

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

№ 51 (238)
16.12.2024



ESASLANDYRYJYSY — TÜRKMENISTANYŇ BEDENTERBIÝE
WE SPORT BARADAKY DÖWLET KOMITETI



**AZIÝANYŇ KUBOGY — 2027:
TÜRKMENISTANYŇ
ÝYGYNDYSYNYŇ
BÄSDEŞLERI BELLI BOLDY**



HEPDÄNIŇ HABARLARY

☑ **09.12.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiz ýurdumyzyň daşary ýurtlardaky diplomatik wekilhanalarynyň, konsullyk edaralarynyň we halkara guramalaryň ýanyndaky wekilhanalarynyň ýolbaşçylarynyň gatnaşmagynda Ministrler Kabinetiniň giňişleýin mejlisini geçirdi.

☑ **10.12.2024 ý.** Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy, Hormatly il ýaşulusy Gurbanguly Berdimuhamedow baýramçylyk dabaralaryna gatnaşmak üçin ýurdumyza gelen Türki Döwletleriň Guramasynyň Aksagallar geňeşiniň başlygy Binali Ýylдырым bilen duşuşdy.

☑ **10.12.2024 ý.** Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy, Hormatly il ýaşulusy Gahryman Arkadagymyz Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň hem-de Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasynyň ýanyndaky Ýaşulular geňeşiniň mejlisini geçirdi.

☑ **10.12.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow BMG-niň Howpsuzlyk geňeşiniň Terrorçylyga garşy

göreşmek boýunça komitetiniň Ýerine ýetiriji direktoratynyň Ýerine ýetiriji direktory hanym Natalýa Germaný kabul etdi.

☑ **10.12.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiziň gol çeken resminamalaryna laýyklykda, Türkmenistanyň «Magtymguly Pyragynyň 300 ýyllygyna» atly ýubileý medaly, «Magtymguly Pyragynyň 300 ýyllygyna» atly ýadygärlik nyşanlar bilen sylaglamak dabaralary geçirildi.

☑ **11.12.2024 ý.** Gökdepe metjidinde türkmen halkynyň Milli Lideriniň we Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň gatnaşmagynda hajy Arkadagymyzyň mukaddes Käbä zyýarat etmeginiň hormatyna sadaka berildi.

☑ **12.12.2024 ý.** Paýtagtymyzda Halkara Bitaraplyk günü mynasybetli baýramçylyk konserti geçirildi. Oňa hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedowyň gatnaşmagy dabaranyň ähmiýetini has-da artdyrdy.

☑ **12.12.2024 ý.** Halkara Bitaraplyk günü hem-de Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplyk hukuk derejesine eýe bolmagynyň 29 ýyllığı giňden belenildi. Şol gün Türkmenistanyň Prezidenti Bitaraplyk binasyna gül goýmak dabarasyna gatnaşdy.

☑ **12.12.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow Russiýa Federasiýasynyň «Wozroždeniýe» taslamagurlyşyk kompaniýalar toparynyň ýolbaşçysy Igor Bukatony kabul etdi.

☑ **14.12.2024 ý.** Ýurdumyzda Nebitgaz senagaty we geologiya işgärleriniň günü giň gerimde belenildi. Şu mynasybetli Türkmenistanyň Nebitgaz toplumunyň binasynyň mejlisler zalında baýramçylyk dabarasý geçirildi.

☑ **14.12.2024 ý.** Gahryman Arkadagymyz Arkadag şäheriniň mynasyp bolan halkara Güwänamalary we bu ýerde gurulmagy hem-de durky täzelenmegi meýilleşdirilýän desgalaryň şekil taslamalary bilen tanyşdy, şeýle-de degişli ýolbaşçylaryň gatnaşmagynda iş maslahatyny geçirdi.

☑ **15.12.2024 ý.** «Älem» medeni-dynç alyş merkeziniň önündäki meýdançada Türkmenistanyň Täze ýyl Baş arçasy usyklaryny ýakdy. Munuň özi hemmeler üçin ýakymly Täze ýyl baýramynyň dabaralaryna özboluşly badalga boldy.



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

✓ Türkmenistanyň Mejlisiniň Karary bilen Prezident Serdar Gurbangulyýewiç Berdimuhamedow Türkmenistanyň «Magtymguly Pyragynyň 300 ýyllygyna» atly ýubileý medalý we ýadygärlik nyşanlar toplumy bilen sylaglanýldy.

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

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

www.tdh.gov.tm

GURBANGULY BERDIMUHAMEDOW ADYNDAKY HAÝYR-SAHAWAT GAZNASYNYŇ MÜDIRIÝETINIŇ MEJLISI GEÇIRILDI

✓ 7-nji dekabrdä Arkadag şäherinde Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Baýlygynyň ýolbaşçylygynda Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasynyň Müdiriýetiniň mejlisi geçirildi. Oňa Müdiriýetiň agzalary, şeýle hem Türkmenistanyň Prezidentiniň ýanyndaky Arkadag şäheriniň gurluşygy boýunça döwlet komitetiniň baýlygy D.Orazow hem-de Arkadag şäheriniň häkimi G.Mämmedowa gatnaşdylar diýip, TDH habar berýär.

Mejlisiň gün tertibine laýyklykda, Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasy tarapyndan geçen döwürde alnyp barlan işler; Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasynyň kanunçylyk hukuk namalaryna girizilen üýtgetmeler; Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasynyň serişdeleriniň sarp edilişi; Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Çagalar sagaldyş-dikeldiş merkezi tarapyndan degişli döwürde alnyp barlan işler hakyndaky hasabatlar diňlenildi we beýleki degişli soraglara seredildi.

Mejlisiň ahrynda Türkmen halkynyň Milli Lideri täze şäherde guralýan baýramçylyk dabaralarynyň şanly seneleriň ähmiýetine laýyk gelmelidigini, medeni-köpçülikleýin çärelerde halkymyzyň bagtyýar durmuşynyň, Arkadag şäheriniň okgunly ösüşiniň öz beýany tapmanydygyny we baýramçylyk çärelerine Gaznanyň Müdiriýetiniň ähli agzalarynyň işjeň gatnaşmalydygyny belledi we bu babatda birnäçe tabşyryklary berdi.

Suraý HOJANYÝAZOWA, talyp.

NUSGALYK MEKDEP

GAHRYMAN ARKADAGYMYZ MAGTYMGULY ADYNDAKY HALKARA BAÝRAGYNA MYNASYP BOLDY

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

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

✓ Soňra Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Baýlygy Gurbanguly Berdimuhamedow hem-de ýurdumyzda toýlanýan baýramçylyk dabaralaryna gatnaşmak üçin paýtagtymyza gelen daşary ýurtly myhmanlary sylaglamak dabarasyny boldy.

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

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

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

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

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

www.tdh.gov.tm

WATANDAŞLARYMYZY SYLAGLAMAK DABARALARY

✓ 2024-nji ýylyň 10-njy dekabrynda Magtymguly Pyragynyň döredijilik mirasyny öwrenmäge, dünýäde giňden wagyz etmäge, nesilleri milli gymmatlyklarymyza, döp-dessurlarymyza hormat goýmak ruhunda, unsanperwer häsiýetlerde terbiýelemäge uly goşandyny goşmak arkaly dürli ulgamlarda zähmet çekip, aýratyn tapawutlanan raýatlarymyzy hormatly Prezidentimiziň gol çeken resminamalaryna laýyklykda, Türkmenistanyň «Magtymguly Pyragynyň 300 ýyllygyna» atly ýubileý medaly, «Magtymguly Pyragynyň 300 ýyllygyna» atly ýadygärlik nuşanlar bilen sylaglamak dabaralary geçirildi.

Dabaralar ähli toplumlarda geçirilip, olara Türkmenistanyň Mejlisiniň Başlygy, Ministrler Kabinetiniň Başlygynyň orunbasarlary gatnaşdylar. Olar ýygananlary Halkara Bitaraplyk günü bilen mähirli gutladylar hem-de halkymyzyň bagtyýarlygynyň, ýurdumyzyň abadançylygynyň, Watanymyzy güldedip ösdürmegiň bähbidine alyp barýan işlerinde täze üstünlikleri arzuw etdiler. Sylaglananlaryň hatarynda Mejlisiň deputatlary, daşary ýurtlarda döwletimiziň bähbitlerine wekilçilik edýän diplomatlar, döredijilik, medeniýet we sungat, köpçülikleýin habar beriş serişdeleri, bilim, ylým, saglygy goraýyş, sport ulgamlarynyň işgärleri, jemgyýetçi-

lik guramalarynyň, maliýe, söwda, bank, ykdysadyýet, ýangyç-energetika, gurluşyk-senagat, oba hojalyk, ulag-kommunikasiýa pudaklarynyň wekilleri, harby we hukuk goraýjy edaralaryň işgärleri bar. Bu dabaralar Watana ak ýürekden hyzmat etmede öz tejribelerini, bilimlerini, zehinini bagyş edýän ussat hünärmenlere ýurdumyzda uly hormat-sarpa bilen garalýandygynyň ýene-de bir aýdyň güwäsine öwrüldi.

Dabaralara gatnaşyjylar mynasyp bolan sylaglaryny üzlerine sylap kabul edip, halkymyzyň abadançylygynyň, Watanymyzyň pudaklarynyň wekilleri, harby we hukuk goraýjy edaralaryň işgärleri bar. Bu dabaralar Watana ak ýürekden hyzmat etmede öz tejribelerini, bilimlerini, zehinini bagyş edýän ussat hünärmenlere ýurdumyzda uly hormat-sarpa bilen garalýandygynyň ýene-de bir aýdyň güwäsine öwrüldi.

Arzuw KAYUMOWA,
Aşgabat şäherindäki syňahatçylyk orta hünär okuw mekdebiňiň mugallymy.

FIJITAL WE KIBERSPORT GÖRNÜŞLERI BOÝUNÇA GEÇIRILEN ÝARYŞLAR

✓ Halkara Bitaraplyk günü mynasybetli Türkmenistanyň ýokary okuw mekdepleriniň talyplarynyň arasynda sportuň innowasion ugurlu fijital we kibersport görnüşlerinden geçirilen ýaryşlaryň jemi jemlenilip, ýeňijileri sylaglamak dabarasyny geçirildi.

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda sportuň hereketli we sanly, şeýle hem elektron sporty görnüşlerinden geçirilen ýaryşlar «Geljegiň oýunlary» atly halkara ýaryşynyň saýlama tapgyrlarynda çykyş etjek zehinli türgenleri ýüze çykarmakda möhüm orny eýeledi.

«Geljegiň oýunlary» fijital konsepsiyasynda sportuň adaty görnüşlerini kibersport we VR/AR tehnologiýalary bilen birleşdirýär. 2025-nji ýylda «Geljegiň oýunlary» atly halkara ýaryş Birleşen Arap Emirliklerinde, 2026-njy ýylda bolsa Gazagystan Respublikasynda geçirmek meýilleşdirilýär.

Ýeri gelende bellesek, Türkmenistanyň Milli talyplar we elektron sport federasiýalarynyň Bilim ministrligi, Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti bilen bilelikde guramalarynda Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda innowasion sport hepdeliginiň çäklerinde geçirilen fijital-küşt ýaryşlary Türkmenistanda ilkinji gezek geçirildi. Oňa ýokary okuw mekdepleriniň 18-niň wekilleri gatnaşdylar. Her toparda iki sany türgen bolup, ýaryş aýlaw görnüşinde alnyp barylady.

Bäsleşik sanly hem-de hereketli tapgyrda geçirildi. Bije esasynda saýlanan iki topar birinji sanly tapgyrda emeli aňa garşy güýçlerini synap, ýeňiş gazanmaga synanyşdylar. Ikinji hereketli tapgyrda bolsa adaty küşt oýny boýunça bäsleşdiler.

Ýaryşyň jemi boýunça 57 utuk toplap, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty 1-nji orny eýeledi. 54 utuk bilen Türkmen döwlet ykdysadyýet we dolandyryş institutyň topary 2-nji, 52,5 utuk bilen Türkmen döwlet binagärlik-gurluşyk institutyň topary 3-nji orunlara mynasyp boldular.

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty.



HALKYŇ HAKYDASY JÖWHER ESERDE

✓ Häzirki wagtda ýurdumyzyň ähli we-laýatlarynyň edara-kärhanalarynda, bilim ojaklarynda Gahryman Arkadagymyzyň «Hakyda göwheri» atly täze kitabynyň tanyş-dyrylyş dabaralary we wagyz-nesihat çäre-leri yzygiderli geçirilýär. Şol sanda ýurdumyzyň baýry ýokary okuw mekdepleriniň biri hasaplanýan Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda hem professor mugallymlaryň hem-de talyp ýaşlaryň gatnaşmagynda bu babatynda maslahatlar geçirilýär. Bu çäreleriň geçirilmegi ýaşlaryň watansöýüjilik, ynsanperwerlik, mertlik, gahrymançylyk ýaly asyly ýörelgeleri has-da öleşdir-mekleri üçin uly wezipäni ýerine ýetirýär.

Geçmişin syrly jümlelerini olardan galan maglumatlar, arheologik tapyndylar we beý-leki taryhyň altyn hazynalary bolan kitaplar arkaly anyklap bolýar. Kitap — bu geçmiş we geljek baradaky gymmatly gollanmadyr. Ata-babalarymyzyň halal zähmeti, çuňňur yhlaslary bilen dörän milliliklerimiz Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe dünýä giňişliginde dabaralan-dyrylýar. Bu babatda döwlet syýasatynda hem uly ähmiýet berilýär. Eziz Diýarymyzyň abadançylygy, ýaş nesilleriň geljegi ugrun-da jany orta goýan pederlerimiz bu gün-ki gün halkyň hakydasynda baky ýaşaýar. Gahryman Arkadagymyzyň Watanymyzyň şöhratly taryhyny, milli medeniýetimizi köp öwüşginlikde açyp görkezen «Hakyda göw-heri» her bir ynsanyň ýürek tarynyň owazy-na öwürüldi.

Alym Arkadagymyz täze eserinde: «Ynsany bagtyýarlyga ýetirýän esasy se-



bäpleriň biri milli buýsanç arkaly kemala gelýär. Milli buýsanjyň gözbaşynda bol-sa halkyň münýylyklardan gözbaş alýan şöhratly taryhy bardyr» diýip bellemek bil-en çuňňur many-mazmuna ýugrulan aja-ýyp sözleri her bir ynsanyň geçmişine bol-an buýsanjyny, häzirki döwre we geljege bolan umydyňy, ruhbelentligini artdyrýar. «Hakyda göwheri» kitabynyň baplarynyň «Taryha syýahat» hem-de «Ruh miras» diýip atlandyrylmagy, pederlerimizniň ar-

zuw-umytlarynyň, çeken zähmetleriniň şu baplarda giňişleýin açylyp görkezilmegi hem-de ýurdumyzyň çäklerinde täze ta-pylan tapyndylarymyzyň, milliliklerimiziň ilkinji bolup, bu kitapda ýerleşdirilmegi kita-byň bütin adamzat üçin gymmatyny artdy-ryp, taryhy we medeni çeşmä öwürýär.

Aýjeren TAGANDURDYÝEWA,
Türkmen oba hojalyk institutynyň
uly mugallymy.

SAGLYK ULGAMYNYŇ BELENT SEPGITLERI

✓ Jemgyýetiň we döwletiň iň ýokary gymmatlygy bolan adamyň saglygyny goramak Türkmenistanda döwlet syýasatyň ileri tutulýan ugurlarynyň biri bolup durýar. Türkmenistanyň Prezidentiniň öňe sürýän «Watan diňe halky bilen Watandyr! Döwlet diňe halky bilen döwletdir!» diýen ýörelgesi esasynda milli saglygy goraýuş ulgamyny has-da döwrebaplaşdyrmak üçin täze belent maksatlar we wezipeler goýulýar. Türkmenistanda ilatyň ýaşajylyg-durmuş derejesini gowulandyrmak, milli saglygy goraýuş we derman senagaty ulgamyny kämilleşdirmek ugrundaky döwlet syýasaty üstünlikli dowam etdirilýär.

Türkmenistanda raýatlara dürli kesellere garşy döwlet tarapyndan berilýän derman serişdeleriniň ýokary hilli bolmagy hem-de öz wagtynda üpjün edilmegi berk gözegçilikde saklanylýar. Ýurdumyzda öndürilýän derman serişdeleriniň, sanjym we beýleki saglygy goraýuş maksatly önümleriň görnüşlerini artdyrmak boýunça hem zerur işler amala aşyrylýar.

Türkmenistan dünýäniň döwletleri, iri halkara guramalary bilen saglygy goraýuş ulgamy boýunça köptaraplaýyn gatnaşyklary barha berkidýär. Teletukmançylyk we telemaslahatlar arkaly özara tejribe alyşmak, amaly lukmançylyga öňdebaryjy usullary

oraşdyrmak ýaly möhüm ugurlar boýunça ylmy-lukmançylyk gatnaşyklaryny giňeltmäge uly ähmiýet berilýär. Lukmançylyk hem-de ylmy diplomatiýa babatda hyzmatdaşlygyň täze ugurlaryny öňe sürmek bilen, Birleşen Milletler Guramasynyň ýöriteleşdirilen düzümleri, şol sanda, Bütindünýä Saglygy goraýuş guramasy bilen işjeň hyzmatdaşlyk ösdürilýär. BSGG-niň maslahatlary nazara alnyp, ýürek-damar, onkologiýa, dem alyş ýollarynyň we nerw-ruhy keselleriň, süýjüli diabetiň önüni almak üçin ilatyň töwekgelçilikli toparlarynyň saglygyny berkitmek boýunça zerur çäreler geçirilýär. Bu ugurda ýurdumyzda ýetilen sepgitler we gazanylan üstünlikler halkara derejede ykrar edilýär.

Saglygy goraýuş we lukmançylyk ulgamynda maksatnamalaýyn özgertmeleri amala aşyrmak arkaly Garaşsyz, hemişelik Bitarap döwletimiziň saglygy goraýuş we derman senagaty ulgamynda täze ösüşler netijeli üpjün edilýär.

Jahan MUHAMMEDOWA,
M. Garryýew adyndaky Türkmenistanyň
döwlet lukmançylyk universitetiniň mugallymy.

TÄZE KITABYŇ TANYŞDYRYLYŞ DABARASY

✓ Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetinde Gahryman Arkadagymyzyň «Hakyda göwheri» atly täze kitabyň tanyşdyrylyş dabarasyny geçirildi. Gahryman Arkadagymyzyň edebiýata, medeniýete, Magtymguly Pyraga goýýan bimöçber sarpasy hemmelere mälimdir. Gahryman Arkadagymyzyň «Hakyda göwheri» diýip atlandyran täze kitabynda hem türkmeniň akyldar şahyry Magtymguly Pyragynyň döreden eserleriniň adamzat gymmatlyklaryna ýetiren täsiri, şöhratly taryhymyzyň beýany, medeniýetimiziň dünä siwilizasiýasyna goşan goşandy barada örän täsirli beýan edýär.

Kitap girişden we iki bapdan ybarat bolup, onuň «Taryha syýahat» atly birinji babında Gahryman Arkadagymyzyň: «Ynsany bagtyýarlyga ýetirýän esasy sebäpleriň biri milli buýsanç arkaly kemala gelýär. Milli buýsanjyň gözbaşynda bolsa halkyň münýüllyklardan gözbaş alýan şöhratly taryhy bardyr. Taryh hakynda söz açylanda, dünäniň iň gadymy halklarynyň arasynda, ilki bilen, türkmen halky hem ýat-

lanlyýar» diýen sözleri bilen başlanýar. Bu kitap halkymyzyň taryhy maglumatlara daýanýan ruhy-medeni hazynasynyň dür-merjeni bolmak bilen, nesilleriň ylham çeşmesi bolup hyzmat eder.

Dabara gatnaşyjylar Gahryman Arkadagymyzyň ylmy-filosofik işleriniň we çeper eserleriniň geljekki nesiller üçin gymmatly hazynadygyny nygtadylar. Tanyşdyryş dabarasynyň çäklerinde, uniwersitetiň eýwanynda sergi ýaýbaňlandyryldy. Bu ýerde hormatly Prezidentimiziň we Gahryman Arkadagymyzyň eserlerine giň orun berlipdir. Dabaryň soňunda Gahryman Arkadagymyzyň mundan beýläk-de galamynyň ýiti, döredijilik äleminde gadamynyň dowamat-dowam bolmagy, täze kitabyň höwrüniň köp bolmagy arzuw edildi.

Güljahan GARRYÝEWA,
Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetiniň
žurnalistika hünäriňiň talyby.

TREASURY OF SPIRITUAL WISDOM

✓ A solemn presentation of the new book Hakyda göwheri by National Leader of the Turkmen people, Chairman of Halk Maslahaty of Turkmenistan Gurbanguly Berdimuhamedov took place in the atmosphere of enthusiasm in the conference hall of the Ashgabat Hyakimlik.

The heads and specialists of ministries and departments of Turkmenistan's construction and industrial sectors, respected elders, honoured mothers, media representatives and students attended the event.

The participants expressed belief that Hakyda göwheri by Hero-Arkadag Gurbanguly Berdimuhamedov, published on the eve of International Neutrality Day in the year, the theme of which is «The Fount of the Wisdom of Magtymguly Fraghi», would be a valuable gift and spiritual support for the people. The book not only deepens readers' knowledge of the rich historical heritage of Turkmenistan, but also inspires a new generation of researchers and cultural figures to further study and preserve these values.

