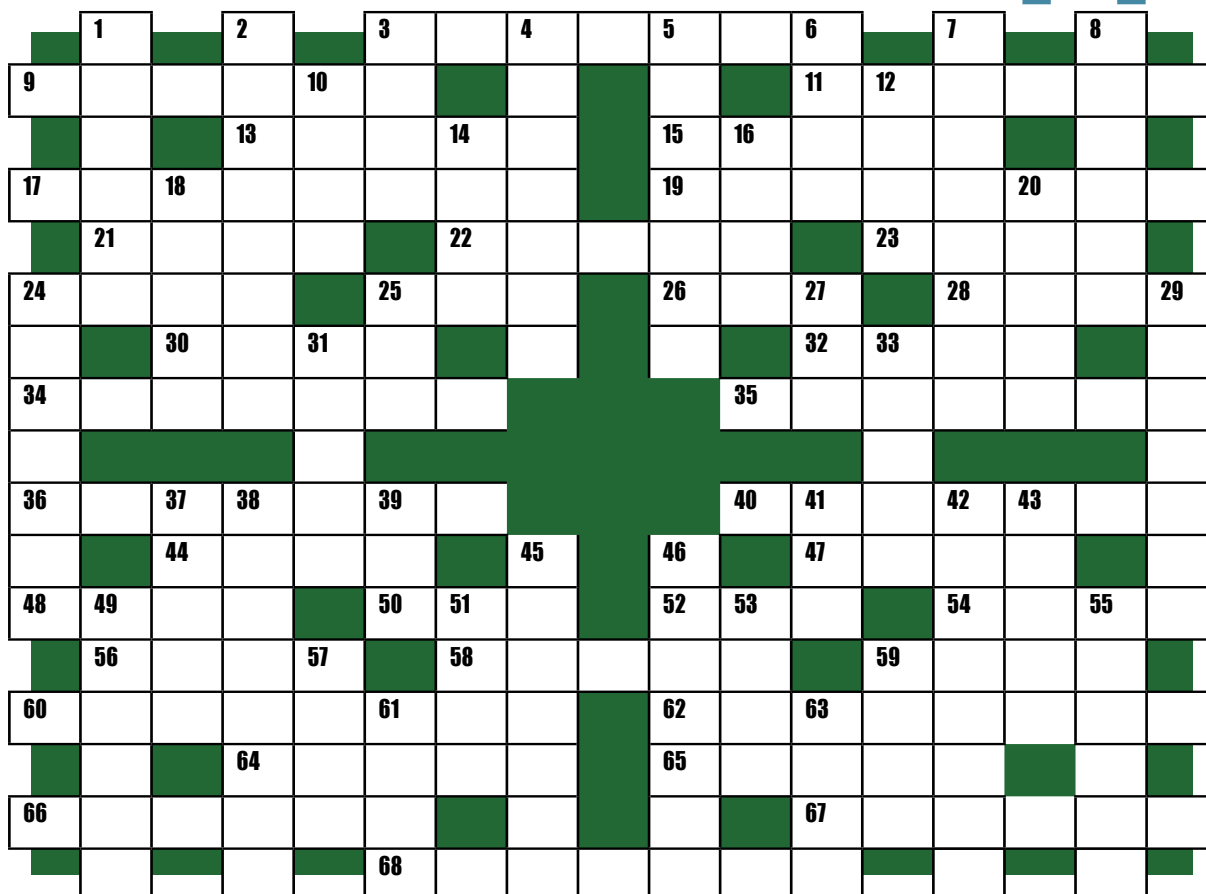


KESELIGINE: 1. «Çakmak çaksaň, ot ýanar, ... kuwwat gonar» (nakyl). 3. Ýurdumyzdaky şypahanalaryň biri. 5. Gopbam, tekepbir. 7. «Gökjebaýlyk, üçaýlyk» (matal). 8. Gazagystanyň futbol topary. 10. Tumşugy ak zolakly, gysga aýakly ýabany haýwan. 11. Käbir ýurtlarda aýallaryň örboýuny we ýüzüni ýapyp duran nikaply ýuka perenjiniň bir görnüşi. 12. Gawunyň bir görnüşi. 14. Ejeleri dogan bolan oglan ýa-da gyz. 16. Ýewropa Bileleşiginiň pul birligi. 17. Içaly. 19. Himiki element. 21. «Bäş barmagy bar, dyrnagy ýok» (matal). 22. Mýunheniň «Bawariýa» futbol klubunyň ýarym goragçysy. 23. Mendeleýewiň ömrüni bagyş eden ylmy. 24. «Çekseň zähmet — ýagar ...» (nakyl).

