

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

№ 43 (230)
21.10.2024



ESASLANDYRYJYSY — TÜRKMENISTANYŇ BEDENTERBIÝE
WE SPORT BARADAKY DÖWLET KOMITETI



«TÜRKMENISTAN — RUHUBELENTLIGIŇ
WE SAGDYNLYGYŇ ÝURDY» ATLY
XIV UNIWERSIADANYŇ AÇYLYŞ
DABARASY GEÇIRILDI



HEPDÄNIŇ HABARLARY

✓ **14.10.2024 ý.** Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gurbanguly Berdimuhamedowyň Özbekistan Respublikasynyň Prezidenti Şawkat Mirziýoýew bilen telefon arkaly söhbetdeşligi boldy.

✓ **14.10.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow Ministrler Kabinetiniň Başlygynyň orunbasary T.Atahallyýewiň hem-de welaýatlaryň häkimleriniň gatnaşmagynda iş maslahatyny geçirdi. Onda ýurdumyzyň oba hojalyk toplumynda we sebitlerde alnyp barylýan işler, Oba milli maksatnamasynyň ýerine ýetirilşi bilen baglanyşykly meselelere garaldy.

✓ **14.10.2024 ý.** Aşgabat şäherinde Maýa goýum hyzmatdaşlygy boýunça

türkmen-hytaý iş toparynyň üçünji mejlisi geçirildi.

✓ **14.10.2024 ý.** Türkmenistanyň DIM-inde Magtymguly Pyragynyň doglan gününüň 300 ýylluğu mynasybetli geçirilen «Döwürleriň we siwilizasiýalaryň özara arabaglanyşygy — parahatçylygyň we ösüşiň binýady» atly halkara forumynyň jemleri boýunça brifing geçirildi.

✓ **14.10.2024 ý.** Ženewa şäherinde Türkmenistanyň wekiliýeti BMG-niň Bosgunlaryň işi baradaky Ýokary Komissarynyň Maksatnamasynyň Ýerine ýetiriji komitetiniň 75-nji sessiýasyna gatnaşdy.

✓ **16.10.2024 ý.** Döwlet medeniýet merkeziniň Mukamlar köşgünde Russiýa Federasiýasynyň Türkmenistandaky

Medeniýet günleriniň açylyş dabarasý geçirildi. Bu döredijilik çäresi iki dostlukly döwletiň strategik hyzmatdaşlygynda medeni-ynsanperwer ulgama aýratyn ähmiýet berilýändigine aýdyň şaýatlyk edýär.

✓ **18.10.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow sanly ulgam arkaly Ministrler Kabinetiniň nobatdaky mejlisini geçirdi. Onda döwlet durmuşynyň birnäçe meselelerine garaldy.

✓ **20.10.2024 ý.** Aşgabatda Türki medeniýetiň halkara guramasyna (TÜRKSÖÝ) agza ýurtlaryň II teatr festiwaly tamamlandy. Bu çäre 2024-nji ýylda gadymy Änew şäheriniň «Türki dünýäsiniň medeni paýtagty» diýlip yglan edilmegine hem-de Magtymguly Pyragynyň doglan gününüň 300 ýylluğyna bagyşlandy.

IRI SPORT ÇÄRESINE TAÝÝARLYK

✓ Paýtagtymyzdaky Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynda 8 — 17-nji noýabr aralygynda 14 ýaş çenli ýetginjek oňlan-guztlaryň arasynda geçiriljek tennis boýunça «Ashgabat Open 2024» halkara ýaryşyny guramaçylykly geçirmek üçin şu günlerden yzygiderli we ýokary depginli taýýarlyk işleri görüldi.

Bu babatda ýurdumyzyň ministrlikleriniň we pudak edaralarynyň wekillerinden düzülen Iş toparynyň meýilnamasy tassyklanylyp, häzirkki wagtda paýtagtymyzyň ýaşajyk myhmanlaryny we wekiliýet agzalaryny türkmen myhmansöýerlik däpleri esasynda mynasyp garşylamak, olaryň ýaşajyk-durmuş şertlerini ýokary derejede üpjün etmek, çärelerden, bäsleşiklerden boş wagtalaryny many-mazmunly geçirmekleri üçin paýtagtymyzyň we ýurdumyzyň gözəl künjeklerine gezelençlerini guramak bilen bagly taýýarlyk işleri ýerine ýetirilýär.

Ýurdumyzyň we paýtagtymyzyň sport mümkinçilikleriniň halkara sport jemgyýetçiliginiň ünsüni barha özüne çekýänligi mälimdir. Bu ýakymly ýagdaýyň gözbaşynda

ýurdumyzda sportuň maddy-enjamlaýyn binýadynyň dünýä ünlüleriniň talaplaryna laýyklykda yzygiderli ösdürilýändigini, iri sport binalarynyň, desgalarynyň, toplumlarynyň yzygiderli gurlup ulanylmaga berilýändigini bilen bagly beýik hakikat durýar.

Halkymyz ata-baba dowam bolup gelýän däplere eýerip, gapydan gelen myhmany hemişe güler ýüz, belent sylag-hormat, duz-çörek bilen garşylaýar. Şu günki gün sporty diňe bir bäsleşik, sagdyn durmuş ýörelgesiniň dabaranamagy däl-de, eýsem dünýäde dost-doganlygyň berkemeginiň girewi diýip hasap edýän Garaşsyz, hemişelik Bitarap döwletimizde dana Pyragymyzyň gelen myhmana güler ýüz we jomartlyk bilen tagam-duz bermek babatda aýdan pähimli ýörelgeleri dowamat tapýar. Ýurdumyza gelip giden myhmanlaryň ýüreginde halkymyzyň mähirli gatnaşyklary, myhmana goýýan belent gadyr-gymmaty barada ýakymly duýgular uzak wagtlap saklanýar.

«Ashgabat Open 2024» halkara ýaryşynyň paýtagtymyzda geçirilmeginiň simwoliki manysy bar diýip aýtmak mümkindir.

Çünki «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylymyzda paýtagtymyzdaky Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumy «Tennis boýunça Aziýanyň okuw-türgenleşik merkezi» diýlip yglan edildi. Maý aýynda paýtagtymyzda bolup geçen GDA agza ýurtlaryň hökümet Baştutanlarynyň sammitinde Aşgabat «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri» diýen çözügüt kabul edildi.

Bu gazanylan belent derejeler Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary bilen amala aşýan belent işleriň aýdyň miwesidir. Biz ýurdumyzda sagdyn durmuş ýörelgelerine, köpçülikleýin bedenterbiýä we sporta giň ýol açýan Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, döwletli başlangyçlarynda hemişe üstünlük arzuw edýäris.

Işan MERETNYÝAZOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň uly mugallymy.

DABARALY MASLAHAT GEÇIRILDI

✓ Türkmenistanyň Jemgyýetçilik guramalarynyň merkeziniň mejlisler jaýynda «Magtymguly Pyragynyň mirasy — parahatçylygyň, dostlugyň, hoşniýetli hyzmatdaşlygyň binýady» atly maslahat geçirildi. Ol ýakynda Aşgabatda beýik akyldar şahyrymyz Magtymguly Pyragynyň doglan gününüň 300 ýyllygy mynasybetli geçirilen «Döwürleriň we siwilizasiýalaryň özara arabaglanyşygy — parahatçylygyň we ösüşiň binýady» atly ýokary derejeli halkara maslahatyň netijelerini hem-de Saglygy goraýuş we derman senagaty işgärleriniň günü bilen bagly wakalaryň ähmiýetini wagyz etmäge bagyşlandy.

Maslahatyň öňüsyrasynda oňa gatnaşyjylar — Türkmenistanyň Mejlisiniň, Halk Maslahatynyň, jemgyýetçilik guramalarynyň, köpçülikleýin habar beriş serişdeleriniň ýolbaşçylary hem-de wekilleri, şeýle-de ýokary okuw mekdepleriniň professor-mugallymlary we talyplary bu ýerde ýaýbaňlandyrylan sergi bilen tanyşdylar.

Maslahatda çykyş edenler Aşgabatda geçirilen «Döwürleriň we siwilizasiýalaryň özara arabaglanyşygy — parahatçylygyň we ösüşiň binýady» atly halkara forumyň «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynyň iň möhüm, taryhy wakalarynyň biri bolandygyny, oňa birnäçe ýurduň döwlet Baştutanlarynyň, hökümet agzalarynyň, halkara guramalaryň ýol-

başçylarynyň, köpsanly alymlaryň, medeniýet işgärleriniň, diplomatlaryň gatnaşmagynyň hem munuň aýdyň güwäsindigini turuwaşdan nygtadylar.

Maslahatda forumyň dowamynda daşary döwletleriň birnäçesiniň Baştutanlarynyň Magtymguly Pyragynyň doglan gününüň 300 ýyllygynyň şanyna döredilen ýubileý medalyna mynasyp bolandygyna üns çekildi. Maslahatda ýurdumyzyň saglygy goraýuş ulgamyndaky şanly wakalara hem aýratyn ähmiýet berildi. Gahryman Arkadagymyzyň «Türkmenistanyň dermanlyk ösümlükleri» atly köp jiltli ylmy-ensiklopedik kitabyň XVI jildiniň çapdan çykmagynyň taryhy ähmiýeti barada hem maslahatda aýratyn durlup geçildi.

Baýramçylyk günlerinde paýtagtymyzda germaniýaly dünýä meşhur kardiolog lukman Hans Maýsneriň ady dakylan şaýoluň we onuň ugrunda «Kalbyň şypasy» atly täze binanyň dabaraly açylmagynyň, döwlet sylaglarynyň gowşurylmagynyň saglygy goraýuş işgärlerini täze zähmet üstünlüklerine ruhlandyrandygy barada hem çykyşlarda aýratyn bellendi. Dabaranýň dowamynda medeniýet we sungat ussatlarynyň aýdym-sazly çykyşlaryna giň orun berildi.

Maýa ŞÄMIÝEWA,
TMÝG-niň Aşgabat şäheriniň
Büzmeýin etrap Geňeşiniň
guramaçylyk bölüminiň esasy
hünärmeni.

TÄSIRLI GEÇEN SÖHBETDEŞLIK

✓ 2024-nji ýylyň 14-nji oktýabrynda Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň sportuň Olimpiýa görnüşleri fakultetinde «Saglygy goraýuş, bilim we sport Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe» atly halkara serginiň we ylmy maslahatyň netijelerine bagyşlanyp, tegelek stoluň başynda söhbetdeşlik guraldy.

Tegelek stoluň başyndaky söhbetdeşlige institutyň mugallymlary hem-de talyp ýaşlary gatnaşyp, ýurdumyzda sport ulgamynda Gahryman Arkadagymyzyň alyp barýan parasatly syýasatyny üstünlikli dowam etdirýän Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň tagallalarynyň netijesinde ýetilen sepgitler, gazanylan üstünlikler barada buýsançly gürrüň etdiler.

Söhbetdeşligiň dowamynda Türkmenistanyň sagdyn durmuş ýörelgelerini wagyz etmek, talyp türgenlerimiziň halkara maslahata gelen professor-mugallymlar bilen geçen ussatlyk sapagynda alan maglumatlarynyň özlerinde galdyran täsirleri barada pikir alyşyldy. Çykyş edenler Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň alyp barýan asylyly işleriniň mundan beýläk hem rowaçlyklara beslenmegini, janlarynyň sag, ömürleriniň uzak bolmagyny arzuw etdiler.

Daňanç TAGYŞOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we
sport institutunyň sport žurnalistikasy
hünäriň talyby.

UNIWEISIADA BADALGA BERILDI

✓ Ýurdumyzda her okuw ýylynyň dowamymynda Türkmenistanyň ýokary okuw mekdepleriniň talyplarynyň arasynda «Türkmenistan — ruhubelentligiň we sagdynlygyň ýurdy» atly Uniwersiadanyň geçirilmegi indi ajaýyp däbe öwrüldi. «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda bu Uniwersiada indi 14-nji gezek geçirilýär.

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

Uniwersiadanyň oýunlarynyň guralmagy üçin paýtagtymyzdaky sport toplumlary hereket edýär. Olardan Suwda ýüzmek boýunça oglanlaryň 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 oglanlaryň 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 oglanlaryň we gyzlaryň arasynda geçirilýän stoluň üstünde oýnalýan tennis boýunça ýaryşlar ýaýbaňlandy.

Ýöriteleşdirilen küşt we şaşka mekdebinde oglanlaryň we gyzlaryň arasynda 21 — 23-nji oktýabr aralygynda geçirilýän küşt boýunça ýaryşlara badalga berler.

Ýokary okuw mekdepleriniň talyplary bilen bir hatarda bu Uniwersiadanyň oýunlarynyň çäginde ýurdumyzyň hünär-tehniki we orta hünär okuw mekdepleriniň talyplarynyň ýaryşlarynyň hem meýilleşdirilenligini aýtmalydyr. Olar häzirkigüne çenli 2-nji oktýabrda geçirilen suwda ýüzmek boýunça ýaryşlara, 4-nji oktýabrda geçirilen ýeňil atletika boýunça ýaryşlara gatnaşyp, ýokary netijeleri görkezdiler. Olaryň sportuň beýleki görnüşleri boýunça bäsleşikleri noýabr aýyndan ýaýbaňlanar.

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

Özüne talyp türgerleriň we mekdep okuwçylarynyň üzlerçesini birleşdirýän «Türkmenistan — ruhubelentligiň we sagdynlygyň ýurdy» atly XIV Uniwersiadanyň oýunlary 2025-nji ýylyň aprel aýynda tamamlanar.

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



МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

✓ Студенческий научный кружок «Лаборатория продуктивного мышления» представил Поволжский университет на Международной научной конференции «Здравоохранение, образование и спорт в эпоху Возрождения новой эры могучего государства», организованной Туркменским государственным институтом физической культуры и спорта в Ашхабаде.

«С огромным удовольствием участвовала в конференции, всё организовано на высшем уровне. Докладчики показали профессионализм — среди них не только студенты, но и специалисты в области физической культуры и спорта: кандидаты и доктора наук, преподаватели, тренеры. В рамках конференции обсудили актуальные проблемы отрасли, это возможность расширить профессиональные компетенции и перенять опыт не только отечественных, но и зарубежных специалистов», — прокомментировала председатель студенческого научного кружка Регина Газимова.

Поволжский университет на конференции представляли магистрант Алсу Ахметова и студентка Регина Газимова, под руководством профессора кафедры теории и методики физической культуры и спорта Дмитрия Фонарева.

«Это моя первая международная конференция, я получила удовольствие от организации и уровня представленных докладов. Рады представить результаты исследования на высоком уровне. Участие в конференции не пройдет бесследно — это способ улучшить коммуникативные навыки и поделиться научным исследованием», — рассказала Алсу Ахметова.

www.unifirst.ru

TÜRKMENISTANYŇ DAŞARY IŞLER MINISTRIGINDE MAGTYMGULYNYŇ 300 ÝYLLYGNA BAGYŞLANAN FORUMYŇ JEMLERI JEMLENILDI

✓ 14-nji oktýabrda Türkmenistanyň Daşary işler ministrliginde brifing geçirildi. Ol 11-nji oktýabrda Aşgabatda ýokary derejede geçirilen «Döwürleriň we siwilizasiýalaryň özara arabaglanyşygy — parahatçylygyň we ösüşiň binýady» atly halkara forumyň jemlerine bagyşlandy diýip, TDH habar berýär.

Brifinge ýurdumyzyň daşary syýasat edarasynyň, daşary ýurtlaryň we halkara guramalaryň Türkmenistandaky diplomatik wekilhanalarynyň ýolbaşçylary, köpçülikleýin habar beriş serişdeleriniň wekilleri gatnaşdylar.

Çykyşlarda nygtalyşy ýaly, akyldar şahyryň hiç haçan ähmiýetini ýitirmejän döredijiligine bütin dünýäde uly sarpa goýulýar. Onuň eserleri jebisleşdiriji güýç bolup çykyş edýär. Söz ussadynyň eserleriniň daşary ýurt dilleriniň onlarçasyna terjime edilmegi muny aýdyňlygy bilen subut edýär. Köpsanly daşary ýurt alymlary şahyryň döredijiligine bagyşlap, ylmy işleri ýazdylar hem-de onuň edebi mirasyny dünýä ýaýmaga mynasyp goşant goşdular. Bu gün Magtymguly Pyragynyň şygurlary dünýäniň halklary bilen dostlukly, hoşniýetli goňsuçylyk gatnaşyklaryny ösdürmekde we halkara ynsanperwer

hyzmatdaşlygy pugtalandyrmakda türkmen halkynyň hoşmeýilli erkiniň ilçisine öwrüldi. Dana Pyragynyň döredijiligi adamsöýüjligiň we ahlak päkliliginiň nyşany bolup durýar. Şahyr öz goşgularynda watansöýüjilige, ynsanperwerlige çagyrypdyr. Beýik akyldaryň bu taglymlary häzirkiki nesiller üçin gymmatly miras bolmak bilen, onuň döredijiligi döwürleriň we siwilizasiýalaryň arabaglanyşygyny alamatlandyrýar.

Amantäç AGALIÝEWA,
Döwletmämmet Azady adyndaky
TMDDI-niň uly mugallymy.

AKYLDARYŇ ESERLERI DÜNYÄ DILLERINDE

✓ Toýlary toýa ulaşýan eziz Diýarymyzda «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýyly üstünlikler bilen ösüşlerden ösüşlere barýar. Magtymguly Pyragynyň doglan gününüň 300 ýyllyk toýunyň toýlanýan ýylynda hem gadymdan gelýän milli medeniýetimiz dünýä ýaýylypdyr. Bu babatda maksatnamalaýyn işleriň durmuşa geçirilmegi, medeni mirasymyzyň çuňňur öwrenilmegi ýaly ugurlary aýratyn görkezmek bolar. Bu bolsa halklaryň arasyndaky dost-doganlygyň aýdyň ýoluny üpjün edýär.

Magtymguly Pyragynyň doglan gününüň 300 ýyllygy mynasybetli «Döwürleriň we siwilizasiýalaryň özara arabaglanyşygy — parahatçylygyň we ösüşiň binýady» atly halkara forum hem halklaryň arasynda medeni gatnaşyklary pugtalandyrdy. Forumyň dowamynda daşary döwletleriň birnäçesiniň Baştutanlarynyň Magtymguly Pyragynyň 300 ýyllygynyň şanyna döredilen ýubileý medalyna mynasyp bolmagy, ýurdumyzyň alyp barýan hoşniýetli syýasaty dürli ýurtlar bilen dost-doganlyk gatnaşyklaryny berkitmäge gönükdirilendigini görkezdi.

Akyldar şahyryň ömür we döredijilik ýoluny çuňňur öwrenmek boýunça ýurdumyza amala aşyrylýan işler abraýly halkara guramalaryň, dünýä ýurtlarynyň uly goldawyna eýe boldy. Türk medeniýetiň halkara guramasy (TÜRKSÖY) 2024-nji ýyly «Türki dünýäsiniň beýik şahyry we akyldary Magtymguly Pyragy ýyly» diýip ygylan etdi, şahyryň golýazmalar toplumy ÝUNESKO-nyň «Dünýäniň hakydasy» maksatnamasynyň halkara sanawyna girizildi. Şeýle hem Magtymgulynyň doglan gününüň 300 ýyllygy 2024-2025-nji ýyllarda



ÝUNESKO bilen bilelikde belenilip geçilýän şanly seneleriň sanawyna goşuldy. Bularyň ählisi beýik türkmen söz ussadyna dünýä ýüzünde goýulýan belent sarpanyň nyşanydyr.

Magtymguly Pyragynyň eserleriniň dünýä dillerine terjime edilmegi, kitap bolup okyjylaryň ünsüni çekmegi aýratyn many-mazmuna eýedir.

Ýakynda Türkmenistanyň Daşary işler ministrliginiň Halkara gatnaşyklary institutynda akyldar şahyrymyz Magtymguly Pyragynyň goşgular ýygynyndysynyň gruzin, ermeni, özbek, gyrgyz dillerine terjime edilen neşirleriniň tanyşdyrylyş dabaralary geçirildi. Dünýä dillerinde öwrenilýän akyldaryň eserleri umumadamzat gymmatlygyna öwrülip, halklaryň arasyndaky gatnaşyklary has-da pugtalandyrdy.

Halky parahatçylyga, agzybirlige çagyran Magtymguly Pyragynyň pähimleri häzirk

günde Gahryman Arkadagymyz, Arkadagly Gahryman Serdarymyz tarapyndan üstünlikli dowam etdirilýär. Akyldar şahyryň ebedi gymmatlygyna goşan goşandy bu günki günde dünýä ýüzünde öwrenilýär, halkara jemgyýetçiliginiň giň goldawyna mynasyp bolýan beýik işler dünýä halklarynyň arasynda dost-doganlyk gatnaşyklaryny has-da pugtalandyrmaga ýardam edýär.

Milli medeniýetimizi, medeni gymmatlyklarymyzy dünýä ýaýmakda uly işleri durmuşa geçirýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun!

Miwe NABATOWA,
Türkmenistanyň Daşary işler ministrliginiň Halkara gatnaşyklary institutunyň mugallymy.

YLYMLY HALK — YNAMLY HALK

✓ Döwletimiz tarapyndan ýaş türkmenistanlylaryň bilim almaklary, ýurdumyza, halkymyza mynasyp gulluk etmekleri üçin ähli şertler döredilýär. Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň nygtaýyşy ýaly, halkyň taryhyňy bilýän, ýurdunyň gazanýan üstünliklerine buýsanýan, onuň şan-şöhratyny artdyrmaga çalyşýan hakyky watansöýüjisi nesli kemala getirmek biziň baş maksadymyzdyr. Öňde goýlan ähli wezipeleri öz wagtynda ýerine ýetirmek wajypdyr. Çünki ýaşlaryň biliminiň ýokary derejä ýetirilmegi, olara zerur bilimleriniň, amaly endikleriň öwredilmegi, belent ahlak gymmatlyklaryna laýyklykda terbiýe berilmegi ýurdumyzyň ägirt uly mümkinçilikleriniň doly peýdalanýlmagyny üpjün edip biler. Şunda bu wezipeleriň amal edilmegi maksatnamalaýyn çäreleri we irginsiz tagallalary talap edýär.

Ylym-bilim ulgamyny, hususan-da, häzirkiniň innowasiýalar we ösüş eýýamýnda döwletiň önünde durýan meseleleriň oňyn çözülmegini üpjün etmek wezipesi duran giň dünýägara-

ýyşly, ýokary bilimli ýaşlary taýýarlamak işini kämilleşdirmek hormatly Prezidentimiziň alyp barýan döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biridir. Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlaryny üstünlikli dowam etdirýän döwlet Baştutanymyz röwşen geljegi nazarlaýan özgertmeleriň çuňňur ylmy binýadynyň kemala getirilmegi üçin ylym ulgamynyň ösdürilmegi ugrunda giň gerimli çäreleriň durmuşa geçirilmegine aýratyn ähmiýet berýär.