The speakers emphasised that independent neutral Turkmenistan is prospering with every passing day under the leadership of President Arkadagly Hero Serdar, who continues the reforms and initiatives launched by the National Leader of the Turkmen people, Hero-Arkadag, in the era of the Revival of the new epoch of the powerful state. The Motherland rises its prestige on the international arena and improves the social and living standards of the people. Along with other sectors, it is achieving tremendous success in the construction industry.

In conclusion, the participants wished the National Leader of the Turkmen people, Hero-Arkadag and Arkadagly Hero Serdar good health, long life and further success in their large-scale work for the prosperity of the Motherland and the well-being of the people.

Translated by Jemal HALLYEVA,
A lecturer, S. A. Niyazov Turkmen Agricultural University

MAGTYMGULY, SÖZLÄR TILI TÜRKMENIŇ!

✓ Magtymguly türkmen halkynyň milli şahyry, guwanjy hem buýsanjy hasaplanýar. XVIII asyrdan bäri Magtymguly her bir türkmeniň öýünde, kalbynda, aňynda ýaşap gelýär. Türkmen diýlende, Magtymguly, Magtymguly diýlende, türkmen diýen söz biygyýar ýadyňa düşýär. Iň esasy hem türkmen halkynyň nesilbaşysy Oguz handan gözbaş alyp gaýdýan ähli türkmen mahsus watansöýüjilik, ynsanperwerlik, ruhubelentlik, gaýduwsyzlyk, batyrylyk, edermenlik, ahlak päkligi ýaly ruhy gymmatlyklara, dürdäne pähim-paýhaslara ýugrulan maglumatlary halk arasynda toplanyp, olary şahyryna döredijiliginde şygry sungatynyň ýokary çeperçilik tärleri arkaly täzeden işläp, ajaýyp şygry görnüşine salyp, ony ýene-de il-günüň özüne gaýtaryp beripdir. Şeýdibem, ol türkmen halkynyň umumy milli ruhy bitewüliginiň ýitip gitmeginiň önüni alypdyr, ony özüçe döwürüň talabyna laýyk görnüşde ýene-de baýlaşdyrypdyr.

Magtymguly ömürboýy il-halkyna hyzmat edipdir, ähli ukybyny we başarnygyny şoňa bagyşlapdyr. Şahyr hemişe Watan hakyndaky oý-pikirler bilen ýaşapdyr. Watana bolan çäksiz, gyzygyn söý-

gi, uly buýsanç Magtymgulyň goşgularynda belent owaz bilen ýaňlanýar. Şeýle mähirli garaýyşlar bilen hem ol il-ýurdunyň abadançylygyny, bagtly, gözəl durmuşda ýaşamagyny, ähli işleriniň rowaçlanmagyny arzuw edipdir. Magtymguly Watany söýmegi, ony gözüň göreji ýaly gorap saklamagy her bir türkmeniň mukaddes borjy hasaplapdyr.

Magtymguly Pyragynyň ähli adamzada nusgalyk ylmy-edebi mirasyny köptaraplaýyn öwrenmäge uly mümkinçilikler döredip berýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak, belent başlary aman bolsun, alyp barýan ähli işleri hemişe rowaçlyklara we üstünlüklere beslensin!

Göwher BERDIÝEWA,
Köneürgenç etrabynyň daşary ýurt dillerine
jüriteleşdirilen 3-nji orta mekdebiniň mugallymy.
TMÝG-niň işjeň agzasy.

TURKMENISTAN-UN ADVISORY COUNCIL MEETS IN ASHGABAT



✓ The Turkmenistan-UN Strategic Advisory Council held its third meeting at the Ministry of Foreign Affairs of Turkmenistan. The Deputy Chairmen of the Cabinet of Ministers of Turkmenistan, heads and employees of ministries and departments of Turkmenistan, heads of diplomatic missions of Turkmenistan abroad, the UN Resident Coordinator in Turkmenistan, heads and representatives of the UN agencies and the Special Representative and Head of the United Nations Regional Centre for Preventive Diplomacy for Central Asia attended the meeting.

The discussions focused on the current aspects of interaction between Turkmenistan and the UN in various areas. The participants reviewed the programmes and project documents, including the draft UN-Turkmenistan Sustainable Development Cooperation Framework for 2026-2030 and joint programmes on youth policy, education, healthcare, digitalisation and green energy.

The participants approved the 2025-2027 Roadmap for Strengthening SDG Reporting in Turkmenistan. They also elaborated on specific steps to set up a UN Regional Centre for Climate Change Technologies in Central Asia.

Translated by Mahri OVEZOVA,
A lecturer, S. A. Niyazov Turkmen Agricultural University

UN ADOPTS RESOLUTION INITIATED BY TURKMENISTAN

✓ The Resolution «Treaty on a Nuclear-Weapon-Free Zone in Central Asia», submitted by Turkmenistan on behalf of the Central Asian states, was adopted at the 43rd plenary meeting of the 79th session the UN General Assembly.

Presenting the draft Resolution, Permanent Representative of Turkmenistan to the United Nations Aksoltan Atayeva thanked the UN Member States for supporting the draft and emphasised that the Treaty on a Nuclear-Weapon-Free Zone in Central Asia is an important element of the global nuclear non-proliferation

regime, declaring the first-ever nuclear-weapon-free region in the Northern Hemisphere.

In pursuing a peaceful foreign policy based on the principles of positive neutrality, Turkmenistan puts forward important proposals to ensure global peace and trust and consolidate international efforts for the benefit of all mankind. The adoption of the resolutions initiated by Turkmenistan by the UN General Assembly testifies to the urgency, as well as broad support of these proposals by the world community.

HÜNÄR KÄMILLIGINIŇ BADALGASY

✓ Gahryman Arkadagly, Arkadagly Gahryman Serdarly türkmen halkynyň her bir güni toý-baýramlara, ösüşlere, şöhratly ýeňişlere beslenýär. Ýurdumyzyň her bir pudagy — ylym-bilim ulgamy, sport, saglygy goraýyş, ykdysadyýet, medeniýet, jemagat hojalygy ulgamy, mahlasý, ähli ulgamlarda ösüşiň täze belentliklerine tarap bedew batly ösüşler gazanylýar. Şeýle-de, ýurdumyzyň jemgyýetçilik guramalarynyň işleriniň ilerlemegi üçin hem yzygiderli mümkinçilikler döredilýär.

«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynyň noýabr-dekabr aýlarynda TKA-nyň Milli Merkeziniň hem-de welaýat birleşikleriniň bilelikde guramagynda welaýatymyzyň bilim ulgamyň, saglygy goraýyş, sport, bank ulgamlarynyň, döredijilik işgärleriniň hem-de beýleki dürli pudaklarda zähmet çekýän KA-nyň ilkinji guramalarynyň ýolbaşçylarynyň, oňdebaryjy işjeň agzalarynyň gatnaşmagynda ýurdumyzyň Balkan welaýatynda gojaman Hazaryň goýnunda ýerleşýän Awazanyň ajaýyp kenaryndaky «Daýanç» sagaldyş-dynç alyş merkezinde «Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe KA-nyň döwrebap wezipeleri» atly okuw maslahatlary geçirildi.

Okuw maslahatlarynyň dowamynda saýlan hünärinde ussatlyk görkezip at alan işgärleriň çykyşlary diňlenildi we olaryň iş tejribelerini

özleşdirmek bilen maslahatlara gatnaşan her bir gatnaşyjy öz hünär başarjaňlygyny ýokarlandyrmak barada gymmatly maglumatlary özleşdirdiler.

Mundan başga-da, okuw maslahatynyň çäklerinde dynç almak üçin hem giň şertler döredildi. Awazanyň gözəl ýerlerine gezelençler, deňiz boýundaky söhbetdeşlikler, sport çäreleri gurnalyp, döwrebap hyzmatlar hödürlenildi.

Welaýatlaryň ýazyjy-şahyrlarynyň hem-de döredijilik bilen gyzyklanýan ýaşlarynyň gatnaşmagynda Magtymguly Pyragynyň döredijiligi baradaky söhbetler, şygryýet aňamlary hem guraldy. Şygryýet aňamlarynyň dowamynda welaýatlaryň halypa ýazyjy-şahyrlary döredijilik älemi barada täsirli gürrüňleri berdiler.

Eziz Watanymyzy ösüşleriň, özgerişleriň, baky bagtyýarlygyň mekanyna öwürüp, okamaga, işlemäge, döretmäge, döwrebap dynç almaga döredip berýän mümkinçilikleri üçin Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza tüýs ýürekden alkyş sözleri aýdyldy.

Oguljennet ORAZOVA,
Köneürgenç etrabyňyň daşary ýurt dillerine ýöriteleşdirilen 57-nji orta mekdebiň mugallymy, KA-nyň işjeň agzasy.

NEXT ISSUE OF ARKADAGLY ÝAŞLAR MAGAZINE RELEASED

✓ Arkadagly Ýaşlar eMagazine, published by the Central Council of Magtymguly Youth Organisation of Turkmenistan, has released its 11th issue for 2024. As usual, the magazine attracts readers with its bright articles.

This issue opens with the article «Watanymyzyň geljegi ýaşlar bilendir». It is dedicated to the 33rd anniversary of the foundation of Magtymguly Youth Organisation of Turkmenistan. The author of the article «Ählumumy abadançylygyň bähbidine» informs readers about the visit of Hero Arkadagly Serdar to the Republic of Tatarstan of the Russian Federation to participate in the BRICS Summit.

The article «Belent ykranamanyň hormatyna» is about the mass hiking event on the Path of Health, led by the esteemed President on November 2 this year, and the honouring ceremony of the athletes who have performed outstandingly at the international competitions. The article «Parahatçylygyň gözbaşy» is about the upcoming 29th anniversary of permanent neutrality.

In November, the Youth Prize of Turkmenistan was awarded to a large group of progressive young people of the country. This issue conveys the words of gratitude from the young people who received this prestigious award. Other articles discuss such topics as the illumination of beauty in the book «Ömrümiň manysynyň dowamaty» by Hero Arkadag, the artistic features of the poems dedicated to Magtymguly Fraghi and the place of the poet's creative activities in the arts.

The article about the importance of learning the Chinese language will be of great interest to readers. The article



explaining the features of the Li-Fi technology and Esports will also attract their attention. The article «Ekologiýa abadançylygynyň möhüm şerti» explores in detail the aspects of this phenomenon.

This issue contains the article in the English language which reviews the modern opportunities of digital technologies. Another article focuses on the role of digital technologies in the educational process.

Traditionally, the magazine presents the new poems by young authors. The article «Akwarel – döwrebap sungatda» is a dedication to World Watercolor Day, celebrated on November 23.

Readers will find a short but very touching article «Çörek mukaddesligi» on the last pages of the issue. Women and girls will find the tips on how to prepare delicious snacks mähirli in the issue. It introduces the new winner of the Ýaş waspçy competition.

The pleasant design of the issue makes it more attractive. Readers can read the eMagazine on the website www.turkmenmetbugat and on the magazine reading app.

**Translated by Owezgul
PIRNAZAROVA,
A lecturer, S. A. Niyazov Turkmen
Agricultural University**

BEÝIK ÝÜPEK ÝOLUNYŇ HAZARÝAKA ŞAHALARYNY ÝUNESKO-nyň SANAWYNA GIRIZMEK

✓ Aşgabatda Beýik Ýüpek ýolunyň Hazarýaka şahalaryny ÝUNESKO-nyň Bütindünýä mirasynyň sanawyna girizmek boýunça halkara bilermenleriň sebitleýin duşuşygy geçirildi. Bu barada Türkmen döwlet habarlar gullugy habar berýär.

Daşary ýurtlaryň bilermenleri birinji umumy mejlisde Ýüpek ýolunyň Hazar — Wolga geçelgesiniň mirasy bilen bagly ugurdaş desgalary ilkinji gezek ýüze çykarmak, gorap saklamak we dolandyrmak boýunça milli derejede edilýän tagallalar bilen tanyşdyrdy. «Ýüpek ýolunyň Hazar — Wolga geçelgesiniň ugrundaky mirasa düşünmek» atly ikinji umumy mejlisdäki çykyşlarda şu gezekki duşuşygyň bu geçelgäni ÝUNESKO-nyň Bütindünýä mirasynyň sanawyna girizmek üçin bilermenler derejesinde hödürnamany taýýarlamak işini maslahatlaşmagy dowam etdirmäge gönükdirilendigi aýratyn bellenildi.

Maksatnama laýyklykda, «Mirasnyň obýektlerini öwrenmek we dolandyrmak işinde häzirki zaman tehnologiýalaryny ornaşdyrmak, Atlas kartalaryny taýýarlamak işini ýola goýmak we Ýüpek ýolunyň

Hazar — Wolga geçelgesiniň ugrundaky taryhy-medeni mirasnyň obýektleri boýunça suratlary we çyzgylary toplamak», «Hazar — Wolga geçelgesiniň hödürnamasynyň düzülişiniň «Ýol kartasy» atly umumy mejlisini geçirmek meýilleşdirilýär. Maslahatlaşmalaryň dowamynynda gatnaşyjylara hödürnamany düzmekde deňeşdirme seljermelerini geçirmäge we suwasty mirasnyň ähmiýetine baha bermäge, uzakdan zondirlemek, tebigy meýdan barlaglaryny geçirmek ýaly öňdebarýjy usulyýetleri ulanmagyň zerurlygyna garamaga mümkinçilik döredilýär. Sebtdäki ýerüsti we suwasty arheologik desgalary öwrenmekde hyzmatdaşlygy ösdürmek möhüm wezipeleriniň biri bolup durýar. Mundan başga-da, gatnaşyjylar Ýüpek ýolunyň Hazar — Wolga geçelgesiniň hödürnamasyny taýýarlamak üçin «Ýol kartasynyň» üstünde işlärlär.

**Umar ERGEŞOW,
Türkmen döwlet maliýe institutunyň talyby.**

СОРЕВНОВАНИЯ, ПОСВЯЩЁННЫЕ ГОДОВЩИНЕ НЕЙТРАЛИТЕТА

✓ Спортивными состязаниями в Ашхабаде отмечают годовщину нейтралитета Туркменистана. Национальный праздник учредили 29 лет назад, передает «МИР 24». В соревнованиях участвуют не только сотрудники туркменского министерства иностранных дел. Спортивную форму также надели представители дипмиссий и международных организаций. А матчи считаются товарищескими — как доказательство, что спорт не имеет национальности и является универсальным языком.

✓ В Туркменистане прошел чемпионат по ралли-рейду, посвященный празднованию Дня нейтралитета. Участники преодолели более 160 километров по одной из самых известных азиатских пустынь. Основной маршрут был проложен по труднопроходимым пескам. Чемпионат организован Федерацией автомобильного спорта Туркменистана при поддержке Госкомитета по



физкультуре и спорту. Соревнования прошли для подготовленных машин в различных классах.

✓ В Ашхабаде наградили лучших спортсменов по фиджитал и киберспорту. Церемония закрытия соревнований прошла в Государственном институте физкультуры и спорта.

«В соревнованиях приняли участие около 20 вузов страны. В прошлом году среди участников были и

школьники, но с ростом популярности спорта в нашей стране мы решили расширить формат. В будущем мы надеемся, что наши спортсмены начнут участвовать в международных соревнованиях и займут призовые места» рассказывает руководитель спортивного студенческого клуба Туркменского государственного института физкультуры и спорта Сердар Гурдов.

Спортсмены доказывали свое мастерство в нескольких дисциплинах: футбол, баскетбол, настольный теннис, шахматы и карате. Сначала участники соревновались в рамках компьютерной игры, а после проверяли физическую подготовку на поле или корте.

**Подготовила Мерджен ЧАРЫЕВА,
студентка Туркменского
сельскохозяйственного
университета.**

ŞÖHRATLY TARYHYMUZYŇ ÇEPER BEÝANY

✓ Merdana halkymyz kitaba aýratyn hormat goýup, oňa mukaddeslik hökmünde seredýär. Gahryman Arkadagymyz «Ömrümiň manysynyň dowamaty» atly kitabynda: «Kitap ömrüňe many çauýan iň bereketli desterhan ýalydyr» diýip belleýär. Bu parasatly seňirler beýik halkymyzyň kitaba bolan söýgüsiniň şöhratly taryhy-myzdan gözbaş alýandygyny görkezýär. Gahryman Arkadagymyzyň pähim-parasadyndan binýat bolýan beýik eserleri her bir ynsana islendik ugurda ýol görkeziji mekdepdir.

Gahryman Arkadagymyz ýakynda hem şeýle çuň mazmunly pikirleri, ylmy garaýyşlary özünde jemleýän eserleriniň ýene birini bagtyýar türkmen halkymyza sowgat etdi. «Hakyda göwheri» diýlip atlandyrylan Milli Liderimiziň bu kitabynda türkmen halkynyň şöhratly taryhy we nusgawy şahyrlarymyzyň şygryýetiniň türkmen we dünýä edebiýatynda tutýan uly orny hakdaky gürrüňler çeper beýan edilýär. Gahryman Arkadagymyzyň «Hakyda göwheri» atly kitaby «Taryha syýahat» hem-de «Ruhly miras» atly iki bapdan ybarat bolup, halkymyzyň taryhy-medeni hem-de ruhly mirasyndan söhbet açýar. Ajaýyp eser ýaş nesillerimiziň taryhy we ruhly hakydasyny terbiýelemekde, kämilleşdirmekde örän uly ähmiýete eýedir. Gahryman Arkadagymyz «Hakyda göwheri» kitabyň «Ruhly miras» atly ikinji babında: «Pederlerimiz asyrlaryň mizan eleginden geçirip, bu durmuş hakykatyny pähime öwürpdirler: Geçmiş bolmadygyň, geljegi bolmaz. Geçmiş – geljegiň berk binýadydyr. Geçmiş – geljegi gurmagyň sapaklary. Geçmiş – pähim-parasat. Halkymyzyň münýýlyklara uzaýan geçmişi, taryhy — mertligiň, gahrymançylygyň, ygrarlylygyň, belent ahlaklylygyň taryhy. Halkymyz özüniň baş münýýldan habar berýän taryhynda şu belent ahlak sypatlaryny tug deýin belentde saklap gezdi. Il-halk üçin şu günü döretmek, ertiriň kerpijini goýmak ynsanlyk mertebedir» diýmek bilen, geljekki bagtyýar durmuş üçin geçmiş taryhyň sapaklaryndan ugur almagy dogrusyndaky pelsepewi pikirlerini paýlaşýar.

Gymmatly maglumatlara baý bolan «Hakyda göwheri» atly eserde türkmen edebiýatynda öçmejek yz goýan Nurmuhamet Andalyp, Magtymguly Pyragy, Abdylly Şabende ýaly nusgawy şahyrlarymyzyň döredijilik dünýäsi dogrusynda hem aýratyn söhbet açylýar. Gahryman Arkadagymyzyň «Hakyda göwheri» atly bu taryhy maglumatlara baý bolan kitaby ösüp gelýän ýaş nesillerimizi milli ýörelgelerimiz, asylyly döredijilerimiz esasynda terbiýelemekde, olara türkmen halkynyň şöhratly geçmişini çuňňur many-mazmuny bilen öwretmekde gymmatly gollanma bolar.

Gahryman Arkadagymyzyň döwlet galamyndan binýat bolýan dördäne eserleriniň dowamat-dowam bolmagyny tüýs ýürekden arzuw edýäris!

**Ruslan ÇARYÝEW,
Türkmenistanyň Döwlet gümrük gullugynyň Balkan welaýat
gümrükhanasynyň harby gullukçysy, maýor.**





✓ «Аркадаг» победил «Алтын Асыр» и завершил сезон в чемпионате Туркменистана без поражений.

Футболисты «Аркадага» на выезде обыграли «Алтын асыр» со счётом 4:0 в перенесённом матче 27-го тура чемпионата Туркменистана. Отличились Шаназар Тиркишов (7-я минута) и Бегенч Акмаммедов (32-я, 36-я, 41-я).

«Аркадаг» второй год подряд завершил сезон в чемпионате Туркменистана со стопроцентным результатом. Подопечные Владимира Байрамова не проиграли ни одного матча во внутреннем первенстве. У команды остаются шансы ещё на два титула — Кубок Туркменистана и Лигу вызова АФК.

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

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



ÝAŞ NESILLERİŇ BUÝSANJY

✓ Türkmen halky baý taryhy, edebiýaty bilen dünýä tanalan halk. Geçmişden şu güne çenli nazar aýlasak, türkmeniň kitapsyz geçen günü ýok. «Kitap» hekaýasynda Welmyrat aganyň hojalygynyň ýeke diregi bolan guba düýesini kitaba çalşyp gelmeginiň özi türkmen halkynyň kitapsöýer halkdygynyň aýdyň mysaly.

Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň dowamat dowamy bilen Gündogaryň beýik akyldary we şahyry Magtymguly Pyragynyň doglan gününüň şanly 300 ýyllyk toýunyň toýlanýan «Pähimpaýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynyň jemlenmeginiň öňüsyrynda mekdebimiziň ilkinji ýaşlar guramasy bilen «Ýaş edebiýatçy» gurnagynyň bilelikde gurnamagynda mekdebimizde «Kitap okan gullar magnydan dokdur» atly şygysöýerleriň bäsleşigini geçirdik. Magtymguly Pyragynyň goşgularynyň iň kän hem labyzly aýtmak esasynda gurnalan bäsleşige mekdebimiziň 5 — 12-nji synp aralygyndaky okuwçylary işjeň gatnaşdylar. Akyl-paýhasa, mana ýugrulan şygurlar — ynsan ömründe ýörejek ýolunyň çelgisi. Şonuň üçin ol goşgulary öwrenmek, manysyna düşünmek ýaş nesilleriň kalbynda ýagşylyga bolan söýgini oýjaryp, geljekde Watana, Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza, il-günümize wepaly, ilhalar, ahlakly, bilimli nesiller bolup ýetişmekleriniň kepillidir. Türkmen dili we edebiýat sapaklaryny Magtymguly Pyragynyň goşgularyndan mysallar bilen baýlaşdyryp, okuwçylara goşmaça ýumuş hökmünde akyldaryň goşgularyny ýat tutdurmak arkaly biziň baş maksadymyz hem şeýle nesilleri kemala getirmek. Bäsleşigiň jemleri bu ugurda çekýän zähmetimiziň ýerine düşýändigini subut etdi.