DIKLIĞINE: 1. Uly jaý, beýik bina. 2. Reňksiz gaz, himiki element. 3. «... diňläne berseň ýagşy» (nakyl). 4. Öňki wagtlarda uzak ýollara gidilip, haryt alyş-çalşyna esaslanyp edilýän azyk, däne söwdasy. 5. Orta ýa-da ýokary okuw mekdebini täze tamamlan. 6. Şir, peleň. 7. Orta asyrlarda Gündogar ýurtlarda salynýan salgyt. 9. Köpçülikleýin habar beriş serişdesiniň bir görnüşi. 11. Gara öýi ýel ýykmazlyk üçin öýüň depesinden üstaşyr atanaklaýyn geçirilip, ikiýan ýüzünde gazyga daňylýan ýüp. 12. Horwatiýanyň paýtagty. 13. Dag goçy. 15. «Egri ... el köydürmez» (nakyl). 17. Balak. 18. «Gybat duşman artdyr, ... — dost» (nakyl). 19. «Gamyş ýükli gara erkek» (matal). 20. «... bilen ýoldaş bolma, ker bilen — söhbetdeş» (nakyl).

Düzen Annageldi BÄŞIMOW,
Döwletmämet Azady adyndaky Türkmen milli dünýä dilleri institutynyň magistranty.

КРОССВОРД



По горизонтали

3. Бесценное старьё. 9. Народный поэт Дагестана. 11. Охотничья собака. 13. Зверь с плохим запахом. 15. Кольца с цепями. 17. Пчелиный клей. 19. Обыкновенный енот. 21. Скотовод в Монголии. 22. Доцент, Хмырь и 23. Столица Индии. 24. Малая планета. 25. Певчий коллектив. 26. « ... поросенка». 28. Порт в устье Луары. 30. Сорт яблоны. 32. «Три толстяка», перс. 34. Гуляния на прощание. 35. Город на севере Алжира. 36. Светило перед образом. 40. Слово не для кармана. 44. Аэропорт, Париж. 47. Бензин для лошади. 48. Военный блок. 50. «железо тлит, а злая жена ... мужа. 52. Блок-пост. 54. Горный массив в Болгарии. 56. Бейсбольный инвентарь. 58. Вид попугаев. 59. Элитная миссис. 60. Зачинщик, лидер в компании. 62. Декартова точка. 64. Мужской голос. 65. Материал для шубы. 66. Дом с рулеткой и не только. 67. Единица измерения углов. 68. Рыба – плоская шутка природы.

По вертикали

1. Работник у помещика. 2. Шахматный король. 3. Дорожная сумка. 4. Упругий элемент. 5. Беготня перед праздником. 6. Монета, Византия. 7. Детёныш крысы. 8. Обезьяна рода павианов. 10. Животные с фермы. 12. Двукрылое насекомое. 14. Герой Стивена Сигала. 16. Волокно из плодов пальмы. 18. Орудие для пахоты. 20. Купленные зрители. 24. Гигант меж великанов. 25. Шахматный шаг. 27. Пророк в исламе. 29. Болезнь глаз. 31. Сосуд для вина. 33. Свод правил. 37. Основание для преступления. 38. Натурщик литератора. 39. Один из киевских князей. 41. Хозяин Балды. 42. Рулады под балконом. 43. Супруга Осириса. 45. Шум, скандал. 46. Холодное кушанье из кваса. 49. Город-порт на юго-западе Ирана. 51. Орган защиты и нападения у пчёл. 53. Городской мини-лес. 55. Объем двигателя. 57. Порт, Аравийское море. 59. Символ поэзии. 61. Монах в православии. 63. Губа не

Кроссворд составил Азат ХАЛМЫРАДОВ,
студент Туркменского государственного архитектурно-строительного института.



