

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

№ 46 (233)
11.11.2024



ESASLANDYRYJYSY — TÜRKMENISTANYŇ BEDENTERBIÝE
WE SPORT BARADAKY DÖWLET KOMITETI



HALKARA ÝARYŞLARYNDA ÝOKARY
NETIJELERI GAZANAN TÜRGENLERE
GAHRYMAN ARKADAGYMYZYŇ
WE HORMATLY PREZIDENTIMIZIŇ ADYNDAN
GYMMAT BAHALY SYLAGLAR GOWŞURYLDY



HEPDÄNIŇ HABARLARY



✓ **04.11.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow Ministrler Kabinetiniň Başlygynyň orunbasary T.Atahallyýewiň hem-de welaýatlaryň häkimleriniň gatnaşmagynda iş maslahatyny geçirdi.

✓ **04.11.2024 ý.** Paýtagtymyзда Türkmenistanyň Agrar partiýasynyň IV gurultaýy geçirildi. Onuň dowamynda döwletimiziň giň gerimli durmuş-ykdysady maksatnamalaryny durmuşa geçirmegiň çäklerinde bu syýasy guramanyň öňünde durýan möhüm wezipeler ara alnyp maslahatlaşyldy.

✓ **06.11.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow Türkmenistanyň halkynyň we Hökümetiniň adyndan, şeýle hem hut öz adyndan jenap Donald Trampa Amerikanyň Birleşen Ştatlarynyň Prezidenti wezipesine saýlanmagy mynasybetli tüýs ýürekden gutlaglaryny iberdi.

✓ **06.11.2024 ý.** Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gurbanguly Berdimuhamedow jenap Donald Trampa Amerikanyň Birleşen Ştatlarynyň Prezidenti wezipesine saýlanmagy mynasybetli tüýs ýürekden gutlaglaryny iberdi.

✓ **06.11.2024 ý.** S.A.Nyýazow adyndaky Türkmen oba hojalyk uniwersitetinde sanly ulgam arkaly «Agrosenagat toplumynyň durnukly ösüşi» atly halkara ylmy-amaly maslahat geçirildi.

✓ **06.11.2024 ý.** Türkmenistanyň Prezidenti, ýurdumyzyň Ýaragly Güýçleriniň Belent Serkerdebaşysy, goşun generaly Serdar Berdimuhamedow Döwlet howpsuzlyk geňeşiniň nobatdaky mejlisini geçirdi. Onda harby we hukuk goraýjy edaralar tarapyndan şu ýylyň on aýynda ýerine ýetirilen işleriň jemleri jemlenildi.

✓ **08.11.2024 ý.** Paýtagtymyzdaky «Ýyldyz» myhmanhanasynda Merkezi Aziýada raýatsyzlygy aradan aýyrmak boýunça ministrler derejesindäki sebitleýin maslahat geçirildi.

✓ **08.11.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow sanly ulgam arkaly Ministrler Kabinetiniň nobatdaky mejlisini geçirdi. Onda şu ýylyň 10 aýynda alnyp barlan işleriň jemleri jemlenildi hem-de ýurdumyzy durmuş-ykdysady taýdan ösdürmek boýunça gündelik wezipeler ara alnyp maslahatlaşyldy.

✓ **09.11.2024 ý.** Ýurdumyza hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedowyň gatnaşmagynda ähliahk bag ekmek dabarasynyň güýzki möwsümüne badalga berildi.

www.tdh.gov.tm



✓ Итоговый документ международного форума «Взаимосвязь времен и цивилизаций – основа мира и развития», посвященного 300-летию со дня рождения Махтумкули Фраги и состоявшегося 11 октября 2024 года в Ашхабаде, опубликован на шести официальных языках ООН в качестве официального документа 79-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН.



ИТОГОВЫЙ ДОКУМЕНТ АШХАБАДСКОГО ФОРУМА ОПУБЛИКОВАН В КАЧЕСТВЕ ДОКУМЕНТА ГЕНАССАМБЛЕИ ООН

«ASHGABAT OPEN 2024» HALKARA ÝARYŞYNA BADALGA BERILDI

✓ Paýtagtymyzda 8 — 17-nji noýabr aralygynda tennis boýunça 14 ýaşa çenli ýetginjek oglanlaryň hem-de gyzlaryň arasynda geçirilýän «Ashgabat Open 2024» ýaryşlaryna badalga berildi.

Aşgabat şäherindäki Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynda geçirilýän bu halkara ýaryş özüne dünýäniň onlarça ýurdundan 14 ýaşa çenli ýetginjek oňlan hem-de gyz türgenleri jemledi.

Oýunlaryň açylyş dabarasynda çykyş eden dünýäniň dürli ýurtlaryndan, şeýle hem Halkara Tennis federasiýasyndan gelen hünärmenler bu günki gün Türkmenistanyň sport döwletine ynamly öwrülýänligi, ýurdumyzda, şol sanda paýtagtymyz Aşgabatda hem-de Arkadag şäherinde iri halkara derejeli sport çärelerini, bäsleşiklerini geçirmek üçin giň mümkinçilikleriň bardygyny barada buýsanç bilen belläp geçdiler.

Mälim bolşy ýaly, häzirkä ajaýyp döwürimizde Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary, hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallalary bilen sportuň maddy-enjamlaryny, kanunçulyk-hukuk we hünärmenler binýadyny gowulandyrmak boýunça yzygiderli işler durmuşa geçirilýär. Maddy-enjamlaryny binýady gowulandyrmak boýunça alnyp barylýan işler halkara sport jemgyýetçiliginiň ünsüni barha özüne

çekýär. Muňa diňe «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynyň dowamynda Aziýanyň Tennis federasiýasy tarapyndan paýtagtymyzdaky Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynda «Tennis boýunça Aziýanyň okuw-türgenleşik merkezi» diýen sertifikatynyň gowşurylmagyny, şeýle-de Aşgabatda bolan GDA agza ýurtlaryň Hökümet Baştutanlarynyň sammitinde Aşgabat — «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri» diýen resminamanyň kabul edilmegini hem mysal hökmünde görkezmek bolar.

«Ashgabat Open 2024» ýaryşlaryna gatnaşýan myhmanlara, türgenlere, wekiliýetleriň agzalaryna paýtagtymyzda bolýan günleriniň dowamynda, şeýle hem ýaryşlar wagtynda türkmen milli myhmansöýerlik däplerine laýyklykda, ýokary hilli hyzmatlar ýola goýuldy. Myhmanlaryň boş wagtlaryny many-mazmunly geçirmekleri üçin olar bilen ýurdumyzyň, paýtagtymyzyň we Arkadag şäheriniň gözəl ýerlerini gezelençleri guramak meýilleshdirildi.

Göwher GARLYÝEWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň sport žurnalistikasy
hünäriň talyby.



RESMI HABAR

✓ Berkarar döwletiň täze ýaşamynyň galkynyşy döwüründe türkmen sportuny ýokary derejelerе çykarmaga, halkara sport ýaryşlarynda Türkmenistana wekiliçilik edip, ýurdumyzyň sport ulgamynda gazanan ýokary netijelerini dünýä ýaşamyna, sport abraýyny belende götermäge, ýaşlaryň sporta bolan höwesini artdyrmaga goşan şahsy goşandyňy nazara alyp, Türkmenistanyň Prezidenti Buýruğa gol çekdi. Resminama laýyklykda, Türkmenistanyň Prezidentiniň adyndan:

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

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

www.tdh.gov.tm

SPORT GÖZELİĞİN GÖZBAŞYDYR



☑ Berkarar Watanymyzda Gahryman Arkadagymyzyň we hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallalary bilen durmuşyň beýleki ugurlary bilen bir hatarda sporta hem bedenterbiýä uly üns berilýär. Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetinde hem Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 78-nji sessiýasynda Türkmenistanyň başlangyjy bilen «Birleşen Milletler Guramasynyň oýunlary» atly Kararnamanyň kabul edilmegi mynasybetli «Sport sagdynlygyň we gözelligiň gözbaşydyr» atly baýramçylyk sport dabarasyny geçirdi.

Baýramçylyk sport dabarasyna çykyş eden Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetiniň professor-mugallymlary, talyplary Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe sagdyn jemgyýeti kemala getirmek, bu ugurda alnyp barylýan tutumly işler dogrusynda belläp, Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 78-nji sessiýasynda Türkmenistan bilen Hindistanyň başlangyjy bilen «Birleşen Milletler Guramasynyň oýunlary» atly Kararnamanyň kabul edilmeginiň taryhy ähmiýete eýe bolup durýandygyny nygtadylar. Şonuň ýaly-da, çykyşlarda Türkmenistanyň 2023 — 2027-nji ýyllar üçin ÝUNESKO-nyň Bedenterbiýe we sport boýunça hökümetara komitetiniň agzalygyna kabul edilendigi nygtaldy.

Dabara halkara we döwlet derejesinde geçirilen sport ýaryşlarynda ýeňiji bolan Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetiniň mugallymlaryny we talyplaryny sylaglamak dabarasyny bilen utgaşdy.

Baýramçylyk sport dabarasyna Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetiniň «Bagtyýarlyk owazlary» medeni merkeziniň aýdymçylar we tansçylar toparlary tarapyndan Arkadagly Gahryman Serdarymyzy, berkarar Watanymyzy, türkmen sportuny şöhratlandyran aýdymlar we tanstlar ýerine ýetirildi.

Dabara talyplaryň köpçülikleýin tigr sürmek, küşt, düzzüm oýunlary bilen utgaşyp, Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetiniň fakultetleriniň toparlarynyň arasynda woleýbol boýunça ýoldaşlyk duşuşygy bilen dowam etdi.

Laçyn BEGZADAYEWA,
Magtymguly adyndaky TDU-nyň
žurnalistika hünäriňiň talyby.



ARKADAG ŞÄHERI — BAGTYÝARLYGYŇ ŞÄHERI

☑ Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary bilen Arkadag şäheriniň at-owazasy dünýä dolýar. Milli aýratynlyklarymyzyň we edebi gymmatlyklarymyzyň kämil ruhuny, sanly tehnologiýalaryň giň toplumlaryny özünde jemleýän ak mermere bürenen Arkadag şäheri bu günki gün dünýä jahankeşdeleriniň üns merkezine öwrüldi. Sanly tehnologiýalaryň giň mümkinçiliklerini özünde jemleýän bu şäheriň ähli ýerlerinde 4G ulgamy we «e.gov.tm» döwlet hyzmatlary saýty, merkezi seýilgäde Wi-Fi zolagy hem-de ähli ýerlerde «akylly» wideogözegçilik ulgamlarynyň we ýene-de birnäçe şeýle sanly tehnologiýalaryň ornaşdyrylmagy ýaş nesillere aýratyn oňyn täsirlerini ýetirýär.

Gahryman Arkadagymyzyň beýik başlangyçlaryndan hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň rowaçly tutumlaryndan binýat bolan bu şäherde türkmen taryhynda yz goýan beýik şahsyýetleriň isleg-arzuwlary wysal boldy. Duna akyl-darymyz Magtymguly atamyzyň tutuş döredijiliginiň içinden türkmeniň ykbalynyň görülmegi, bir bitewi döwlet gurup, agzybir, eşretli durmuşda ýaşamagy ýaly arzuwlar eriş-argaç bolup geçýär. Biziň hanlarymyz, serdarlarymyz we nusgawy edebiýatymyzyň görnükli wekilleri şol arzylanýan özbaşdaklygy eziylediler, bu toprak üçin yhlas etdiler, janlaryny gaýgyrmadylar. Arkadag şäherinde bina edilen bilim, saglygy goraýuş, medeniýet we sungat edaralaryna Watanymyzy şöhratlandyran şahsyýetlerimiziň atlaryny dakyp, ebedileşdirmek babatdaky başlangyçlar milli ýörelgelerimizi dabaralandyrmakda, şu günki we geljekki nesillerimizde milli buýsanjy kemala getirmekde örän ähmiýetli nusgalyk ädim boldy. Çünki Gahryman Arkadagymyzyň nygtaýuşy ýaly, atlary ebedileşdirilen beýik şahsyýetlerimiziň halka, mähriban Watana bagyşlanan ömür ýollary ýaş nesiller üçin nusgalyk mekdepdir.

Häzirki wagtda Arkadag şäheri özgerýän hem ösýän döwletimiziň taryhy üstünlüklerini, ýetýän belent sepgitlerini aýdyňlygy bilen dünýä äşgär edýän merkeze öwrüldi. Bu ýetilýän belent derejeleriň sakasynda duran Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň janlary sag, ömürleri uzak bolsun!

Ata BABAÝEW,
Türkmenistanyň Döwlet gümrük gullugynyň
harby gullukçysy, maýor.

НЕБО НАД КАППАДОКИЕЙ УКРАСИЛИ 300 ВОЗДУШНЫХ ШАРОВ В ЧЕСТЬ 300-ЛЕТИЯ МАХТУМКУЛИ ФРАГИ

✓ В рамках широкого празднования на международном уровне 300-летия со дня рождения великого поэта и мыслителя Востока Махтумкули Фраги и 33-летия независимости Туркменистана Посольство Туркменистана в Турции 1–2 ноября организовало серию мероприятий в провинции Каппадокия.

Это исторический регион Турции, известный своим инопланетным ландшафтом, созданным природой более 60 млн лет назад и занесённым в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО, а также архитектурными и историческими объектами древних цивилизаций. А воздушные шары в Каппадокии называют одной из главных достопримечательностей Турции.

В этом плане символичным стал запуск в небо 300 тепловых аэростатов. Украшенные туркменскими и турецкими флагами, а также баннерами, посвящёнными Махтумкули Фраги, они около часа парили над известными достопримечательностями Каппадокии, как бы пронося над историческими и природными объектами древних цивилизаций гуманистические идеи туркменского поэта о мире, дружбе, достойном месте человека в этом мире, которые нашли воплощение в создании независимого нейтрального Туркменского государства.

Данная акция была зарегистрирована Евразийской ассоциацией экономических отношений (ЕкоAvrasya) как самый первый Аэрофестиваль такого масштаба, проведённый в честь выдающейся личности Востока и всего мира. В этой связи туркменской стороне был вручён соответствующий сертификат.

Также, в рамках культурных мероприятий в здании древнего музея искусств «Гюрай» прошла фотовыставка, приуроченная 33-й годовщине Независимости Туркменистана.

Культурные мероприятия продолжились заседанием за «круглым столом», которое организовали совместно Посольство Туркменистана и Ассоциация ЕкоAvrasya. Мероприятие собрало более 100 представителей бизнеса из различных регионов Турции. В рамках встречи обсуждались перспективы туркмено-турец-



кого сотрудничества в ключевых сферах экономики, таких как энергетика, транспорт, строительство, инвестиции и торговля.

Затем в университете Хаджи Бекташ Вели города Невшехир прошла встреча с туркменскими студентами, обучающимися в этом вузе. По традиции каждый студент получил в подарок книгу уважаемого Президента Туркменистана Сердара Бердымухамедова «Молодёжь – опора Родины». В рамках мероприятий состоялись двусторонние встречи представителей Посольства Туркменистана с руководителями региона.

«7/24.tm»

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

✓ В Туркменском сельскохозяйственном университете имени С.А.Ниязова по цифровой системе прошла Международная научно-практическая конференция «Устойчивое развитие агропромышленного комплекса». В ней приняли участие представители соответствующих научных и образовательных учреждений и высших учебных заведений Российской Федерации, Турецкой Республики, Узбекистана и Республики Беларусь. В ходе форума был обсуждён широкий спектр вопросов, связанных с обменом опытом в сельском хозяйстве.

В ходе конференции подчёркивалось, что экологическое благополучие является важнейшим условием обеспечения продовольственной безопасности и продовольственного изобилия. В этой связи в рамках Национальной стратегии по изменению климата и Национальной лесной программы в нашей Отчизне принимаются необходимые меры.

Поддерживая целевые международные усилия, наша страна выступает за разработку сбалансированных решений задач в этой области на перспективу. Ярким тому подтверждением является развитие эффективного сотрудничества Туркменистана с ООН и её специализированными учреждениями, в том числе с Продовольственной и сельскохозяйственной организацией.

В последние годы в Туркменистане уделяется особое внимание широкому внедрению современных сельскохозяйственных технологий, в том числе систем точного земледелия, автоматизации



соответствующих операций. Это позволяет производителям более эффективно управлять ресурсами и снижать затраты.

Также отмечалось, что благодаря дальновидной государственной политике, проводимой Президентом Туркменистана, законодательная база и производственные отношения в аграрном секторе постоянно совершенствуются. Затем международная научно-практическая конференция продолжила работу по секциям «Агрономия, садоводство и экология», «Экономика и управление в АПК, гуманитарные науки, математические науки, агроинженерия», а также «Продовольственная промышленность, инновационные технологии в водном хозяйстве, зоотехния и ветеринария, лёгкая промышленность».

Айлара СЕЙИДОВА,
студентка ТСХУ имени С.А.Ниязова.

ТУРКМЕНИСТАН ПОДТВЕРДИЛ ВЗЯТЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО СОКРАЩЕНИЮ ВЫБРОСОВ МЕТАНА

В ходе очередного заседания Кабинета министров Туркменистана была принята «дорожная карта» на 2025–2026 годы по укреплению международного сотрудничества Туркменистана для реализации целей и задач, предусмотренных Глобальным метановым обязательством. Для практической реализации «дорожной карты» был разработан и утвержден комплекс мероприятий.

«Дорожная карта» вновь подтверждает твердое намерение Туркменистана по сокращению выбросов метана до 2030 года посредством коренной модернизации энергетической инфраструктуры и реализации иных соответствующих мер, тем самым содействуя усилиям мирового сообщества в данной области.

Документ предусматривает тесное сотрудничество с международными партнерами, в частности, с Секретариатом рамочной

конвенции ООН об изменении климата, другими специализированными учреждениями ООН, Европейским Союзом, ОБСЕ и др.

В целях реализации «дорожной карты» также запланировано проведение комплекса мероприятий по сокращению выбросов метана в 2025–2026 годах. В их числе проведение совместно с различными международными организациями научно-практических конференций, «круглых столов», семинаров и т.д., продолжение сотрудничества с иностранными компаниями по решению поставленных в данной сфере задач, составление технико-экономических обоснований проектов по переработке и использованию попутного газа посредством внедрения инновационных и энергосберегающих технологий.

www.turkmenistan.ru

MILLI SAGLYGY GORAÝYŞ ULGAMYNYŇ ÖSÜŞLERI



✓ Gahryman Arkadagymyzyň parasatly başlangyçlaryny mynasyp dowam etdirýän Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary bilen ýurdumyzda milli saglygy goraýuş ulgamyny ösüşleriň täze belentliklerine çykarmak ugrunda ägirt uly işler ýerine ýetirilýär.

Garaşsyz Watanymyzyň saglygy goraýuş ulgamyny düýpli ösdürmekde we dünýä derejesine çykarmakda Gahryman Arkadagymyzyň kabul eden «Saglyk» Döwlet maksatnamasynyň möhüm ähmiýeti bardyr.

Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara heläket bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasy tarapyndan amala aşyrylýan işler — ata-enesiniň howandarlygyndan galan çagalaryň hem-de ýetginjekleriň sagdyn bedenli bolmagy, hemmetaraplaýyn sazlaşykly ösmegi, sportuň dürli görnüşleri bilen meşgullanmagy barada edilýän aladalar türkmen jemgyýetiniň binýadyny emele getirýän ynsanperwer kadalaryň dabaranmagynyň aýdyň görkezijisidir.