Biziň ýaşaýan zamanamyz görüp-üşidilmedik ylmy-tehniki ösüşiň döwrüdir, ol bilimiň derejesiniň we hiliniň, tehnologiýalaryň, döredijilik mümkinçilikleriniň okgunly ösüşi bilen şertlendirilýär. Hut şu nukdaýnazardan, Türkmenistanda ýokary bilimli hünärmenleri taýýarlamağa, iň täze kompýuter, multimedia tehnologiýalaryndan, öňdebarýyş iş tejribelerinden peýdalanýan döwrebap okuw mekdepleriniň giň toruny döretmäge, netijede, bilim ulgamyny täzeçil ösdürmäge aýratyn ähmiýet berilýär.

Ýurdumyzyň bilim ulgamynyň binýadyny iň oňat dünýä tejribesi, halkymyzyň

gadymdan gelýän ruhy gymmatlyklary, milli döp-dessurlary, baý taryhy we medeni mirasy düzmelidir. Şoňa görä-de, Türkmenistanyň ylym-bilim ulgamyny dünýä derejesine çykarmak, ýaşlarymyzyň sazlaşykly ösmegi, dünýägaraýyşynyň giňemegi üçin ähli şertleri döretmek, dürli pudaklar üçin ýokary bilimli hünärmenleri, ýaş alymlary taýýarlamak ýaly möhüm wezipeleri çözmek zerurdyr.

Hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda durmuşa geçirilýän giň gerimli özgertmeler, ilkinji nobatda, ata Watanymyzyň ykbaly, ylym-bilimiň çalt depginde ösýän, adam paýhasynyň ýokary sepgitleri gazanýan döwründe ýaşaýan we zähmet çekýän häzirkiniň hem-de geljek nesilleriň bagtyýar durmuşy üçin ýokary jogapkärçilik duýgusyna ýugrulandyr.

Maýsa GYLYÇDURDYÝEWA,
Türkmenistanyň Oguz han adyndaky Inžener-tehnologiýalar uniwersitetiniň talyby.

13 UNIVERSITIES OF TURKMENISTAN INCLUDED IN THE THE WORLD UNIVERSITY RANKINGS 2025

✓ The British organization Times Higher Education (THE) has published the 21st edition of its annual world university rankings, THE World University Rankings 2025. According to the results, 13 universities of Turkmenistan have been placed in the prestigious and globally popular THE rankings with «reporter» status.

These universities are: Turkmen National Institute of World Languages named after D. Azadi, Institute of Telecommunications and Informatics of Turkmenistan, Turkmen State University named after Magtymguly, State Medical University of Turkmenistan named after M. Garryyev, Engineering and Technology University named after Oguz Han, Turkmen State Pedagogical Institute named after S. Seidi, State Energy Institute of Turkmenistan, Turkmen Agricultural Institute, Turkmen Agricultural University named after S.A. Niyazov, Turkmen State Architecture and Construction Institute, Turkmen State Institute of Economics and Management, Turkmen State Institute of Finance, and International Oil and Gas University named after Y. Kakayev.

An event of this level vividly reflects the active aspiration of Turkmen universities to strengthen their positions in the global educational space and join the ranks of the world's leading higher education institutions. The number of our universities participating in the rankings is steadily

growing. In 2022, for the first time, the Institute of Telecommunications and Informatics was included in THE rankings. In 2023, four universities from our country were included; in 2024, eleven; and in the new edition, thirteen have been included.

Overall, according to annual statistics, the global list of universities is rapidly expanding with new participants. In 2004, when the first edition of THE World University Rankings was published, there were 200 participants. The 2025 ranking includes 2,092 universities from 115 countries. Universities worldwide are widely demonstrating development, competitiveness, and success in achieving the highest performance indicators.

THE World University Rankings is among the authoritative indicators of success of higher education institutions worldwide. Universities are ranked according to the latest WUR 3.0 methodology, which allows for a comprehensive assessment of higher education institutions' activities. It is based on 18 carefully calibrated indicators measuring university effectiveness in five key areas: teaching, research environment, research quality, industry engagement and international outlook.

Translated by Annagozel NURYEVA, a lecturer, S.A. Niyazov Turkmen Agricultural University

ARKADAG CITY RECEIVES UNESCO CERTIFICATE FOR MAINTAINING HORSE BREEDING TRADITIONS



✓ A ceremony of awarding the UNESCO certificate on the inclusion of the Art of Akhal-Teke horse breeding and traditions of horses' decoration in the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity took place in Arkadag City, the State Information Agency (TDH) reported.

The event took place at Aba Annaev International Academy of Horse Breeding and was timed to celebrate the 300th anniversary of Magtymguly Fraghi.

Before the conference, the participants visited an exhibition on the history and modern development of Akhal-Teke horses, featuring the artworks inspired by these famous racehorses.

Chairperson of the UNESCO General Conference S. Miculescu, who attended the ceremony, congratulated the Turkmen people and presented the certificate.

The participants visited the UNESCO Club «Akhal-Teke Horses - Ambassadors of Peace» and watched a performance by the Galkynysh group of equestrian games. The inclusion of Akhal-Teke traditions in the UNESCO List was approved at the 18th Session of the Intergovernmental Committee, which was held in Botswana in December 2023.

Translated by Jennet AKIEVA, a lecturer, S.A. Niyazov Turkmen Agricultural University

ТГУ ИМЕНИ МАХТУМКУЛИ ВКЛЮЧЕН В МИРОВОЙ РЕЙТИНГ TIMES HIGHER EDUCATION

✓ Туркменский государственный университет имени Махтумкули вошел в специальный список мирового рейтинга ведущих высших учебных заведений «World University Ranking 2025» по версии журнала «Times Higher Education (THE)» в статусе члена-репортера (Reporter). Это значимый шаг на пути к достижению университетом поставленных целей, сообщается на сайте (www.tdu.edu.tm/) вуза.

Британский журнал «Times Higher Education (THE)» составляет один из самых престижных рейтингов высшего образования. Он начал действовать с 1970-х годов, а с 2004 года публикует мировые рейтинги университетов, став одной из ведущих организаций в этой сфере.

Рейтинг «Times Higher Education (THE)» основан на тщательно выверенной методологии, которая включает как количественные, так и качественные показатели.



World University Rankings

Среди ключевых критериев учитываются академическая репутация, публикации и цитируемость, международное сотрудничество, а также финансовые и производственные показатели университетов. Эти данные ежегодно собираются и анализируются тысячами ученых и экспертов по всему миру.

Подготовил Агаджан ХУДАЙБЕРДИЕВ, преподаватель ТГУ имени Махтумкули.

PYRAGYNYŇ ARZUWLAN DÖWRI

✓ Magtymguly Pyragy türkmen halkynyň Garaşsyzlygyny, agzybirligini, özbaşdak döwletlilikini arzuwlan şahyrdy. Bu günki gün şahyryň asyly arzuwlary Türkmenistanyň Konstitusiyasynda: «...Türkmenistan öz çäginde hökmürowandyr we bütin häkimiýete eýedir, ol içeri we daşary syýasaty özbaşdak amala aşyrýar. Türkmenistanyň döwlet özygtyýarlylygy we çägi bitewüdir hem bölünmezdir. Döwlet Türkmenistanyň Garaşsyzlygyny, çäk bitewüligini, konstitusiýa gurluşyny goraýar, kanunlygynyň berjaý edilmegini hem hukuk tertibini üpjün edýär» diýen jümleler bilen berkidilýär.

Magtymguly Pyragynyň «Türkmeniň», «Türkmen binasy», «Gidiji bolma», «Il ýagşy», «Ýykmaýan ärden», «Döker bolduk ýaşymyz» ýaly goşgularynda türkmen edebiýatnyň ilkinji bolup türkmen halkyny birleşdirmek, özbaşdak döwlet gurmak, Watana bolan söýgi, agzybirlik, adalatlýlyk ýaly filosofik pikirleri, arzuwlary eriş-argaç bolup geçýär.

Şahyryň türkmen halkyny birleşdirmek, özbaşdak döwlet gurmak taglymaty «Türkmen binasy» şygrynda:

**Terkidünjä eýleşir ol, gelse rakyp gaşyna,
Bil, polatdan bina bolgan, budur türkmen galasy.**

— diýen setirlerde beýan edilýär.

Bu asyly pikirler şygryň:

AKYLDARA BELENT SARPA

✓ Ýurdumyzda milli medeniýeti, mirasy gorap saklamaga, öwrenmäge we dünýä ýaýmaga degişli ägirt uly işler alnyp barylýar. XVIII asyr türkmen nusgawy edebiýatynyň görnükli wekili, Gündogaryň beýik danasy Magtymguly Pyragynyň doglan gününüň 300 ýyllyk toýunyň giňden belenilip geçilmegi, 2024-nji ýylyň ýurdumyzda «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýyly diýlip yglan edilmegi aýdylanlara aýdyň şaýatlyk edýän ýagdaýdyr.

Bilşimiz ýaly, döwletli çäreleriň her biri ýurdumyz we halkara derejesinde geçirilýän medeni çäreler toplumyna beslenýär. Golaýda Magtymguly Pyragynyň doglan gününüň 300 ýyllygyna bagyşlanyp, «Döwürleriň we siwilizasiýalaryň özara arabaglanyşygy — parahatçylygyň we ösüşiň binýady» diýen at bilen geçirilen halkara forumy hem şeýle çäreleriň biri boldy.

Bu foruma dünýäniň dostlukly ýurtlarynyň birnäçesiniň döwlet Baştutanlarynyň, abraýly halkara guramalarynyň ýolbaşçylarynyň, meşhur edebiýatşynaslaryň gatnaşmagy dünýä jemgyýetçiliginiň şu günki gülläýän, gül açýan Türkmenistan döwletimize, Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza, şeýle hem dana Magtymguly Pyraga, türkmen milli medeni mirasyna näderejede belent sarpa goýýandyklaryny görkezýän möhüm pursatlar bolup taryha girdi. Hormatly myhmanlar dana Pyragynyň türkmeniň ruhy dünýäsiniň, özboluşly ýaşauşy medeniýetiniň, ruhy gymmatlyklarynyň, şol sanda döwletlilik we Garaşsyzlyk filosofiýasynyň kemala gelmegine ägirt uly goşant goşan beýik şahsyýetdigini belläp geçdiler.

**Teke, ýomut, ýazyr, gökleň, Ahal ili bir bolup,
Kylsa bir jaýga ýöriş, açylar gül lälesi.**

— diýen setirlerinde has-da berkidilýär.

Şu setirlerde arzuwlan döwürde ýaşamak, zähmet çekmek, okamak, ösüp gelýän ýaş nesle uly bilim-öwretmek, edep-ekram bermek bagtyna eýe bolandygymyzy duýmak diýseň ýakymlydyr.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwrüniň öňde goýýan esasy maksady ösen döwleti döretmekden, raýat jemgyýetini gurmakdan we ruhy-ahlak taýdan kämil, ýokary aň-düşünjeli we beden taýdan sagdyn şahsyýeti kemala getirmekden ybaratdyr. Şonuň üçin hem maksatnamalaýyn başlangyçlardan gelip çykýan wezipelere laýyklykda, häzirki wagtda kämil raýat jemgyýeti kemala gelýär. Munuň özi söz ussady, akylsaz şahyrymyz Magtymguly Pyragynyň arzuwlan döwrüniň gelendigini aňladýar.

Biz halkymyzy asuda, eşretli, abadan durmuşda ýaşadýan Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, döwletli işlerinde üstünlük arzuw edýäris.

**Akjaýul IŞANGULYÝEWA,
TDBSI-niň Jemgyýeti öwreniş
kafedrasynyň mugallymy.**

Dana Magtymguly Pyragynyň arzuwy halkyň arzuwy, ajaýyp şygrylarynda öňe süren pikirleri, garaýyşlary öz döwrüniň türkmen jemgyýetiniň arzuwy, islegi, garaýyşydyr.

Magtymguly Pyragy — türkmeniň paýhasy, halkymyzyň ynasap ölçeği, edep-akyl hazynasy. Şahyryň nusgawy eserlerine türkmeniň ruhy älemi siňipdir. Magtymguly Pyragynyň beýikligi millete ynam hem-de ruhy ýol-ýörelge berentligindedir. Hut şonuň üçin-de Magtymguly Pyragy we onuň döredijilik dünýäsi bir göwne, bir döwre sygmaýar. Ol ähli göwürleriň, ähli döwürleriň şahyry bolup orta çykýar.

«Döwürleriň we siwilizasiýalaryň özara arabaglanyşygy — parahatçylygyň we ösüşiň binýady» diýen at bilen geçirilen halkara forumda çykyş edenleriň belleýişleri ýaly, Magtymguly Pyragynyň täze zamanada täzeden belentden-belende göterilýändiginiň özeni akylsaz nusgawy eserleridir. Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwri parahatçylykly, abadan ýaşauşyň, zähmet-söýerlik bilen gazanylýan döredijilikli, anyk, netijeli işiň zamanydyr.

Biz halkymyzy eşretli günde ýaşadýan, milli medeni mirasymyzy öwrenmäge giň ýol açýan Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk arzuw edýäris.

**Ogullnäk ISENOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň Diller kafedrasynyň müdiri.**

GÖZEL KÜNJEK AWAZA

✓ Hazaryň türkmen böleginde sagaldyş-dynç alyş we ekologiki syýahatçylygy ösdürmeklik ägirt uly mümkinçiliklere eýe bolýar. Häzirki wagtda syýahatçylyk Türkmenistanyň ykdysadyýetiniň wajyp ugurlarynyň biri bolmak bilen, ýurduň durmuş-ykdysady taýdan mundan beýläk hem ösmegine ýardam edýär.

Syýahatçylyk zolagyňyň aglaba bölegini dynç alyş seýilgähleri we seýilbaglar tutýar. Has amatly howa şertlerini döretmek maksady bilen, seýilgäh zolaklaryny giňeltmek we ösdürmek boýunça işler alnyp barylýar. Bu ýerde dünýäniň ähli künjeginiň botaniki baglaryndan getirilen üýtgeşik ösümlükler ösdürilýär. Seýilgähli zolaklary gülläýän baglyga öwürmek boýunça gündelik işler alnyp barylýar.

Ýakynda geçirilen maslahatda Döwlet Baştutanymyzyň Türkmenistanyň türgenleriniň 2028-nji ýylda geçiriljek tomusky Olimpiýa we Paralimpiýa oýunlarynda üstünlikli çykyş etmeleri üçin häzirden zerur işleri alyp barmagyň möhümdigini belläp, «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynda hem türgenleşikleri geçirmegi tabşyrmagy bizi hem buýsandyrdy. Bu başlangyçlar iri sport ýaryşlarynda türkmen türgenleriniň üstünlikli çykyş etmelerini gazanmaga ýardam berip, ýurdumyzda bedenterbiýe we sportuň has hem ösmegini üpjün eder.

Goý, Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň ähli ulganda alyp barýan döwlet ähmiýetli işleri rowaçlyklara beslensin!

**Ýelena FOMINA,
Türkmenbaşy şäheriniň
26-njy çagalar bakja-bagynyň
terbiýeçisi.**

MEŞHUR GROSSMEÝSTER BILEN DUŞUŞYK

✓ 10-njy oktýabrda 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 ýygundy toparymyzyň türgenleri, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň küşt hünäriniň mugallymlary hem-de talyp türgenleri gatnaşdylar.

Seminar okuwynyň barşynda grossmeýster oňa gatnaşanlaryň sowallaryna jogap berdi. Grossmeýsteriň nädip ussatlyk basgançagy-na 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 dördijiligiň başlanandygyny buşlaýan şanly pursat bolupdy. Soňra Britaniýanyň çempionatlarynda çykyş edip başlan Nayjel Dewid Şortuň durmuşynda ýene-de iň bir ýatdan çykmajak 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. — Häzirk 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, hökmany suratda yzygiderli 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 getiriji ýaly, eger-de agyr atletikaçy dürli derejedäki agramlyklary götermek bilen, myşsalarynyň işini has-da kämilleşdirýän bolsa, uzak wagtlap agramlygy götermese, onuň myşsasyň güýji öňküsinden peselerdi, hut şonuň ýaly, küştde-de türgenleşikleriň arasyňy üzmän dowam etmek netijesinde uly üstünlüklere ýetmek bolar.

Nayjel Dewid Şort dünýä belli meşhur norwegiýaly grossmeýster Magnus Karlseň kitaplary örän köp okaýandygy sebäpli dünýäniň sanawynda (reýtinginde) öňdäki orunda durýandygyny belledi. Nayjel Dewid Şort küşt oýnunda gabat gelýän täsin oýunlary, deňlikleri görkezdi hem-de olaryň ýüze çykyş ýagdaýlaryny örän gyzykly mysallaryň üstü bilen düşündirdi.

Meşhur grossmeýster:

— Her bir küştçi uly üstünlükleri gazanmak isleýän bolsa, kitaplary köp okamalydyr. Hemişelik we yzygiderli türgenleşmelidir. Şonda üstünlügiň açary hemişe onuň elinde bolar — diýip, sözüni jemledi.

Seminar okuw tamamlanandan soň, Nayjel Dewid Şort oňa gatnaşan talimçiler we türgenler bilen ýadygärlik surata düşdi.

Durdygözel AMANOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň
Sportuň köpçülikleýin görnüşleri kafedrasynyň
öwreniji mugallymy.



«ASHGABAT OPEN 2024» ATLY HALKARA ÝARYŞY

✓ Hormatly Prezidentimiziň tagallasy bilen, ýurdumyzda köpçülikleýin bedenterbiýe hereketini we sporty ýokary derejede ösdürmek hem-de wagyz etmek boýunça amala aşyrylýan toplumlaýyn çäreler ýurdumyzda sagdyn durmuş ýörelgesini üpjün etmäge uly itergi berýär. Şol bir wagtda sport ulgamynda guralýan iri halkara, sebit derejeli çäreler, bäsleşikler dünýä döwletleri we halklary bilen dost-doganlyk gatnaşyklaryny berkitmekde uly ähmiýete eýe bolýar.

Häzirk günlerde paýtagtymyzda 8 — 17-nji noýabr aralygynda Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynda geçiriljek 14 ýaş çenli ýetginjekleriň arasynda «Ashgabat Open 2024» atly halkara ýaryşyna taýýarlyk işleri giňden ýaýbaňlanýar.

Bu abraýly ýaryşyň paýtagtymyzda geçirilmegi ýurdumyzda çagalar we ýetginjekler sportuna berilýän uly ünsüň, şeýle-de halkara sport jemgyýetçiliginiň Türkmenistana sport döwleti hökmünde berýän belent bahasynyň aýdyň görkeziji-



sidir. Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň tagallalary bilen, häzirk wagtda ýurdumyzda iri halkara sport çäreleri ýylyň-ýylyna giňden ýaýbaňlanýar. Muňa paýtagtymyzda geçen ýylyň noýabr aýynda geçirilen Kuraş boýunça XIV dünýä çempionaty, üstümizdäki ýylyň aprel aýynda geçirilen Hokkeý boýunça halkara ýaryşy

we beýleki möhüm sport çäreleri aýdyň şaýatlyk edýär.

Häzirk wagtda Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti tarapyndan tassyklanylýan Meýilnama laýyklykda, ýurdumyzyň degişli ministrlikleri we pudaklaýyn dolandyryş edaralary tarapyndan agzybirlikli iş alnyp barylýandygy netijesinde öňde boljak «Ashgabat Open 2024» atly halkara ýaryşyna taýýarlyk işleri ýokary depgine eýe bolýar. Bu iri halkara ýaryşyna dünýäniň köp ýurtlaryndan türgenleriň gatnaşmagyna garaşylýar. Daşary ýurtdan gelen türgenleri ýaryş döwründe ýurdumyzyň gadymy taryhy-medeni ýadygärliklerine, paýtagtymyz Aşgabat şäheriniň hem-de Arkadag şäheriniň gözəl ýerlerine syňahatlary guramak boýunça degişli işler geçiriler.

Mähri HOMMADOWA,
Magtymguly adyndaky
TDU-nyň talyby.

HAZAR DEŇZINIŇ GÖZELLIGI

✓ Hazar deňziniň kenar ýakasynyň amatly howa ýagdaýy we dikeldiş häsiýetli baý kuwwaty, innowasion, öňdebaryjy binagärlik we inženerçilik-tehniki pikirlere tarap alnan ugurlar «Awaza» milli syýahatçylyk zolagyňyň halkara syýahatçylyk we şypahana-dyňç alşynda bolşy ýaly, sportda hem ykrar edilen merkez bolmagy üçin zerur bolan hemme ýagdaýlary döredýär.

Häzirki wagtda «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynda myhmanhanalar, dyňç alyş we sagaldyş merkezleri, çagalar dyňç alyş merkezler

hem-de kottejler toplumlary işleýär. Dyňç alýanlar üçin seýilgähler we attraksionlar hyzmat edýär.

Teatrlaşdyrylan intraktiw deňiz suw çüwdürimleri, amfiteatry, çagalar üçin attraksionly oýun meýdançalary, köpsanly kafeleri we restoranlary, gök zolaklary, tehniki desgalary öz içine alýan seýilgähler bu ýerde dyňç alýanlaryň hem-de şäheriň ilatynyň iň söýgüli ýerlerine öwrüldi. Şeýle hem bu ýerde suw çüwdürimler toplumu häzirki zaman ýokary tehnologiýalar esasynda sazlaşykly gurlan desgal hökmünde aýratyn özboluşlylygy bilen tapawutlanýarlar. Deňiz kenaryndan 85 metr daşlykda ýerleşýän boýu

24 metr, ini 60 metr bolan suw çüwdürimleriniň ýüzündäki ekranda dürli görnüşli golografik şekiller we tans edýän sudurlar görünýär we olar seýilgähde goýberilýän saz owazy bilen utgaşykly hereket edip, yzygiderli çalşyp durýar.

Şeýle ajaýyp künjekde ýaşamaga, işlemäge döredip berýän mümkinçilikleri üçin Gahryman Arkadagymyza, hormatly Prezidentimize alkyşlarymyz çäksizdir.

Şasemem GÜLJANOWA,
Türkmenbaşy şäheriniň 11-nji çagalar
bakja-bagynyň aýdym-saz ýolbaşçysy.