Türkmeniň dana şahyry Magtymguly Pyragyny dünýä tanadyp, edebiýatymyzy, medeniýetimizi, taryhymyzy ösdürýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, tutýan tutumly işleri rowaçlyklara beslensin!

Altyn SÖYÜNGYLYJOWA,
Köneürgenç etrabynyň daşary ýurt dillerine jöriteleşdirilen 57-nji orta mekdebiniň türkmen dili we edebiýaty mugallymy.

ÝUNESKO-nyň MADDY DÄL MEDENI MIRASYNYŇ SANAWYNA GIRIZILEN BAÝRAM

✓ Halklaryň milli baýramlarynyň adamzadyň maddy däl medeni mirasynyň sanawyna girizilmegi mydama bolup duran waka däl. Golaýda şeýle wakalaryň biri bolup geçdi. BMG-niň Bilim, gylm we medeniýet meseleleri boýunça guramasy (ÝUNESKO) Aý senenamasy boýunça Hytaý Täze ýyly hökmünde belli bolan Bahar baýramyny (Çunsze) adamzadyň maddy däl medeni mirasynyň sanawyna goşdy. Bu barada Sinhua agentligi habar berýär.

Çözüň ÝUNESKO-nyň maddy däl mirasy goramak boýunça Hökümetara komitetiniň 2 — 7-nji dekabrdä Paragwaýda geçirilen 19-njy sessiýasynda kabul edildi.

Bahar baýramy üstünlikleri arzuw etmek, maşgalanyň birleşmegi we jemgyýetçilik çäreleri ýaly köpsanly döpdessurlary we adatlary birleşdirýär. Bu döpdessurlar hem maşgalalaryň, hem bilim programmalarynyň üsti bilen birek-birege geçirilýär.

Komitet baýramyň medeni aýratylygy, sosial jebisligi we maşgala gymmatlyklaryny berkitmekde möhümdigini belledi. Şeýle-de, ol döpdessurlaryň azyk howpsuzlygy we ekologiýa bilimi



ýaly pudaklarda durnukly ösüşe goşant goşýandygyny belläp geçdi.

HHR-iň medeniýet ministriniň orunbasary Žao Sýuan baýramyň ykrar edilmeginiň halkara medeni alyş-çalşyga we ählumumy gymmatlyklary ýaýratmaga ýardam edýändigini aýtdy.

Bellenilişi ýaly, häzirki günde Hytaýyň ÝUNESKO tarapyndan adamzadyň maddy däl medeni mirasynyň obýektleri hökmünde ykrar edilen medeni elementleriniň ýa-da tejribeleriniň sany 44-e ýetdi.

Taýjartan Fırza DOSÇANOWA,
Türkmen oba hojalyk institutyň talyby.

SPORT. DOSTLUK. BAGTYÝARLYK

✓ Ata Watanymyzyň hemişelik Bitaraplygynyň 29 ýyllu mynasybetli welaýatymyzyň çäginde aýdym-sazly çäreler, dabaraly maslahatlardyr döredijilik bäsleşikleri uzygiderli geçirildi. Şeýle çäreler Baýramaly şäherinde hem giňden ýaýbaňlandyryldy.

TMÝG-niň Baýramaly şäher Geňeşiniň Mary welaýat maliýe-ykdysady orta hünär okuw mekdebi bilen bilelikde guramagynda mekdebiň 1-nji ýyl talyplarynyň arasynda «Bitaraplyk — milli buýsanjymyz» ady bilen geçirilen döredijilik bäsleşigi hem täsirli pursatlara baý boldy.

Bäsleşigiň netijesi boýunça 1-nji orna Mary welaýat maliýe-ykdysady orta hünär okuw mekdebiň «Buhgalterçilik hasaba alnyşy», 2-nji orna «Maliýe we karz» toparlary mynasyp boldular.

Bäsleşikde ýeňiji bolan we işjeň gatnaşan toparlara TMÝG-niň Baýramaly şäher Geňeşi tarapyndan Hormat hatlary hem-de ýadygärlik sowgatlary dabaraly ýagdaýda gowşuryldy.

Baýramgeldi GAÝYPOW, TMÝG-niň Baýramaly şäher Geňeşiniň guramaçylyk bölümüniň müdiri.

✓ 2024-2025-nji okuw ýylynda geçirilýän «Türkmenistan — ruhubelentligiň we sagdynlygyň ýurdy» atly XIV Spartakiadanyň baş maksady hormatly Prezidentimiziň köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty ösdürmek baradaky kararlaryny durmuşa geçirmekden, okuwçylaryň sagdyn durmuşyny üpjün etmekden, okuwçy ýaşlaryň arasynda sportuň dürli görnüşleri boýunça güýçli türgentleri ýüze çykarmakdan, ýeňiji bolmaklaryny gazanmakdan ybaratdyr. Şeýlelikde, XIV Spartakiadanyň çäklerinde ýeňil atletika boýunça welaýat tapgyry geçirildi. Ýaryşyň guramaçysy bolup, Daşoguz welaýat häkimi, «Türkmenistan» ýaşlar bedenterbiýe-sport guramasynyň Daşoguz welaýat bölümi, Daşoguz welaýatynyň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirligi, TMÝG-niň Daşoguz welaýat Geňeşi, TKA-nyň Daşoguz welaýat birleşmesi, TDP-niň Daşoguz welaýat komiteti, Daşoguz welaýat Baş bilim müdirligi, Türkmenistanyň Gyzyl ýarymaý Milli jemgyýetiniň Daşoguz welaýat bölümi çykyş etdiler.

Ýeňil atletika boýunça ýaryş Daşoguz şäherindäki «Garaşsyzlyk» sport desgasynda geçirildi. Oňa welaýatyň etraplaryndan we Daşoguz şäherinden okuwçy oglan-gyzlaryň 130-a golaýy gatnaşdy. Ýaryşda türgentlerimiz ýeňil atletikanyň üç görnüşü boýunça, ýagny uzynlygyna bök-

mek, oganlar 100 metr aralyga, gyzlar 60 metr aralyga ылgamak hem-de estafeta (oglanlar 4x100, gyzlar 4x60) boýunça bäsleşdiler. Bu ýaryşda Daşoguz şäheriniň toparyna taý tapylmady. Olar 42 utuk toplap, 1-nji orny eýelediler. 2-nji orny 32 utuk bilen Akdepe etrabynyň topary, 3-nji orny bolsa 27 utuk bilen S.Türkmenbaýy etrabynyň toparlary eýeledi. Ýaryşda 1-nji orny eýeläp ýeňiji bolan türgentlerimiz döwlet tapgyryna gatnaşmaga hukuk gazandylar.

Ýeňijilere «Türkmenistan» ýaşlar bedenterbiýe-sport guramasynyň Daşoguz welaýat bölümüniň Hormat hatlary, Türkmenistanyň Magtymguly adyndaky Ýaşlar guramasynyň Daşoguz welaýat Geňeşiniň sowgatlary gowşuryldy.

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

✓ Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ýurdumyzyň her bir günü şanly wakalara beslenýär. Ine, bu ýyl hem türkmen halky Halkara Bitaraplyk gününü şatlyk-şowhun bilen uludan toýlady. Baýramçylyk mynasybetli ýurdumyzyň dürli künjeginde dabaraly maslahatlar, aýdym-sazly konsertlerdir söhbetdeşlikler geçirildi. Şeýle dabaralaryň giň gerimde geçirilmegi özboluşly häsiýete eýedir.

Hormatly Prezidentimiziň sebitde we dünýäde asudalygy, dost-doganlyk gatnaşyklaryny pugtalandyrmak babatyndaky başlangyçlary halkara resminamalaryň onlarçasynda öz beýanyny tapýar. Häzirki döwürde Bitaraplygymyz ýurdumyzyň gülläp ösüşiniň berk binýadyna öwürülýär. Halkymyzyň milli ýörelgeleri bilen sazlaşýan Bitaraplygymyzyň sebitde durnuklylygyň saklanmagyna hyzmat edýändigini biziň kalbymyzy çäksiz buýsanja besleýär.

Jerem GARAJAYEWA, TKA-nyň Balkan welaýat birleşmesiniň guramaçylyk we medeni-köpçülik işleri bölümüniň esasy hünärmeni.

✓ Baky Bitaraplygymyzyň şanly 29 ýyllyk toýu mynasybetli Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylyna bagyşlanyp, «Ýyldan ýyly uzap barýar bu döwletli döwränimiz, Ýaşa Gahryman Arkadag, Arkadagly Serdarymyz» ady bilen aýdym-sazly baýramçylyk konserti geçirildi.

Dabara bilen ugurdaşlykda pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyraga bagyşlanan şygry bäsleşiginiň hem jemi jemlenildi. Şygry bäsleşigine gatnaşan, döredijilik bilen meşgullanýan talyplar akyldar şahyr Magtymguly Pyraga bagyşlap ýazan goşgulary bilen çykyş etdiler. Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutyň «Sagdyn nesiller» aýdym-saz, tans toparlarynyň ýerine ýetirmegindeki çykyşlar dabaranýň şowhunyny has hem artdyrdy.

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

✓ TMÝG-niň Baýramaly şäher Geňeşi bilen şäheriň 11-nji orta mekdebi tarapyndan «Saglyk — baýlyk, bilim — binýat, sport — gозzellik» atly sportuň ýeňil atletika görnüşü boýunça bäsleşik geçirildi. Ruhubelentlikde geçirilen ýaryşa ady agzalan mekdebiň okuwçylary gatnaşdylar. Ýaryş guzykly hem-de çekeleşikli häsiýete eýe boldy. Okuwçylar «Aý» hem-de «Gün» toparlaryna bölündiler. Bäsleşigiň jemi boýunça ezberler öňe saýlandylar. Okuwçylaryň bu üstünligi olaryň sporta bolan höwesiniň barha kämilleşýändigine rini ýene bir gezek subut etdi.

Serdar BERDIÝEW, TMÝG-niň Baýramaly şäher Geňeşiniň guramaçylyk bölümüniň esasy hünärmeni.

✓ TMÝG-niň Türkmenbaýy etrap Geňeşi we beýleki jemgyýetçilik guramalarynyň bilelikde guramagynda Balkan welaýatynyň Türkmenbaýy etrabynyň medeniýet ögüniň mejlistler zalynda edara-kärhanalarda zähmet çekýän ýaşlaryň, şeýle-de mekdep okuwçylarynyň arasynda Halkara Bitaraplyk günü mynasybetli «Bitaraplyk — şöhratymyz, şanymyz» ady bilen aýdym-sazly baýramçylyk çäresi geçirildi.

Çärede medeniýet we sungat işgärleriniň hemişelik Bitaraplygymyzy wasp edýän aýdym-sazly çykyşlaryna giň orun berildi. Ýaş nesillerimiziň bagtyýar geljegi ugrunda ähli aladalary edýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza jan saglyk, uzak ömür, tutýan tutumly işlerinde hemişe rowaçlyklar arzuw edildi!

Akbäbek GURBANMÄMMEDOWA, TMÝG-niň Balkan welaýatynyň Türkmenbaýy etrap Geňeşiniň uly buhgalteri.



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О СНЕГЕ



Уникальность снежинок. Несмотря на то что в природе существует бесчисленное количество снежинок, считается, что каждая из них уникальна и неповторима. Это связано с тем, что малейшие изменения в условиях их образования приводят к различиям в структуре.

Виды снежинок. Существует различное количество типов снежинок, включая звезды, пластины, колонны, иглы, сростки и крупные пелены. Их форма зависит от температуры и влажности воздуха в момент образования.

Снег – это не замерзшая вода. Снежинка - это скорее кластер ледяных кристаллов, которые образуются в верхних слоях атмосферы, когда влажный воздух охлаждается.

Цвет снега. Хотя снег кажется белым, он на самом деле прозрачен. Белый цвет - это результат отражения и рассеяния света всеми мелкими ледяными кристаллами.

Синий снег. Иногда снег может выглядеть синим. Это происходит, когда свет проходит через снежный покров и отражается обратно, потевая некоторые красные волны.

Снег и тишина. Когда падает снег, он может создавать тишину, поглощая звуковые волны.

Снег и климат. Снег играет важную роль в глобальном климате, отражая до 90% солнечного света и предотвращая нагрев земли.

Снежные бури. Самая большая зафиксированная снежная буря произошла в Северной Дакоте в 1966 году. Ветер достигал скорости до 113 км/ч, и выпало более метра снега.

Максимальное количество снега. Город Ямаса (Япония) держит рекорд по самому большому количеству выпавшего за год снега - более 19 метров в 1978 году.

Снежные покровы. Около 12% земной поверхности покрыто снегом и льдом.

**Подготовила Махек КАКЫЛОВА,
преподаватель ТСХУ имени С.А.Ниязова.**

GYŞYŇ GÖZEL GÖRNÜŞI

✓ Her paslyň öz aýratynlyklary bar. Gyş — ajaýyp we täsin döwür. Bu pasyl şeýle bir syrly we özüneçekiji. Tebigatyň düýpgöter üýtgemegi, daş-töwregiň gözelligi gyş paslynda has göze ýakymly görünýär. Köp adamlar gyş paslyna sabyrsyzlyk bilen garaşýarlar, sebäbi täsin, ýatdagalyjy pursatlar gyş paslynda amala aşýar. Bu pasyl hemmäni özüne çekip, uly ýaşlylary hem çaga dünýäsine itekleýär. Sebäbi gözelligere beslenen gyş uly-kiçi hemmäni öz täsinligine çekýär. Durmuşymyza iň täsin zatlar biziň ýadymyzdan çykmaýak pursatlary döredýär. Beýle pursatlar, esasan-da, gyş paslynyň berýän gözelligi bilen biziň ýadymyza pugta ornaşýar.

Gyş paslynyň gelmegi bilen tebigatda dürli üýtgeşmeler bolup geçýär. Gyşyň esasy aýratynlyklarynyň biri hem gar täsinligidir. Gar — janly sungatyň hakyky eseri. Gurлуşy we täsin şekili bilen täsirirligini artdyrýan gar tozgasy bütinleý diýen ýaly howadan ybarat bolup, olar haýal ýere gaçyp, gözeli tebigatymyzy ak don bilen bezeýärler. Gyş günlerinde ýuwaş-ýuwaşdan ýere ýagýan gar tozgalaryny synlap bilýäris. Bu täsirli synlaýuş adamda asudalyk we rahatlyk duýgusyny döredýär. Gyşda tokaý zolagy hem ajaýyp görnüşe gelýär. Ak gar bilen örtülen agaçlar edil jadyly keşpdäki ýaly janly-jandarlary döredýär. Gyş döwri ir säher owadan, ajaýyp gar ýagýan ýa-da gara örtülen meýdan emele gelip, adam duýgusynyň gözelligine gözelligi goşýar. Gijelerine daş-töwregiňdäki hemme zat Aý şöhesi bilen ýuwulan ýaly arassa görünýär. Çünki bu gyş täsinliklerinden biridir. Gyş täsinliklerinden ýene biri doňan köller we derýalar erteki aýnalary ýaly buz bilen örtülendir. Bu näzik buz gatlagynyň aşagynda baharyň gelmegine garaşýan uklap ýatan suwasty durmuş dünýäsi ýaşaýar.

Gyş paslynyň gözelligi we haýran galdyryjylygy adamda umyt-arzuwlary döredip, geljege söýgini artdyrýar. Gyş paslynyň gelmegi adamlara ajaýyp lezzet berýär. Gyşyň gözeli tebigaty ak dona beslenen, agaç şahalary garyň agramyna egilip, göýä kiçijik sungat eseri ýaly, şol pursatyň gözelligini we näzikligini özünde jemleýär.

Magtymguly atamyza şeýle setirler bar:

**«Daglar başyn egdi, duman bürendi,
Yeller galabilmän, ýerde süýrendi...»**

diýen parasatly sözleri türkmen tebigatynyň gyşda has gözelleşýändigini, dag täsinliginiň gyşda özüne çekiji täsiriniň bardygyny belleýär.

Köpetdagyň dag gerişleriniň gar bilen bezelmegi gözeli paýtagtymyzy Aşgabat şäheriniň görküne görk goşýar. Çünki merjen şäherimiz Aşgabadyň ak mermer bilen bezelmegi, onuň ak gara bürenmegi täsin bir dünýäni emele getirýär. Ak gardan soňra gijelerine uşyklandyryjy çyralar Aşgabada has gözeli keşp berýär. Sebäbi her dürli reňkli çyralar bilen bezelen gözeli paýtagtymyzy Aşgabat gijelerine ak gardan soňra, has ajaýyp sungat eserini döredýär.

Bagy-bossanlygyň mekanyna öwürülen gözeli paýtagt şäherimiz Aşgabat, gyş şeýle bir gözeli peýzažy döredip, ol döredijilik işgärlere hyjuw berýär.

Ak menzillere uzaýan rövşen ýollarymyzda gözeli gyş pasly Aşgabadyň görküne görk, ýagty ýoluna aklyk eçilýär.

**Saparnyýaz ILMYRADOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň
sport žurnalistikasy hünäriň talpyby.**



AJAÝYP PURSAT

☑ «Gyşyň gözelligi nämede?» diýen soraga, elbetde, her kim birhili jogap bermegi mümkin. Ýöne bu soraga köp adamlar iki sany jogaby berer. Olaryň birinjisi — gar, beýlekisi-de — Täze ýyl bolmaly. Geliň, bu gezek gyşyň gözelligi bolan gar hakynda söhbet edeliň! Ilkinji gar tozgaýyklary zemine inende muny gören her bir ynsanyň göwni açylýar. Gyşyň adamlara şatlyk paýlamagy, gör, nähili buýsandyryjy. Agşamsyna gar ýagyp, ýeriň ýüzüni ak dona büremegi, säher bilen oýanan çagalaryň ýüzünde şatlyk duýgulary döräp, şolbada egnine galyňja geýimlerini geýip, gapydan daşara tarap uly çagalary görmegiň özi bagt. Sebäbi ol çagalalar — gözelligiň, şatlyk şowhunynyň muşdaklary.

Görjäňizmi, diňe çagalalar däl, ulularam bu gözellige aşyk. Olaryň şadyýan ýylgyryşlaryny gyşyň akja garlary döretdi. Ýagan gar gijäniň tümlüginu Aýyň nury ýaly şöhlelendirýär. Bu ýagdaý beýleki pasyllarda duş gelmeýän sazlaşygy emele getirýär. Muňa bolsa garyň döredýän täsinligi hökmünde garap bilýäris. Gar — aklyk sähne, şatlyk paýlaşan ilçi.

Alymlaryň bellemegine görä, garyň 95 göterimi howadan durýar. Bu bolsa onuň ak reňkli bolmagyna getirýär. Adamlar gary diňe ak reňkli bolmagyna pikir edýärler. Ýöne gyzyl hem-de gülgüne garlara hem duşmak bolýar. Şeýle garlar beýik daglaryň hem-de Antarktikanynyň gar depelerinde bolýar. Gyzyl gary görenler onuň tagamyny garpyz bilen deňeşdirýärler. Munuň şeýledigine ABŞ-nyň Kolorado ştatynyň ýaşajylylary hem tassyklaýarlar. Elbetde, gyşyň beýle söýülgän pasyl bolandygy üçin her ýylyň 19-njy ýanwary «Bütindünjü Gar günü» diýip uglan edildi. Şol güne ähli adamlar sabyrsyzlyk bilen garaşýar.

Güneşli Diýarymyzda gyşyň gelmegi bilen hemmeler akja gar tozgaýyklarynyň ýagmagyna garaşýarlar. Gözel paýtagtymyz Aşgabadynyň ak mermere bürenen binalarynyň, ýaşyl arçalaryň üstüni gar basyp, täsin sazlaşygy we taýsyz gözelligi emele getirýär. Gyş ähli ynsanlara egsilmez şatlyk paýlaşýar.

Allaberdi ARAZOW,
Türkmen oba hojalyk institutunyň mugallymy.

BUÝSANÇ

Sungata bolan söýgim meniň ýürek joşumdyr,
Şygyrlaryň duýgularmyň şugla saçýan çyragy.
Beýik halkyň baky ýitmez şöhraty sen, şany sen,
Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy!

Islap berkarar döwlet ençe jepa çekip sen,
Köki çuňluga uzaýan bir daragt ekip sen,
Bu gün her bir sözlemiň tükenmez hazyna deň,
«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy!».

Türkmeniň döp-dessury, atalaryň messebi,
Jemlenipdir setirleňde ogul-gyzyň edebi,
Ýaşlara ganat berýän göreldelek mekdebi,
«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy!».

Milli Lideriň ýoly rowaç aldy ilimde,
Geljegi parlak halkyň nusgasy bar dününde,
Şygyrlaryň ýaňlanyp dur bütin dünjäh dilinde,
«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy!».

At-owazaň, öwüt-pendiň dünjäh aýlanýar bu gün,
Ata ýurduň, jebis iliniň öňe saýlanýar bu gün,
Tirsegňe gal, üç ýüz ýyllyk toýuň toýlanýar bu gün,
«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy!».