Gahryman Arkadagymyzyň saglyk taglymatynyň esasyňy düzýän «Türkmenistanda saglygy goraýuşy ösdürmegiň ylmy esaslary» atly monografiýa, «Türkmenistan — sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdu», «Türkmenistan — melhemler mekany» atly ylmy kitaplary, «Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri» atly birnäçe jiltli ensiklopedik işler dünýä dilleriniň ençemesine terjime edilip, lukmançylyk we saglyk ulgamynyň ösdürilmegine gönükdirilendir.

Arkadag şäherinde we ýurdumyzyň welaýatlarynda ulanylmaga berilýän has-sahanalaryň we saglyk merkezleriniň, sagaldyş-dynç alyş, sport desgalarynyň, şypahanalaryň, anyklaýuş-bejeriş edaralarynyň barha köpelmegi, saglygy goraýuş edaralarynda çylşyrymly lukmançylyk

amallarynyň ýerine ýetirilmegi gözəl Diýarymyzy sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurduna öwürýär.

Birleşen Milletler Guramasy, onuň ýöriteleşdirilen düzümleri, esasan hem, Bütindünýä Saglygy Goraýuş Guramasy, dünýäniň öňdebaryjy saglygy goraýuş edaralary we ylmy-bartag merkezleri bilen gatnaşyklary has-da işjeňleşdirilýär. Ýurdumyzyň saglygy goraýuş ulgamyny döwrebaplaşdyrmak babatdaky oňyn tejribeleri, ilaty ýokary hilli bejeriş-öňüni alyş hyzmatlary bilen üpjün etmede gazanylyan üstünlikler bütin türkmen halkyny çuňňur buýsanja besleýär.

Kemal GUDRATULLAYEW,
M. Garryýew adyndaky TDLU-nyň
uly mugallymy.

ÝAŞYL TEBIGAT — SAGLYGYŇ BAŞ GORAGÇYSY

✓ Ýurdumyzy bagy-bossanlyga öwürmek ugrunda durmuşa geçirilýän döwlet derejeli ulý işler bu gün Diýarymyzyň çar künjüniň, şol sanda paýtagtymyz Aşgabadyň, şeýle hem Arkadag şäheriniň ýylyň dört paslynda guzyl-elwan, al-ýaşyl öwsüp oturan gülsarlıga, ýaşyl bossanlyga öwürilmegine getirdi. Gözüňe hoş ýakýan şeýle ýagdaýlar gönüden-göni Gahryman Arkadagymyzyň başlangyjy bilen ýola goýlan we bu günki gün Arkadagly Gahryman Serdarymyz tarapyndan dowam etdirilýän, ýylda iki gezek ýaz hem güýz paslynda geçirilýän ählhalk bag ekmek dabarasynyň aýdyň netijesidir. Halkymyzyň ulý-kiçi diýmän, agzybirlikde gatnaşýan bu asyly çäresinde ýylyň-ýylyna miweli hem saýaly agaçlaryň müňlerçesi ekilýär. Tebigatyň gözelligini artdyrmak bilen bir hatarda, ynsan saglygy üçin hem tapylgysyz gymmaty bolan ýaşyl baglaryň, al-elwan gülleriniň ähmiýeti lukmançylyk ylmynda hem möhüm orun tutýar.

Lukmançylyk ekologiýasy, ilki bilen, daşky gurşawyň we ondaky ululy-kiçili ekologik faktorlaryň adamyň saglygyna ýetirýän täsirini öwrenýär. Şonuň hatarynda ekoterapiýa — terapewtik bejerginiň bir görnüşi bolup, ol,

esasan, arassa howada we tebigatda gezelenç etmegi öz içine alýar. Adam ekoterapiýa bilen tanyş bolmasa-da, özi bilmezden onuň bilen gündelik diýen ýaly meşgullanýar. Iş gününden soň, öýüň töweregindäki seýilbagda gezelenç etmek, suw çüwdürimleriniň, eger bar bolsa çeşme-çaýlaryň gyrasynda oturyp, olara syn etmek hem adamyň ýadawlygyny aýyrmak bilen, onuň ýürek-damar ulgamynyň, dem alyş ýollarynyň sazlaşykly işlemegine, nerw ulgamynyň rahatlanmagyna getirýär.

Häzirki wagtda Ýer ýüzüniň ilatynyň 60 göterime golaýy şäher ýaşaýjylarydyr. BMG-niň çaklamasyna görä, 2050-nji ýyly çenli bu görkeziji her on adamdan ýedi adama çenli artar. Bu diýmek bolsa, şäher ýerlerinde ekologiýany gorap saklamagyň has wajyp boljakdygyny görkezýär. Çikago uniwersitetiniň alymlarynyň geçiren barlaglaryna görä, bagy-bossanlykda köp bolmak adamyň huşuny gowulandyrýar, aňny durlaýar, ynjalyksyzlygyny, gaharjaňlygyny görnetin peseldýär. Ekoterapiýanyň birnäçe görnüşleri bolup, olaryň içinde tokaýlara gündelik we ýatymlaýyn gezelençler, tebigatda welosipedli ýöriş etmek, ylgamak, ýoga bilen meşgullanmak,

haýwanlar bilen dürli oýunlary oýnamak, edil şonuň ýaly, yzygiderli nahal ekmek, bakja ekinlerini ösdürüp ýetişdirmek hem girýär.

Sözümiziň başynda hem belleýşimiz ýaly, ýurdumyzy bagy-bossanlyga öwürmek ugrunda durmuşa geçirilýän tutumly işler gönüden-göni ynsan saglygyny goramak bilen berk baglydyr. Muňa biziň ýaňky getiren maglumatlarymyz hem aýdyň mysaldyr. Şoňa görä-de, häzirki wagtda hormatly Prezidentimiziň tabşyrygy bilen halkymyz tarapyndan ulý taýýarlyk görülýän güýzki bag ekişlik dabarasyna işjeň gatnaşmak her birimiziň il saglygyny, şol bir wagtda öz saglygymyzy goramak ugrunda ätjek möhüm ädimimizdir.

Goý, halkymyzyň saglygyny ähli zatdan ileri görüp, durmuşa geçirýän her bir işlerinden şol asyly maksatdan ugur alýan Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, başlary aman, il bähbitli, adamzat ähmiýetli ýerine ýetirýän ajaýyp işleri hemişe rowaç bolsun!

**Aýgözel AKMÄMMEDOWA,
Myrat Garryýew adyndaky
TDLU-nyň mugallymy.**

UNEXPECTED SNOWFALL IN SAUDI ARABIA

✓ The northern regions of Saudi Arabia – Al-Jawf and Al-Jafr witnessed unusual snowfall, accompanied by heavy rain and hail, Khaleej Times reports.

The precipitation started out last Wednesday after a significant drop in temperatures and brought snowfall, which took local residents by surprise.

Meteorologists forecast these weather anomalies to persist, with expected intense rainfall and hail, potentially causing traffic problems and reducing visibility in some areas.

Heavy rainfall revitalised the landscape, with waterfalls emerging and valleys filling with water, which experts say will benefit the local ecosystem.

Meteorologists explain the rare precipitation by the extension of low-pressure systems in the Arabian Sea toward Oman. These temperature shifts result in unusually cold weather and snowfall in the region. As soil moisture is increasing, spring is expected to bring vibrant blooming of aromatic plants, such as lavender and chrysanthemums, in the valleys of northern Saudi Arabia.

«7/24.tm»

PRESIDENT OF TURKMENISTAN PARTICIPATES IN HIKING EVENT ALONG THE PATH OF HEALTH

✓ President of Turkmenistan Serdar Berdimuhamedov participated in a mass hiking event on the Path of Health, which marked the adoption of the Resolution “United Nations Games” proposed by Turkmenistan at the 78th Session of the UN General Assembly.

Representatives of diplomatic missions and international organisations, university students and employees of ministries and agencies were invited to participate in the Path of Health competition, which was held prior to the hike event.

Early in the morning, President Serdar Berdimuhamedov drove to the starting point of the Path of Health Path, where the participants warmly greeted him. The Chairperson of the Mejlis, members of the Government, heads and employees of the security, defence military and law enforcement agencies and ministries, members of public organisations, journalists, representatives of diplomatic missions and international organisations accredited to Turkmenistan, university

rectors and students followed the example of the President of Turkmenistan in ascending along the Path of Health.

Over 6,000 participants took part in the mass hiking event on the Path of Health. Following the event, the ceremony to honour the members of the Turkmenistan national teams who had won medals in the international tournaments, took place. Awards were presented to the winners of the Path of Health competition.

**Translated by Ayna JEPBAROVA,
a lecturer, S.A. Niyazov Turkmen
Agricultural University**



TÜRKMEN DÖWLET BEDENTERBIÝE WE SPORT INSTITUTY

RUHUBELENTLIGIŇ GÖZBAŞY

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

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

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

Açyk howada ýerine ýetirilýän bedenterbiýe maşklary, şeýle hem guralýan sport sapaklary beýniniň kislorod bilen baýlaşmagyna ýardam edýär. Munuň özi ünsüň jemlenmegine we dersler boýunça ýumuşlaryň ýeňil özleşdirilmegine kömek edýär.

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

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

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

HOŞALLYK MASLAHATY GEÇIRILDI

✔ 2024-nji ýylyň 2-nji noýabrynda Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň mejlisler zalynda halkara ýaryşlarynda ýeňiji bolan Türkmenistanyň milli ýygnyndysynyň türgenleriniň Şa serpaýy bilen sylaglanymagy mynasybetli hoşallyk maslahaty geçirildi.

Hoşallyk maslahatynda Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň başlygy Allaberdi Saparow, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň rektory Hydyr Nunnaýew, şol institutunyň sportuň olimpiýa görnüşleri fakultetiniň dekany Şohrat Mämmedow, şeýle-de Aşgabat şäheriniň Ýöriteleşdirilen küşt we şaşka mekdebiniň tälimçisi Ýazbike Öwezowa dagylar çykyş etdiler. Maslahata institutunyň professor-mugallymlary, talyp ýaşlar we myhmanlar gatnaşdylar.

Hoşallyk maslahatynda ýurdumyzyň sport ulgamynyň soňky ýyllarda ýeten beýik sepgitleri, gazanan üstünlükleri, şunuň bilen birlikde Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň gatnaşmagynda Saglyk ýoluna edilen ýöriş we türgenlere sylag gowşurmak dabarasý barada çykyş etdiler. Maslahatyň dowamynda Agyr atletika boýunça dünýä çempiony, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň talyby Şahzadbek Matýakubowyň we erkin göreş boýunça dünýä çempiony, Türkmen döwlet maliýe institutunyň talyby Alp Arslan Begenjowyň Şa serpaýyna mynasyp bolandyklary üçin hormatly Prezidentimize çäksiz alkys sözlerini beýan etdiler. Hoşallyk maslahatynyň ahyrynda oňa gatnaşyjylar Gahryman Arkadagymyza we hormatly Prezidentimize Yüzlenme kabul etdiler.

Maslahatyň dowamynda Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň «Sagdyn nesiller» aýdym-saz toparynyň çykyşlary guralyp, ol dabaranýň şowhunyny artdyrdy.

Işanguly MERETNYÝAZOW,
TDBSI-niň uly mugallymy,
boks boýunça halkara derejeli emin.

SPORT WE DOGRY ÝÝMITLENMEK

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

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

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

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

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

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

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

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

Süleýman JUMAGLYJOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň Sport fakultetiniň dekany.

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

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

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

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

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

Напомним, трофей Лиги вызова АФК оспаривали 18 клубов, распределённых по географическому признаку на 2 зоны – Западную и Восточную. Матчи в пяти



группах проходили в централизованном формате, в рамках которого каждая команда встретилась со своими соперниками по одному разу.

По итогам группового этапа в четвертьфинал вышли восемь команд: три

победителя групп и лучшая вторая из Западной Азии, а также две лучшие команды из каждой группы Восточной Азии.

Подготовил Язбегенч АКМЫРАДОВ, спортивный обозреватель.

RÖWŞEN MEREDOW ÖZBEGISTANLY FUTBOL HÜNÄRMENLERINE OKUW SAPAKLARYNY GEÇÝÄR

✓ FIFA-nyň tehniki hünärmeni Rōwşen Meredow şu günler Özbegistan Respublikasynyň Daşkent şäherinde futbol hünärmenler üçin taýýarlyk okuwyny alyp barýar.

Özbek metbugatynyň ýazmagyna görä, bu okuwlara ýurduň ähli sebitlerine wekilçilik edýän futbol hünärmenleriniň 16-sy gatnaşýar. Okuwlar nazary we amaly sapaklardan ybaratdyr.

Rōwşen Meredowyň «Janköýere» beren eksklýuziw interwýusynda ol FIFA-da alyp baran işi barada gürrüň beripdi. Şu ýylyň fewral aýynda ol FIFA-nyň Katarda geçirilen okuw maslahatyna hem gatnaşdy.

www.jankoyer.com.tm



TÜRKMEN TELPEGI

✓ Milli egin-eşikler her bir halkyň özboluşlylygyny, ýaşajan ýerleriniň, ýagny tebigy gurşawyň aýratynlyklaryny özünde şöhlendirýär. Türkmen halkynyň buýsanjynyň nyşany bolan milli telpeklerimiz hem şolaryň biridir. Türkmenler telpegini öz gara başyna deňeýär. Şonuň üçinem täzeligine geýilip, 3 gezek gutly bolsun diýlenden soň, şol telpegi hiç kime geýmäge bermegi rowa görülmändir. Indi telpek ussachylygy barada gürrüň açylanda, ilki bilen, telpeklik üçin saýlanyp alnan deri arassalanýar. Deriniň iç ýüzündäki ýorkalar, ýag düwmeleri usullyk bilen aýrylýar. Çygjaryp duran deri duzlanyp, ýaz aýlarynda dokuz-on gün töweregi kölegede guradylýar. Deri guraýança ony ýagyş-ýagmyrdan we Günden goramaly. Mazaly gurandan soň bolsa aşgar taýýarlanýlýar. Aşgar üçin arpa unundan suwugrak hamyрмаýa edilip, ýyly ýerde goýulýar. Taýýarlanan hamyрмаýany has gowy turşatmak üçin oňa sirke damdyrylýar. Onuň turşumtyk ysy aşgaryň taýýar bolanlygyny aňladýar. Aşgary deriniň iç ýüzüne endigan çalýarlar. Deri eýlenip, birnäçe gün goýulýar. Eger aşgarlamak işi ýaz-tomus aýlarynda alnyp barýlýan bolsa 4-5 gün, güýz we gys aýlarynda bolsa 9-10 günden deriniň eýi ýetýär. Deriniň eý alanlygyny dyrnaklap göreňde belli bolýar. Çalaja dyrnaklap göreňde aşagy aksowult bolsa deriniň eý alanlygy, göksowult bolsa entek doly eý almanlygydyr. Soňra eýlenen derini ýörite gural bolan deri kepjesi bilen arassalanýar. Soňra çalgý daşy sürtülip ýulmanýar. Taýýarlyk işleri doly gutarandan soň, deri ýuwulýar we guradylýar. Soňra ülnülere laýyklykda, telpegi dikmäge başlaýarlar. Telpekler haýsy deriden tikilendigine göreň, birnäçe görnüşlere bölünýär. Telpekler daşky görnüşi, biçüwi we tikiliş usuly boýunça biri-birinden tapawutlanýarlar.

Silkme telpek — buýra-buýra ösgün tüýli berre guzynyň derisinde dikilýär.

Sempa telpek — sap ak goýnuň derisinden tikilýän telpek.

Hyrram ýa-da hyr aman — gytyk baganadan üstüne mata tutulyp tikilýär.

Bagana — garaköli goýnuň guzusyň derisinden taýýarlanýan telpekler häzirkä wagtda has hem hyrydarly.

Çyragy telpek — çal reňkli garaköli baganadan tikilýär.

Gulakjyn — baganadan, ýönekeý deriden tikilýän telpek bolup, ol uzyn gulaklyk bölegi sebäpli şeýle atlandyrylýar.

Şypyrma, şyrdak, çöwürme — beýleki telpeklerden tapawutlylykda, bular deriniň tüýli tarapy iç ýüzüne edilip tikilýän telpek görnüşleri. Olara halk arasynda ýataňda geýilýän telpekler hem diýilýär.

Sakakly telpek — ata münülende, güýçli ýel bolanda telpek başdan gaçmaz ýaly alkymyň aşagynda aýlanýan bagjykly telpek.

Ata-babalarymyz başyň telpeksiz halda tagam iýmek, ybadat etmek, toýa-ýasa barmak, haýyr işe başlamak, alys ýola ugramak, mukaddes ýerlere zyýarat etmekligi biedepdik hasaplapdyrlar.



Türkmen telpekleri gyşyň aňzagyndan, tomsuň jöwzasyndan goraýan ygtybarly başgapdyr. Baganadan edilen telpek alymlaryň bellemegine göreň, adamyň özünden bölüp çykarýan bioenergiýasy bilen alşyp, beýleki ýakymсыz bioenergiýalaryň täsirinden goraýar. Başy telpekli wagty kelläň derlän mahaly telpegiň kellä degmän durýan ýerindäki boşlukda adam bedeni üçin ýakymly howa durumy saklanýar. Telpek kelläň derlän mahaly şemal çalmakdan gorap, dürli dertleriň ýüze çykmagynyň önüni alýar.

Milli gymmatlyklarymyza belent sarpa goýýan, bize eşretli durmuşyň hözirini görüp ýaşamaga, işlemäge, döretmäge ajaýyp mümkinçilikleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyza, hormatly Prezidentimize alkyşlarymyz egsilmezdir.

Döwletmyrat TATAROW,
TKA-nyň Balkan welaýatynyň Gyzylarbat etrap birleşmesiniň başlygy.

SAMBO BOÝUNÇA ÝARYŞ GEÇIRILDI

✓ Ýaş nesliň beden hem ruhy taýdan sagdyn bolup ýetişmeginde bedenterbiýedir sportuň möhüm orny bardyr. Şu maksat bilen ýurdumyzda sport ýaryşlary yzygiderli geçirilýär.

2024-nji ýylyň 3-nji oktabyrynda Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň Köpugurly sport toplumynda 2007, 2008, 2009-njy ýyllar aralygynda doglan mekdep okuwçylarynyň arasynda sportuň sambo we söweş sambosy görnüşleri boýunça Söweş sungaty milli federasiýasynyň kubogyny almak ugrunda ýaryşlar geçirildi.

Gyzykly geçen bu ýaryşlarda ýaş türgenlerimiz özleriniň ussatlyklaryny görkezdiler.

Bäsleşikte aýratyn tapawutlanyp, baýrakly orunlara mynasyp bolan türgenlere Hormat hatlary we medallar gowşuryldy.

Şeýle ýaryşlaryň yzygiderli geçirilip durulmagy ösüp gelýän ýaş nesilleriň arasyndan ukyply, zehinli we başarnykly türgenleriň ýüze çykmagyna ýardam berýär.

Agabaý AKMYRADOW,
TDBSI-niň sport žurnalistikasy hünäriň talyby.



