

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

№ 50 (237)  
09.12.2024



TÜRKMENISTAN SPORT

ESASLANDYRYJYSY — TÜRKMENISTANYŇ BEDENTERBIÝE  
WE SPORT BARADAKY DÖWLET KOMITETI



«ARKADAG» FUTBOL TOPARY  
TÜRKMENISTANYŇ NAÝBAŞY  
KUBOGYNYŇ EÝESI BOLDY



# HEPDÄNIŇ HABARLARY

✓ **02.12.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow Ministrler Kabinetiniň Başlygynyň orunbasary T. Atahallyýewiň hem-de welaýatlaryň häkimleriniň gatnaşmagynda iş maslahatyny geçirdi.

✓ **03.12.2024 ý.** Gahryman Arkadagymyz BMG-niň Çölleşmä garşy göreşmek boýunça Konwensiýasyna gatnaşyýy taraplaryň 16-njy maslahatynyň (COP16) çäklerinde geçirilen «Bitewi suw» sammitine gatnaşmak maksady bilen, Saud Arabystany Patyşalygyna iş saparyny amala aşyrdy.

✓ **04.12.2024 ý.** Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gurbanguly Berdimuhamedow Saud Arabystanyna amala aşyran iş saparynyň çäklerinde Saud Arabystany Patyşalygynyň Mirasdüşer Şazadasy, Premýer-ministri Mohammed bin Salman bin Abdelaziz Al Saud bilen duşuşdy.

✓ **04.12.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow Türkiýe Respublikasynyň eksport harytlarynyň sergisine gatnaşmak üçin ýurdumyza gelen Türkiýäniň söwda ministri Ömer Bolaty kabul etdi.

✓ **04.12.2024 ý.** Türkmenistanyň Prezidenti, ýurdumyzyň Ýaragly Güýçleriniň Belent Serkerdebaşysy, goşun generaly Serdar Berdimuhamedow Döwlet howpsuzlyk geňeşiniň nobatdaky mejlisini geçirdi.

✓ **06.12.2024 ý.** Paýtagtymyзда Beýik Yüpek ýolunyň Hazarýaka şahalaryny YUNESKO-nyň Bütindünjä mirasynyň sanawyna girizmek boýunça halkara bilermenleriň sebitleýin duşuşygy geçirildi.

✓ **06.12.2024 ý.** Paýtagtymyзда «Türkmengaz» döwlet konserniniň ýolbaşçylarynyň Türkiýe Respublikasynyň «BOTAŞ» kompaniýasynyň Baş direktory

Abdulwahid Fidanyň ýolbaşçylygyndaky wekiliýet bilen duşuşygy boldy.

✓ **06.12.2024 ý.** Daşary işler ministrliginde «Türkmenistan — Birleşen Milletler Guramasy» strategik maslahat beriş geňeşiniň nobatdaky mejlisi geçirildi.

✓ **06.12.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiz sanly ulgam arkaly Ministrler Kabinetiniň nobatdaky mejlisini geçirdi. Onda şu ýylyň 11 aýynda alnyp barlan işleriň jemleri jemlenildi.

✓ **07.12.2024 ý.** Gahryman Arkadagymyzyň ýolbaşçylygynda Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasynyň müdiriýetiniň mejlisi geçirildi.

✓ **07.12.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow Eýran Yslam Respublikasynyň energetika ministri Abbas Aliabadini we Merkezi bankynyň başlygy Mohammad Reza Farzini kabul etdi.

# INNOWASION SPORT HEPPDELIGI

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

Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanda sportuň ähli görnüşlerini ösdürmek we ussat türgenleri ýokary derejede taýýarlamak barada berýän tabşyryklaryndan ugur alyp, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunda sportuň innowasion ugurly görnüşleri hereket edýär. Häzirki zaman ýaşlarynyň gyzyklanmalaryna doly gabat gelýän şeýle sport görnüşleri sport ulgamynda innowasion tehnologiýalaryň we emeli aňyň netijeli ulanylyşyny ýola goýmakda möhüm orny eýeleýär. Häzirki zaman dünýäsinde sport ulgamyna sanly tehnologiýalaryň giňden ornaşdyrylmagy, türgenleri taýýarlamak işleriniň ylmy esasyda alnyp barylmagy, türgenleşiklerde maglumat ulgamlaryna we tehnologiýalaryna giň orun berilmegi, ýaşlaryň arasynda sportuň innowasion görnüşlerinden peýdalanmagyň meşhurlygynyň has-da artmagy, sportuň sanly tehnologiýalar bilen bagly ugurlarynyň dünýäde uly meşhurlyga eýe bolmagy bilen häzirki zaman sport ylmylary ösüşlere beslenýär.

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

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



Çagalary sport  
mekdebiň kýorting  
bölümine çagyryjars!



Halkara derejeli tällimçi  
**Sakina Gulamalyýewa**



Salgymyz: Gýşky oýunlar sport toplumu

+993 71 591541

+993 61 668175

## BAÝRAMÇYLYK SOWGADY

✓ «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýyly diňlip atlandyrylan 2024-nji ýyly sportda gazanan üstünlikleri bilen jemlemek maksat edinilip, Halkara Bitaraplyk günü mynasybetli Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň Sport mekdebinde sport dabaralary geçirilýär. Şeýle ýaryşlaryň biri 2024-nji ýylyň 5-nji dekabrynda tamamlandy.

Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň Sport mekdebinin ýyllyk çäreleriniň Meýilnamasyna laýyklykda, sportuň şaýbaly hokkeý görnüşini boýunça 2010 — 2014-nji ýyllar aralygynda doglan türgenleriň arasynda Halkara Bitaraplyk gününe bagyşlanyp, Sport mekdebinin açyk birinjiligi geçirildi. Gýşky oýunlar sport toplumynda dowam eden ýaryşda «Şir», «Oguzhan» we «Bürgüt» toparlarynyň ýaşajyk hokkeýçileri has tapawutlanyp, baýrakly orunlary eýelemegi başardylar. Açyk birinjilige «Depginli gurluşyk» hojalyk jemgyýeti, «Altyn arzuw» hususy kärhanasy, «Nurly Gadam» agrosenagat toplumu hemaýatkärlik etdi.

**Rustam KIRIMOW,**  
Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň Sport mekdebinin şaýbaly hokkeý boýunça tällimçi-mugallymy.



**3 декабря 2024 года Национальный Лидер туркменского народа, Председатель Халк Маслахаты Туркменистана Гурбангулы Бердымухамедов совершил рабочий визит в Королевство Саудовская Аравия для участия в саммите «Единая вода», прошедшем в рамках 16-й конференции сторон Конвенции Организации Объединённых Наций по борьбе с опустыниванием (СОР-16).**

## САММИТ «ЕДИНАЯ ВОДА»

✓ Следуя исконным традициям и обычаям нашего народа, Хаджи Аркадаг начал свой визит с паломничества к священной Каабе, посетив город Мекку. Это стало ярким выражением преемственности принципов туркменского народа в успешном совершении благородных дел.

Затем Национальный Лидер туркменского народа, Председатель Халк Маслахаты Туркменистана Гурбангулы Бердымухамедов направился из города Мекка к месту проведения саммита. В Международном аэропорту состоялась встреча – Героя-Аркадага с официальным представителем Королевства Саудовская Аравия. В ходе встречи стороны с удовлетворением отметили уровень развития взаимного торгово-экономического и культурно-гуманитарного сотрудничества.

Что касается саммита «Единая вода», то он направлен на координацию усилий по достижению одной из Целей устойчивого развития – обеспечению доступа к чистой питьевой воде, обсуждению позитивных решений водных проблем.

Национальный Лидер туркменского народа, Председатель Халк Маслахаты Туркменистана прибыл в отель «The Ritz-Carlton» – место проведения саммита. Перед началом форума состоялась церемония совместного фотографирования глав делегаций.

Открыв саммит, Наследный Принц, Премьер-министр Королевства Саудовская Аравия Мохаммед бин Салман бин Абделазиз Аль Сауд тепло поприветствовал участников. Затем слово было предоставлено участникам саммита.

В своей речи Национальный Лидер туркменского народа, Председатель Халк Маслахаты Туркменистана Гурбангулы Бердымухамедов в первую очередь выразил благодарность Правительствам Франции, Казахстана и Саудовской Аравии за созыв нынешнего форума. В завершение выступления Национальный Лидер туркменского народа подтвердил неизменную готовность Туркменистана к дальнейшему тесному взаимодействию по водной проблематике с ООН, другими специализированными международными структурами, странами-соседями и партнёрами на ясных и справедливых принципах, взаимной ответственности и учёте интересов.

Участие Героя-Аркадага в саммите «Единая вода» вновь наглядно продемонстрировало стремление нашей страны содействовать усилиям мирового сообщества по разрешению вопросов глобальной повестки и её инициативную позицию в этом деле.

[www.tdh.gov.tm](http://www.tdh.gov.tm)

## ЗАСЕДАНИЕ СОВЕТА АКСАКАЛОВ ОТГ

**29 ноября 2024 года Национальный Лидер туркменского народа, Председатель Халк Маслахаты Гурбангулы Бердымухамедов совершил рабочий визит в Венгрию в целях участия в 16-м заседании Совета аксакалов ОТГ в качестве члена данной структуры, а также почётного гостя по приглашению председателя Совета аксакалов Организации тюркских государств Бинали Йылдырыма.**

✓ Перед началом заседания состоялась церемония совместного фотографирования глав делегаций – участников заседания. Открывая встречу, председатель Совета аксакалов Организации тюркских государств Бинали Йылдырым выразил собравшимся сердечную признательность за принятое приглашение для участия в 16-м заседании Совета.

Затем слово было предоставлено Герою-Аркадагу. поприветствовав участников заседания, Председатель Халк Маслахаты выразил благодарность руководителю Совета аксакалов Бинали Йылдыриму и члену Совета от Венгрии Атилле Тилки за оказанное в Будапеште гостеприимство и высокий организационный уровень заседания.

В завершение выступления Председатель Халк Маслахаты Герой-Аркадаг Гурбангулы Бердымухамедов, заверив, что

наша страна будет всегда поддерживать инициативы, выдвигаемые Организацией тюркских государств и её Советом аксакалов, а также Международной организацией тюркской культуры, пожелал участникам заседания дальнейших успехов в осуществляемой деятельности.

Напомним, что предыдущее, 15-е заседание данной структуры состоялось в марте текущего года в Ашхабаде под председательством Героя-Аркадага. Как известно, Совет аксакалов – консультативный орган Организации тюркских государств, в состав которого входят аксакалы стран-членов ОТГ, назначаемых из числа видных общественных деятелей.

**Аманмырат АЛЛАНУРОВ,**  
старший преподаватель Туркменского сельскохозяйственного университета.

# HALKA BERLEN PEŞGEŞ



✓ Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe halkymyz baky bagtyýarlygyň asuda gujagynda eşretli durmuşyň hözirini görýän günlerinde Gahryman Arkadagymyz ýene-de bir ajaýyp kitabyňy türkmen halkyna peşgeş berdi. Gahryman Arkadagymyzyň kitabyň şöhratly taryhyмыzy, medeni mirasymyzy, türkmen edebiýatyny dabaralandyryandygy üçin oňa «Hakyda göwheri» diýip at goýmagy we onuň ilkinji neşirini Arkadagly Gah-

ryman Serdarymyza ibermegi diýseň guwandyrjy waka öwrüldi. Elbetde, «Ata kesbi — opla halal» diýen pähimden ugur alan Arkadagly Gahryman Serdarymyz peder ýoluny ähli ugurlar boýunça üstünlikli dowam etdirýändigini «Yaşlar — Watanyň daýanjy», «Änew — münýülyklardan gözbaş alýan medeniýet» atly kitaplaryndan hem görmek bolýar.

«Hakyda göwheri» kitabyňyň «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda okyjylara gowuşmagy uly manyny we sazlaşygy emele getirýär. Sebäbi şu ýylyň «Türki dünýäsiniň beýik şahyry we akylдары Magtymguly Pyragy ýyly» hem-de Änew şäheriniň «Türki dünýäsiniň medeni paýtagty» diýlip ukrar edilmeği, kitabyň bu iki uly mirasymyza bagyşlanmagy dana Arkadagymyzyň çuňňur zehininiň, jöwher paýhasynyň kitap sahypalaryna zer mysaly çalyýan dürdäne pikirleri ähli ugurda gymmatly gollanma bolup durýar.

Türkmen halky kitaba uly hormat goýýan halk hasaplanýar. Munuň şeýledigine Magtymguly atamyzyň şygurlar diwanynyň bir gubaly düýä çalşylmagy şahyra we kitaba bolan sarpanyň uludygyny görmek bolýar. Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň bahasyz baýlyk bolup, geljegimizi ýagtyldýan kitaplary ylmyň-bilimiň, çeper dördedijiligiň mynasyp ýoluny salgy berýär.

**Taňryberdi HALLYÝEW,**

**Türkmenistanyň Döwlet energetika institutynyň mugallymy.**

## «АРКАДАГ» ЗАВОЕВАЛ СУПЕРКУБОК ТУРКМЕНИСТАНА

✓ Футбольный клуб «Аркадаг» одержал победу над «Ахалом» в матче за Суперкубок Туркменистана по футболу. Встреча прошла в Балканабаде и завершилась со счётом 3:1 в пользу представителей «умного» города. Голы за «Аркадаг» забили Шамаммет Хыдыров (на 14-й и 29-й минутах) и Шаназар Тиркишов (на 22-й минуте). В составе «Ахала» отличился Ислам Аннамуратов (на 75-й минуте).

В прошлом сезоне «Аркадаг» выиграл чемпионат и Кубок страны, а «Ахал» принял участие в Суперкубке как финалист Кубка.

Отметим, что «Аркадаг» под руководством тренера Владимира Байрамова впервые в своей истории завоевал Суперкубок Туркменистана. Байрамов тренирует команду с декабря 2023 года. За это время «Аркадаг» дважды стал чемпионом Туркменистана (в 2023 и 2024

годах), завоевал Кубок (2023) и Суперкубок страны.

Осенью текущего года «Аркадаг» дебютировал на международной арене, заняв первое место в группе «В» на групповом этапе Лиги вызова АФК – третьего по значимости клубного турнира Азии. В четвертьфинале команда встретится с индийским клубом «Ист Бенгал». Матчи пройдут 5 и 12 марта 2025 года в формате «дома и в гостях».



# НОВАЯ КНИГА ГЕРОЯ-АРКАДАГА

✓ В хякимлике города Аркадаг состоялась презентация нового произведения Героя-Аркадага «Накыда göwheri». Изданная на туркменском и английском языках книга заняла достойное место среди ранее созданных замечательных трудов Аркадага.

Участники церемонии поздравили Героя-Аркадага и Аркадаглы Героя Сердара по случаю выхода в свет произведения «Накыда göwheri» и выразили признательность Национальному Лидеру туркменского народа за его благородную творческую деятельность.

Выступавшие на презентации подчёркивали, что они присоединяются к прекрасным пожеланиям Президента страны, выразив Национальному Лидеру туркменского народа пожелания успехов в дальнейшей творческой деятельности. Как отмечалось, новый труд Героя-Аркадага является выражением научных взглядов на богатую историю нашего народа.

Рассказывая о творческих изысканиях, Герой-Аркадаг отметил, что при создании новой книги использовал свои ранее написанные и представленные широкой публике произведе-



ния, а также сведения, собранные на основе недавно появившихся исторических находок, обнаруженных нашими археологами.

Как отметил Аркадаг, он с особой гордостью делится с дорогим народом своими размышлениями об историко-культурных памятниках, считающихся бесценным национальным наследием.

В рамках презентации в фойе городского хякимлика была организована

выставка, где были представлены произведения Президента Туркменистана и Героя-Арадага. Праздничную атмосферу мероприятия приумножили музыкальные композиции в исполнении деятелей культуры и мастеров искусств.

**Даянч БЕРДИНАЗАРОВ,**  
преподаватель Туркменского  
сельскохозяйственного  
университета.

## TÄZE KITABYŇ TANYŞDYRYLYŞ DABARASY

✓ Gahryman Arkadagymyzyň «Накыда göwheri» atly täze kitabynyň okyjylara gowuşmagy şatlykly günleriň şowhunyny artdyrdy. Arkadag şäheriniň häkimliginde guralan tanyşdyrylyş dabarasında çykyş edenler munuň şeýledigini buýsanç bilen nygtadylar. Dabara gatnaşyjylar «Накыда göwheri» atly kitabynyň çapdan çykmagy mynasybetli Gahryman Arkadagymyzy we Arkadagly Gahryman Serdarymyzy gutladylar hem-de asyly döredijilik işi üçin türkmen halkynyň Milli Liderine tüýs ýürekden hoşallyk bildirdiler.

Türkmen halkynyň Milli Liderine döredijilik äleminde mundan beýläk-de üstünlükleri arzuwladylar. Bellenilişi ýaly, Gahryman Arkadagymyzyň täze eseri halkymyzyň baý taryhy durmuşyndan söz açýan ylmy garaýyşlaryň beýanydyr. Dabara gatnaşyjylar Milli Liderimiziň ylmy-filosofik işleriniň we çeper eserleriniň geljek nesiller üçin gymmatly hazynadygyny nygtadylar.

Gahryman Arkadagymyzyň watan-daşlarymyza serpaý eden eserleri halkyň ruhy we medeni gymmatlygyna öwürüldi. «Накыда göwheri» atly täze kitap hem Milli Liderimiziň halkymyzyň şöhratly taryhy, döredijilik mirasy hakynda toplan maglu-



matlarynyň paýhas dürüdir. Gahryman Arkadagymyzyň «Накыда göwheri» atly kitabynyň hem halkymyzyň taryhy maglumatlara daýanýan ruhy-medeni hazynasynyň dür-merjeni bolmak bilen, nesilleriň ylham çeşmesi bolup hyzmat eder.

Tanyşdyrylyş dabarasynyň çäklerinde sergi ýaýbaňlandyryldy. Sergide hormatly Prezidentimiziň we Gahryman

Arkadagymyzyň eserlerine giň orun berlipdir. Dabara medeniýet we sungat ussatlarynyň aýdym-sazly çykyşlary bilen utgaşdy.

**Mubarak MURATOWA,**  
M.Garryýew adyndaky TDLU-nyň  
gospital hirurgiýasy kafedrasynyň  
assistenti, lukmançylyk  
ylymlarynyň kandidaty.



# TÜRKMEN BITARAPLYGY

## TÜRKMENISTANYŇ BITARAPLYGY – PARAHATÇYLYGYŇ WE DURNUKLY ÖSÜŞIŇ NUSGASY

✓ 1995-nji ýylyň 12-nji dekabrynda Türkmenistan döwletiniň hemişelik Bitaraplyk derejesi Birlleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasy tarapyndan biragyndan kabul edildi. Bu taryhy çözügi diňe bir türkmen halkynyň dostluk we parahatçylyk ýörelgelerine berlen ýokary baha bolman, eýsem, Türkmenistanyň halkara gatnaşyklarynyň täze, möhüm tapgyryna gadam basandygyny görkezdi. Bitaraplyk syýasaty türkmen döwletiniň halkara gatnaşyklarynda durnuklylyk, ynanyşmak we hyzmatdaşlyk ýörelgelerine esaslanyp, diňe bir sebitde däl, tutuş dünýäde hem parahatçylygyň we ösüşiň nusgasyna öwrüldi.

Türkmenistanyň Bitaraplyk syýasatynyň esasy ýörelgeleri onuň halkara jemgyýetçiligindäki ornunyň aýratynlygyny kesgitleýär. Ýurdumyz hiç bir harby bileleşige goşulmaýar we ähli meselelerde halkara hukugyň esaslaryna berk eýerýär. Bu ýörelgeler ýurdumyzyň goňşy döwletler bilen dostlukly gatnaşyklary ösdürmeginde we parahatçylykly dialog üçin ygtybarly merkez bolmagynda esasy orun eýeleýär. Türkmenistan goňşy ýurtlar bilen dost-doganlyk gatnaşyklaryny ösdürmek maksady bilen syýasy, ykdysady we medeni hyzmatdaşlyk ugurlarynda möhüm ädimleri ätdi.

