

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

№ 33 (220)  
12.08.2024



ESASLANDYRYJYSY — TÜRKMENISTANYŇ BEDENTERBIÝE  
WE SPORT BARADAKY DÖWLET KOMITETI



TAEKWONDO (ITF) BOÝUNÇA  
TÜRKMENISTANYŇ ÇEMPIONATY  
ÜSTÜNLIKLI TAMAMLANDY



# HEPDÄNIŇ HABARLARY

◆ **05.08.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedowyň we Gazagystan Respublikasynyň Prezidenti Kasym-Žomart Tokaýewiň arasynda telefon arkaly söhbetdeşlik boldy. Söhbetdeşligiň dowamynda hormatly Prezidentimiz döwletara hyzmatdaşlygyň mundan beýläk-de ösdürilmegine gönükdirilen tagallalary üçin Prezident Kasym-Žomart Tokaýewe tüýs ýürekden hoşallyk bildirdi.

◆ **05.08.2024 ý.** Türkmenistanda BMGÖM bilen hyzmatdaşlykda durmuşa geçirilýän «Adalatçynyň diwanyň institusional mümkinçiliklerini berkitmek» taslamasynyň çäklerinde Daşoguz we Balkan welaýatlarynda ýerleşýän adam hukuklary boýunça merkezlerinde adam hukuklary milli guramalarynyň döwlet edaralary we jemgyýetçilik guramalary bilen özara gatnaşyklaryna, şeýle hem

BMG-niň Pariž ýörelgelerine laýyklykda Adalatçynyň hukuk ygtyýarlygyna bagyşlanan maslahatlar geçirildi.

◆ **09.08.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow Singapur Respublikasynyň Prezidenti jenap Tarman Şanmugaratnama, Premýer-ministri Lourens Wonga we ýurduň halkyna Singapur Respublikasynyň Milli günü mynasybetli mähirli gutlaglaryny hem-de iň gowy arzuwlaryny iberdi.

◆ **09.08.2024 ý.** Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow Merkezi Aziýa döwletleriniň Baştutanlarynyň altynjy Konsultatiw duşuşygyna, şeýle hem «Merkezi Aziýa – Ýaponiýa» dialogynyň birinji sammitine gatnaşmak üçin Gazagystan Respublikasyna iş sapary bilen ugrady.

Hormatly Prezidentimiziň Astana iş saparynyň çäklerinde ýurdumyzyň we Gazagystan Respublikasynyň resmi wekiliýetleriniň agzalarynyň ikitaraplaýyn duşuşyklarynyň birnäçesi geçirildi. Türkmenistanyň Prezidenti Serdar Berdimuhamedow Merkezi Aziýa döwletleriniň Baştutanlarynyň altynjy konsultatiw duşuşygunda çykyş etdi.

◆ **11.08.2024 ý.** Sagdyn durmuş ýörelgeleriniň berkidilmegine möhüm ähmiýet berýän we bu ugurda ösüp gelýän ýaş nesle nusgalyk görde bolýan türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gurbanguly Berdimuhamedow zähmet rugsady wagtynda paýtagtymyzyň demirgazygynda ýerleşýän Sport ulag merkezine bardy.

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



# AGYR ATLETIKAÇYLAR OLIMPIÝA OÝUNLARYNDA



## HALKARA DEREJELI EMIN SYNAGDAN GEÇDI

◆ Pariž şäherinde guralan tomsky Olimpiadanyň maksatnamasyna girýän agyr atletika ýaryşlary üstünlikli tamamlandy. Şol ýaryşlara eminlik etmek üçin saýlanyp-seçilip alnan hünärmenleriň arasynda Türkmenistanyň agyr atletika federasiýasynyň baş kätibi, halkara derejeli emin Çarygeldi Mämmedowyň hem bardygyny aýtmak ýakymlydyr.

Türkmenistanly halkara derejeli emin Çarygeldi Mämmedow 2024-nji ýylyň 7-nji awgustynda 49 kilograma çenli agramdaky gyzlaryň ýaryşyna eminlik etmek bilen bassyr ikinji gezek tomsky Olimpiada gatnaşan ilkinji türkmen hünärmeni boldy. 2024-nji ýylyň 8-nji awgustynda 73 kilograma çenli agramdaky oglanlaryň bäsleşigine badalga berildi. 2024-nji ýylyň 10-njy awgustynda bolsa 81 kilograma

çenli agramdaky gyzlaryň bäsleşigine eminlik eden hünärmenleriň hatarynda ildeşimiz Çarygeldi Mämmedowyň bolmagy hem guwandyrjy wakadyr.