ŽURNALISTIKA BOÝUNÇA BILIM

✓ Žurnalist nähili bolmaly? Bu sowl geçmişde žurnalistikanyň köp wekillerinde dürli garaýyşlary döredipdir. A.S.Puşkin žurnaliste döwlet adamy hökmünde garapdyr. «Московский телеграф» žurnaly ny dörediji N.A.Polewoý bolsa žurnalisti «täzelikleri ýaýradyjy» diýip atlandyrýar.

1900-nji ýylda Germaniýada ilkinji žurnalistika mekdebi açylýar, biraz soňra Parižiň sosial ulymlar Ýokary mekdebinde žurnalistika fakulteti guralýar. 1902-1903-nji ýyllarda žurnalistika mekdepleri, Waşingtondaky, Filadelfiýadaky, Çikagodaky hukuk fakultetlerde döredilip başlanýar. 1903-nji ýylda Nýu-Ýorkly neşirçatçy Žozef Pulitser Kolumbiýa uniwersitetiniň ýanynda aýratyn «gazet fakultetini» guramaklyga 200 müň dollaryny harçlaýar.

1898-nji ýylda geçen Žurnalistleriň başynjy halkara Konferensiýasynda ýörite žurnalistik bilimiň meseleleri ara alnyp maslahatlaşylýar.

Moskwanyň žurnalistika döwlet instituty 1930-njy ýyldan başlap, talplaryň kabul edişligini artdyrýar we ol hünärmenleriň köpüsini etrap gazetleri üçin taýýarlap başlaýar. 1948-nji ýylda žurnalistika bölümi Moskwa uniwersitetiniň filologiya fakultetinde-de açylýar. 1980-nji ýyllarda žurnalist hünärini ýurduň 34 sany okuw edaralarynda, 20-den gowrak uniwersitetlerde,

Moskwanyň Halkara gatnaşyklary institutynda almak bolýardy. 1990-njy ýyllaryň ahyrında žurnalist hünärmenlerini taýýarlamak döwlet ulgamyndan başga-da döwletiňki däl, ýagny täjirçilik ulgamynda hem peýda bolýar.

Soňky ýyllarda žurnalist hünärmenleri taýýarlamagyň tejribesi daşary ýurtlarda-da, esasan, Ýewropa ýurtlarynda toplanlydy. Beýik Britaniýada ol KHBS-niň barlag merkezinde alnyp barylýar. KHBS-niň Ýewropa institutynda (Mançesterdäki uniwersitetde) kino we telewideniýäniň milli mekdebinde (Bikonsfild) radio gepleşikleriň halkara institutynda (London) we beýleki okuw edaralarynda, Germaniýada gazetleriň ýanynda iki ýylluk žurnalistika mekdepleri, Mýunhendäki, Berlindäki, Kýölnäki uniwersitetlerde bolsa žurnalistika fakultetleri işleýär. Fransiýanyň žurnalistik bilim ulgamynda Parižiň žurnalistleri hem-de metbugat hünärmenlerini taýýarlaýan we kämilleşdirýän Merkezi žurnalistleriň ýokary mekdebi (Lill şäherinde) we žurnalistleri okatmagyň Strasburgdaky uniwersitet mekdebi girýär. Şonuň ýaly hünär okuwlary Ýewropanyň beýleki ýurtlarynda hem döredilýär.

**Taýýarlan
Gülsün ÇARYÝEWA,
Magtymguly adyndaky
TDU-nyň uly mugallymy.**

SYNMAZ BAGTYŇ GÜWÄSI

✓ Balkanabat şäheriniň medeniýet köşgünde Türkmenistanyň Kärdeşler arkalaşyklarynyň welaýat birleşmesiniň hem-de «Türkmennebit» Döwlet konserniniň kärdeşler arkalaşygynyň komitetiniň bilelikde guramaklarynda Halkara Bitaraplyk gününe bagyşlanyp, «Bitaraplyk — synmaz bagtyň güwäsi» atly dabaraly çäre geçirildi. Oňa welaýatyň edara-kärhanalarynyň işgärleri, talyp ýaşlar gatnaşdylar. Garaşsyz Watanymyz dünýäde BMG tarapyndan ykrar edilen ilkinji Bitarap döwlet bolmak bilen, bu hukuk derejesinden gelip çykyjany umumadamzat ähmiýetli wezipeler Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň öňdengörüjilikli syýasatynyň netijesinde üstünlikli durmuşa geçirilýär. BMG-niň Baş Assambleýasy tarapyndan 12-nji dekabryň «Halkara Bitaraplyk günü» diýlip yglan edilmegi döwletimiziň abraý-mertebesiniň ýokarydygynyň, dünýäniň syýasy giňligindäki ornunyň uludygynyň aýdyň mysalydyr. Baýramçylyk dabarasynyň dowamynda edilen çykyşlarda şular barada buýsanç bilen aýdyldy. Welaýatyň sungat ussatlarynyň, çeper höwesjepleriniň ýerine üýtiren şirin owazly aýdym-sazlarynda, küştdepdirdir gazallarynda ata Watanymyzyň, eziz Diýarymyzyň waspy belentden ýaňlandy.

**Jeren GARAJAYEWA,
TKA-nyň Balkan welaýat birleşmesiniň guramaçylyk
we medeni-köpçülik işleri bölüminiň esasy hünärmeni.**

SPORT SYÝASATY

✓ Sport arkaly parahatçylyk, özara jebislik we agzybirlilik, dost-doganlyk gatnaşyklary berkidilýär, ösdürilýär. Şeýle gatnaşyklary ösdürmäge aýratyn üns berýän ýurdumyza halkara sport ýaryşlaryny geçirmek hukugynyň yzygiderli berilýändigini örän buýsandyryjydyr. Häli-şindi geçirilýän awtoralli ýaryşlarynyň, Agyr atletika boýunça dünýä çempionatynyň ýurdumyzda geçirilmegi hem sport döwletligini bütin dünýä äşgär etdi.

Sport ulgamynda oňyn syýasaty alyp barýan Türkmenistan Olimpiýa hereketiniň belent ynsanperwer maksatlaryna mydama ygrarlydyr. Aziýanyň Olimpiýa Geňeşi bolsa ýurdumyzda durmuşa geçirilýän sport syýasatyny goldaýar we öz nobatynda ýurdumyz bilen sport ulgamynda hyzmatdaşlyk etmäge uly gyzyklanma bildirýär. Iki tarapyň arasyndaky birek-birege bolan ynam, dostluk, hormat we hoşniýetli gatnaşyk, özara arkalaşyga meýilli syýasy erk-isleg diplomatik gatnaşygy berkitmekde we onuň mümkinçiliklerini giňeltmek arkaly has-da netijeli hyzmatdaşlyk etmekde berk esas boldy. Şuntlukda, Türkmenistan ilkinji gezek sebitde iri Olimpiadany — Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlaryny kabul etdi. Muňa dünýäniň 62 döwletinden müňlerçe türgenler gatnaşyp, dünýäniň ençeme köpçülikleýin habar beriş serişdeleri ady äleme dolýan türkmen sportunyň şan-şöhratyny bütin dünýä giňden beýan etdiler. Bu bolsa Watanymyzyň at-abraýyny has-da belende galdyrdy.

Sportuň döwlet syýasatynda ileri tutulýan ugur hökmünde has-da ösdürilmegi, ilkinji nobatda, köpçülikleýin bedenterbiýe-sagaldyş hereketlerini alyp barmaga, wagyz etmäge, şol bir esasyda köpsanly raýatlary sporta giňden çekmek arkaly sportuň ähli babatda netijeliligini artdyrmaga, jemgyýetimizde sagdyn durmuş ýörelgelerini kemala getirmäge gönükdirilendir. Ýurdumyzda sportuň döwrebap düzüminiň kemala gelmegine gönükdirilen ähli çäreler uzak geljek üçin berk bedenli, gujur-gaýratly, sagdyn pikirlenýän nesli, kämil jemgyýeti kemala getirmegi ugur edinýär. Şundan ugur alnyp, ýurdumyzyň ähli sebitlerinde dünýä ünlülerine laýyk gelýän sport desgalary yzygiderli gurlup ulanylmaga berilýär. Netijeli türgenleşikleri alyp barmak üçin ähli zerur şertleriň döredilýän döwründe şeýle mümkinçilikleri iş üzüünde ulanmagy, sport enjamlaryna we sportuň görnüşleriniň tilsimlerine erk etmegi başaryjy hünärmenleri, tälimçileri we türgenleri taýýarlamak wezipesine hem aýratyn üns berilýändigini bellemek zerurdyr. Munuň özi, sportuň netijeliliginiň has-da artdyrylmagyna oňyn täsirini üýtirýär.

Kalby bagtyýarlykdan, ýürekleri Watana bolan söýgüden doly türgenler we tälimçiler rowaçlyga beslenýän türkmen sportunyň at-abraýyny barha belende galdyryjylar. Olaryň halkara derejesinde ýeňiş serpaýlary has-da artýar. Yaşyl Tugumyz ýurdumyzyň ägirt uly üstünlikleriniň we belent at-abraýynyň aýdyň nusgasyna öwrülip, belentde parlaýar. Sport bilen meşgullanmak indi raýatlarymyzyň asyly endigine öwrüldi. Çünki sport sagdynlykdyr hem bagtyýarlykdyr.

**Nurýagdy GALPAKOW,
TMÝG-niň Daşoguz welaýat Geňeşiniň
baş hünärmeni.**

НОВЫЙ НОМЕР ЖУРНАЛА «ARKADAGLY YAŞLAR»



✓ Новый выпуск электронного журнала «Arkadagly Yaşlar» при Центральном Совете Молодёжной организации Туркменистана имени Махтумкули стал доступен читателям. В первой статье выпуска освещается недавний визит уважаемого Президента в Республику Татарстан. Главный редактор в своей

статье обращает внимание на особенно-сти проводимой в стране молодёжной политики. В статье «Анау – знаменитая на весь мир земля» читатели могут вновь вспомнить мероприятия, прошедшие в древнем городе, который в этом году был объявлен Культурной столицей тюркского мира. Новый номер также со-

держит статьи, посвящённые празднованию Дня работников здравоохранения и медицинской промышленности Туркменистана, 300-летию со дня рождения Махтумкули Фраги и Дню памяти.

Как и в каждом выпуске, издание уделяет особое внимание достижениям наших спортсменов, успешно выступающих на международных соревнованиях. В статье «Победы с рекордами» отражены достижения чемпиона мира среди молодёжи по тяжелой атлетике Шахзадбека Матякубова.

В журнале также содержатся статьи о Венском бале, прошедшем в октябре в городе Аркадаге, об установке памятника казахскому поэту Абаю Кунанбаеву в нашем жемчужном городе, а также о Дне туркменского алабая.

В статье на русском языке рассказывается о творческом пути Героя Туркменистана Сарагта Бабаева. Журнал можно загрузить с сайта «www.turkmenmetbugat.gov.tm» и через его электронное приложение.

Подготовила Гулендам АННАМЫРАДОВА,
специалист отдела Науки
Туркменского государственного
института культуры.

TEBIGATYŇ AJAÝYR GÖRNÜŞI

✓ Türkmenistanyň Ministrler Kabineti-niň 25-nji oktýabrda sanly ulgam arkaly geçirilen mejlisinde ýurdumyzda güýzki bag ekmek möwsümine görülgän taýýarlyk işleri barada hem hasabat berildi. Döwlet Baştutanymyz hasabaty diňläp, bu möwsüme gowy taýýarlyk görmek bilen bagly degişli işleri geçirmek barada ýörite tabşyryk berdi. Agaç nahallaryny köpçülikleýin ekmek ýurt derejesinde, ählihalk işjeňligi netijesinde «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda hem üstünlikli dowam etdirilýär. Hormatly Prezidentimiziň ýurdumyzda köpçülikleýin agaç nahallaryny ekmek çäresini ýokary guramaçylykly geçirmek baradaky tabşyryklary pederlerimizden gelýän bu asylyly işe ýurt derejesinde ähmiýet berilýändiginiň aýdyň mysalydyr.

Bag ekmek diňe bir ekologiýa taýdan däl, eýsem ykdysady taýdan hem möhüm ähmiýete eýedir. Tebigaty goramak, bag nahallaryny ösdürmek we obalaryň daşky gurşawyny gözelleşdirmek üçin bag ekmek dowamly alnyp barylýan döwlet syýasatynyň aýrylmaz bölegi bolup durýar. Güýzki bag ekmek möwsüminiň başlanmagy bilen, oba hojaly-

gynda täze baglaryň ekilmegi üçin ähli şertler döredilýär.

Güýzki bag ekmek möwsümi ekologiýa taýdan möhüm ähmiýete eýe bolup, onuň esasy aýratynlygy daşky gurşawy goramakdan we gözellige bürmekden ybaratdyr. Güýzki bag ekmek işlerine hemmeleriň gatnaşmagy örän möhümdir. Oba hojalygynda adamlar bag ekmek we oňa ideg etmek işlerine höwesli gatnaşmak arkaly diňe bir ýurdumyzyň däl, eýsem sebitiň ýaşyl zolaklara beslenmegine we ekologiýa goraglylygyna mynasyp goşantlaryny goşýarlar.

Türkmenistanda tebigaty goramak, ondan netijeli peýdalanmak, ekologiýa syýasaty babtdaky milli kanunçylyk binýady barha kämilleşdirilýär. Halkara ylalaşyklardaky möhüm hukuk kadalary Türkmenistanyň Konstitusijasyna we ýörite kanunlarda öz beýanyny tapýar. Döwrüň özgermegi, dünýäde täze senagat we önümçilik desgalarynyň barha artmagy, tebigy serişdeleriň köp ulanylmagy netijesinde, howanyň, topragyň, suwuň hapalanmagy bilen baglanyşykly ekologik meseleler ýüze çykýar. Ol diňe bir ýurduň çäginde däl-de, eýsem, sebit, dünýä möçberinde çözülmeli möhüm meseleleriň birine öwürüldi. Onuň çözgüdi tapmakda

Türkmenistan oňyn teklipleri öňe sürýär we birnäçe işleri alyp barýar. Pariž ylalaşygynyň we BMG-niň Howanyň üýtgemegi boýunça Çarçuwaly konwensiýasynyň esasynda ekologiýa howpsuzlygynyň üpjün edilmegi hem-de howanyň üýtgemegine garşy netijeli çäreleri amala aşyrmak babatda Türkmenistan halkara hyzmatdaşlygy işjeňleşdirýär.

Ýerli agaç nahallary bilen birlikde, dünýä ýurtlarynda özüniň gözəl görki, ekologiýa edýän oňyn täsiri babatda tapawutlanýan agaç nahallary hem ýurdumyzyň toprak-howa şertlerine uýgunlaşdyrylyp ekilýär. 2028-nji ýyly çenli döwür üçin Oba milli maksatnamasy esasynda ýurdumyzyň sebitlerinde miweli, saýaly, bezeg agaç nahallarynyň giň gerimde ekilmegi, tokaý zolaklarynyň döredilmegi ugrunda birnäçe işler alnyp barylýar. Şol işleriň ýerine düşmegine bolsa Gahryman Arkadagymyzyň we hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallalary bilen Türkmenistan Watanymyzda saldamly goşant goşulýar.

Azat MAŞRYKOW,
Türkmen oba hojalyk institutunyň
mugallymy.

GOŞA BAGTYMYZ



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

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

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

Gahryman Arkadagymyzyň döredijilikli başlangyçlary häzirkä wagtda Arkadagly Gahryman Serdarymyz tarapyndan üstünlikli durmuşa geçirilip, dünýä jemgyýetçiliginiň giň goldawyna eýe bolýar, netijeli halkara hyzmatdaşlyk üçin ygtybarly binýat bolup çykyş edýär. Hormatly Prezidentimiziň Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 78-nji sessiýasynda beýan eden teklipleriniň,

şol sanda dünýäde parahatçylygy we howpsuzlygy üpjün etmek, BMG tarapyndan ygylan edilen Durnukly ösüş maksatlaryny gazanmak, energetika, ulag, ekologiýa, howanyň üýtgemegi, ynsanperwer ulgamlarda halkara hyzmatdaşlygy pugtalandyrmak babatda öňe süren başlangyçlarynyň aýratyn ähmiýetini bellemek gerek.

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

Hemmämize mälim bolşy ýaly, «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynyň taryhyna altyn harplar bilen ýazylyjak sene bolan 11-nji oktýabrda Aşgabat şäherinde hormatly Prezidentimiziň başlyklyk etmeginde «Döwürleriň we siwilizasiýalaryň özara arabaglanuşygy — parahatçylygyň we ösüşiň binýady» atly halkara forum geçirildi.

Magtymguly Pyragynyň doglan gününüň 300 ýyllygyna bagyşlanan halkara forumda nygtalyşy ýaly, akyldar şahyryň goşgularyndan

eriş-argaç bolup geçýän hoşniýetli goňsuçylyk, dost-doganlyk, demokratiýa, döp-dessurlara ygrarlylyk ýörelgeleri Türkmenistanyň Bitaraplygynyň mazmununy emele getirýär we ýurdumyzyň diplomatiýasynyň dowamatlygynyň çêşmesi bolmagynda galýar. Häzirki wagtda Magtymgulynyň döredijiliginiň halkara derejede dost-doganlygy pugtalandyrmaga hyzmat edýändigini aýdyp bileris.

Türkmenistanyň başlangyjy esasynda BMG-niň Baş Assambleýasy birnäçe Kararnamalary, şol sanda 2025-nji ýyly «Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly» diýip ygylan etmek hakynda Kararnamany kabul etdi. Bularyň ählisi hormatly Prezidentimiziň türkmen halkynyň we tutuş adamzadyň beýik taglymlarynyň dabaralanmagynyň bähbidine alyp barýan medeni we ylmy diplomatiýasynyň üstünliklere beslenýändigini aýdyň beýanydyr.

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

MAGTYMGULY PYRAGY — DÜNÝÄNIŇ NAZARYNDA

✓ Dürdäne şygrylary bilen öz halkynyň buýsanjyna, tutuş Gündogaryň guwanjyna öwrülen, ganatly setirleri paýhas guşuna meňzäp, äleme aýlanýan akyldar şahyrymyz Magtymguly Pyragynyň mertebesiniň bu günki günde nähili beýgelendigine dünýä şaýat. 2024-nji ýyly durky bilen öz milli şahyrynyň 300 ýyllygyny dabara bilen toýlamaga, onuň şahsyýetini öwrenmäge, syrlý setirleriniň manysyny açmaga bagyş eden hormatly Prezidentimiziň başda durmagynda, kämil şygry şanly ýyly şygry bolan Gahryman Arkadagymyzyň çuňňur yhlasy bilen durmuşa geçirilýän her bir işde, öňde goýulýan her bir beýik maksatda dana Pyragynyň şygrylary mynasyp ylham çêşmesi bolýar.

Hyzyr gören çölde iller ýaýulsyn,
Ýurt binamyz gaýym bolsun, goýulsyn

— diýip, arzuw eden Magtymguly Pyragy bu gün öz arzuwunyň näderejede wysal bolandygyny gören bolsa, megerem, ummantardan hem joşgunly ylham bilen galama ýapyşardy. Beýikleri beýikleriň açýandygyny subut edede gelen taryh bu gün Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe muny ýene bir gezek äleme äşgär etdi. Dünýäniň iň abraý-

ly halkara guramalarynyň biri bolan BMG-niň belent münberinde hormatly Prezidentimiziň Magtymguly Pyragynyň külli adamzada nusgalyk mekdep bolan «Adamzat» şygryny okap bermegi, diňe bir ony diňläneriň däl, eýsem uly dünýäniň ýüreginde öçmez yz galdyrdy diýip buýsanç bilen aýdyp bolar.