Bu syýasatyň halkara derejesindäki täsirini Birlleşen Milletler Guramasynyň bilen

hyzmatdaşlygyň mysalynda görmek bolýar. 2008-nji ýylda Aşgabatda BMG-niň Merkezi Aziýa üçin Öňüni alyş diplomatiýasy boýunça sebit merkeziniň açylmagy Türkmenistanyň dünýäde parahatçylykly gepleşikleriniň we diplomatik tagallalaryň merkezine öwrülendigini görkezýär. Şol bir wagtyň özünde, Türkmenistan 2021-nji ýylda BMG-niň Baş Assambleýasy tarapyndan 12-nji dekabry Halkara Bitaraplyk güni hökmünde ykrar etdirmek bilen, Bitaraplyk syýasatynyň global ähmiýetini ýene bir gezek görkezdi.

Türkmenistanyň Bitaraplygy diňe bir parahatçylygyň nyşany bolmak bilen çäklenmän, ýurduň ykdysady taýdan ösüşinde hem uly orun eýeleýär. Energetika we ulag ulgamlarynda amala aşyrylýan iri taslamalar munuň aýdyň mysalydyr. Türkmenistan — Hytaý gaz geçirijisi, Türkmenbaşy Halkara Deňiz Porty we «Lapis Lazuli» ulag geçelgesi ýaly iri taslamalar sebitde hem halkara hyzmatdaşlygy ösdürüp, ýurdumyzyň ykdysady ornuny has-da berkidýär. Şeýle-de, bu taslamalar diňe bir türkmen ykdysadyýetine däl, eýsem, bütin sebitiň durnuklylygyna we abadançylygyna hem hyzmat edýär.

Mundan başga-da, Türkmenistanyň medeni mirasynyň dünýä derejesinde tanylmagy hem onuň Bitaraplyk ýörelgeleriniň aýdyň beýanydyr. Türkmen halylary,

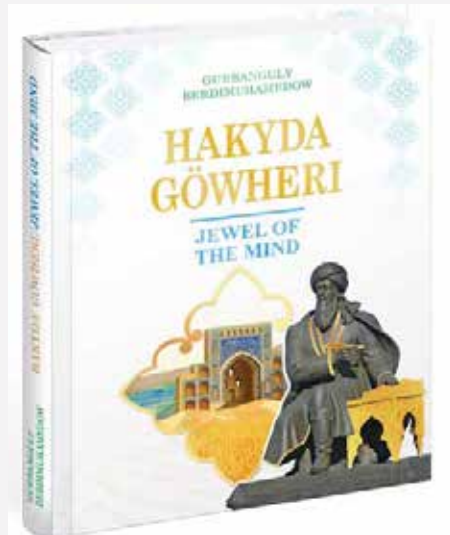
ahalteke bedewleri, milli gymmatlyklar we döp-dessurlar milletleriň arasynda medeni gatnaşyklary ösdürmekde möhüm köpri bolup çykyş edýär. Bu medeni diplomatiýa Türkmenistanyň halkara jemgyýetçiliginde parahatsöýüjilik keşbini has-da pugtalandyryýar.

Geljekde-de Bitaraplyk syýasaty türkmen halkynyň halkara abraýyny ýokartlandyrmakda möhüm orun eýelär. Türkmenistan bu syýasaty esasynda durnukly ösüş maksatlaryny durmuşa geçirip, energetika howpsuzlygy, ulag ulgamlaryny ösdürmek we ekologiýa meselelerinde öz işjeň ornuny dowam etdirer. Sebitde we dünýäde durnukly ösüşe, parahatçylyga we dostluga esaslanýan bu syýasat häzirkiki wagtda diňe bir türkmen halkynyň däl, eýsem, tutuş adamzadyň bähbidine hyzmat edýär.

Netijede, Türkmenistanyň Bitaraplyk syýasaty diňe bir ýurduň içeri durnuklylygyny üpjün etmek bilen çäklenmän, halkara gatnaşyklarda parahatçylygyň we durnukly ösüşiň nusgasy bolup çykyş edýär. Türkmen halkynyň bu strategiki ýol-ýörelgesi dünýäde ynanyşmagyň, hyzmatdaşlygyň we ösüşiň ykrar edilen taglymaty hökmünde geljekde hem öz ähmiýetini saklar.

**Bagtyýar GURBANBERDIÝEW,**  
**Türkmenistanyň IIM-niň institutynyň**  
**hukuk fakultetiniň talyby.**

## NEW BOOK BY HERO ARKADAG PRESENTED



✓ A presentation of the new book «Hakyda göwheri» by Hero Arkadag took place in a solemn atmosphere at the Arkadag City Hyakimlik. The participants congratulated Hero Arkadag and Arkadagly Hero Serdar on the publication of the new book and expressed gratitude to the National Leader of the Turkmen people for his noble creative activity.

An exhibition, featuring the exhibits and artworks from the Arkadag City Local History and Nature Museum and the Dowletmamet Azadi Library in Arkadag City, was a wonderful supplement to the presentation. A large section of the exhibition spotlights the tireless and fruitful activities of the National Leader of the Turkmen people Hero Arkadag. Guests were greeted in the foyer with folk dutar and gijak melodies performed by the teachers of the Shukur Baghshi Children's Art School from Arkadag City.

The speakers expressed special gratitude and congratulations on the publication of the new book «Hakyda göwheri» by Hero Arkadag for his love for history, national traditions and values of our people. The book, published in the Turkmen and English languages, has a worthy place among Hero Arkadag's wonderful works.

**Translated by Tavus HANOVA,  
A student, S. A. Niyazov Turkmen  
Agricultural University**

# MUKADDES GYMMATLYK

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

Ata Watanymyzyň taryhy sahypasyn-da hemişelik Bitaraplygymyz dünýä ýaň salan waka boldy. 1995-nji ýylyň 12-nji dekabrynda Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasy 185 döwletiň awtorlaşlygynda «Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygy» atly Kararnamany kabul etdi. Türkmenistan dünýäde Birleşen Milletler Guramasy tarapyndan ykrar edilen ilkinji hemişelik Bitarap döwlete öwrüldi. 2015-nji ýylyň 3-nji iýunynda BMG-niň Baş Assambleýasynyň 69-njy sessiýasynda «Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygy» atly Kararnama ikinji gezek kabul edildi. Şeýlelikde, dünýäde iki gezek hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýy ykrar edilen döwlet döredi. Özüniň gözbaşyny taryhy döwürlerden alyp gaýdýan türkmeniň Bitaraplyk ýörelgesiniň şeýle ýokary ykrara eýe bolmagy Türkmenistanyň daşary syýasatynyň dünýä bileleşigi tarapyndan doly goldanylyandygyny görkezýär.

Hemişelik Bitaraplygy BMG tarapyndan iki gezek ykrar edilen berkarar döwletimiziň bütin dünýäde parahatçylygyň, ählumumy howpsuzlygyň we durnukly ösüşiniň üpjün edilmegi ugrundä dünýä jemgyýetçiliginiň alyp barýan maksada okgunly işine mynasyp goşant goşýan döwletleriň biridigi bu gün hemmelere mälim hakykat. Hormatly Prezidentimiziň tagallasy bilen durmuşa geçirilýän tutumly işleriň barha rowaçlandygy, öňe sürýän halkara başlangyçlarynyň hemmeler tarapyndan doly gollanylyandygy munuň aýdyň subutnamasydyr. Munuň özi hormatly Prezidentimiziň syýasatynyň bütin adamzadyň bähbitlerine laýyk gelýän iňňän ynsanperwer syýasatdygy bilen şertlendirilendir. Asuda asmanyň astynda, parahat zemiňiň üstünde, parahat we asuda durmuşda ýaşamaga döredip beren ähli mümkinçilikleri üçin Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, alyp barýan il-ýurt bähbitli, döwlet ähmiýetli işleri elmydama rowana ýollarda rowaçlyga bestlensin!

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

## GYŞDA SAGLYGY GORAMAK

- ✓ Iýmittenişine üns bermeli. C witaminine — askorbin turşusyna baý miweleri, gök önümleri köpräk iýmeli;
- ✓ Keseliň ilkinji alamatlary ýüze çykan ýagdaýynda, hökman maşgala lukmany-na ýüz tutuň! Derman serişdelerini özbaşdak ulanmaň;
- ✓ Şahsy we jemgyýetçilik arassaçylyk tertip-düzgünlerini berjaý ediň;
- ✓ Lukman Arkadagymyzyň «Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri» atly köp jiltli ylmy-ensiklopedik kitabynda beýan edilýän dermanlyk ösümliklerden taýýarlanan melhem çaýlary maşgala lukmany bilen maslahatlaşyp içiň;
- ✓ Iýmit zäherlenmeleriniň we ýiti içege ýokanç keselleriniň önüni almak maksady bilen, iýmit önümlerine bildirilýän arassaçylyk talaplaryny dogry berjaý ediň, olary söwda merkezlerinden satyn alyň, öý şertlerinde talabalaýyk saklaň;
- ✓ Paslyň aýratynlyklaryna görä geýniň!

**Türkmenistanyň Saglygy goraýuş we derman senagaty ministrliginiň  
Saglygy goraýuşyň habarlar merkezi.**



# ILDEŞLERIMIZIŇ BAÝRAMÇYLYK GUTLAGLARY

## Ýaşuly nesliň wekili:

**Gowşut ESENOW,**  
**Tejen etrabynyň Babadaňhan**  
**oba geňeşliginiň ýaşajyjsy:**

— Türkmen halky gadymy döwürlerden bäri janykpeş millet hökmünde tanalypdyr. «Azapsyz ýeriň ady ýok» diğlişi ýaly, halkymyz asyrlarboýy çekilen zähmetiň miwesini görüp gelýär. Özi hem, maňlaý derini döküp gazanylan mukaddeslikleriň gadyr-gymmatyny gorap saklaýar. Ony mukaddeslikleriň hatarynda goýup, ýörite baýram edip belleýär. Ýurdumyzyň dünýä ýüzündäki mertebesini has-da arşa göteren şanly wakalaryň dörän gününü neneň baýram edip bellemejek?! Şol mukaddes baýramlaryň biri hem hemişelik Bitaraplygyň baýramydyr.

Ine, «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda hem agzybir halkymyz bir supranıň başyna jem bolup, baky Bitaraplygymyzyň 29 ýyllık baýramyny uludan toýlaýar. Bu bolsa ykbalı góterilen türkmen halkynyň bagtynyň daş ýarmagydyr, rowaçly gadamlarynyň menzillerden menzile aşmagydyr. Aýdyň geljegi nazarlap, türkmeniň ykbalıny özgerdýän, ýurdumyzyň abraýyny dünýä ýaýmakda bimöçber işleri durmuşa geçirýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň il-ýurt bähbitli, dünýä ähmiýetli beýik işleri hemişe rowaçlyklara beslensin! Asudalygyň kepili bolan baky Bitaraplygymyzyň toýy mübärekdir bolsun!

## Orta ýaşuly nesliň wekili:

**Sejítmyrat BERDIÝEW,**  
**Türkmenistanyň Daşky gurşawy goramak**  
**ministrliginiň Buhgalteriýa hasabatı we**  
**maliýe müdirliginiň baş hünärmeni:**

— Indi 29 ýyl bäri türkmen topragynda Bitaraplyk günü dabaraly ýagdaýda şatlyk-şow-huna, toý ruhuna beslenýär. Bu baýramçylyk

pederlerimiziň arzuwy, halkymyzyň buýsanjydyr, nesilleriň parahat durmuşynyň kepidir. Şonuň üçin hem Halkara Bitaraplyk günü ýurdumyzda giňden bellenenilip geçilýär. Bitaraplygymyzyň tämiz säherlerinde nurlı Günü garşy alýan her bir senämiz toýdur baýramlara, şanly senelere beslenýär. Dost-doganlary bir supranıň başynda jemleýän Bitaraplygymyz türkmen halkynyň ykbalıny arşa göterýär.

Döwletimiziň her bir sütüni ynanyşmakdan, asudalykdan, agzybirlikden, dostlukdan gurlandyr. Garaşsyzlygymyz we Bitaraplygymyz türkmen halkynyň nurlı geljeginiň düýbünüň berk tutulandygyndan habar berýär. Ýurdumyzyň bu iki aýratynlygyny gorap saklamak ugrundan, Watanymyzyň halkara abraýyny artdyrmak maksady bilen irginsiz zähmet çekýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, döwlet ähmiýetli işleri elmydama rowaçlyklara beslensin! Baky Bitaraplygymyzyň 29 ýyllık baýramy gutly bolsun!

## Ýaş nesliň wekili:

**Oguljahan ATAMYRADOWA,**  
**Balkan welaýat maliýe-ykdysady orta**  
**hünär okuw mekdebiniň talyby:**

— Bitaraplyk — bagtyň dünýä açylan penjiresi. Ýer ýüzünde parahatçylygy we dost-doganlygy dabaralandyran ata Watanymyzyň Bitaraplyk derejesi halkara giňişliginde ykrar edilen beýik mertebämizdir.

Türkmenistan Bitaraplyk derejesine eýe bolan gününden bäri dünýä ýüzünde parahatçylykly, ynsanperwer, adalatly we dördijilikli gatnaşyklaryň berkarar edilmegi, dürli ýurtlaryň halklarynyň ýakynlaşmagy, olaryň arasyndaky hyzmatdaşlygyň pugtalandyrylmagy ugrundan işjeň çykyş edip gelýär. Parahat, abadan, bagtyýar durmuşa ýaşajylyk türkmen halky irginsiz zähmet çekip, gurýar



we döredýär. Munuň özi baky bagtyýarlygyň alamatydyr. Elimizi gursagymyza goýup:

**Janym gurban saňa, erkana ýurdum,**  
**Mert pederleň ruhy bardyr köňülde.**  
**Bitarap, Garaşsyz topragyň nurdur,**  
**Baýdagyň belentdir dünýäň öňünde**

— diğip, kalbymyza üýtgeşik tolgunma eçilýän döwlet Senamyz ýerine ýetirenimizde hem goşa ganatymyz bolan Bitaraplygymyza, Garaşsyzlygymyza guwanýarys, ýaşyl Tugumyzyň dünýä döwletleriniň baýdalarynyň arasynda erkana parlaýşyna buýsanýarys.

Bitaraplygyň bize beren bagtyny duýup ýaşamaga, okamaga, döretmäge uly şertleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza köp sagbolsun aýdýarys, jan saglyk, uzak ömür, döwletli başlangyçlarynda hemişe üstünlük arzuw edýäris. Baky Bitaraplygymyzyň 29 ýyllık baýramy gutly bolsun, toýlarymyz toýlara ulaşsyn!

**Ýazga geçiren Laçyn BEGZADAÝEWA,**  
**Magtymguly adyndaky TDU-nyň talyby,**  
**«Türkmenistan Sport» halkara žurnaly.**

## TÜRKIÝE RESPUBLIKASYNYŇ EKSPORT HARYTLARYNYŇ SERGISI

☑ «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda ak mermerli paýtagtymyz Aşgabatda Türkiýe Respublikasynyň eksport harytlarynyň sergisi geçirildi.

Gözden geçirilişe gatnaşmak üçin Türkiýäniň döwlet düzümleriniň wekillerinden ybarat uly topar, ýurdumyz bilen netijeli hyzmatdaşlygy has-da ösdürmäge gyzyklanma bildirýän kompaniýalaryň we hususy kärhanalaryň ýolbaşçylarydyr hünärmenleri Aşgabada geldiler. Öz mümkinçiliklerini we öňdebaryjy tehnologiýalaryny Türkmenistanda ilkinji gezek tanyşdyrýan kompaniýalar sergä gatnaşyjylaryň agramly bölegini düzdi. Olaryň köpüsi ýurdumyzyň köpugurly ykdysady kuwwaty barada oňat habarlydyrlar we hyzmatdaşlygy giňeltmegi maksat edinýärler.

Ýöriteleşdirilen sergi köp ýyllardan bäri türk öndürjileri tarapyndan öndürilýän önümleriň giň ugurlaryny açyp görkezmek, öňdebaryjy işläp taýýarlamalary we tehnologiýalary alyşmak üçin netijeli meýdança boldy. Iki dostlukly ýurduň gatnaşyklaryny ösdürmäge gönükdirilen forum ösüş mümkinçiliklerini, bäsdeşlige ukyplylygy ýokarlandyrmaga, kärhanalary tehnologiýa taýdan

döwrebaplaşdyrmaga, iň häzirki zaman önümçiliklerini kemala getirmäge esaslanýan türkmen ykdysadyýetiniň esasy pudaklarynyň binýadynda maýa goýum-innowasiýa hyzmatdaşlygynyň geljegini hasaba almak bilen, işewürlük hyzmatdaşlygyny giňeltmegi maksat edinýär.

Türkiýe Respublikasy Türkmenistanyň iň iri söwda-ykdysady hyzmatdaşlarynyň biridir. Ýurdumyzda ýaýbaňlandyrylan ägirt uly maksatnamalary we ähmiýetli taslamalary durmuşa geçirmäge işjeň gatnaşyp, türkmen kärdeşleri bilen köpýyllık ikitaraplaýyn hyzmatdaşlygyň baý tejribesini toplan iri türk kompaniýalary, ilkinji nobatda, gurluşyk senagatynda, energetika, himiýa we dokma pudaklarynda, oba hojalygynda, azyk senagatynda hyzmatdaşlygy giňeldýärler. Munuň şeýledigine ozal ýerine ýetirilene, häzirki wagtda durmuşa geçirilýän onlarça bilelikdäki taslamalar, haryt dolanyşygynyň okgunly ösüşi hem aýdyň şaýatlyk edýär.

**Guwanç MYRADOW,**  
**Türkmen oba hojalyk institutynyň mugallymy.**

# ТУРНИР «СHEMNITZ OPEN 2024»

## ТУРКМЕНСКИЕ КАРАТИСТЫ ЗАВОЕВАЛИ 45 МЕДАЛЕЙ НА ТУРНИРЕ «СHEMNITZ OPEN 2024» В ГЕРМАНИИ

✓ 45 медалей различного достоинства завоевали туркменские спортсмены на завершившемся в Хемнице (Германия) турнире «Chempitz Open 2024» по каратедо.

Соревнования собрали 953 атлета из 5 стран, которые оспаривали звание сильнейших в дисциплинах ката (демонстрация формальных упражнений) и кумите (поединки) в разных возрастных категориях. В состав команды Туркменистана вошли 18 спортсменов, 7 судей и 2 тренера, передаёт «Туркменистан: Золотой век».

По итогам всех видов программы в активе туркменистанцев – 21 золотая, 12 серебряных и 12 бронзовых медалей. С этими показателями туркменские каратисты заняли второе место в медальном зачёте, уступив представителям Германии (97 золотых, 102 серебряных и 190 бронзовых наград). Позади команды Туркменистана остались соперники из Польши (1 золото, 3 серебра и 2 бронзы), Чехии (1 серебро и 1 бронза) и Непала (2 бронзы).

Как отмечает издание, наибольший вклад в успех

туркменской команды внесли: Алланур Ялкабов (на его счету 3 золота), Овезмырат Сападурдыев (2 золота и 2 серебра), Расул Атаджанов (2 золота, 1 серебро и 2 бронзы), Магтымгулы Аннаев (2 золота, 1 серебро и 1 бронза), Гарамаммет Гарамаммедов (2 золота и 2 бронзы) и Даянч Келетлиев (1 золото, 1 серебро и 1 бронза).

Туркменские каратисты на этом турнире выступали под руководством главного тренера национальной сборной Айдына Чарыева и его помощника Байрама Ялкабова. В ближайших их планах – участие в международном турнире «Молодёжная лига карате1», который пройдёт с 4 по 8 декабря в курортном городе Езоло, расположенном на побережье Адриатического моря в Италии.