Il ogly Arkadagly Gahryman Serdarymyz,
Beýik işler amal edýär, artýar bedew badymyz,
Ruhy çyrag ýüreklerde joşgunly şygarymyz:
«Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy!».



SAGDYN DURMUŞ

☑ Gadymy döwürlerde beýleki ylmymlar bilen bir hatarda lukmançylyk — tibipçilik ylmy hem gülläp ösüpdir. 10 asyrdan öň ýaşap geçendigine garamazdan, Abu Aly Ibn Sinanyň ady «Lukman Hekim» lakamy bilen häzirkä günlerimizde hem giňden meşhurdyr.

Akyldaryň ýazan eserleriniň sany 450-den köpräk hasaplanýan hem bolsa, olardan diňe 240-sy biziň günlerimize gelip ýetipdir. Alymyň Buharanyň emiri Nuh Ibn Mansury agyry keselden halas eden mahalynda bary-ýogy 16 ýaşy bar eken. Ol bu barada özüniň «Ömür ýazgylary» kitabynda belläp geçýär. Lukman Hekim özüniň «Tebipçilik ylmynyň kanuny» atly kitabynda, aýratynam, psihiki we nerw kesellerini bejermekde sözüň, sazýň, beden terbiýesiniň ähmiýetine köp üns beripdir. Alym lukmançylyk ylmynda sözüň fiziki güýjüniň ähmiýetiniň örän ýokarydygyny bellemek bilen şirin söz arkaly adamlary ýaşajyň höweslendirme meselesine uly üns beripdir.

Lukman Hekim dürli saz gurallaryndan hem baş çykarypdyr we özüniň rubagylary, gazallary — şahyran döredijiligi bilen giňden tanalypdyr. Ol saz sungatynyň näsaglary bejermekdäki gudraty, ukyby, şirin owazyň adamlary köşeşdirip, nerw damarlaryny ýumşadýandygy, onuň in gowy emleriň biri hökmünde hyzmat edip bilýändigini barada ençeme işleri ýazyp gidipdir.

Ibn Sina özüniň lukmançylyk baradaky eserlerinde psihiki we nerw kesellerini bejermek işinde bedenterbiýäniň uly ähmiýetiniň bardygyna hem göz ýetiripdir. Şonuň üçin ol bedenterbiýäni saglygy saklamagyň we berkitmegiň esasy serişdeleriniň biri hasaplapdyr.

Maýa ALLAGULYÝEWA,
Aşgabat şäheriniň Talyplar saglyk ögüniň baş lukmany.

Läle BERDIÝEWA.

OKUW-USULY MASLAHAT

✓ Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty tarapyndan «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda Halkara Bitaraplyk günü mynasybetli ýurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň žurnalistika hünäriniň dürli ugurlary boýunça bilim alýan talyp ýaşlarynyň arasynda hünär taýýarlygyny kämilleşdirmek, bu ugurda öňdebarýy halkara tejribeleri babatda pikir alyşmak, şeýle hem Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetiniň «Türkmen uniwersiteti», Türkmenistanyň Daşary işler ministrliginiň Halkara gatnaşyklary institutunyň «Ýaş diplomatyň sesi» we Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň «Talyp sporty» elektron gazetleriniň döredijilik toparlarynyň bilelikde tejribelerini öwrenmek maksady bilen, şu ýylyň 6-njy dekabrynda «Bitaraplyk owazy ýaňlanyp dur belentde, Watanymyzyň şöhraty ýaş nesilleriň dilinde» atly okuw-usuly maslahaty geçirildi. Maslahata Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetiniň, Türkmenistanyň Daşary işler ministrliginiň Halkara gatnaşyklary institutunyň, Halkara ynsanperwer ylmyly we ösüş uniwersitetiniň, Türkmen döwlet medeniýet institutunyň hem-de Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň žurnalistika ugrundan bilim alýan talyp ýaşlary, professor-mugallymlary we köpçülikleýin habar beriş serişdeleriniň wekilleri gatnaşdylar.

Maslahata gatnaşyjylar Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza çäksiz hoşallyk sözlerini beýan etdiler.

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

GYSGA HABARLAR

Ýaşı 50-den geçjün adamlar üçin internet ulanmak peýdaly

✓ Gonkongyň uniwersitetiniň alymlary internetiň ýaşı 50-den geçjün adamlaryň durmuşynyň hili-ni gowulandyryp biljekdigini anykladylar. Olar munuň üçin ABŞ-da, Beýik Britaniýada, Meksikada we Braziliýada 87 müň 559 adamyň maglumatlaryny seljerdiler. Olary altı ýyllap synlamalaryň netijesinde internet ulanmagyň uly ýaşlylarda göwnüçökgünligiň peseldýändigini, umumy özüni duýşy gowulandyryşy hem-de durmuşdan kanaatlanma döredýändigini belli boldy.

Aýratyn hem elektron hatlary ugratmak, haryt satyn almak, syňahatçylygy meýilleşdirmek we maglumat gözlemek peýdaly bolup durýar. Ylmy-barlagyň netijeleri «Nature Human Behaviour» žurnalında çap edilipdir.

Alymlaryň sözlerine görä, internet ulanmak psihiki saglygyň gowulanmagyna ýardam edýär, sosial işjeňligi goldaýar. Galyberse-de, tora girmek uly ýaşly nesil üçin iň ýiti meseleleriň biri bolan ýalňyzlyk duýgusyny ýeňmäge kömek edýär.

Yeri gelende aýtsak, gartaşan adamlar üçin gajetler ýeterlik derejede uly ekranly bolmalydyr diýip, alymlar nygtaýarlar.

Dünýäde iň inçejik unaş döredtiler

✓ London uniwersitetiniň kolleji-niň alymlar topary dünýäde iň inçejik spagetti unaşyny döredtiler, ol ada-

myň saçyndan, takmynan, 200 esse inçedir. Onuň diametri 372 nanometre deň bolup, elektrik örme usuly bilen dörediler, ýagny un we suwuklyk sapaklaryny elektrik täsir bilen iňňäniň gözünden geçirdiler. Netijede, nanosüýümleriň gatlagy alyndy, käbir sapaklar şeýlebir inçe boldy welin, olary hatda mikroskop arkaly görmek başardanok diýip, «Gazeta.ru» ýazýar.

Alymlar alnan unaşdan nahar taýýarlap bolmajakdygyny aýdýarlar, sebäbi olar bir sekunda ýetmän ýanar, şonuň üçin ony täze azyk önümi hasaplap bolmaz. Emma şeýle inçejik sapaklary lukmançylykda peýdalanyp bolar.

Ösümlük krahmalýndan ýasalan nanometrler ön hem bellidir, olar ýokary öýjüklilige eýe bolmak bilen, bakteriýalar üçin ýeterlik päsgelçilik döredýärler. Şonuň üçin olar sargy we daňy önümleri taýýarlamakda peýdalanýlar. Olar şeýle hem süňk bitmesinde we dürli beden agzalaryna derman serişdelerini eltmekde ulanyp bilner diýlip, habarda bellenilýär.

Emma ösümlük öýjüklerinden krahmalý almak we arassalamak kän güýç we suw talap edýär. Britan alymlary tarapyndan teklip edilen täze usul krahmala baý bolan önümlerden, mysal üçin, undan nanosüýümleri almaga niýetlenendir. Ol ekologiýa taýdan has arassa we daşky gurşaw üçin zyýansyzdyr.

Internet maglumatlary esasynda taýýarlanlydy.

INNOWASION SPORT

✓ Türkmenistanda sportuň ähli görnüşlerini ösdürmek we ussat türgenleri ýokary derejede taýýarlamak barada beriljün tabşyryklardan ugur alyp, yurdumyzyň ýokary okuw mekdeplerinde sportuň innowasion ugurly görnüşleri hereket edýär. Häzirki zaman ýaşlarynyň guzyklanmalarına doly gabat geljün şeýle sport görnüşleri sport ulgamynda innowasion tehnologiýalaryň we emeli aňyň netijeli ulanylyşyny ýola goýmakda möhüm orny eýeleýär. Häzirki zaman dünýäsinde sport ulgamynda sanly tehnologiýalaryň giňden ornaşdyrylmagy, türgenleri taýýarlamak işleriniň ylmy esasynda alny barylmany, 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 ylmyly ösüşlere beslenýär.

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 institutunyň Sportuň olimpiýa görnüşleri fakultetiniň köpugurly sport toplumynda yurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň talyplarynyň arasynda innowasion sport hepdeligi geçirildi.

Yurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň talyp ýaşlarynyň arasynda sportuň innowasion ugurly fijiital we kibersport görnüşlerinden ýaryşlaryň geçirilmegi sportuň täze fijiital görnüşleri boýunça ýaryşlar ussatlary ýüze çykarmak bilen bir hatarda sportuň belent ösüşlere utgaşýandygyny aýdyň görkezdi. Yurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň talyplary sportuň birnäçe görnüşini boýunça bäsleşmek bilen özläriniň ussatlyklaryny görkezdiler. Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunda sportuň hereketli we sanly, şeýle hem elektron sporty görnüşlerinden geçirilen ýaryşlar «Geljeğiň oýunlary» atly halkara ýaryşynyň saglama tapgyrlarynda çykyş etjek zehinli türgenleri ýüze çykarmakda möhüm orny eýeleýär. «Geljeğiň oýunlary» fijiital konsepsiýasynynda sportuň adaty görnüşlerini kibersport we VR/AR tehnologiýalary bilen birleşdirýär. 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.

Bu geçirilen fijiital we kibersport ýaryşlarynda Seýitnazar Seýdi adyndaky Türkmen döwlet mugallymçylyk institutunyň talyplary Döwletgeldi Atamyradow, Guwanç Allanazarow, Yhlas Astanow, Kurbandurdy Hallyýew, Döwlet Faýzullaýew, Asodbek Gapbarow, Kuwwat Myradow dagylar çykyş edip, özläriniň hereketli we sanly, şeýle hem elektron sporty görnüşlerinden taýýarlyklaryny görkezdiler.

Eziz Diýarymyzda durmuşa geçiriljün sport özgertmeleriniň möhüm ugurlarynyň biri bolan fijiital we kibersporty kämilleşdirmekde biziň önümizde geljekde hem uly wezipeler durýar. Şol wezipeleri üstünlikli durmuşa geçirmek üçin zerur şertleri döredip berjün Gahryman Arkadagymyza hem-de hormatly Prezidentimize sport, ylmy we bilim işgärleriniň alkyşlary çäksizdir.

Asker BAZAROW,
Seýitnazar Seýdi adyndaky Türkmen döwlet mugallymçylyk institutunyň «Bedenterbiýe we ony okatmagyň usulyýeti» kafedrasynyň mugallymy.

НОВОСТИ СПОРТА

✓ В период с 2 по 8 декабря 2024 года в столице Монголии городе Улан-Баторе прошел Чемпионат мира по борьбе кураш среди молодежи и юниоров. В соревнованиях приняли участие 34 страны и 140 спортсменов. Национальная сборная Туркменистана показала впечатляющие результаты, завоевав в общей сложности 7 медалей: 1 золотую, 1 серебряную и 5 бронзовых.

✓ Серебряную медаль в рывке завоевал туркменский спортсмен Буняд Рашидов на проходящем в Манаме (Бахрейн) чемпионате мира по тяжёлой атлетике. Этого успеха он добился в весовой категории до 73 кг, в которой спор за награды вели 26 штангистов. В рывке Рашидов поднял 154 кг. Чемпионом мира стал Хён Ри Рён (КНДР) – 349 кг (152+197). Второе место занял Ризки Джунниансья (Индонезия) – 340 кг (150+190). А замкнул призовую тройку Чжун Чжигуан (КНР) – 336 кг (152+197).

Давранбек Хасанбаев принёс Туркменистану малую бронзовую медаль в рывке в весовой категории до 102 кг, подняв 182 кг. В этой весовой категории за награды боролись 24 тяжелоатлета из 21 страны. Бронзовую медаль по сумме двоеборья завоевал Маркос Руис из Испании с результатом 395 кг (183+212). Серебро досталось Ибрагиму Эльбаху из Катара – 399 кг (174+225), а золото – Артему Антропову из Казахстана – 400 кг (170+230).

✓ В Туркменистане завершился чемпионат страны по ралли-рейду. Соревнования были приурочены к Международному дню нейтралитета. Организаторами соревнований выступили Федерация автомобильного спорта и Государственный комитет по физической культуре и спорту.

Маршрут общей протяжённостью 161 км пролегал через пустыню Каракумы по территории Ахалского и Бал-

канского веляатов. Участники за два дня преодолели 138 км в первый день и 23 км во второй.

Соревнования проводились в двух категориях: класс Т2 (внедорожники) и открытый класс. Победителем среди внедорожников стал Мердан Тойлыев из агентства «Туркменавтоулаглары» на автомобиле Nissan Patrol. Второе и третье места заняли, соответственно, представители Федерации автомобильного спорта Туркменистана Максатмырат Данатаров и Мейлис Авдыллаев.

В открытом классе победил Чарыяр Чарыев на Toyota Hilux. Вторым и третьим финишировали Сердар Кулалыев и Ёламан Абаев. Все они представляют Федерацию автомобильного спорта.

**Подготовил Мейлис
ОВЕЗНЫЯЗОВ,
студент.**

✓ Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygynyň 29 ýyllyk şanly senesiniň öňüsyrasynda Aşgabada gar ýagdy. Türkmen halkynda gar ýagmagy, guş pasly bilen baglanyşykly dürli nakyllardyr atalar sözi kän. Ak gary bolsa asly halal türkmen ak arzuwyna, päk niýetine deňeýär. Şonuň üçin hem halkymyzda «Ak zat alnyňa ýagşy» diýen söz bar. Bu bolsa ak reňkiň ýagty günleriň, ajaýyp durmuşyň buşlukçy-sydygyny aňladýar.

Güneşli ýurdumyzda guşyň gadyryny çagalар has gowy bilýärler. Olar üçin guş düşmegi, asmandan peşmekläp akja garyň ýagmagy, daşary çykyp, ak gardan garadam ýasamak, garyň üstünde aga-ýana oýnamak durmuşyň iň bir ajaýyp, iň bir şatlykly pursady. Türkmen guşy mylaýym, ýumşak bolýar, gar hem tiz wagtdan diňýär. Ýöne bu az wagtlyk ýagan gar ulularyňam, çagalaryňam kalbyny Täze ýylyň, haltasy sowgatly Aýazbabanyň ýetip gelýändigini baradaky ýakymly duýgular bilen doldurýar.

**Döwlet TÖRÄÝEW,
Türkmen döwlet maliýe institutynyň talyby.**



TÜRKMEN HALKYNYŇ ÝYLDYZ SENENAMASY

✓ Türkmen halkynyň gadymy taryhy bolşy ýaly, milli ýörelgeleri hem özboluşlydyr. Hut şonuň üçin hem pederlerimizden miras galan ýyldyz senenamasy elmydama ýörgünli bolmagynda galýar. Ýyldyz senenamasy gadymy döwürlerde iň ýörgünli wagt hasaplamalarynyň biri bolupdyr. Bu senenamanyň ýöredilmegi halkyň çarwaçylyk we ekerançylyk işlerini wagtly-wagtynda alyp bar-magyna amatly şertleri döredipdir. Milady aý-gün hasabynda her aýda 28-29, 30 ýa-da 31 gün bar bolsa ýyldyz senenamasynda günleriň sany ýyldyzlaryň dogup-ýaşmagy bilen kesgittenilipdir. Ýyldyz senenamasy Çarwa nowruzy, Nowruz döwri, Ülker, Aralyk, Üçýyldyz, Ýaldyrak, Mizan, Akrap, Garagyş, Uly çille, Kiçi çille, Ahyrky garagyş ýaly döwürlere bölünipdir.

Häzirki wagtda ulanylýan senenamanyň guş aýlary ýyldyz senenamasyň Garagyş, Uly çille, Kiçi çille, Ahyrky garagyş döwürleri bilen gabat gelipdir. Garagyş 23-nji noýabrdan 7-nji dekabry aralygynyň öze içine alypdyr. 15 gün dowam edýän bu döwür guşyň başlangy-

jy hasaplanypdyr. Ondan soň Uly çille başlanyp, ol 8-nji dekabrdan 16-njy ýanwar aralygynynda 40 gün dowam edýär. Halk arasynda bu döwre «Guşyň örküji» ýa-da «Kyrk çille» hem diýilýär. Kiçi çille döwri 20 günü öze içine alyp, 17-nji ýanwardan 5-nji fewral aralygyna gabat gelýär. Ahyrky garagyş 6-njy fewraldan 21-nji fewral aralygynynda 15 gün dowam edýär. «Garagyşda biter guş» diýlişi ýaly, bu döwür guş tamamlanýar.

Guş paslynyň bu dört döwüriniň gün sanlaryny goşsak, jemi 90 gün bolýar. Magtymguly Pyragynyň: «Togsan dolup tamam bolsun guşymyz» diýen setirleriniň mysalynda şu döwürlerden soň ýene-de ýaz paslyna garaşybermelidir.

**Begmyrat BAÝRAMALYÝEW,
Sağat etrabyndaky 4-nji sport mekdebiň
tälimçi-mugallymy.**

BIZ DÜNYÄNI ÖZGERTMEK ÜÇİN DOGULDYK

☑ Halk arasynda köp pikirtenip, kellä-ne artykmaç agram salmagyň saglygyňa zyýan üterijändigine ýa-da adamy «däliredijändigine» degişli her dürli ynanç bar. Bu ynançlara görä, eger adam bir zada ýa-da birnäçe zada aýratyn ähmiýet berip, beýnisine agram salsas, beýniniň muňa güýji ütmän, oňa zeper üetjümişin hem-de wagtyň geçmegi bilen bu zeper sebäpli adam öz-özi bilen gepleşip ugraýarmyşyn. Soňra ol beýleki adamlar bilen gepleşmän, hatda adamlardan gaçyp başlaýarmyşyn. Muňa gepleşik dilinde «ulym urmagy» diýip at berýärler. Ylym urmagyndan köp kişi gorkýar. Onuň öňüni almak üçin bir zada örän köp kelläni agyrtmaly däldigine ynanýarlar. Bular dogrumy? Hakykatdanam, ulym urjarmy?

Indi munuň çynlygyna-ýalanlygyna göz üetirmek üçin taryha üzleneliň! Ylmyň häzirkizaman fizikasynyň atasy hasaplanýan Galileo Galileý Italiýada taryhyň iň ütgüşik wagtlarynyň biri bolan Renesans döwründe doglan astronom, fizik, inžener, filosof we matematik. Ol, esasan hem, alyp baran birnäçe tejribeleri ýa-da 30 esse ulaldýan teleskobý ýasap bilmegi, özi hem muny VII asyryň başlarynda, ösen tehnologiýanyň we internediň, ýagny, häzirkiz wagtda durmuşymyzdaky iň esasy zatlaryň hem ýok wagtynda başaryp bilmegi bilen tanalýar. Şeýle hem onuň açyşlarynyň arasynda iň esasyalarynyň biri-de Günüň Ýer şarynyň däl-de, Ýer şarynyň Günüň daşyndan aýlanýandygyny bilmegi boldy. Şol döwürlerde mugallymlar okuwlarda sapaklary Aristoteliň golýazmalaryna görä öwredýärdiler, onuň ýazgylaryny dogry hasaplap, diňe şolara ynanýardylar. Emma Aristoteliň Ýer Şarynyň Älemiň merkezi diýen baradaky bellikleriniň ýalňyşdygyny aýdan hem-de teleskopy bilen muny subut eden Galileo Galileýe hiç kim ynanmak islemeýärdi. Olaryň pikirine, bu adam jady bilen uzakdaky zatlary ýakynlaşdyryp görkezip, özlerini aldaýardy, hatda Aristoteliň hem aýdanlaryny ýalňyş hasaplaýardy. Bu olaryň düşünesine örän ters düşýärdi. Galyberse-de, kiçiliginden bari dogry sözi adamlaryň üzüne göni aýtmagy başarýan, özüne inžener diýip köp wagtyny birnäçe tejribeler bilen geçirýän, hatda Piza uniwersitetinde professor bolup işläp döwründe mugallymlaryň geýmegi hökmany bolan gara eşigini, düşünesi peslik hasaplap, geýmegi ret eden bu adam ybadathananyň hem gözüne düşüp ugrapdy.

Kilise adamlaryň düşünesiniň ösmegini islemeýärdi. Sebäbi halk diňe ybadathananyň aýdýan zatlaryny diňläp, diňe olaryň buýran zatlaryny berjaý etmelidi. Bu olary boýun etmek üçin gerekli bolan iň esasy zatdy. Adamlaryň düşünesi näçe pes bolsa, halk hem şonça boýun bolup, şonça-da köp pul tölärdi. Şol sebäpden olar kitaphanalar-



daky «artykmaç» kitaplary ýa ýakýardylar, ýa-da gadagan diýip bellik edýärdiler. Gadagan kitaplary gizlilikde okap, gijesini gündiz edip, bir zatlary öwrenýän adamlaryň sany örän azdy. Yöne olaryň köpüsi ölüm jezasyna duçar bolupdy. Edil şonuň ýaly, ybadathana Galileo Galileýiň pikirlerini ýalňyş hasaplap, Ýer şarynyň Günüň daşyndan aýlanýandygyna ynanmagynyň hem hristiýanlyga garşydygyny aýdyp, ony ömrüniň soňuna çenli oý tussaglygy bilen jezalandyrypdyrlar. Bu ýazgydy paýlaşan Jordano Bruno hem Älemiň soňsuzdygyny, başga planetalarda hem ýaşaýyşly bolup biljekdigini aýdandygy sebäpli ýakylpdyr.