Akyldar şahyryň hormatyna guralýan baýramçylyk dabaralary, edebi-döredijilik çäreleri öz ýurdumyzda, şeýle-de dostluk-doganlyk döwletlerimizde, sebitdeş ölkelerde hem yzygiderli geçirilýär. Magtymguly Pyragynyň şygrylarynyň onlarça dillere terjime edilmegi, şahyryň golýazmasynyň ÝUNESKO-nyň «Dünýäniň hakydasy» maksatnamasyna goşulmagy onuň ajaýyp şygrylarynyň dünýäniň hakydasynda baky ornaşyp, ölmez-ýitmez beýik derejä eýe bolandygyny görkezýär.

Magtymguly Pyragynyň şygrylarynyň ähli adamzada deňşilidigini we olaryň üsti bilen dünýäniň bagtyýar geljegi bilen bagly meselelere çözügüt tapyp boljakdygyny subut edýän möhüm wakalaryň biri-de, 2024-nji ýylyň 11-nji oktýabrynda Aşgabat şäherinde geçirilen Magtymguly Pyragynyň doglan gününüň 300 ýyllygyna bagyşlanan «Döwürleriň we siwilizasiýalaryň özara arabaglanuşygy — parahatçylygyň we

ösüşiň binýady» atly halkara forumdyr. Ençeme döwlet baştutanlarynyň, halkara guramalaryň ýolbaşçylarynyň, şeýle-de intelligensiýanyň wekilleriniň gatnaşmagynda geçirilen bu netijeli forumda hem akyldar şahyryň şygrylarynda ündelýän öwüt-nesihatlar görnükli orun tutdy. Ýakynda bolsa bu forumyň Jemleýji resminamasy Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 79-njy sessiýasynyň resminamasy hökmünde BMG-niň altý resmi dilinde çap edildi. Hut şunuň özi-de, dünýäniň ünsüniň biziň ýurdumyza, aýratyn-da, Magtymguly Pyragynyň kämil döredijiligine tarap gönügendigini aýk-aýdyň görkezýär.

Edebiýat — döwürleri döwre gowşurýan gymmatlyk. Muňa häzirki wagtda Magtymguly Pyragynyň belentden tutulýan sarpasy, oňa goýulýan çäksiz sylag-hormat hem aýdyň subut edýär. Goý, öz halkynyň edebi baýlygyny dünýäniň gymmatly hazynasyna öwürmekde ägirt işleri alyp barýan Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň tutýan tutumlary elmydama rowaç bolsun!

Läle BERDIÝEWA,
Myrat Garryýew adyndaky
TDLU-nyň mugallymy.

FRIENDLY MATCHES OF MAGTYMGULY PYRAGY FC

✓ The friendly visit of the Afghan futsal club with the notable name Magtymguly Pyragy to Turkmenistan came to an end. During their weeklong stay, the guests from the neighboring country played 3 friendly matches versus the Turkmen teams – Köpetdag FC, Senagatbank FC and the team from Mary velayat. They agreed on future cooperation in sports.

Magtymguly Pyragy FC from Herat was founded in 2022 and includes the members of the Turkmenistan-Afghanistan Cultural Association, where the poet and thinker Magtymguly enjoys deep respect and is highly esteemed. This is reflected in the club's name. The Association was established in 2002 to support and promote friendly cultural relations between Turkmenistan and Afghanistan. Now, these relations are extending into sports. According to Head Coach of Magtymguly Pyragy FC Muhammad Amin Farhat, their visit to Turkmenistan is of particular significance, as 2024 is declared the Year "The Fount of Wisdom Magtymguly

Pyragy". Köpetdag CF confidently defeated 10-6 the Afghan team. In the second match between the Afghan players and Senagatbank FC, the Ashgabat team narrowly avoided defeat: trailing 1-2 after the first half, the Turkmen futsal players managed to equalize 3 minutes before the final whistle, resulting in a 2-2 draw. The Afghan futsal team played a friendly match against the local team in Mary velayat and won 3-2.

A few words on the performance of Magtymguly Pyragy FC in the Afghanistan national tournaments. The team started its professional career in the Afghanistan Second League and confidently claimed the League Championship title. In 2025, the club, representing of the Turkmenistan-Afghanistan Cultural Association, will compete for medals in the First League.

Translated by **Durjemal NOVATOVA**,
An English teacher,
"Gujurly Bilim" Centre

ЖЕНСКИЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФУТБОЛУ: ФУТБОЛИСТКИ ИЗ АЗИИ БЫЛИ СИЛЬНЕЕ ВСЕХ

✓ 4 ноября 2024 года, состоялся финал женского чемпионата мира по футболу U-17 между сборными Северной Кореи и Испании. Победу в серии пенальти одержали представители Азии.

Испанки первыми вышли вперёд, забив на 61-й минуте, но уже через 4 минуты кореянки сравняли счёт. В итоге игра перешла в серию пенальти, где более точной оказалась сборная Северной Кореи. Её футболистки реализовали 4 удара из 5, а вот у команды Испании получилось забить лишь трижды.

Этот титул чемпионов мира стал для Северной Кореи третьим в истории – ранее они побеждали на ЧМ U-17 в 2008 и 2016 годах. Теперь команда стала лучшей по этому показателю.

✓ В финале ЧМ-2024 WU-20 Северная Корея обыграла Японию со счётом 1:0. Женский чемпионат мира 2024 по футболу WU-20 завершился в Колумбии. В колумбийском городе Богота сыгран финальный матч ЧМ-2024 среди женщин до 20 лет.

Северная Корея победила в финале Японию (1:0) и стала победителем чемпионата мира WU-20 в третий раз. Сборная США выиграла в дополнительное время поединка за бронзу против команды Нидерландов (2:1 д.в.)

Количество трофеев на чемпионатах мира WU-20: Германия, Северная Корея, США (по 3 титула), Япония, Испания (по 1).



AFC AWARDS: СОН ХЫН МИН, АКРАМ АФИФ И ФАЙЗУЛЛАЕВ — ЛУЧШИЕ ФУТБОЛИСТЫ АЗИИ!

✓ В Республике Корея - городе Сеул прошла ежегодная гала-церемония Азиатской футбольной Конфедерации AFC Annual Awards.

На мероприятии были отмечены футболисты, тренеры и официальные лица, которые проявили себя на крупных турнирах 2023 года, таких как Кубок Азии-2023 и Кубок Азии по футзалу.

Лучшим международным футболистом года в Азии стал южнокорейский нападающий английского «Тоттенхэма» Сон Хын Мин. В прошедшем сезоне он сыграл 36 матчей в составе «шпор» в различных турнирах, забил 17 мячей и отдал 10 голевых передач.

Нападающий катарского «Аль-Садда» и сборной Катар Акрам Афиф признан лучшим игроком Азии, выступающим внутри АФК. Он провёл в прошедшем сезоне 32 матча, забил 28 мячей и отдал 13 голевых передач в различных турнирах.

Лучшим молодым футболистом года в Азии был признан 21-летний узбекистанский полузащитник московского ЦСКА Аббосбек Файзуллаев. На награду также претендовали японец Гаку Навата («Камимюра Гакуэн») и кореец Пэ Чун Хо («Сток Сити»).

ФУТБОЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ ПРИЗНАНА ЛУЧШЕЙ В РЕГИОНЕ

✓ Центральная азиатская футбольная Ассоциация (CAFA), членом которой является Туркменистан, второй год подряд была признана лучшей региональной Ассоциацией года в Азии. Об этом сообщает официальный сайт организации.

Награждение состоялось на ежегодной гала-церемонии в Сеуле. Основанная в 2015 году, CAFA является самой молодой региональной Ассоциацией Азиатской футбольной конфедерации, но уже успела завоевать значительное признание.

В состав CAFA входят Федерации футбола шести стран: Туркменистана, Афганистана, Ирана, Кыргызстана, Таджикистана и Узбекистана. Штаб-квартира Ассоциации находится в Душанбе.

www.sport.ua

www.sports.ru



SEBITIMIZIŇ SPORT HABARLARY

OWGANYSTAN.

«Magtymguly Pyragy» futbol klubunyň ýoldaşlyk duşuşyklary

☑ «Magtymguly Pyragy» ady bilen tanalýan owgan futzal klubunyň Türkmenistana guran dostlukly sapary tamamlandy. Goňşy ýurtdan gelen myhmanlar Türkmenistanyň «Köpetdag», «Senagatbank» we Mary welaýatynyň ýygyny toparlary bilen ýoldaşlyk duşuşyklaryny geçirdiler. Şeýle-de, sport babatda geljekki hyzmatdaşlyk etmek barada ylalaşyk gazandylar. Hyrat şäheriniň «Magtymguly Pyragy» kluby 2022-nji ýylda döredildi we onuň düzüminde türkmen-owgan medeniýet birleşiginiň agzalary bar. «Köpetdag» topary owgan toparyny 10:6 hasabynda ynamly ýeňdi. Ikinji oýunda owgan topary «Senagatbank» bilen güýç synanyşdy. Aşgabatly futzalçylar ýeňlişden zordan gutuldylar. Türkmen paýtagtyna wekilçilik eden futzalçylar oýnuň tamamlanmagyna az wagt galanda hasaby deňlediler – 2:2. Mary welaýatynda owgan topary welaýatyň ýygyny bilen duşuşdy. Myhmanlar bu oýunda 3:2 hasabynda ýeňiş gazandylar. «Magtymguly Pyragy» klubunyň Owganystanyň milli ýaryşlaryndaky çykyşlary barada hem aýtsak, ol milli çempionatyň ikinji ligasynda ilkinji gezek çykyş edip, ýaryşy çempionlyk bilen tamamlady. 2025-nji ýylda türkmen-owgan medeniýet birleşigine wekilçilik edýän topar birinji ligada medallar üçin göreşe başlar.

GAZAGYSTAN.

Sambo boýunça dünýä çempionaty geçiriler

☑ Gazagystanyň paýtagty Astana şäherinde garyşyk başa-baş söweş köşgünde sambo boýunça dünýä çempionaty geçiriler. Bu abraýly ýaryşa 80 ýurduň wekilleri gatnaşýar diýip, Gazagystanyň Sambo federasiýasynyň baş sekretary Ýernazar Beksultanow gürrüň berýär. Merkezi aragatnaşyk gullugynda geçirilen metbugat maslahatynda Beksultanow dünýä birinçiliginiň hem sport, hem söweş sambosyny öz içine alýandygyny habar berdi. Şeýle-de, bu çempionata «zenantlaryň söweş sambosy» we «körler üçin sambo» ýaly täze görnüşler goşulýar. Ýernazar Beksultanow Gazagystanyň geçen ýyl Astanada Aziýa we Okeaniýa çempionatyny geçirmek bilen sambo boýunça halkara ýaryşlaryny ýokary derejede guramaga ukyplydyklaryny görkezendiklerini belledi.

ÖZBEGISTAN.

Faýzullaýew «Aziýada ýylyň iň gowy ýaş oýunçysy» diýlip ykrar edildi

☑ Moskwanýň SSKA futbol klubunyň 21 ýaşly özbekistanly ýarymgoragçysy Abbosbek Faýzullaýew «Aziýada ýylyň iň gowy ýaş oýunçysy» diýlip ykrar edildi. Baýrak gowşurylyş dabarasý Seulda geçirildi diýlip, Aziýanyň Futbol Konfederasiýasynyň (AFK) resmi saýtynda habar berilýär. 2023-nji ýylyň awgustynda Özbekistanyň «Pahtakor» toparyndan SSKA-a toparyna geçen Faýzullaýew baýrak üçin göreşde «Kamimuradan» ýaponiýaly hüjümçi Gaku Nawatadan we «Stok Sitiden» günorta koreýaly ýarymgoragçy Pe Jun Hodan öňe geçdi. Geçen möwsümde Russiýanyň Premýer-ligasynda Faýzullaýew 32 oýunda baş gol geçiren bolsa, Özbekistanyň milli ýygynyň düzüminde 21 oýna gatnaşyp, 4 goly adyna ýazdyrypdyr.

TÄJIGISTAN.

Ýetginjekler ýygynyň futbolçysy bir oýunda 14 gol geçirdi

☑ Täjigistanyň futbol boýunça ýetginjekler ýygynyň (U17) ýarymgoragçysy Muhammad Nazriýew milli ýygynyň bir oýunda geçiren gollary boýunça rekord goýdy. Täjigistanyň ýetginjekler ýygyny 2025-nji ýyldaky Aziýanyň Kubogunyň saýlama ýaryşynyň çäginde Guamyň ýygynyň 33:0 hasabynda utdy. 16 ýaşly Nazriýew 14 goly tora saldy. Şeýle-de, Nazrullo Aşuralizoda 6 gol geçirdi, Umed Jafogew 3 gezek tapawutlandy. Haýdarşo Hudoýdodowyň, Parwiz Bobonazarowyň we Asadbek Mahtumowyň her biriniň hasabynda bolsa iki gol bar. Öňki rekord 2001-nji ýyldan bäri Amerikan Samoa toparynyň (33:0) derwezesine 13 gol girizen awstraliýaly Arçi Tompsona degişli. Şol oýunda halkara ýygynyň oýunlarynda geçirilen gollaryň sany boýunça rekord goýupdy.

GYRGYZ RESPUBLIKASY.

Ussat boksçy şöhrat zalyna girizilip bilner

☑ Meşhur gyrgyz boksçysy Orzubek Nazarowyň şu ýyl Halkara boksunň şöhrat zalyna (International Boxing Hall of Fame, IBHOF) girizilmek üçin dalaşgärleriň sanawyna girizilendigini www.sports.kz saýty habar berýär. Orzubek Nazarow professional ringde 1990-njy ýyldan 1998-nji ýyly çenli çykyş etdi. Ol ýeňil agramda WBA (Bütindünýä Boks Assosiasiýasy) guramasynyň ýaryşynda dünýä çempiony bolup, bu ady baş ýylyň (1993 — 1998 ý) dowamynda goramagy başardy. Boksda Nazarow 1987-nji ýylda Ýewropa çempiony bolup, 1986-njy ýylda dünýä çempionatynda bürünç medala mynasyp boldy. Halkara boksunň şöhrat zaly sporta möhüm goşant goşan boksçulary hormatlamak maksady bilen döredilen muzeý we şöhrat zalydyr. Bu muzeý Amerikanyň Birleşen Ştatlarynyň Nýu-York ştatynda ýerleşýär. Şöhrat zalyna girizilmek islendik boksçy üçin uly hormat bolup, olaryň sporta goşan goşandynyň ykrar edilmegidir. Täze agzalaryň atlary ýakyn aýlarda uglan edilär.

EÝRAN.

Erkin göreş boýunça dünýä çempionatynda birinji orny eýeledi

☑ Eýranyň erkin göreş boýunça ýaşlar ýygyny (U23) ilkinji gezek dünýä çempionatynda çempion boldy. Albaniýanyň paýtagty Tirana şäherinde guralan 23 ýaş çenli ýaşlaryň arasyndaky erkin göreş boýunça ýaryşlarda Eýranyň ýygyny ajaýyp netije görkezip, üç altyn, bir kümüş we üç bürünç medal gazandy. 79 kg. agramda altyn medalý Mehdi Ýusufi, 92 kg. agramda Amir Hossein Firuzpur we 125 kg. agramda Amir Reza Masumi gazandy. 97 kg. agramda kümüş medalý Mehdi Hadjiluýan aldy. Bürünç medalary bolsa Ali Momeni (57 kg.), Ebrahim Hari (61 kg) we Abbas Ebrahimzadeh (70 kg.) gazandy. Eýran umumy hasapda birinji orny eýeledi. Azerbaýjan ikinji, Ýaponiýa bolsa üçünji orna mynasyp boldy.

**Taýýarlan Orazbibi HAJYAMANOWA,
TDBSI-niň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.**

HASYL TOÝY DABARALY BELLENILDI

✓ 2024-nji ýylyň 10-njy noýabrynda ýurdumyzda türkmen topragynyň sahawatyny alamatlandyryjanyň Hasyl toýy mynasybetli dabaralar geçirildi. Gözel Diýarymyzda Hasyl toýunyň döwlet derejesinde giňden bellenilmegi biziň her birimizi çuňňur buýsanja besleýär. Çünki bu baýram türkmen halkynyň rysgal-berekediniň, bolçulygynyň we abadançylygynyň özboluşly dabaralanmasydyr.

Türkmen topragy rysgally, bereketli toprak. Babadaýhanlarymyz ekerançylygynyň gadymy mekany hasaplanylýan türkmen topragynda «Ak altynyň», guşgursak bugdaýyň, şalyňyň, gök-bakja, miwe önümleriniň, dürli ir-iýmişleriň bol hasylyny üjetişdirýärler.

Oba hojalygyny depginli ösdürmek, ekerançylykda, maldarçylykda ýokary netijeleri gazanmak üçin ýurdumyzda ähli şertler döredilýär. Ýokary kuwwatly tehnikalara, döwrebap tehnologiýa enjamlar, mineral dökünler we önümçilik serişdeleri bilen üpjün edilýän hem-de yzygiderli

döwlet goldawyndan peýdalanýan edermen daýhanlarymyz ýylyň-ýylyna bol hasyl üjetişdirip, bazarlarymyzyň, saçaklarymyzyň berekedini artdyryjylar.

Oba zähmetkeşleriniň yhlasly zähmeti bilen bereketli türkmen topragynda üjetişdirilýän önümler diňe bir ilatymyzyň giň görnüşli, ýokary hilli önümlere bolan isleglerini kanagatlandyrmak, gaýtadan işleýän senagat kärhanalarynyň çig mal zerurlyklaryny üpjün etmek bilen çäklenmän, eýsem daşary ýurt bazarlaryna hem giňden eksport edilýär. Bu gün Türkmenistanda öndürilýän ekologiýa taýdan arassa, bäsleşige ukyply önümlerimiz halkara bazarynda barha giň orun eýeläp, iň ýokary bahalara mynasyp bolýarlar, dünýä ýurtlarynyň sarp edijileriniň isleglerinden peýdalanýarlar.

Ösüşleriň täze belentliklerine tarap bided bady bilen ynamlý oňe barýan Garaşsyz, hemişelik Bitarap ýurdumyzda giňden bellenilýän Hasyl toýy daýhanlarymyzyň

yhlas bilen zähmet çekip, sahawatly türkmen topragyndan öndüren hasylyna bolan buýsanjynyň aýdyň beýanydyr.

Berdi BERDIÝEW,
Türkmen oba hojalyk institutynyň mugallymy.



ÄHLIHALK BAG EKMEK DABARASY

✓ Taryhda dünýä nusgalyk ýörelgeleri döreden halkymyz bag ekme işlerine, ýurdumyzyň bagy-bossanlyga bürenmegine zerur üns beripdir. Bu ýörelgeleriň häzirkä döwürde Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň tagallalary bilen mynasyp derejede dowam etdirilýändigini bellemek ýakymlydyr. 9-njy noýabrda ýurdumyzda hormatly Prezidentimiziň gatnaşmagynda ählihalk bag ekme dabarasynyň güýzki möwsümine badalga berildi.