Предстоящие соревнования весьма важны в борьбе не только за медали, но и за рейтинговые очки для участия в IV летних Юношеских Олимпийских играх, которые пройдут в столице Сенегала – Дакаре – с 31 октября по 13 ноября 2026 года, отмечает источник.

## СБОРНАЯ ТУРКМЕНИСТАНА ПО БАСКЕТБОЛУ 3x3 ПРИНИМАЛА УЧАСТИЕ В СУПЕРФИНАЛЕ ЕДИНОЙ КОНТИНЕНТАЛЬНОЙ ЛИГИ

✓ Мужская сборная Туркменистана по баскетболу 3x3 принимал участие в Суперфинале Единой Континентальной Лиги, который состоялся 7-8 декабря в спортивном дворце «Центральный» города Калуга (Россия).

В турнире участвовали 12 мужских и 8 женских команд из России, Беларуси, Казахстана, Кыргызстана, Туркменистана, Сербии, Турции и Франции.

По итогам жеребьевки туркменские баскетболисты попали в группу «С» вместе с командами Кыргызстана и московским клубом «Руна».

В рамках Суперфинала запланировали насыщенную спортивную и развлекательную программу. Помимо основных баскетбольных баталий, зрителей ждал конкурс по броскам сверху с участием известных спортсменов, а также музы-



## ОБРАЗОВАНИЕ, СПОРТ И ДЕТИ

✓ **Сочетание образования, спорта и воспитания играет ключевую роль в гармоничном развитии детей. Каждый из этих аспектов взаимосвязан и дополняет друг друга, способствуя формированию здоровой, умственно развитой и социально адаптированной личности.**

**Роль образования.** Образование – это не только передача знаний, но и формирование личности. Школа и другие образовательные учреждения должны не только обучать детей чтению, письму и математике, но и прививать им любовь к знаниям, развивать критическое мышление, творческие способности и умение работать в команде.

**Значение спорта.** Спорт играет важную роль в физическом и психическом

развитии детей. Регулярные занятия физической культурой укрепляют здоровье, повышают иммунитет, развивают координацию движений, силу и выносливость. Кроме того, спорт способствует формированию таких качеств, как дисциплина, целеустремленность и командный дух.

**Интеграция образования и спорта.** Сочетание учебных занятий и физической активности способствует повышению эффективности обучения. Физические упражнения улучшают кровообращение в головном мозге, что положительно сказывается на концентрации внимания и памяти.

✓ Занятия спортом помогают детям научиться ставить цели и достигать их, преодолевать трудности, работать в команде и уважать соперников.

✓ **Роль воспитателя в развитии спортивных интересов:** Воспитатель может организовывать спортивные мероприятия, секции и кружки, помогая детям выбрать вид спорта по интересам и раскрыть свои спортивные способности.

### Роль воспитателей

Воспитатель – это не просто педагог, но и наставник, который оказывает огромное влияние на формирование личности ребёнка. Воспитатель должен создавать благоприятную атмосферу для развития детей, помогать им раскрывать свои таланты, учить их общаться со сверстниками и взрослыми, а также прививать им нравственные ценности.

**Подготовил Язгелди НУРМУХАММЕДОВ, студент ТСХУ имени С.А.Ниязова.**

# SPORT. DOSTLUK. BAGTYÝARLYK

✓ TMÝG-niň Baýramaly etrap Geňeşi hem-de Baýramaly etrabynyň 24-nji orta mekdebiniň mugallymlary, okuwçylary bilen bilelikde «Sport sagdyn ýaşaýşa bolan höwesdir» atly şygary bilen küşt boýunça bäsleşik geçirildi. Mekdepde bilim alýan ýaşlar çekeleşikli bäsleşdiler. Gyzlykly geçen bäsleşikde tapawutlanan okuwçylara TMÝG-niň Mary welaýatynyň Baýramaly etrap Geňeşiniň adyndan Hormat hatlary gowşuryldy.

**Aýgül DODYÝEWA,**  
**TMÝG-niň Baýramaly etrap Geňeşiniň**  
**guramaçylyk bölüminiň esasy hünärmeni.**

✓ TMÝG-niň Türkmenbaşy etrap Geňeşiniň, şeýle-de etrabynyň beýleki jemgyýetçilik guramalarynyň guramagynda Türkmenbaşy etrabynyň Medeniýet öýüniň mejlisler zalında Halkara Bitaraplyk günü mynasybetli edara-kärhanalarda zähmet çekýän ýaşlaryň arasynda «Bitaraplyk — şöhratymyz-şanymyz» ady bilen aýdym-sazly baýramçylyk çäresi geçirildi. Çärede medeniýet we sungat işgärleriniň hemişelik Bitaraplygymyzy wasp edýän aýdymdyr çykyşlaryna giň orun berildi.

**Akmuhammet NAZAROW,**  
**TMÝG-niň Türkmenbaşy etrap**  
**Geňeşiniň başlygy.**

✓ Ruhubelent etrabynyň bedenterbiýe we sport bölüminiň mejilnamasy esasynda kýokuşinkaý karate boýunça etrap birinjiligi geçirildi. Ýaryşa etrabynyň sport mekdeplerinden we orta mekdeplerden tür-

genler gatnaşdylar. Netijede, Gülnaz Bäşimowa 30 kg, Gülnur Saparowa 27 kg, Söýli Şatgeldiýewa 35 kg, Şirli Şatgeldiýew 34 kg, Almira Zafarowa 40 kg, ulularyň arasynda Abadan Altymadowa 60 kg, Hanşükür Oratyýew 55 kg agramda 1-nji orna, Orazgeldi Gurbannazarow 37 kg, Aýjahan Annaýewa 55 kg, Begli Meretjanow 34 kg agramda 2-nji orna, Nurlı Bäşimow 42 kg, Nowruz Arazow 40 kg, Amanmät Berdiýew 45 kg agramda 3-nji orna mynasyp boldular. Ýeňiji bolan türgenlere Ruhubelent etrabynyň bedenterbiýe we sport bölüminiň Hormat hatlary dabaraly ýagdaýda gowşuryldy.

**Arazdurdy ANNABERDIÝEW,**  
**Ruhubelent etrabynyň 2-nji sport**  
**mekdebiniň direktorunyň**  
**wezipesini wagtlaýyn ýerine ýetiriji.**

✓ TMÝG-niň Balkanabat şäher Geňeşiniň guramagynda Balkan welaýat ýörite sungat mekdebinde «Sagdyn durmuş — sagdyn maşgala» atly şygary bilen wagyz-nesihat duşuşygy geçirildi. Duşuşyga bu okuw mekdebinde okaýan talyp ýaşlar gatnaşdylar. Onda Ýaşlar guramasynyň hem-de saglygy goraýyş edaralarynyň wekilleri çykyş edip, ýaşlary ählitaraplaýyn kämil, päk ahlakly, sagdyn ruhda terbiýelemekde alnyp barylýan işler barada giňişleýin gür- rüň berdiler.

**Aýnatç NEDIROWA,**  
**TMÝG-niň Balkanabat şäher Geňeşiniň**  
**guramaçylyk bölüminiň müdiri.**



## FERENS PUŞKAŞ ADYNDAKY BAÝRAGA DALAŞGÄRLER

✓ Halkara futbol federasiýasy (FIFA) 2024-nji ýylyň iň gowy pökgüsi üçin Ferens Puşkaş adyndaky baýraga dalaşgär türgenleriň sanawyny çap etdi. Bu barada FIFA-nyň resmi web sahypasy habar berýär. Habarda sanawa giren pökgüleriň derwezä girzilen pirsatlarynyň videoýazgylary hem ýerleşdirilipdir.

Sanawda Hassan Al-Haýdosyň Aziýanyň Kubogynda Katoryň milli ýygyny topary üçin Hytaýyň toparynyň derwezesine girizen pökgüsi; Terri Antonisyň Awstraliýa Liga A-da «Western Sydney Wanderers-e» toparynyň garşysyna oýnalan oýunda «Melbourne City» topary üçin geçiren pökgüsi; Ýassin Benziýanyň FIFA-nyň çäginde Günorta Afrika Respublikasynyň toparyna garşy guralan ýoldaşlyk oýnunda Alžiriň ýygyny topary üçin geçiren pökgüsi ýaly meşhur pökgüler ilkinji orunlary eýeläpdir.

Şeýle-de Wolter Bounyň Argentinanyň Professional ligasynda «Tigre» futbol klubunyň garşysyna oýnalan oýunda «Lanus» topary üçin geçiren pökgüsi; Maýkl Çirinosyň KONKAKAF milli Ligasynda Gondurasynyň ýygyny topary üçin Kosta-Rikanyň derwezesine girizen pökgüsi; Federiko Dimarkonyň Italiýanyň «A»

seriýasynda «Frosinone» klubunyň garşysyna guralan oýunda «Inter» üçin geçiren pökgüsi; Aleandro Garnaçonyň Angliýanyň Premýer Ligasynda «Everton» klubunyň garşysyna oýnalan oýunda «Manchester United» üçin geçiren pökgüsi hem sanawda möhüm pirsatlar hökmünde görkezilipdir.

Baýraga dalaşgärleriň sanawyny Mohamed Kudusyň UEFA-nyň Ýewropa ligasynda «West Ham» üçin «Freiburgyň» derwezesine girizen pökgüsi; Jeýden Filojiniň Angliýanyň çempionatynda «Rotherham-a» klubunyň garşysyna oýnalan oýunda «Hall City» topary üçin geçiren pökgüsi; Pol Onuaçonyň Türkiýäniň Superligasynda «Konyaspor» klubunyň garşysyna oýnalan oýunda «Trabzonspor» üçin geçiren pökgüsi, şeýle hem Denis Omediniň Ugandada Super 8 ýaryşynda «KKA» klubunyň garşysyna «Kitara» üçin geçiren pökgüsi jemleýär. Habar berlişi ýaly, baýrak üçin ses bermeler 10-njy dekabrdan tamamlanar.

**Agabaý AKMYRADOW,**  
**Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň**  
**sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.**

# DÜNYÄ NUSGALYK ÝOL

☑ Hormatly Prezidentimiziň parasatly baştutanlygynda Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan Diýarymyzyň her bir günü parahatçylyga, asudalyga beslenýär. Her bir ynsanyň durmuşynda bolup geçişi ýaly, halkyň, döwletiň ykbalynda hem ýatdan çykmajak pursatlar, wakalar bolup geçýär.

Hormatly Prezidentimiziň parasatly baştutanlygynda gülläýän Watanymyzda hemişelik Bitaraplygymyzyň 29 ýyllik toýy uludan tutulýar. «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda şanly baýramçylyk mynasybetli paýtagtymyz toýlybasyna beslenip, aýratyn gözelligi we baky bagtyýarlyk açýlýar. «Dünýäde BMG tarapyndan ykrar edilen ilkinji Bitarap döwlet — bu biziň ata Watanymyz eziz Türkmenistandyr!» diýlen nurana, buýsançly sözler halkymyzyň diliniň senasyna, ýürek owazy-na öwürüldi. Türkmenistan — Birleşen Milletler Guramasynyň iň ýakyn we ynamdar hyzmatdaşy. Gahryman Arkadagymyzyň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary netijesinde ak şäherimiz Aşgabat bolsa häzirkiki wagtda sebitde ylalaşdyryjy merkez hökmünde dünýä tanalýar.

Ynsanperwer we demokratik ýörelgele-re eýerýän ýurdumyzyň Bitaraplyk hukuk derejesini almagy bilen, durmuş we ykdysady taýdan ähmiýetli strategik wezipeleri üstünlikli çözüändigini ynamly aýtmak bolar. Ähli ulgamlarda gazanylýan ösüşler, Türkmenistanyň halkara giňişlikdäki belent abraýy munuň aýdyň mysalydyr.

Ýetip gelýän belent ynsanperwertligiň baýramyna öwürülen Halka-



ra Bitaraplyk günü bilen Gahryman Arkadagymyzy, Arkadagly Gahryman Serdarymyzy, mähriban halkymyzy tüýs ýürekden gutlaýarys. Dünýäde hemişe parahatçylyk höküm sürsün! Parahatçylyk arkaly ösüş dabaralansyn!

Gahryman Arkadagymyzyň we hormatly Prezidentimiziň janlary sag, ömürleri uzak bolsun!

**Jeýhun AŞYROW,**  
TDP-niň Kerki etrap  
komitetiniň başlygy.

## PARAHATÇYLYGYŇ BERK BINÝADY

☑ Hormatly Prezidentimiziň parasatly baştutanlygynda Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan döwletimiz halkara gatnaşyklaryny özara hormat goýmak we deňhukuklylyk ýörelgesine laýyklykda alyp barýar. Ýurdumyzyň hemişelik Bitaraplyk halkara hukuk ýagdaýy Birleşen Milletler Guramasynyň maksatlaryna, dünýäde parahatçylygy üpjün etmäge, özara bähbitli hyzmatdaşlygy ösdürmäge gönükdirilen tagallalaryna laýyk gelýär. Bu ýörelge Türkmenistany dünýä halklaryny ýakynlaşdyrýan, ylalaşdyryjy merkez, şeýle hem işjeň syýasaty yzygiderli durmuşa geçirýän döwlet hökmünde Ýer ýüzüne tanatdy.

1995-nji ýylyň 12-nji dekabrynda we 2015-nji ýylyň 3-nji iýunynda Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň «Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygy» hakyndaky Rezolýusiýasynyň iki gezek ykrar edilmegi halkymyz üçin ýatdan çykmajak taryhy waka boldy.

2017-nji ýylyň 2-nji fewralynda Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 12-nji dekabry Halkara Bitaraplyk günü diýip ugulan hakynda Rezolýusiýanyň kabul edilmegi biziň döwletimiziň dünýäde parahatçylygy, ählumumy howpsuzlygy we durnukly ösüşi üpjün etmek ugrunda alyp barýan syýasatyna berlen ýokary bahadyr. Şeýlelikde, Gahryman Arkadagymyzyň öňdengörüjilikli syýasaty netijesinde ýurdumyzyň hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýy Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasy tarapyndan iki gezek ykrar edildi.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe dost-doganlyk gatnaşyklaryny öňe sürýän döwletimiz dünýäniň ençeme ýurtlary, abraýly halkara guramalary bilen ýakyn aragatnaşyk saklaýar. Hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda hemişelik Bitarap Türkmenistan döwletimiz Birleşen Milletler Guramasyny, Ýewropa Bileleşigini, Garaşsyz döwletleriň Arkalaşygy, Şanhaý

Hyzmatdaşlyk Guramasyny, Goşulşmazlyk Hereketi ýaly abraýly halkara guramalary, dünýäniň ähli ýurtlary bilen syýasy, ykdysady we medeni-ynsanperwer gatnaşyklary yzygiderli giňeldýär.

Gahryman Arkadagymyzyň döwletli ýoluny üstünlikli dowam etdirýän Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň başda durmagynda ýurdumyza ütilýän belent sepgitler eziz Diýarymyzy arzuwlaryň hasyl bolýan ýurduna öwürdi. Ýurdumyza adamyň we raýatyň hukuklary halkara hukugynyň kadalaryna laýyklykda ykrar edilýär we Türkmenistanyň Konstitusiyasy, kanunlary arkaly kepillendirilýär.

Hormatly Prezidentimiz özüniň taryhy çykyşlarynda adam hukuklaryny goramak, ählumumy howpsuzlygy berkitmek babatynda halkara guramalary bilen netijeli hyzmatdaşlygyň möhümdigini nygtaýar. Adamyň hukuklaryny kepillendirmek, halkymyz üçin has amatly ýaşaýyş-durmuş şertlerini döretmek ýurdumyza amala aşyrylýan demokratik özgertmeleriň içinden eriş-argaç bolup geçýär. Munuň şeýledigini hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda ýokary derejede geçirilýän halk bähbitli özgertmeler we kabul edilen oňyn çözümler aýdyňlygy bilen tassyklaýar.

Türkmenistan döwletimiziň mundan beýläk hem has-da gülläp ösmegi üçin bimöçber tagallalary edýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, il-ýurt bähbitli, umumadamzat ähmiýetli alyp barýan beýik işleri rowaçlyklara bestlensin!

**Güljemat SOLTANOWA,**  
Türkmen döwlet medeniýet institutynyň Kino  
we teleradio sungatlyr kafedrasynyň müdiri.

# GÜMRÜKÇI HARBY GULLUKÇYLAR ÜÇIN AJAÝYP BINA

✓ Berkarar Watanymyzda barha golaýlaşýan şanly sene — hemişelik Bitaraplygymyzyň 29 ýyllygy, Halkara Bitaraplyk güni mynasybetli guralýan baýramçylyk çäreleri bilen bir hatarda häzirki zaman, döwrebap binalaryň açylyş dabaralaryna hem möhüm orun berilýär. Hormatly Prezidentimiziň Karary esasynda türkmen-özbek serhedinde ýerleşýän Farap awtoýol gözegçilik-geçiriş ýerindäki «Farap awtoýollary» gümrük nokadynyň täze binalary we durky düýpli täzelenen desgalary dabaraly ýagdaýda açylyp ulanylmaga berildi. Ähli amatlyklar, giň mümkinçilikler göz önünde tutulan täze döwrebap binalar toplumu döwletimiziň ulag-üstaşyr geçirijilik mümkinçiliklerini has-da artdyrmaga uly itergi berer.

Binanyň gurluşyk işlerini «Sapaly geljek» hojalyk jemgyýetiniň işçi-hünärmenleri alyp bardy. Hormatly Prezidentimiziň gol çeken degişli Kararyna laýyklykda, «Farap awtoýollary» gümrük nokadynyda umumy meýdany 456 inedördül metr bolan täze dolandyryş binasy, umumy meýdany 486 inedördül metr bolan ulag serişdeleriniň we harytlaryň resmileşdirmesi amala aşyrylýan täze binalaryň ikisi, umumy meýdany 966 inedördül metr bolan awtoulaglara gümrük barlagy geçirilýän gözegçilik bassyrmalaryň ikisi, gulluk itleriniň saktanylýan ýeri, Türkmenistan we Özbekistan tarapyndaky derwezeleriň ikisi we ýene-de birnäçe durmuş we tehniki maksatly desgalar guruldy. Öňden bar bolan birnäçe desgalaryň bolsa durky düýpli täzelenip, gümrük nokadynyň umumy meýdany 5,2 gektardan 10 gektara çenli giňeldildi. Gümrük nokadynyň çäginde ýurdumyza gelýän awtoulaglar üçin ýörite duralga hem ýerleşdirildi. Gümrük nokadynyň umumy çägi boýunça uzynlygy 1500 metre deň bolan germew guruldy. «Farap awtoýollary» gümrük nokadynyň daş-töweregi abadanlaşdyrylyp, dürli görnüşli 3000 düýpden gowrak agaç nahallary oturdylyp, gümrük nokadyny bagy-bossanlyga öwürmek boýunça degişli işler alnyb barylady.

Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallalary bilen, Farap awtoýol gözegçilik-geçiriş ýerindäki «Farap awtoýollary» gümrük nokady öz işini indi sanly gümrük ulgamy

arkaly amala aşyrylar. Bu bolsa «Farap awtoýollary» gümrük nokadynyň üsti bilen geçýän awtoulaglaryň ýük geçirijiliginiň çaltlandyrylmagyna, multimodal ulag geçelgeleriniň has-da döwrebaplaşmagyna uly itergi berer.