Elbetde, şol döwürlerden tapawutlylykda, häzirkiz wagtda eşretli zamanada ýaşaýarys. Geçmişde dini, syýasy sebäplerden ýa-da adamlaryň fizika düşümezligi, fizika üzüleý garamagy ýaly birnäçe sebäplerden, şeýle-de bilimiň gadyrynyň bilinmezliginden adamlar köp pikirtenmegi, birnäçe aýlap, birnäçe ýyllap bilimiň ugrunda işlemegi, azap çekmegi boş zat hasaplapdyrlar. Bilimiň gadyryny bilýän, tutuş ömrüni bilime sarp eden adamlara hem muny düşündirmäge pursat berilmezden, olar köplenç, diňe birnäçe sözler üçin jezalandyrylypdyr. Onda şeýle düşüneleriň häzire çenli saklanyp galmagynyň sebäbi näme? Pikirtenmek, bilesigelçilik, bilesimiz gelýän zatlar barada soraglar bermek, onuň jogaby tapýançak durman işlemek... Eýsem, bu zatlar biziň şu günlere gelmegimiziň esasy sebäpkärleri dälmi näme?

Şu ýere çenli diňe soraglar berdik, indi men hem öz düşünejämi paýlaşmak isleýärin. Meniň pikirime, ulym urmak — bu diňe adamlaryň psihologiýasyna zeper üetmegi. «Olar hem şony diýýärler ahyryn» diýmegiňiz mümkin. Aslynda, aýtjak bolýan zadym, mysal üçin, adam käwagt derdinişmek, gepleşmek isleýär. Bu olaryň durmuşyndaky begençli, gynançly

wakalar bolsun, tapawudy ýok, ol diňe içini dökmek, dynç almak isleýär. Bir diňleýjiniň onuň bilen pikirdeş gopmagyny isleýär. Ynha, adamlaryň käwagt gür-rüň etmek islänlerinde, bir diňleýji tapyp bilmezligi wagtyň geçmegi bilen olaryň öz-özleri bilen gepleşip, söhbet duýgusy-ny kanagatlandyrmaga ýa-da ýalňyzylyk duýgusy-ny azaltmaga çalyşmagy dürli psihiki näsazlyklara eltip bilýär. Eltip bilýär diýýärin, sebäbi adamlaryň öz-özleri bilen gepleşmegi örän dogry hem-de adaty zat. Adam öz-özi bilen gepleşende beýniniň maksady edil başga adamlar bilen geleşen wagtyndaky maksady bilen meňzeş: derdinişmek we sosial baglanuşyk gurmak. Eger öz-özünüz bilen geleşýändigizi gözünüz üetip duran bolsa, gözünüz ýok zatlar görnüp, ýok sesleri eşitmeýän bolsaňyz bu ýerde gorkuly hiç zat ýok. Bu her bir adamda, hatda iň sagdyn adamlarda hem bolup bilinjek zat. Öz-özünüz bilen geleşmek bir zatlar barada gowy pikirtenip, dogry netijä gelmek üçin hem örän peýdaly. Galyberse-de, geçirilen birnäçe barlaglar hem muny tassyklaýar. Şeýle-de bu barlaglara görä adamlar köplenç hem duýgulara çümen wagtlary özleri bilen geleşýärler. Meslem: gaharlary gelende, stres hem-de depressiýa döwründe we ş.m. Bu olaryň «dälidigini» aňlatmaýar.

Bir-de bir söz söhbet üsti bilen adaman adama geçen ýagdaýynda ulaldylýar, hatda köplenç ýagdaýda baş düşünejeden üns sowlup, meseläniň çet gyrasyndaky bir zadyň gürrüni hem edilýär. Şonuň üçin hem bu «dälilik» düşünesiniň dogrulygy näbellidir. Edil şonuň ýaly hem bir adamyň dälirändigi beýlekileriň hem şol bir zada duçar boljakdygyny aňlatmaýar. Bu üzümiň bir dänesi zaýa diýip, tutuş bir salkymy zibile atmaga çalymdaş... Ýa-da meselä şeýle üzlenmek hem mümkin:

biz adamyň dälirändigini nireden bilýäris?! Biz ony hiç görmedik, onuň bilen tanyşmadyk. Tanşan ýagdaýymyzda-da, ýeke gezek görüp, baha bermek näderejede dogry? Adamlardan daşlaşyp, ýeke özüň ýaşamak, бүтін durmuşyňy ulym ugrunda işläp geçirmek gadagan zat däl. Netijede, hemmämize ýekeje durmuş berilýär. Ony nädip geçirjegimiz diňe bize bagly. Ählimiziň hem arzuwlarymyz, maksatlarymyz bar. Ömrümüzizi arzuwlarymyza ýetmek üçin sarp etjeklerimizem bardyr, durmuşyň öwürmelerinde maksadyňy üýtgedip, durmuşyň öňünden çykaranlaryny bagt hasaplaýjaklar hem. Şol bir öýde, şol bir maşgalada ýaşasagam, gije bilen gündiz ýaly tapawutly maksatlarymyz hem bolup biler, şol bir zady hem isläp bileris. Munuň hiç hili zyýany ýok. Esasy zat, haçan-da ömrüňiziň soňuna gelip, zyýňyza göz aýlan wagtyňyz ökünmejek işleri bitirendigiňize göz ýetirmek. Sebäbi käbiri бүтін durmuşy boýunça bir zadyň uzyndan ylgaýar. Hernäçe haýdasa-da, köp wagt, köp ýyllar geçýär aradan. Soňunda maksadyňa ýetýär. Ýöne... Indi birhili boşluk bar içinde... Arzuwyna ýetdi, ýöne indi gyzygy ýok. Onuň ýerine arzuwyna barýan ýoly uzadyp, baglaryň aşagynda oturyp dynç alanlar, öňlerinden çykan ýerleri gezenler, gülüşip, şadýýan wagt geçirenler bagtly ýaly...

Öňňizden çykan bagty görmäge çalyşyň! Bu sizi maksadyňyzdan daşlaşdyrsa hem, has soňra ökünmejek zatlaryňyzy ediň. Umuman, pikirimi jemlesem, bilimiň, köp bilmegiň, köp öwrenmegiň adamy däliredýändigine hiç hili ynana-mok. Bu düşüňjeler ýeke-täk günäkäri «ulym» diýip görkezýär. Emma depressiýa, köplenç, olaryň kiçiliginden başlap, köpçülikde özlerini oňaýsyz duýmagy, dürlü daşky täsirlere, birnäçe sebäplere görä, özlerini beýlekilerden pes hasaplamak ýaly düşüňjelerinden bolup bilýär. Depressiýanyň sebäpkärlerini sanajak bolsak, bu gürrüňiň soňy gutarmaz. Ýöne hiç bir barlagda «Köp zatlary bilýänligi sebäpli däliräpdir» diýip çykarylan netije ýok. Elbetde, bu diňe meniň şahsy pikirim. Belki, siziň aýdanlaryma goşjak zatlaryňyz bardyr ýa-da bulary düýpgöter ýalňyş hasaplaýanlaryňyz bolup biler. Bu hem siziň düşüňjäňiz. Sizi bu barada pikirlendirip bilen bolsam, bu maňa ýeterlik. Sebäbi bir pikir başga bir pikire ylham bolup bilmese, onuň peýdasam bolmaz. Sözümiň soňuny şeýle gutarmakçy: Siz ynansaňyz hem, ynana-masaňyz hem adam dünýäni özgerdip biler, ýöne haýsy tarapa üýtgetjekdigi ýene siziň düşüňjeleriňize bagly...

Züleýha ABDYÝEWA,
Balkan welaýatynyň Gumdag
şäherçesindäki 28-nji orta
mekdebiň 9-njy synp okuwçysy.

ВСЁ О ТУРИЗМЕ

ЗАБАВНЫЕ ФАКТЫ О ПУТЕШЕСТВИЯХ, КОТОРЫЕ ПОРАЗЯТ ВАС ПУТЕШЕСТВИЯ ДЕЛАЮТ ВАС УМНЕЕ

✓ Когда вы воспринимаете достопримечательности, запахи и ощущения нового места назначения, вы делаете больше, чем просто создаёте воспоминания. Путешествия, как известно, побуждают ваш мозг думать по-другому и более творчески! Вы также создаёте новые нейронные связи, которые могут помочь усовершенствовать ваши навыки решения проблем и рассуждения.

ПУТЕШЕСТВИЯ МОГУТ УКРЕПИТЬ ВАШЕ СЕРДЦЕ

✓ Когда вы носите с собой дополнительное напряжение, это негативно влияет больше, чем ваше психическое здоровье. Этот стресс также может сказаться на вашем сердце, делая вас более склонными к сердечно-сосудистым заболеваниям. На самом деле исследователи обнаружили, что мужчины, которые пропускают ежегодный отпуск, имеют на 30% больше шансов получить сердечный приступ.

Хорошие новости? Отпуск может помочь снизить этот риск! Одно исследование показало, что всего через день или два почти 90% людей сообщили о снижении уровня стресса.

ТУРИЗМ ПОДДЕРЖИВАЕТ РОСТ ЭКОНОМИКИ

✓ Знаете ли вы, что одно из 9 американских рабочих мест зависит от туризма? Только в Великобритании туристическая индустрия предлагает почти четыре миллиона рабочих мест. В следующий раз, когда вы закажете поездку, имейте в виду эту забавную мелочь путешествия и знайте, что вы вносите свой вклад в местную экономику!

ПАРЫ, КОТОРЫЕ ПУТЕШЕСТВУЮТ ВМЕСТЕ

✓ Исследования показывают, что пары, которые находят время, чтобы путешествовать вместе, сообщают о повышенном чувстве близости. Хотя вы можете оплакивать свою вторую половинку за то, что она не спросила дорогу, нельзя отрицать, что совместное приключение может снова зажечь эту искру!

ВЫ НЕ БУДЕТЕ ТЕРЕТЬСЯ ЛОКТЯМИ В ГРЕНЛАНДИИ

✓ Гренландия считается наименее густонаселенной страной в мире! Имея всего 0,03 человека на квадратный километр, у вас будет много личного пространства.

БОЛЕЕ 20 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК ПУТЕШЕСТВУЮТ ПО ИНДИИ НА ПОЕЗДЕ

✓ Ежедневно в Индии поездом пользуются около 23 миллионов пассажиров. Нужна точка сравнения? Это примерно все население Австралии! Сложная железнодорожная сеть страны является мощной и важной частью ее инфраструктуры.

САМОЕ ДОРОГОЕ ТАКСИ В АЭРОПОРТУ - \$235

✓ Опытные бюджетные путешественники знают, чтобы избежать такси в аэропорту любой ценой, но вы особенно захотите держаться подальше от такси в аэропорту Нарита в Токио! Согласно отчетам и сравнениям, поездка из аэропорта в город вернет вам около 191 фунта стерлингов или 235 долларов в один конец. Подумайте о походе по Японии для гораздо более экономичного опыта.

АЭРОПОРТ АТЛАНТЫ ХАРТСФИЛД-ДЖЕКсон ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ ЗАГРУЖЕННЫМ В МИРЕ

✓ Двигайтесь над Хитроу. Сядь, РАССЛАБЬСЯ. Каждый год аэропорт Хартсфилд-Джексон принимает более 110 миллионов путешественников. Это делает его самым загруженным пассажирским аэропортом в мире. Даже если у вас нет самолета, чтобы успеть, это звучит как отличное место, чтобы люди смотрели!

КИТАЙ ИМЕЕТ ОДИН ЧАСОВОЙ ПОЯС

✓ Забудьте о смене часовых поясов! Даже если вы путешествуете из одного конца Китая в другой, вы всё равно будете находиться в одном и том же часовом поясе! Это верно, несмотря на то, что страна имеет пять различных географических зон и похожа по размеру на континентальные Соединенные Штаты.

ПРОЛЕТАЯ НАД США, ТО ЖЕ САМОЕ ПРОИСХОДИТ И С БОЛЕЕ ЧЕМ 60 000 ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

✓ Полёт может показаться необычным опытом, но реальность такова, что в любой момент времени над Соединенными Штатами летает примерно 61 000 человек.

Подготовила Селби СЕРДАРОВА,
студентка Туркменского
сельскохозяйственного университета.

MILLI OÝUNLAR

✓ Türkmen halkynyň milli oýunlary geçmişde halkyň ýaşauş-durmuşynyň möhüm bir bölegi bolup, nesilden-nesle geçirilen ýörelgeleriň we döp-dessurlaryň bir bölegidir. Bu oýunlar diňe bir sylag-hormat, dostluk we baglanyşyk gurmak üçin däl, eýsem ýaşlary ruhy we beden taýdan terbiýelemekde möhüm ähmiýete eýedir. Milli oýunlaryň türkmen halkynyň milli gymmatlyklaryny we tebigaty bilen baglanyşykly ýörelgeleriniň ýaş nesillere ýetirmekde belli bahasy ýokdur.

Türkmen halkynyň milli oýunlary diňe bir bedeni ösdürmegiň däl, eýsem, terbiýeçilik ähmiýeti uly bolan durmuş gurluşynyň öňe sürýär. Şol oýunlar ýaşlaryň ahlak taýdan kämil, fiziki taýdan sagdyn we ruhy taýdan döwrebap nesil bolup ýetişmegi üçin möhüm orun tutýar. Milli oýunlar ýaşlara özlerine bolan hormaty, jemgyýete bolan jogapkärçilik we aslymyzdan miras galan döp-dessurlary ukrar etmegi öwredýär. Türkmen milli oýunlarynyň terbiýeçilik ähmiýeti diňe bir geçmişi mynasyp dowam etdirmek bilen çäklenmän, eýsem, geljekde ýaş nesiller üçin ýol görkeziji, paýhasly we edepli adamlar bolup ýetişmäge hyzmat edýär.

Ahmet BABAYEW,
Türkmen döwlet maliýe institutunyň talyby.



IŇ GOWY 25 FUTBOLÇY



✓ Meşhur britan radiostansiýasy «talkSPORT» XXI asyryň iň gowy 25 futbolçysynyň sanawyny düzdi.

Sanawda birinji orny «Inter Maýamide» çykyş edýän Lionel Messi eýeleýär. Madridiň «Realynyň» öňki oýunçysy Kriştianu Ronaldo sanawda ikinji orna düşdi. «Gök-gyzyllyaryň» öňki hüjümçisi Ronaldiniň öňdebaryjylaryň üçlügini jemlemek miýesser etdi.

XXI asyryň iň gowy 25 futbolçysynyň sanawy şeýle görnüşde düzüldi:

Lionel Messi, Kriştianu Ronaldo, Ronaldiniň, Zinedin Zidan, Andres Inýesta, Ernandes Hawi, Týerri Anri, Kaka, Luis Suares, Dani Alwes, Andrea Pirlo, Filipp Lam, Serhio Ramos, Luka Modriç, Fabio Kannawaro, Janluiji Buffon, Ronaldo Zubastik, Zlatan Ibragimowiç, Mohamed Salah, Ueýn Runi, Luiş Figu, Neýmar, Kilian Mbatpe, Jon Terri, Karim Benzema.

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



DÜNYÄNIŇ IŇ GOWY TÄLIMÇILERI

✓ «Goal sport» portaly XXI asyryň iň gowy tälimçileriniň sanawyny hödürledi. Bu barada «Sports.kz» habar berýär.

«Mançester Sitiň» tälimçisi Hosep Gwardiola bu sanawda birinji orunda ýerleşdirilipdir. Ikinji orunda «Realnyň» halypasy Karlo Ançelotti, üçünji orunda «Mançester Ýunaýtediň» baş tälimçisi Aleks Fergýuson görkezilipdir.

Sanawda Hosep Gwardiola («Barselona», «Bawariýa», «Mançester Siti»); Karlo Ançelotti («Milan», «Çelsi», «Bawariýa», «Real»); Aleks Fergýuson («Mançester Ýunaýted»); Žoze Mourini («Portu», «Çelsi», «Inter», «Real», «Mançester Ýunaýted»); Ýurgen Klopp (Dortmundyň «Borussiýasy», «Liwperpul»); Zinedin Zidan («Real»); Diýego Simeone («Atletiko»); Wisente Del Boske (Ispaniýanyň milli ýygynyndysy); Luis Enrike («Barselona», Ispaniýanyň milli ýygynyndysy, PSŽ); Antonio Konte («Yuwentus», Italiýanyň milli ýygynyndysy, «Çelsi», «Napoli»); Arsen Wenger («Arsenal»); Unai Emeri («Spartak», «Sewilýa», PSŽ, «Arsenal», «Aston Willa»); Roberto Mançini («Inter», «Mançester Siti», «Zenit», Italiýanyň milli ýygynyndysy); Lionel Skaloni (Argentinaň milli ýygynyndysy); Didýe Deşam (Fransiýanyň milli ýygynyndysy) şu agzalan tertipde ýerleşdirilipdir.

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

SAGLYK SÖHBETI

✓ Söz sungatynyň zergäri hem ussady hasaplanylýan dana akyldarymyz Magtymgulynyň şygryrlaryny okanyňda, päk ahlaklylyk, ruhbelentlik, geljege ýagşy umyt-niýet, adamkärçilik duýulýar. Dürdäne pikir-paýhaslary il-güne bagyşlan şahyr şygry bossanynyň bilbil saýlypdyr. Şahyr özüniň şygryrlarynda agzybirtlik, asudalyk, adalatlylyk, watansoýgüjilik, mertlik we batyrlık ýaly ynsany bezeýän oňat gylk-häsiýetleri ündew edýän parasatly pikirleri öňe sürýär. Şahyryň belent adamkärçiligi, halallıgy, päkligi öwüt-ünder edýän terbiýeçiligi şahyryna setirleri Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe täze öwüşgine eýe bolup, häzirkä zaman türkmen jemgyýetiniň ruhy sagdynlygyna hem-de kämilligine öz sesini goşýar.

Haçan-da saglyk, sagdynlyk, ruhbelentlik hakynda söz açylanda, türkmeniň dana akyldar şahyry Magtymguly Pyragynyň dürdäne setirleri seriňe dolýar. Türkmeniň dana akyldarynyň ençeme şygryrlarynda ynsan saglygynyň deňi-taýynyň ýokdugy, saglyga zyýan ýetirýän serişdeleriň ýaramaz taraplary çuňňur mazmunly setirler bilen giňişleýin beýan edilýär. Akyldar şahyrymyz Magtymguly Pyragy saglygyň gadyr-gymmaty hakynda özüniň dürdäne setirlerinde şeýle belläp geçýär: «Saglygyň gadryny bil-

gil, hassa bolmazdan burun». Şeýle ençeme setirlere dana şahyryň şygryýetinde köp duş gelmek bolýar. Munuň özi Magtymguly atamyzyň saglyga, sagdynlyga uly hormat goýandygyny görkezýär. Türkmeniň dana akyldarynyň şeýle çuňňur filosofiýa ýugrulan setirleri bu günki gün diňe bir türkmen jemgyýetinde seslenme döretmän, eýsem dünýä halklary üçin hem söýlöp okalýan şygryrlary döreden şahyr hökmünde meşhurlıga eýedir.

Türkmeniň dana hem akyldar şahyrynyň belent sarpasy Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň tagallalary netijesinde has-da ýokarlanýar. Bu ýyl dana akyldarymyzyň hormatyna ýurdumyzda Magtymguly Pyragynyň 300 ýyllygy ýokary derejede bellenilip geçilýär. Dana akyldarymyzyň abraý-mertebesini has-da arşa göterip, oňa çäksiz sarpa goýup, at-owazasyny dünýä ýaýan Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, ömürleri uzak bolsun!

Azymberdi KUWADOW,
Türkmenistanyň Döwlet gümrük gullugynyň Aşgabat şäher gümrükhanasynyň harby gullukçysy, uly leýtenant.

PYRAGYNYŇ SYÝAHATLARY



☑ «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylynda çuňňur hormatlanýan Belent mertebeli Prezidentimiziň taýsyz tagallasy netijesinde döredilýän ähli mümkinçiliklerden peýdalanýan ýaş nesil halkymyzyň köpasyrlyk geçmiş taryhy, onuň gazanan ýeňişleri we wajyp geçmiş wakalary, şol hadysalaryň esasynda beýik türkmen şahyrlary tarapyndan kemala gelen ýiti mazmunly şygyrlar bilen doly tanşyp bilýärlär.

Her bir halkyň ruhy dünýäsini öz döredijiliginiň üsti bilen mynasyp açyp görkezýän dana şahsyýeti bar. Gadymyýetiň jümmüşinden gözbaş alyp gaýdýan taryhy ýolunyň dowamynda türkmen halky döredijiligi çeper kämilligi, žanrlaryň köpdürlügi, baý tematikasy, oý-pikirliriniň çuňlugy, aýdyň beýany bilen tapawutlanýan ussat şahyrlaryň ençemesini kemala getirdi. Şol esasynda türkmen şygyryýetiniň beýleki halklar tarapyndan ýokary bahalandyrylmagy, onuň öz Watanymyzyň çäklerinden daşyna çykyş, gaýry sebitleriň ruhy medeniýetine öz täsirini ýetirmegi kanunalaýykdyr.