Halkymyzda bag ekme iň bir asyly ýörelgeleriň biri hasaplanylýar. Şeýlelikde, soňky ýyllarda ýurdumyzda ýazda we güýzde bag ekmekele badalga berlip, ählihalk ekologik çäresiniň köpçüligiň gatnaşmagynda geçirilmegi indi asyly däbe öwürüldi. Bu görnüşler bolsa, türkmen edebiýatynyň görnükli wekili, şahyr Gara Seýitliýewiň:

Kimde-kim bir agaç ekse ýadygär, Dünýäň kitabynynda onuň ady bar

— diýen goşgy setirlerini seriňe getirýär.

Bag nahallarynyň köpçülikleýin ekilmegi adamzadyň durmuşynda möhüm orun hasaplanylýar. Bu asylyly döp ýurdumyzy mundan beýläk hem bagy-bossanlyga öwürmek, gözle tebigatymyzy has-da baýlaşdyrmak, şeýle hem «Türkmenistanyň 2021–2025-nji ýyllar üçin Milli tokaý maksatnamasyny» üstünlikli durmuşa geçirmek ýaly belent maksatlara gönükdirilendir.

«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda hem köpçülikleýin bag ekme dabaralary ýokary ruhbelentlige bestendi. Ýurdumyzda Milli tokaý maksatnamasyny durmuşa geçirmegiň çäklerinde geçirilen ählihalk bag ekme dabarasyny adaty bir çäre bolman, eýsem, ýurdumyzyň ekologiýa ugurly başlangyçlarynyň ähli halkymyz tarapyndan giňden goldanylýan

dygynyň nyşany boldy. Her ýylda döwletli Diýarymyzda millionlarça bag nahallarynyň ekilmegi döwletimizde ekologiýa abadançylygynyň has-da pugtalandyrylýandygyny hem-de howanyň üýtgemeginiň ýaramaz täsirine garşy göreşmekde esasy gurallaryň biri bolup durýandygyny görkezýär. Bu asylyly sogap işi mynasyp ýerine ýetirmegimiz biziň her birimiz üçin mukaddes borçdur.

Şeýle asylyly işlerde bize nusgalyk mekdep bolýan Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň janlary sag, ömürleri uzak, belent başlary aman bolsun!

Gurbanmyrat ŞYHYÝEW,
Türkmenistanyň Döwlet gümrük gullugynyň Daşoguz welaýat gümrükhanasynyň harby gullukçysy, maýor.



ÜSTÜNLIGE ÝETMEK AŇSATMY?

☑ Durmuş gowşaklary halamaýar, edil gowşak bolmasa-da, juda akýürekli, «polady ýumşak» diýilýän adamlary hem käte ýowuz synaga sezewar edýär. Şeýle ýagdaýa, köplenç, adamlaryň eden etmiş ýada günäsi hem sebäp bolup duranok. Adatça, şeýle synaglar haçan-da ynсан juda jogapkärli işe baş goşjak bolanda döreýär. Bu — durmuşyň synagy. Eger adam ogly aň we beden taýdan agyr ýüki egne almaga taýýar bolmasa, durmuş ony taplamak üçin sebäbi näbelli bolan külpetleri başyndan inderip ugraýar. Şonda özüniň nämede ýalňyşlyk goýberendigini tapman, elewräp ugran adamzat halys kelebiň ujuny ýitirýär. Köplenç, takdyrdan närazy bolmak, hatda ýaşauýuş umydyňyň söneňkirmegi ýaly ýagdaýlara hem eltýän bu ýowuz synaglar, aslynda, adamy taplamak üçin döreýär. Durmuşyň kanuny öýüň düzgüni ýaly seniň islegiňe bagly bolmaýar. Bu ýaşauýuş kanunlarynyň käte-käte yzgytsyz daraýandygy üçin oňa «durmuşyň demir kanuny» diýilýär.

Dana Pyragy: «Adam özüň bilmez, ham-hyýal bolar» diýipdir. Käte edeni ugruna bolup barýan adam öz başarnygyna aşa ýokary baha berip, agyr ýüki egne almaga taýýardyryn öýdýär. Ýöne «Şöhraty görtermäge injik gerek» diýlişi ýaly, bu höwesjeň kişileriň köpüsi göterinip bilmän, basym dyza çökýärler. Durmuşyň önünde dyza çökmezlik üçin adama gaýrat gerek. Aň we beden taýdan ymykly taplanan adamlar aýak üstünde durmagy başaýar. Durmuş bilen ýüzbe-ýüz bolmagy boks meýdançasý diýip göz önüne getirsek, özüne göwni ýetmeýän adam ol meýdança girmeýär. Rast, girdiňmi, önünde iki ýol bar: ýa urgudan sowulmagy başarmaly, ýada urga çydamagy öwrenmeli. Durmuşyň jogapkärli ugruna baş goşmak hem şu kysmy bir zat.

Aýdaly, bir akgöwünli, zähmetde taplanmadyk ýigit bir öýüň lälilik gyzyna aşyk bolupdyr. Olar biri-birine halys ysnyşyp, durmuş gurmak kararına gelýärler. Ýaşauýuşyň kynçylyklaryna döz gelip bilmän, maşgalanyň dagamagyna sebäp boljak bu aşyklary taplamak üçin durmuş olary otdan alyp, suwa salyp ugraýar. Çyn ýürekden biri-birini söýýändigine, ýöne şol söýgüniň özlerini näme üçin gormaýandygyna aşyk-magşuklar düşünmänjik geçýärler. Şeýdibem, durmuş tolkunly olaryň hersini bir kenardan çykarýar. Olar başda belli bir wagtyň dowamynda durmuşdan nägile bolup ýöreselerde, köp külpetleri başdan geçirensoňlar, ahyry bir zada akyl ýetirýärler: durmuş bize hemişe gowusyny edipdir, biz birek-biregi bagtly edip biljek däl ekenik.

Özüden özgäniň garamatyny boýun aljak bolanda durmuş adam oglyny şeýle synaga salýar. Durmuş gurmak bir maşgalanyň garamaty bolsa, wezipä bellemek jemgyýetiň garamatydyr. Il-günüň, köpçüligiň haky bilen iş salyşmak özüňe juda dözümlü çemeleşmegi talap edýär. Özüňe dözmegi başarmaýan bolsaň, şöhrata kowalaşmazlyk lazym.

Durmuş bilen ýüzbe-ýüz bolmak üçin oglanlykdan irräk saýlanmak gerek. Kimde-kim durmuşa gögelekä göz görkezip bilmese, ýaşlygyň hyjuwyndan ardurja el üzäýmegi hem mümkindir. Ýaşlyk geçensoň bolsa nämäni başarmaga gurbatyň çatar? «Ýaşlyk bilsedi, garrylyk başarsady» diýlipdir. Şonuň üçinem, wagty elden bermäň, berk duruň! Durmuş gowşak adamlary halaýan däl. Umuman aýdanymyzda, hiç bir üstünlige kynçylyksyz ýetilmeýär.

Döwran ANNAMÄMMEDOW,
Türkmenistanyň Döwlet energetika institutynyň talyby.

TYMSALLAR

HAKYKY BAÝLYK

☑ Bir gün meşhur adamlaryň biri akyl-daryň ýanyna gelip, şeýle sowal beripdir:

— Maňa aýdyp ber, hormatly akyl-dar, eger sen şeýle akylly bolsaň, näme üçin baý däl?

Şonda akyl-dar onuň altyn bilen nagyşlanan gymmat bahaly geýimine ýüztenip, şeýle jogap beripdir:

— Görýäňmi, hormatly myhman, meniň baýlygym daşymda däl-de, içimdedir. Sebäbi eýesi uklanynda, ol seni, hyzmatkärlerini, altynlaryny ýa başga hiç zady öz ýany bilen alyp bilmez. Eger oňa düýşünde yzynda ыл-гаýан gaplaň görnen bolsa, ol howsala düşüp, ondan gaçmaly bolar, hyzmatkärlerini kömege çagyraný bilen hiç kim onuň dady-na ýetişmez. Düýşünde ony gaplaňdan diňe çalt ылgap bilmek ukyby halas eder. Eger ol düýşünde üşese, seniň ýaly ýyly geýimini örtünip bilmez. Onuň sowukdan halas bolmagyna diňe ot ýakyp bilmek ukyby kömek eder. Hakyky baýlyk ukyp-başarnyklarymyzdyr. Olar içimizdedir, daşymdaky zat bolsa olaryň ýüze çykmasydyr.

Baý akyl-daryň onuň bilen däl-de, egnindäki eşiği bilen gepleşmegine haýran galyp, şeýle diýýär:

— Sen meniň eşiğim bilen gepleşip, onuň eýesini näme üçin görmeýärsiň?

Şonda akyl-dar ýylgyryp, şeýle diýipdir:

— Ine, adamlar hem edil şeýle. Olar be-denler bilen gepleşýärler, ýöne bedeneriň eýelerini görmeýärler.

Gülнар SERDAROWA,
Türkmenistanyň Oguz han adyndaky
Inžener-tehnologýalar
uniwersitetiniň talyby.

MEKIR GOJA WE ÇAGALAR

☑ Bir obada ýeke-ýalňyz ýaşap ýören garry adam bar eken. Her agşam onuň jaýynyň töwereginde obanyň çagalary oýnap, şowhun turuzypdyrlar. Garry bu şowhuna çydaman, bir gün agşam çagalary ýanyna çagyrypdyr. Goja olara çagalaryň sesiniň döredýän şowhunynyň özüne nähili ýakymlydygyny aýdyp, eger ertir hem gelmegi söz berseler, her çaga bir manat berjekdigini wada edipdir.

Ertir oglanlar gelip, has şadyýan we şowhunly oýnapdyrlar. Goja olara söz berşi ýaly, her birine pul beripdir we indiki günem gelip şowhun döretmeklerini sorapdyr.

Ýöne ertesi gün çagalaryň her biri diňe 50 teňňe alypdyr. Üçünji gün gelende bolsa, goja olaryň hersine bary-ýogy 10 teňňe berip, özünde indi hiç hili pul galmandygyny düşündiripdir.



— Eziz çagalalar, ertir gaýtadan gelip, ýene-de mugt oýnamaga razy bolarsyňyzmy? — diýip, goja olardan özelenip haýuş edipdir.

Gaty lapykeç bolan oglanlar boşuna güýç sarp etmegiň manysyzdygyny dile getirip, gaýdyp gojanyň öýüniň töwereginde görünmejekdiklerini aýdypdyrlar.

Akyl DURDYÝEWA,
Türkmen oba hojalyk
institutynyň mugallymy.

ÝOL ÝAZGYLARY

Başlangyjy elektron žurnalymyzyň geçen (№ 45, 2024) sanynda.

☑ Ýene iki asyrlap, Demirgazyk Buzly ummany öwrenmek üçin adamzat agyz dolduryp aýdar ýaly synanyşyk etmeýär. Diňe XX asyryň başlarynda Beýik Demirgazyk ýoluny özleşdirmek üçin Arktika deňizlerine birnäçe uly ekspedisiýalar ýollanýar. Bu wezipäni amala aşyrmak üçin hatda uçarlaram peýdalanýlar. Demirgazyk Buzly ummanyň taryhynda munuň ýaly giň göwrümlü işler durmuşa geçirilmändi.

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

Meşhur geograf, akademik W.Y. Wize «buzly haltada» ylmy-barlag işini geçiren ilkinji deňizçileriň materiallaryny derňeýän mahaly «Keramatly Anna» gämisiniň gämi žurnalyna aýratyn üns beripdir. Ol gämi žurnaly Demirgazyk Buzly ummanyň ümmülmez giňişlikleriniň haýsydyr bir ýerlerinde dereksiz ýitip giden G.L. Brusilowyň ekspedisiýasyndan galan ýeke-täk, ýöne örän wajyp resminama bolup durýar. Okyjylarymyzyň arasynda W.A. Kaweriniň «Iki kapitan» atly meşhur romanyny okanlaryň ýa-da ol romanynyň esasynda surata düşürilen kinofilmi göreneriň bar bolmagy hem ahmal. Eger-de şeýle bolsa, eseriň baş gahrymanlarynyň biri Iwan Lwowiç Tatarinow olaryň ýadyna düşýändir. Bu gahryman, hakykat ýüzünde, Iwan Lwowiç Brusilow bolup durýar. «Keramatly Anna» gämisiniň gämi žurnaly ekspedisiýanyň şturmany W.I. Albanow (kitapda ol Klimow diýlip atlandyrylýar) tarapyndan halas edilýär. Ol gäminiň kapitanyň tabşyrygy boýunça toparyň bir bölegini alyp, buzlara gabsalan gämini goýup, Uly ýere gelýär.

W.Y. Wizeniň kesgitlemegine görä, Brusilowyň topary Kara deňzini entek hiç bir gäminiň baryp görmedik giňişliklerinde kesip geçipdir. Buzlaryň hereketiniň ugruny we tizligini kesgitlemek üçin alym kartada gäminiň her günde akymyň ugruna gidişini žurnaldaky giňişlikleriň we uzaklyklaryň salgamy (koordinatları) boýunça yzarlaýar. Tiz wagtdan ol gäminiň daşyny gurşap, ony özüne bendiwan eden buzluklaryň ilki demirgazyga, ýagny demirgazyk giňişliginiň 78 gradus, 30 minudy (78° 30') bilen 80 gradusynyň (80°) aralygyna gidendigini, soňra bolsa näme üçindir gapdala süýşendigini görýär. Megerem, buzlaryň akyp gidýän ugrunda haýsydyr bir päsgelçilik bolup, ugurdaş şemalyň bolmagyna garamazdan, olaryň süýşmegine päsgel berýän bolarty. Alym «Ol ýerde

ada bardyr» diýen netijä gelýär. Şeýlelik bilen hem Kara deňziniň kartasynda, adatda bolşy ýaly, ekspedisiýa gözlegleriniň üsti bilen däl-de, nazaryýet taýdan, öýden çykylyman açylan ada peýda bolýar. Dogrusyny aýtsaň, şol mahal «öýde oturylyp» açylan bu adanyň hakykat ýüzünde barlygyna hiç kim ynanmandyr.

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

Alym özüniň «Arktikanyň deňizleri» atly kitabynda «öz adasyňy» şeýle suratlandyryýar: «Arktikanyň ymgyr buzluklarynyň arasynda gugaryp ýatan bu ada juda ýakymсыз täsir galdyryýar, içini gysdyryp darykdýrýar. Ol çökgündi jynslardan emele gelen gol, üstünde asla ösümlük ýok diýen ýaly. Onuň haýwanat dünýäsi hem juda garyp». Wize adasyňyň eýeleýän meýdany gaty bir uly däl, 200 inedördül kilometr töweregi.

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

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

(Dowamy bar)

Gurbangeldi MÄMMETSÄHEDOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň mugallymy.

TALYPLARYŇ ÜSTÜNLIKLERI

BADMINTON BOÝUNÇA ÝARYŞLAR GEÇIRILDI

☑ 4-nji noýabrda «Türkmenistan — ruhbelentligiň we sagdynlygyň ýurdy» diýen at bilen geçirilýän uniwersiadanyň çäklerinde Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň Köpugurly sport toplumynda badminton boýunça ýurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň talyp gyzlarynyň arasynda ýaryş geçirildi.

Ýaryşda 1-nji orna Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň topary, 2-nji orna Türkmen döwlet binagärlik we gurluşyk institutynyň topary, 3-nji orna Türkmen döwlet ykdysadyýet we dolandyryş institutynyň topary mynasyp boldy.

☑ 5-nji noýabrda «Türkmenistan — ruhbelentligiň we sagdynlygyň ýurdy» diýen at bilen geçirilýän uniwersiadanyň çäklerinde Türkmen döwlet binagärlik we gurluşyk institutynyň sport zalynda badminton boýunça ýokary okuw mekdepleriniň talyp oganlarynyň arasynda ýaryş geçirildi.

Žaloleddin BALTABAÝEW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriňiň talyby.

JIU-JITSU: KUBOK ÝARYŞY

☑ 3-nji noýabrda Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň Köpugurly sport toplumynda Jiu-jitsu boýunça Türkmenistanyň söweş sungaty Milli federasiýasynyň kubogyny almak ugrundan ýaryş geçirildi.

Ýaryş jiu-jitsu görnüşiniň Ne-weza nusgasy boýunça guraldy. Oňa ýurdumyzyň dürli künjeklerinden gelen türgenler bilen birlikde Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyp türgenleri hem işjeň gatnaşdylar. Ýaryşda ýeňiji bolanlara Hormat hatlary we baýraklar gowşuryldy.

Döwletgeldi JUMAÝEW,
TDBSI-niň Sportuň göreş görnüşleri kafedrasynyň uly mugallymy, Söweş sambosy boýunça sport ussady.

СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

В ХАРБИНЕ ОБНАРОДОВАЛИ СИМВОЛИКУ ЗИМНИХ АЗИАТСКИХ ИГР 2025 ГОДА

✓ IX зимние Азиатские игры пройдут с 7 по 14 февраля 2025 года в Харбине (провинции Хэйлуцзян, Северо-Восточный Китай). 30 октября прошла торжественная церемония, на которой начался обратный отсчёт 100 дней до начала соревнований. В ходе мероприятия были представлены дизайн медалей, факела и гимн предстоящих игр.

ИТОГОВЫЙ ТУРНИР ВПЕРВЫЕ ЗА 23 ГОДА ПРОЙДЁТ БЕЗ БОЛЬШОЙ ТРОЙКИ

✓ На Итоговом турнире ATP 2024 года, который пройдет в Турине (Италия) с 10 по 17 ноября, впервые за 23 года не будет ни одного представителя легендарной «Большой тройки» — ни серба Новака Джоковича, обладателя 24 титулов Большого шлема, ни олимпийского чемпиона из Испании Рафаэля Надалья, ни экс-первой ракетки мира швейцарца Роджера Федерера.

Последний раз такое произошло в 2001 году, когда на Итоговом турнире в Сиднее участвовали Густаво Куэртен, Ллейтон Хьюитт, Андре Агасси, Хуан-Карлос Ферреро, Евгений Кафельников, Патрик Рафтер, Себастьян Гросжан и Герман Иванишевич. Томми Хаас тогда находился в роли запасного, а чемпионом турнира стал австралиец Хьюитт.

Напомним, что в турнире 2024 года примут участие Янник Синнер, Александр Зверев, Карлос Алькарас, Даниил Медведев, Тейлор Фритц, Каспер Рууд, Алекс де Минор и Андрей Рублёв.

ИНДИЙСКИЙ ШАХМАТИСТ СТАЛ САМЫМ МОЛОДЫМ ИГРОКОМ В РЕЙТИНГЕ ФИДЕ. ЮНОМУ СПОРТСМЕНУ 3 ГОДА И 8 МЕСЯЦЕВ

✓ Индиец Аниш Саркар стал самым молодым шахматистом в рейтинге Международной шахматной федерации (ФИДЕ). Юному спортсмену нет и четырех лет. Он родился 26 января 2021 года.

Рейтинг Саркара составляет 1555. По правилам ФИДЕ, спортсмен должен сыграть как минимум в пяти партиях с рейтинговыми шахматистами за 26 месяцев и набрать 1/2 очка.

В октябре Аниш Саркар впервые выступил на рейтинговом турнире в возрастной категории до 9 лет. Он набрал 5,5 балла из восьми возможных и занял 24-е место среди 140 шахматистов. В 2023 году самым молодым игроком в рейтинге ФИДЕ был другой индийский шахматист – пятилетний Теджаса Тивари.