Bu ýerde awtoulag serişdesi gümrük nokadynyň çäginde girmezden sanly gümrük ulgamy arkaly ýük awtoulagynyň döwlet belgisi we degişli maglumatlar gümrük nokadynyň dolandyryş binasyndaky sanly mümkinçilikler arkaly seljerilýär. Gümrük nokadynyň giriş we çykyş girelgelerinde awtoulagyň we ýüküň agramy sanly ulgam arkaly awtomatlaşdyrylan terezide ölçenilýär. Awtoulag serişdelerine milli kanunçylygymyza laýyklykda, gümrük barlaglaryny geçirmek üçin barlag rentgen enjamy hem ýerleşýär. Bu ýerdäki barlag gözegçilik işleri tamamlanandan soň, awtoulaglara gümrük barlagy geçirilýän gözegçilik bassyrmalarda hem awtoulag serişdelerine sanly ulgamyň enjamlary arkaly dolý gözegçilik amala aşyrylýar. Awtoulaglaryň we harytlaryň resmileşdirmesi işleri hem ýörite kämil programmalar arkaly gysga wagtda degişli hünärmenler tarapyndan amala aşyrylýar. Bu döwrebap gümrük nokadyna ornaşdyrylan sanly gümrük ulgamy serhet geçelgelerinde ýük awtoulaglaryň gümrük gözegçiligini we raýatlaryň giriş-çykyş resmileşdirmesi işlerini has-da tizleşdirmäge uly mümkinçilik berer.

Ýurdumyzyň ulag-üstaşyr geçirijiligini has-da ýokarlandyrmaga gönükdirilen tagallalaryň netijesinde, Türkmenistanyň Döwlet gümrük gullugynyň Lebap welaýat gümrükhanasynyň «Farap awtoýollary» gümrük nokadynyň ulag-üstaşyr geçirijilik mümkinçiliklerini has-da artdyrmaga uly itergi berer. Bu döredilýän şertleriň we ähli tagallalaryň sakasynda duran Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Belent Serkerdebaşymyzyň janlary sag, ömürleri uzak, belent başlary aman bolsun!

**Bäşim JUMAYEW,**  
Türkmenistanyň Döwlet gümrük gullugynyň  
harby gullukçysy, maýor.

## PYRAGYNYŇ EDEBI MIRASY

✓ Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe hormatly Prezidentimiziň parasatly başlangyçlary bilen türkmen halkynyň baý edebi mirasynyň hemmetaraplaýyn öwrenilişi barha giň gerime eýe bolýar. Hormatly Prezidentimiziň söz ussady Magtymguly Pyragynyň doglan gününüň 300 ýyllygyny halkara derejesinde uludan belläp geçmek hakynda öňe süren ýörelgeleri akyldar şahyryň döredijiliginiň, ylmy garaýyşlarynyň mundan beýläk-de giňden öwrenilmegine uly itergi berdi.

Türkmen halkynyň beýik şahyry Magtymguly Pyragynyň eserleri häzirki ajaýyp zamanamyzda hem öz täsirini ýitirmän gelýär. Akyldar şahyryň edebi mirasy Watana, ynsana, tebigata belent söýginiň aýdyň nusşany bolup, kalplaryň töründe orun tapdy.

Gündogaryň beýik akyldary Magtymguly Pyragynyň umumadamzat bähbitlerini goldaýan pikirlere ýugrulan eserleri dünýä ýüzünde hem uly ähmiýete eýedir. Söz ussadynyň ýaşan döwri, ykbalý bilen bagly bolan çeper döredijiligi üç asyryň synagyndan geçdi. Biziniň häzirki bagtyýar döwrümizde hem Magtymgu-

ly Pyragynyň eserlerinde watançylyk, söýgi, mertlik, gahrymançylyk, agzybirlilik, myhmanparazlyk, zähmetsöýerlik ýaly meseleler barada aýdan pikirleri her bir ynsanyň kalbyna ýiti täsir edýär. Akyldar şahyryň goşgulary türk, özbek, azerbaýjan, gazak, gyrgyz, täjik, rus, tatar we başga-da ençeme halklaryň arasynda söýlüp okalýar. Onuň çeper döredijiligi dünýä halklarynyň arasynda uly hormata eýedir.

Beýik şahyryň eserlerini okanyňda durmuş, dünýä bilen bagly meseleleriň ählisine jogap tapyp bilýärsiň. Türkmen halkynyň parahat, asuda ýaşamagyny, bilimli, medeniýetli bolmagyny arzuwlan şahyryň dürdäne eserleri nesillere miras galdy. Magtymguly Pyragynyň edebi mirasy we ruhy-ahlak garaýyşlary ösüp gelýän ýaş nesli halkymyzyň şöhratly taryhyna, milli gymmatlyklaryna hormat goýmak, edermenlik we mertlik ruhunda terbiýelemekde juda ähmiýetlidir.

**Aýperi GOÇGULYÝEWA,**  
Türkmen döwlet medeniýet  
institutunyň «Medeni miras»  
fakultetiniň talyby.



# THE FIRST SAMBO CENTER OPENED IN ETHIOPIA

✓ The grand opening of the first SAMBO center in Ethiopia took place on November 28 in Addis Ababa. About 100 Ethiopian athletes took part in the first lesson, who trained under the guidance of experienced mentors. The creation of the SAMBO Center in Addis Ababa took place within the framework of the international project «SAMBO in Granite».

A qualified coaching staff was formed to implement the project. In the shortest possible time, a training space was organized, methods and a training schedule were developed. The mentors

working in the Center set an ambitious goal for themselves – to participate in the African SAMBO Championships next year and win medals.

According to the head and ideological inspirer of the project «SAMBO in Granite» Pavel Khimchenko, the opening of the SAMBO Center in Ethiopia is only the first step. «SAMBO in Granite» will help bring together all interested sports fans and like-minded people. The centers are planned to be opened jointly with leading educational institutions and associations of various countries.

«The lessons we learn while practicing SAMBO will be useful in everyday life, giving athletes confidence and discipline that go beyond the sport itself,» Pavel Khimchenko noted.

The «SAMBO in Granite» project is being implemented by the Karpinsky Institute at the Russian Center for Science and Culture in Ethiopia.

**Translated by Resul MYRATLYEV,  
A student, S. A. Niyazov Turkmen  
Agricultural University**

## GIMNASTIKANYŇ SAGLYGA PEÝDASY

✓ Sport gimnastikasy ähli myşsa toparlaryny ösdürjän ählumumy sport görnüşidir. Sport bilen meşgullanýan çagalaryň güýçli immuniteti, sazlaşykly fiziki ösüşi, häsiýeti, erjelligi we tutanýerliligi bilen deň-duşlaryndan tapawutlanýar. Tälimçileriň we psihologlaryň bellemeklerine görä, çagalaryň sport bilen meşgullanmaklary üçin 5-6 ýaşlary maslahat berýärler. Emma käbir ýerlerde 3 ýaşdan hem maslahat berilýär. Bu ýaşda sapaklar oýnawaç görnüşde geçirilýär we çaganyň hemmetaraplaýyn ösmegine goşant goşýar.

Çeper gimnastika — iň ajaýyp we owadan Olimpiýa sportlarynyň biridir. Çagalary üçin çeper gimnastika 4-5 ýaşdan başlamak maslahat berilýär. Çeper gimnastikanyň many-sy gimnastikany aýdym-saz, tans maşklary bilen ýerine ýetirmekdir. Häzirki wagtda çeper gimnastikada ulanylýan esasy enjam top, bulawa lenta we beýlekilerdir.

Akrobatika — gimnastika sportynyň bir görnüşü. Akrobatikany öwrenmek üçin edil beýleki gimnastikanyň görnüşleri ýaly, çagalaryň başlamalydyr. Sebäbi çagalaryň başlanyp öwrenilen hereketler geljekde çeýeligi, ugurtaýylygy we gowy duýgulary döredýär.

Sirk sungaty — gimnastika, akrobatika, degişme we beýleki sirk hilelerini özünde jemleýän sportdur. Bu görnüş çagalaryň hereketleriniň çaltlygyny, ünsüni, täze hereketleri döretmekden ybarat bolup, saglygyňy berkitmäge uly goşant goşýar,

ýagny, bu sporta döredijilik gimnastikasy hem diýsek bolar. Şu nukdaýnazardan, gimnastika — saglygy, fiziki ösüşi we adamyň beden ukyp-laryny gowulandyrmak üçin ulanylýan ýörite saýlanan fiziki maşklaryň we usulyýet usullarynyň ulgamydyr. Ulanýlan maşklaryň göwrümi tutuş bedene täsir etmäge we myşsalaryň we organlaryň aýry-aýry toparlaryny ösdürmäge, jynsyny, ýaşyny we beden taýdan sagdynlyk derejesini göz önünde tutup, agramyňy sazlamaga mümkinçilik berýär. Mundan başgada, gimnastika adam oňurgalarynyň ýazylmagyny, gürek-damar ulgamlaryna, öýkene kislorodyň kadaly bar-magyny üpjün edýär.

Adam bedeni ähli hereketleri etmäge ukyplydyr. Bu ukyplyry açmak üçin gimnastiki maşklar zerurdyr. Ýörite gimnastiki maşklar bolup, olar fiziki işjeňligiňi ýokarlandyryp, myşsalaryň ýeterlik derejede sozulmagyna getirýär we netijede, türgen dürli gimnastiki hereketleri edýär. Şeýle işler çäksiz zähmeti talap edýär. Bu barada meşhur akademik N.M.Amosow: «Adam sagdyn bolsa-da, maşk etmek islemeýär» diýip belleýär. Şonuň üçin adamyň durmuşyna, ýaşyna görä saglygy berkemän, dürli keselleriň alamatlary ýüze çykyp bilýär. Bu ýagdaýlara sezewar bolmazlyk üçin elmydama gimnastiki maşklary ýerine ýetirmek zerurdyr.

**Muhammet MUHAMMEDOW,  
Türkmen döwlet bedenterbiýe we  
sport institutynyň mugallymy.**

## DILLER DÜNYÄNI AÇYAR

✓ Iňlis dili — dünýä dili. Bu dil daşary ýurtlary bilen dostlukly aragatnaşyk saklamakda hem-de köpsanly tehnologiýalaryň bu dilde bolýandygy sebäpli ony öwrenmekde örän möhüm ähmiýete eýedir. Beýleki döwletlerde bolşy ýaly, biziň ýurdumyzda hem bu dile aýratyn ähmiýet berilýär we esasy dilleriň biri hökmünde öwrenilýär, kämilleşdirilýär. Şonuň üçin bolsa gerek, soňky ýyllaryň içinde bu dile uly gyzyklanma bildirýän öwrenijileriň sany has hem artdy. Ýurdumyzda iňlis dilini bilýän ökde hünärmenleri ýetişdirmek möhüm wezipe edilip goýuldy we orta mekdeplerden başlap, ähli ýokary okuw mekdeplerinde esasy üns merkezinde durýar.

«Bir dil bilen bir adam, iki dil bilen iki adam» diýen jümle ählimize tanyşdyr. Diller dünýä açylýan derwezendir. Derwezäniň aňyrsynda bolsa siz üçin henizem açylmadyk dünýä medeniýeti ýatyr. Şonuň üçin wagtyňyzy bisarpa tutmazdan dil öwrenmegi gündelik endigiňize öwürmek gerek. Şeýle endikler size diňe üstünlik getirer. Dili öwrenmek üçin gönüden-göni innowasion tehnologik enjamlardan, kompüterlerden, innowasion tagtalardan, lingafon enjamlaryndan peýdalanmak maksadalaýykdyr. Dünýä dillerini öwrenmekde ähli mümkinçilikleri döredip berýändigini üçin biz ýaşlar hormatly Prezidentimize alkyş aýdýarys. Bize durmuşda, zähmet ýolumyzda ugur-ýol görkezip, nusgalyk görde mekdebi bolup durýan Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, başlary dik, tutýan tutumly işleri hemişe rowaç bolsun!

**Gurbangeldi GÜRJIÝEW,  
Türkmen oba hojalyk institutynyň  
uly mugallymy.**

# FIJITAL SPORT

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

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

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

Ýurdumyzda hem bu sporta bolan gyzyklanma halk köpçüligini işjeňleşdirýär. Häzirki wagtda kibersporty ösdürmek babatynda Türkmenistanyň Milli elektron sport federasiýasy (TMESF) hereket edýär. Kibersport boýunça milli we halkara derejelerde ýaryşlar geçirilýär. Ilkinji gezek fijital sporty boýunça halkara ýaryş 2024-nji ýylyň fewral aýynda Tatarystan Respublikasynyň Kazan şäherinde geçirildi. Şol sanda elektron sportuň görnüşlerinden bu ýaryşlar geljekde Birleşen Arap Emirliklerinde geçirilmegi meýilleşdirilýän «Geljegiň oýunlary» atly halkara ýaryşyň saýlama tapgyrlarynda ýurdumyzyň kibertürgenleri işjeň gatnaşyp, ýokary netijeleri görkezýän diýip umyt edýäris. Şu nukdaýnazardan ýurdumyzyň baýry okuw mekdepleriniň biri bolan Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda hem sanly hem-de hereketli sporty ösdürýän, bu ugurda dünýäde geçirilýän halkara ýaryşlara talyp türgenleri taýýarlap, döwletimiziň sanly bilimde we sportda gazanan üstünliklerini dabaralandyrmakda bitirýän hyzmatlary uludyr. Häzirki wagtda institutda sportuň innowasion ugry bolan fijital sport boýunça talyp ýaşlara bilim berilýär we olaryň ukyp-başarnyklaryny artdyrmakda dünýäniň tejribeli hünärmenleri bilen hyzmatdaşlygy saklaýar. Döwlet syýasatymyzda «Türkmenistanda sanly bilim ulgamyny ösdürmegiň Konsepsiýasy» we «Türkmenistanda sanly ykdysadyýeti ösdürmegiň 2021 — 2025-nji ýyllar üçin Döwlet maksatnamasyna» laýyklykda elektron sporty (e-sporty) ösdürmek ugurunda Türkmenistanyň ähli pudaklarynda uly işler durmuşa geçirilýär.

Fijital sport kibertürgenleriň akyly we taktiki işjeňligini ýokarlandyrmak bilen çäklenmän, olaryň fiziki taýýarlygyny ýokarlandyryýar. Sebäbi oýny oýnaýan türgen hem kompýuter tehnologiýasynyndan peýdalanýar hem-de oýundaky taktiki hereketlerini amalda hem barlap görýär. Bu bolsa nesilleriň ikitaraplaýyn hem berke-megine we bu oýnuň muşdaklarynyň artmagyna getirýär.

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

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

## SPORT HABARLARY

✓ Hormatly Prezidentimiziň parasatly baştutanlygynda eziz Watanymyzda Halkara Bitaraplyk günü uludan belenilýär. Baky Bitaraplygymyzyň 29 ýyllyk toýu mynasybetli Türkmenbaşy etrabynyň edara-kärhanalarynyň arasynda sportuň woleýbol görnüşini boýunça ýaryş geçirildi. Bu ýaryşy Türkmenbaşy etrabynyň bedenterbiýe we sport bölümi bilen Kärdeşler arkalaşyklarynyň Türkmenbaşy etrap birleşmesi bilelikde gurady. Ýaryşda ýeňiji bolanlara Kärdeşler arkalaşyklarynyň Türkmenbaşy etrap birleşmesiniň ýadygärlik sowgatlary dabaraly ýagdaýda gowşuryldy.

**Ýagşymämmed BEGLIÝEW,**  
TKA-nyň Türkmenbaşy etrap  
birleşmesiniň başlygy.

✓ Baky Bitaraplygymyzyň 29 ýyllyk baýramy mynasybetli Baýramaly etrabynyň 1-nji orta mekdebinde «Sport — sagdynlygyň gözbaşy» ady bilen sportuň dürli görnüşleri boýunça bäsleşik geçirildi. Bu bäsleşige Bilim bölümi, TMÝG-niň Baýramaly etrap Geňeşiniň agzybir işgärleri hem-de mekdebiň mugallymlary, okuwçylary gatnaşdylar. Gyzgalaňly geçen bäsleşigiň dowamynynda okuwçylar öz ukyp-başarnyklaryny görkezdiler. Bäsleşigiň ahyrynda tapawutlanan okuwçylara TMÝG-niň Baýramaly etrap Geňeşiniň adyndan Hormat hatlary gowşuryldy.

**Oraz ANNAÝAROW,**  
TMÝG-niň Baýramaly etrap  
Geňeşiniň uly buhgalteri.

✓ Grek-rim göreşi boýunça 2013-2014-nji ýyllarda doglan ýetginjekleriň arasynda Daşoguz şäheriniň 3-nji sport mekdebinde açyk birinçiligi geçirildi. Ýaryşa Daşoguz şäheriniň we etraplaryň sport mekdepleriniň türgenleri gatnaşdylar. Çekeleşikli geçen duşuşyklarda ýaş türgenler dürli agramlarda çykyş edip, başarnyklaryny görkezdiler. Şeýlelikde, Kerim Taganmyradow, Begzat Kurambaýew, Merdan Pälwanow, Bekmurat Abdýreýimow ýaly türgenler öňdäki orunlary eýelemegi başardylar. Ýeňijiler Daşoguz welaýatynyň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň Daşoguz şäheriniň 3-nji sport mekdebinde Hormat hatlary bilen sylaglandy.

**Laçyn SUWHANOWA,**  
Daşoguz şäheriniň 3-nji sport  
mekdebinde instruktory-usulyýetçisi.

# TURKMENISTAN'S INITIATIVE FOR PROMOTING CULTURE OF PEACE AND INTERNATIONAL RELATIONS

✓ In the era of Revival of the new epoch of the powerful state, Turkmenistan pursues the peace-loving foreign policy and strengthens friendly and good neighbourly relations with many countries of the world. Its geographical location and role as a neutral peace-loving state make Turkmenistan a mediator between East and West. Nowadays, Turkmenistan has a reputation of being a reliable and peace-loving partner of the international community.

The foreign policy of permanently neutral independent Turkmenistan reflects the mentality, rich historic experience and traditions of the Turkmen nation. Our country puts forward the initiatives for solving the global problems not through weapons, but through words, through a dialogue. These initiatives conform to our national traditions and customs, as the Turkmen people have been known as a hospitable and friendly nation since the time immemorial.

The Government of Turkmenistan often hosts the international events in our capital city, which give representatives of many countries an opportunity to find common ground for the global and pressing issues of our time. Ashgabat, called a pearl of Asia for its incomparable beauty, promotes the ideas of peace and good-neighbourliness all over the world.

Turkmenistan pursues the foreign policy based on the principles of positive neutrality, peaceableness, openness, good neighbourliness and equal beneficial cooperation with all interested partners. This meets the century-

old aspiration of our people to cooperate for peace and development with different states and nations. Turkmenistan closely cooperates with many states and authoritative international organisations, including the UN and the European Union, among others.

Turkmenistan has been taking active part in international efforts to address challenges and threats. The status of permanent neutrality determines the position of our Motherland on finding solutions of the global issues affecting the future of the humankind. For instance, the Government of Turkmenistan contributed significantly to addressing the Caspian and Aral issues and hosted the talks to achieve a peaceful political settlement of the Afghan conflict.

Our future depends on our young patriots, therefore we, teachers, not only teach the subjects, but also cultivate a sense of responsibility for the fate of our homeland in the younger generation. Young people feel proud for the glorious history of their nation, and each of them will make a contribution to the development of our country.

Turkmenistan is committed to advocating for a culture of peace, trust and friendly dialogue in interstate relations. Under the wise leadership of our esteemed President, mutually beneficial cooperation of our permanent neutral independent Motherland with foreign countries rapidly develops. The esteemed President of our glorious Motherland aims to strengthen friendly relations with our foreign partners. The world community highly evaluates and

supports the efforts of the National Leader of the Turkmen people. Our hospitable Turkmen land under the wise leadership of our esteemed leader is prospering. Let peace that we are advocating for in international relations reign all over the world.

**Bahargul BEGNAZAROVA,**  
A senior lecturer, Department of  
Languages, S. A. Nyyazov Turkmen  
Agricultural University



## DIÑE ÝAGYŞ HAKYNDA

✓ Portugaliýada ýagyş sebäpli işden galýarlar.