BAGTYŇ ŞUGLASY

✓ Bilim terbiýeden soňra çaganyň durmuşyna we şahsyýetine ýiti täsir edýän gymmatlykdyr. Hut şonuň üçinem, köp babatda çaganyň neneşi adam bolup ýetişjekdigini onuň okajak mekdebi, okatjak mugallymlary bilen berk baglaýarlar. Bu belli bir derejede nädogry hem däl. Hakykatdan-da, mugallym öz işine dogry düşüňýän mugallym bolanlygynda okuwçysynyň pikirine, duýgularyna, hatda ykbalyna-da täsirini ýetirip bilýän adamdyr. Ýöne nädip we nähili ýagdaýda?! Ine, şu soraglara her bir pedagogyň berjek jogaby özboluşly bolsa gerek.

Umuman alanyňda, ilkinji nobatda, seniň gabat garşyňda ellerini gowşuryp, seniň her bir hereketiňden, her bir sözünden nusga alyp oturan okuwçylaryň her haýsynyň aýratyn bir şahsyýetdigini unutmaly däl. Mugallymyň olaryň ählisinden edýän talaby birmeňzeş bolsa-da, olaryň her biriniň şol talaba düşünişi we çemeleşşi başgaçadyr. Okuwçylaryň hiç birini aýratynlandyrmazdan olaryň artykmaçlyklaryny ýüze çykarmak mugallymyň işinde iň jogapkärli nokatdyr. Çünki ýekeje ýalňyş söz ýa-da äheň çaganyň özüne bolan ynanyşy gowşadyp biler. Özüne ynamsyz çaganyň bolsa, soňlugy bilen bilýän zatlaryny aýtmagy başarjagy-da gümana. Mugallymyň harp hem-de san öwretmezden ozal, ilkinji borjy okuwçyny okamaga, öwrenmäge, geljekde uly-uly işleri bitirmäge höweslendirmekdir.

Biziň öňe sürýän bu pikirimiz barada Gahryman Arkadagymyz özüniň «Älem içre at gezer» atly romanynda giňişleýin hem jaýdar belläp geçýär. Romanyň mugallymçylyk hünärine ýörite bagyşlanyp ýazylan «Ykbala öwrülen hünär» atly bölümi öz hünäri kämilleşdirmek isleýän her bir mugallym üçin tapylgysyz çeşmedir. Gahryman Arkadagymyz eseriň dowamynda «Mugallym — aýratyn adam. Ol bilim baýlygyny adamlara bagyşlamalydyr», «Gowý mugallym özüni çaganyň ýerinde, çagany bolsa öz ýerinde goýup göz öňüne getirmäge çalşar», «Her bir çaga bilen aýratynlykda işlemegi öwrenmek gerek. Şeýdip işlemek mugallymyň özi üçinem gyzykly bolar» diýip, aýratyn nygtap geçmek bilen, biziň aýdan pikirlerimiziň hakykatdan asla uzak dældigine güwä geçýär we bu baradaky düşüňjämizi has-da giňeldýär.

Haýsy kärde bolsa bolsun, öz işiniň ussady bolmak isleýän hünärmen üçin hökmany suratda kämil halypa zerur. Gahryman Arkadagymyz ähli ugurda bolşy ýaly, biz mugallymlaryň hem nusgalyk mekdebidir. Biz Gahryman Arkadagymyzyň bitiren hem bitirýän beýik işleriniň ýaş nesillere düşündirýäris hem-de olaryň kämil şahsyýet bolup ýetişmek mümkinçiliklerini ýokartlandyryjarys. Goý, bize göreldä mekdebi bolup duran, eden işi, sözlän sözi nusgalyk Gahryman Arkadagymyzyň, kämil pederiň tutan ak ýoluny mynasyp dowam edýän Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary hemişe sag, alyp barýan işleri elmydama rowaç bolsun!

Gülnara TUŞYÝEWA,
Tejen etrap bilim bölüminiň hünärmeni.

TALYPLARYŇ ÜSTÜNLIGI

✓ 2024-nji ýylyň 7 — 12-nji oktyabry aralygynda Russiýa Federasiýasynyň Astrahan sebitinde Hazarýaka döwletleriň uniwersitetleriniň we ylmy-barlag merkezleriniň Assosiasiyasynyň düzümine girýän ýokary okuw mekdepleriň arasynda Hazarýaka ýurtlaryň VII halkara talyplar uniwersiadasy geçirildi. Halkara uniwersiadada Türkmenistanyň, Gazagystanyň, Eýranyň, Azerbaýjanyň, Russiýa Federasiýasynyň ýokary okuw mekdepleriniň wekilleri, şeýle-de Astrahan sebitiniň uniwersitetlerinde bilim alýan Gaitiden, Senegaldan, Marokkodan, Kamerundan, Gwineýa-Bissaudan, Çaddan, Tunisden, Müsürden we Ganadan gelen talyplar özara bäsleşdiler.

Uniwersiada Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetinden 2 talyp, Türkmen döwlet binagärlik-gurluşyk institutyndan (TDBGI) 2 talyp gatnaşyp, ýurdumyzyň sport abraýyny goradylar.

Ýaryşyň netijesinde Magtymguly adyndaky TDU-nyň 3-nji ýyl talyby Arslan Gaýypnazarow erkekleriň arasynda suwda erkin ýüzmek we suwda ýüzmeğiň brass görnüşleri boýunça (50 metr) 2-nji orna mynasyp boldy. Küşt ýaryşynda Magtymguly adyndaky TDU-nyň 3-nji ýyl talyby Aýşe Gubataýewa 2-nji orna, TDBSI-niň 2-nji ýyl talyby Wepaly Halymýazow 3-nji orna eýelik etdi. TDBGI-niň 3-nji ýyl talyby Alsu Habibulina ýeňil atletika ýaryşlarynda 100 metre ylgamakda 2-nji, 200 metre ylgamakda 2-nji, uzynlygyna bökmekde 3-nji orna eýe bolmagy başardy.

Ýapyk binada küreklemekde TDBSI-niň Talyplar sport klubunyň başlygy Maksat Orazow 1-nji orny, Magtymguly adyndaky TDU-nyň Talyplar sport klubunyň başlygy Töre Seýitmämmedow 3-nji orny eýeläp, Hormat hatyna mynasyp boldy. Halkara ýaryşa gatnaşan türgenlerimize hemişe rowaçlyklaryň hemra bolmagyny arzuw edýäris.

Zyýada ÝUSUBOWA,
Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetiniň
taryh fakultetiniň talyby.



SPORTUŇ SAGLYGA PEÝDASY

✔ Sport rahatlanmaga kömek edýär. Sportuň fiziki işjeňligiň, stresi azaltmagyň we emosional täsiriden çykmagyň ajaýyp usulydygy mälimdir.

Maşklar gormon derejesine kömek edýär. Maşk edilen wagtynda beden endorfinleri oňat keýpiň neýrotransmitterini işjeň ýüze çykarýar. Her gün 30 minutlyk fiziki işjeňlik stresi gormonyň kortizolyň derejesini peseldip biler we maşkdan soň birnäçe sagatlap rahatlanmaga kömek edip biler.

Ýlgamagyň ýokary derejesi — fiziki işjeňlik sebäpli ýüze çykyýan endorfin howasyny ýetirip biler, diňe bir ýlgamak bilen çäklenmän, tennis oýnamakdan, gezelenç etmekden we hatda pyýada ýöremekden hem ýetirip bolýar.

Maşklaryň özlери, bedene täsiriniň ýaramaz netijelerini azaltmaga kömek edýän stresi, söweş ýa-da uçuş baradaky tebigy reaksiýamyzda öýkünýär. Ünsüňizi jemlemäge kömek edýär.

Okuw we bedenterbiýe işjeňligi, gündelik stresi çeşmelerinden aňňyzy aýyrmaga, duýgular we prosese doly üns bermäge mümkinçilik berýär. Daşlara dyrmyşmak ýaly ýokary utgaşdyrylan sportlar, ähli ünsüň hereketleriň doly

ýerine ýetirilmegine we ýokary derejä çykmagyň esasy maksadyna gönükdirilendigi sebäpli daşarky gyjyndyrmalary ýatdan çykmaga kömek edýär. Oýun we toparlaýyn sport, höwesi we islegi, ýeňişler bolany sebäpli özüne çekijidir.

Fiziki işjeňlik agressiýanyň kanuny çetmesini bolup biler. Söweş sungaty ýaly «agressiw» sport oýnamak, psihologiki şikeslere garşy durup biler diýip hasaplanýar. Şeýle-de bolsa, bu täsiriň hem erbet tarapy bar: emosional täsirleri boşatmagyň bu usuly aňgırassiw bolup bilýän adamlar üçin zyýanlydyr. Sport psihology Miç Abrams: «Bir zady uranyňdan soň özüňizi gowy duýsaňyz, ony urmak ähtimaldyr» diýip belleýär.

Statistika görä, her dört adamdan biri akyly hassalygyna duçar bolýar, ýöne aýallaryň 58 göterimi we erkekleriň 66 göterimi stresi ýeňletmek üçin sportdan peýdalanýarlar. Şol bir wagtyň özünde, sport, başdan geçirýän duýgularymyzy ýeňilleşdirmegiň iň täsirli we ygtybarly usullaryň biridir. Doly anerob ýa-da aerob maşklary, nerw ulgamyny 90 — 120 minutlap rahatlandyrmaga mümkinçilik berýär, muňa köplenç maşkdan soňky eforiýa diýilýär. Eforiýa — bu ýalta daldigimiz we

sport edendigimiz üçin özüme minnetdarlyk bildirmegimiz we stres derejesini peseltmegimizdir.

Fiziki işjeňlik wagtynda gan aýlanyşygy gowulaşýan, dem alşy hem çuňlaşýan we beýni has köp iýmit we kislorod alýar. Stres köplenç myşsalarda dartgynlyga sebäp bolýar, ýöne köp adam muny duýmaýar. Orta fiziki işjeňlik myşsallary gowşatmaga kömek edýär. Iň esasy zat, fiziki işjeňlik wagtynda neýrotransmitteriň (dopamin, serotonin, endorfin) önümçiligi ýokarlanýar we gandaky stresi gormonyň kortizolyň mukdary azalýar. Bu adama has çalt dynç almaga mümkinçilik berýär, köşeşdiriji täsir edýär, keýpini gowulaşdyrýar we özüne bolan hormatyny ýokarlandyryýar.

Adam zygiderli stresde bolsa, ilki bilen hiç zat gerek däl ýaly görünýär, bu ýagdaýda stresi faktoryny ýok etmeli ýa-da täsirini azaltmaly. Strese garşy göreşde özüňi diňlemeli we gowy görýän işiňizi ýerine ýetirmeli. Bu ýagdaýda sporty saýlamak emosional ýagdaýyňyza hem bagly bolup biler.

Aýjeren GAÝGYSYZOWA,
Türkmenistanyň Döwlet energetika
institutynyň talyby.

МЕДИЦИНСКИЙ ВУЗ ТУРКМЕНИСТАНА ПРИНЯТ В СОСТАВ АССОЦИАЦИИ АЗИАТСКИХ УНИВЕРСИТЕТОВ

✔ Государственный медицинский университет Туркменистана имени Мырата Гаррыева принят в состав Ассоциации Азиатских университетов. Официальное вручение сертификата, подтверждающего членство, состоялось в рамках VI съезда Ассоциации, прошедшего в городе Белокуриха, Россия, сообщает «Туркменистан: Золотой век».

Съезд проходил в рамках VI Международного образовательного форума «Алтай–Азия 2024: Евразийское образовательное пространство — новые вызовы и лучшие практики». Делегаты

туркменского вуза приняли активное участие в обсуждении образовательных тенденций и новых вызовов в системе высшего образования.

Государственный медицинский университет Туркменистана имени Мырата Гаррыева стал первым вузом страны, вошедшим в состав этой престижной ассоциации. Руководство Ассоциации Азиатских университетов высоко оценило роль университета в развитии медицинского образования и выразило уверенность в дальнейшем сотрудничестве.

Огулсенем ЧАЛОВА.



VALENTINA ZHERDEVA FROM ASHGABAT CELEBRATES HER 101st BIRTHDAY

✔ On October 13, Valentina Yakovlevna Zherdeva from Ashgabat celebrated her 101st birthday. She was drafted into the army at the age of 20 and participated in the Great Patriotic War, at which she operated anti-aircraft batteries and received many awards for her service. After the war, she worked at many enterprises in Ashgabat and became a mother, grandmother and great-grandmother, the Ashgabat social services institution of the Ministry of Labour and Social Protection of Turkmenistan reported.

Despite her age, Valentina Yakovlevna maintains her fortitude. She is a social services recipient of the Ashgabat social services institution of the Ministry of Labour and Social Protection. In compliance with the state social policy aimed at providing care and support for senior citizens, she receives various types of assistance. The staff of the Ashgabat social services institution congratulated Valentina Yakovlevna on her birthday, wished her good health and well-being and presented memorable gifts.

Translated by Begench BAYRAMOV,
student, S.A. Niyazov Turkmen Agricultural
University

UNIWERSIADA — DOSTLUGA ÇAGYRYŞ

✓ Ýurdumyzda bedenterbiýäni we sporty ösdürmekde, ony dünýäde rejesine çykarmakda nusgalyk işler alnyp barylýar. Ýaşlaryň arasynda sagdyn durmuş ýörelgesini berkarar etmek, berk bedenli, sagdyn ruhly yaşlary kemala getirmek döwlet syýasatynyň esasy ugurlarynyň biri bolup durýar.

Eziz Diýarymyzda talyp yaşlaryň sport bilen meşgullanmaklary, iri halkara ýaryşlara ýokary derejede taýýarlyk görmekleri üçin ähli döwrebap şertler, mümkinçilikler döredilip berildi. Talyp türgenleriň arasynda dost-doganlygy berkitmek, olaryň tejribelerini has-da artdyrmak maksady bilen, sport ýaryşlary yzygiderli geçirilip durulýar. Şol ýaryşlaryň içinde «Türkmenistan — ruhbelentligiň we sagdynlygyň ýurdy» atly uniwersiada has möhüm ähmiýete eýedir. Häzirki wagta çenli uniwersiadanıň 13-si geçirilip, ýaryşlaryň maksatnamasyna sportuň has meşhur görnüşleri girizilendir. Ýokary okuw mekdebimiziň talyplary, ýagny, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň «Talyp sporty» sport klubunyň talyp türgenleri uniwersiadanıň jemleri boýunça bassyr birnäçe ýyllardan bäri önümligi saklap gelýärler.

«Türkmenistan — ruhbelentligiň we sagdynlygyň ýurdy» atly sport ýaryşlary orta mekdepe bilim alýan mekdep okuwçylarynyň, ýurdumyznyň edara-kärhanalarynda zähmet çekýän işgärleriň arasynda hem yzygiderli geçirilmek bilen, ilatyň saglygyny berkitmekde, sporta höwesek yaşlaryň sanyny has-da artdyrmakda ýurdumyzda netijeli işleriň alnyp barylýanlygynyň nobatdaky subutnamasy bolup durýar.

Eziz Diýarymyzda Türkmenistanyň Milli talyplar sport federasiýasy hereket edýär, bu federasiýa Halkara talyplar sport federasiýasy bilen dostlukly gatnaşyklary alyp barýar. Talyp türgenler bu halkara federasiýanyň guramagynda geçirilýän Tomusky uniwersiadalara işjeň gatnaşyp, baýrakly orunlary eýelemegi başaýarlar.

2016-njy ýyldan bäri her ýylyň 20-nji sentýabrynda bütin dünýäde Talyplar sportunyň halkara güni giňden belenilip geçilýär. «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda hem bu baýramyň şanyna ýokary okuw mekdebimizde birnäçe sport ýaryşlary, şol sanda ylmy maslahat geçirildi. Maslahatyň dowamynda talyplar sportunda gazanylan üstünlikler, ýetilen belent sepgitler hakynda täsirli çykyşlar diňlenildi.

«Uniwersiada» sözi «uniwersitet» hem-de «olimpiada» sözleriniň birleşmeginden emele gelip, häzirki wagtda bütin dünýäde halkara ýaryşlaryň içinde iň esasyalarynyň hataryna goşulmagy başardy. Uniwersiada ýaryşlary tomusky hem-de gýşky görnüşlerinde geçirilip, 1970-nji ýyldan başlap, bu iki halkara ýaryşy bir ýylda geçirilip başlandy. Tomusky uniwersiada ilkinji gezek 1959-njy ýylda Italiýanyň Turin şäherinde geçirilip, oňa 43 döwletden talyp türgenler gatnaşdy. Ýaryşyň maksatnamasyna sportuň 7 görnüşü goşulyp, has köp türgenler Italiýa döwletinden wekilçilik edipdi. Tomusky uniwersiada iň soňky gezek 2023-nji ýylda

Hytaý Halk Respublikasynyň Çendu şäherinde geçirilip, oňa 116 döwletden talyp türgenler wekilçilik edip, sportuň 18 görnüşü boýunça ýaryşlar guraldy. Tomusky uniwersiadada has meşhur sport görnüşleri basketbol, waterpolo, suwda ýüzmek, ýeňil atletika, woleýbol (ählisinde bar), beýsbol (1993, 1995, 2015, 2017 ý) hasaplanylýar.

Gýşky uniwersiadalar 1960-njy ýyldan geçirilip başlandy. Ilkinji gýşky uniwersiada Fransiýa Respublikasynyň Şamoni şäherinde 16 döwletden talyp türgenleriň gatnaşmagynda geçirilipdi. Gýşky uniwersiadada bolsa, esasan, biatlon, körling, buzda figuralaýyn tıpmak, hokkeý, bobsleý has meşhur sport görnüşleri hasap edilýär.

Türkmenistany talyp türgenler bolsa, uniwersiada ýaryşlarynda 16 sany medala mynasyp bolmagy başardylar (2 altyn, 3 kümüş, 11 bürünç medal).

Ýurdumyzda bilim alýan talyp yaşlaryň arasynda 14-nji uniwersiada badalga aldy. Biz hem şol uniwersiada gatnaşýan talyp deň-duşlarymyza uly üstünlikleri, ýeňişleri arzuw edýäris! Bagtyýar talyp yaşlarymyz üçin okamaga, döretmäge, sport bilen meşgullanmaga ähli şertleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza köp sagbolsun aýdýarys. Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun!

Parahat MÄMMETNUROW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport
žurnalistikasy hünäriniň talyby.



SAGDYN ÝAŞLAR — GELJEGIMIZIŇ BERK BINÝADY

✓ Sport ýurdumyzda döwlet syýasatyna ileri tutulýan ugurlaryň biri hökmünde uly üns berilýär. Munuň şөгüledigini sporty ösdürmek, kämilleşdirmek boýunça durmuşa geçirilýän çäreler, ýokary derejeli tälimçileri we ussat türgenleri taýýarlamak baradaky tagallalar bütin aýdyňlygy bilen görkezýär. Hormatly Prezidentimiz ýaş nesilleriň sagdyn bedenli, kämil, ruhbelent bolup ýetişmekleri üçin birmöçber alada edýär. Ýurdumyzda saglygy berkitmäge ýardam edýän sport, saglyk çärelerini yzygiderli geçirmek asylyly däbe öwrülýär. Bu bolsa ähli raýatlarymyz, ilkinji nobatda, ýaş nesilleri sporta giňden çekmäge kuwwatly itergi berýär. Sport bäsleşikleriniň baş maksady öz nobatynda ýaş nesilleriň beden saglygyny gazanmak, olaryň okuwlarynyň netijeliligini artdyrmak we olimpiýa here-

ketlerine çekmek bolup durýar. Şundan ugur alsak, sport bäsleşikler ýaşlaryň berk bedenli, kämil bolmagy üçin möhüm ähmiýetlidir. Çünki sagdyn ýaşlar geljegimiziň berk binýadydyr.

Her ýyl döp bolşy ýaly, 1 — 30-njy aprelde «Sagdynlyk we bagtyýarlyk» atly köpçülikleýin bedenterbiýe-sport we sagdyn durmuş-medeni çäreleriniň geçirilmegi ýola goýuldy. Munuň özi ynsan saglygyny berkitmegiň aýdyň ýolunda asylyly işdir. Şeýle asylyly çäreler ilatyň arasynda sporty wagyz etmäge, sport bilen meşgul bolmaga isleg bildirýänleriň sanyny artdyrmaga, ýaş nesilleri köpçülikleýin bedenterbiýe we olimpiýa hereketlerine çekmäge oňyn täsirini ýetirýär. Çünki sport sagdynlykdyr. Ol ynsana egsilmez güýç-kuwwat berýär, ruhy çaglyk eçilýär.

Giň gerimde bütin ýurdumyzy gurşap alýan sport indi ähli raýatlarymyzyň meşgul bolýan asylyly sagdyn durmuş ýörelgesidir. Bu babatda Gahryman Arkadagymyz, Arkadagly Gahryman Serdarymyz bize nusgalyk görde bolup durýar. Ussatlyk mekdebi döretmek bilen biz ýaşlara her bir işde nusgalyk görde bolup durýan Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, belent başlary aman bolsun! Türkmen sportunyň üstünliklere beslenýän at-owazasy mundan beýläkde has-da dabaralansyn!

Oguljan GÖLLIÝEWA,
Beki Seýtäkow adyndaky
Mugallymçylyk mekdebiniň talyby.

SAGDYNLYK WE RUHUBELENTLIK

✓ 17-nji oktýabrda «Arkadag» futbol topary Türkmenistanyň çempionatynyň Ýokary ligasyndaky ýubileý duşuşygyna gatnaşdy. Türkmenistanyň Ýokary Ligasynyň 29-njy tapgyrynyň senesi süýşürilen «Ahal» bilen geçirilen oýun ýurdumyzyň çempionynyň Ýokary ligadaky 50-nji duşuşygy boldy. Şol oýunda «Arkadag» futbol topary ýeňiş gazandy.

2023-nji ýylyň baharynda döredilen topar çempionatdaky 50 duşuşygyň ählisinde ýeňiş gazandy. Munuň özi dünýä futbolundaky gaýtalanmasy kyn rekordlaryň biridir. Topar çempionatda geçiren duşuşyklarynyň sany boýunça Ýokary liganyň taryhynda 21-nji orna geçdi. Häzir bu orunda Türkmenabadyň «Pagtaçy» topary bar. «Arkadag» toparynyň bu sanawyň ilkinji 20-ligine girmegi üçin ýene dört duşuşyk gerek bolar.