Год назад юный шахматист из Калмыкии Роман Шогджиев стал чемпионом мира среди мальчиков до восьми лет. Роман набрал все десять очков на чемпионате в Шарм-эль-Шейхе, тем самым оформил титул за тур до финиша. В турнире участвовали около 100 юных шахматистов из более чем 70 стран, в их числе 42 ребенка из России.

КЫРГЫЗСТАН ВСТУПИЛ В БОКСЁРСКУЮ ФЕДЕРАЦИЮ WORLD BOXING

✓ Еще семь национальных федераций вступили в World Boxing, которая была создана в качестве альтернативы Международной ассоциации бокса (IBA), передаёт Sports.kz со ссылкой на Meta-ratings.kz.

Новыми членами боксёрской организации стали: Бельгия, Тайланд, Ирак, Литва, Андорра, Мадагаскар и Кыргызстан.

В сентябре Казахстан также подал заявку на вступление в World Boxing. Международная федерация бокса World Boxing была создана в апреле 2023 года. В настоящее время в нее входят национальные федерации из 51 страны.



Подготовлено по материалам интернет-изданий.

SÖÝGINIŇ GORAGÇYSY

Hekaýa

☑ Obada Meretgeldi agalar üşmeleş, toý-sadaka edýär diýlip üşsüle, meniň olaryň öýüniň bir diwarynda asylygy, daşy çarçuwaly suratda uzak wagt nazarymy eglenerdi. On-da ýaralanan eýesini söweş meýdanynydan alyp çykmak üçin süýrüp barýan daýaw goňrumtyl alabaý itiniň gaýduwsyz keşbi bardy.

Bu waka, ulularyň gürrüň bermegine görä, 1941 — 1945-nji ýyllaryň Beýik Watançylyk urşy ýyllarynda bolup geçipdir.

* * *

Agşamara oba geňeşliginiň jaýynyň ýanyna oba adamlary jem bolupdy. Harby wekillikden gelen wekil ýurduň üstüne duşman goşunlarynyň çozandygyny aýdyp, ýigitleriň ele ýarag almaly pursadynyň gelendigini tekrarlady.

Bu pursat Meretgeldiniň gözi obada sylanýan ene Ajap ejäniň ýanynda duran Ogulşirindedi. Gyzyň gözlerinde öz saýlan, ykbalyny baglajak ýigidiň dogumyna-gaýratyna ynammy, söýgimi, haýsydyr bir dil bilen aýdyp düşündirip bolmaýan inçeden-näzik duýgular bardy...

Ertesi irden harby wekilligiň öňi dürli obalardan jemlenen Meretgeldi ýaly ýigitlerden doldy. Hatarda duran Meretgeldi golaý ýanyndan bir hassyldy eşitdi. Ine, saňa gerek bolsa Goňrak. Bu Meretgeldiniň çopan itidi. Goňrak oglanlar harby wekillige pyýada gaýdanoňlar, olaryň yzyny yzarlap, garama-garama gelipdi. Ol Meretgeldiniň:

— Goňrak, sen nireden çykydýň? Öýe bar, maşgala göz-gulak bol! — diýmesine müýnsüz durý gözleri bilen: «Meni goýup gitseň kösenersiň» diýip jogap berýän terzde seretdi-de, aýaklaryny öňe uzadyp, ullakan kellesini aýaklarynyň üstüne goýdy.

Bir sapar güýçli ýagyşda Meretgeldiniň goýunlary bölünipdi. Şol sapar Meretgeldi ýagşa ezilip, taby gaçyp, bir ýylgyny penalap ýykylyp galypdy. Goňrak bolsa bölünen goýunlary sürä getirip, soňra-da Meretgeldini süýrüp çopan goşuna getiripdi. Şondan bäri Meretgeldi öz itine «Halasgärim» diýip üzlenýärdi.

Harby wekiliň daşaryk çykmagy bilen, töwerek imisalalyk boldy. Harby wekiliň gözi Meretgeldiniň itinde eglendi. Ol:

— Men türkmen alabaýlarynyň eýesine wepalylygy hakynda eşidipdim, ýöne ilkinji gezek görşüm. Itiňem bile geläýdimi? — diýip sorady.

Meretgeldi başardygyndan harbylarça geplemäge çalşyp:

— Hut şeýle, ýoldaş serkerde. Itimi özüm bilen alyp gitmäge rugsat beräýiň! — diýdi.

Şeýlelik bilen, Goňrak öz eýesi bilen söweş meýdanyna ugrady. Ol çendenaşa duýgurlygy, gaýduwsyzlygy bilen Meretgeldini we ýoldaşlaryny ýowuz söweşlerde aman alyp çykyp, duşman goşunlaryny tary-mar etmäge kömek edipdir. Söweş wagtynda Goňrak esgerleriň haýsy tarapyny gabalasa, şol tarapdan duşman okunyň geljegini bilip, ünster şol tarapa gö-

nügerdi. Meretgeldi indi has hakyky halasgäri bolan Goňragyň özüni hem duşmanyň çawup gelen okundan aýajak bolup, söweş wagtynda çalt hem gaýduwsyz hereketler ederd.

Ýöne şol gezek welin, duşman ýygyny gaty köp bolup sünrüpd. Eýesiniň elinden ýaralandygyny gören Goňrak şol gezek seresaplylygy hem ýadyndan çykaryp, eýesini halas etmäge topulýar. Şonda onuň öz art aýagyňy hem awtomat güllesi çyzyp geçýär. Ol uýlgyndan ganyň durman akýandygyna, ysgynyňyň gaçýandygyna garaman, huşuny ýitirip barýan eýesiniň esger güpbüsinden dişläp, ony howpsuz ýere süýrüp alyp gidýär. Zordan tümmejik depäniň aňrsyna aýlananda, bagyrlary bilen süýşüp, ýaraly esgerlere kömege gelýän harby lukman bilen şepagat uýasy bulary görüp, kömek etmäge howlukýarlar. Bularyň ýany bilen gelýän goşun gazetiniň habarçysy Goňragyň özi hem ýaraly halyna bir ýaraly esgeri süýrüp gelşini surata düşürýär...

Lukmançylyk-sanitariýa batalýonunda ýaralaryny bejerdensöňler, Meretgeldini wepaly iti Goňrak bilen şol ýerde gulluk etmäge alyp galyptyrlar. Edermen türkmen esgeri bilen gaýduwsyz alabaý iti Goňrak söweş wagtynda ýaraly bolup, meýdanda galan esgerleri halas etmede örän uly edermenlikleri görkezipdirler.

Meretgeldi aga 1945-nji ýylyň mart aýynda düşen ýara sebäpli oba dolanýar. Ol wepaly alabaýy Goňragy hem dört ýyla çeken söweşlerden aman-sag alyp gaýdyptyr.

* * *

Meretgeldi aga özüne garaşan wepaly ýary Ogulşirin bilen bagt toýuny tutup, durmuş gurupdyr. Meretgeldi aganyň öýüniň kölegesine çykyp oturanyny görsele, kakam daýy onuň ýanyna gürrüňçilige üýşer ekenler. Edermen esger gürrüňleriniň arasynda birnäçe ýola Goňrak bilen bile aňtaw toparyna goşulyp, tabşyrygy ýerine ýetirmäge gidendigi hakynda hem aýdyp berer eken. Ol şol gezekleriň birinde eýesine atylan duşman okunyň öňüne özüni oklap, agyr ýaralandygy eken. Oba gelensoňlar hem ol hemişe eýesiniň töwereginde bolup, bir ýerden ok atylaýjak ýaly, töwereginde yz çalyň ýörär eken.

Ogulşirin gelneje üçin bolsa Goňrak päk söýginiň goragçysy hökmünde eziz bolup galypdyr. Çünki Goňrak öz janyny gaýy etmän, onuň göwün beren ýaryny, öz eýesini Beýik Watançylyk urşunyň söweş meýdanlaryndan biwagt atylan ajal okuna bermän, gorap alyp çykyptyr.

...Eşidip otursak, bu iki mähribandan öz ogul-agtyk-çowluklaryna ýadygärlük galan suratda şeýle syrly jemlenen eken.

Allanur MÄMMETNUROW,
Türkmenistanyň Oguz han adyndaky
Inžener-tehnologiýalar uniwersitetiniň
dil öwreniş bölüminiň talyby.

TALYP TÜRGENLER KÄMILLIK ÝOLUNDA

Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary bilen, ýurdumyzda talyp ýaşlaryň zamana-bap bilim almaklary, sport bilen meşgullanmaklary üçin dünýä nusgalyk şertler döredilendir. Her okuw ýylynyň dowamýnda ýurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň talyp türgenleriniň arasynda guralýan uniwersiadalar, ýoldaşlyk duşuşyklary aýdylanlara aýdyň şaýatlyk edýän çärelerdir.

«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda badalga alan 2024-2025-nji okuw ýylynda hem şeýle boldy. Geçen oktýabr aýynyň soňky senelerinde, noýabr aýynyň başlangyjynda ýokary okuw mekdepleriniň talyp türgenleriniň arasynda geçirilýän özara ýoldaşlyk duşuşygynyň oýunlary giňden ýaýbaňlandy. Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň Köpugurly sport toplumynda guralan futbol, stoluň üstünde oýnalýan tennis, basketbol hem-de woleýbol görnüşleri boýunça bäsleşiklerde talyp türgenler özara tejribelerini paýlaşyp, sport endiklerini has-da kämilleşdirdiler. Geçirilen ýoldaşlyk oýunlary öňde boljak iri halkara ýaryşlaryna, Aziýa we dünýä çempionatlaryna görülgän ýokary derejeli taýýarlyklaryň möhüm bölegidir diýip aýtmak bolar.

Rimma ŞEPTUROWA,
Türkmen döwlet
bedenterbiýe
we sport institutynyň
Sportuň köpçülikleýin
görnüşleri kafedrasynyň
öwreniji mugallymy.

PERZENT HAKYNDA ATALAR SÖZI



☑ Perzent öýüň gülüdir.

☑ Perzendiň bagty — ene-atanyň bagty.

☑ Perzent ykbalyň ýüregidir.

☑ Ýetişen perzent ata-enäniň abraýydyr.

☑ Ene-atanyň mähri — perzentde gül açar.

☑ Perzendiň terbiýesi — ata-enäniň abraýy.

☑ Ata-enäniň şatlygy — perzendiň gözelligidir.

☑ Ekilmedik agajyň miwesi bolmaz, terbiýesiz perzendiň abraýy bolmaz.

☑ Perzentli öý — ýagty öý.

☑ Perzent ata-enäniň goýan ýadygärligidir.

ИНТЕНСИВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ОКАЗЫВАЮТ ОЗДОРАВЛИВАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

☑ Люди, родившиеся в период с начала 1980-х до середины 1990-х годов («поколение Y»), проводят в среднем более 60 часов в неделю сидя, что увеличивает риски сердечно-сосудистых заболеваний и вызывает преждевременное старение, заявили американские ученые.

Исследователи провели анализ данных тысячи добровольцев в возрасте от 28 до 49 лет. Участников объединяло то, что, по их словам, в среднем они си-

дят девять часов в день и бывают физически умеренно активны до 160 минут в неделю. Анализ показал, что у людей, которые сидели более 8,5 часа в день и были недостаточно активны физически, риск сердечно-сосудистых и метаболических заболеваний значительно возрастал.

Отдельно отмечалось, что попытки нивелировать вред от долгого сидения энергичной прогулкой после рабочего дня желаемого эффекта не давали. И

наоборот, интенсивные физические нагрузки оказывали оздоравливающее воздействие на организм. Так, у тех, кто занимался бегом или ездил на велосипеде в течение 30 минут в день, уровень холестерина и индекс массы тела соответствовали показателям людей на пять-десять лет моложе.

**Подготовил Даянчмырат
БЕРДИНАЗАРОВ,
преподаватель ТСХУ имени
С.А.Ниязова.**

ATOM ENDIKLERI

ATOM ÝALY KIÇIJK ENDIKLERIŇ ÄGIRT ULY GÜÝJI BAR

(Başlangyjy elektron žurnalymyzyň geçen (№43-45, 2024) sanlarynda.

☑ Adamyň özüni alyp barşy ýagdaýdan ýagdaýa, pursatdan pursada, sekundan sekunda yzygiderli üýtgeýär. Ýöne eliňizdäki kitap, ilkinji nobatda, üýtgeşsiz galýan zatlara bagyşlanandyr. Olar adamyň özüni alyp barşynyň esaslarydyr. Uzak wagtlaý bil baglap boljak ýörelgelerdir. Esasynda işewürligi ösdürip, maşgala gurup, durmuş ýoluňy meýilleşdirip boljak taglymatlar ýatandyr. Endikleri döretmegiň ýeke-täk dogry usuly ýokdur, ýöne bu kitap meniň bilýän iň gowy usulymy, özgertmelere haýsy ýerden başlajakdygyňyza we haýsy zady özgertmek isleýändiginize garamazdan, netijeli boljak çemeleşmäni suratlandyrýar. Teklip edýän ýörelgäm maksatlaryňyzyň, ilkinji nobatda, näme bilen baglydygynyň (saglyk, pul, bähbit, gatnaşyklar ýa-da şularyň hemmesi) wajyp dälidigine garamazdan, özüni kem-kemden kämilleşdirmäge çalyşýan her bir adam üçin peýdalýdyr. Eger pikirniňiz özüňi alyp barşy üýtgetmekde bolsa, şu kitap siziň üçin gollanma bolup hyzmat eder.

ESASY ÝÖRELGELER

Näme üçin kiçijik özgertmeler ulý netijeleri berýär?

2003-nji ýylda Beýik Britaniýanyň welosiped federasiýasynyň ykbalý bir günde üýtgedi. Ýurduň professional welosiped sportunyň dolandyryjy edarasý Deýw Breýlsfordy baş tälimçi hökmünde işe kabul etdi. Şol döwürde Beýik Britaniýada professional welosiped sportunyň görkezýän netijeleri güz ýyl töweregi wagtyň dowamynda orta gürpden ýokary galmandy. 1908-nji ýyldan bäri britan welosipedçileri Olimpiýa oýunlarynda bary-ýogy bir altyn medal gazandylar, welosipedçileriň iň meşhur «Tur de Frans» ýaryşynda bolsa hiç hili netije görkezip bilmediler. 110 ýylyň dowamynda britan welosipedçileriň biri hem onda üstünlik gazanyp bilmedi. Dogrusy, Beýik Britaniýanyň welosipedçileriň görkezzen netijeleri şeýle bir pes boldy welin, Ýewropanyň iň ulý welosiped öndürijileri, söwdalarynyň peselmeginden gorkup, önümlerini britan welosiped toparyna satmakdan boýun gaçyrdylar, çünki beýleki professional welosipedçileriň britan toparynyň şowsuzlygy hut şol welosipedleriň hili bilen baglydyr öýtmekleri ahmaldy.

Breýlsford britan welosiped sportuny täze sepgitlere çykarmalydy. Onuň beýleki tälimçilerden tapawudy «iň ýokary netijäni almak» diýip atlandyran strategiýasyna bo-

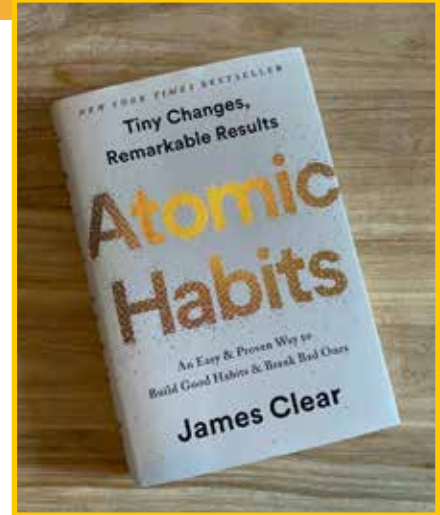
lan berk ynamynyň barlygydy. Bu strategiýa ähli işleriňde, sähelçe bolsa-da, kämilleşmäniň ýoluny gözlemek filosofiýasyna esaslanýar.

Breýlsford: «Ýörelgeler aşakdaky ideýalaryň esasynda döredi. Eger ýaryşda ýa-da türgenleşikde welosipedden ýykylyp, şol sebäplem gynanan bolsaňyz, şol gynanç welosiped sürşüňiziň hilini, iň bolmanda, 1 göterim gowulandyryp biljek bolsa, onda ähli şowsuz ýykylmalaryň netijelerini bir ýere üýşürseňiz, saldamly kämilleşmelere ýetip bilersiňiz» diýýär.

Breýlsford kömekçileri bilen ýygyny topara professional derejä ýetmäge kömek etjek kiçiräk özgerişliklerden başladylar. Oňaly oturar ýaly, welosipedleriň eýerleriniň gurluşyny üýtgetdiler, ýol bilen gowy galtaşar ýaly, welosipediň tigrilerine spirt çaldylar. Welosiped sürtende, beden etleriniň gyzgynlyk derejesi laýyk bolar ýaly, türgenlere ýyladyjy keltekçe geýmegi maslahat berdiler, her bir türgeniň belli bir zor salma nähili çydaýandygyny öwrenmek üçin biologik datçikleri ulandylar.

Tälimçiler matalaryň dürli görnüşlerini aeroturbada synagdan geçirdiler we daşarda geçirilýän ýaryşlar üçin niýetlenen ýeňil kostýumlary ýapyk welotreklerde geçirilýän ýaryşlarda hem geýseň gowy boljak diýen netijä geldiler. Olar işlerini diňe şonuň bilen togtatmadylar. Breýlsford egindeşleri bilen öň ünsden düşürilen ähli ugurlarda pesinden 1 göterim kämilleşmek üçin mümkinçilik gözlemegi dowam etdirdi. Owkalamaga niýetlenen ýaglaryň haýsynyň beden etlerini has çalt dikeldýändigini barlamak maksady bilen, olaryň dürli görnüşlerini synagdan geçirdiler. Hünärmenler ýokanç kesellerden gaça durmak üçin her bir türgeniň elini nädip ýuwmalydygyny öwredip biljek lukmany işe aldylar. Türgenleriň her biri ukusyny gowy alar ýaly, rahat düşek we ýassyk saýladylar. Olar, hatda, toparyň ýük awtoulagyňyň içine hem ak reňk çaldylar. Bu reňk görünmän galan, ýöne gowy sazlanan welosiped mehanizminiň işine ýaramaz täsir edip biljek iň ownuk hapa bölejiklerini hem keşgitlemäge mümkinçilik berdi.

Ýüzlerçe owunjak kämilleşmeler durmuşa ornaşdyrylanda, netijeler uzak garaşdyrmady. Breýlsford baş tälimçi bolup işe geçenden baş ýyl soň, Beýik Britaniýanyň welosiped ýygyn-



dysy 2008-nji ýylda Pekinde geçirilen Olimpiýa oýunlarynda şosse we trek ýaryşlarynda oňdeligi elden bermän, hemmeleri geň galdyryp, altyn medallaryň 60 göterimine eýe boldular. Dört ýyldan soň Londonda geçirilen Olimpiýa oýunlarynda oňküden hem gowy çykyş edip, dokuz olimpiada we ýedi dünýä rekordyny goýdular. Ýene şol ýyl Bredli Wiggins «Tur de Fransyň» ýeňijisi bolan ilkinji britan welosipedçisi boldy. Bir ýyldan soň onuň ýoldaşy Kris Frum hem bu ýaryşyň ýeňijisi boldy, şeýlede, 2015, 2016 we 2017-nji ýyllarda birnäçe ýeňiş bilen üstünligini berkitdi. Onuň kömegi bilen ýurduň welosiped topary alty ýylyň dowamynda baş gezek «Tur de Fransyň» ýeňijisi boldy.