✓ Para şäherinde adamlar ýagşa görä sagadyň wagtyny sazlaýarlar, sebäbi ol ýerde ýagyş günde şol bir wagtda ýagýar.

✓ «Darts» oýny ýagyş sebäpli peýda bolupdyr. Bir wagtlar peýkamçylyk oýun wagty ýagşyň aşagynda galýarlar. Ine, şondan soň peýkamçylyk meýhana girip, kiçi naýzalary diwarda asylyp duran nyşana gönükdirip, atyp başlapdyrlar.

✓ Biler bolsaňyz, ýagşyň ysy ýokdur. Ýagşyň ýakymly ysy diýip bilýänimiz, aslynda, aktino we sianobakteriýalary döredýär. Ýagşa ys berýän madda «geosim» diýip atlandyrylýar.

✓ Uganda halky ýyldyrymdan gorkmaýarlar. Sebäbi olarda ýylda 250 gezek ýyldyrym çakyp, ýagyş ýagýar.

✓ Radioda howa maglumatynyň aýdylmagyna hem ýagyş sebäp bolupdyr.

Amerika radiostansiýasynyň ýolbaşçysy ýagşyň aşagynda galandan soňra, ýagyş hakynda bir gije-gündiziň dowamynda birnäçe gezek howa maglumatynyň aýdylmagyny ýola goýupdyr.

✓ Gury Bostswanada adamlar biri-biri bilen «pula» diýip salamaşýarlar, onuň manysy «ýagyş» diýmekdir. Mundan başganda, bu döwletiň pul birligi hem «ýagyş» diýip atlandyrylýar.

✓ Kubada ýagyş diňe öglän wagtynda, Tailandda bolsa diňe gije ýagýar.

✓ Eger-de adamzat çölde bolsa, ýagşyň aşagynda gury galmagy mümkin. Aslynda, çölde ýagyş ýagýar, emma siz ony duýmaýarsyňyz. Çünki yssy howada ýagyş damjalary buga öwürlip, ýere çenli ýetip gelmeýär.

✓ Çerapundja (Hindistan) dünýädäki iň ýagyşly şäherdir. Ýylda 26460 mm ýagyş ýagýar.

✓ Agaýo ştatynyň Uaynsberg şäherinde 100 ýyldan bəri her ýylyň 29-njy iýulynda ýagyş ýagýar.

✓ Takmynan, 100 milliondan bir adamda ýagşa garşy allergiýa bolýar. Ýagşyň her bir damjasy bedene düşende, adam bedeni gyzarýar we çişýär. Eger-de beýle adamlar ýagşyň aşagynda galsalar, gürrüňsiz, bu ýagty jahan bilen hoşlaşar.

✓ Dünýäniň iň köp ýagyş ýagýan nokatlarynda gysda suw ýetmezçiligi bolýar eken. Ýagyş ýagýan pasyllardan soňra, gurakçylyk başlanyp, ilat suwy başga şäherlerden satyn alýar eken.

**Taýýarlan Agamyrat ORAZOW,**  
Türkmenistanyň Goranmak  
ministrliginiň Harby-deňiz  
institutynyň kafedra müdiri.



# BAŞARNYKLY ÝAŞLAR

✓ Ýaşlaryň we ýetginjekleriň arasynda Balkan welaýatynda Türkmenistanyň uşu federasiýasynyň açyk çempionaty geçirildi. Ýaryş Türkmenistanyň Içeri işler ministrligiň ýanyndaky «Awaza» sport toplumynyň başa-baş göreş zalynda geçirildi. Bu ýaryşa Türkmenistanyň ähli künjeklerinden türgenler gatnaşdylar. Balkan welaýatynyň Türkmenbaşy şäheriniň 3-nji sport mekdebiňiň uşu boýunça baş tälimçisi Rejepmämmet Nepesowyň hem-de Jumamyrat Garlyýewiň okuwçylary üstünlikli çykyş edip, öz zähmet çekýän sport mekdepleriniň ýeňiji bolmagyna goşantlaryny goşdular. 2008-nji ýylda doglan Jeýhun Garlyýew, 2010-njy ýylda doglan Babamyrat Jumaýew, 2011-nji ýylda doglan Aýzada Garlyýewa, 2012-nji ýylda doglan Mehan Mämiýew, 2012-nji ýylda doglan Eziz Sapargeldiýew dagy hormat münberiniň iň ýokary gatyna çykmagy başardylar.

**Hydyrguly SEÝIDOW, sport synçysy.**



## ENE ÝÜREGI

(Oýlanma)

✓ Ene! Gör, nähili ajaýyp söz. Bu sözüň aňyrsynda beýan edip bolmajak giden bir many ýatyr. Enelerimiz bu zeminiň gudratydyr. Ene ýüregine taý gelip biljek ýürek ýok bolsa gerek. Ol ýüreginde giden bir dünýäni saklaýar. Çaga doglup, dünýä inende, ilki gözüniň göreni mähirli garaýşy bolan ejesidir. Enelerimiz öz balalaryny türkmen mahsus bolan döp-dessurlar, edim-gylymlar bilen terbiýeläp, ulus-ile wepaly ogul-gyzlary ýetişdirýär. Haçan-da çagalık ýyllaryňy ýadyňa salanyňda, kalbyňda şeýle ajaýyp duýgular oýanýar. Men bu duýgyny şeýle beýan edesim gelýär: «Käbäm, sen biziň üçin dünýäde juda mähirli ene. Her bir ynsan üçin öz käbesinden mähriban hem mukaddes ynsan ýokdur. Şonuň üçin sen barada näçe öwgüli sözleri aýtsañ-da, bärden gaýdýar. Ejemjan, sen bu dünýämiň görki, kalbymyň nury, meniň dünýämde soňlanmajak ömürsiň».

Ejeň ýanyňdaka günleriň gadyr-gymmatam başgaça bolýar. Käbäm, men nähili bagtly! Çünki meniň ýanymda sen barsyň. Senli günlerde meniň dünýäm, arzuwlarym, çagalık ýyllarym, bagtly ýollarym bar. Saçlarymy emäý bilen darap, ak mekdebiň gapysyndan elten günleriň hakydamda hemişelik orun aldy. Ene hamraklygyň bilen sen hemişe balalaryň üstünde kökenek gererdiň. Seniň irginsiz zähmetiňe, bize beren soňlanmajak mähriňe, bize öwreden edep-terbiýäňe öz minnetdarlygymyzy bildirýäris. Seniň şol mähirli ýüregiňde biziň üçin arzuwlan iň süýji günleriň amala aşýar.

Haçan-da meniň ýokary okuw mekdebine tabşyrylan synaglarymy üstünlikli tamamlap, uniwersitetiň talyby bolandygymy eşideniňde, seniň gözleriňdäki begenç meniň dünýäme şatlyk çauýdy.

Mähriban käbäm, men bu günlere seniň edep-terbiýäň, bize beren öwüt-ündewleriňi ýörelge edinip geldim. Goý, mydama käbelerimiz bu dünýäniň begenji, ojaklarymyzyň guwanjy, kalbymyzyň soňlanmajak nury bolup dursun!

**Gülruh AMANÝAZOWA,**  
Magtymguly adyndaky  
TDU-nyň geografiya  
fakultetiniň talyby.

## AÝDYM-SAZ HAKYNDAGYZYKLY MAGLUMATLAR

✓ Aýdym-saz ösümlikleri janlandyryp biler. Süllerip barýan güllüň ýanynda ýakymlyja sazy açyp goýsaňyz ol gözüňiziň öňünde janlanar, reňkine geler.

✓ Saz eşidişniň ýitmeginiň öňüni alýar. Bilermenleriň synaglarynyň netijesine görä, sazandalaryň aýdym-saz bilen gyzyklanmaýan adamlardan has gowy eşidýändigini ýüze çykaryldy.

✓ Saz ýüregi bejerýär, ýürek agyrydan ejir çekýänlere kömek edýär. Ýakymly sazlaryň ýürek-damar ulgamynyň bejerilmegine ýardam berýändigini alymlar tarapyndan subut edildi.

✓ Türgenleşik wagtynda saz diňlemek türgeniň netijeliligini 20 göterim artdyryýar.

✓ Saz adamyň ýardamsöýerlige we mylakatlylyga çagyryýar. Psihologiki barlaglaryň netijesi söýgüli sazlaryny yzygiderli diňleýän adamlaryň beýleki adamlara kömek edýändigini hem-de gowy işlere sebäp bolýandygyny görkezýär.

✓ Aýdym-saz ýatkeşligi we aklyly ýitileşdirýär.

✓ Psihologlaryň aýtmagyna görä, saz diňe bir adamyň keýpini çaglaman, eýsem, öňde goýlan maksada ýetmäge we öz-özüni synagdan geçirmäge ýardam berýär.

**Toplan Swetlana AWANESOWA,**  
Aşgabat şäher Medeniýet müdirliginiň 1-nji çagalar sungat mekdebiňiň mugallymy.

# ÝOL ÝAZGYLARY

(Başlangyjy geçen sanlarymyzda)

☑ Birmahallar açylan adalaryň käbirleri eýýäm ýüzlerçe ýyl bäri özboluşly «gözdaňdy oýnuny» oýnaýarlar. Atlantika ummanyň Antarktidanyň golaýyndaky böleginde ýerleşen Buwe atly ýalňyzlykda oturan ada muňa mysal bolup biler. Bu ada nazaryýet taýdan Norwegiýa degişli. Hawa, hut nazaryýet taýdan, çünki elmydama gözedürtme ümürlige bürenip oturan bu wulkan adasy dolulygyna diýen ýaly buzlugy gurşalan. Ol 1739-njy ýylda fransuz deňizçisi Buwe tarapyndan açylypdyr. Ýöne şondan onlarça ýyl geçenden soňra meşhur iňlis deňizçisi Jeýms Kuk bu ýeriniň suwlarynda bolanda hiç hili ýer bölegini görmändir hem-de özünden oň bu ýere gelen deňizçiniň bu suwlarda ýüzüp ýören köpsanly aýsbergleriň birini karta girizendigini ynamly aýdypdyr. Şondan tas 200 ýyl soňra kit awlaýan iňlis gämisiniň kapitany Lindseý bu ýerde ümür-dumanyň içinde garşysynda peýda bolan adany görýär hem-de oňa öz adyny dakýar. Tiz wagtdan öz ady bilen atlandyran adasynyň Buwe adasy bolup çykandygyny bilende onuň nähili gynanandygyny özüňiz göz önüne getirip göräýiň. Ýöne Buwe adasynyň gaýtadan açylandygy tiz wagtdan ýatdan çykýar. Bu suwlarda ýüzen başga bir iňlis deňizçisi kapitan Norris öz ýolunda bu ada duşýar hem-de ony täze ada hökmünde kabul edip, oňa Liwerpul diýip at dakýar. Şol bir wagtda ol bu ýerde ýene bir ada görýär hem-de ony Tompson adasy diýip atlandyýar.

1893-nji ýylda bu ýerde iki adanyň bardygyny hakynda maglumaty amerikaly Fulleriň hem tassyklandygyny bellemek gerek, ýöne şondan baş ýyl soňra «Waldiwia» atly nemes gämisiniň deňizçileri bu ýerden diňe Buwe adasynyň ýalňyz özüni tapýarlar. Iňlisleriň jikme-jik deňiz kartalarynda «gümana» diýlip bellenen Tompson adasy bolsa häli-häzire çenli tapylanok.

Suwasty wulkanlaryň çogmagy netijesinde emele gelýän wulkan adalary hem diňe bir geografiýa boýunça alymlaryň däl, eýsem birnäçe ýurtlaryň hökümetleriniň hem «başyny agyrdýar». Şeýle adalar, adatyça, tiz wagtdan ýitip gidýärler, ýöne olar tiz wagtdan gaýtadan peýda bolmak üçin ýitýärler. Deňizçiler şeýle adany açyp, karta girizýärler, öz ýurtlarynyň baýdagyny dikýärler, indiki ýyl bolsa ol ada dereksiz ýitirim bolýar. Şonuň üçin hem şeýle ýagdaýda peýda bolan adalar elmydama bulaşyklyk döredýär, kähalatlarda bolsa halkara ýagdaýynyň çylşyrymlaşmagyna getirýär. Mysal üçin, 1831-nji ýylyň 13-nji iýulynda Orta ýer deňzinde Sissiliýa adasynyň hem-de Afrika kenarynyň aralygynda duýdansyz täze ýer peýda bolýar. Ol ýeri Ýuliýa adasy diýip atlandyýarlar. Elbetde, geografiýa taýdan amatly ýerde ýerleşendigi üçin bu täze peýda bolan ada Italiýanyň we Beýik Britaniýanyň arasynda dawa döremegine getirýär. Bu ýurtlaryň ikisi hem Ýuliýa adasyny öz ýerleri hasaplaýarlar. Ýöne şeýle jedel dowam edýärkä, tebigatyň özi meseläni çöp döwen ýaly çözüýär oturyberýär... ada deňiz içinde summat bolýar. Dogry, soňra ol ýene-de peýda bolýar, ýene-de ýitýär. Bu ýagdaý birnäçe gezek bolup geçýär, ada her gezek peýda bolanda oňa täze at dakýarlar.

Bering deňzindäki Ioann Bogoslow atly wulkan adasy hem birnäçe gezek peýda bolup, şonça gezegem ýitip giden adadyr. Bu ada ilkinji gezek 1796-njy ýylda görülýär. Tiz wagtdan güýçli deňiz tolkuny ony ýok edýär. Ýöne ondan soň hem bu ada birnäçe gezek deňziň üstüne çykýar. Ýuwaş ummandaky Falkon adasynyň hem şunuň ýaly «gylgygynyň» bardygyny mälimdir.

1935-nji ýylda ýapon firmalarynyň biri şol wagt Ýaponiýa degişli bolan Karolina adalygynyň birnäçe kiçeňräk adalaryny ABŞ-nyň bir edarasyna satýar. Amerikaly-

lar ol ýerde tropiki ekinleri ösdürip ýetişdirmeji meýilleşdiripdirler. Ýöne ekin ekmek üçin tohumlar we beýleki serişdeler ýüklenen gämi ol adalary bolmaly ýerinden tapmaýar. Görüp oturylsa, adalar üçin resminamalar düzedilýän mahaly olary umman öz holtumyna dolap ýuwdupdyr.

1957-nji ýylyň 28-nji sentýabrynda Portugaliýa degişli bolan Azor adalarynda suwasty wulkan atylanda hem täze ada peýda bolýar, ýöne ýene bir aýdan ol deňiz tolkunlarynyň astynda gözden gaýyp bolýar. Megerem, 1963-nji ýylyň aýagynda Islandiýanyň golaýynda peýda bolan Surses adasyna hem şeýle ykbal garaşýan bolsa gerek. 1986-njy ýylda Ýaponiýanyň kenarýakasynynda dörän Fukuta-Kuiloba adasy hem haçan ýitse ýitäýmeli hasaplanýlar. Häzir bolsa uzynlygy 650 metr, ini 450 metr bolan, deňizden 12 metr ýokary saýlanyp oturan bu ada kartalarda-da, hakykat ýüzünde-de bar.

1992-nji ýylyň iýulynda Aleut adalygynynda hem uzynlygy 1,5 kilometr, beýikligi 100 metr bolan ada peýda boldy.

Megerem, okyjylarymyzyň arasynda Žyul Werniň «Antifer daýynyň täsin başdan geçirmeleri» romanyny okanlar bar bolsa gerek. Onda bu beýik ýazyjy wulkan adalarynyň «bimazalyklaryny» örän ussatlyk bilen beýan edýär. «Syrly ada» romanynynda bolsa ussat ýazyjy Awraam Linkoln adasynyň summat bolmagyny örän gyzlykly suratlandyýar. Ol öz romanynyň bu adany Krakatau adasyndan nusga alypdyr. Krakatau adasynyň bolsa aglaba bölegi 1883-nji ýylda wulkan atylmasy sebäpli ýitirim bolýar.

(Dowamy bar)

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

# SAZ WE FITNES

✓ Saz we fitnes özara baglanyşykly we sazlaşan iki dürli meşgullanyş usulydyr. Şeýle-de, bu ikisi sagdyn durmuş üçin aýratyn möhümdir, sebäbi olar diňe bir fiziki ýagdaýy gowulandyrmak bilen çäklenmän, ruhy we psihologiki taýdan hem adamlar üçin peýdalydyr. Sazyň we fiziki işjeňlikleriň arasynda öňden geljän gatnaşyklaryň ýokdugyny pikir etmek bolýar, ýöne olary birikdirmek täsirli we has oňat netijeler berip biler. Biz häzir saz we fitnesiň arasyndaky baglanyşygy we sazlaşygyny öwrenip geçeris.

Sport instruktory indi köp wagtdan bäri öz gözgeçiligidäki adamlaryň türgenleşiginiň has netijeli bolmagy üçin saz kompozisiýalaryny ulanýarlar. Çalt

we ritmi sazlaryň astynda türgenleşik geçýänler has çydamly bolýarlar, olarda täze güýç emele gelýär, özlere ynamlary ýokarlanýar. Hatda ylgamak üçin ýörite sazlaryň toplumy saýlanlyp alynýar. Munuň özi ylgaw wagtynda ýürek urgusyny sazlamaga aýratyn ýardam edýär.

Eger maksadyňyz horlanmak bolsa, onda ýene saz kömege geler. Nahar iýjün wagtyňyz asuda we akgyňly sazlar diňläň. Munuň özi işdäni sazlar we köp dürli taýamlary birbada iýmezligiňize sebäp bolar.

**Jahan ÖWEZOWA,**  
Aşgabat şäher Medeniýet  
müdirliginiň 1-nji çagalar sungat  
mekdebiniň mugallymy.



## GYŞDA WAGTYŇY TÄSIRLI GEÇIRMEK ÜÇIN NÄME BILEN MEŞGULLANMALY?

✓ **Gyş paslynda wagtyňy täsirli geçirmek üçin birnäçe peýdaly maslahatlar bar. Şeýle sowuk wagtlarda wagtyňy peýdaly geçirmek hem ruhy, hem fiziki taýdan sagdyn bolmaga kömek eder.**

**Kitap okamak.** Gyşda öýde wagtyňy täsirli geçirmegiň iň gowy usullaryndan biri kitap okamakdyr. Okap, täze maglumatlar öwrenip hem-de döredijiligini ösdürip bilersiňiz.

**Fiziki işjeňlik.** Gyşda zalda meşgullanlyýan sport görnüşleri we maşklar bilen fiziki ýagdaýyňy kadaly saklamak möhümdir. Yoga ýa-da öýde ediljän maşklar netijeli bolup biler. Şeýle-de, suwda ýüzmek ýa-da meýdanda maşk etmek hem peýdalydyr.

**Meditasiýa we dynç almak.** Gyş paslynda gündelik işleriňden argynlyk duýan mahalyňyz meditasiýa ýa-da dynç almak arkaly psihologik ýagdaýyňy sagdyn saklap, durnukly netije gazanmak bolar.

**Dostlaryň bilen wagt geçirmek.** Gyşda howa sowuk bolsa-da, dostlaryň bilen wagtyňyzy gyzykly geçirmegiňizi dowam etdirmegiňizi

möhümdir. Duşuşyklar, jemgyýetçilik we döredijilik çäreleri arkaly gatnaşyklaryňy dowam etdirmek bilen wagtyňyzy netijeli ulanyp bilersiňiz.

**Täze hünärleri öwrenmek.** Howanyň sowuk wagtly wagtyňy täze bir dil öwrenmek ýa-da özüňi täze bir işde synamak ýaly işlere sarp edip bilersiňiz. Täze hünärleri öwrenmek durmuşyňyzy we geljegiňyzy üçin gowy çözügüt bolup biler.