Heniz Ýokary ligada 1000 duşuşyga gatnaşan klub ýok. Iň ýokary görkeziji 913 duşuşyk geçiren «Nebitçä» degişli. Çempionata häzirkä wagtda gatnaşýan toparlardan «Merw» 911, «Şagadam» 846, «Ahal» 703, «Köpetdag» 682, «Aşgabat» 528, «Altyn asyr» 470 gezek meýdança çykydyr.

www.jankoyer.com.tm

✓ Ösüşiň belentliklerini nazarlaýan eziz Diýarymyzda adam döwletiniň gymmatly hazynasy hasaplanýlýar we «Döwlet adam üçindir!» diýen baş şygar hakykat ýüzünde amala aşyrylýar. Dana halkymyz saglygyň gadyryny bilýän halk, şoňa görä-de her bir ynсан saglyga çynlakaý çemeleşýär, çünki saglyk tapylgysyz baýlykdyr. Diýmek, sport — munuň özi sagdynlygyň we ruhubelentligiň gözbaşydyr, sport — munuň özi adamzadyň içki we daşky dünýäsini ruhy taýdan baglaşdyrýar. Şoňa görä-de, sporty baş ýörelge edinen ýaşlarymyzyň sesleri al-asmanda, onsoň, neneň ýaşlarymyz sagdynlyga eýermesin?!
Saglygy goraýyş we derman senagaty işgärleriniň günü mynasybetli Tagtabazar etrabyndaky 10-njy orta mekdebiň sport zalynda ýaş türgenleriň arasynda sportuň şaşka we küşt görnüşleri boýunça bäsleşikler guraldy.

Şeýlelik bilen, bäsleşikde küşt boýunça Remezhan Taýyrow, şaşka boýunça Ogulkeýik Serdarowa dagy ýeňiji boldular. Sport çärelerinde ýeňiji bolanlara Kärdeşler arkalaşyklarynyň Tagtabazar etrap birleşmesiniň ýadygärlik sowgatlary we etrap Bedenterbiýe we sport komitetiniň diplomlary dabaraly ýagdaýda gowşuryldy.

Ýazdurdy ABDYRAHMANOW,
TKA-nyň Tagtabazar etrap birleşmesiniň başlygy.

✓ «Pähim paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda ýurdumyza giňden bellenen şanly Garaşsyzlygymyzyň 33 ýyllyk to-



ýy mynasybetli ýaşlaryň medeniýetli dynç almaklaryny gazanmak maksady bilen Türkmenistanyň Magtymguly adyndaky Ýaşlar guramasynyň Aşgabat şäheriniň Bagtyýarlyk etrap Geňeşiniň guramagynda A.S.Puşkin adyndaky döwlet rus drama teatrynda «Garaşsyzlyk — röwşen geljegimiziň ýörelgesi» ady bilen gezelenç duşuşygy guraldy. Bu medeni çärä gatnaşan ýaşlar A.S.Puşkin adyndaky döwlet rus drama teatrynyň tanymlary bilen sorag-jogap alşyp, wagtalaryny gyzykly we täsirli geçirdiler.

Serdar NAZAROW,
TMÝG-niň Aşgabat şäheriniň Bagtyýarlyk etrap Geňeşiniň guramaçylyk bölümüniň esasy hünärmeni.

✓ TMÝG-niň Kerki etrap Geňeşi, Kerki etrabynyň Taryhy we ölkäni öwreniş muzeýinde Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň mejlisine bagyşlanan duşuşyk geçirildi. Halk Maslahatynyň halkymyzyň agzybirligini, jebisligini has-da berkitmäge, döwletimiziň barha kuwwatlanmagyna we gülläp ösmegine gönükdirilen çözümlerini giň halk köpçüligine wagyz etmek maksady bilen guralan duşuşyk «Milli maslahatyň buýsanjy» diýlip atlandyryldy. Duşuşykda TMÝG-niň Kerki etrabynyň 3-nji orta mekdebiň mugallymy Aýsuluw Geldimämmedowa, Kerki etrabynyň 6-njy orta mekdebiň iňlis dili mugallymy Gülşat Annakuliyewa hem-de Hajy ene Aýnabat Jumaýewa çykyş etdiler.

Oýdin AŞYROWA,
TMÝG-niň Kerki etrap Geňeşiniň sanly ulgam boýunça hünärmeni.

✓ Ýurdumyzyň ykdysadyýetde gazanlaryny hem-de bu ugurdaky ösüşi has-da artdyrmak ugrundan alnyp barylýan giň gerimli işleri ýaşlarymyza ýetirmek maksady bilen TMÝG-niň Aşgabat şäheriniň Bagtyýarlyk etrap Geňeşiniň we TDP-niň Bagtyýarlyk etrap komitetiniň bilelikde guramagynda 151-nji çagalar bagynda «Beýik ösüşlerden galkynýan Watan» ady bilen aýdym-sazly wa-

gyz-nesihat duşuşygy guraldy. Bu medeni çärä gatnaşan 151-nji çagalar bagynyň körpe-jeleri öz taýýarlanan çykyşlary bilen öz ukypbaşarnyklaryny görkezdiler.

Altyn DURDYÝEWA,
TMÝG-niň Aşgabat şäheriniň Bagtyýarlyk etrap Geňeşiniň guramaçylyk bölümüniň esasy hünärmeni.

✓ TMÝG-niň Kerki etrap Geňeşiniň guramagynda Kerki etrabynyň Osman Söhetow daňhan birleşiginde öňdebarýjy ýaş pagtaçylaryň arasynda ýurdumyza alnyp barylýan syýasaty wagyz etmek, tapawutlanýan pagtaçy kärendeçileri sylaglamak maksady bilen «Ezber pagtaçy» atly duşuşyk geçirildi. Duşuşyga TMÝG-niň Kerki etrap Geňeşiniň başlygy Arzuw Rahmanowa we Osman Söhetow daňhan birleşiginiň ýaş ýygymçy guzulary gatnaşdylar. Duşuşygyň dowamynda ezber pagtaçy guzlara TMÝG-niň Kerki etrap Geňeşi tarapyndan ýadygärlik sowgatlary dabaraly ýagdaýda gowşuryldy.

Atajan JORAÝEW,
TMÝG-niň Kerki etrap Geňeşiniň bölüm müdiri.

✓ Etrabymyza ýaşlaryň arasynda köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty ösdürmek hem-de wagyz etmek maksady bilen, TMÝG-niň Daşoguz welaýatynyň Akdepe etrap Geňeşiniň, etrabynyň bedenterbiýe we sport baradaky bölümü bilen bilelikde guramagynda etrapdaky 5-nji sport mekdebinde «Sport — beden we ruhy kämilligiň sazlaşygy» atly şygar bilen wagyz-nesihat duşuşygy geçirildi.

Duşuşykda çykyş edenler hormatly Prezidentimiz tarapyndan durmuşa geçirilýän döwlet syýasatynyň çäklerinde ýurdumyza sagdyn durmuşa ýörelgelerini berkar etmek, ruhy we beden taýdan sagdyn nesilleri kemala getirmek, ýaşlaryň bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmagy, kämil şahsyýetler bolup ýetişmekleri üçin döredilýän şertler barada gürrüň berdiler. Şeýle-de ýokary derejeli sport hünärmenlerini taýýarlamak, bilim derejelerini yzygiderli artdyrmak, sportuň innowasion görnüşlerini ýurdumyza ornaşdyrmak we ösdürmek, halkara sport hyzmatdaşlygyny has-da pugtalandyrmak babatynda alnyp barylýan işler dogrusynda gürrüň edildi.

Gülşat GYLYJOWA,
TMÝG-niň Akdepe etrap Geňeşiniň uly buhgalteri.

✓ TMÝG-niň Daşoguz welaýatynyň Daşoguz şäher Geňeşi, Daşoguz welaýat maliýe-ýkdysadyýet orta hünär okuw mekdebi bilen bilelikde guramaklarynda şol

mekdebiň talyplarynyň gatnaşmagynda, ýaşlaryň arasynda sagdyn durmuş ýörelgelerini wagyz-nesihat etmek, ruhy we fiziki taýdan sagdyn nesilleri kemala getirmek, şeýle-de ýaşlary köpçülikleýin sporta çekmek maksady bilen «Saglyk we sport medeni ösüşiň sazlaşykly binýadydyr» atly şygar astynda sportuň dürli görnüşi boýunça sport bäsleşigini geçirdi.

Hormatly Prezidentimiziň döwletimizde bedenterbiýäni we sporty ösdürmek baradaky alyp barýan syýasaty, ýaşlaryň arasynda sagdyn durmuş ýörelgelerini wagyz etmek, şeýle-de olaryň boş wagtlaryny many-mazmunly, şadyýan geçirmek maksady bilen talyplaryň gatnaşmagynda sportuň küşt, şaşka, düzzüm hem-de stoluň üstünde oýnalýan tennis ugurlary boýunça bäsleşik geçirdi. Bäsleşikler diýseň gyzykly we çekeleşikli geçdi. Netijede, gyzlaryň arasynda küşt bäsleşiginde Walentina Mamedowa, şaşka boýunça Altyn Mämiýewa, düzzüm boýunça Aknabat Amankulyýewa hem-de stoluň üstünde oýnalýan tennis bäsleşiginde Leýli Baltaýewa, oglanlaryň arasynda küşt bäsleşiginde Gurban Goçgarow, şaşka boýunça Jahangir Rozmetow hem-de stoluň üstünde oýnalýan tennis bäsleşiginde Mekan Hojamow dagylar ýeňiji boldular. Bäsleşige gatnaşanlara we ýeňiji bolan talyplara TMÝG-niň Daşoguz welaýatynyň Daşoguz şäher Geňeşiniň ýadygärlik sowgatlary gowşuryldy.

Çynar MÄMMEDOWA, TMÝG-niň Daşoguz şäher Geňeşiniň guramaçylyk bölümüniň müdiri.

✓ Mary şäheriniň 8-nji sport mekdebinde woleýbol boýunça 2010 — 2012-nji ýyllarda doglan gyzlaryň arasynda welaýat birinjiligi geçirildi.

Welaýatyň ökde woleýbolçylaryny bir ýere jemläň ýaryşa 7 toparnyň düzüminde 85 türgen gatnaşdy. Mary welaýatynyň birinjiliginde biziň 6-njy sport mekdebimiz ýeňiji boldy. Woleýbolçylarymyz bu jogapkärli ýaryşa sport mekdebimiziň tälimçi mugallymy Mähri Muhammedowanyň ýolbaşçylygynda taýýarlandylar.

Mary şäheriniň 4-nji sport mekdebiniň türgenleri 2-nji baýrakly orna mynasyp bolmagy başardylar. Türkmen galy etrabynyň sport mekdebiniň türgenleri ýaryşyň jemi boýunça 3-nji baýrakly ornuň eýesi boldular. Bäsleşikde ýetilen sepgitler ýaş woleýbolçylary täze üstünliklere ruhlandyrdy.

Gülşat HUDAÝBERDIÝEWA, Mary şäheriniň 6-njy sport mekdebiniň Kärdeşler arkalaşyklarynyň ilkinji guramasynyň başlygy.

✓ Türkmenabat şäherinde geçirilen sportuň adaty karate görnüşi boýunça Türkmenistanyň çempionaty we Lebap welaýatynyň 23-nji aýyk çempionatyna Daşoguz welaýatynyň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň Akdepe et-

rabynyň 2-nji sport mekdebiniň türgenleri üstünlikli çykyş edip, baýrakly orunlara mynasyp boldular.

Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti bilen Türkmenistanyň Milli adaty karate federasiýasynyň bilelikde guramagynda geçirilen ýaryşda bu mekdebiň türgenleri Aýnur Esenowa 16-17 ýaşly türgenleriň arasynda şahsy tutluşyk görnüşinde 1-nji orna, Yhlas Jumanazarow 14-15 ýaşly türgenleriň arasynda 2-nji orna, Zöhre Allanazarowa 18 — 21 ýaşly türgenleriň arasynda 3-nji orna, Joşgun Mätberdiýew 16-17 ýaşly türgenleriň arasynda kugo görnüşinde 3-nji orna, Medet Bahramow 16-17 ýaşly türgenleriň arasynda kugo görnüşinde 3-nji orna mynasyp boldular. Lebap welaýatynyň 23-nji aýyk çempionatynda bolsa Şyhmyrat Baýramow 10-11 ýaşly türgenleriň arasynda şahsy tutluşyk görnüşinde 1-nji orna, Nurana Begenjowa 14-15 ýaşly türgenleriň arasynda 3-nji orna mynasyp bolup, üstünlikli çykyş etdiler.

Ýetginjek türgenlere sport mekdebimiziň tälimçisi Bagtyýar Annaýew tälim berýär.

Sapargeldi HOJANÝAZOW, Akdepe etrabynyň 2-nji sport mekdebiniň direktorunyň orunbasary.

✓ TMÝG-niň Kerki etrap Geňeşi Türkmenistan — Owganystan — Pakistan — Hindistan gaz geçirijisiniň esasy tapgyry bolan Arkadagyň ak ýoly bilen Serhedabat — Hyrat gaz geçirijisiniň hem-de Türkmenistan — Owganystan — Pakistan ugry boýunça elektrik, ulag-aragatnaşyk ulgamlarynyň gurluşygyna badalga berilmegi mynasypbetli harby gullukçylaryň we esgerleriň arasynda «Dost-doganlyk gatnaşyklary» atly gürüňdeşlik geçirdi. Çärede TMÝG-niň Kerki etrap Geňeşiniň sanly ulgam boýunça hünärmeni Oýdin Aşyrowa we harby bölümiň IYG-niň başlygy Baýram Mämmäýew çykyş etdi. Çäräniň dowamynda Arkadagyň ak ýoly bilen Serhedabat — Hyrat gaz geçirijisiniň hem-de Türkmenistan — Owganystan — Pakistan ugry boýunça elektrik, ulag-aragatnaşyk ulgamlarynyň gurluşygyna badalga berilmegi barada pirsatlardan wideo şekiller görkezildi.

Arzuw RAHMANOWA, TMÝG-niň Kerki etrap Geňeşiniň başlygy.

✓ Türkmen türgenlerini dünýä derejesindäki ýaryşlara häzirden taýýarlamak we olaryň ussatlygyny kämilleşdirmek, ýokary netijeleri gazanmaklary üçin zerur şertleri döretmek boýunça öňde goýlan wezipelere ýetmekde esas bolup durýar. Arkadagyň Gahryman Serdarymyzyň ýakynnda kabul eden Karary 2028-nji ýylda Amerikanyň Birleşen Ştatlarynyň Los-Anjeles şäherinde geçiriljek XXXIV tomusky Olimpiýa hem-de XVIII tomusky Paralimpiýa oýunlaryna Türkmenistanyň milli ýygyny toparlaryny taýýarlamak we olaryň

gatnaşmagyny üpjün etmek maksady bilen kabul edildi. Resminama laýyklykda, Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti guramaçylyk toparyny döretmegi, Aşgabat şäherindäki Olimpiýa şäherçesiniň desgalarynda, «Awaza» milli syýahatçylyk zolagyndaky sport toplumynda sportuň görnüşleri boýunça okuw-türgenleşik sapaklaryny hem-de ýygynyşyklary guramak tabşyryldy. Şunuň bilen baglylykda, häzirk wagtda guramaçylyk işleri alnyp barylýar.

«Awaza» milli syýahatçylyk zolagynda 70-den gowrak dürli görnüşli desgalar, şol sanda, sport desgalar toplumyna girýän tennis meýdançalary, basketbol, woleýbol we mini-futbol üçin meýdançalar bar. Bu ýerde suw sport ýaryşlaryny geçirmek üçin ähli şertler göz önünde tutulan. Awaza derýasynyň iki kenarýakasynyda pyýadalar we weloşiped sürüjiler üçin ýörite ýodalar geçirilen. Bu künjek türgenlerimiziň taýynlyklary üçin önäm ähmiýetlidir.

Bibigöwher DURDYÝEWA, Türkmenbaşy şäheriniň 26-njy çagalar bakja-bagynyň terbiýeçisi.

✓ Hormatly Prezidentimiziň ýurdu-myzyda ýaşlaryň arasynda sporty we köpçülikleýin bedenterbiýäni giňden ösdürmek, jemgyýetimize sagdyn durmuş ýörelgelerini ornaşdyrmak, beden taýdan berk we sagdyn nesilleri terbiýeläp ýetişdirmek baradaky aladalaryndan ugur alyp, Daşoguz welaýatynyň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň, «Türkmenistan» ýaşlar bedenterbiýe-sport guramasynyň Daşoguz şäher bölümüniň, TMÝG-niň Daşoguz şäher Geňeşiniň bilelikde guramaklarynda şäher birinjiliginin çäklerinde oglanlaryň hem-de gyzlaryň arasynda sportuň woleýbol görnüşi boýunça ýaryş geçirildi. Oňa Daşoguz şäheriniň ýokary we orta hünär okuw mekdepleriniň talyp ýaşlary gatnaşdylar. Daşoguz şäherindäki 4-nji sport mekdebinde guratan bu woleýbol ýaryşda gyzlaryň arasynda Türkmen oba hojalyk institutunyň talyplary birinji orna mynasyp boldular. Şonuň ýaly-da Daşoguz welaýat Maliýe-ykdysady orta hünär okuw mekdebiniň talyplary ikinji orny, Gurbansoltan eje adyndaky Daşoguz lukmançylyk orta okuw mekdebiniň talyplary üçünji orny eýelemegi başardylar.

Oglanlaryň arasynda gyzykly hem çekeleşikli geçen bäsleşikde birinji orna Beki Seýtäkow adyndaky Mugallymçylyk mekdebiniň talyplary, ikinji orna Gurbansoltan eje adyndaky Daşoguz lukmançylyk orta okuw mekdebiniň talyp ýaşlary, üçünji orna Maliýe-ykdysady orta hünär okuw mekdebiniň talyplary mynasyp boldular. Ýaryşyň ahyrynda ýeňijilere gurnaýylar tarapyndan Hormat hatlary we ýadygärlik sowgatlary gowşuryldy.

Hurşida ATAÝEWA, TMÝG-niň Daşoguz şäher Geňeşiniň guramaçylyk bölümüniň esasy hünärmeni.

DOSTLUK KENARYNDAKY DABARA

✓ «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylymyz Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň tagallalary bilen, halkymyzyň, jemgyýetimiziň durmuşynda uly ähmiýete eýe bolýan şanly wakalar, buýsandyryjy üstünlikler bilen dowam edýär. 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, täsirliligi bilen uzak wagtlaý ýatda galýar. Türkmenistanyň Medeniýet, sport, syýahat we jemgyýetçilik guramalarynyň işgärleriniň kärdeşler arkalaşygynyň Geňeşi tarapyndan Türkmenistanyň Kärdeşler arkalaşyklarynyň Milli merkeziniň «Awaza» milli syýahatçylyk zolagyň «Daýanç» sagaldyş merkezinde

guran okuw maslahaty hem şeýle täsirli çäreleriň biri boldy.

6 — 11-nji oktyabr 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 öňde durýan wezipeler ara alnyp maslahatlaşyldy. Kärdeşler arkalaşygynyň Geňeşiniň we onuň welaýat, etrap, şäher Geňeşleriniň, edara-kärhanalaryň ýanyndaky ilkinji guramalarynyň deňişli 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 Ge-

ňeşleriniň işgärlerinden, edara-kärhanalaryň ýanyndaky ilkinji guramalaryň işjeň agzalaryndan düzülen topar boş wagtlarda guralan köpçülikleýin bedenterbiýe we sport ýaryşlaryna gatnaşyp, wagtlaryny many-mazmunly geçirdiler.

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

Kerim ANNAGULYÝEW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň mugallymy.

✓ 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 ornuny bardyr.

Golaýda 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, özləri hem çykyş edip, ýerlerdäki iş tejribelerinden gürrüň berdiler.

Mälim bolşy ýaly, 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 toplumlary, «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynda bina edilen «Awaza» sport toplumu, Arkadag şäherimizde gurtan Köpugurly sport toplumu, Stadion we Suw toplumu we beýleki binalardyr desgalat özlərini iri döwlet we halkara sport bäsleşik-



lerini, okuw-türgenleşik ýygnyşyklaryny kabul etmäge ýokary hilli gurluşyk häsiýetnamasy we häzirki zaman maddy-enjamlaryny binýady taýdan ýokary derejede laýyk gelýär. Geçen ýylda paýtagtymyzda geçirilen Kuraş boýunça XIV dünýä çempionaty, Hokkeý boýunça halkara ýaryşy ýaly iri sport çäreleri bu aýdylantlara 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 günlöp 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 döretmäge döredip berýän mümkinçilikleri üçin Gahryman Arkadagymyza, hormatly Prezidentimize hoşallyk sözlerini aýtdylar.

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

PYÝADA ÝÖREMEGI ENDIK EDINMEK

Pyýada ýöremek yzygiderli amala aşyryp bolýan, şol bir wagtyň özünde fiziki we ruhy taýdan uly peýdalar berýän hereketdir. Ýöne onuň näderejede peýdalydygyny duýmak üçin pyýada ýöremegi yzygiderli endik edinmek möhümdir. Göräýmäge, aňsat ýaly bolsa-da, bu endigi kemala getirmek üçin endigi dowamly durmuşa ornaşdyrmalydyrys. Pyýada ýöremek endigini kemala getirmek üçin berilýän maslahatlar

✓ Kiçi ädimlerden başlaň. Ilkibada uzak aralyklary geçmäge synanyşman, gündelik işleriňiziň arasynda gysga gezençleri goşuň. Meselem, iş ýeriniň ýa-da dükanýň golaýyndaky ýerlere pyýada gitmek bilen başlap bilersiňiz.

✓ Maksat goýmak. Günüňizde näçe wagt pyýada ýöremegi meýilleşdirýärsiňiz? Iň amatly maksat, her gün azyndan 30 minut pyýada ýöremekdir. Şol hereketler wagtyň geçmegi bilen kadaly endige öwürülýär.

✓ Tehnologiýadan peýdalanyň. Saglyk monitoringlerine gatnaşmak ýa-da ädimleriňi sanap berýän programma üpjünçiligini ulanmak bilen her günki ädimleriňiziň möç-

bilen tanşan mahalyň, olary ýerine ýetirmek kân zähmet talap etmejek ýalydyr. Emma bu işiň başyna baran mahalyň, sözümiň başynda diýşimiz ýaly, bu endigi durmuşymyza yzygiderli girizmelidir. Irden işe ýa okuwa gidýän bolsaňyz, irdäk ögden çykyň, pyýada ýöremek endigini kämilleşdirip bilersiňiz. Edil şonuň ýaly işden we okuwdan soňra hem awtoulaglaryň hyzmatyndan peýdalanmazlyk arkaly

berini hasaba almak bolar. Şeýle usul bilen öz ösüşiniňizi we öňegidiljekleriňizi seljerip bilersiňiz. Bu sizi täze üstünlüklere ruhlandyryr we motiwasiýa berer.