10 ýylyň dowamynda (2007–2017-nji ýyllar) britan welosipedçileri dünýä çempionatlarynda 178 gezek ýeňiş gazandylar, Olimpiýa we Paralimpiýa oýunlarynda altyn medallaryň 66-syny aldylar we «Tur de Frans» ýaryşynyň baş gezek ýeňijisi boldular, bu üstünlik welosiped sportunyň taryhynda iň ähmiýetlisidir.

Şeýle üstünlikler nähili mümkin boldy? Nädip ýönekeý türgenlerden düzülen topar, göräýmäge, sähelçe netije berjek owunjak özgertmeleriň netijesinde dünýäniň çempiony boldy? Näme üçin sähelçe özgertmeler şeýle ajaýyp netijeleri berýär we bu çemeleşmäni öz durmuşyňda nädip ulanyp bolar?

(Dowamy bar)

Terjime eden Kakamyrat GELDIÝEW.



ПТИЦА НА ВЕТКЕ

**ПТИЦА,
СИДЯЩАЯ
НА ДЕРЕВЕ,
НИКОГДА
НЕ БОИТСЯ,
ЧТО ВЕТКА
СЛОМАЕТСЯ,
ПОТОМУ ЧТО
ОНА ДОВЕРЯЕТ
НЕ ВЕТКЕ,
А СВОИМ
СОБСТВЕННЫМ
КРЫЛЬЯМ.
ВСЕГДА ВЕРЬ
В СЕБЯ.**

GYSGAJYK KYSSALAR

BOŞ GAÝYK

✓ Bir akyl-dar şeýle gürrüň beripdir: — Men ýaş wagtym gaýykda ýüzme-gi gowy görýärdim. Ýeke özüme gaýykda köle çykyp, şol ýerde sagatlap oturdym.

Bir gün agşamara gaýykda oturyp, gözlerimi ýumup, asuda pikir edýän wagtymda akymyň ugrundan ýüzüp gelýän başga bir gaýyk gelip, meniň gaýygyma urdy. Urgy şeýle güýçlüdi welin, men gaýykdan zyňlyp gitdim. Şonda gahar-gazabym joşup gitdi.

Men onuň ýanyna ýakynlaşyp, dolandyryjysyna käýinmek isledim, ýöne borta ýapyşyp seretsem, gaýykda hiç kim ýokdy — ol boşdy. Gahar-gazabymyň ýok bolup gidendigini duýdum. Kime gaharymy çykarjagym belli bolmady. Şonda başga alaç galmady, dolanyp, öz gaýygyňa mündüm-de, gözlerimi ýumup, özüme bilen ikiçäk galdym.

Şol asuda gije men özümiň içki merkezime ýakynlaşdym. Boş gaýyk maňa uly sapak berdi. Şondan soň, biri maňa zeper ýetirmekçi bolanda ýa-da gaharym joşanda, men diňe ýylgyryp, öz-özümde «Bu gaýyk hem boş» diýýärdim. Şeýdip, gözlerimi ýumýardym we içki asudalyga tarap ugraýardym.

**Baýmyrat DOWULOW,
Beki Seýtäkow adyndaky
Mugallymçylyk mekdebiniň
mugallymy.**

ÝAKMA BIŞERSIŇ...

✓ Bir gün bir çopan birine ýamanlyk edipdir. Özüne ýamanlyk edilen adam aryny almagyň kül-külüne düşüpdür. Ol çopanyň mal bakýan ýeriniň adamlaryň seýrek barýan bir ýeri bolandygyny bilipdir. Şonuň üçin bu mümkinçilikden peýdalanyp, onuň geçjek ýerinde çuňňur bir çukur gazyp goýmagy ýüregine düwüpdür. Gije ýarymdan soň ol çukur gazmaga başlapdyr.

Çukur gazýarka, onuň gözünüň öňüne çopanyň şol çukura gaçýandygyny ýa-da özüne bir zat bolýandygyny janlandyrypdyr. Belki-de, çopanyň bir ýeri döwürler-ýenijiler ýa-da ol çukura düşüp öler we çykyp bilmez diýip pikir edipdir. Iň bolmanda, onuň goýunlary, hiç bolmanda, bir geçisi şol çukura düşer diýip arzuw edipdir.

Şeýdip, ar almak hyjuwy bilen uzak wagtlap, güýç sarp edip, çukur gazmagy dowam edipdir. Çukur bolsa barha çuňlaşypdyr. Gün ýaşyp başlanda, ol pikirlerinden aýnalyp, öz töwergine seredipdir. Öz gözlerine ynanyp bilmändir, sebäbi şol aralykda çukury şeýle bir çuň gazypdyr welin, indi özüniňem ol ýerden çykyp bilmejekdigine düşüniýdi. Şonuň üçin başgalara çukur gazmak islemazden ozal, ony gazanyňyzda, ilki bilen, özüňiziň şol çukura düşüp biljekdigiňizi unutmaň. Sebäbi çukura ilkinji düşýän adam ony gazan adam bolýandyr.

**Aýnur KAKYŞOWA,
Türkmen oba hojalyk institutynyň
mugallymy.**

WAGT ÝAZGYLARY

(Soňy. Başlangyjy geçen sanymyzda)

- ✓ Synagda synmadyk sügnende-de synmaz.
- ✓ Ejjzlän adamy ezizläp bolmaýar.
- ✓ Çig arzuwlar yhlasyň howruna bişýär.
- ✓ Öz günäň barlygyny bilmege sogapdyr.
- ✓ Wagty tutup bolmaýar, emma utup bolýar.
- ✓ Wagty utmagyň iň ýönekeý usuly işi işe etdirmekdir.
- ✓ «Iki otuzyň bir hasap» diýleni iň takyk hasap şol.
- ✓ Garaşmakda gadyr bar.
- ✓ Öz günäsini bagyşlaýany il bagyşlamaz. Sebäbi onuň günäsi ilniň boýnuna düşýär. Öz günäsini bagyşlamaýany welin il bagyşlaýar. Sebäbi ol öz günäsini özi göterýär.
- ✓ Dymmak — dili uzynlygyň alamaty.
- ✓ Hemme işiňem sungat derejesine ýetmäge haky bardyr.
- ✓ Göwnüňe geňeşilmän edilen iş egniňe deňelmän biçilen don ýalydyr.
- ✓ Sada ýazmakdan çylşyrymly zat ýokdur.
- ✓ Men diňe gulak bilen eşidiljärmikä diýýärdim, aslynda, göz bilen eşidibem, görübem bolýan ekeni.
- ✓ Zehin näçe ynjuk boldugyça, şonça-da güýçli bolýar.
- ✓ Ýaşamak üçin näme-de bolsa bir zatlary ýuwutmalý.
- ✓ Gijäni görmedik goşgudan goşgy bolmaz.
- ✓ Çagyrylyp barylýan ýer bar, çagyrylman barylýan ýer bar, çagyrylanda-da barylmaýan ýer bar.
- ✓ Ýatkeşlik jogapkärçiligiň iň ýokary derejesidir.
- ✓ Iş ýok diýmek, hiç ýok diýmekdir.
- ✓ Ody üfleseň közüger, güli ysgasaň.
- ✓ Ýodada kimdigiňi aýtma, goý, ýolda seni özleri tanasynlar.
- ✓ Iş edene diş ötmaz.
- ✓ Senden öň maksadyň işe ýapyşmalý.
- ✓ Gözedürtme garaňkyda-da görmäge zat gatý kän.
- ✓ Güýçli bolmak üçin işli bolmalý.
- ✓ Biz sözümiňi zyznda dursak, ol biziň arkamyzda durar.
- ✓ Kapyýa – bu duýgyny tutýan gapan.

Guwanç SAPAROW.

MAGTYMGULY, HALK ÝADYNDAN AÝRYLMA!

ÇINGIZ AÝTMATOW



Çingiz Aýtmatow gyrgyz halkynyň beýik ýazyjysy, dünýä edebiýatynyň altyn hazynasyna giren meşhur kyssa eserleriniň awtorydyr.

Ýazyjynyň döredijilik dünýäsine çuňňur ser salanynda, söz ussadynyň irki döwürlerde, esasan, durmuşy (realistik) pikir ýöretmeli eserleri döredendigini, kämillik basgançaklaryna aýak basdygyça galamyny durmuşy tär bilen hyýaly (fantastiki) pikirlenmeleriň ilkinji alamatlaryny eriş-argaç baglanýşdyrýan eserleri döretmäge geçendigini görmek bolýar. Şeýle ýol bilen ussat ýazyjy ömrüniň we döredijiliginiň jemleýji döwürlerinde «Tawro Kassandry», «Bahıýana» ýaly dolulygyna hyýaly pikirlenmeler esasynda döredilen romanlary okyjylara sowgat edipdir.

Biz ýazyjynyň «Tawro Kassandry» atly eseriniň ilkinji sahypalaryndan alnan bir parçany hödürlemek bilen, söz ussadynyň umumdazmanyň ýagty geljegi barada arzuwly oňlanmalary bilen okyjylary tanyşdyrmagy we okamaga bolan höweslerini has-da artdyrmagy maksat edindik.

FUTUROLOG

(«Tawro Kassandry» romanýndan)

Futurologiýa — geljegi çaklamaga bagyşlanan ylym.

Futurolog — geljegi çaklaýan adam.

(Sözlükden)

Umman — geljekde, has dogrusy, gutulgysyz ýagdaýda bütin dünýä suw akymalarynyň bir akaba jemlenen ambarly, şol gün özüniň baş bermeýän hyjuwlylygy bilen Ýer togalagyny herekete getirip, materikleriň arasynda haýbat bilen tolkun atyp ýatyrdy, öz-özünden hyjuw, joşgun alyp, tolkunlaryň bir pursatlyjak emele gelip ýitip gidýän joýalarynda gaýnap, köpürjiläp, eýeläp ýatan tutuş giňişligine şöhle bolup ýaýylyrdy.

Futurolog Atlantikanyň asmanyndan uçup barýan uçaryň aýnasyndan joşup gaýnaýan ummanyň nagmasyna ýokardan sögünç bilen nazar salyp barýardy. Synlap barýan pursatlarynda hiç hili ütgüşik zat ýok hem bolsa — oň köp gezekler görülen, aşakda umman, suwlar, tolkunlar, birmeňzeşlik, boş giňişlik bar hem bolsa, şondan gelenem, ýüzlerçe howa ýolagçylary tarapyndan başga alaçsyzlyk sebäpli ýüz urulýan tomaşa bolmagyna garamazdan, bu güneşli gün onuň ýüregini joşdurýardy. Ol eýýäm-haçan ummanyň kiçijik göreçleriniň çäksiz dünýä giňişligini synlamaga ukyplydygy hakynda pikirlenýärdi. Elbetde, bu tötänden däldi. Hiç bir jandara, hatda bulutlaryň astynda erkana ganat ýaýýan bürgüde-de şeýle giňiş gözýetimi nazaryna sygdyrmak berilmändir. >>

«Hawa, ikinji el bilen döredilen hakykata öwrülen tehnikanyň gazananlaryna daýanyň, ynsan özünde täze-täze ylahy berlen uýgunlaşmaları ýüze çykardy hem-de ylahy berlen başarnyklara ýetdi. Çünki dünýäniň depe-sinden gözýetmez beýiklikde göze görünmeýän tüweleý bolup aýlanyp, Zemini tutuşlygyna nazaryna siňdirmek bir Biribaryň özüne mahsus häsiýet dälmi näme?! Ine, Futurologyň aňynda uçaryň birsyhly endigan güwwül-disiniň astynda işsizlik sebäpli şeýle pikirler aýlanýardy. Öz-özün bilen ikiçäk galmak neneňsi gowu... Gapdaldaky oturgyçlaryň boşlugy, ýanyňda özara gürrüňleri bilen ünsüňi bölüp biläýjek goňşularyň ýoklugy hem seýrek duşýan şowlulykdy.

Futurolog Ýewropa guralan nobatdaky iş saparyndan dolanyp gelýärdi. Uçaryň ganatynyň astyndan görünýän umman ap-ak köpürjikleri bilen gaýnap, joşup, tolkunlary bilen çäksiz giňişlikde oýnaýardy.

Ol hiç neneň däl höwesjeň suratçydy, şonuň üçin hemişe ýanynda surata düşürýän enjamy götererdi we saýlap-seljerip durman, göwnüne gelen pursady şyryklydadyp surata düşürer goýbererdi. Aýratyn-da, asman görnüşleriniň suratyny geregindeň artyk möçberde surata alardy. Aýaly Jessi görgüli öýi agzy-burny bilen dolduryp barýan şol gerekmejek suratlardan ýaňa aňkasy aşara gelerdi. Gahar-gazaba çykan pursatlarynyň birinde ol adamsyny fotozibilçi diýip atlandyryp, bu aňyrsy-bärsi görünmeýän suratly kagyzlary oda ýakjakdygyny aýdyp, haýbatam atyp gördi, ýöne bu hem onuň ýanar ot bolup lowlaýan hyjuwyny peseldip bilmedi. «Men stratosferany öwreniji we ylymda — hyýaly dünýäde ýüzüp ýörün, suratlarda — bulutlary obýektiwe gabap bilýän!».

Ine, bu gezek hem nähilidir bir pursatlary surata düşürüp, öz ýygnan hazynasynyň üstüni çagajyklaryň ýakymly howada çykyň oýnaýuşlary deýin asman alasynda erkin seýil edip ýören haýsydyr bir gudrat şekilli bolup görünýän bulutlygyň şekili bilen doldurmak üçin ol uçaryň penjiresine tarap egildi-de, surata düşürýän enjamyňy häzirledi. Uçaryň öz ugry boýunça öwürüm eden pursadynda ol birdenkä ummunda ýüzüp ýören kit balyklaryň sürüsini gördi. Ol olary şeýle bir aýdyň, şeýle bir giňişlikde we hereketde bir bitewülikde görýärdi welin, haýykmakdan ýaňa damagy dolup, demi zordan gelip gidýärdi. Bu kitleri ol häli-şindi düýşünde görýärdi ahyry. Görnüşine görä, tötänleýin däl ýaly. Ýok, düýbünden tötänleýin däl. Ýöne bu pursatda olar nirä howlугyp barýarkalar? Olar ony öz ýanlary bilen nirä, haýsy pikir bilen çagyryýardylar?

Şeýle uzak aralykdan alyp biljegine hiç hili ynamy bolmasa-da, ol her halda surat enjamyňyň düwmesini şyryklydatdy. Hä diýmänem telefon tablosyndan bank hasabyňy, şäheriň koduny, öýüniň telefon belgisini aýlap, haýsydyr bir sanda ýalňyşdy-da, täzeden aýlap başlady. Oňa şu pursatda aýalyňa özüniň görüp duran ahwalyny gürrüň bermek zerurdy. Ol häzirki pursatda ynsanyň hiç dymyp bilmeýän, gören ahwalatyny kimdir biri bilen paýlaşman oňup bilmeýän ýagdaýyna düşüpdü. Ol bu gören kitleri barada hut oňa — aýalyňa gürrüň bermäge howlугýardy. Ýakyn dostlarynyň Futurologa degip, hatda düýşünde-de maşgalasyna wepaly diýip gülmekleri ýöne ýerden däl-dä.

Kitler bolsa bu pursat ummunda gizlenip, gözden ýitipdiler...

Rus dilinden terjime eden Selbi BÄŞIMOWA, TDBSI-niň sport žurnalistikasy hünäriňiň talyby.

GADYMY ÄNEW

MÄHRIBAN TOPRAGYMYZYŇ MEDENI GATLAGYNYŇ ÖWRENILIP BAŞLANYSYNYŇ TARYHYNDAN

✓ Mukaddes Garaşsyzlygymyzyň halkymyza, şol sanda biz, ýaş nesillere beren giň mümkinçilikleriniň biri hem okamak, öwrenmek we olar esasynda ylmy we döredijilik gözleglerine ugrukmaga döredilen şertlerdir. Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylymyzda okyjylara gowşan «Änew — müňýyllyklardan gözbaş alýan medeniýet» atly kitaby biz — talyp ýaşlar üçin gündelik umumy, amaly, söhbet sapaklarymyz bilen utgaşykly ylmy-döredijilik gözleglerine ugrukmak üçin ajaýyp ýan-Kitaba öwürüldi.

Hormatly Prezidentimiziň «Änew — müňýyllyklardan gözbaş alýan medeniýet» atly kitabynda ýurdumyzyň Ahal welaýatynyň çäginde ýerleşen gadymy Änew medeniýeti, onuň taryhy döwürleri, dünýä medeniýetine goşan goşandy hakynda giňişleýin gürrüň berilýär. Şol sanda Änew şäheriniň şu günki ajaýup ösüşleri, Garaşsyz döwletimiz tarapyndan Änew şäheriniň geljekki ösüşleri barada edilýän aladalar hem kitapda giň orun berilýär.

Döwlet Baştutanymyz Änew medeniýetiniň öwrenilip başlanlyşy we dünýä ylmy jemgyýetçiligine belli bolşy barada kitabyň «Änewiň arheologik depeleriniň öwrenilişiniň taryhyndan» atly bölümünde şeýle maglumatlary getirýär: «Ylmy çeşmelerde habar berlişi ýaly, 1886-njy ýylda Zakaspi oblastynyň ýolbaşçysy general A. B. Komarow Seýitjemaleddin metjidi ýerleşen orta asyr Änew galasynyň golaýyndaky iki sany beýik depelere ünsi çekipdir».

Ekspedisiýanyň ýolbaşçysy demirgazyk depede giňligi 6 metrden gowrak bolan çukur gazmagy buýurýar. Arheologiki tapyndylaryň üstünden baran general soňra bu ýerdäki gazuw işlerini togtadýar. Ol «gazuw barlaglary» barada «Türkestanskiýe wedomosti» gazetinde habar berýär.

Kitapda habar berlişi ýaly, A. B. Komarowyň soňra 1888-nji ýylda Sankt-Peterburgda Rus geografiği jemgyýetiniň Gündogar bölümüniň konferensiýasynda hem Änew medeniýetine ýene-de bir ýola ylmy jemgyýetçiligiň ünsüni çekmegi mähriban topragymyzyň taryhyňyň öwrenilip başlanmagynda ähmiýetli orun eýeleýär.

1904-nji ýylda ABŞ-nyň Karnegi institutynyň professory Rafael

Pampelli bu depeleri öwrenmek üçin toplumlaýyn ekspedisiýalary guraýar. Bu ekspedisiýalaryň netijeleri dünýä ylmy jemgyýetçiligine giňden bellidir. Hormatly Prezidentimiz ady agzalan kitabynda Rafael Pampelliniň ekspedisiýasynyň ylma goşant goşan wajyp goşandy hökmünde Änewdepede ýerine ýetirilən stratigrafik kesime ünsi çekýär. Arkadagly Gahryman Serdarymyz bu barada gürrüň açyp: «Onuň esasynda eneolitden irki demir zamanyna çenli biri-birini çalşan arheologik toplumlaryň, ýagny «Änew — I — IV» ýörite çyzgy düzüldi» diýip belleýär.