Watanymyzyň çuňňur söýgüsini, çäksiz hormat-sylagyňy gazanan şahyry, beýik akyldary, türkmen nusgawy edebiýatynyň hem-de türkmen edebi diliniň düýbünü tutujy dana Magtymguly Pyragy (1724 — 1807) tutuş türkmen halkynyň ruhy şamçyragydyr. Ol soňky demine çenli halkymyzyň agzybirligini, adalatlylygy, watan söýüjiligi we adylygy ündän şahsyýetidir. Bu hem şahyry ýatlaýjy ýerine we döwür aýratynlygyna garamazdan, dünýäniň islendik halkynyň ruhy dünýäsine ýakynlaşdyrýar. Hut şol sebäpden hem, şahyryň döredijilik mirasy çäksiz gymmata eýe bolup, häzirkä güne çenli düýpli öwrenilýär. Şahyryň dürdäne sözi her bir okyjynyň kalbynda belent duýgulary oýarýp, olary ýagşy işlere, ýagty geljege sary alyp barýar.

Türkmen halkynyň görnükli şahyry Magtymguly 1724-nji ýylda Etrek derýasynyň boýunda Hajygowşan obasynda molla şahyr Döwletmämmed Azadynyň (1695 — 1760) maşgalasynda dünýä inýär. Azady onuň diňe kakasy bolman, eýsem sowat öwreden ilkinji mugallymy hem bolupdyr. Pederi onuň söz sungatyna ömrüni bagyş etmeginde wajyp orny eýeleýär. Magtymguly ýaşlylygyndan başlap, dil öwrenmeklige uly gyzyklanma bildiripdir. Onuň lingwistika taýdan ýiti zehini hem-de ırginsiz yhlasy arap, pars, çagataý dillerini birkemsiz öleşdirmegine oňyn täsir edipdir. Şonuň bilen birlikde, Magtymguly zergärçilik, demirçilik we ýonaçylyk hünärleri bilen hem meşgullanypdyr. Şeýle-de bolsa, ol ylym öwrenmeklige aýratyn höwes bildiripdir we dünýäniň dürli künjeklerinde ýerleşen ylym ojalarynda bilim alypdyr. Magtymguly ilki Gyzylaýakdaky keramatly Idris babanyň guburynyň ýanyndaky medresede okaýar. Soňra Buharadaky ylmyň we medeniýetiň merkezi hasaplanýan Gögeldeş medresesinde bilim alýar. Wagtyň geçme-

gi bilen bilimini kämilleşdirmek maksady bilen ol Hywadaky Şirgazy medresesinde hem okaýar. Bilim ýükünden birkemsiz ýüklenen şahyr ähli meseleler babatda halkyň ýakyn maslahatçysyna öwrülipdir. Magtymgulynyň bilim alan ýerleri, onuň halypalary hakynda şahyryň ylym-bilime çäksiz söýgüsini bildirýän goşgy setirlerinde aýdylyp geçilýär. Mälim bolşy ýaly, ol pelsepe, geografiýa, astronomiýa, sosiologiýa, estetika, aýratyn hem, edebiýat ugurlaryndan oňat baş çykarypdyr. Bu babatda şahyryň ruhy halypalary Ablykasy Firdöwi (932/36–1020), Omar Haýýam (1048–1131), Nyzamy Genjewi (1141–1209), Ferideddin Attar (1145–1230), Saady Şirazy (1203/10–1292), Jeleddin Rumi (1207–1273), Hysrow Dehlewî (1253–1325), Hafyz Şirazy (1325–1390), Seýit Nesimi (1369–1417), Abdyrahman Jamy (1414–1492), Alyşir Nowaýy (1441–1501), Abdylkadyr Bidil (1644–1720) ýaly daşary ýurtly şahsyýetleriň ähmiýeti uludyr. Magtymguly mundan başga-da öz döwrüniň türkmen şahyrlary Abdylly Şabende (1721–1800), Gurbanaly Magrupy (1730–1800), Mahmyt Gaýyby (1735–1810) bilen ýakyn aragatnaşyk saklapdyr.

Ylym älemine ymykly aralaşan akyldar şahyr dürli ýurtlara uzygiderli syýahat etmek arkaly bilimini has-da kämilleşdiripdir. Şol syýahatlarda şahyr öz şygyrlarynyň çuňňur many-mazmunyny baýlaşdyrýan döredijilik ylhamyny gözläpdir. Onuň dowamly syýahatlary Orta Aziýanyň, Ýakyn Gündogaryň we Kawkaz dag etekleriniň çäklerini hem öz içine alypdyr. Öz ömrüniň dowamynda Magtymguly Owganystana, Eýrana, Yraga, Siriýa, Täjigistana, Azerbaýjana, Özbekistana, Gazagystana, Hindistana we Russiýa sebitlerine baryp görüpdir. Şahyryň täze ýurtlara syýahat etmek höwesini oňa ýaşamaga we täze-täze eserleri döretmäge itergi beripdir. Munuň şeýledigini onuň Ýer ýüzüne syýahat etmek, täze ölkeleri görmek, öwrenmek hakynda goşgy setirleri aýdyň tassyklaýar. Magtymgulynyň köp ýurtlara syýahat etmegi şol ýurt-daky dürli halklaryň ýaşauyşlary, döp-dessurlary bilen tanyşmaga mümkinçilik beripdir. Bu syýahatlar onuň dünýägaraýuşyňy has giňeldipdir.

Beýik akyldar öz döwründe köp ýerlere syýahat edipdir. Onuň dürli halklaryň milli edebiýatyna öz täsirini ýetirmegine itergi beripdir. Şol sebäpli-de, ol tutuş Ýer ýüzünde görnükli şahyr hökmünde tanalýar. Magtymguly Pyragynyň baý edebi mirasyny, ömrüni we döredijiligini öwrenmek, ony dünýä tanatmakda taýsyz tagallalary durmuşa geçirýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza köp sagbolsun aýdýarys!

Selim RASULOW,

Türkmenistanyň Döwlet çeperçilik akademiýasynyň talyby.

ILKINJI SURATKEŞLER

☑ Sautgempton uniwersitetiniň hünärmenleri Ispaniýanyň Maltrawieso gowagynyndaky gaýalarda saklanyp galan el yzlarynyň senesini bellediler. Gözlegçiler şekilleriň Neandertallar tarapyndan, takmynan, 66,7 müň ýyl ozal döredilendigini anykladylar. Bu taryhda ilkinji suratkeşleriň häzirkä zaman adamlary däl-de, neandertallarygynyň görkezýär.

Bu şekilleriň ýaşyny kesgitlemek üçin alymlar uran-tori tanyşmak usulyny ulandylar. Onda çap pigmentini örtýän karbona-

tyň 22 nusgasy öwrenildi. Netijede, şekilleriň ýaşy 46,6-dan 66,71 müň ýyla çenli üýtgeýär. Ondan öň iň gadymy el yzlary Indoneziýanyň Sulawesi adasyndaky gowakda tapylan şekiller hasaplanýardy, olaryň iň az ýaşlysy 39,9 müň ýyla deňdi. Gözlegleriň netijeleri «Journal of Archaeological Science: Reports» žurnalynda çap edildi diýip, rbc.ru ýazýar.

Ýazyjylaryň pikirçe, bu açyş neandertallaryň häzirkä zaman adamlarynyň peýda bolmagyndan has öň sungaty döretmäge bolan

ukybyny tassyklaýar. El yzlary bolan neandertallaryň we saz gurallaryny şekillendirýän gadymy adamlaryň surat çekmekde hiç hili şekilsiz doly ak kendiri ýa-da diwara skoç bilen ýelmenen banany millionlarça dollara satýan häzirkä zaman suratkeşlerinden has köp dürlüligi talap edendigini bellemelidir.

**Taýýarlan Ogulmaral ŞALYÝEWA,
Aşgabat şäherindäki Syýahatçylyk
orta hünär okuw mekdebiňiň
taryh mugallymy.**



(Başlangyjy geçen sanlarymyzda)

4-nji syýahat DEMIRGAZYK POLÝUSA SYÝAHAT

✓ 1977-nji ýylda kapitan Ý.O. Kuçnew tarapyndan dolandyrylýan «Arktika» atom gämisiniň dünýä taryhynda ilkinji gezek suwuň üsti bilen ýüzüp, Demirgazyk polýusa barandygy hakyndaky haýran galaýmaly habar tutuş Ýer togalagyna ýaýrady. Bu nokatda, has dogrusy, Demirgazyk polýusda geografiýa uzaklyklar bolmaýar, ol kartada diňe bir ölçeg bilen — demirgazyk giňişliginiň iň soňky — 90-njy gradusy bilen aňladylýar. Demirgazyk polýusa barylmany ulyň we tehnikanyň görüp-eşidilmedik üstünligi boldy, munuň özi eňeme ýyllaryň dowamynda dünýäniň iň meşhur alymlarynyň ýetip bilmeýän arzuwydy.

Atom gämisi 1977-nji ýylyň 9-njy awgustynda Murmanskiýden çykýar. Buzluklaryň emele getiren çylşyrymly ýagdaýyny göz önünde tutup, ol gös-göni polýusa gitmeýär, münderlenişip duran 4-metr galyňlykdaky buzluk meýdanlaryň has ulularynyň daşyndan aýlanyp geçmek üçin ol Täze Yeri demirgazyk tarapyndan, Wilkiskiý bogazynyň we Nowosibirsk adalarynyň ýanyndan aýlanyp geçýär hem-de buzlugyň Laptewler deňiziniň gündogar bölegindäki günorta gyrasyny kesip geçenden soňra Demirgazyk polýusa ugur alýar. Eger-de sizde Arktikanyň kartasy bar bolsa, onda siz deňizçileriň Demirgazyk polýusa bolan ýollaryny şu salgy boýunça yzartlap hem bilersiňiz.

17-nji awgustda Moskwa wagty bilen sagat dördde «Arktika» gämisi Demirgazyk

polýusa barýar. Gämi ol ýere çenli bolan 2535 deňiz milini 178 sagatda geçýär. Demirgazyk polýusa ýetmek üçin öz janlaryny gurban eden deňizçileriň ýagty ýadygärli-gini hatyralap, demirgazyk polýusda dikilen baýdaga G.Ý. Sedowyň ekspedisiýasynyň baýdagyndan abat galan bölejek hem berkidilýär. Demirgazyk Buzly ummanyň düýbüne-de ýadygärlik tagtasy çümdürlilýär. «Ýeriň daş-töweregine aýlanýan» hökmünde polýusyň daşyndan bir aýlaw eden gämi Murmanska tarap ýola düşýär hem-de 22-nji sentýabrda ol ýere gelýär. Yzalaryna gaýdalarynda deňizçiler gönülöp gaýdýarlar, göni ýol bary-ýogy 121 sagat alýar. Demirgazyk polýusa hem-de yza gaýdyp gelmek üçin edilen bu täsin syýahat jemi 13 gije-gündize çekýär.

Sowet atom gämisi tarapyndan Demirgazyk polýusa amala aşyrylan bu üstünlikli ýöriş deňizçileriň, polýar deňizlerini öwrenijileriň, uçarmanlaryň Merkezi Arktika suwlaryny derňemek boýunça geçiren köpýyllik işleriniň netijesi bolýar. Bu işleriň gözbaşynda bolsa rus polýar barlagçysy, geografiýa ulymlarynyň doktory, ýurduň iki gezek gahrymany (1937, 1940), kontr-admiral derejesine eýe bolan (1943) meşhur alym Iwan Dmitriýewiç Papaniniň (1894 — 1986) hem-de onuň deňizçi ýoldaşlarynyň ýadawsyz zähmetiniň bardygy aýratyn belleniş geçilýär. Bu alymyň işleri ýokary giňişliklerdäki deňiz ýollaryny özeleşdirmek hem-de Demirgazyk Buzly ummanda gä-

mide ýüzmek döwrüniň möhletini uzaltmak boýunça giň mümkinçilikleri açýar.

Şondan 10 ýyl soňra «Sibir» atom gämisinde ýokary giňişliklere syýahata ugradylan ekspedisiýa hem Demirgazyk polýusa barýar. Bu gezek deňizçiler polýusa gönülöp, iň gysga ýol boýunça gidýärler hem-de agyr buzluklaryň üstünden 1000 deňiz milinden (2000 km) hem uzak aralygy geçmegi başaýarlar. Bu waka 1987-nji ýylyň 25-nji maýynda bolup geçýär. Ýene bir atom gämisiniň bu ýere ýüzüp barmagy mundan beýläk Demirgazyk Buzly ummanyň deňizçiler üçin islendik wagt, islendik howa şertlerinde elýeterli bolandygyny äşgär görkezdi. 1990-njy ýylda «Russiýa» atly atom buz döwgüçli gämi Demirgazyk polýusa eýgäm jahakeşdeleri alyp geldi. Ol syýahatçylaryň birnäçesi bolsa Demirgazyk polýusda batyrgaýlyk bilen suwa düşdüler hem-de ol ýerde suwa çümen ilkinji adamlar boldular. 1994-nji ýylda Demirgazyk polýusa çagalaryň 3000-si baryp gördi. Olary bu ýere atom gämileri alyp geldi. Häzirki wagtda Demirgazyk polýusa gämilerde ýüzüp barmak jahankeşdeleriň arasynda iň bir meşhur gezelençleriň birine öwrüldi.

(Dowamy bar)

Gurbangeldi MÄMMETSÄHEDOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň mugallymy.

SYÝAHATÇYLYK ŞÄHERLERI

✓ Pariž — 2024-nji ýylyň iň gowy syýahatçylyk ugurlarynyň ýyllik reýtinginde birinji orny eýeledi. Dünýäniň öňdebarýjy 20 şäherinden ybarat sanaw Euromonitor International hyzmaty tarapyndan düzüldi diýip, Daily Mail habar berýär.

Reýting ykdysady we işewürlük netijeliligi, syýahatçylyk infrastrukturasynyň ösüşi, saglyk we howpsuzlyk derejeleri, şeýle-de daşarky kynçylyklara durnuklylyk ýaly birnäçe görkezijileriň seljermesine esaslanýar. Şäherleriň ekologiýa syýasaty hem göz önünde tutuldy.

Fransiýanyň paýtagty Pariž syýahatçylaryň arasynda meşhurlygyny ýene bir gezek tassyklady. Reýtingde ikinji orny Madrid, üçünji orny Tokio

eýeledi. Öňdebarýjylaryň başligine Rim we Milan hem girdi.

Reýtinge goşulan beýleki ugurlaryň arasynda Nýu-York, Amsterdam, Sidneý, Singapur, Barselona, Taýbeý, Seul, London, Dubaý, Berlin, Osaka, Bangkok, Los-Anjeles, Stambul we Melburn hem bar.

Sanaw syýahatçylara baryp görmek üçin ugurlary saýlamaga kömek etmek, şeýle-de syýahatçylykda durnukly ösüşiň ähmiýetine ünsi çekmek maksady bilen düzülýär.

Taýýarlan Akjema KOÇOWA,
Aşgabat şäherindäki Syýahatçylyk orta
hünär okuw mekdebiniň taryh mugallymy.



ABRAHAM LINKOLNYŇ OGLUNYŇ MUGALLYMYNA ÝAZAN HATY



☑ Wagtyňyzy aljakdygyny bilýäriň, emma oňa öwredip bilseňiz, gazanylan 1 liranyň, tapylan 5 liradan has gymmatlydygyny öwret.

Oňa ýitirmegi öwrenmegi öwret, edil şonuň ýaly gazanmakdan lezzet almagam.

Goý, ol zalymlaryň daşky rüstem görnüşiniň ýasama bolýandygyny ir öwrensini.

Eger başarsaň, oňa kitaplaryň gudratyny öwret.

Oňa ümsümligi diňlemegi — asmandaky guşlaryň, Güneşiň astyndaky arylaryň, ýap-ýaşyl meýdandaky gülleriň baky syryny düşündir.

Okuwda ýalňyşmagyň ýalançylykdan has ýokarda durýan mertlikdigini öwret.

Oňa öz pikirlerine ynanmagy, hatda her kim oňa ýalňyşdygyny aýdanda-da, ýene

ynanmagy öwret.

Ähli ynsanlary diňlemegi öwret, emma ähli eşidenlerini hakykat eleginden geçirip, diňe gowy taraplaryny kabul etmegem öwret.

Eger başarsaň, kynçylyklara garşy nähili ýylgyrmalydygyny, gözýaşyň utanç zat däldigini öwret.

Oňa güýç-kuwwatyny we beýnisini iň ýokary baha satmagy, ýöne hiç wagt ýüregine we ruhuna satlyk bahany goýmazlygy öwret.

Şermende adamlara duşanda gulagyny dykmagy, eger özüniňkiň dogrudygyna ynanan ýagdaýynda dim-dik durup göreşmelidigini öwret.

Terjime eden Şirin
ŞIRLIÝEWA,
žurnalist.

AHALTEKE BEDEWLERI — DÖWÜRLERIŇ BUÝSANJY

☑ Bütin dünýäniň atçylyk medeniýetiniň naýbaşy tohumlarynyň biri hasaplanýan ahalteke bedewleri merdana milletimiziň göz guwanjyna deňelýär. Ahalteke bedewleri türkmen ýigitleriniň ýakyn ýoldaşy, kyn gününde syrdaşy, wepasy hem sapasy bolup gelipdir. Olar ajaýyp keşbi, gyzlygy, gulyk-häsiýeti, düşbülgi hem-de syzgyrlygy bilen hem beýleki atlardan tapawutlanypdyr. Şonuň üçin hem türkmeniň milli derejesini belende göteren aslyny ahaladan alan bedewler türkmeniň baş buýsanjy, baýlyk-genji hasaplanýlar.

«Yüwürük ata baha bolmaz», «At rysgaly alnynda», «Ata çykan alysy görer», «Atym bar — kuwwatym bar», «Bedew at menzil keser», «At toýnagyn taý basar» diýen ýaly nakyla öwrülen sözlerdir pähimler türkmen halkynyň iň gadymy döwürlerden bäri bedewe goýýan mizemez hormat-sarpasyndan nyşandyr. Hakykatdan hem, türkmen atlary göreniňden özüne bendi edýär. Ynsanda ruhy ahwalaty, gaýtalanmajak lezzeti döredýär, joşdurýar hem ylhamlandyrýar. Dünýäniň dürli dilli döredijileriniň, alymlarynyň, ýazyjy-şahyrlarynyň hem ylham akabasy türkmen bedewleri bolupdyr.

Türkmen bedewiniň şan-şöhraty geçen taryhy döwürde hem, häzirki zamanda hem dünýä jemgyýetçiliginiň ünsüni özüne çekip gelýär. Jahan halklarynyň nazaryny özüde egleýän bedew atlarymyz ýurdumyzyň baş nyşanyna, döwürleriň we nesilleriň aýrylmaz arabaglanyşygyna öwrüldi.

Güneşli türkmen topragynda atçylygy we atçylyk sportuny halkara derejesinde ösdürmek ugrunda döwletimiz tarapyndan zerur bolan ähli şertler döredilýär. Ýer ýüzünde ahalteke atçylygyny ösdürmek, yzygiderli kämilleşdirmek boýunça halkara assosiasýanyň döredilmegi we onuň merkeziniň paýtagtymyza ýerleşmegi daşary ýurtlar, halkara guramalar bilen bu ugurda ýola goýlan gatnaşyklaryň gerimini giňeltmäge hem-de has içgin, netijeli we bähbitli hyzmatdaşlyk etmäge özboluşly esas berýär.

Kuwwati barha pugtalanýan, öz milli buýsanjyny hakyky manysynda şöhratlandyryp gelýän ata Watanymyzyň sebitlerinde gurlan häzir-



kizaman atçylyk sport toplumlary, okuw we ylmy merkezleri, ýaşauýuş toplumlary türkmen atşynaslarynyň irginsiz hem-de yhlasly çekýän zähmetini döwrebap derejede dowam etdirmäge gönükdirilendir. Bu pudakda yhlasly iş alyp barýan watandaşlarymyza döwlet sylaglary berlip, hormatly atlar dakylup, yzygiderli höweslendirilýär. Baýramçylyk at çapyşyklarynda ýeňijiniň ýeňiş paýy hökmünde Şa serpaýlary ýapylýar. Bu örän buýsandyryjy we göwün göteriji ýagdaýdyr.

Ýeri gelende bellesek, kärine kämil seýjileri, çapyksuwarlary hem hünärmenleri taýýarlamak boýunça ýörite okuw merkezleri döredilýär. Şeýle hem atly sportuň dürli görnüşlerini, hususan-da, päsgelçiliklerden böküp geçmek we çapyksuwarlaryň arasyndaky çapyşyklar boýunça ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmek üçin türgerleriň taýýarlanylmagyna uly ähmiýet berilýär. Şunuň bilen baglylykda, bedewleriň päsgelçiliklerden böküp geçmek boýunça bäsleşiklerini ýokary derejede geçirmäge we türgerleşikleri netijeli guramaga niýetlenen açyk monežiň atly sportuň ösdürilmeginde oňyn netijelidigini hem nygtamak gerek.

Öz ajaýyp eserleri bilen dünýäniň görnükli mirasynyň sanawynda ady orun alan bedewlerimizniň sarpasyny dünýä ýaýýan hem wagyz edýän Gahryman Arkadagymyza hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyza egsilmez alkyşlar bolsun!

Annaberdi ÝAKUBOW,
Türkmenistanyň Döwlet gümrük gullugynyň
harby gullukçysy, maýor.