✓ Gowy geýim we aýakgap saýlaň. Pyýada ýöremek üçin amatly we rahat aýakgaplar geýmek möhümdir. Amatly geýim sizi uzak aralyklarda hem kynçylyksyz ýöremegi dowam etdirmäge mümkinçilik berer.

✓ Wagt tapyň we uzakdan başlaň. Günde 15 — 20 minut pyýada ýöremegi meýilleşdirip, ony gün tertibiňize goşuň. Wagtyň geçmegi bilen bu wagtyň möçberini artdyryň. Gowy howada gezenç etmegiň saglygyňyza oňyn täsirleriňi özüňiz du-

pyýada ýöremegi endige öwürüp bilersiňiz. Köp gatly jaýlarda ýaşaýanlar bolsa liftiň hyzmatyndan peýdalanmazlyk bilen bu babatda öňegidiljek gazanyp bilerler. Esasy zat, güýçli isleg gerek. Isleg bolan ýerinde tutanýerlilik we erjelligi hemra edinip, bu işiň başyna baryber! Şonda üstünlük sizi uzak garaşdyrmaz. Biz bu ugurdan tejribe toplan adamlaryň berýän maslahatларыny okyjylar bilen paýlaşýarys.

ýarsyňyz we şol endikleriňi şähdaçylygy peşgeş berýändigine göz ýetirersiňiz.

✓ Pyýada ýöremäge ýoldaş tapynyň. Pyýada ýöremek üçin dostlaryňyzy ýa-da maşgala agzalaryňyzy ýanyňyz bilen alyp gitmek arkaly onuň has şüwelerli bolmagyny gazanyp bilersiňiz. Bilelikde gezenç etmek bilen bu hereketi endige öwürmek has ýeňil düşer. Şol bir wagtyň özünde töwerek-daşyňyzdaky adamlaryň sagdyn durmuş ýörelgesini hemra edinmegini gazanarsyňyz.

**Taýýarlan Annagül
HUDAYBERDIÝEWA,
Balkanabat şäheriniň 18-nji çagalar
bakja-bagynyň müdiri.**

ÝAŞYL DÜNYÄ, ARASSA GURŞAW

✓ Daşky gurşawy gorap saklamak, ekologiýa taýdan arassa şertleri üpjün etmek hemde Howanyň üýtgemegi barada Türkmenistanyň Milli strategiýasynda we Milli tokaý maksatnamasynda göz önünde tutulan wezipeleri üstünlikli durmuşa geçirmek boýunça alnyp barylýan işler giň gerime eýedir.

Häzir durnukly ösüş üç ugur – ykdysady, durmuş we ekologiýa ugurlarynda möhüm çözümleri talap edýär. Bular «ýaşyl» ykdysadyýet, «ýaşyl» tehnologiýa, «ýaşyl» senagat, «ýaşyl» energetika diýen adalga düşüňjeler bilen aýrylmaz baglanyşyklydyr. 2023-nji ýylda Birleşen Arap Emirlikleriniň Dubaý şäherinde geçirilen Bütindünýä howa sammiti ählumumy ekologiýa meseleleri bilen bagly wajyp wezipeleri çözmekde dünýäniň döwletlerini hem-de guramalaryny bir ýere jemläň iri sammitleriň biri boldy. Hormatly Prezidentimiziň BMG-niň Howanyň üýtgemegi baradaky Çarçuwaly konwensiýasyna gatnaşyýy taraplaryň 28-nji maslahatyna (COP 28) gatnaşmak üçin geçen ýylyň 12-nji dekabrynda Dubaý şäherine amala aşyran iş saparynda Türkmenistanyň Ählumumy metan borçnamasyna goşulýandygyny bellemek bilen ýurdumyzyň «ýaşyl» ykdysadyýet ulgamynda durnukly ösüş gazanmak ugurundaky tagallalaryny



ýene bir gezek açyp görkezdi. Häzire çenli BMG-niň metan boýunça halkara borçnamasyna 140-dan gowrak döwlet goşuldy.

Döwlet Baştutanymyz «ýaşyl» energiýanyň mümkinçiliklerinden peýdalanmaga degişli taslamalaryň örän zerurdygyny, daşky gurşawa zyýan ýetirmeýän, ykdysady taýdan bähbitli alternatiw energetika desgalarynyň gurluşygynyň göz önünde tutulan meýilnamalaryň möhümdigine ünsi çekýär.

«Ýaşyl» ykdysadyýet tebigat üçin zyýansyz ykdysady ösüş ýoly bolup, tebigy maýany saklap galmagyň we artdyrmagyň hasabyna önümçiligiň netijeliligini ýokarlandyrmagy, zyňnyndylary azaltmagy, biodürlüligi giňeltmegi, netijede, ekologiýa abadançylygyny üpjün etmegi maksat edinýär.

Geljekde energiýa çeşmelerini ösdürmekde we howany zyýanly zyňnyndylardan arassalamak ugurundaky çärelerde wodorod energetikasyna uly orun degişli bolar. Energiýanyň bu görnüşini özleşdirmek nazary hem amaly taýdan örän çylşyrymly meseleleri çözmäge gönükdirilendir. Wodorod ýangygy nebiti gaýtadan işleýän pudakda, himiýa senagatynda we metallurgiýada ulanylýar.

Türkmenistan uglewodorod çig malynyň dünýäde ägirt uly maýa goýumlaryny çekmek arkaly ýurduň ykdysadyýetini depginli ösdürmek meselesini esasy orunda goýýar. Şunda ýurduň ýangyç-energetika toplumyny döwrebaplaşdyrmakda özara bähbitli hyzmatdaşlyk ileri tutulýar. Şu jähetden ýurdumyzyň energetika howpsuzlygyny üpjün etmekde energiýa serişdelerini ugradyýy döwlet hökmünde çykyş etmegi energetika diplomatiýasynyň möhüm şahasyna öwürüldi.

Ýurdumyzyň howa we geografik şertleri energiýanyň gaýtadan dikeldilýän çeşmelerini netijeli peýdalanmaga mümkinçilik berýär. Şeýle çeşmeler oba ilatyny we merkezden uzakdaky ýerleriň energoüpjünçiligini gowulandyrmaga ýardam edýär.

**Şöhrat ALLABAÝEW,
Türkmenistanyň Döwlet energetika
institutynyň talyby.**

ÝEŇIŞLI MENZILLER

✔ Sagdynlygyň we ruhbelentligiň ýurdy bolan eziz Diýarymyzda ynsan saglygy baradaky alada hormatly Prezidentimiziň alyp barýan döwlet syýasatynda esasy orny eýeleýär. Sport we bedenterbiýe bilen meşgullanmak ynsan saglygy üçin ähmiýetlidir. Bu babatda ýurdumyza giň möçberli işler alnyp barylýar, halkara talaplara laýyk gelýän milli sport ulgamy döredilýär.

GDA-nyň Hökümet Baştutanlarynyň Geňeşiniň nobatdaky mejlisiniň çäklerinde Aşgabat şäheriniň «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri» diýlen çözgüdiň biragyndan kabul edilmegi ýurdumyzyň sport abraýyny ýene-de bir gezek belende galdyrdy.

Ýurdumyza 1-nji iýunda Aziýanyň Tennis federasiýasy (ATF) tarapyndan Aşgabat şäherindäki Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynyň «Tennis boýunça Aziýa sebitiniň okuw-türgenleşik merkezi» diýlip yglan edileni baradaky güwänamanyň gowşurylmagy täze sport mümkinçilikleriň şäheriniň sport abraýynyň subutnamasydyr.

Sportuň innowasion tehnologiýalar arkaly ösdürilýän ýurdumyza Garaşsyz Döwletleriň Arkalaşygyna agza döwletlerde we dünýäde uly meşhurlyga eýe bolýan sportuň fijital görnüşleri boýunça ilkinji gezek geçirilen ýaryşlar uly ruhbelentlige beslendi. Türkmen sportunyň üstünlikleriniň şanyna halkara ýaryşlaryň ýeňijilerini sylaglamak dabaralarynyň guralmagy, ýeňijilere gymmat bahaly sowgatlaryň gowşurylmagy türgenlerimizi Watanymyzyň sport abraýyny mundan beýläk-de belende götermäge ruhlandyryr.

2022-nji ýylda BMG-niň Baş Assambleýasy tarapyndan Türkmenistanyň awtoradaşlyk etmeginde öňe sürülen başlangyç esasynda «Durnukly ösüşi gazanmak üçin köpçülikleýin welosiped sürmegi jemgyýetçilik ulag ulgamlaryna girizmek» atly Kararnamanyň kabul edilmegi milli diplomatiýamyznyň nobatdaky ýeňşidir.

Serdar BATYROW,
Türkmenistanyň Döwlet energetika institutunyň uly mugallymy.

ŞANLY SEPGITLER

✔ Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwrüniň her bir günü, her bir pursady asyrlara uzakjak taryhy wakalara, şanly ýeňişlere we beýik zähmet üstünliklerine beslenýär. Mukaddes Garaşsyzlygymyzyň şanly baýramynyň bellenilen günlerinde paýtagtymyz Aşgabat şäherinde geçirilen Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň taryhy mejlisinde-de kabul edilen kararlardyr çözgütler hem eziz Watanymyzy mundan beýläk-de ösdürmäge gönükdirilen birnäçe özgertmelere badalga boldy. Görşüimiz ýaly, Garaşsyz Watanymyzda merdana halkymyzyň dostluk, ynsanperwerlik, parahatçylyk ýörelgeleriniň rowaçlanmagy, döwletimiziň ykdysady, syýasy we medeni taýdan galkynmagyny gazanmak ugrundaky özgertmeler biri-biriniň uzyny hatarlap barýar. Bu ugurda göz önünde tutulan wezipeleriň üstünlikli durmuşa geçirilmeginde bolsa Türkmenistanyň Halk Maslahaty tarapyndan hem giň gerimli işleralynyp barylýar. Bu mejlisde Gahryman Arkadagymyzyň, hormatly Prezidentimiziň eden giň maksatnamalaýyn çykyşlaryndan hem görnüşi ýaly, berkarar döwletimizde ata Watanymyzy sebitde we dünýäde kuwwatly döwlete öwürmek, bagtyýar halkymyzyň ýaşajyş-durmuş derejelerini has-da ýokarlandyrmak, ösüp gelýän ýaş nesli hemmetaraplaýyn goldamak boýunça ýene-de beýik özgertmelere garaşylýar.

Ýurdumyza demokratik ýörelgeleri üstünlikli dowam etdirmekte hem Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň mejlisleriniň geçirilmeginiň ähmiýeti uludyr. Bu ählhalk mejlislerinde halkyň teklipleriniň diňlenilmegi, döwletli çözgütler il-güne, ýaşuly nesliň wekillerine sala salynmagy döwletimizde adalatlylyk, ynsanperwerlik, döwletlilik taglymatlarynyň mynasyp dowam etdirilýändiginiň aýdyň subutnamasydyr. Ýene-de mejlisde dürli ugurlar boýunça ýurdumyzyň ösüşlerine öz mynasyp goşandyny goşan raýatlarymyzyň döwlet sytaglary bilen sylaglanmagy, hormatly atlaryň dakylmagy bagtyýar watandaşlarymyzy ýene-de beýik işlere, döredijilikli zähmete ruhlandyrdy.

Biz hem hormatly Prezidentimiziň önümizde goýýan wezipelerini üstünlikli amal etmek maksady bilen Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň mejlisinde kabul edilýän çözgütleriň ähmiýetini ilat arasynda uzygiderli wagyz etmek işlerine mundan beýläk-de uzygiderli gatnaşarys.

Nowruz NAZAROW,
Türkmenistanyň Döwlet migrasiýa gullugynyň Ahal welaýaty boýunça müdirliginiň Sarahs demirjöl gözegçilik-geçiriş ýeriniň harby gullukçysy.

SPORT PSIHOLOGIÝASY BOÝUNÇA OKUW

✔ «Saglygy goraýyş, bilim we sport Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe» atly halkara ylmy maslahatyň çäklerinde Özbek döwlet bedenterbiýe we sport uniwersitetiniň sport psihologiýasy we pedagogikasy kafedrasynyň müdiri, pedagogika ylmylarynyň doktory Žawlon Iştaýewiň gatnaşmagynda Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň «Ýaş sport psihologlary» ylmy gurnagynyň talyplary bilen sport psihologiýasy boýunça okuw guraldy.

«Sportda psihotehnologiýalar» atly okuw sapagynyň dowamynda Özbek döwlet bedenterbiýe we sport uniwersitetiniň sport psihologiýasy we pedagogikasy kafedrasynyň bu ugurdaky tejribeleri paýlaşyldy.

Sportuň dürli görnüşleri bilen meşgul bolýan türgenleri okatmagyň we terbiýelemegiň psihologik mazmununy öwrenýän bu ylmyň sport endikleriniň, başarjaňlygyň, sport ýaryşlaryna gatnaşyklarynda dogumlylyk, çydamlylyk ýaly sypatlaryň ýüze çykyşynyň dürli kanunalaýyklygyny açyp görkezýän häzirkî zaman psihologik testleriň toplumy boýunça «Ýaş sport psihologlary» ylmy gurnagynyň agzalary bilen pikir alyşyldy. Okuw sapagy oňa gatnaşanlarda uly gyzyklanma döretdi.

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty.

TALYP TÜRGENLER KÄMILLIK ÝOLUNDA

✔ 2024-nji ýylyň 16-njy oktyabrynda Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň sport toplumunyň woleýbol zalynda Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetiniň «Galkynyş» oňanlar topary bilen Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň «Talyp sport» oňanlar toparynyň arasynda woleýbol boýunça özara ýoldaşlyk duşuşygy geçirildi. Oýun diýseň gyzgalaňly we çekeleşikli geçdi. Bu ýoldaşlyk duşuşygyna ýokary okuw mekdepleriniň talyplary janköýerlik etdiler. Ýaryşyň jemi boýunça 3:1 hasabynda «Talyp sport» topary ynamly ýeňiş gazanmagy başardy. Ýokary okuw jaýlarynyň arasyndaky uzygiderli geçirilýän ýoldaşlyk duşuşyklaryň geçirilmegi önümizdäki talyplaryň arasyndaky geçiriljek XIV uniwersiada öz oňyn täsirini üýtirer.

Annamyrat ANNAMYRADOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň uly mugallymy.

DÖWREBAP MÜMKINÇILIKLERIŇ GURŞAWYNYDA

✓ Ata Watanymyzda milli ykdysadyjetimizniň durnukly ösüşini döwrebap innowasiýalarsyz, maglumat we aragatnaşyk tehnologiýalarysyz göz öňüne getirmek mümkin däl. Ýurdumyzda soňky ýyllarda ähli pudaklaryň we ulgamlaryň halkara ölçeglerine laýyk gelýän tehnologiýalary giňden ornaşdyrmak işleriň üstünlikli durmuşa geçirilýändigini her ädimde görmek bolýar. Milli ykdysadyjetimizi dünýäniň ösen döwletleriniň hataryna goşmak, sanly aragatnaşyk babatda welaýatlaryň, şäherleriň we obalaryň arasyndaky tapawudy aradan aýyrmak, ýurdumyzda jemi içerki önümde maglumat-kommunikasiýa tehnologiýalar ulgamyňyň goşmaça ösüşini üpjün etmek ýaly wezipeleri hormatly Prezidentimiziň üstünlikli durmuşa geçirýän döwlet syýasatynda ileri tutulýan ugurlar hökmünde kesgittenendir.

Sanly ulgamyň mümkinçilikleriniň ykdysadyjetimize giňden ornaşdyrylmagy ýurdumyzyň dünýäniň sanly ulgamyna tiz we işjeň goşulýşmagyna, halkara bazarynda bäsdeşlige ukyplylygynyň ýokarlanmagyna, ykdysadyjetimizde ösüşiň täze



tapgyryna üstünlikli geçmäge şert döredýär. Şeýle hem döwrebap maglumat tehnologiýalarynyň jemgyýetiň ähli ugurlaryna giňden ornaşdyrylmagy halkymyzyň ýaşauyş-durmuş derejesiniň hem ýokarlanmagyna uly mümkinçilikleri açýar.

Ýurdumyzda ýaş nesliň sanly ulgamyň mümkinçiliklerinden peýdalanyp, dünýä üňülerine laýyk bilim almagyna gönükdirilen işler hem giň gerime eýe bolýar. Milli bilim

ulgamyna amala aşyrylýan döwrebap özgertmeleriň aýdyň mazmuny hem-de oňyn netijeleri ýurdumyzda bilim beriş tejribesinde peýdalanylýan innowasion tehnologiýalarda, bilim bermegiň we okatmagyň täze usullarynda ylmy-tehniki kärhanalaryň işlerinde ýola goýlan maksatnamalaýyn hem-de uzakmöhletleýin esasdaky halkara hyzmatdaşlygynda öz beýanyny tapýar. Döwletimiziň soňky ýyllardaky innowasion ösüş ýoly ähli ulgamlaryň we pudaklaryň hünärmenlerinden ýokary ussatlygy, ylmy we döredijilik başlangyçlary, ýokary hünär başarnygyny talap edýär. Hut şu esasan hem döwletimiziň milli bilim özgertmelerinde dünýäniň ösen döwletleriniň bilim edaralary bilen hyzmatdaşlyga, ylmy we bilim edaralaryna döwrebap mümkinçilikleriň ornaşdyrylmagyna aýratyn ähmiýet berilýär.

Annamyrat MÄTIÝEW,
Türkmenistanyň Döwlet migrasiýa gullugynyň Lebap welaýaty boýunça müdirliginiň Köýtendag etrap bölüminiň kiçi gözegçisi, leýtenant.

AKYLDARYŇ DÖREDIJILIGI

✓ Magtymguly Pyragy diňe türkmen edebiyatynda däl, dünýä edebiyatynda öçmejek yz galdyran beýik şahyrdy. Akyl-dar şahyrymyzyň döredijiligi şygryýet äleminde parlak ýyldyz deýin şugla saçýar. Şahyryň şygryýet hem döredijilik älemine ser salanymyzda, onuň halk döredijiliginden hem-de dünýä edebiyatından ýumtlenen çuňňur kökleriniň bardygyna göz üýtirýäris. Magtymguly Pyragy özüniň ajaýyp eserlerinde azatlygy, özygtyýarlylygy gazanmak üçin halkyň jebisliginiň, merkezleşen döwletiniň döredilmeginiň zerurdygyny belleýär. Iň esasy adam gymmatlygy hökmünde Magtymguly Pyragy jemgyýetçilik agzybirligini, dost-doganlygy, birek-birege ynanmagy wagyz edýär. Pyragynyň edebi mirasynyň ýokary ähmiýetli tarapy onuň döredijiliginiň halk pähimleri we halk döredijiligi bilen tebigy baglanyşyp gidýänligidir. Şahyryň ençeme goşgulary nakyllara we atalar sözlerine öwrüldi. Şahyr «Türkmeniň» diýen goşgusynda:

**Köňüller, güreklar, bir bolup başlar,
Tartsa ýygyn, erär topraklar, daşlar,
Bir suprada taýýar kylynsa aşlar,
Göteriler ol ykbalý türkmeniň.**

— diýip belläp geçýär.

Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň parasatly baştutanlygynda Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe Magtymguly Pyragynyň ähli arzuwlary hasyl boldy, türkmen halkynyň ykbalý göterildi. Bütin bir ýyl akyl-dar şahyrymyz bilen baglanyşdyry-

lyp, «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýyly diýlip atlandyryldy. Bu ýylda şahyryň at-owazasy dünýä ýaň saldy. Şygryýet äleminiň şamçyragyna öwrülen akyl-daryň ençeme şygrylary dürli dillere terjime edildi. Pähim-paýhas ummanynda deňelen Magtymguly Pyragynyň goşgular ýygyndylary dürli dillerde aýratyn kitap bolup neşir edildi. Bu günki gün ençeme döwletleriň ýaşauyjylarynyň dilleriniň senasyna öwrülen bu şygrylar dünýä dillerinde belentden-belent ýaňlanýar. Bu bolsa akyl-dar şahyrymyzyň döredijilik älemine diňe bir ýurdumyzda däl-de, eýsem dünýä ýüzünde uly hormat goýulýandygyny, şahyryň belent mertebesiniň has-da arşa göterilýändigini görkezýär.

Arkadagly Gahryman Serdarymyz: «Magtymguly Pyragynyň mirasý biziň üçin uly baýlykdyr. Akyl-dar şahyryň wesjetlerine wepaly bolmagy biz mukaddes borjumyza hasaplaýarys» diýip, şahyryň döredijiligine, şygrylarynda öňe sürýän filosofik garaýyşlaryna ýokary baha berýär. Hormatly Prezidentimiziň bu sözleri her bir ynsana ruhy güýç berip, onuň döredijilik älemini içgin öwrenmäge uly itergi berýär. Akyl-dar şahyrymyzyň at-owazasyny arşa göteren Gahryman Arkadagymyza hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyza alkyş aýdýarys!

Nedir GELDIÝEW,
Türkmenistanyň Döwlet gümrük gullugynyň Arkadag şäheriniň gümrükhanasynyň harby gullukçysy.



TÄZE YLMY ÝYGYNDY

✓ Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty tarapyndan «Türkmenistan döwletimiz bagtyýar çagalaryň mekanydyr» atly ylmy-amaly maslahatyň makalalar ýygyndysy resmi neşir edildi. Bu ylmy ýygyny ýurdumyzyň ýokary we orta hünär okuw mekdepleriniň professor-mugallymlarynyň, ylmy-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, eneleriň we çagalaryň saglygyny goramakda ügetilen sepgitleri, çagalaryň ýaş aýratynlygyna görä daşary ýurt dillerini öwretmegiň döwrebap usullaryny öz içine alýan ylmy makalalar ýokary okuw mekdepleriniň mugallymlaryna, talyp-laryna, hünärmenlerine, şeýle hem giň okyjylar köpçüligine niýetlenendir.

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty.

✓ Для повышения иммунитета регулярно занимайтесь спортом и будьте физически активными.

– В период смены сезона года смазывайте слизистую оболочку носовой полости оксолиновой мазью.

✓ Одевайтесь соответственно осеннему сезону года и употребляйте продукты, богатые витамином С.

– Обеспечьте поступление свежего воздуха в комнаты и рабочие кабинеты путём их проветривания, но не стойте на сквозняке. Можно использовать гармалу.

✓ Временами употребляйте национальную лапшу на курином бульоне с добавлением чеснока или красного перца, обязательно посоветовавшись с семейным врачом. Чеснок и перец богаты фитонцидами, которые повышают сопротивляемость организма.