**Syýahat etmek ýa-da täze ýerler bilen tanyşmak.** Gyş paslynda howanyň sowuk bolmagy sizi syýahat etmekden saklamasyn. Şeýle ýagdaýda öz ýurduňyzyň içine, iň bolmanda, öz welaýatyňyzyň, etrapdyr şäheriňiziň çäginde syýahat edip bilersiňiz. Gysga wagtlaýyn syýahatlar täze pikirleri döredýär we täze ugurlary özleşdirmäge mümkinçilikleri berer.

\*\*\*

Wagtyňy gyzykly we täsirli geçirmek üçin jemgyýete peýdaly bir iş bilen meşgullanmak we öňünde uly maksatlary goýmak möhümdir.

**Taýjarlan Akmyrat SAPAROW,**  
Türkmen oba hojalyk institutynyň  
mugallymy.

## AKYLDARYŇ MIRAS GOÝAN ÝÖRELGESI

✓ Türkmen halkynyň beýik akyldary we şahyry Magtymguly Pyragy özüniň şygrylary arkaly halkyň ruhy, ahlak we terbiýeçilik ýörelgelerini wagyz etmekde çäksiz goşant goşdy. Onuň döredijiligi diňe bir edebi gymmatlyk bolman, eýsem, nesiller üçin terbiýeçilik mekdebi hökmünde hem hyzmat edip geldi. Magtymgulyň eserlerinde watançylyk, agzybirlilik, ynsanperwerlik, zähmetsöýerlik, halallyk we bilime bolan höwes ýaly gymmatlyklar uly orun eýeleýär. Bu ylmy işde şahyryň şygrylarynda öňe sürülen terbiýeçilik pikirler giňişleýin seljerilýär we olaryň jemgyýetiň ösüşindäki ähmiýeti açylyp görkezilýär.

Magtymguly Pyragynyň şygrylary türkmen halkynyň ruhy we ahlak gymmatlyklarynyň durnukly nusgasydyr. Ol watansöýüjiligi, dogruçylygy, edebi, zähmetsöýerligi we bilimligi jemgyýetiň esas sütüni hökmünde görýär we halkyny bu ýörelgelere eýermäge çagyryýar. Onuň şygrylary diňe bir geçmişiň däl, eýsem, häzirki we geljekki nesilleriň ruhy kämilleşmegine ýardam edýän miras bolup durýar.

Şahyryň döredijiligi häzirki wagtda hem ýaş nesliň watansöýer, ahlakly we bilimli bolmagy üçin nusga alarlyk çeşme bolup, türkmen halkynyň aň we ruhy ösüşiniň esasy ýörelgesini alamatlandyryýar. Magtymguly Pyragynyň döredijiligi ylym bilen ruhuň utgaşmasynda ähli nesiller üçin ruhy ýol görkeziji bolmagyny dowam edýär.

**Aýgözel ORAZBERDIÝEWA,**  
Türkmen döwlet medeniýet  
institutynyň talyby.

# SENENAMADA DEKABR

☑ Dekabr aýy gys paslynyň başlanýan wagty bolup, bu aýda türkmen halky ýakymly wakalaryň birnäçesine şaýatlyk edýär. Bu aýyň içinde dürli ýakymly duýgular bilen berk baglanýşykda birnäçe möhüm seneler bar. Şolaryň arasynda Halkara Bitaraplyk gününüň baýramçylyk dabarasý aýratyn orun tutýar.

Dekabr seýrek ýagdaýda ýüze çykyýan sowuklar, gündiziň gysgalmagy we gijeleriň uzalýandygy baradaky alamatlar bilen tapawutlanýar. Şeýle-de, bu aýyň içinde dürli baýramçylyk çäreleriniň geçirilýändigini watan-daşlarymyzyň göwnüne ganat berýär, jemgyýetde ruhy birligi we baglanýşygy berkitmäge hyzmat edýär.

Türkmenistan öz bitewüligi we hemişelik Bitaraplygy bilen dünýäde tanalýar. 12-nji dekabrdan belenilýän Halkara Bitaraplyk günü Türkmenistanyň halkara syýasatynda möhüm orun tutýar. 1995-nji ýylyň 12-nji dekabrynda Birleşen Milletler Guramasy Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplyk derejesini resmi taýdan tassykladý. Şeýlelikde, ýurdumyz dünýäde parahatçylyk, ynanyşmak, hyzmatdaşlyk we geosyýasy meselelerde öz mynasyp ornuny eýeleýär. Halkara Bitaraplyk günü diňe bir türkmen halky üçin däl, eýsem, dünýäde parahatçylyk we howpsuzlygy berkitmek isleýän her bir adam üçin ähmiýetlidir.

Bu baýramçylyk döwlet derejesinde ýokary derejede guralyp, Bitaraplygyň parahatçylyk ýörelgeleri dünýäde has giňden wagyz edilýär. Halkara Bitaraplyk günü türkmen halkynyň hemişelik Bitaraplyk ýörelgesini oňňe sürmegiň we bu ýörelgäniň dünýädäki ähmiýetini ykrar etmegiň beýany bolup, dünýäde parahatçylygy we ynanyşmagy pugtalandyrmakda möhüm ähmiýete eýedir.

Täze ýyl dünýäniň köp ýurtlarynda belenilýän baýramlaryň biri bolup, Türkmenistanda hem uly dabaralara beslenýär. Dekabr aýynyň ahyrynda baýramçylyk dabaralary ýurdumyzyň dürli künjeklerinde giňden belenilýär. Türkmenistanda Täze ýyl baýramynyň guralmagy diňe bir şatlyk-şagalaňa esas bolman, eýsem, jemgyýetde täze maksatlara, ösüşe we birleşmäge ruhlanmak üçin möhüm serişde bolup hyzmat edýär. Täze ýyl halklaryň arasynda dostlugyň we ynanyşmagyň berkemegine, jemgyýetçilik gatnaşyklarynyň gowulandyrylmagyna itergi berýär.

Dekabr aýy türkmen halky üçin diňe bir gys paslynyň başlanýan wagty bolman, eýsem, ýakymly duýgularyň we täze başlangyçlaryň gyzgalaňly pursaty bolup hakydalary dolýar.

**Aýjemał ARTYKOWA,**  
Türkmen oba hojalyk institutynyň mugallymy.



## DÜNYÄNIŇ ÄHLI ENE-ATALARYNY OÝLANDYRAN MEKDEP MÜDIRINIŇ HATY

☑ Singapurdaky mekdep müdiri okuwçylaryň ata-enelerine ähli internet ulanyjylaryny oýlandyran hat ýollady. Onda ýolbaşçy, hatda, özdiýenli ata-enäniň kalbyna ýol tapyp biljek örän möhüm hakykatlary beýan edipdir. All Singapore Stuff neşiri şol haty hödürleýär:

«Gadyrly ata-eneler, ýakyn günlerde çagalaryňyzyň synaglary başlanýar. Olaryň synaglardan üstünlikli geçmekleri üçin alada edýäniňizi gowy bilýärim.

Ýöne haýyş edýärim, ýadyňyzda bol-sun, bu synagda okuwçylaryň arasynda matematika jikme-jik düşünmek zerurlygy bolmadyk suratkeş, taryh we edebiýat sapaklary möhüm bolmadyk telekeçi, himiýa sapagy gerek bolmadyk sazanda, şeýle-de fizika görä bedenterbiýe sapagy möhüm ähmiýete eýe bolan türger bar.

Elbetde, çagalaryňyz gowy baha alsalar, örän gowy. Emma siziň garaşan netijäňiz bolmasa, olaryň özüne bolan ynanyşygy gaçyрмаň.

Çagalara hemmesi gowy, bu ýönekeýje synag ekenligini aýdyň. Olara durmuşda mundan-da möhüm synaglar garaşýar.

Haýyş, şeýle ediň we olaryň bütin dünýä çykmagyna garaşyň. Ýekeje synag ýa-da pes baha olaryň arzuwuny we ukybyny ýitirmeýär. Iň gowy dilegler bilen, mekdep müdiri».

**Iňlis dilinden terjime eden  
Joşgun PUHANOW,  
Türkmenistanyň Goranmak  
ministrliginiň Harby-deňiz institutynyň  
harby talyby, Türkmenistanyň Ýaşlar  
baýragynyň eýesi.**

## ŞAŞKA ÝARYŞY

☑ Hormatly Prezidentimiziň parsatly döwlet syýasatynyň netijesinde Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ýurdumyzda sport ulgamynda alnyp barylýan işler dünýä nusgalykdýr. Halkara Bitaraplyk günü mynasybetli ýurdumyzyň ähli künjeklerinde baýramçylyk çäreleri dowam edýär. Şeýle çäreleriň biri hem Türkmenbaşy etrabyňyň 1-nji sport mekdebinde geçirildi. Şeýlelikde, edara-kärhanalarda zäh-

met çekýän işgärleriň arasyndan iň ökde şaşkaçylar ýüze çykaryldy. Şaşka ýaryşynda ýeňiji bolan toparlara Kärdeşler arkalaşyklarynyň Türkmenbaşy etrap birleşmesiniň ýadygärlik sowgatlary gowşuryldy.

**Şemşat  
ARAZMÄMMEDOWA,  
TKA-nyň Türkmenbaşy etrap  
birleşmesiniň baş buhgalteri.**

# АÝDYŇ GELJEGIŇ ŞUGLASY

✓ Garaşsyzlyk ýyllarynda Türkmenistan döwletimiziň halkara abraýy has hem artdy. Taryhyň dürli döwürlerinde alysdaky we goňşy döwletler bilen dostlukly gatnaşyklary saklap, pähimli ýörelgelerden ugur alan, ençeme döwletleri guran ata-babalarymyzyň nusgalyk göreldesi Gahryman Arkadagymyzyň «Döwlet adam üçindir!» diýen parasatly ýörelgesi bu günki gün Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň ýolbaşçylygynda döwletimizde alnyp barylýan hoşniýetlilige ýugrulan içeri we daşary syýasatyň özenini düzýär. Birleşen Milletler Guramasy bilen hyzmatdaşlygy ösdürmek ata Watanymyzyň oňyn Bitaraplyk, parahatsöýüjilik, hoşniýetli goňuşçylyk hem-de netijeli hyzmatdaşlyk ýörelgelerine esaslanýan daşary syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biridir.

Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplyk ýörelgesi dünjäniň döwletleriniň we halklarynyň parahatçylygyna hyzmat edýär. Bilşimiz ýaly, Türkmenistan öz Garaşsyzlygyna eýe bolanyndan soňra sanlyja ýulyň içinde dünýäde ilkinji hemişelik Bitarap döwlet hökmünde ykrar edildi. Bitaraplyk syýasatymyзда ata-babalarymyzdan gaýdýan ynsanperwerlik, parahatsöýüjilik, agzybirlik, goňşa sarpa goýmak häsiýetleri bar.

Gahryman Arkadagymyzyň başlangyjy bilen 2007-nji ýulyň dekabrynda paýtagtymyz Aşgabat şäherinde Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň Merkezi Aziýa üçin Öňüni alyş diplomatiýasy boýunça sebit merkezini açmak baradaky Kararnama kabul edildi. Bu resminama Gahryman Arkadagymyzyň zygiderli alyp barýan parahatçylyk söýüjilige esaslanýan hyz-

matdaşlyk ýörelgelerinden ugur alýan daşary syýasat ugruna wepadarlygyň aýdyň subutnamasy bolup, Türkmenistanyň we Birleşen Milletler Guramasynyň taryhyna altyn harplar bilen ýazyldy.

Bitarap Türkmenistan dünjä bileleşiginiň doly hukukly agzasy bolmak bilen, halkara hukugynyň umumylykda bellenen kadalaryny ykrar edýär, özüniň daşary syýasatynda hemişelik oňyn Bitaraplyk, beýleki ýurtlaryň içerki işlerine gatyşmazlyk, sebitiň ýurtlary we bütindünjä döwletleri bilen parahatçylykly, dostlukly we özara peýdaly gatnaşyklary ösdürmäge ýardam bermek ýörelgelerine eýerýär.

Toýlary toýa ulaýýan Diýarymyzda türkmen halkymyz baky Bitaraplygyň toýuny toýlaýar. Bize baky bagtyýarlygy peşgeş beren Gahryman Arkadagymyzy, Arkadagly Gahryman Serdarymyzy Bitaraplyk baýramy bilen tüýs ýürekden gutlaýarys! Ýurdumyzy dünjäniň ösen döwletleriniň derejesine çykarmakda, Ýer ýüzünde parahatçylygy pugtalandyrmakda, halklaryň dostlugyny berkitmekde taýsyz tagallalary edýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, il-ýurt bähbitli, umumadamzat ähmiýetli alyp barýan beýik işleri üstünliklere bestlensin!

**Arslanmyrat DÖWLETMYRADOW,**  
**Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetiniň**  
**Taryh fakultetiniň talyby.**

## НОВОСТИ ИЗ ИНТЕРНЕТА

### Когда собаки стали лучшими друзьями людей, определили археологи

✓ Исследователи из Аризонского университета установили, когда собака стала лучшим другом человека. По их данным, это произошло около 12 тысяч лет назад – на 2 тысячи лет раньше, чем принято было считать.

Учёные проанализировали археологические находки из Аляски. В 2018 году во время раскопок на стоянке Суон-Пойнт была обнаружена большеберцовая кость взрослого пса. Радиоуглеродный анализ показал, что он жил в конце ледникового периода.

В июне 2023 года неподалеку откопали челюстную кость собаки возрастом 8100 лет. Химический анализ обоих образцов костей выявил высокое содержание белков лосося. Следовательно, собаки регулярно питались рыбой. Для диких собак ледникового периода это крайне нехарактерно, поскольку они охотились на сухопутную дичь. Наиболее вероятной причиной появления лосося в рационе собак ученые назвали их жизнь вместе с людьми.

Исследование помогло лучше понять, как коренные жители Северной Америки взаимодействовали с древними волками и собаками. Интересно, что у современных аборигенов (например, народа мендас-чааг) сохраняется традиция держать собак, соблюдаемая

на протяжении многих поколений. Возможно, она зародилась ещё во времена ледникового периода, сообщает Science Advances.

### Подготовила Огулмейрем ХОДЖАНИЯЗОВА, студентка Туркменского сельскохозяйственного университета.

### Самым пожилым мужчиной в мире признан бразилец

✓ Самым старым из живущих мужчин на Земле стал 112-летний бразилец Жоао Мариньо Нето. Он получил этот титул после смерти своего ровесника Джона Тиннисвуда из Великобритании.

По данным на 1 декабря 2024 года, бразильцу было 112 лет и 57 дней. Он родился 5 октября 1912 года. До этого он считался самым старым мужчиной в Бразилии и Латинской Америке. Бывший старейший латиноамериканец Хуан Винсент Перес из Венесуэлы скончался в начале 2024 года в возрасте 114 лет.

Жоао родился в семье фермеров, с четырех лет он помогал отцу – ухаживал за скотом и собирал плоды с деревьев. В браке с Жозефой Альбано душ Сантуш у него родилось четверо детей. Позже он стал отцом еще троих детей, которых родила его партнерша Антония Родригес Моура. Также у рекорсмена 22 внука, 15 правнуков и трое праправнуков.

Мужчина занимался фермерством, он выращивал кукурузу и бобы, разводил крупный рогатый скот, коз, свиней, кур. Жоао удалось склотить неплохое состояние. Он признался, что секрет его долгой жизни в том, что он окружен хорошими людьми, и близкие всегда рядом, говорит на сайте Книги рекордов Гиннеса.

Старейшей женщиной в мире среди ныне живущих считается японка Томико Итоока, которая родилась 23 мая 1908 года, ей сейчас 116 лет.

Ранее в этом месяце в одном из домов престарелых в США поженились 98-летний мужчина и 96-летняя женщина. Их роман начался год назад.

**Подготовила Огулгозель,**  
**МОММАЛЫЕВА,**  
**студентка.**



# ATOM ENDIKLERI

## ATOM ÝALY KIÇIJK ENDIKLERIŇ ÄGIRT ULY GÜÝJI BAR

Başlangyjy elektron žurnalymyzyň geçen sanlarynda (№43-49, 2024).

### Owunjak endikler ulgamy

☑ Eger sizde endikleri üýtgetmekde kynçylyk peýda bolýan bolsa, meseläniň size bagly dälidigini bilň. Mesele siziň ulgamyňyza. Erbet endikleriň yzly-yzyna gaýtalanýandygynyň sebäbi siziň olary üýtgetmek islemeýändiginizde däl-de, ilkinji nobatda, nädogry ulgamyňyzy üýtgetmelidigiňizdedir.

Siz maksadyňyzyň derejesine çenli ýokary galmaly däl. Siz ulgamyňyzyň derejesine çenli çuňlaşmaly. Bu kitabyň esasy temasy ünsi belli bir maksatda däl-de, eýsem, tutuş ulgamda jemlemekdedir. Bu bolsa, atom, ýagny owunjak sözünüň aňyrsynda gizlenen çuň manylaryň biridir. Siz eýýäm, mümkin, atom ýa-da owunjak endigiň kiçijik özgerişlikler, ähmiýeti az üstünlikler, 1 göterim kämilleşmek bilen baglydygyna düşünen bolsaňyz gerek. Ýöne islendik köne endige, hatda, ol kiçijik hem bolsa, atom endikler diýip bolmaz. Atom endikler uly ulgamyň bölegi bolup durýan kiçijik endiklerdir. Atomlaryň molekullaryň «gurluşyk kerpiçleriniň» bolşy ýaly, owunjak endikler hem uly netijeleriň «gurluşyk kerpiçleridir».

Endikleri durmuşymyzyň owunjak zatlary ýa-da atomlary diýip atlandyryp bolar. Olaryň her biri düýpli kämilleşmegiň binasyna goýulýan «kerpiçdir». Göräýmäge, bu ýönekeý işler ähmiýetsiz ýaly, ýöne bahym olar birleşýärde, ilkinji «maýa goýumlaryndan» birnäçe esse köpelýän, has möçberli netijeleriň gazanylmagyna getirýär. Endikler owunjakdyr we şol bir wagtda gaty ähmiýetlidir. Atom endikler diýilýän söz düzüminiň manysy hem hut şundadyr, ýagny ýerine ýetirilende, kiçijik we ýönekeý, ýöne ägirt uly güýjüň çeşmesi bolýan zygiderli tejribede ýa hereketdedir. Bu kem-kemden ösüş ulgamyňyň bir üleşidir.

### Netije

1. Endikleri öz-özünü kämilleşdirmek işinde toplanan çylşyrymly göterimler bilen deňeşdirip bolar. Her gün 1 göterim kämilleşmek geljekde uly netijeleri berýär.

2. Endikler iki tarapy hem ýiti gulyçdyr. Olar siziň peýdaňyza ýa-da size garşy işläp bileler, şonuň üçin jikme-jikliklere düşünmek gaty wajypdyr.

3. Köplenç, göwnüňize kiçijik görünýän özgerişler soňky nokada barýança netije bermeyär. Islendik ösüşiň iň gowrümli netijeleri gijikdirilen netijelerdir. Şonuň üçinem sabyr-kanagatly bolmalysyňyz.

4. Atom ýa-da owunjak endik uly ulgamyň bir bölegi bolan kiçijik endikdir. Atom-

laryň molekullaryň «gurluşyk kerpiçleri» bolşy ýaly, owunjak endikler hem gowrümli netijeleriň «gurluşyk kerpiçleridir».

5. Gowy netijelere ýykgyň edýän bolsaňyz, öňüňizde maksat goýmagy ýatdan çykarýň. Oňa derek ulgamyňyza ünsüňizi jemläň.

6. Siz öz maksatlaryňyzyň derejesine çenli ýokary galmaly däl. Siz özüňize — öz ulgamyňyza çenli çuňlaşmalysyňyz.

### Nädir endikler garaýuşy

#### ýa-da garaýuş endikleri döredýär?

Näme üçin erbet endikleri gaýtalamak şeýle bir ýeňil, gowy endikleri gaýtalamak bolsa gaty kyn? Gowy endikleriň durmuşyňyzy özgerdişi ýaly, hiç bir zat durmuşyňyzy özgerdip bilmez. Şeýle-de bolsa, ýene laýyk bir ýyldan täze ýe başlamak bolmazdan, ýene-de öňki endikleriňize gaýdyp gelmegiň mümkindir. Köplenç, wagtlaýyn höwes döredip, çyn ýürekden yhlas etsek-de, birnäçe günden artyk gowy endiklere eýermek bize kyn düşýär. Irdenki maşklar, meditasiýa, gündeki wakalaryň ýazgylaryny alyp bermek ýa-da nahar bişirmek ýaly endikler, göräýmäge, birki gün höwes döredýän ýaly bolsa-da, soň kyn meselä öwrülýär.