ATOM ENDIKLERI

ATOM ÝALY KIÇIJK ENDIKLERIŇ ÄGIRT ULY GÜÝJI BAR

(Başlangyjy elektron žurnalymyzyň geçen (№43-50, 2024) sanlarynda)

☑ Her bir hereket ulgamynyň aňyrsynda düşünjeler ulgamy ýaly. Bu nusga şahsyýete-de, gurama-da, jemgyýete-de degişlidir. Ulgamy düşünjeler we ýörelgeler toplumy emele getirýär. Şonda garaýyş mydama endikleriň yzyndan gelýär. Adamyň garaýyşyna garşy gelýän özüni alyp baryş uzak dowam etmez. Köp pully bolmaga dyrjaşyp bilersiňiz, ýöne gazanyşyňyzdan sarp edişniňiz artyk bolsa, çykdajyňyzyň girdejiňizden artyk bolmagy dowam eder. Siz saglygyňyzy gowulaşdyryp bilersiňiz, ýöne rahatlygyňyzy sport üstünliklerinden has ýokary goýmagy dowam etseňiz, onda türgenleşigi däl-de, dynçlygy ileri tutaryňyz. Özüni alyp barşyňy aňyrsynda ýatan we oňa sebäp bolýan düşünjeleri özgertmän, endikleri özgertmek gaty kyn. Täze maksatlary we niýetleri meýilleşdirip bilersiňiz, ýöne özüňizi özgertmeseňiz, bular ýeterlik bolmaz.

Boulderli telekeçi Braýan Klarkyň başyndan geçiren wakasy muňa gowy mysaldyr. «Özümi bilenim bəri dyrnagymy gemirýärdim. Men dyrnagymy çagakam gaharym gelende gemrip başladym, soň bu zyýanly endige öwürüldi. Bir gün dyrnagym ösýänçä gemirmeli däl diýen karara geldim. Özüme buýurmak arkaly bu maňa basartdy» diýip, Klark gürrüň berdi.

Ruhy ynam ýokary derejä ýetende, endik şahsyýetiň bir bölegine öwürülýär. Özüň hakda şuny aýdyp bolar: «Men şoňa ýetmäge ymtylýan adam». Başga tüýsli hem aýdyp bolar (Bu başga äheňde eşidilip biler): «Aslyýetinde, men hut şol adamyň özi».

Siz özüňize bolan buýsanç duýgusyna näçe köp eýe bolsaňyz, kämilleşmäge ýardam berjek endikleri edinmäge bolan höwesiniň şonça-da artar. Eger saçyňyza buýsanýan bolsaňyz, oňa timar bermek bilen bagly endikleriň ählisini kämilleşdirersiňiz. Eger muskularyňyza buýsanýan bolsaňyz, ynanaýyň, hiç wagt türgenleşikleriňizi taşlamaryňyz. Eger owadan şarf örýän bolsaňyz, onda örüme her hepde birnäçe sagadyňyzy sarp edersiňiz. Ara buýsanç düşende, gerekli endikleri döretmek üçin ähli güýjüňizi goýýarys.

Özüni alyp barşyň çyn özgerişi şahsyýetiň özgerişidir. Siz endigi bir zady etmek höwesiniň esasynda döredip bilersiňiz, ýöne endigiň sizde hemişelik galmagyna onuň şahsyýetiňiziň bir bölegi bolmagy sebäp bolup biler. Adam özüni birki gezek sport zalyna gitmäge ýada gowy nahar iýmäge boýun edip biler, ýöne özüni alyp barşyňyzyň özgerişiniň aňyrsynda düşünjäňiziň özgerişi ýok bolsa, onda size bu özgerişleri uzak möhlete saklamak başartmaz. Ähli özgerişler, eger olar şahsyýetiň bir bölegi bolmasa, wagtlaýyndyr.

Maksat — kitap okamak däl, maksat — kitaphon bolmak.

Maksat — marafon ulyap geçmek däl, maksat — ulyaýjy bolmak.

Maksat — saz guralynda saz çalmagy öwrenmek däl, maksat — sazanda bolmak.

Özüni alyp baryş, aslynda, şahsyýetiň yzynda serpikdirilen taýdyr. Siziň edýän zatlaryňyz şahsyýet hökmünde özüňize berýän bahaňyzyň görkezijisidir. Eger adam şahsyýet garaýyşynyň belli bir jähetine ynanýan bolsa, onda şol jähet hakdaky düşünjeleriniň esasynda hereket etmeginiň has mümkindigini ylmy-barlag işleri görkezdi. Mysal üçin, özüni «saýlawçy» bilen deňän adamlar «ses bermek — amala aşyrmaga degişli hukuk» diýip düşünýän adamlardan saýlawlara has köp gatnaşýarlar. Hut şonuň ýaly, sport bilen meşgullanmagy şahsyýet garaýyşyna goşýan adama türgenleşmegiň hökmandygyny özüne ynandyrmak gerek bolmaýar. Dürs işleri etmek — ýönekeý bir zat. Sebäbi özüni alyp baryş bilen garaýyş jebis bolsa, siz özüni alyp barşy özgertjek bolmaýarsyňyz. Diňe özüňize berýän bahaňyzyň esasynda hereket edýärsiňiz.

Endikleri döretmegiň beýleki jähitleri ýaly, bu-da iki tarapy ýiti gylçdyr. Siziň peýdaňyza işlemek bilen, şahsy garaýyşyň özgerdilmegi kämilleşmegiň uly hereketlendiriji güýji bolup biler. Ýöne garşyňyza işlese, şol özgeriş betbagtçylyga öwürüler. Şahsy garaýyşyňyz barada düşünje döreden badyňyza, oňa meýillilik siziň özgerişe bolan ukýbyňyza ters täsir edip başlaýar. Adamlaryň köpüsi şahsyýet garaýyş ýörelgesiniň yzynda köre-körlük bilen düşüp, durmuş ýoly bilen «gaflat ukusynda» barýarlar.

«Maňa töwerekdäki zatlar boýunça duran ýerimi kesgitlemek kyn.

Meniň kelläm irden gowy işlemeýär.

Maňa adam atlaryny ýatda saklamak kyn.

Men mydama gijä galýaryn.

Men häzirki döwürüň tehnologiýasyna düşünmeýärim.

Maňa sanlara düşünmek kyn».

Eger şu sözleri ýylboýy gaýtalaýan bolsaňyz, onda ýeňillik bilen şol gaflat çukuryňa düşýärsiňiz-de, ýaňky aýdan sözleriňizi hökmanly diýip kabul edýärsiňiz. Wagtyň geçmegi bilen, käbir hereketleri etmekden gaýra durýarsyňyz, sebäbi olar «özüňize berýän bahaňyza» gabat gelmeýär. Siz belli bir derejede içki dartgynlylygy başdan geçiryärsiňiz, ol özüňize berýän bahaňyza täsirini ýetirýär we düşünjäňize görä hereket etmäge mejbur edýär. Bar güýjüňizi jemläp, özüňiz bilen bolýan gapma-garşylykdan gutuljak bolýarsyňyz.

Käbir pikiriň ýa-da hereketiň garaýyş bilen baglylygy näçe köp bolan ýagdaýynda, olary şonça-da özgertmek kyn bolýar. Bilşimiz ýaly, adama medeni maksatlaryna (toparlaýyn garaýyş) ynanmak we nädogry hem bolsa, özüne berýän bahasyna (şahsy garaýyş) laýyk işleri etmek amatly. Islendik derejedäki şahsda, toparda, jemgyýetde oňyn özgertmeler üçin iň uly päsgelçilik garaýyş gapma-garşylygydyr. Gowy endikler oýlanysylykly nukdaýnazardan manyly bolup biler, ýöne eger garaýyş bilen dawagär bolsalar, size bu endikleri işletmek başartmaz.

Islendik wagt bu endiklerden ýüz öwürüp bilersiňiz, sebäbi siz juda işli, gaty ýadaw ýa-da gaty galagoply... Ýöne uzak geljek üçin belli bir endikleri döretmäge we olary saklamaga päsgel berýän hakyky sebäp özüňize berýän bahaňyzydyr. Bu özüňizi şahsyýetiňiziň başga bir görnüşini bilen deňeşdirip bilmeýändigiziň sebäbidir. Ösüş gazanmak üçin bu baglanyşygy bozmaly. Iň gowy görnüşli bolmak baradaky düşünjeleriň bilen işlemeli, garaýyşyňy ösdürmeli we giňeltmeli. Bu bizi örän wajyp meseläni üstünden eltýär: eger düşünje we dünýägaraýyş özüni alyp baryşda şeýle wajyp orun tutýan bolsa, onda olar ilki başda nireden peýda bolýarka? Şahsy garaýyş nähili döreýär? Galýberse-de, siz päsgel berýän jähetlerden kem-kemden dynmaga oňyn täsir edip biljek garaýyşyňyzyň täze jähetlerini nähili güýçlendirip bilersiňiz?

Garaýyşyň iki tapgyrda özgermegi

Garaýyş endikleriň esasynda özgerýär. Siz öň döredilen garaýyş bilen dogulmansyňyz. Her bir düşünje, şol sanda öz-özüňe baha bermek hem tejribäniň esasynda döreýär. Has dogrusy, endikler — garaýyşyň beýany. Eger her gün düşek ýazýan bolsaňyz, onda guramaçylykly adamyň garaýyşyny beýan edýärsiňiz. Eger her gün ýazyjylyk bilen meşgul bolýan bolsaňyz, onda döredijilikli şahsyýetiň garaýyşyny beýan edýärsiňiz. Eger her gün sport bilen meşgullanýan bolsaňyz, onda sporty söýýän adamyň garaýyşyny beýan edýärsiňiz.

(Dowamy bar)

Terjime eden Kakamyrat GELDIÝEW.

ТУРКМЕНИСТАН УЗНАЛ СОПЕРНИКОВ В ОТБОРЕ НА КУБОК АЗИИ-2027 ПО ФУТБОЛУ

✓ Сборная Туркменистана по футболу сыграет в группе «D» в отборочном турнире Кубка Азии-2027 с командами Таиланда, Китайского Тайбэя и Шри-Ланки.

Как сообщает turkmenportal.com, жеребьёвка отборочного турнира состоялась в штаб-квартире Азиатской футбольной Конфедерации в Куала-Лумпуре. По её итогам были образованы шесть групп по четыре команды в каждой. Каждая команда проведёт в группе по шесть игр — три дома и три в гостях.

В финальную часть Кубка Азии-2027, которая пройдёт в Саудовской Аравии, выйдут только победители шести отборочных групп.

Итоги жеребьёвки отборочного турнира Кубка Азии-2027:

Группа «А»: Таджикистан, Филиппины, Мальдивы, Восточный Тимор;
Группа «В»: Ливан, Йемен, Бутан, Бруней;
Группа «С»: Индия, Гонконг (КНР), Сингапур, Бангладеш;
Группа «D»: Таиланд, Туркменистан, Китайский Тайбэй, Шри-Ланка;

«RALLY-REYD» BOÝUNÇA

TÜRKMENISTANYŇ ÇEMPIONATY

✓ Türkmenistanda Halkara Bitaraplyk günü mynasybetli dekabryň başynda Garagum sährasynyň çäklerinde awtomobil sportunyň «Rally-reýd» görnüşi boýunça Türkmenistanyň çempionaty geçirildi.

Garagum sährasynyň Ahal we Balkan welaýatларына degişli çäklerinde guralan bu bäsleşige gatnaşyjylar umumy uzynlygy 161 kilometr bolan aralygy geçdiler. 2-nji dekabrdа ýoluň 138 kilometri, 3-nji dekabrdа galan 23 kilometri geçildi diýip, «Türkmenistan: Altyn asyr» elektron neşiri habar berýär.

Çempionaty Türkmenistanyň Awtomobil sport federasiýasy hem-de Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti gurady.

Garagum sährasynyň çylşyrymly ýol şertlerinde guralan ýaryşa ýurdumyzyň Içeri işler ministrliginiň, «Türkmenawtoulaglary» agentliginiň we Türkmenistanyň Awtomobil sport federasiýasynyň ýygundy toparlary gatnaşdylar. Bäsleşik T2 we açyk klaslar ýaly dürli derejelerde geçirildi.

Ýaryşda «Nissan Patrol», «Mitsubishi Pajero» we «Toyota Hilux» kysymly awtoulaglara erk eden türgenler iň gowy netije gazandylar.

Ýaryşyň jemleri boýunça, T2 klasda netijeler:

Birinji orun: «Türkmenawtoulaglary» agentliginden M.Toýlyýew;

Ikinji orun: Türkmenistanyň Awtomobil sport federasiýasynyň türgeni M.Daňatarow;

Üçünji orun: şol federasiýanyň türgeni M.Abdullaýew.

Açyk klasda:

Birinji orun: «Toyota Hilux» kysymly awtoulagda Ç.Çaryýew;

Ikinji orun: Türkmenistanyň Awtomobil sport federasiýasynyň türgeni S.Kulalyýew;

Üçünji orun: şol federasiýanyň türgeni Ý.Abaýew.

Ýeňijilere mynasyp bolan sylaglary dabaraly ýagdaýda gowşuryldy.

www.tmcars.info/tm



Группа «E»: Сирия, Афганистан, Мьянма, Пакистан;
Группа «F»: Вьетнам, Малайзия, Непал, Лаос.

Подготовил Тойлы АТАЕВ,
студент.

PARAHATÇYLYGYŇ BERK BINÝADY

✓ Bitaraplyk — parahatçylygyň binýady, berkararlygymyzyň baky daýanjy. Bitaraplyk ümzügi bir tarapa — diňe öňe gönügen döwletiň öňdengörüjilikli parahatsöýüjilikli syýasaty. Bitaraplyk — bagtyýar milletimiziň daşynyň penasy. Gahryman Arkadagly, Arkadagly Gahryman Serdarly türkmen halky Bitarap döwlet bolanyňa bir kemi otuz ýyl wagtyň içinde kän ösüşleri, özgerişleri durmuşa ornaşdyrdy.

Her ýylyň 12-nji dekabrynda bellenilýän Bitaraplygymyzyň şanly toýunyň «Halkara Bitaraplyk günü» diýlip uglan edilmegi hem ýurdumyzyň halkara abraýunyň ýokarlanýandygynyň subutnamasydyr, Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň ýadawsyz tagallalarynyň miwesidir.

2015-nji ýylyň 3-nji iýunynda 193 döwletiň goldamagynda Garaşsyz Türkmenistanyň baky Bitaraplygynyň ikinji gezek ykrar edilmegi parahatsöýüjilik syýasatymyzyň gyzgyn goldanylmasydyr. Sebäbi arassa asman, parahat zemin — ynsanyň iň uly baýlygy. Parahat hem asuda ýurtda bagtyýarlyk höküm sürýär. Şol bagtyýarlygyň sarsmaz sütüni Bitaraplygymyzyň gadyryny bilip, eziz Watanymyzyň ösüşlerine goşant goşmak her birimiziň mukaddes borjumyzydyr. Goý, Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistan döwletimiz Bitaraplygymyzyň, Garaşsyzlygymyzyň penasynda, Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň saýasynda baky güllesin!

Şatlyk HUDAYBERDIÝEW,
Türkmen oba hojalyk institutynyň mugallymy.

MAGTYMGULY, HALK ÝADYNDAN AÝRYLMA!

Raja Ali Haji Indoneziýa halklarynyň beýik şahyry, taryhçysy, ýazyjysydyr. Ol şahyr, kyssaçy, taryhçy hökmünde «Malaýlaryň we buglaryň gelip çykyşy» («Silsilah Melayu dan Bugis», 1860), «Tapylgysyz gymmatlyk» («Tuhfat al-Nafis», 1865) diýen ýaly taryhy işleriň, şonuň ýaly-da, «Şair Abdul Muluk», «12 baply Gurindam» («Gurindamy dua-belas») ýaly kitaplaryň awtorydyr. Söz ussady malaý diliniň ilkinji milli ýazuw kadalaryny — grammatikasyny düzüji hökmünde meşhurlyga eýe bolýar.

Biz şahyryň «12 baply Gurindam» («Gurindamy dua-belas») eserinden bölekleri okyjylara ýetirjäsiz.

Gurindam malaý edebiyatynda garyşyk kapygaly iki setirli bentlerden emele geljän şygyr görnüşidir. Mazmuny babatda terbiýeçilik ähmiýetli pähimlerdir.

I Gurindam

(Bu gurindamyň 1-nji babydyr)

Kim kada-kanuny nädogry tutsa,
Bendeler oň adyn hiç dogry tutmaz.

Kim ol dört kitaby okap hatm etse,
Ylmy artar, ady dillerden gitmez.

Eýesin tanyýan tanyr özüni,
Sydky-yhlas ile berk tutup ýolun.

Özüni tanyýan tanyr sözünü,
Çyn sözden serpaýlap sagyn hem solun.

Panyny tanyýan biler pähm edip,
Munda ömrüň guş deý uçagçylygyn.

Bakyýetin ýatlan biler bähm edip,
Panyda dünýäniň geçegçiligini.

III Gurindam

(Bu gurindamyň 3-nji babydyr)

Gözüň görmesizden saklasaň hergiz,
Özge gözler ýylar, gahar az bolar.

Gulagyň gybatdan saklasa berhiz,
Dünýä gözelleşer, bahar-ýaz bolar.

Eger tiliň bilse her ýerde ornun,
Mydam haýra ýetir, uşatman dişiň.

Eger goluň bilse uzakaj germin,
Asan bolar herne müşgil bir işiň.

Eger garnyň bolsa çendenaşa dok,
Bimany gepleri gepletjegi hak.

Gerekdir her kesiň bilmegi ýagşy,
Ynsandyr dünýäniň bezegi, nagşy.

Sakla aýagyňy, gyşyk basma-da,
Dogry git, şeýtana gulak asma-da.

V Gurindam

(Bu gurindamyň 5-nji babydyr)

Eger her kes aslyn bileýin diýseň,
Äheňne, diline, sözne gulak goý.

Eger her kes bagtyn duýaýyn diýseň,
Heňine, aýdymna, sazna gulak goý.

Bilmek isleseň ki kim aslyzada,
Nazar eýle ilde oturşyn-turşun.

Hemsöhbet isteseň akyl-dar-dana,
Oka, eýle ylmyň beýnide gurşun.

Egerki alymy tanajak bolsaň,
Oka, glymlardan mynasyp paý al.

Eger ki ýagşyny saýlajak bolsaň,
Ýagşylar ýanynda mynasyp jaý ol.

VII Gurindam

(Bu gurindamyň 7-nji babydyr)

Eger köp gepleseň özüňden özüň,
Ahyr ýalan çykar sözüňden sözüň.

Bimany magryfet artdykça ahyr,
Söz eýesin gaýgy-gussaga batyr.

Gözlemesek häli işimize biz,
Ham işler köpeler, iş bolar hilsiz.

Perzentler galsalar glymdan paýsyz,
Ata hasrat geler, çeker bilgisiz.

Eger her kes wagtyn ýatyp geçirse,
Ömür bimar geçer, bir suw içerçe.

**Iňlis, arap we malaý dillerinden
deňäp terjime eden
Bägül GARAYEWA,
«Türkmenistan Sport»
halkara žurnaly.**

RAJA ALI HAJI



MUGALLYMYMYŇ MAŇA AÝTMADYK ZATLARY

✓ **Eliňizdäki ýazgylar žurnalist hünärini ömür hemrasy edinmek isleýän talyplar hem-de ýaş žurnalistler üçin niýetlenen. Siziň dykgatyňyza hödürileniň maslahatlar awtoryň 40 ýyllyk iş tejribesinden sykylp alnan setirler. Siz olary okabam bilersiňiz, okamanam, keýpiňiz kelläňizde. Ýöne bir zady aýdalyň: bu maslahatlary başga hiç bir ýerde, hiç bir kitapda okap bilmersiňiz. Sebäbi olar bir žurnalistiň ömürboýy toplan iş tejribesinden hasyl bolan maslahatlar.**

Her bir adamyň öz käreinde meşhur bolasy gelýär, žurnalistler hem şeýle. Olaryň hem okyjylar tarapyndan gyzyklanyp okalýan awtor bolaslary gelýär. Ýazyp-ýazyp meşhurluğa ýetensoň, makalalarynyň aşagynda adyny ýazmanlygynda-da okyjy şol makalany kimiň ýazandygyny derrew bilýär. Bu ýazýan adam üçin uly bagt. Ol derejä hemme kişi ýetip bilmeýär. Sebäbi oňa ýetmegiň aňsat ýoly, anyk kesgittelen ugry ýok. Ol derejä her kimiň özi ýetmeli. Bu-da işiňe üjrek bilen ýapyşyşyňa, durmuşda gabat gelýän kynçylyklaryň önünde müzzermän, käreine ikilik etmän işläp bilşiňe — adamyň häsiýetine bagly.

Şu ýazgylarda Türkmenistanyň at gazanan žurnalisti Seýitguly Geldiýewiň öz tejribesine daýanyp aýdan maslahatlary ýerleşdirildi. Kitabyň ikinji bölümünde onuň žurnalistik dünýä ýakyn hekaýalaryny-da okap bilersiňiz. Hekaýalaryň gahrymanlarynyň prototipleri — awtoryň durmuşda bile işleşen adamlary we žurnalistler.

ÝAŞ ŽURNALISTLERE MASLAHATLARYM

GIRIŞ ÝERINE

Baş redaktor «Ýaş žurnalistlere öz tejribäňe daýanyp, maslahatlaryňyzy ýazyp beräýseňiz?!» diýende, men oňa kesgitli «bor» diýmedim, «göreýin» diýdim. Meniň düşünişime görä, sypaýy adamlaryň dilinde «bor» bilen «ýok» ýok. Olar bu sözleriň derejine «göreýin» diýýärler. Şeýdilde, hiç wagt hiç kim gaty görenok: haýyşy bitirseň-ä «Taňrýýalkasyn» eşidersiň, bitirmeseňem «Aý, bolan däl-dä» diýerler — hiç kim senden göwün-garyn edip durmaýar. Ýöne baş redaktoryň sypaýyçylygy meňkiden aňyrdan eken. Ol: «Şuny siz etmeseňiz kim eder?!» diýdi. Öje gelemsöňem onuň bu sözi gulagymda ýaňlandy durdy, ýaňlandy durdy: «Siz etmeseňiz kim eder?!». Gereklenilýän wagtyň geregiňi artdyryp dursaňam gelşikli däl.