✓ При обнаружении первых признаков заболевания обратиться к семейному врачу. Ни в коем случае нельзя увлекаться самолечением, особенно в отношении антибактериальных средств, так как это снижает сопротивляемость организма и повышает устойчивость микроорганизмов к антибактериальным средствам.

✓ Содержите руки в чистоте. Соблюдайте правила личной и общественной гигиены.

✓ Употребляйте лекарственные отвары из шиповника, мяты, ромашки, корня солодки, научно описанные в энциклопедическом труде уважаемого Героя-Аркадага «Лекарственные растения Туркменистана».

✓ При употреблении грибов, а также овощей и фруктов соблюдайте все необходимые гигиенические требования.

✓ В домашних условиях правильно храните продукты питания и соблюдайте все указанные на этикетке рекомендации по хранению и употреблению.

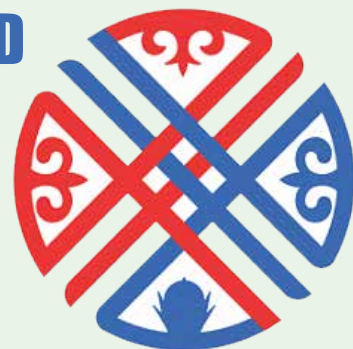
✓ Учитывая особенности осени, дни могут быть дождливыми и ветреными. Температура воздуха может резко меняться. Поэтому будьте бдительны и одевайтесь соответственно осеннему сезону года.

**Информационный центр
МЗ и МП Туркменистана.**

THE LOGO OF THE 2024 WORLD SAMBO CHAMPIONSHIPS HAS BEEN PUBLISHED

✓ The 2024 World SAMBO Championships will be held in Astana, Kazakhstan on November 8-10. The tournament will feature 31 sets of medals in men's and women's Sport SAMBO, men's and women's Combat SAMBO, and men's SVI-1 (totally blind athletes) Blind SAMBO. In anticipation of the tournament, the International SAMBO Federation publishes the logo of the upcoming championships.

Translated by Arzygul
GARAJAEVA,
a student, S.A. Niyazov Turkmen
Agricultural University



**WORLD
SAMBO
CHAMPIONSHIPS
ASTANA 2024**

HALKARA ÝARYŞY GEÇIRILER

✓ Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary, hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallalary bilen, ýurdumyza sportuň, şol sanda çagalaryň-ýetginjekleri sportunyň gälläp ösýän zamanasydyr. Muňa «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylymyzda ýurdumyza geçirilen iri sport çäreleri, sport bäsleşikleri hem şaýatlyk edýär.

Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary esasynda ýurdumyza gurlup ulanylmaga berlen iri sport binalary, desgalary, toplumlary şu günki gün özlerinde halkara derejeli iri sport bäsleşiklerini, okuw-türgenleşik ýygmanyşyklaryny geçirmek üçin amatlylygy, kämil häzirki zaman maddy-enjamlaýyn binýady bilen dünýä sport jemgyýetçiliginiň ünsüni özüne çekýär. Şolaryň hatarynda paýtagtymyzdaky Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumu şanly ýylymyzda «Tennis boýunça Aziýanyň okuw-türgenleşik merkezi» diýlip ugulan edildi. Bu buýsançly waka mynasybetli ýylyň dowamynda ýurdumyza boýunça tennis, şol sanda stoluň üstünde oýnalýan tennis boýunça dürli derejedäki ýaryşlar, bäsleşikler guralyp, ösüp gelýän ýaş nesillerimiziň sporta näderejede höweslidigi, olaryň sportda ýeňiş gazanmaga ukyplydygy ýene-de bir ýola aýdyň ýüze çykdy.

Üstümizdäki ýylyň 8 — 17-nji noýabry aralygynda paýtagtymyzdaky Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynda 14 ýaş çenli ýetginjek oglan-gyzlaryň

arasynda geçiriljek Tennis boýunça «Ashgabat Open 2024» atly halkara ýaryşyna häzirden başlap guramaçylykly taýýarlyk işleri alnyp barylýar.

Häzirki wagtda ösüp gelýän türkmen çagalarynyň we ýetginjekleriniň arasynda sportuň bu görnüşine höwesli oglan-gyzlaryň barha artýandygy aýdyň hakykatdyr. Ýurdumyzyň welaýat, etrap, şäher sport mekdeplerinde sportuň tennis görnüşiniň tennis hem-de stoluň üstünde oýnalýan tennis nusgalary boýunça döredilýän toparlarynyň sany ýyldan-ýyly artyp, ajaýyp zamanamyzyň bagtyýar nesilleri bu ugurlar boýunça täze üstünlükleri gazanýarlar.

Biz — ýurdumyzyň sport ulgamynyň hünärmenleri, Garaşsyz döwletimiziň dünýäde sport diplomatiýasyny üstünlikli alyp barýan sport döwletine öwrüländigine çyn ýürekden buýsanmak bilen, ýaşlara işlemäge, döretmäge, türgenleşmäge döredip berýän giň mümkinçilikleri üçin Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza çyn ýürekden alkyş aýdyp, çagalaryň, ýetginjekleri bilen alyp barýan okuw hem-de türgenleşik işlerimizi mundan beýläk-de ýokary derejede alyp barjakdygymyza ynandyrýarys.

Madina MAHMUDOWA,
Lebap welaýatynyň Köýtendag
etrabyndaky 6-njy sport mekdebiniň
tennis boýunça tälimçi-mugallymy.

SPORTY ENDIGE ÖWÜRSEŇ...

✔ Sporty endige öwürmek öňi bilen ynsan üçin iň bir gymmatly baýlyk hasaplanýan jan saglygy gorap saklamaklygyň iň bir ygtybarly serişdesi hasaplanýar. Meşhur alym, tebib Lukman Hekim «Gerek ýerinde hereket däri-dermanyň ornuny tutup biler, emma hiç bir däri-derman hereketiň ornuny tutup bilmeýär» diýip belläp geçipdir. Alymyň bu sözlerinde gönüden-göni bedenterbiýe maşklarynyň ähmiýeti barada aýdylýar. Çünki mydama hereketde bolýan beden zygydlerli taplanyň, dürli kesellere garşy göreşmeklige ukyply bolýar. Şonuň üçin hem her bir adam ýaşlygyndan gündelik gün tertibine bedenterbiýe maşklaryndan orun bermelidir. Ynsana sagdyn bolmak üçin, uzak ömür sürmek üçin arassaçylyk düzgünlerini berjaý etmek, wagtynda dynç almak, sagdyn iýmittenmek bilen bir hatarda bedenterbiýe maşklaryny ýerine ýetirmek zerur şertleriň biri bolup durýar.

Sporty endige öwürmegiň geljekdäki oňyn täsirini öňdengörüjilik bilen aýdyň gören, ähli mümkinçilikleri döredip bermek bilen bir hatarda şahsy görelde görkezýän Gahryman Arkadagymyz halkymyzyň saglygyny gorap saklamagy ähli zatdan ileri görüp, ýurdumyzda sporty, bedenterbiýäni ösdürmeklige ýokary

derejede üns berdi. Netijede, sanlyja ýylyň içinde Türkmenistan Watanymyz halkara derejelerindäki sport ýaryşlarynyň geçirilýän merkezine öwrüldi.

Sportuň dürli görnüşleri boýunça tälim alan türgenlerimiz dünjä döwletlerinde halkara ýaryşlarda döwlet senamyzyň ýaňlanmagynda milli buýsanjymyz bolan ýaşly Tugumyzy belende göterýärler. Sporty ýakyn hemraňa öwürseň ynsana açylýan çäksiz lezzet paýlaýan şirin nygmatlary. Bu bagt paýlaýan nygmatlar diňe bir bular bilen çäklenmeýär. Her bir ýeňiş, indiki ýeňişni badalgasy bolup, ynsany geljekdäki ýeňişlere ruhlandyryýar. Şu aýdyň hakykaty görmek, duýmak, sporty endige öwürmek, beýlekileri hem sagdynlyga, bagtyýarlyga ündemek her bir adamyň öňünde durýan borjy hasaplanýar.

Köpsanly agzany özünde jemleýän ýurdumyzyň iri jemgyýetçilik guramalarynyň biri bolan Türkmenistanyň Magtymguly adyndaky Ýaşlar guramasynyň Merkezi Geňeşiniň, welaýat, şäher, etrap Geňeşleriniň agzybiri işgärleri ýaşlaryň arasynda sportuň ähmiýetini wagyz etmek, ruhy hem-de beden taýdan sagdyn nesilleri kemala getirmek, ýurdumyzyň sportdaky abraýyny belende göterjek türgenlerimiziň sanyny art-dyrmak maksady bilen dürli sport ýaryşlaryny,

spartakiadalary, çempionatlary yzygiderli geçirip gelýärler. Bu geçirilýän ýaryşlar, sport çäreleri hem öz oňyn miwelerini görkezýär.

Şu aýdyň hakykaty ýaşlarymyzyň arasynda giňden wagyz etmek üçin şu «Sporty endige öwürseň...» diýen jümlä şeýleräk düşündiriş berdik. Makalamyzyň başynda aýdyşymyz ýaly, bu jümläniň dowamy gaty uzyn we giň mana eýe. Her bir ýaş nesliň wekili bu jümläniň dowamyny öz durmuşynda şygara öwürip, söz bilen däl, şahsy görelde bilen dowam etdirse sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy hasaplanýan ata Watanymyza mynasyp perzentler bolarlar.

Her bir türkmenistanlynyň sagdyn bolmagy, türkmen ýaşlarynyň sporty endige öwürmekleri, sagdyn jemgyýetde sagdyn nesliň kemala gelmegi üçin ýadawsyz aladalar edýän Gahryman Arkadagymyzyň, peder ýoluny mynasyp dowam etdirýän Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, türkmen halkynyň we döwletiň bähbitlerini nazarlaýan tutumly işleri mydama rowaçlyklara bestlensin!

Serdar GARLYÝEW,
TMÝG-niň Daşoguz welaýatynyň
Boldumsaz etrap Geňeşiniň bölüm müdiri.

DÜNYÄNIŇ DANASY

✔ Türkmen halkynyň akylýar şahyry Magtymguly Pyragy diňe bir türkmen halkynyň ýa-da Gündogaryň däl, eýsem, umumadamzadyň akylýar şahyrydyr. Onuň jöwher paýhasyndan kemal tapan dürdäne şygurlary üstünden ençeme asyrlar geçse-de, könelmeýän paýhas bolup, köňüllerde orun tutýar. Gahryman Arkadagymyz «Magtymguly Pyragy sözün güýji, gudraty bilen şygryýet äleminde ady arşa galan beýik akylýar şahyrydyr. Magtymgulynyň şygryýet älemi — türkmen edebiyatynyň buldurap akýan, çuňňur mana we çeper söze teňne kalplary gandyryýan çeşme» diýip, akylýar şahyrymyza uly baha berýär. Hormatly Prezidentimiziň 2024-nji ýylda Magtymguly Pyragynyň doglan gününüň 300 ýyllygyny giňden, dünjä derejesinde belläp geçmek hakyndaky Karary, şeýle hem şu ýylyň «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýyly diýlip atlandyrylmagy ähli halkymyzy guwandyrýdy.

Dünjä jemgyýetçiligi Magtymguly Pyragynyň döredijiligini, filosofik garaýyşlaryny öwrenmäge uly isleg bildirýär. Çünki öňdengörüji dananyň şahyryna dünjäsinde jemlenen filosofiýa, dünjägaraýyş bir milletiň ruhyýet çäginde juda giň bolup, ol umumadamzat üçin niýetlenen ajaýyp kamlardyr. Her bir günü toý-baýramlara beslenýän ata Watanymyzda akylýar şahyrymyza bagyşlanan ençeme dabaralar, maslahatlar, şeýle-de zygydlerli çap edilip,

halkymyza ýetirilýän kitaplara bolsa diýseň guwandyrýjydyr.

11-nji oktyabrda geçirilen «Döwürleriň we siwilizasiýalaryň özara arabaglanyşygy — parahatçylygyň we ösüşiň binýady» halkara forumy bellemek ýerlikli bolar. Bu zatlar diňe bir öz Watanymyzda däl, eýsem, dünjäniň ençeme döwletlerinde hem giň gerim alýar. Dürli döwletlerde, dürli dillerde Magtymguly Pyragynyň goşgulary neşir edilýär we muňa halkara ähmiýetli ýagdaý hökmünde seredilýär. Sebäbi dünjä alymlarynyň we filosoflarynyň bellemegine görä, Magtymguly bir asyra ýa-da ömre sygardan beýik akylýardyr. Ol umumadamzat şahyrydyr.

Şahyryň dana sözleri, jümleleri nakyl derejesinde biziň durmuşymyzda uly mizeme eýe bolan mizeme ýol-ýörelgämizdir. Hut şonuň üçin hem akylýar şahyrymyza buýsanyp, onuň dürdäne şygurlaryndan ruhlanyp ýaşamak, gurmak, okamak, döretmek biziň mukaddes borjumyzydyr. Beýik Magtymgulynyň hormatyny arşa göterýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlarynyň sag, ömürleriniň uzak, Watan, il-ýurt bähbitli alyp barýan işlerinde rowaçlyklaryny ýaran bolmagyny tüýs ýürekden arzuw edýäris!

Şagözel BATYROWA,
Türkmenistanyň Döwlet energetika
institutynyň talyby.

KÝOKUŞINKAÝ KARATE BOÝUNÇA USSATLYK SAPAGY

✔ «Saglygy goraýyş, bilim we sport Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe» atly halkara ylmy maslahatyň çäklerinde Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunda kýokuşinkaý karate boýunça Halkara Ýewraziýa guramasynyň ýolbaşçysy Täjmurat Naýzabekowyň, Gazagystan Respublikasynyň kýokuşinkaý karate görnüşü boýunça uly tälimçisi we milli ýygyny toparynyň agzasy, 2024-nji ýylda dünjä we Aziýa çempiony Timur Raýymbekowyň, Milli kýokuşinkaý karate merkeziniň ýolbaşçysy Atamyrat Hudaýberdiýewiň gatnaşmagynda kýokuşinkaý karate boýunça ussatlyk sapagy geçirildi. Oňa Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň tälimçi-mugallymlary we talyp türgenleri gatnaşdylar. Täsirli geçen ussatlyk sapagy halkara tejribesini öleşdirmekde uly ähmiýete eýe boldy.

Sportuň bu görnüşü Türkmenistanyň ýaşlarynyň arasynda meşhurdyr. Onuň aýratynlygy türgen gorag enjamlary bolmazdan doly aragatnaşykda dik duran ýagdaýda söweşýär. Koreý gelip çykyşly ýapon Masutasu Oğama tarapyndan esaslandyrylan kýokuşinkaý galtaşyk usulyň berkligi bilen tapawutlanýar. Galtaşyksyz mekdepleriň köpüsinden tapawutlylykda, bu görnüş boýunça galtaşykly tutluşyklarda urgularyň hakyky güýji doly görkezilýär.

Türkmen döwlet bedenterbiýe
we sport instituty.

KÄMILLIGIŇ NUSGASY

✓ Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe Türkmenistanyň we türkmen halkynyň taryhyny, medeni mirasyny, taryhymyza aýratyn ýz galdyran beýik şahsyýetleriň ömrüni we döredijiligini öwrenmäge bagyşlanan halkara ylmy maslahatlar uzygiderli geçirilýär. Çuňňur many-mazmuna ýugrulan şygryrlary miras galdyran akyldar Magtymguly Pyragynyň döredijiligi kämilligiň nusgasydyr.

Akyldar şahyrymyz Magtymguly Pyragynyň ýaşan döwründe ýurdumyzyň çäklerinde orta asyrlardaky beýik döwletler, olaryň köşk edebiýaty, uly akaba öwürülen ulama şahyrlar bolmadyk ýaly bolup görünse-de, ol ilkinji nobatda ulama, şahyr Döwletmämmet Azadynyň mekdebinde bilim, sowat alan Gündogar edebiýatynyň şygry düzme usullaryny ezberläň, soňra olary türkmen edebiýatynyň çeperçilik däpleri bilen utgaşdyryp, häzirki zaman türkmen edebi diliniň esaslandyrylmagynda uly hyzmatlary bitiren şahsyýetdir. Magtymguly ähli türkmen tire-taýpalary üçin düşnükli bolan dilde şygryrlar döredip, durmuşyň wagty ýeten meseleleriniň iň dogry ýol bilen çözülmegine il-günüň ünsüni çekipdir. Elbetde, Magtymgulyň sebitde uly ylym ojaklary bolan Buharanyň Gögeldaş, Hywanyň Şirgazy medreselerinde bilim almagy onuň diňe bir öz döwrüniň däl, ähli döwürleriň beýik şahsyýetleriniň ilkinjileriniň hataryna çyk-magynda ähmiýeti uludyr.

Magtymgulyň şygryrlarynyň edebi gahrymany gündelik durmuş hakynda pikirlenýär, il-halkyň aladasy bilen ýaş-aýar. Bular bolsa öz gezeginde watan-çylyk, agzybirlilik hem durmuşy temalarda has anyk ýüze çykýar. Magtymguly Pyragy şygryrlaryny halk üçin döreden sözüň ähmiýetine aýdyň göz ýetiren beýik şahsyýet, türkmen edebiýatyna täzeçe öwüşgin beren täzelikçi şahyrdyr.

Beýik akyldaryň arzuwlan erkin, Garaşsyz döwletinde bu gün türkmen halky jebislikde bir döwlete gulluk edýär. Bitaraplyk ýoluny baş ýörelge eden türkmen halky asuda we abadan durmuşda ýaş-aýar, döredýär, gurýar. Türkmen döwleti gün-günden beýgelýär, kuwwatlanýar, onuň parahatçylyk döredijilikli syýasaty dünýä ýüzünde dabaralanýar.

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

SÜÝJI SÖZÜŇ GUDRATY

(Boln waka)

✓ Synpdaş joram bilen etrap merkezindäki kitaphana gidipdim. Gereki kitaplarymyzy alyp, yzymyza gaýdanymyzda obamyza gaýdýan duralga golaý köçede bir öýüň deňinde, edil biziň ýöräp barýan ýanýodamyzyň ugrundan ullaňan bir it ýatyr ekeni. Joram bilen gürrüňleşip gelşimize oňa ilki ünsem bermändiris. Diňe gaty golaý baranymyzda, itiň hyňranysyny görüp galdyk. Gorkup, alýyrap durşumyza öňe ýöremäge miltem edip bilmedik, yzymyza öwrülip, gaty-gaty ýöresegem, olam yzymyzdan topular diýip, duran ýerimizden gymyldaman duruberdik. Biz şeýdip galpyldap durşumyza ýanymyza gelen eli hasaly daýzany hem görmändiris. Ol daýza biziň gorkup duranymyzy aňyp:

— Gorkmaň gyzlarym, häzir geçirip goýbererin — diýdi. Biz ilki bu öýem, item şol daýzanyňkydyr öýtdük. Ýöne ýalňyşan ekenik. Ol daýza:

— Beh, ady dagy nämekä bu itiň, eýesi çykmazmyka? Daňyp goýaýmaly ekenler-dä — diýip gatyrgandy. Ol daýza mylaýym, ýakymly sesi bilen:

— Hany, Garagöz, Akbaý, Boýnak — diýip, dört-baş sany itiň adyny sanady. Soňundanam:

— Bar, akullyjam, bar indi ýeriňe baraý — diýip, oňa baka ýuwaşja ýöräberdi.

Haýran galaýmaly, hälki pyçak ýaly dişlerini syrtardyp, hyňranyp ýatan it sessiz-üýnsüz ýerinden turdu-da ýöräp, ol öýüň arka ýüzüne tarap gidiberdi. Biz ulu-

dan dem alyp, daýza «sag boluň» diýip, ýolumyzy dowam ediberdik.

Öýe gelenimizden soň çay başynda ýoldaky wakany öýmüzdäkilere gürrüň berdim. Garryja daýzanyň biziň dadymyza ýetişenini aýdanymda kakam:

— Ol hakyky türkmen alabaýynyň tohumyndan bolmaly. Alabaý itleri adama degmeýärler, ýöne siz onuň göwresinden gorkan bolmaly — diýdi.

Agam bolsa:

— Siz ol daýzanyň elinde taýagy bar diýdiňiz-ä? Eli taýakly adamdan hemme itler hem heder edýär, ol it daýzanyň elindäki taýagyndan çekinip giden bolmaly — diýdi.

Enem bolsa:

— Bir zady ýadyňyzda berk saklaň. Adam bolsun, haýwan bolsun, parhy ýok, mähir gatyşykly süýji sözüň öňünde durup bilmeýär. Ol it daýzanyň özüne aýdan süýji sözüne düşünmese-de, mylaýym äheňine maýyl bolup ýol beripdir. Süýji sözüň gudratynyň öňünde durup biljek güýç ýokdur — diýdi.

Kakamyň, agamyň, enemiň aýdanlaryny öz çaga aňymda aýlap, özümçe deňeşdirip gördüm. Bir tarapdan, üçüsiniňem aýdany hakykata gabat gelmän duranok. Ýöne nähilem bolsa enemiň aýdanlary ýüregime has ýakyn duýuldy.

Çeper HALNAZAROWA,
Görogly etrabndaky 29-njy orta mekdebiň 10-njy synp okuwçysy.

HALKARA MASLAHATYŇDA

✓ «Öndürijilikli pikirlenmek barlamhanasy» atly talyplaryň ylmy gurnagy Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty tarapyndan Aşgabatda guralan «Saglygy gorayyş, bilim we sport Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe» atly halkara ylmy maslahatynda Powolžýe uniwersitetiniň adyndan wekilçilik etdi.

— Maslahata uly höwes bilen gatnaşdym, hemme zat ýokary derejede guralypdyr. Çykyş edenler çuňňur hünärmenlik ukylaryny görkezdiler. Olaryň arasynda diňe talyplar däl-de, eýsem bedenterbiýe we sport ugrundan hünärmenler: ylmylaryň kandidatlary we doktorlary, mugallymlar, tällimçiler hem boldy. Maslahatyň çäklerinde bu pudagyň möhüm wezipeleri ara alnyp maslahatlaşyldy, munuň özi hünär kämilligini ösdürmäge we diňe bir ýurduň däl-de, eýsem daşary ýurtlaryň hünärmenleriniň hem tejribelerini öwrenmäge amatly mümkinçilikdir — diýip, talyplaryň ylmy gurnagynyň başlygy Regina Gazimowa teswirledi.