PANTONE 2025-İŇ

REŇKINI YGLAN ETDI

► Her ýylyň dekabr aýynda Amerikanyň Pantone reňkler instituty geljek ýylyň esasy reňkini kesgitleýär. Institutyň kesgitlep yglan eden reňki geljek ýylda öndüriljek trend önümleriň mazmunyny bezeýär. 2024-nji ýylyň reňkini «Blueberry» öwüşgine baý gök reňk diýip kesgitleän reňkler instituty, 2025-nji ýylyň trend reňkine döredijilikli çemeleşip, «Mocha Mousse» (Pantone 17 — 1230) reňki belledi. Ýumşak, ýyly goňur äheňleri bilen tapawutlanýan bu reňk häzirk wagtda tebigy gözelligi görmek isleýänler üçin ajaýyp saýlaw bolar. Pantone reňkler institutynyň resmi saýtynda (www.pantone.com) täze reňkiň aýratynlygy barada şeýle beýan edilýär — goňur reňkiniň saýlanmagy durmuşda höküm sürýän rahatlyk, baglanyşyk we tebigy elementlere bolan isleg bilen baglanyşdyrylýar. Bu reňk diňe bir ýumşaklygy we asudalygy alamatlandyrmaz, eýsem öýleriňizi gözelleşdirmekde döwrebaplygy hem alamatlandyrýar. «Mocha Mousse» (Pantone 17 — 1230) reňki aşakdaky sebäpler bilen tapawutlanýar:

Tebigy ýakynlyk: tebigy toprak reňkleriniň döreden bu göwrümi ýaşajyş jaýlarynda rahat we ýyly atmosferany üpjün edýär.

Döwrebaplyk we nusgawy äheň: ol döwrebap hem-de nusgawy dizaýn stiline uýgunlaşýar.

Ekologik we durnuklylyk düşüňjesi: bu reňk tebigatyň gözelliginden ylham alýar we tebigatyň durnuklylygynyň ähmiýetini açyp görkezýär.

Ýeri gelende bellesek, Pantone reňkler instituty 1963-nji ýylda ABŞ-da döredilip, dünýäde bolup geçýän tendensiýalara görä, reňkleriň strategiýasyny çaklamakda, dürli pudaklardaky önümçilikler üçin reňkleriň anyk görnüşini kesgitleýän palitrany döretmäge ýöriteleşen gözleg-derňew merkezidir. Merkeziň bölümlerinde we barlaghanalarynda döredilen reňkiň keramika önümünde, metal önümlerde, sintetika we nah matalarda, poligrafiýada üýtgeýşini anyklaýan kataloglar döredilip, onda bir reňkiň birnäçe görnüşü belgilenýär. Bu iri amerikan guramasy global markalar bilen hyzmatdaşlyk edip, önümleriň dizaýnynda reňkiň güýjüni we psihologiýasyny netijeli ulanmaga kömek edýär. Bulardan başga-da Pantone reňkler instituty her ýylyň ýaz hem güyz pasylylarynda Nýu-Ýorkda we Londonda geçirilýän moda hepdeliginde geljek möwsümde modalar öýi üçin egin-eşikleriň, ýüz boýag bezeglerinde (makiýažlarda), interýerde we dizaýny üçin iň moda reňkleri çaklaýan ýörite hasabatly hödürleýär. Möwsümiň halanjak reňklerini saýlamak babatda institutyň hünärmenleri meşhur moda öýleriniň reňk aýratynlyklaryny yzarlaýarlar, şeýle hem sarp edijileriň isleglerini we jemgyýetiň talaplaryny anyklamak üçin gözleg geçirýärler. Ýygnaýan maglumatlara esaslanyp, ýakyn aýlarda haýsy reňkleriň trendde boljakdygy barada netije çykarylýar.

Şirin ŞIRLIÝEWA,
žurnalist.



Žurnalyň 184-185-nji sahypalarynda ýerleşdirilen skanwordlaryň jogaplary :

KESELIGINE: Tennis.
Opera. London. Ufa.
Remark. Müýn. Eýe.
Garga. Inçe. Lüti.
Sahara. Egri. Keramika.
Çar. Nebere. Ýeg. Erk.
Yns. Leglek.


DIKЛИGINE:
Garagulak. Rubagy.
Angliýa. Netbuk. Içege.
Arka. Ulama. Artikl.
Zire. Ýegdäne. Nagt.
Nirede. Kubok.

По горизонтали:

Горб. Сенат. Фарфор.
Вика. Докер. Ерик. Клип.
Кривотолки. Диод. Ки-
моно. Каракар. Бюро.
Танкист. Инки. Фонтан.
Гага.

По вертикали:

Офицер. Изюм. Рак.
Ритм. Абразив. Окот.
Копна. Арфа. Сода. Оран.
Зеро. Код. Кинг. Колли.
Квинта. Мате. Икона.
Скат. Рапид. Рутина.