Hormatly Prezidentimiz bu kitapda 1953-nji ýylda geçirilen gazuw-barlag işleri netijesinde medeni gatlaklaryň yzygiderliligini öwrenmegiň başardandygyny ýatlap geçmek bilen: «Bu gazuw-barlag işleriniň netijesinde täze arheologik maglumatlar bilen Änew medeniýetiniň ösüşiniň ilkinji tapgyrynda keramika gaplaryň ýüzünde üçburçluk, rom, we hatar görnüşli şekillerden ybarat nagyşlaryň peýda bolup başlandygy ýüze çykyldy» diýip belleýär.

Şeýle-de, kitapda geçen asyryň 50-nji ýyllaryndan başlap, akademik M. Ý. Massonyň ýolbaşçylygyndaky Günorta Türkmenistan arheologik toplumlaýyn ekspedisiýasynyň geçiren işleri barada gyzykly maglumatlara üns çekilip, täsirli maglumatlar bilen tanyşdyrylýar.

Ylmyň, öwrenmegiň aňry çäginin bolmaýuşy ýaly, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň «Änew — müňýyllyklardan gözbaş alýan medeniýet» atly ajaýup kitabyňyň many-mazmunyny öwrenmegiň, açmagyň hem aňry çägi ýokdur. Çünki bu kitapda gysgaça syn berlip geçilýän maglumatlar köp ýylluk zähmetiň, ylmy we döredijilik pikirtenmeleriniň miwesidir. Şeýlelikde, biziň bu ugurdaky ilkinji çykyşlarymyz hem geljekde okamakda, öwrenmekde durmuşa geçirjek ýadawsyz we yzygiderli işimiziň diňe başlangyç çägidir.

Biz ýaşlar hem öz gezegimizde okamaga, öwrenmäge, ylmy hem-de döredijilik bilen meşgullanmaga giň mümkinçilikleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, döwletli başlangyçlarynda hemişe üstünlik arzuw edýäris!

Amangözel AMANOWA, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriňiň talyby.

«ALTYN TOPDA» ÝYLDYZLAR ÝOK

☑ 28-nji oktýabrda Parižde geçirilen dabarada ilkinji gezek super ýyldyzlar sanawda ýok. Şonda-da «Ballon d'Or»-yň bu ýylky ýeňijileri mälim edilenden soňra Winisius Junioryň «Altyn top» baýragyny gazanyp bilmänligi futbol janköýerleriniň arasynda ynamsyzlyga ýol açsa-da, Mançester Sitiňiň merkezi ýarym goragçysy bolan Rodriňiň hem bu baýragy gazanmaga mynasypdygyny bellemek gerek. Sebäbi ýylyň dowamynda özüniň topary bilen şeýle-de milli ýygındysy bilen gazanan kuboklary Rodriňiň «Altyn topy» gazanmagyna uly ýol açdy. Aýratyn bellemeli zatlaryň biri hem Mançester Sitiňiň ilki 11-lik düzüminde Rodriňiň çykyş eden oýunlarynda penalti urgularyny hasaba almazdan hiç bir oýun utulmanlygydyr. Umuman aýdylanda, «Altyn topy» gazanan Rodriňiň hem Winisius Juniordan pes netije görkezmandigini aýtmak gerek.

Bu jedelli waka goşulýan futbol janköýerlerimiz üçin «Altyn topuň» taryhyndan birnäçe maglumatlary taýýarladyk.

«Altyn top» baýragy 1956-njy ýyldan bäri yzygiderli gowşurylyp gelinýär. Baýrak diňe 2020-nji ýylda pandemiýa sebäpli hiç kime berilmedi. Baýrak 2010 — 2015-nji ýyllar aralygynda FIFA bilen birleşip, FIFA «Ballon d'Or» ady bilen gowşurylýar. 1995-nji ýyly çenli baýrak diňe ýewropaly futbolçylara berilýär. 1995-nji ýylda baýragyň ýeňijisi liberiyaly Jorj Wea «Altyn topy» gazanan ilkinji ýewropaly däl futbolçy bolýar. Eger baýrak başdan bäri diňe ýewropalylara däl, beýleki yklymlaryň oýunçylaryna hem berlen bolsa-da, onda futbolýň şasy, braziliýaly Pele Altyn topy 7 gezek, Diego Maradona bolsa azyndan 2 sapa, şol sanda Garrinça, Mario Kempeş, Romario ýaly futbolçylar hem alyp bilerdi.

Baýragyň ilkinjisine angliýaly Stenli Mattýuws mynasyp bolýar. Soňra Alfredo Di Stefano baýragy 2 gezek alan ilkinji futbolçy hökmünde hasaba alynýar (1957, 1959). 1963-nji ýylda baýragy gazanan ozalky SSSR-li Lew Ýaşin «Altyn topy» alan ilkinji we häzirikçe ýeke-täk derwezbandyr.

Yohan Kroýff baýragy 3 gezek alan ilkinji oýunçydyr (1971, 1973, 1974). Ol baýragy yzly-yzyna 2 gezek (2-3-nji «Altyn topy») alan ilkinji futbolçydyr. Fransiýaly Mişel Platini bolsa baýragy yzly-yzyna 3 gezek gazanan ilkinji futbolçy hökmünde adyny taryha ýazdyrýar. Kroýff we Platini soň «Altyn topy» 3 gezek niderland futbolçy Marko Wan Basten alýar. Kroýff, Platini hem-de Wan Basten super ýyldyzlar Messi we Ronaldodan öň baýragy 3 gezek alan 3 futbolçydyr. Alfredo Di Stefano, Frans Bekkenbauer, Kewin Kigan, Karl-Haýns Rummenigge hem-de Ronaldo Luiz Nazario dagy baýragy 2 gezek gazanýar.



Žýust Fonten, Ferens Puşkaş, Uwe Siler, Amansio, Jasinta Fakketti, Jiji Riwa, Sandro Mazzola, Bernd Şuster, Pol Braýtner, Emilio Butraguenýo, Frank Riikard, Franko Barezi, Paolo Maldini, Dennis Bergkamp, Andres Iniesta, Hawi Hernandez, Antuan Grizmann ýaly ýyldyz oýunçylar ençeme gezek dalaşgär bolsa-da, olara baýragy gazanmak miýesser etmeýär.

Messi 3 dürli klub bilen gazanan ýeketaň futbolçydyr. Ronaldo iň köp dalaşgär görkezilen oýunçy bolup, ol 18 gezek dalaşgärlige hödürülenýär hem-de Ronaldo «Altyn top» üçin hasaba alnan sesleriň arasynda iň köp ses alan we 1 ýylda iň uly aratapawut bilen «Altyn topy» gazanan futbolçydyr. Messi 16 gezek dalaşgär boldy. Paolo Maldiniň 13 dalaşgärligi bolup, ol ýeke gezek hem baýragy gazanyp bilmedi. Ol baýragy alyp bilmedikleriň arasynda iň köp dalaşgär görkezilen oýunçydyr.

«Altyn top» baýragyny iň köp argentinalyklar, has takygy, diňe Lionel Messiniň özi 8 gezek alyp, ol beýleki ýurtlardan öň-de barýar. Fransiýadan hem-de Germaniýadan 5 futbolçy, Niderlandlardan 3, Portugaliýadan 3 futbolçy 7 gezek «Altyn topy» gazandy. Italiýadan 5 futbolçy, Braziliýadan hem-de Angliýadan 4 futbolçy jemi 5 gezek bu baýraga laýyk görüldi. Ispaniýadan 3 futbolçy 4, ozalky SSSR-denem 3 futbolçynyň hersi 1 gezek «Altyn top» baýragyny eýeledi. Klublaryň arasynda Real Madrid bilen Barselona öňdeligi eýeläp, her toparýň oýunçylary 12 gezek «Altyn topy» gazandylar. Realdan 8, Barselonadan 6 futbolçy bu hormata mynasyp boldy. Ýuwentus bilen Milanyň hersinden 6 futbolçy 8 gezek bu sanawa goşuldy. Bawariýanyň 3 futbolçysy 5 gezek, Mançester Ýunaýtediňem 4 futbolçysy hersi 1, jemi 4 sapa «Altyn top» baýragy bilen sylaglandy.

Kerwen BERDILIÝEW,
Türkmenistanyň Döwlet energetika
institutynyň mugallymy.



РАФИНЯ ПОДАРИЛ ЯМАЛЮ ЗОЛОТОЙ ИФОНЕ В ЧЕСТЬ ПОБЕДЫ В «КОПА ТРОФИ»

Нападающий «Барселоны» Рафинья сделал подарок своему 17-летнему партнеру по команде Ламину Ямалю в честь его победы в номинации «Копя Трофи». Приз присуждается изданием France Football лучшему молодому футболисту мира в возрасте до 21 года.

В своих социальных сетях Ямаль показал подаренный ему одноклубником эксклюзивный золотой iPhone. На корпусе устройства выгравирован номер 19 и имя Lamine Yamal. Угол корпуса украшает логотип «Барселоны».

Уникальный iPhone был создан по заказу через компанию «I Design Gold», которая известна изготовлением роскошных аксессуаров для звезд футбола. Лионель Месси после триумфа на чемпионате мира-2022 сделал такие же подарки всем игрокам сборной Аргентины.

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-115136

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

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

**1-nji sahabýň bezegini ýerine ýetiren
Abdyrahman ROWŞENOW.**



СОЗДАНА НИТЬ, СПОСОБНАЯ ПРЕВРАТИТЬ ОДЕЖДУ В ЗАРЯДНУЮ СТАНЦИЮ

Ученые из Технологического университета Чалмерса в Швеции изобрели шёлковую нить, которая способна превратить одежду в зарядную станцию. Она покрыта проводящим пластиком и придает текстилю свойства генератора электроэнергии. Авторы разработки пояснили, что термоэлектрический текстиль преобразует разницу температур между человеческим телом и окружающим воздухом в электрический потенциал. В перспективе к нему можно будет подключить датчики, к примеру, для контроля сердцебиения, и он начнёт питать их без батареек.

Ученые разработали новый тип нити. Для этого они использовали недавно открытый тип полимера, который обладает исключительной стабильностью при контакте с воздухом и в то же время хорошей электропроводностью.

Затем команда изготовила два термоэлектрических генератора: пуговицу, пришитую нитью, и кусок ткани свшитыми нитями. Когда текстиль поместили между двумя поверхностями с разной температурой, на измерительном приборе стало увеличиваться напряжение. Эффект был связан с разницей температур и количеством проводящего материала в текстиле.

Так, более крупный кусок выдал 6 милливольт при перепаде температур в 30 градусов Цельсия. Теоретически его можно использовать для зарядки портативных электронных приборов через USB-разъём.

Нить сохраняла эффективность в течение года. Она также осталась работоспособной после нескольких стирок в стиральной машине, сообщает Advanced Science.

В ИТАЛИИ НАЧАЛИ ПРОДАВАТЬ ЖЕСТЯНЫЕ БАНКИ С АТМОСФЕРОЙ ОЗЕРА КОМО

В Италии начали продавать жестяные банки по 400 мл с запечатанным внутри воздухом озера Комо. Как пишет CNN, такой сувенир обойдется в 9,9 евро. Производитель обещает «100% натурального воздуха».

«Это не продукт, это осязаемое воспоминание, которое вы носите в своём сердце», – приводит издание слова маркетолога компании-производителя сувениров Давиде Абаньяле.

Озеро Комо пользуется популярностью среди туристов. В 2023 году его посетили более 5,6 млн человек. При этом число желающих отдохнуть на озере постоянно растёт.

Однако мэр Комо Алессандро Рапинезе раскритиковал идею продажи законсервированного воздуха. Ему бы хотелось, чтобы туристы увозили на память об озере другие сувениры. Как отмечает CNN, идея продажи воздуха в качестве сувенира не нова. Подобные акции проводились в Исландии, Англии, Шотландии, Северной Ирландии, а также итальянском Неаполе.

Ранее власти Венеции объявили, что продолжат в 2025 году взимать налог с туристов, приезжающих в город на один день. Для некоторых категорий размер туристического сбора будет увеличен в два раза. Кроме того, плата будет взимать-

ся в течение более длительного периода времени. По словам мэра Венеции Луиджи Бруньяро, туристический налог был введен исключительно ради того, чтобы помочь городу и его жителям справиться с чрезмерным наплывом туристов, особенно в пиковые периоды – во время крупных праздников и в выходные дни.

ПЕРВЫЙ В МИРЕ ДЕРЕВЯННЫЙ СПУТНИК ЗАПУСТИЛИ В КОСМОС

Деревянный спутник, построенный японскими учеными, отправился в космос. Запуск провели в рамках первых в своем роде испытаний, призванных раскрыть пригодность древесины для космических миссий.

Первый в мире деревянный спутник размером 10 см получил название LignoSat. Его создали представители Киотского университета вместе с сотрудниками японской лесозаготовительной компании.

Спутник планируют доставить на Международную космическую станцию, а затем вывести на орбиту на высоте 400 км над Землей. Изделие выполнено из древесины магнолии. По словам учёных, этот материал долговечен и может противостоять агрессивной космической среде.

Интересно, что спутник создали с применением традиционных японских технологий, без клея и шурупов. Он состоит из экологически чистых компонентов.

Ученые пояснили, что в космосе древесина может быть более долговечной, чем на Земле, поскольку там нет кислорода и воды, способствующих возгоранию и гниению. Её применение также может помочь решить проблемы космического мусора – при выводе из эксплуатации деревянные спутники будут дотла сгорать в атмосфере.

Предполагается, что деревянный спутник проведёт на орбите 6 месяцев. Электронные компоненты будут фиксировать, как древесина реагирует на условия окружающей среды: как меняются внутренняя температура материала и магнитные свойства, насколько сильно она расширяется и сжимается при низкой гравитации, сообщает The Independent.

«В будущем мы планируем создать среду обитания человека из дерева в космосе, например, на Луне и Марсе», – заявил профессор Киотского университета Такао Дои.

ПРОДУКТЫ, ЗАМЕДЛЯЮЩИЕ СТАРЕНИЕ, НАЗВАЛ ВРАЧ

Стало известно, какие продукты помогают замедлить старение и улучшить внешность. Об этом рассказал врач-токсиколог, профессор Михаил Кутушов в своем Telegram-канале.

Врач рекомендовал включить в рацион томаты, грейпфрут, сладкий красный перец, так как в них содержится мощный антиоксидант – ликопин. Употребление данных продуктов приведёт к улучшению состояния кожи. Ликопин, который в них находится, действует как естественное омолаживающее средство. Он воздействует на морщины, дряблость, тусклый цвет лица и другие признаки старения.

Согласно словам Кутушова, чтобы питательные вещества из томатов, грейпфрута и сладкого красного перца как можно быстрее и лучше усвоились, необходимо их сочетать с жирами. Кроме того, ликопин благоприятно влияет не только на состояние кожи, но и на сердце и сосуды.

«Ликопин уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Он также связан со снижением уровня холестерина и улучшением кровяного давления», – проинформировал специалист.

Также такой антиоксидант обладает и другими полезными свойствами. Он поддерживает прочность костей, защищает мозг и улучшает зрение.

ГОТОВ ЛИ ВАШ АВТОМОБИЛЬ К НОЯБРЬСКИМ ХОЛОДАМ?

✓ **Каждый опытный водитель знает, что подготовка автомобиля к осенне-зимнему сезону — обязательная мера. Необходимо проверить автомобиль, чтобы избежать неисправностей на дороге в переходный период. Давайте рассмотрим несколько важных шагов в этом направлении!**

✓ **Переходите на зимние шины.** Учитывая, что температура иногда может опускаться ниже +7°C, зимние шины обеспечивают безопасность на дороге. Если вы продолжаете использовать шины с прошлой зимы, тщательно их проверьте. При необходимости купите новые.

✓ **Проверьте уровень антифриза.** Убедитесь, что уровень и срок службы антифриза достаточны, чтобы жидкость в двигателе не замёрзла при ночной минусовой температуре. Не забывайте, что замёрзший антифриз опасен для мотора в холодную погоду.

✓ **Проверьте аккумулятор.** В холодное время года аккумуляторы могут быстро терять заряд. Если необходимо, замените аккумулятор или убедитесь, что его зарядка соответствует норме (12,6 В).

✓ **Проверьте фары и систему освещения.** В ноябре дни становятся короче, а ночи длиннее. Например, в Ашхабаде закат наступает около 18:00 в начале месяца и около 17:30 в конце. Поэтому убедитесь, что фары и система освещения работают исправно.

✓ **Держите стекла чистыми и проверяйте систему обогрева.** Стеклоочистители должны работать безупречно, а система

обогрева — исправно. Это важно не только для защиты здоровья, но и для предотвращения запотевания стекол изнутри.

В целом, регулярная проверка деталей автомобиля — обязанность каждого водителя. В ноябре, помимо вышеперечисленного, также полезно проверить тормозную систему, работу двигателя и состояние внешнего покрытия автомобиля. Не забудьте, что в багажнике должно быть стандартное оборудование для непредвиденных ситуаций на дороге. Счастливого пути!

Подготовлено по материалам интернет-изданий.



НАЗВАНО САМОЕ ДЛИННОЕ СЛОВО В НЕМЕЦКОМ ЯЗЫКЕ

✓ Лингвисты в Германии назвали самое длинное слово в немецком языке. В нем оказалось 67 букв. Список самых длинных немецких слов опубликовал один из известных словарей. Первое место в этом рейтинге занимает слово Grundstücksverkehrsgenehmigungszuständigkeitsübertragungsverordnung, которое переводится на русский язык примерно как «порядок передачи юрисдикции при разрешении на сделку с земельным участком».

На второй позиции оказался валлийский топоним Llanfair pwllgwyngyllgogerychwyrndrobwllllantysiliogogoch. Это название деревни в Уэльсе, которое переводится как «Церковь святой Марии в ложбине белого орешника возле бурного водоворота и церкви святого Тисилио возле красной пещеры».

Третье место заняло слово Straßenentwässerungsinvestitionskostenschuldendienstumlage, которое можно перевести как «распределение расходов на обслуживание долга по инвестициям в дренаж автомобильных дорог».

В рейтинг попали слова, которые употреблялись в СМИ не менее пяти раз за последние 10 лет, пояснили его составители. Специалисты пояснили также, что самые длинные слова происходят в основном из юридического и бюрократического языка и являются многосоставными.

Подготовила **Марал НУРЫЕВА**, студентка **Международного университета нефти и газа имени Ягъыгелди Какаева**

БРИТАНСКИЕ ФИЛОЛОГИ НАЗВАЛИ СЛОВО 2024 ГОДА

✓ Британские филологи назвали словом 2024 года прилагательное brat.

«Слово brat, новое определение которого было дано в 2024 году, как «характеризующийся уверенным, независимым и

гедонистическим отношением», было названо словом 2024 года», — говорится в сообщении на сайте британского словаря английского языка.

Слово brat стало часто употребляемым в Великобритании благодаря выходу альбома певицы Charli XCX с таким названием.

В 2023 году американский толковый словарь английского языка назвал слово authentic («аутентичный») словом года. Широкое употребление этого слова объяснили развитием искусственного интеллекта, трендами знаменитостей, а также с обсуждениями собственной идентичности в соцсетях. В 2022 году авторы словаря назвали словом года «газлайтинг» (форма психологического насилия), в 2021-м — «вакцину», в 2020-м — «пандемию».

Подготовила **Огулсурай ГАЗАКОВА**, студентка **ТСХУ имени С.А.Ниязова**.