Her näme-de bolsa, endikler kämilleşenden soň, göwnüňe bolmasa, olaryň has gerekmejekleri hemişelik galaýjak ýaly. Niýetleriň gowudygyna garamazdan, agyr nahar iýmek, telewizora çakdanaşa köp seretmek, bu günki işi ertire goýmak we çilim çekmek kimin zyýanly endikleri ýeňip geçmek mümkin däl diýen ýaly.

Bize endikleri özgermek iki sebäbe görä kyn düşýär: gerek däl endikleri özgermek bolýarys we endikleri nädogry usullar bilen üýtgetmäge synanyşýarys.

Ilkinji ýalňyşlyk gerekmejek endikleri üýtgetmek bolýandygymyzdyr. Aýjak bolýan zadyma düşünjek bolsaňyz, özgerişleriň üç derejede bolup geçýändigini göz öňüne getirň. Bu derejeleri soganyň gabyklary bilen deňeşdirip bolar.

Birinji gat — uzak möhletli maksatlary özgermek. Bu dereje horlanmak, kitap ýazmak, ýaryşda ýeňiş gazanmak ýaly belli bir netijelere ýetmek bilen bagly. Maksatlaryňyzyň uly bölegi özgerişiniň şu derejesi bilen baglydyr.

Ilkinji gat — işiň alnyp barlyşyny özgermek. Bu dereje endikleriň we ulgamyň üýtgedilip guralmagy bilen bagly: sport zalynda ýerine ýetirilýän maşklaryň täze ulgamy, has netijeli işlemek üçin iş stoluny tämizlemek, meditasiýanyň täze usulyny öleşdirmek. Döredýän endikleriňiziň köpüsi şu dereje bilen baglydyr.

Üçünji we iň çuňňur gat — garaýuşy özgermek. Bu dereje düşünjäni özgermek bilen bagly: dünýägaraýuşyň, özüňe berýän bahaň, özüňiz we beýleki adamlar baradaky pikiriniň. Düşünjeleriňiziň, pikirleriňiziň we meýliňiziň köpüsi şu dereje bilen bagly.

Netijeler — siziň ahyrynda eýe bolýanyňyz. İşini alnyp barlyşy — siziň amala aşyranýňyz. Garaýuş — siziň şoňa unanýňyz. Uzak möhlet ýaran boljak endikleri döredip, ýagny owunjak özgerişler ulgamyňyň derejelerini düzüp başlanyňyzda, mesele derejeleriň biriniň beýlekisinden «gowudygyny» ýa «erbetliginde» däl. Özgerişleriň ähli derejesi öz ýerinde peýdalydyr. Mesele özgerişleriň nähili netijelere alyp barýandygyna.

Adamlaryň köpüsi endiklerini üýtgetmeklige netije gazanmak islegine ünsi jemlemekden başlaýar. Bu bizi netijelere esaslanan endiklere alyp barýar. Alternatiwa — garaýuşa esaslanan endikleri döretmek. Biz şu çemeleşmede ünsümizi nähili adam bolmakçy bolýandygymyza jemleýäris.

Çilim çekmegi taşlamakçy bolýan iki adamy göz öňüne getireliň. Olaryň biri çilim hödürlenende: «Ýok, sag boluň, men çilimi taşlajak bolýaryn» diýip jogap berýär. Onuň üçin şol jogap dogry, ýöne, hakykatda, ol özüni entegem zyýanly endigini goýmaga synanyşýan çilimkeş hasap edýär. Ol endigi üýtgär öýdüp umyt edýär, ýöne düşüňjesi üýtgeşsiz galýar. Çilim hödürlenen ikinji adam: «Ýok, sag boluň. Men çilim çekmeýärin» diýip jogap berýär. Bu ýerde birinjiniň jogaby bilen ikinjiniň jogabyňyň arasynda kän bir tapawut hem ýok ýaly, ýöne ikinjiniň aýdan sözleri onuň garaýuşynda bolup geçýän özgerişlere şaýatlyk edýär. Çilimkeşlik onuň şu günki durmuşy däl-de, geçmişi. Ol indi özüni çilimkeş hasap etmeýär.

Adamlaryň köpüsi kämilleşmegi maksat edinenlerinde, garaýuşyň pikirinem etmeýärler. Olar: «Men syratly boljak (netije), şonuň üçin hut şu berhizi saklasam, tiz wagtdan owadan syrata eýe bolaryn (işini alyp bermek)» diýip, ýönekeý düşünjä eýerýärler. Adamlar öňlerinde birtopar maksat goýýarlar-da, gönükdiriji düşüňjeler barada pikir etmän, olara ýetmek üçin etmeli işleriniň sanawyny kesgitleýärler. Olar öz-özüne baha bermegiň usulyny hiç wagt üýtgetmeýärler we üýtgeşsiz galan garaýuşyň olaryň özgermek boýunça meýilnamalarynyň «aýagyndan asyljakdygyna» düşünmeýärler.

(Dowamy bar)

Terjime eden Kakamyrat GELDIÝEW.

# KITAP OKAMAGYŇ SAGLYGA PEÝDASY

✓ **Kitap okamagyň saglyga gowy täsir edýänligi baradaky mesele häzirkä zaman jemgyýetinde gaty möhümdir. Kitap okamak diňe bir bilimi artdyрман, fiziki we psihologiki taýdan hem saglyga peýdalydyr. Munuň birnäçe esasy sebäpleri bar:**

## **Aňyňy we giňişligiňi ösdürmek**

Kitap okamak beýnini işjeň tutýar we kognitiw funksiyalary gowulandyryýar. Täze maglumatlary öwrenmäge, söz baýlygyny giňeltmäge kömek edýär.

## **Nerw dartgynlylygyndan gutulmak**

Kitap okamak nerw dartgynlylygyndan dynmak üçin gowy usuldyr. Okamak birnäçe minutda beýleki pikirlerden uzaklaşmaga we ýüregiňi rahatlandyrmaga mümkinçilik berýär.

## **Sosial gatnaşyklaryň ösmegi**

Roman we beýleki edebi eserler baş gahrymanlaryň duýgulary bilen baglanyşyklylykda bolmaga mümkinçilik döredýär. Munuň netijesinde empatiýa duýgusy, ýagny başga biriniň ýagdaýyny we duýgularyny kabul etmek ukyby ösýär.

## **Ýadyňy güýçlendirmek**

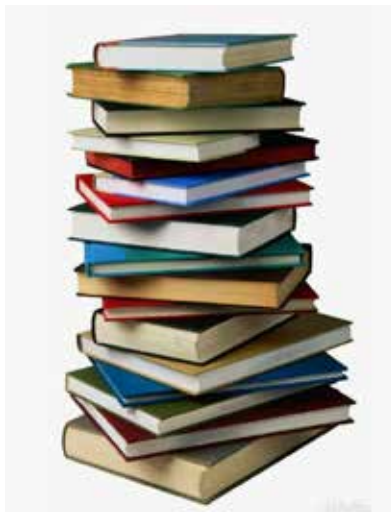
Kitap okamak ýatkeşlik we konsentrasiýa ukyplaryny gowulandyryýar. Okalýan kitabyň çäginde agzalan adamlary, wakalary we maglumatlary ýatda saklamak beýniniň işleýşini ösdürýär. Şeýlelik bilen, kitap okamak ýadyňy güýçlendirýär we köp maglumatlary ýatlamaga kömek edýär.

## **Uzak ömürde sagdyn durmuş**

Kitap okamak bilen bilim almak ruhy we psihologiki saglygy goraýar. Şeýlelik bilen, oýlanmak, täze pikirler we döredijilikli çözümler tapmak maşgala we jemgyýet üçin peýdaly bolup biler. Bu ýöretgeleri ýatlamak sagdyn durmuşda ýaşamak üçin möhüm bir ýagdaýdyr.

**Kitap okamak diňe bir bilimi we akly ösdürmek bilen çäklenmän, saglygyňyza hem täsir edýän möhüm bir işjeňlikdir. Şeýlelik bilen, kitap okamak diňe bir zehinli we bilimli bolmak däl, eýsem, sagdyn durmuşa tarap ädim ätmekdir.**

**Taýýarlan Baýram GARAÝEW,  
M.Garryýew adyndaky  
TDLU-nyň mugallymy.**



# BITARAPLYK



✓ 1995-nji ýylyň 12-nji dekabry türkmen halkynyň şöhratly taryhyna altyn harplar bilen ýazyldy. Biziň ýurdumyz tutuş dünýäde ylalaşdyryjy merkezleriň biri hökmünde ykrar edildi. Garaşsyz Türkmenistan özüniň oňny Bitaraplyk syýasatyna hemişe ygrarly bolup galýar. Biz özümiň bütin dünýäde parahatçylygy, howpsuzlygy, durnuklylygy hem-de ösüşi üpjün etmäge gönükdirilen beýik işlerimizi gyşar-nyksyz durmuşa geçireris.

Türkmenistanyň Bitaraplygy — munuň özi biziň mukaddes gymmatlygymyzydyr, durmuşymyzyň manysydyr, öňümizde goýan baş maksadymyzydyr. Bitaraplyk türkmen halkyna parahat, asuda, eşretli hem-de gülläp ösýän durmuşy berdi. Bitaraplyk Garaşsyzlygymyzyň parasatly taglymatlaryny durmuşa geçirmekde ygtybarly kepillik bolup hyzmat etmek bilen birlikde, biziň ähli üstünliklerimizimiziň esasy we mizemez daýanjydyr.

**Begenç MOLLAÝEW,  
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport  
institutynyň talyby.**

# НЕОБЫЧНЫЕ ФАКТЫ О РУССКОМ ЯЗЫКЕ

**Факт 1.** Многие слова, которые начинаются на «а», пришли из других языков: «альянс», «абрикос», «абонемент». Но исконно русскими считаются «авось» и «азбука».

**Факт 2.** Во многих словах, пришедших из английского языка, ударение будет на первый слог или как в исходном варианте на иностранном языке: дЖинсы, блЕндер, хУди, брОкер, рЕйтинг, сЕлфи. А во французском варианте на последний слог: абажУр, партЕр, фронтАн, шассИ.

**Факт 3.** Есть только два слова с 3 буквами «е» подряд: «длинношеее» и «змееед».

**Факт 4.** Часто встречающиеся слово «соответственно», которое может употребляться в качестве союза и предлога, состоит из 14 букв.

**Факт 5.** В русском языке зафиксировано 74 слова, которые начинаются на букву «й», но в речи мы употребляем не более 5: йод, йогурт, йогуртница, йога, Йошкар-Ола.

**Факт 6.** Ещё существует множество слов, которые начинаются на «ы». Они обозначают названия рек, городов и имена: Ылал-Усуга, Ыб, Ыллымах.

**Факт 7.** Забавно, но в русском языке есть необычный термин, в котором 7 «о» — «обороноспособность».

**Факт 8.** Интересно, что русским языком владеют 260 млн. людей и он является самым популярным в интернете после английского.

**Факт 9.** С 2009 года слово «кофе» нужно употреблять в мужском и среднем роде.

**Факт 10.** Удивительно, но привычное слово «хулиган» не является исконно русским. Оно происходит от фамилии Хулиган, член этой семьи из Англии прославился недобрыми делами.

**Факт 11.** Букву «ё» начали писать в русских словах только в 1873 году.

**Факт 12.** Раньше буква «я» была первой буквой в славянском алфавите, а не последней. А «!» знак употребляли как точку удивления.

**Подготовила Огулджахан АННАБЕРДИЕВА,  
студентка.**

# MAGTYMGULY, HALK ÝADYNDAN AÝRYLMA!

Fýodor Dostoýewskiý rus halkynyň meşhur ýazyjysy, akyldary, filosofy, publisistidir. Çuňňur durmuşy pelsepä eýlenen eserleri ýazyjynyň adyny dünýä edebiyatynyň taryhyna hemişelik girizdi. ÝUNESKO-nyň maglumatlaryna görä, ol dünýäde iň köp okalýan ýazyjylaryň biridir.

Yazyjy «Ak gijeler» atly powestiniň çap edilmeği bilen, okyjylar köpçüliginiň arasynda giň meşhurluga eýe bolup başlaýar. Biz arzuwçyl ýazyjynyň bu meşhur eserinden bir parçany okyjylara hödürlejäris.



## FÝODOR DOSTOÝEWSKIÝ

### AGŞAM ÇAGYND («Ak gijeler» powestinden bölek)

☑ Bu agşam şeýle bir ajaýyp agşamdy, şeýle bir ajaýyp agşamdy, hut ýaşlyk ýyllarymyzdaky ýalydy. Ýldyzlar patrak ýalydy, asman şeýle bir ýagtydy, oňa syn edip, öz ýanyňdan nädip şular ýaly asmanyň astynda içgysgynç adamlar ýaşap biljüärkä diýip oňlanmak boljakdy.

Ir säherden başlap, meni täsin bir ýüregysma gurşap aldy. Göwnüme, hemmeler meni ýalňyzlykda galdyryp, menden daşlaşyp barýan ýaly duýuldy. Elbetde, bu hemmeler diýüjäniň kim diýip, her bir adam soramaga haklydyr. Sebäbi men indi sekiz ýyl bäri Peteburgda ýaşap geljün, ýöne şu wagta çenli bir adam bilenem tanyşlyk açmandym. Ýöne tanyşlyk nämä gerek? Maňa şeýle-de Tutuş Peterburg tanyş. Ine, şonuň üçin hem peterburglylaryň ählisi örüp, birdenkä daçalaryna ugranlarynda, maňa hemmeler meni taşlap barýan ýaly görünjüärdi.

Maňa ýekelikde galmak gorkunç duýuldy, şonuň üçin üç günläp özüme näme bolýanyňa hem düşünip bilmän, şäher köçelerinde ýüregimi gysdyryp aýlandym ýördüm.

Newa barsamam, seýilgähe gitsemem, kenarjakada gezelenç etsemem, her ýulda şol bir ýerde, şol bir wagtda duşmaga endik eden ýüzlerimiň birine-de duşamok. Otar, elbetde, meni tananoklar, ýöne men olary tanaýardym-a, men olary gysgaça şeýle tanaýardym: olaryň ählisiniň üz-keşbini ýat tutupdym — özi hem şadyýan wagtlarynda-da, gam dumany örten pursatlarynda-da men ol ýüzleri söýjüärdim.

...Her halda bu agşam meniň üçin gündize seredeniňde has gowy geçdi. Bu, ine, şeýle boldy: Men şähere gijigip dolanyp geljüärdim, ögüme golaýlanymda sagat eýgäm on bolupdy. Birdenkä başdan geçirmeler başlanyberdi. Bir gapdalda derýajygyň aýmançasyna ýaplanyp, bir ze-

nan durdy. Ol, daşyndan görnüşine görä, derýajygyň bulanyk suwuna üns bilen seredjüärdi. «Täsin!» diýip, men öz ýanymdan oýlandym. «Çuň pikire batypdyr». Birdenkä-de aýaklarym ýere giden ýaly bolup saklandym. Maňa ol aglaýan ýaly bolup eşidildi. Hawa! Ol aglaýardy. Tizdenem sojap başlady. Eý, Taňrym! Meniň ýüregim ezildi.

Men yzyna öwrülip, oňa üzlenmek üçin laýyk söz tapman saklandym. Ýöne men eglenip durýançam, ýaşajyk zenan özüne gelip, maňa bir seredip, deňimden tiz-tiz ýöräp geçdi-de, kenarjakadan daşlaşyp ugrady. Men hem bada-bat onuň yzyndan ädimläp ugradym. Birdenkä bir tötänlik maňa kömege geldi. Meniň tanyş zenanymdan uzak bolmadyk aralykda, ýanýodanyň beýleki tarapyndan egni frakly, ýaşy bir çene baran bir jenap peýda boldy. Ol diwara ýapyşyp, seresaplylyk bilen enter-tenter ädimläp geljüärdi. Ýaşajyk zenan özüni kimdir biriniň ugratmagyny islemeýän ähli zenanlaryň bolşy ýaly, edil ok ýaly çaltlykda howlukmaç we gorky bilen ýöräp barýardy.

Birdenkä ýaňky yranjyrap geljün jenap bir sözem diýmän, ýaňky zenanyň yzyndan ylgap ugrady. Zenan gorkusyna gyygyrdy. Men şol pursat niredendir elime ilen çybyk taýajyk üçin ykbalyma atkyş okap, ýel ýaly bolup ýanýodanyň o ýüzünde peýda boldum welin, çagyrylmadyk jenap hem ýylgyrym çaltlygynda nämäniň nämedigine düşünip, yza galdy we ep-esli ara açanymyzdan soň, meniň yzyndan haýbat atdy. Ýöne onuň haýbatly sözleri bize zordan eşidildi.

— Eliňizi beriň — diýip, men nätanys zenana üzlendim — ol indi gaýdyp bize azar bermäge milt edip bilmez.

Ol henizem gorkudan ýaňa titräp duran elini maňa tarap uzatdy. Men onuň >>



# ŽURNALIST WE GÖNI ÝAÝLYM

(Başlangyjy elektron žurnalymyzyň geçen sanynda)



## Göni ýaýlym usuly we internet žurnalistikasy

✓ Göni ýaýlym usuly teleradioýaýlymlarda, internet žurnalistikasynda habarlary ýaýratmakda dessinligiň, täsirliçliçli, ynanduryjylygyň gazanymagynda aýratyn ähmiýete eýedir. Göni ýaýlym usuly ulanylmak bilen, tele we radioýaýlymlarda Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary esasynda ýurdumyzda durmuşa geçirilýän ösüşler, özgerişler, täzelikler, wakalar hakynda habarlar gyzgyny bilen tomaşaçylara, diňleýjilere ýetirilip durulýar.

Tele we radioýaýlymlarda şu günki wakalary hut şu günüň özünde bilip, görüp, diňläp bolýar. Egerde adamlar tele ýa-da radioýaýlymlarda berlen gyzykly gepleşigi ýa-da habarlary wagtynda görüp, diňläp bilmedik bolsalar, onda internet, sanly ulgam tehnologiýalarynyň kömegi bilen, şol gepleşikleri we habarlary internet saýtlaryndan, web sahypalardan görüp, diňläp ýa-da okap bilýärler. Bu mümkinçilik ýurdumyzda tele we radiožurnalistikasy bilen bir wagtda internet žurnalistikasynyň hem ýokary depginlerde ösýänligini görkezýär.

Internetde göni aragatnaşyga çykylmagy «Striming» diýlip atlandyrylýar. Striming internetiň üsti bilen wakanyň bolup duran ýerinden janly wideogörnüşi arkaly göni aragatnaşyga çykmakdyr.

Internet žurnalistikasy arkaly dünýä täzelikleri bilen öz wagtynda, dessin tanyşmaga, žurnalistikada emele gelen täze tejribeleri peýdalanmaga, operativ habar alyş-çalşygyny döretmäge giň mümkinçilik döredir. Netijede, köpçülikleýin habar beriş serişdeleriniň görnüşlerinde diňe bir öz ýurdumyzda bolup geçýän täzelikler hakynda habarlar bilen däl-de, eýsem dünýä täzelikleri hakynda habarlar bilen dessin tanyşmaga mümkinçilik açyldy.