Žurnalyň 186-187, 188-189-njy sahypalarynda ýerleşdirilen krosswordlaryň jogaplary:

KESELIGINE:

1. Ruan. 5. Alçy. 8. Ykbal. 10. Argyş. 11. Žerar.
12. Awali. 13. Zaman. 16. Rikşa. 19. Arwana.
20. Galaýy. 22. Ussat. 25. Astat. 28. Oýmak. 29. Gaýym.
30. Metan. 31. Uzaga. 32. Lids. 33. Kair.

DIKЛИGINE:

2. Ulgam. 3. Nyşan. 4. Mbwana. 5. Alžir. 6. Çörek.
7. Karz. 9. Arça. 14. Agras. 15. Awara. 17. İnlis.
18. Şaýba. 21. Ýumşak. 22. Umga. 23. Seydi. 24. Tomus.
25. Akmak. 26. Totti. 27. Tans.

По горизонтали

1. Храбрец 4. Мигрант. 7. Каяк. 8. Флора. 9. Дюйм.
10. Соха. 12. Керн. 14. Русалочка. 18. Вонь. 19. Лясы.
20. Виток. 21. Пирс. 23. Шлиц. 24. Понукание. 27. Файл.
28. СААБ. 30. Жест. 31. Плоть. 32. Вагт. 33. Румянец.
34. Телепат.

По вертикали

1. Хакас. 2. Букварь. 3. Целина. 4. Мерило.
5. Радикал. 6. Тумен. 11. Околица. 13. Ресница.
15. Саван. 16. Леток. 17. Чекан. 22. Сплетня. 23. Шествие.
25. Умелец. 26. Апатит. 27. Фужер. 29. Багут.

KESELIGINE:

1. Yhlasa. 3. Arçman. 5. Ulumсы. 7. Нуýar. 8. Yrtşy.
10. Torsuk. 11. Çadra. 12. Zamça. 14. Çykan.
16. Ýewro. 17. Jansyz. 19. Kaliý. 21. Ellik. 22. Riberi.
23. Himiýa. 24. Rehnet.

DIKЛИGINE:

1. Ymarat. 2. Ammiak. 3. Akyly. 4. Argyş. 5. Uçurym.
6. Arslan. 7. Hyraç. 9. Radio. 11. Çöwşi. 12. Zagreb.
13. Aýrak. 15. Kesewi. 17. Jalbar. 18. Zähmet. 19. Kirpi.
20. Ýorga.

По горизонтали

3. Барахло. 9. Цадаса. 11. Борзая. 13. Скунс. 15. Оковы.
17. Прополис. 19. Полоскун. 21. Арат. 22. Косой.
23. Дели. 24. Икар. 25. Хор. 26. Три. 28. Нант. 30. Лобо.
32. Суок. 34. Проводы. 35. Маскара. 36. Лампада.
40. Спасибо. 44. Орли. 47. Овес. 48. Нато. 50. Ржа.
52. КПП. 54. Рила. 56. Бита. 58. Арара. 59. Леди.
60. Заводила. 62. Ордината. 64. Тенор. 65. Шкура.
66. Казино. 67. Радиан. 68. Камбала.

По вертикали

1. Батрак. 2. Каспаров. 3. Баул. 4. Рессора. 5. Хлопаты.
6. Обол. 7. Крысенок. 8. Бабуин. 10. Скот. 12. Овод.
14. Нико. 16. Койр. 18. Орало. 20. Клака. 24. Исполин.
25. Ход. 27. Иса. 29. Трахома. 31. Бокал. 33. Устав.
37. Мотив. 38. Протетип. 39. Дир. 41. Поп.
42. Серенада. 43. Исида. 45. Тарарам. 46. Окрошка.
49. Абадан. 51. Жало. 53. Парк. 55. Литраж. 57. Аден.
59. Лира. 61. Инок. 63. Дура.



Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň edebi-çeper, ylmy-populýar žurnaly.

Žurnal üç aýdan bir gezek çykýar.

Baş redaktoryň wezipesini wagtlaýyn ýerine ýetiriji Hojaberdi APBAÝEW

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.

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-115412

Sargyt: 3664

Ölçeg çap list: 24

Formaty: 60x90 1/8

Çap etmäge rugsat edildi:

19.12.2024

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.

Žurnaly kompýuterde bezänler:

Rejepmuhammet
ORAZMUHAMMEDOW.
Abdyrahman
ROWŞENOW.





**TÜRKMEN DÖWLET BEDENTERBIÝE
WE SPORT INSTITUTYNYDA
SPORTUŇ INNOWASION UGURLY
FIJITAL WE KIBERSPORT
GÖRNÜŞLERINDEN ÝARYŞLAR
ÜSTÜNLIKLI GEÇIRILDI**