Onsoňam, biri etse, bu işi menem etmeli. Şu ugurdan biregne kyrk ýyl işläpdirin. Gazeti-žurnaly, radiosy-telewideniýesi, Türkmen döwlet habarlar gullugy — barysy göründir. Aýdara-goýara zat ýog-a däl, onsoň «bissimylla» bilen şulary ýazdym. Okap görüň, belki, peýdasý deger.

I. ÖZÜŇ BOL!

Bir zady öňünden belleşeliň: men makalany eýdip ýazmaly, beýdip ýazmaly diýmerin. Asyl, ony hiç kim diýmese gerek. Meni žurnalistikadan okadan mugallymlarym hem muny aýtmadylar. Sebäbi her kimiň öz ýazyş, beýan ediş usuly başgaça, öz stili bolýar. Ol diňe tejribe bilen alynýar. Işläberseň, bu usul özüňem bilmezden sende döreýär, özem muny ilki bilen seniň makalalaryňy dowamly okaýan okyjylaryň duýýar.

Öz stiliň bir günde, bir makalada döremeýär. Onuň üçin ýyllar gerek, gözlegden doly ýyllar! Žurnalist hemişe gözlegde bolmaly, döredijilik gözleginde. Işläberseň, bu endigem öz-özünden döreýär eken.

«Näme?», «Nirede?», «Haçan?». Bu sowallar žurnalistikada esasy sowallar hasaplanylýar. Bize-de şeýle diýip öwretidiler. Ýazýanlaryňda şu sowallara jogap berip bilýän bolsaň, besdir şol, işläber diýilýär. Ýöne kyrk ýyllyk tejribäme daýanyp, munuň ýeterlik dældigini aýdyp biljek. Dogry, maksadyň habarçylyk bolsa, onda bes diýseňem bolar.

Men žurnalistikany üç basgançakly merdiwana meňzedýärin. Bu merdiwanyň her basgançagy — aýak basary giden bir dünýä, özem, kämillik mekdebi.

«Näme?», «Nirede?», «Haçan?» — bular merdiwanyň iň aşaky aýak basary — basgançagy. Ol basgançaga diňe habarçylar münýär.

Olaryň maksady şu üç sowala jogap bermek. Ulanýan žanrlary hem, köplenç, şular: habar, giňeldilen habar, reportaž, käýarym interwýu hem-de zarisowka. Elbetde, bu žanrlara kembaha garamak bolmaz. Häzir uludan gürrüňi edilýän habarly jemgyýet gurmak üçin bu žanrda ýazylýan zatlaryň ähmiýeti örän artýar.

Birinjy basgançagy mazaly özleşdiren žurnalist şu üç sowalyň üstüne ýene bir sowaly goşýar: «Näme üçin?». Ýazýan makalasynda özüne şu sowaly berip, onuň jogaby tapmaga synanyşyk edýän bolsa, biläý, ol eýgäm merdiwanyň ikinji basgançagyna aýak basandyr. Bu basgançaga galan žurnalist «Näme?», «Nirede?», «Haçan?» diýen sowallaryň jogaplary bilen kân bir ylaşyp duranok. Oňa hökman «Näme üçin?» diýen sowala-da jogap bermek gerek. Şunlukda, onuň ýazýan makalalaryna analitik makalalar diýseň bolar. Bu žurnalistikada iň kyn žanrlaryň biri. Munda ýazmaga bolan höwesiň-gujuryň ýeterlik bolmaýar. Onuň üçin bilimiň ýeterlik, jogapkärçiligiň hem uly bolmaly. Sebäbi žurnalistik makalalar esasynda jemgyýetçilik pikiri döreýär.

Indi hem žurnalistik merdiwanyň iň soňky, üçünjy basgançagy hakda. Bu basgançakda sen öňki sowallardan daşgary «Näme etmeli?!» diýen sowala jogap bermeli bolarsyň. Munuň üçin seniň ensiklopedik bilimiň ýeterlik bolmaýar. Munda sen näme etmelidigini adamlara aýtmalysyň. Şol aýtjak zadyňam döwlet ähmiýetli, il bähbitli bolmalydyr. Bu eýgäm publisistika bolýar. Publisistikanyň esasy borjy okyjylary (adamlary, halk köpçüligini) hereket etmäge höweslendirmekdir. Şunda näme etmelidigini aýdan žurnalistden şol zady nädip etmelidigini talap etmek nädogrudyr. Ýaňky aýdyşym ýaly, publisistiň esasy borjy jemgyýetçilik ähmiýeti bolan meseläni gozgap, oňa degişli gulluklaryň, köpçüligiň ünsüni çekmekdir.

Žurnalistikada özüň bolup ýazmak aňsat däl, kyndyr, ýöne edip bolýandyr. Onuň üçin her bir meselede öz pikiriň, öz garaýyşyň bolmalydyr. Beýle diýilse, her etmeli-hesip etmeli, köpçülikden saýlanmaly diýildigi däl. Ýok. Her bir žurnalistiň meseläni öz görşi, wakalary kabul edişi bolýar. Söz baýlygy bolýar. Biri owadan ýazypdyr diýip, senem owadan ýazjak bolma, biri goşgular ýazypdyr diýip, senem başarmasaň-da makalanyň içine goşgy girizjek bolup ýörme. Barybir, ýerine düşmez. Magtymguly ýaly ägirtlerem proza bilen poeziýany garmandyrlar. Şeýtseň, gowy bolýan bolsa, Magtymguly Pyragy eder-dä, näme, başaran dälir öýdäňizmi? Goşgynyň öz ýeri bar, prozaň öz ýeri. Näme etjek ikisini garyp?!

Sözün güýji onuň manysynda. Manly-maňyzly sözleri ulanyp ýazsaň, makalaň lowurdaberýär. Gysgaça aýdanyňda, makala ýazanyňda özüň bol, özüň! Birine öýkünip, abraý alan žurnalist ýokdur. Elbetde, täsirlenip ýazmak bolar, emma öýkünip ýazsaň bolmaz. Aýdylýşy ýaly, onluga urup bilmersiň.

Beýik Magtymgulyňy hemmeler gowy görýär. Näme üçindigini oýlanyp görüňizmi? Magtymguly işan özi bolup ýazypdyr. Islendik goşgusyňy al-da göräý, onda Magtymgulyňyň «meni» bardyr: öz pikiri, öz garaýyşy, öz dünýägaraýyşy hem-de ... öz sözi bardyr.

Döredijilikde özüň bolmak üçin köpräk okamaly. Milli edebiýatymyzy, daşary ýurt ýazyjy-şahyrlarynyň eserlerini we elbetde, ilkinji nobatda, Beýik Magtymgulyňy okamaly. Okasaň, ýeňersiň. Aýdýar-a Magtymguly atamyz «Kitap okan gullar magnydan dokdur» diýip. Okasaň, dünýägaraýyşyň artyp, öz pikiriň dörebär başlar. Şonda sen dogry ýoldan barýansyň, şu ýoldan ýöräberseň, at-abraý uzak garaşdyрмаýar — onuň özi seni tapar. Oňa ýetmek üçin ilki-hä zähmet, soňam kanagat gerek. Özüňe pylan kes diýdirjek bolup, ýaş başyňa azara galyp ýörme. İşle, köpräk işle, ýagny köpräk ýaz! Žurnalist ýazyp-ýazyp adygýandyr.

(Dowamy bar)

Seýitguly GELDIÝEW,
Türkmenistanyň at gazanan žurnalisti.



В ЧЕСТЬ ГОДА ЗМЕИ: УНИКАЛЬНЫЕ НОВЫЕ ЧАСЫ

✓ Компания Casio официально начала продажу часов G-Shock G-Steel GST-B400CX-1AJR, выпущенных ограниченной серией в честь Года Змеи, в которых сочетаются китайские традиции и инновации. Эта новинка, предназначенная для коллекционеров и энтузиастов, украшает циферблат, ремешок и кнопки ромбовидными узорами, напоминающими о змеиную кожу.

Коробка устройства ещё больше отражает тему вечной змеи, символизирующей долголетие и процветание — качества, глубоко укоренившиеся в китайской культуре. Оснащённые функцией Bluetooth, часы синхронизируются с Casio Watches App, что позволяет получать уведомления, находить телефон и автоматически корректировать время.

Часы с функцией мирового времени для 38 городов, солнечной батареей, обеспечивающей длительный срок

службы, и светодиодной подсветкой для работы в условиях недостаточной освещённости — эти часы созданы для функциональности и стиля. Их прочная конструкция гарантирует долговечность: они ударопрочны и способны выдерживать погружение на глубину до 200 метров.

Вес GST-B400CX-1AJR составляет 86 граммов, а корпус изготовлен из карбона и нержавеющей стали, что обеспечивает премиальный внешний вид, оставаясь при этом легким. Цена на часы в Японии составит ¥61 600 (около \$410), а международные предзаказы уже доступны по более высокой цене. Официальная дата запуска назначена на декабрь 2024 года.

Подготовила **Огулжан ХОДЖАНИЯЗОВА**, студентка Туркменского сельскохозяйственного университета.

В НОРВЕГИИ И ШВЕЦИИ ПРОШЛИ ЦЕРЕМОНИИ НАГРАЖДЕНИЯ ЛАУРЕАТОВ НОБЕЛЕВСКИХ ПРЕМИЙ 2024 ГОДА

✓ 10 декабря 2024 года в Швеции и Норвегии прошли церемонии награждения лауреатов Нобелевских премий 2024 года, имена которых были объявлены в октябре.

Торжественные церемонии традиционно проводят в годовщину смерти Альфреда Нобеля, основателя премии.

В этом году лауреатом Нобелевской премии мира стала японская организация Nihon Hidankyo. Это дви-

жение людей, переживших атомную бомбардировку Хиросимы и Нагасаки, получило премию «за усилия, направленные на создание мира, свободного от ядерного оружия, и за демонстрацию свидетельств того, что ядерное оружие больше никогда нельзя использовать».

Подготовила **Тумар БАЙНАЗАРОВА**, студентка.

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ НАЗВАЛ ЛУЧШЕГО ФУТБОЛИСТА В ИСТОРИИ

✓ Специалисты из GiveMeSport с помощью искусственного интеллекта составили рейтинг лучших футболистов в истории, сообщает Euro-football.ru.

На первой строчке рейтинга расположился Пеле, который трижды становился чемпионом мира в составе сборной Бразилии. Вторым идёт Диего Марадона, выигравший с Аргентиной мундиаль в 1986 году. Тройку замкнул Лионель Месси, ставший чемпионом мира в конце 2022 года.

Дальше в ТОП-10 идут Криштиану Роналду, Йохан Кройф, Зинедин Зидан, Мишель Платини, Роналдо, Альфредо ди Стефано и Франц Беккенбауэр.

Подготовил **Язбегенч АКМЫРАДОВ**, спортивный обозреватель.



Esaslandyryjysy — Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti

«7/24.tm» — «Türkmenistan Sport»
halkara žurnalyňyň 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-115358

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

Hojaberdi Apbaýewiň
ýolbaşçylygyndaky «Türkmenistan
Sport» halkara žurnalyňyň döredijilik
topary tarapyndan taýýarlanlydy.

1-nji sahabyň bezegini ýerine ýetiren
Abdyrahman ROWŞENOW.

НОВОСТИ ИЗ ИНТЕРНЕТА

Искусственный интеллект научился понимать «язык» растений

✓ Новую модель искусственного интеллекта обучили понимать генетический «язык» растений. Она носит название Plant RNA-FM и считается первой в своем роде. Для ее подготовки использовали данные о растительной рибонуклеиновой кислоте (РНК).

Молекула РНК присутствует во всех живых организмах. Она помогает клеткам взаимодействовать друг с другом, координируя рост и развитие.

Для модели применили набор данных из 54 миллиардов фрагментов РНК, которые составляют «генетический алфавит» для 1124 видов растений. Благодаря этому искусственный интеллект смог понять «грамматику и логику» РНК, примерно так же, как чат-боты анализируют человеческий язык.

Хотя человеческому глазу последовательности РНК могут показаться случайными, модель искусственного интеллекта научилась расшифровывать скрытые в них закономерности. Исследование показало, что идентифицированные ею структуры влияют на передачу генетической информации в белки. Сами белки катализируют химические реакции и играют ключевую роль почти во всех клеточных процессах.

Учёные заявили, что новая технология может повлиять на науки о растениях, а также о бактериях и беспозвоночных. Она открывает новые возможности для программирования растений – это важно для будущего повышения урожайности сельскохозяйственных культур. Так, искусственный интеллект в перспективе поможет учёным-растениеводам вывести виды, адаптированные к меняющемуся климату, сообщает центр исследований Джона Иннеса в Англии.

Как правильно принимать душ зимой, рассказали эксперты

✓ Многие люди принимают контрастный душ утром, чтобы зарядиться бодростью на весь день. Перед сном же большинство выбирают горячую ванну с морской солью, эфирными маслами и пеной. Однако специалисты утверждают, что банная рутина должна зависеть от времени года и состояния кожи, сообщает Общественная Служба Новостей.

По словам экспертов, зимой нормально мыться раз в два дня, поскольку кожа меньше потеет. Также теплая одежда покрывает тело дополнительным слоем, что препятствует попаданию грязи. Помимо этого, специалисты советуют мыться не горячей, а теплой водой. Слишком горячие ванна и душ вре-

дят здоровью, так как лишают кожу влаги и делают её сухой. Также считается, что нахождение в воде температурой до 40 градусов более пяти минут может негативно отразиться на сосудах и сердце. В ванне с водой температурой до 35 градусов допустимо пребывание до 15 минут.

Зимой кожа становится более чувствительной к внешним раздражителям. Поэтому лучше на время забыть про скрабы и морские губки и перейти на более щадящие средства.

Еще один полезный совет – после душа в холодное время использовать увлажняющий крем, в состав которого входит глицерин. Вместе с кремами можно также использовать травяные или натуральные увлажняющие масла для тела, например, кокосовое или масло жожоба.

Выявлена связь между потреблением кофе и продолжительностью жизни

✓ Кофе может увеличить продолжительность жизни, заявили учёные из Коимбрского университета в Португалии. Они провели мета-анализ 85 исследований на эту тему, в которых принимали участие жители Европы, Америки, Австралии и Азии. Авторы сосредоточились на выявлении связи между употреблением кофе и уровнем смертности и показателями здоровья.

Результаты показали, что употребление трёх чашек кофе в день продлевает жизнь в среднем на 1,84 года. Регулярное потребление кофе также оказалось связано с более долгой жизнью без серьёзных заболеваний.

Нейробиологи отметили, что традиционные клинические рекомендации часто упускают из виду роль кофе в здоровом старении. Новое исследование показало, что умеренное потребление кофе может противодействовать биологическим механизмам, которые

естественным образом разрушаются с возрастом и становятся причиной проблем со здоровьем.

При этом исследование охватило большое количество переменных. Авторы подчеркнули, что для разных людей польза кофе окажется разной. Положительную роль могут играть и другие факторы. Тем не менее, они доказали наличие «небольшой, но заметной» взаимосвязи между употреблением кофе и улучшением состояния здоровья.

Были проанализированы такие показатели здоровья, как воспаление и обмен веществ. Регулярное употребление кофе, по словам исследователей, оказалось связано с сохранением функций мышечной, сердечно-сосудистой, психической и иммунной систем. Этот напиток снижал риск развития таких болезней, как сердечно-сосудистые и респираторные заболевания, инсульт, некоторые виды рака, диабет, слабость и тяжелая депрессия, сообщает Aging Research Reviews.

Учёные подчеркнули, что в настоящее время население планеты стареет быстрее, чем когда-либо в истории. Поэтому особенно важны исследования, посвящённые продлению активных лет и сохранению здоровья в зрелом возрасте.

Другое исследование показало, что люди поколения Y, родившиеся в начале 1980-середине 1990-х годов, много времени проводят в сидячем положении и быстрее стареют. Учёные обследовали группу добровольцев в возрасте от 28 до 49 лет. Участники рассказали, что в среднем сидят девять часов в день и проявляют умеренную физическую активность 160 минут в неделю. Исследование показало, что сидячий образ жизни существенно увеличил риск сердечно-сосудистых и метаболических заболеваний.

www.mir24.tv



СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

«КОРОЛЯ ВОЗДУХА» ОПРЕДЕЛИЛИ КАЙТЕРЫ В ЮАР

✓ В Кейптауне определили «короля воздуха». За почетный титул боролись лучшие кайтеры со всего мира. В рамках турнира они продемонстрировали сотни головокружительных трюков.

А помог им в этом «Кейп-Доктор». Так местные называют сильный и постоянный сухой ветер на побережье, который по легенде очищает Кейптаун от болезней, а для экстремалов ещё и приносит победу. Ведь он разгоняется до 22 метров в секунду. Поэтому волны здесь доходят до трёх метров в высоту. В общем, более чем идеальные условия. Лучшее всех ими смог воспользоваться итальянец Андреа Принчипи. Он и стал «Королем воздуха».

МИРОВОЙ ФИНАЛ СЕРИИ ПО ДРИФТУ ПРОШЁЛ В ОМАНЕ

✓ Пока в ЮАР покоряли воздух, в Омане зажигали любители бензина. Там состоялся мировой финал серии по дрифту. Там тоже назвали имя «короля». Им стал местный звездный гонщик Ахмед аль-Амри. В борьбе за титул десятки лучших пилотов со всего мира показали свой максимум. Более того, для гонщиков титул «короля дрифта» настолько важен, что они довели до предела и свои автомобили. Разумеется, это привело зрителей в восторг. Ведь они смогли вдоволь насладиться ревом моторов, визгом покрышек, клубами дыма и филигранным мастерством пилотов. Этих

эмоций и адреналина им точно хватит до старта следующего сезона.

В ЦЕНТРЕ ГААГИ СОБРАЛИСЬ ЛУЧШИЕ СНОУБОРДИСТЫ И ЛЫЖНИКИ

✓ У любителей зимнего фристайла сезон в самом разгаре. 50 лучших сноубордистов и лыжников встретились в Гааге на третьем этапе мировой серии.

Причем турнир проходит в самом центре города. Для экстремалов установили уже известную специальную клетку. Её размеры – 43 метра в длину, 17 в ширину и 7,5 в высоту. Внутри расположили конструкции из перил, лестниц и заборов. Всё для того, чтобы экстремалы показали самые невероятные трюки и границы своих возможностей. Посмотреть за тем, как фристайлисты творят чуда, пришли сотни местных жителей.

КОЛЛЕКЦИЯ ЧЕМПИОНА

✓ Один из лучших игроков в истории американского футбола нуждается в деньгах. Том Брэди выставил на аукцион коллекцию своих часов. Причём среди лотов, которые предложил семикратный чемпион Супербоула, оказались часы, стоимость которых оценили в 800 тысяч долларов. Неудивительно, ведь они украшены бриллиантами с именем Брэди. Всего в распоряжении одного из старейших в мире аукционных домов оказался 21 предмет. Так что даже если не получится купить одни из

пяти его наручных часов, можно зацепиться за другие «кусочки истории», связанные с Брэди.

КИТАЙСКОЕ ТУРНЕ

✓ В 2025 году команды НБА будут играть в Китае. Разумеется, не в рамках регулярного сезона, а лишь в ходе предсезонных матчей. С 2019 года сильнейшая баскетбольная лига была чуть ли не под запретом. Виной тому послужил скандал, потому что правление НБА наказало одного из менеджеров за некорректные высказывания. Однако теперь конфликт уладили. В октябре 2025 года «Бруклин Нетс» и «Финикс Санз» сыграют первый за пять лет матч на территории Китая.

КОПИИ ЗВЕЗД

✓ Лионель Месси встретился с автогонщиком Франко Колапинто в Аргентине. При этом сами спортсмены об этом и не подозревали. А вот болельщики вдоволь насладились фото и автограф-сессией. Дело в том, что это были лишь двойники известного аргентинского футболиста Лионеля Месси и молодого автогонщика Франко Колапинто. Все это ради того, чтобы подарить хорошее настроение местным жителям. Ни Эмилиано Оберндорфер, ни Леонардо Горри не пытаются кому-то навредить, а лишь используют свое сверхъестественное сходство со знаменитостями во имя комедии.

www.mir24.tv

\$765 МЛН ЗА 15 ЛЕТ

✓ Доминиканский бейсболист Хуан Сото подписал контракт с клубом MLB «Нью-Йорк Метс» на рекордные 765 миллионов долларов. Это соглашение стало самым дорогим в мире профессионального спорта. Сделка рассчитана на 15 лет, с ежегодной выплатой в 51 миллион долларов, передает Sports.ru.

При этом в контракте предусмотрена возможность расторжения договора по окончании сезона 2029 года. Однако, клуб может аннулировать эту опцию, увеличив годовую зарплату Сото до 55 миллионов долларов на оставшийся срок соглашения. В таком случае общая сумма контракта и вовсе превысит 800 миллионов долларов.

Этот контракт превзошел предыдущий рекорд, установленный японским бейсболистом Сёхеем Отани, который подписал десятилетний контракт на 700 миллионов долларов с «Лос-Анджелес Доджерс» в прошлом году.

Сото выступает в MLB с 2018 года. Прошлый сезон доминиканец провёл в составе «Нью-Йорк Янкис», с которыми вышел в Мировую серию, где команда потерпела поражение от «Доджерс»

Подготовила Арзыгуль ГАРАДЖАЕВА,
студентка Туркменского сельскохозяйственного университета.