Maslahatda Powolžýe uniwersitetiniň adyndan Bedenterbiýäniň hem-de sportuň nazaryýeti we usulyýeti kafedrasynyň professory Dmitriý Fonarýowyň ýolbaşçylygynda magistrant Alsu Ahmetowa we talyp Regina Gazimowa çykyş etdiler.

— Bu meniň halkara maslahatynda ilkinji çykyşym, çäräniň guramaçylygyndan we edilen çykyşlaryň derejesinden örän hoşal boldum. Gözlegleriň netijelerini şunuň ýaly ýokary derejede ýaýmaga hemişe şatdyryn. Maslahata gatnaşmagym netijesiz geçip gitmez, munuň özi kommunikatiw endikleri gowulandyrmagyň we ylmy gözlegleri özara alyşmagyň oňat täridir — diýip, Alsu Ahmetowa gürrüň berdi.

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

MAGTYMGULY — BUÝSANJYDYR TÜRKMENIŇ

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 duşmanyň, 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 gulyk, şükür hem sabyr.

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

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

Magtymguly ynsanlaryň beýgidir,
Kalba giňlik, ýürekleriň seýgidir.

Magtymguly — gürsüldeýän ýüregim,
Büdüräşsem kuwwat berjek diregim.

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

Magtymguly durşy bilen akyldyr.
Magtymguly — dünýä belli akyldar.

Magtymguly — gamly gününň syrdaşyň
Şat günüňi deň böleşjek gardaşyň.

Magtymguly — ýagşy adamlar dosty,
Magtymguly sözlär mydam rasty.

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

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

Magtymguly halamaýar şöhrady,
Şu barlykda goýdy mizemez ady.

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

Magtymguly — erenleriň halany
Ol beýgetdi 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 hakykada suwsandyr.

Magtymguly buýsanjydyr türkmeniň
Magtymguly guwanjydyr türkmeniň.

Magtymguly toý şatlygyň başydyr.
Magtymguly köňülleriň joşydyr.

Magtymguly — mertebesi türkmeniň
Magtymguly — ar-namysy türkmeniň.

Magtymguly — parlak ýyldyz asmanda
Magtymguly — hormatlanýar çar ýanda.

MAGTYMGULA TARAP BARÝAN ÝOL

Ak säheriň ak süýdüne ýugrulan,
Dana Magtymgula tarap barýan ýol.
Zeminden bat alyp, Arşda jemlenen,
Dana Magtymgula tarap barýan ýol.

Paýhasa ýugrulan her bir ädimi,
Kuwwat berer, batlandyran gadamy.
Dünýäniň hor bolup aýdýan aýdymy,
Dana Magtymgula tarap barýan ýol.

Sarsmajak galadyr, berkden binýatly,
Degresi keşdeli, göwher zynatly.
Perleri nurdandyr, algır ganatly,
Dana Magtymgula tarap barýan ýol.

Düşegi polatdyr, diregi ildir,
Waspy şirin dilde, şekerdir, baldyr.
Uçmah sary alyp gitjek ak ýoldur.
Dana Magtymgula tarap barýan ýol.

Türkmeniň guwanjy, Hakyň halany,
Halallık ýoludyr saýlap alany.
Birleşdirýär bu gün külli älemi,
Dana Magtymgula tarap barýan ýol.

Şamämmed diýr, zybanymda sözümdir,
Kalba siňen şirin mukam-sazymdyr.
Bark urup açylan hoşroý ýazymdyr,
Dana Magtymgula tarap barýan ýol.

Şamämmed ATAMÄMMEDOW.

BEHIŞDI BEDEWLER HAKYNDÄ NAKYLLAR

Batyr aty bilenbatyr,
at batyry bilen at.

Ögüm bar — ölkäm bar, daýym
bar — dünýäm bar, atym bar —
kuwwatym bar.

Ýigit öler — jan galar, at öler —
meýdan.

At basyşyndan belli, är —
bakyşyndan.

At başyna iş düşse,
agyrdyrgy bile suw ißer.
Är başyna iş düşende,
ädiği bile deňiz geßer.

At ýaly bilen owadan,
zenan — saçy bilen.

At ýortuşda belli, gurt —
ýyrtuşda, är — göreşde, batyr —
söweşde.

Bedew at menzil keser.

Bedew atlar semiz bolar, goç
ýigitler tämiz bolar.

Gyz alsañ — kynykdan, at
alsañ — ýüwürükden.

Oglany atasy tanar,
aty — eýesi.

Uzak ýol aty synar, agyr
gün — äri.

Ýagşy atyň dişini görme, ýagşy
kişini ýaşyny sorama.

Ýagşy eşekden hor-da bolsa at
ýagşy,
Uzaky garyndaşdan
ýakyndaky ýat ýagşy.

Ýagynly gün at alma, ýelli günü
guş salma.

Ýigidiň aýagyňyň astynda
at ynjamaz.

Ýörgür at gamçysyz gider.

Göwher — kül içinde, bedew —
jul içinde.

Toplan Gülzada
MÄMMETGULYÝEWA,
Aba Annaýew adyndaky Halkara
atçylyk akademiýasynyň talyby.



Jeýms KLIR,
amerikan ýazyjysy

ATOM ENDIKLERI

ATOM ÝALY KIÇIJK ENDIKLERIŇ ÄGIRT ULY GÜÝJI

GIRIŞ

MENIŇ ÖMRÜM

☑ Orta mekdebiň ýokary synpynda okaýarkam, okuwyň iň soňky gününde beýsbol taýagy bilen ýüzüme erbet uruldym. Synpdaşymyň oýun wagty topa çenäp zyňan taýagy hut iki gözümüň arasyndan degdi. Urgy şeýle bir güýçli boldy welin, burnumyň süňki iki ýerinden döwölüp, atyň nalyna meňzedi. Ondan başga-da beýnime şikes ýetdi. Has anygy, kellämiň ýumşak etleri gögerip, kelleçanakda birnäçe jaýryk emele geldi. Urgudan soň dessine beýnä suw indi. Şeýlelikde, bir sekunda ýeter-ýetmez wagtda men agyr hassa öwrüldim.

Gözümi açanymda, kömek etmek üçin adamlaryň ylgaý gelýändigini gördüm. Aşak seredenimde, eşigimde gyzyly tegmillere gözüm düşdi. Synpdaşlarymyň biri egninden futbolkasyny çykaryp, maňa uzatdy. Ony burnumdan akýan gany saklamak üçin ulandym. Aljyrap, äm-säm bolup durşuma, özüme nähili şikesleriň ýetendigine-de düşünmändirin.

Mugallymyym goltugyuma girdi, şeýdip, şepagat uýasynyň iş otagyna tarap ýöneldik. Oýun meýdançasyny kesip geçdik, depeden aşak inip, ahyrsoňy mekdebiň howlusyna girdik. Oglanlaryň biri ýykylymasyn diýip goldaw berýärdi. Gyssanman, haýallyk bilen ýol külterläp barýardyk. Bir minut hem ýitirmeli däldik. Şepagat uýasynyň iş otagyna girenimizde, ol maňa sorag berip başlady:

- Häzir näçenji ýyl?
- 1998-nji ýyl — diýip jogap berdim. Hakykatda, 2002-nji ýyldy.
- Amerikanyň Birleşen Ştatlarynyň Prezidenti kim?

— Bil Klinton.

Dogry jogap «Jorj Buşuň kiçisi» diýen jogapdy.

— Ejeň ady näme?

— Eee... Mmm... — diýip sakyndym. Aradan on sekunt geçdi.

— Petti — diýip, ejemiň adyny ýadyma düşürmek üçin on sekunt geçenine üns bermejek bolup, hiç zat bolmadyk ýaly jogap berdim.

Bu aňymda galan soraglaryň iň soňkusydy. «Tiz kömek» gelmänkä özümden gitdim. Birnäçe minutdan meni mekdepden göterip çykardylar-da, hassahana alyp gitdiler.

Hassahana gelenimizde, bedenimiň işjeňligi haýallady. Ol ýuwutma we dem alma ýaly esasy wezipelerini gaty kynlyk bilen ýerine ýetirýärdi. Şonda ilkinji gezek tutgaýym tutdy. Soň dem almam hasam kynlaşdy. Meni emeli dem alyş ulgamyna birikdirenlerinde, lukmanlar munuň ýaly agyr şikesi bu hassahanada bejerip bolmaz diýen netijä geldiler. Şonuň üçin hem meni Sinsinnatidäki has uly hassahana äkitmek üçin dikuçar çagyrmagy karar etdiler.

Meni araba mündürüp, tiz lukmançylyk kömegi bölüminden alyp çykdylar-da, ýoluň aňrysynda ýerleşen dikuçar meýdançasyna äkitdiler.

Araba бүдүр-сүдүр ýanýodadan alatakyrdy bolup barýardy. Şepagat uýalarynyň biri ony öňüne salyp itip barýar, beýlekisi bolsa dem alşymy eli bilen sazlaýar. Birnäçe minut öň gelen ejem dikuçarda ýanyma geçip oturdy. Uçuş wagty ol elimi elinden aýyrmady. Özümi duýşum agyrdy, dem almam kyndy.

Ejem ýanymda galyp, kakam doganymy hem uýamy ýeke goýmazlyk üçin öýümize gaýtdy. Ol uýama sekizinji synpy tamamlandygy mynasybetli geçiriljek dabara gatnaşyp bilmejegini aýdanda, ol gözýaşyny zordan saklapdyr. Kakam doganymy hem uýamy garynlaşlarymyza alyp gidipdir, soň awtoulagyna münüp, ejemiň ýanyna — Sinsinnatä gaýdypdyr. Dikuçar hassahananyň üçegine gonanda, ol ýerde ýigrimä golaý lukmandyr şepagat uýasy garaşýan eken. Olar meni döwük-ýenjlik bölümüne alyp gitdiler. Şol wagt beýnä suw inme gaty güýçlendi, mende şikesden soňky tutgaýlaryň birnäçesi bolup geçdi.

Döwlen süňkleri ýerli-ýerinde, ýöne halym agyr bolansoň, lukmanlar operasiýa etmegi hatarly hasap etdiler. Üçünji tutgaýdan soň ýagdaýym hasam betlerleşdi, şonda maňa ýene emeli dem alyş ulgamynyň kömegi gerek boldy.

Ejem bilen kakam bu hassahana öňem gelmeli bolupdylar. On ýyl öň gyz jigim agyr keselledi. Şol döwürde men baş ýaşymdadym, doganym bolsa jaňy alty aýlykdy. Iki ýarym ýyldan soň jigim hemmämizi begendirip, hassahanadan çykdy. On ýyla çeken asuda durmuşdan soň ejem-kakam ýene belet hassahanasyna beýleki bir çagasyny alyp gelmeli boldular.

Meniň ýagdaýym gaty agyr bolansoň, olary köşeşdirmek maksady bilen, hassahana ruhanyny we sosial işgäri alyp geldiler. Ol on ýyl mundan öň jigim kesellände gelen tanyş ruhaný eken. Gündiz geçip, gije düşende, bedenim diňe lukmançylyk abzallarynyň kömegi bilen hereket etdi. Halys bolan hem bolsalar, ejem-kakam ýatalgamyň ýanyndan aýrylmadylar. Soň ejem şol gijäniň öz ömründe iň ýakymсыз gije bolandygyny gürrüň bererdi.

MENIŇ SAGALMAGYM

☑ Ertesi irden dem alşym ýene öňküsi ýaly dikeldi. Özüme gelenimde, ys alyş duýgumyň ýitendigini bildim. Şepagat uýalary demimi burnumdan birden goýbermelidigimi we şolbada alma şireli gaby ysgamalydygymy aýtdylar. Ys alyş duýgum dikeldi, ýöne bar güýjüm bilen demimi birden goýberenimde, howanyň bir bölegi göz hanasynyň jaýryklaryndan ýol ýasansoň, çep gözüm tas hanasyndan çykypdy. Gözüm bäbenedinden biraz öňe çykdy we diňe gabagyň hem beýni bilen gözüň arasyndaky degna damarlarynyň hasabyna saklandy.

(Dowamy bar)

WEPALYLYGYŇ NUSGASY

☑ Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Belent Serkerdebaşymyzyň baştutanlygynda türkmen alabaýlarynyň durmuşymyzdaky, milli gymmatlyklarymyzdaky, şol sanda gulluk işlerimizdäki orny barha ýokarlanýar. Türkmen alabaýlary edermenligi, gaýduwsyzlygy, çydamlylygy, çakganlygy, okgunlylygy, ýadamazaklygy, ýaltanmazaklygy, seresaplylygy, hususan-da, örän duýgurlygy bilen tapawutlanýar. Kuwwatly, maksada okgunly, duýgur hem-de ynamdar türkmen alabaýlary türkmen öý-ojaklaryndan başlap, ýurduň ähli sebitlerinde hem-de serhet ýakalarynda öz gaýduwsyzlygyny görkezip gelýär. Biziň milli mirasymyzyň aýrylmaz bölegi bolan türkmen alabaýy halkymyzyň hem syrdaşy, ata-babalarymyzyň wepaly dosty saýylypdyr.

Ýurdumyzyň serhetlerinde ýerleşýän gümrük nokatlarynda ýurdumyzyň ykdysady howpsuzlygyny berkitmek, dost-doganlyk gümrüginin parahatlygyny üpjün etmek, maksady bilen alnyp barylýan barlag işlerinde türkmen alabaýlarynyň ys almak, duýmak, syzmak, seresaplyk bilen tapmak ýaly ukyplary ýerine ýetirilýän gulluk işiniň netijeli we maksadalaýyk bolmagyny üpjün edýär.

Gahryman Arkadagymyzyň «Türkmen alabaýy» diýen eseri alabaý itleriň tohumy bilen baglanyşykly taryhy wakalary hem-de milli medeni ýörelgeleri we döredijileriň ulmy taýdan zygiderli öwrenmek üçin kuwwatly çeşme bolup hyzmat edýär. Gahryman Arkadagymyz özüniň ajaýyp sygyrynda: «Gerek bolsa gerçek ýaly, Eder-



men türkmen alabaýy» diýip, gaýduwsyzlygyň nyşany bolan türkmen alabaýlarynyň waspyny özüniň dürdäne setirlerinde wasp edýär. Arkadagly Gahryman Serdarymyz: «Halkymyzyň guwanjyna, ýakyn syrdaşyna öwürülen alabaýlarymyz il-günümüzde köňül buýsanjydyr» diýip, wepaly türkmen alabaýlarynyň ynsan durmuşyndaky aýratyn ornuny buýsanç bilen belläp geçýär.

Bilşimiz ýaly, 2020-nji ýylda edara binasy Aşgabatda ýerleşen Halkara «Türkmen alabaý itleri» assosiasiyasy döredildi. Şunuň ýaly ýörite ugurly assosiasiyanyň döredilmeginiň, oňa halkara derejesiniň berilmeginiň özi bolsa milli itşynaslygymyzyň iň naýbaşy tejribeleriniň we dessurlarynyň ösdürilmegine, itleriň bu tohumynyň ulgamlauýn, ylmy taýdan esastandarylan binýatda kemala getirilmegine, itleriň milli tohumçylygynyň öňdebaryjy usullarynyň, şeýle hem bu ulgam boýunça dünýä ylmynyň häzirkizaman gazananlarynyň hemmetaraplaýyn peýdalanylmagyna we has hem

giňeldilmegine aýratyn itergi berdi. Türkmenistanyň Döwlet gümrük gullugynyň hem beýleki birnäçe ugurdaş harby edaralar, halkara guramalary, abraýly institutlar bilen birlikde bu assosiasiyanyň agzalygyna kabul edilmegi ulý buýsanç bilen belenilmäge mynasypdyr. Esastandarylan entek köp wagt geçmedik hem bolsa bu assosiasiyanyň ýokary derejeli guramaçylykly işleri, täze başlangyçlary halkara derejesinde ulý abraýa eýe boldy. Bu assosiasiya, ilkinji nobatda, Türkmenistanda bu ugurda alnyp barylýan işleri, tagallalary birleşdirmäge, ylmy esaslarda alyp barmaga, alabaýlaryň aňyrdan saklanyp gelýän ugurlaryny dowam etdirmäge, arassa ganlylygyny saklamaga we bu ugurdaky işleriň hemmesini kanunalaýyklykda alyp barmaga mümkinçilik berdi.

Biz harby gullukçylar geljekde hem öz harby gulluklarymyzy üstünlikli amala aşyrmakda tutanýerli zähmet çekip, wepadar türkmen alabaýlaryny iň ýakyn hemramyza öwürjekdigimize tüýs ýürekden ynandyrýarys. Merdana Watan goragçylaryna ähli ugurda nusgalyk mekdep bolgan hormatly Belent Serkerdebaşymyza hem-de Gahryman Arkadagymyza alkyşlarymyzy aýdýarys!

Muhammet BAÝRAMGULYÝEW,
Türkmenistanyň Döwlet gümrük gullugynyň Ahal welaýat gümrükhanasynyň harby gullukçysy, maýor.

IT HAKYNDAKY NAKYLLAR

It geldi — gut geldi.

Ilden çykça, it hem aglar.

Adyl sakçylygy goýun itinden öwren.

Iti gylyksyz, ili biliksiz.

Myhmanyň itine-de «Tur!» diýme.

Wepasyz dostdan wepaly it ýagşy.

Döwletliniň iti ýatmaz.

Gurt gören itiniň agzy bir bolar.

Gyzly öýüň iti dynmaz.

It alnyna gelen gurt alnyna-da geler.

It batyra üýrer, gorkagy ýarar.

It ýok oýda tilki gezer.

Ite-de uýat ýagşy.

Itiň agzy ala bolsa-da, möjek görende biriger.

Üýregen itden gorkma, sessiz itden gork.

Gurtdan gorkan köpek saklar.

Güjük dalanman köpek çykamaz.

Iki gapyda gezen köpek aç galar.

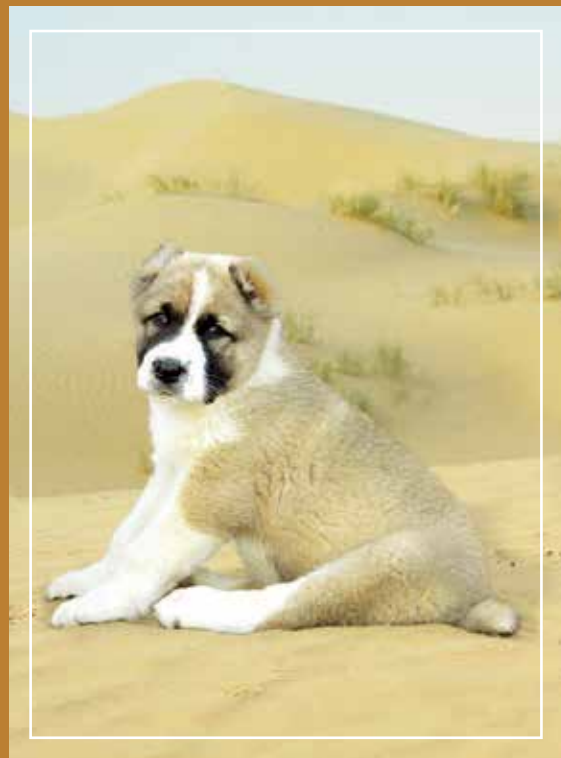
Ýoluny ýitirene köpek sesi bilbil sesinden datly.

Arkaly köpek gurt alar.

Ata — ot, ite — et.

Itim — gutum.

Toplan Annajemal DÄDEBAÝEWA, Seýitnazar Seýdi adyndaky TMDI-niň talýby.



MAGTYMGULY, HALK ÝADYNDAN AÝRYLMA!

HAFYZ ŞIRAZY

Hafyz Şirazy pars şygryýetiniň görnükli wekili, ajaýyp şahyr, beýik filosofdyr. Ol Rudaky, Saady ýaly parsy dilli edebiyatyň, döp bolup gelýän gazalçylyk ýolunyň ägirtleriniň biri hökmünde dünýä okyjylarynyň arasynda giňden meşhurdyr.

Hafyzyň şygry döredijiligi özi dünýäden ötenden soň toplanyp, diwan görnüşine getirilýär. Bu diwan 418 sany gazaly, 5 sany iri kasydany, 28 sany kytgany, 41 bent rubagyny we «Boz maral», «Sakynama», «Moganninama» atly mesnewi görnüşinde ýazylan üç sany gahrymançylyk-romantiki poemany özünde jemleýär.

* * *

Köňül şahri-genjime bak — öňküsi deý mizemez.
Möhürdir syrly-pynhan dek — öňküsi deý mizemez.

Şol gadymky dostuň menem, beýhuş, seri dumanly
Burmalaň anbar müşgi-kok — öňküsi deý mizemez.

Istegenim lagly-göwher, dürri-naýýapdyr degil:
Husytlarda sahatat ýok — öňküsi deý mizemez.

Gunça deýin dahan-lebiň ganyňm üzre gyrmyzdyr —
Ençe içip bolmaý sen dok — öňküsi deý mizemez.

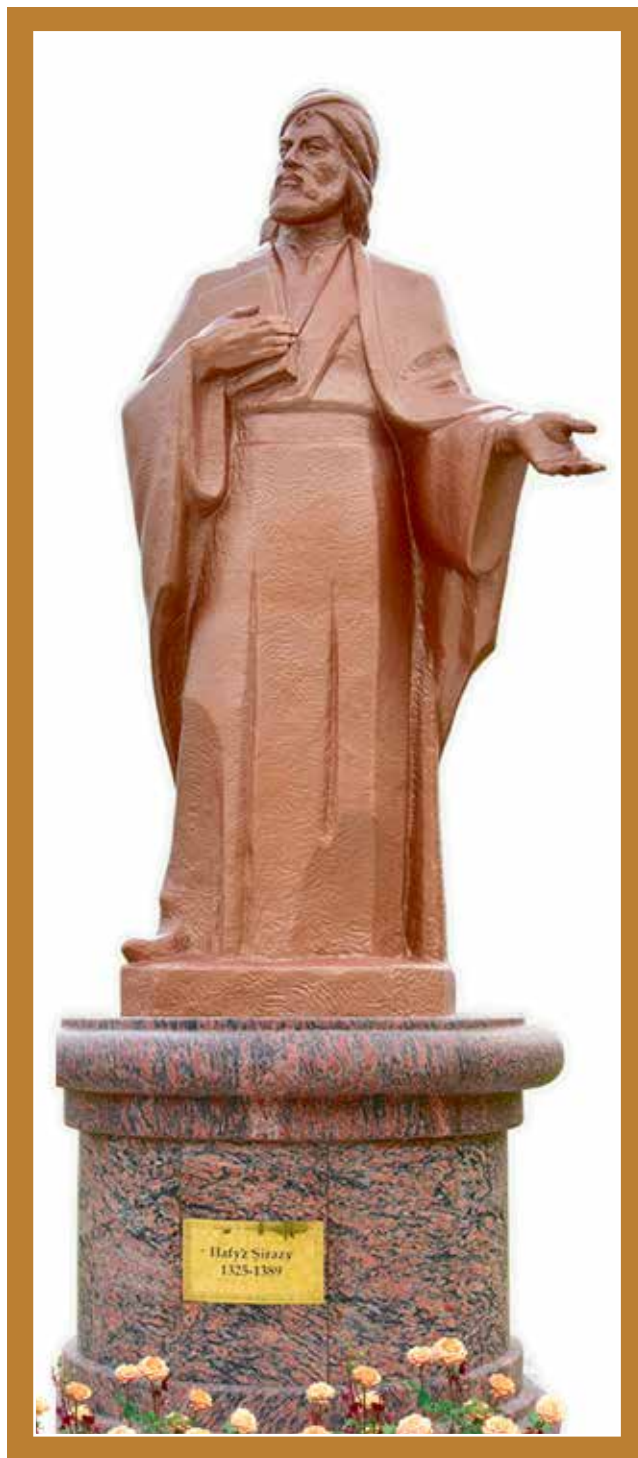
Din-imanym — aşyky-zar men, kim bu yşgy ýaradan?!
Böreň-böreň gözýaşym çoh — öňküsi deý mizemez.