Internet žurnalistikasy — jemgyýetçilik ähmiýetli, zerur maglumatlary toplamak, işläp taýýarlamak we internetiň üsti bilen yzygiderli ýaýratmak bilen bagly jemgyýetçilik işiniň bir görnüşidir.

Häzirki wagtda «Internet žurnalistikasy» diýen düşünje şol bir wagtda «web-žurnalistika», «kiber-žurnalistika», «onlaýn žurnalistika» ýaly adalgalar bilen bilelikde hem ulanylýar.

Köpçülikleýin habar beriş serişdeleriniň neşirleriniň, radiožurnalistikanyň, te-

lewideniýe, radio, foto materiallarynyň hili, mazmuny, dizaýn-bezeg täri, täsirliçliçli, köpçülik bilen gatnaşyklary, guramaçylyk taraplary düýpgöter üýtgedi. Gazet-žurnal redaksiýalary kagyza çap edilýän görnüş bilen ugurdaş öz neşirleriniň elektron görnüşlerini hem dörediler. Elektron gazetleriň kömegi bilen maglumatlary örän çalt ýagdaýda okyjylara ýetirmek mümkinçilikleri uly bolýar. Kagyz görnüşli neşir edilýän gazetlerde habarlary diňe onuň çykýan senesinde berip bolýan bolsa, elektron nusgasynda islendik wagtda taýýarlanan habary şol wagtyň özünde okyjylara ýetirmäge şert bardyr.

## Göni ýaýlym usuly we teleradioýaýlymlar

✓ Göni ýaýlymda göni aragatnaşyga çykylmagyň esasy maksady wajyp bolan habarlary tizden-tiz jemgyýetçilige ýetirmekdir.

Göni teleýaýlymda kamerada operator işleýär. Alypbaryjy redaktor gepleşigi alyp barýar. Režissýor gepleşigi ýaýlyma goýberýär, netijede, teletomaşaçynyň ekranynda öz boluşly, aýdyň, dünükli waka emele gelýär.

Göni ýaýlymda berilýän gepleşiklerde, köplenç, teležurnalistler — alypbaryjylar esasy orun eýeleýärler. Gepleşigiň ýaýlyma beriljek günü žurnalist azyndan üç sagat öňünden studiýany gepleşige taýýarlaýar. Ilkinji nobatda, režissýor bilen hudožnikler tarapyndan studiýanyň bezeg işleri ýerine ýetirilýär. Soňra operatorlar tarapyndan kameralar taýýarlanylýar. Ýazgy ediljek ýeriň tehniki serişdeler bilen üpjün bolmagy gözegçilige alynmalydyr. Studiýa, alypbaryjy, gepleşige çagyrylan myhmanlar taýýar bolanyndan soň, gepleşik bellenilen wagtda göni ýaýlyma hödürlenilýär.

Göni ýaýlymda teležurnalist, radiožurnalist gepleşige çagyrylan adamlar bilen mylakatly, sada hem-de dünükli dilde gepleşmelidir. Sowallary mylaýymlyk, medeniýetlilik bilen bermelidir. Gepleşikde yzygiderlilik saklanmalydyr. Her bir çykyşyň girişiniň, jemleýji böleginiň bolmagy hökmanydyr.

(Dowamy bar)

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

« keşbine göz aýladym: ol örän enaýy ýüzli, gara saçlydy; gap-garaja kirpiklerinde heniz ýap-ýaňyja peýda bolan gorkudan we öňki gussadan galan gözýaşlar duýulýardy. Ýöne dodaklarynda ýylgyryş bardy. Ol hem maňa aşaklykdan nazaryny aýlap goýberdi-de, utanjyndan az-kem gyzardy.

— Görýäňizmi, şol wagt näme üçin men-den gaçdyňyz? Men golaýyňyzda bolanlygynda, bu zatlar bolup geçmezdi...

— Ýöne men sizi tanamaýardym ahry: siz hem... diýip pikir etdim.

— Indi bir meni tanaýaňyzmy?

— Goýuň, besdir, hiç zat aýtmam... — diýip, zenan utanjyna elimi gysyp durşuna aýtdy. — Ýöne men siz barada ýalňyşmanyma begenýän... ýöne men eýýäm öýümde... Hoş wagtyňyz, size minnetdar...

— Ýok, bu nähili bolar, neneňsi biz gaýdyp hiç haçan görüşmeris?

— Görýäňizmi?! — diýip, zenan gülüm süräp durşuna dillendi — siz ilkbada ikiye söz bilen çäklenjekdiňiz, indi bolsa... Ýöne, umuman, men size hiç zat aýtjak däl... Belki duşarsyz...

— Men ertirjik şu ýere gelerin — diýdim. — Eý, Taňrym, men eýýäm buýruk berip barýan-la...

— Hawa, siz sabyrsyz... hakyky buýruk berip barýan ýaly...

— Bolýar — diýip, zenan hoşlaşýan äheňde gürrüňi jemledi — gynansagam, menem ertir sagat onlarda şu ýere gelmeli. Görnüşine görä, men eýýäm size hem gelmegi gadagan edip bilemok...

Şeýdip, biz hoşlaşdyk. Men uzakly gijäni aýlanyp geçirdim; öýüme dolanmak barada çözüme gelip bilemokdym. Men şeýle bagtlydym... ertire çenli şeýle bagtlydym!

**Terjime eden Arazsoltan MÄMMEDOWA,**  
Türkmen döwlet bedenterbiýe  
we sport institutunyň sport  
žurnalistikasy hünäriňiň talyby.

## ТОП-5 ФУТБОЛИСТОВ, НИКОГДА НЕ ПОЛУЧАВШИХ КРАСНЫЕ КАРТОЧКИ ЗА КАРЬЕРУ



✓ **Вашему вниманию представляем Топ-5 футболистов без красной карточки за всю профессиональную карьеру. И здесь одни легенды!**

### **Мишель Платини (Франция)**

Уже после того, как Платини повесил бутсы на гвоздь, и стал президентом УЕФА, француз позволял себе «нечистую игру», за что был жестоко наказан отстранением от футбола. Но бытность футболистом мсье Мишель был образцом для подражания и за 652 матча за клуб и сборную ни разу не увидел перед собой красный прямоугольник в руках судей.

### **Андрес Иньеста (Испания)**

Легенда «Барселоны» и «Фурии Рохи» провел за клуб и сборную более семи с половиной сотен матчей и ни разу не дал арбитрам повода отправить себя в раздевалку досрочно. Наоборот - игрой Иньесты хотелось восхищаться как можно дольше, и арбитрам, думаем, в том числе.

### **Филипп Лам (Германия)**

В большинстве своем футболисты без красных карточек за карьеру представляют более креативные позиции. Но Лам — уникал. Немецкий футболист завершил карьеру с нулем в графе «удаления», и это абсолютно потрясающий показатель для игрока, который провел

517 матчей за «Баварию» и 113 поединков за «Бундестим» на позициях защитника и позже — опорного хавбека, подразумевающих разрушения и нарушения правил. Лам просто красавчик! Смог отработать чистенько на протяжении всей своей впечатляющей карьеры.

### **Рауль Гонсалес (Испания)**

Легенда мадридского «Реала» с более чем тысячей матчей за клуб и сборную Испании имеет в активе полтысячи голов, а вот красных карточек у этого замечательного футболиста, атакующего мастера, в пассиве не было ни единой. Настоящий футбольный интеллигент.

### **Гари Линекер (Англия)**

В карьере знаменитого английского форварда, за 16-летнюю профессиональную карьеру и шесть сотен матчей у Линекера не было красных карточек, несмотря на то, что Гари играл во времена, когда в английском футболе нужно было быть жестким даже игрокам атакующих амплуа.

**Подготовил Хежимберди АЛЛАБЕРДИЕВ, преподаватель Туркменского государственного института физической культуры и спорта.**

## НОЙЕР ПОЛУЧИЛ ПЕРВУЮ КРАСНУЮ КАРТОЧКУ В КАРЬЕРЕ

✓ 38-летний вратарь мюнхенской «Баварии» Мануэль Нойер получил первую красную карточку в карьере.

Это случилось в матче 1/8 финала Кубка Германии против леверкузенского «Байера». На 17-й минуте Нойер получил красную карточку за грубую игру.

«Бавария» вылетела из Кубка страны. Встреча, которая проходила в Мюнхене, завершилась со счетом 1:0 в пользу гостей. Единственный мяч в этой игре забил нигерийский полузащитник «Байера» Натан Телла на 69-й минуте.

Клуб из Леверкузена также является действующим чемпионом турнира. В решающем матче прошлого года они победили «Кайзерслаутерн» со счетом 1:0.

**Подготовил Вера ГАЙЫПОВ, спортивный обозреватель.**



**Мануэль Нойер получает красную карточку. Фото AFP.**

### **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-115313**

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

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

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

## ФИНАЛ ЧЕМПИОНАТА МИРА 2034 ПРОЙДЁТ В ЭР РИЯДЕ

✓ 11 декабря ФИФА должна официально объявить страны, которые станут хозяйками чемпионатов мира по футболу в 2030 и 2034 годах. Саудовская Аравия является единственным претендентом на проведение ЧМ-2034 и ни у кого нет сомнений, что именно она получит право проведения мундиала.

Отмечается, что проведение турнира в летнее время не является целесообразным, так как температура воздуха в этот период в стране может достигать 45 градусов. По этой причине ЧМ-2022 в Катаре впервые в истории был проведён в зимнее время — с ноября по декабрь.

Проведение ЧМ-2034 в эти месяцы может осложниться из-за священного для мусульман месяца Рамадан, который ежегодно привлекает в Саудовскую Аравию более 1,5 млн паломников со всего мира. В настоящее время обсуждается возможность начала мундиала в январе.

Планируется, что ЧМ-2034 примут пять городов: Эр-Рияд, Джидда, Эль-Хубар, Абха и город будущего Неом, возведение которого началось в 2022 году.

**Подготовил Сердар ИЛМЫРАДОВ, студент.**

# РАЗЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРЫ О МАЛЬЧИКАХ И ДЕВОЧКАХ

✓ Известный американский врач и психолог Леонард Сакс собрал необыкновенные факты о разнице между мальчиками и девочками в своем бестселлере «Почему пол имеет значение?». Вот самые интересные из них

**Девочки лучше слышат, чем мальчики.** Недоношенным девочкам музыка помогает быстрее восстановиться, а мальчикам - нет. Мальчики легче отвлекаются – они и вправду не слышат, что говорит учительница спокойным тоном. А вот девочкам тяжело учиться в шумном классе. Если урок ведёт мужчина, то девочкам на первом ряду может быть слишком громко. Если урок ведёт женщина, то мальчикам на задних партах будет слишком тихо, и они начнут баловаться.

**Они по-разному видят.** Мальчики лучше распознают движение и тёмные цвета, а девочки – форму и яркие цвета. Девочки в два-три года чаще рисуют разноцветных человечков, а мальчики – чёрные каракули, которые на самом-то деле траектория движения ракеты, не попавшей на рисунок.

**Мальчики обожают риск.** Причём в любом возрасте. А ещё они стабильно переоценивают свои способности и гораздо чаще получают травмы. Всё, что опасно, для мальчика очень привлекательно! Лучше возглавить это безобразие: заниматься спортом вместе с сыном и ограждать его от риска. А вот девочки не любят рисковать и это очень здорово, когда речь идёт о том, чтобы прыгать с крыши электрички. Но совсем не прекрасно для карьеры.

**Мальчики чаще дерутся (в 20 раз, ученые посчитали).** Это неудивитель-



но. Удивительно, что они обзываются и колотят друг друга, чтобы подружиться: это форма контакта. Болевой порог у парней тоже выше, особенно в стрессовых ситуациях.

**Девочки ссорятся при помощи слов.** Но при этом надолго – на месяцы и годы. У них агрессия и жестокость могут выражаться в тонком психологическом насилии и травле. Хорошо, чтобы у дочки было много разных компаний (спорт, кружки, хобби) и как минимум одна «группа поддержки».

**Они по-разному дружат.** Для девочек важны разговоры и общие секреты. Для мальчиков – совместная деятель-

ность: они могут несколько часов вместе играть и не перемолвиться ни словом. Когда девочке тяжело, она ищет поддержку у подруг. Когда мальчику тяжело, он избегает друзей.

**Мальчикам стресс полезен, девочкам – нет.** Мальчики лучше учатся, когда их ограничивают во времени, немного прессуют, устраивают соревнования. Девочки же, наоборот, «проседают», когда на них давят.

**У них по-разному развивается мозг.** Мальчики в два года лучше строят из кубиков, чем пятилетние девочки. А трёхлетние девочки лучше понимают человеческие чувства, чем семилетние мальчики.

**У них разные интересы.** Девочки любят художественные книги, а мальчики – исторические, научно-популярные. Но загвоздка в том, что большинство школьных книг – «девочковые», потому что их выбирают мамы и учительницы. Мальчикам тяжело «поставить себя на место героя» и проникнуть в чужие чувства, а вот захватывающие события им интересны. А ещё с мальчиками хорошо работает чтение газет, возьмите на заметку. Да, пол очень важен. Воспитывая ребенка, обязательно нужно делать скидку на то, сын у вас или дочь. Они действительно разные, хотя современный мир пытается убедить нас в обратном.



Подготовила  
Гозел МЫРАДОВА,  
студентка ТСХУ имени С.А.Ниязова.

# СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

## ОБЪЯВИЛИ МАРШРУТ «ШЕЛКОВОГО ПУТИ»

✓ 12 июля 2025 года примет старт пятнадцатый ралли-рейд «Шелковый путь». Организаторы соревнования объявили маршрут, по которому пройдет юбилейная гонка.

Автопутешествие начнется в Восточной Сибири у берегов озера Байкал. Из Иркутска участники двинутся в Бурятию. Далее экипажи пересекут границу Монголии, посетят столицу страны Улан-Батор и отправятся на запад. По словам организаторов ралли, участников ждут совершенно разные по характеру трассы – равнинные участки, пески пустыни Гоби и горные дороги. Закончится ралли 22 июля. Финиш и торжественная церемония награждения состоятся в городе Горно-Алтайске.

## КОБИ БРАЙАНТА ВКЛЮЧИЛИ В ЗАЛ СЛАВЫ НБА

✓ Американский баскетболист Коби Брайант, погибший в январе в результате крушения вертолёта, посмертно включён в Зал славы Национальной баскетбольной ассоциации (НБА), сказано на официальной странице организации в Twitter.

«Он был одним из величайших спортсменов, выходящих на court и повлиявших на игру», – подчёркивается в сообщении. В НБА также указали, что Коби показал четвёртый результат в истории лиги, набрав за карьеру 33 643 очка.

Кроме Брайанта, в Зал славы вошли экс-центровой «Сан-Антонио Сперс» Тим Данкан и бывший форвард «Миннесота Тимбервулвз», «Бостон Селтикс» и «Бруклин Нетс» Кевин Гарнетт.

Брайант выступал за клуб «Лос-Анджелес Лейкерс», завоевал пять чемпионских титулов НБА и выиграл две золотые медали на Олимпиаде.

## ЛЕГЕНДАРНЫЙ ДАРТСМЕН ПОЛ ЛИМ ПОБЕДИЛ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА В ВОЗРАСТЕ 70 ЛЕТ

✓ Сингапурский дартсмен Пол Лим вернулся на турнир спустя 30 лет и одержал уже две победы — в первом и во втором раундах чемпионата.

Появление Пола Лима на любительском чемпионате мира по дартсу, который проходит в американском городе Лейк-сайд, стало настоящей сенсацией: Лиму 70 лет, и последний раз он выступал на подобных турнирах ровно три десятилетия назад. В первом раунде чемпионата мира Всемирной федерации дартса Лим в двух сетах обыграл представителя

Нидерландов Морено Блома, который моложе ветерана дартса на 47 лет. В ходе поединка с голландцем Лим набрал чуть больше 90 очков, что является очень хорошим результатом. Встреча закончилась со счетом 3:1, 3:1 в пользу спортсмена из Сингапура. Во втором раунде Лим сыграл с 41-летним Кай Фан Люном из Гонконга и также оказался сильнее.

Несмотря на свой солидный возраст, Пол Лим остаётся серьёзным противником, хотя и понимает, что нынешний турнир вполне может стать последним в его карьере. Пол Лим дебютировал на чемпионате мира по дартсу в далеком 1982 году. С тех пор он регулярно участвовал в соревнованиях и вошел в историю как первый игрок, которому удалось закрыть лег за девять дротики, — знаменательное событие случилось на чемпионате мира 1990 года.

## СТАРЕЙШИЙ В МИРЕ ФУТБОЛИСТ В 58 ЛЕТ НАЧИНАЕТ СВОЙ 40-Й СЕЗОН

✓ Старейший действующий футболист мира готов к старту своего 40-го профессионального сезона. Кадзуеси Миура продолжает тренировки, а ведь ему уже 58 лет.

Сейчас «Король Кадзу» выступает за клуб «Атлетико Судзюка». Это его четвертая команда из Японии. А вообще Миура играл в Бразилии, Италии, Хорватии, Австралии и Португалии. К слову, дебютировал он в 1986 году за «Сантос», в котором играл сам король футбола Пеле. Отметим, что и сам Кадзуеси считается звездой, правда, только на родине в Японии. В 90-х он играл за сборную, забил 55 мячей и был невероятно популярен.

## ПОПУЛЯРНОСТЬ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА ВЫРОСЛА

✓ Власти Китая мечтают сделать своих спортсменов мировыми лидерами в зимних видах спорта. Для того чтобы добиться этой цели к 2030 году, они потратят 208 миллиардов долларов. Согласно официальным данным властей Китая, за последние 10 лет популярность зимних видов спорта выросла более чем вдвое. Инфраструктура страны не способна выдержать такое количество желающих заниматься. Поэтому правительство пошло на решительный шаг: за пять лет в стране должны увеличить количество площадок для занятий зимними видами спорта в несколько раз, и для этого они не пожалеют никаких средств.

[www.mir24.tv](http://www.mir24.tv)



## МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ

### Девушка прошла на сапборде за день 840 километров

✓ Бонни Гетельс установила мировой рекорд, потому что целый месяц ежедневно ходила на сапборде. В общей сложности Бонни прошла по воде почти 840 километров. Это наибольшее расстояние в истории, которое удавалось преодолеть на доске для серфинга за месяц. И это при том, что рекордсменка сталкивалась с волнами от моторных лодок и даже ураганом «Хелен». Несмотря на все невзгоды, Бонни оставалась в хорошем настроении и продолжала грести к рекорду.

### Индиец превзошел Брюса Ли

✓ Судьи от Книги рекордов Гиннеса целый год проверяли достижение Куvara Сингха. И, наконец, его

подтвердили. Индеец превзошел самого Брюса Ли - легенду боевых искусств. В честь этого события Кувар раскрыл секрет своей подготовки. Чтобы установить новый рекорд, он даже в тренажёрный зал не ходил. У индийца не было денег, поэтому он готовился на крыше своего дома. Для тренировок он использовал самодельные снаряды и утяжелители. Например, шины, полные пластиковые бутылки и кирпичи. В итоге он выполнил наибольшее количество отжиманий на костяшках пальцев. За одну минуту — 80 раз — так не мог даже легендарный Брюс Ли.

### Рекорд кубинского футболиста

✓ Бывший кубинский футболист Эрик Эрнандес установил новый миро-

вой рекорд. Он 75 минут чеканил мяч головой сидя. Таким образом он превзошёл свое собственное достижение. Эрик улучшил время на три минуты. Как сказал рекордсмен, это достижение истощило его. И дело не в том, что к каждой лодыжке спортсмена были привязаны 1,5-килограммовые грузы, а в том, что за этот год Эрик установил уже пять мировых рекордов. Несмотря на то что Эрнандесу уже 57 лет, он не намерен останавливаться и в следующем году постарается установить подобный рекорд с мячами меньшего размера, например, теннисными.

Подготовила  
Арзыгуль ГАРАДЖАЕВА,  
студентка.