Gamzaň öldürgeç bişumar — ýene baglaram bili:
Nadanlarda mürewwet ýok — öňküsi deý mizemez.

Gara burmalaň kemendi awlaýyr arguwany,
Gadym guran hepbigne bak — öňküsi deý mizemez.

Hafyz, seçip gözde ýaşyň, gezjek sen heniz, gör, nijel
Wysal-hijran çekdigim hak — öňküsi deý mizemez.

**Agabaý AKMYRADOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň
sport žurnalistikasy hünäriň talyby.**



ALYŞIR NOWAÝY

Alyşir Nowaýy özbek halkynyň beýik şahyry, görnükli döwlet işgäridir. Şygrylaryny pars we çagataý dilinde döreden ussat şahyr hökmünde meşhurlyga eýe bolmak bilen, Gündogaryň türki dilli edebiýatynyň düýbünü tutujylaryň biri bolupdyr.

Türkmen edebiýatynda, halk döredijiliginde Alyşir Nowaýynyň ady Mir Alyşir Nowaýy adyndan gelip çy-

kan Myraly, Myraly Şir diýen ýaly atlar bilen bellidir. Biz bu beýik söz usadynyň Nyzamy Genjewi, Attar ýaly usatlardan dowam edip gelen edebi däplere eýerip döreden «Hamsa» eseriniň («Akyldarlaryň söhbeti», «Leýli — Mežnun» «Perhat — Şirin», «Ýedi pelek», «Isgenderiň galasy») «Bilbil hakynda hekaýat» atly bölüminden bir parçany okyjylarymyza hödürleýäris.

Bu bapda bir adam Lukmana ýüzlenip: «Seniň bu beýik bilimleriň çeşmesi nirede? Bize şondan habar berseň» diýýär. Lukmanyň jogaby: «Onuň çeşmesi nädogry hereketleri dogry kesgitlep bilmek we şonuň tersine hereket etmektir».

Sordular bir ýola Lukmana bakyp:
«Eý, bilimden nurly, gözleri rakyp!

Eýýamy agtaryp gözlesek hergiz,
Tapmazdyk özüň dek pähimdary biz.

Gizleme ussadyň. Kimdi pent eden,
Susup aldyň ylmyň haýsy çeşmeden?».

Jogap: «Ulamalaň, ylmyň döwresi,
Gelmädi bizge hiç ýüzün öwresi.

Alymlardan almaý ylmyň ulusyn,
Nadany yzladym, gezip il-ulusyn.

Synlap bazygärleň özün, teşwüşin —
Hem tapyp hiç başa barmaýan işin,

Men hemişe ony terse başladym,
Ine, şeýdip, ylym ýüküm goşladym.

Bikärlik ynsany tümlüge elte.
Alym şoldur, kim oňa garşy gelse.

Janandyr, rakypdyr, her kim bir çende,
Ara açsa, bolman nebsine bende.

Ol özüne berlen akyl dan halyn,
Çalyşmaz, goýsaňda dünýäň bar malyn.

Ruhy baýlar munda hakyky baýdyr;
Mal baýlygynyň düýbi haraba jaýdyr».

**Annamyrat HALMEDOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň
sport žurnalistikasy hünäriň talyby.**



КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ?

✓ Осень - настоящее раздолье для вирусов и простудных заболеваний. Вот 5 главных советов, как сохранить хорошее самочувствие осенью.

1. Переохлаждение само по себе не является причиной простудных заболеваний. Их вызывают вирусы. В норме иммунная система человека успешно распознает и искореняет их, но защитные силы замерзшего человека зачастую не могут справиться с этим. Поэтому главная задача в случае переохлаждения – не допустить проникновения вируса в организм. По возможности откажитесь от посещения многолюдных мест и поездок на общественном транспорте – рядом непременно окажутся носители респираторных вирусов.

2. Откажитесь и от «проверенных» рецептов типа коньяка или горячего вина – они дают ложное ощущение тепла и грозят серьезными проблемами с сердцем и сосудами.

3. Лучше не практиковать и баню, горячую ванну и обкладывание грелками. Возможно, простудой вы и не заболеете, зато вполне можете получить осложнения в виде нарушений

сердечного ритма и внутренних кровоизлияний.

4. Выпейте лучше горячего чая или молока – они стимулируют потоотделение и таким образом помогут организму бороться с вирусами, отвар шиповника, разведенное в воде облепиховое или смородиновое варенье – в них много витамина С, помогающего быстро справиться с простудой.

5. Не торопитесь пить таблетки. Имейте в виду, что появившийся после переохлаждения насморк далеко не всегда свидетельствует о начинающейся простуде. Он может оказаться симптомом так называемой аллергии на холод – одной из разновидностей аллергических реакций.



Подготовил Мухамметберди АТАЕВ, преподаватель Туркменского государственного архитектурно-строительного института.

СЕНТЯБРЬ 2024 ГОДА СТАЛ ВТОРЫМ РЕКОРДНО ТЕПЛЫМ



Сентябрь 2024 года стал вторым самым теплым месяцем за всю историю метеорологических наблюдений, уступив лишь сентябрю 2023 года, сообщает ТАСС.

По данным европейской службы по изменению климата Copernicus, средняя мировая температура в сентябре 2024 года составила 16,1 градуса по Цельсию. Это значение всего на 0,2 градуса ниже рекордного показателя предыдущего года.

Превышение климатической нормы составило 0,7 градуса. Оценка температуры проводится на основе среднемесячных норм, определяемых за базовый 30-летний период с 1991 по 2020 год. Эти нормы используются для вычисления отклонений от средней температуры, что позволяет оценить масштаб изменения климата.

Подготовил Довлетгелди МЫРАДОВ, студент ТСХУ имени С.А.Ниязова.

GÜÝZÜŇ DUÝGULY DÜNYÄSI

✓ Pasyllar aýlanyp, ýene-de şol ýakymly güýz dolanyp geldi. Güýzüň jana ýakymly howasy islendik ynsany pikir ummanyna çümdürmegi başarýar. Güýz ýagyşlary duýgularymyzyň ylhamyny joşdurýar. Ilkinji ýere gaýyp düşen güýz ýapraklaryny görmek nähili uly bagt. Bu ýapraklar gaýyp, mele topragyň üstüne düşýänini görseň seriňe Gurbannazar Ezizowyň kalbyňa ylham berýän «Güýz» goşgusy ýadyňa düşüp, şahyryň goşgy bentleri bilen güýz şemaly ýüregiňe aralaşýar:

Ýene güýz. Güýz bolsa saralýar ýaprak, Yaprak saralanda durlanýar pikir. Ýatlaýan geçeni öňküden köpräk, Hem diýjän: «Oňatlyk, Hudaýa şükür!».

Seniň ýene bir aýratynlygyň, mawy asmanyň galyň gara bulutlarynyň arasyndan geçip, gözəl zemine inýän ýagyş damjalaryň. Bu damjalaryň edýän şabyrdyly sesleri göwün guşuňy göge göterip, jahana täzeden inen ýaly bolýarsyň. Bu güýzüň iň ýakymly duýgusydyr.

Tebigat — islendik döredijilik adamyny joşdurýan ylham çeşmesi. Ir säher ukudan oýanyp, daşary seredeniňde güýz şemalyň ýeriň gaýmagyny bozman mizanyň geleniniň buşlukçysy bolan ýaşyl gamyşlaryň tozgalan başyny darap geçişi şahyrlary, bagşylary, suratkeşleri joşdurman bilmezmi?! Günüň tylla şöhesiniň küteli, oňa derek tylla reňkli ýapraklaryň barha köpelýän döwri güýz paslynyň ajaýyp keşbidir.

Güýz — çekilen zähmetiň höziri görülýän pasyl. Miweleriň bişip, bol hasylyň alynýan döwri. Adamyň duýguly dünýäsini heýjana getirýän güýzüň ýarylyp, içiniň dym-gyzyly däneleri görnüp duran narlarydyr. Güýz — berekediň pasly.

Güýz — açyk asmanda hatar gurap uçup barýan durnalara ak ýol arzuw edýän mysaly görünýär. Men entägem güýzli ýatlamalar bilen ýaşap ýürün.

Yslam TYLLANUROW, Türkmen döwlet binagärlik-gurluşyk institutynyň uly mugallymy.

Esaslandyryjysy — Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti

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

Salgysy: Aşgabat, Saparmyrat Türkmenbaşy şaýoly, 54.

Telefon: +99312 22-81-38

Faks: +99312 22-77-03

e-mail: turkmenistansport@sanly.tm

A-114992

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

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

1-nji sahabyň bezegini ýerine ýetiren Abdyrahman ROWŞENOW.

НОБЕЛЕВСКАЯ ПРЕМИЯ — 2024



НОБЕЛЕВСКУЮ ПРЕМИЮ ПО ЭКОНОМИКЕ ВРУЧИЛИ ЗА ИЗУЧЕНИЕ РАЗЛИЧИЙ В УРОВНЕ ПРОЦВЕТЕНИЯ СТРАН

✓ Нобелевская премия по экономике 2024 года присуждена Дарону Аджемоглу, Саймону Джонсону и Джеймсу Робинсону за исследования причин различий в уровне экономического благосостояния государств. Об этом сообщил Нобелевский комитет по экономике Королевской академии наук Швеции.

Ученых наградили за «исследования того, как формируются институции и как они влияют на благосостояние» стран. Их работы объясняют, как сильные институты, основанные на верховенстве права, способствуют процветанию, в то время как слабые структуры и эксплуатация населения препятствуют экономическому росту. Лауреаты также объясняют, как институции, установленные в эпоху колонизации, продолжают влиять на современное экономическое неравенство.

Председатель комитета Якоб Свенсон подчеркнул важность этих исследований для понимания огромных различий в доходах между государствами.

Дарон Аджемоглу родился в 1967 году в Стамбуле в армянской семье. Он является профессором Массачусетского технологического института, членом Национальной академии наук США. Джеймс Робинсон родился в 1960 году, он работает в Чикагском университете в США. Саймон Джонсон родился в 1963 году в Великобритании, в настоящее время работает в США, в Массачусетском технологическом институте.

В 2012 году Аджемоглу и Робинсон выпустили книгу «Почему одни страны

богатые, а другие бедные», ставшую одним из главных политэкономических бестселлеров последних лет. В 2019 году вышла их книга «Узкий коридор», посвященная вопросам политологии и свободы личности.

Джонсон известен по работам, публикуемым в таких престижных изданиях, как New York Times, Bloomberg, The Financial Times, The Washington Post, The Wall Street Journal и др.

Премия была учреждена Государственным банком Швеции в 1968 году и вручается Нобелевским комитетом Королевской академии наук.

Объявление лауреатов премии по экономике завершает нобелевскую неделю. Церемония вручения наград состоится 10 декабря, в день смерти Альфреда Нобеля.

**Подготовил Максат БУГРАЕВ,
преподаватель ТНИМЯ имени
Довлетмаммета Азади.**

НОБЕЛЕВСКУЮ ПРЕМИЮ МИРА ПРИСУДИЛИ ЯПОНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «НИХОН ХИДАНКИО»

✓ В Осло объявили обладателей Нобелевской премии мира за 2024 год. Награду присудили японской организации «Нихон Хиданкио», объединяющей «хибакуся» – жертв атомных бомбардировок Хиросимы и Нагасаки.

Организацию отметили «за усилия по построению мира, свободного от ядерного оружия». Лауреаты «демонстрируют свидетельства очевидцев, что ядерное оружие никогда больше не должно быть применено», отметили в норвежском Нобелевском комитете.

Сопредседатель «Нихон Хиданкио» Мимаки Тосиюки на пресс-конференции по поводу присуждения его организации Нобелевской премии подчеркнул, что ядерное оружие должно быть полностью уничтожено.

Премия мира — предпоследняя на нобелевской неделе. Согласно последней воле ученого Альфреда Нобеля, эта премия, в отличие от остальных наград, учрежденных в соответствии с его завещанием, присуждается не в Стокгольме, а в Осло.

Ранее стали известны имена нобелевских лауреатов по физиологии и медицине, физике, химии и литературе.

Награды лауреатам вручат в Стокгольме и Осло 10 декабря — в день смерти Альфреда Нобеля.

**Подготовил Даянч
ДУРДЫМЫРАДОВ,
студент ТСХУ имени С.А.Ниязова.**

НОБЕЛЕВСКУЮ ПРЕМИЮ ПО ЛИТЕРАТУРЕ ПОЛУЧИЛА ЮЖНОКОРЕЙСКАЯ ПИСАТЕЛЬНИЦА ХАН ГАН

✓ Нобелевский комитет объявил лауреата премии по литературе. В этом году награду присудили Хан Ган из Южной Кореи за ее «насыщенную поэтическую прозу, которая противостоит историческим травмам и обнажает хрупкость человеческой жизни».

«Физическое сочувствие лауреата премии по литературе Хан Ган к экстремальным жизненным историям подкрепляется ее все более энергичным метафорическим стилем», отметили в Шведской академии.

Хан Ган — 53 года. Она дочь писателя Хан Сынвона. Ее брат Хан Доллим тоже известный писатель.

Хан Ган является автором романов «Твои холодные руки» (2002), «Уроки греческого» (2011), «Человеческие поступки» (2014) и «Я не прощаюсь» (2021), однако наибольшую известность она завоевала романом «Вегетарианка» (2007). За эту книгу в 2016 году она получила Международную Букеровскую премию.

**Подготовил Гылычныяз ХУММЕДОВ,
преподаватель ТГУ имени Махтумкули.**

НОВОСТИ СПОРТА

«ИГРЫ БУДУЩЕГО-2026» ПРИМЕТ КАЗАХСТАН

Третьи Игры будущего состоятся в Казахстане в 2026 году. Об этом сообщили организаторы на официальном сайте соревнований. На первых играх в Казани (Татарстан РФ) Президент России Владимир Путин поддержал предложение казахстанского коллеги Касым-Жомарта Токаева провести Игры будущего в Казахстане.

Игры будущего объединяют классические виды спорта с киберспортом и VR/AR-технологиями в концепции фиджитал (physical + digital). Соревнования создают инклюзивную среду, где участвуют спортсмены всех возрастов, полов и национальностей.

Организаторы подчёркивают, что опыт Казахстана в проведении крупных спортивных событий обещает сделать Игры 2026 года ярким и запоминающимся событием для участников и зрителей. В следующем году Игры будущего пройдут в ОАЭ.

Подготовила Огухаллы МЫРАДОВА,
спортивный обозреватель

РОНАЛДИНЬО СТАЛ СОВЛАДЕЛЬЦЕМ АМЕРИКАНСКОГО ФК TRIUMPH

Легендарный бразильский футболист Роналдиньо стал одним из владельцев футбольного клуба Greenville Triumph, выступающего в третьем дивизионе чемпионата США. Сделка была официально заключена на Нью-Йоркской фондовой бирже, где Роналдиньо приобрел часть акций клуба.

Президент Greenville Triumph Джо Эрвин выразил уверенность, что участие знаменитого футболиста положительно скажется на развитии клуба.

«Участие Роналдиньо не только повысит авторитет нашего клуба, но и вдохновит игроков, болельщиков и все наше сообщество», – отметил Эрвин.

Роналдиньо завершил свою профессиональную карьеру в 2018 году, оставив после себя богатое футбольное наследие, включая победу на чемпионате мира 2002 года. На клубном уровне он выступал за «Гремио», «ПСЖ», «Барселону», «Милан», «Фламенго», «Атлетико Минейро», «Керетаро», «Флуминенсе». Бразилец является двукратным чемпионом Испании, чемпионом Италии и победителем Лиги чемпионов. В 2005 м он удостоился «Золотого мяча» как лучший футболист года.

Подготовил Шатлык МУХАММЕТГЫЛЫДЖОВ,
спортивный обозреватель.

IJF НАЗВАЛА МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ СЛЕДУЮЩИХ ЧМ ПО ДЗЮДО

Международная федерация дзюдо (IJF) определилась с местами проведения Чемпионатов мира по дзюдо в 2025-2027 гг. В следующем году чемпионат мира пройдет в Будапеште (Венгрия), в 2026 году хозяином первенства станет Баку (Азербайджан), а в 2027 году соревнование примет Казахстан.

В этом году Чемпионат мира по дзюдо состоялся в Абу-Даби (ОАЭ) и собрал 675 спортсменов из 109 стран мира.

Япония стала лидером по количеству золотых медалей, завоевав четыре золотых, одну серебряную и пять бронзовых наград. Второе место в медальном зачете заняла Грузия (2–1–2), третье – Италия (2–1–1).

Подготовил Алланур БЕРДИЕВ,
спортивный обозреватель.

ФЕДЕРАТЕР ВЕРНЁТСЯ НА КОРТ В ВЫСТАВОЧНОМ МАТЧЕ НА ТУРНИРЕ В ШАНХАЕ

20-кратный победитель турниров «Большого шлема», бывшая первая ракетка мира швейцарский теннисист Роджер Федерер примет участие в выставочном матче на турнире ATP Shanghai 2024.

Матч под названием Roger & Friends Celebrity Doubles станет особенным событием турнира. В нём Федерер сыграет в паре с гонконгским поп-музыкантом Изоном Чаном. Их соперниками станут китайский теннисист Чжан Чжичжэнь, занимающий 41-е место в мировом рейтинге, и олимпийский чемпион по настольному теннису Фань Чжэньдун.

Федерер завершил свою профессиональную карьеру в сентябре 2022 года после участия в Кубке Лэйвера в Лондоне. Прощальный матч швейцарца состоялся в парном разряде, где он выступил вместе с 22-кратным чемпионом турниров «Большого шлема» Рафаэлем Надалем. За свою карьеру Роджер Федерер дважды выигрывал титул на турнире в Шанхае.

Подготовил Бегдурды ХУДАЙБЕРДИЕВ,
спортивный обозреватель.

«TETRIS» BOYUNÇA TÄZE REKORD

☑ «ABŞ-dan 16 yaşly Maýkl Artiaga «Tetrisiň» 255 derejesini tamamlady, şondan soň oýun täzedan başlady» diýip, BBS habar berýär.

OI Nintendo wersiýasynda oýnap, Twitch-de göni ýaýlymy alyp bardy. «Dogplayingtetris» ady bilen oýnaýan amerikalý ýetginjek 82 minutda 255 derejäni tamamlady. Neşir oýunçynyň oýnuň 155-nji derejeden soň ýalňyşlyk bermeýän Nintendo Entertainment System (NES) konsoly üçin döredilen wersiýasyny ulanandygyny belleýär. Şeýlelikde, ýetginjek «Tetrisi» täzedan başladan taryhda ilkinji adam boldy.

«Men bu oýnuň gutarandygyna diýseň begenýärin. Men indi bu oýny hiç haçan oýnasym gelmez» diýip, neşir Maýklyň sözlerini getirýär.

Mundan öň, Oklahomadan 13 yaşly Uillis Gibson «Tetris» oýnunyň asyl wersiýasyny ahyryna çenli geçen dünýäde ilkinji adam boldy. Ol şu ýylyň ýanwar aýynda oýnuň 157-nji derejesine ýetdi, şondan soň oýun mundan beýläkki programma kodunyň ýoklugy sebäpli togtady.

Çaryguly BABAÝEW,
Türkmen döwlet malige institutynyň talyby.

RABAT — BÜTINDÜNÝÄ KITAP PAÝTAGTY

☑ ÝUNESKO Marokkonyň paýtagty Rabat şäheriniň 2026-njy ýylda Bütindünýä kitap paýtagty derejesine eýe bolandygyny habar berdi diýip, Maghreb Arabe Press habarlar gullugyna salgylanýan TASS habar berýär.

Karar halkara guramalaryň neşirýat işi we kitaphanalar pudagyndaky tekliplerine esaslanyp kabul edildi.

Rabat okamagy ýaýratmagy we ýerli neşirýatlary goldamagy maksat edinýän medeni çäreleriň merkezine öwrüler.

ÝUNESKO-nyň baş müdiri Odre Azule Rabatyň medeni ähmiýetini bilimiň we sungatyň çatrygy hökmünde belläp geçdi. Marokkonyň kitap pudagynyň bilim programmalaryny ösdürmekdäki hem-de dürli bilimlери we sungaty ýaýratmaktaky ähmiýetine ünsi çekdi.

Marokkonyň Medeniýet ministrligi Rabata berlen derejäni makullady we ony «şamçyrag şäher» diýip atlandyrdy. Agentlik ýurduň medeni mirasynyň baýlygyny görkezme we kitaplaryň uniwersal dili arkaly medeniýetleriň arasyndaky gepleşikleri ösdürýän innowasion çäreleri guramak boýunça meýilnamalaryny ygylan etdi.

Bütindünýä kitap paýtagty derejesiniň çäklerinde Rabat kitaplara elýeterilligi gowulandyrmak, ýaşlary okamaga çekmek we ýerli neşirýatlary goldamak üçin dürli çäreleri gurar.

ÝUNESKO 2001-nji ýyldan bäri her ýyl Bütindünýä kitap paýtagtyny saýlaýar. At kitap we okamak bilen baglanyşykly iň oňat jemgyýetçilik programmalary üçin berilýär. Rabat estafetany Strasburgdan (2024) we Rio de Žaneýrodan (2025) alar.

Таўғарлан Дилдара ШУХРАТОВА, Сејитназар Сејиди адындакы ТМДИ-ниň талыбы.