## D. HASANBAÝEW ÇYKYŞNY TAMAMLADY

◆ Meýillleşdirilen okuw-türgenleşik işleriniň dowam edenligi sebäpli tomsky Olimpiadanyň paýtagtyna — Pariž şäherine awgust aýynyň başynda gelen agyr atletikaçylarymyz aýgytly çykyşa ykjam taýýarlandylar. Tälimçi Mansur Rejepow bilen gürüňdeş bolanyňda-da, halkara derejeli sport ussady Dawranbek Hasanbaýew bilen pikir aňşanyňda-da, olaryň öňdäki jogapkärli ýaryşa talabalaýyk taýýarlanmaklary üçin ähli mümkinçilikleriň döredilendigini aýdýarlar. Ýöne sport ýaryşlarynda türgenleşikleriň we taktika boýunça taýýarlyklaryň netijesi diňe bäsleşik wagtynda mälim bolýar. Şeýlelikde, Pariždäki Olimpiýa oýunlarynda Dawranbek Hasanbaýew silkip görtermekde 180 kg, itekläp görtermekde 190 kg göterdi. Şeýlelikde, ol 370 kg. netije bilen 10-njy orny eýeledi.



# RUSSIÝANYŇ MEKDEP OKUWÇYLARY HAZARYŇŇ TÜRKMEN KENARYNA DYNÇ ALMAGA GELDILER

◆ Arkadag şäherinde geçirilen Halkara matematika olimpiadasynda birinji orna mynasyp bolan Russiýa Federasiýasynyň mekdep okuwçylary şu ýulyň 1 — 10-njy awgusty aralygynda «Awaza» milli syýahatçylyk zolagyndaky «Daýanç» sagaldyş merkezinde dynç alyşda boldular.

Mälüm bolşy ýaly, bu Halkara ders olimpiadasynda ýurdumyzyň mekdep okuwçylarynyň 43-si, daşary ýurtlaryň 11-sinden — Russiýa Federasiýasından, Hytaý Halk Respublikasyndan, Eýran Ýslam Respublikasyndan, Katar Döwletinden, Azerbaýjandan, Belarusan, Bolgariýadan, Gazagystandan, Özbegistandan, Täjigistandan, Türkiýe Respublikasyndan okuwçy ýaşlaryň 85-si gatnaşyp, öz başarnyklaryny görkezdiler.

Arkadag şäherinde mekdep okuwçylarynyň arasynda geçirilen Halkara ders olimpiadasynda birinji orna eýe bolan okuwçylaryň toparyna medallar, Diplomalr, noutbuk kompýuter we Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat Gaznasynyň hasabyna «Awaza» milli syýahatçylyk zolagyndaky «Daýanç» sagaldyş-dikeldiş merkezine 10 günlük ýollanma berildi.

Arkadag şäherinde geçirilen Halkara matematika olimpiadasynda ýeňiji bolan russiýaly mekdep okuwçylary Hazaryň gözəl kenarynda wagtlaryny gyzlykly geçirip, rahat, asuda dynç aldylar. Dostlukly ýurduň zehinli ýaşlary «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynda mähirli garşylanyldy. Şatlykly pursatlara, ýatda galyjy wakalara beslenen garşylanuş dabarasy russiýaly mekdep okuwçylarynyň begenjini belende göterdi. Bu ýerde ýaş ýerine ýetirijileriň aýdym-sazly çykyşlaryna giň orun berildi. Milli sungatyň ýaş ýerine ýetirijileriniň belent ruha beslenen aýdym-sazlary dost-doganlyk gatnaşyklarynyň senasy bolup ýaňlandy.



◆ 1-nji awgustdan bäri paýtagtymyзда, Arkadag şäherinde we ýurdumyzyň welaýat merkezlerinde däbe görä mekdep bazarlary hereket edýär. Ykjam söwda nokatlary kanselýariýa harytlarynyň we okuw esbaplarynyň giň görnüşini hödürleýärler. Täze 2024-2025-nji okuw ýyly üçin Türkmenistanyň Dokma senagaty ministrliginiň kärhanalary mekdep eşikleriniň adaty nusgalaryny satuwa çykardylar. Aljyjylara oglanlar üçin eşikler we galstuklar, gyzlar üçin ýaşyl köýnekler we ak öňlükler teklipl edilýär. Köpsanly harytlaryň arasynda türkmen tahýalar hem bar.

Bazaryň ilkinji aljyjylary eýýäm täze mekdep eşiklerini satyn almaga geldiler. Satyjylaryň aýtmagyna görä, şu ýyl aljyjlar milli nyşanly penjelelere, köýnekçelere we ýantorbalara uly isleg bildirýärler. Bu tötänden däl, sebäbi sporty ösdürmek we köpçülikleýin bedenterbiýe işjeňligini ýaýmak döwlet syýasatynyň möhüm ugurlarydyr. Mundan başga-da, 19 — 22-nji awgust aralygynda Aşgabatda ilkinji gezek «Kids Expo: ähli zat çagalara üçin» atly halkara sergi-ýarmarkasy geçiriler. Ýurdumyzyň Söwda-senagat edarasynda Türkmenistanyň we daşary ýurtly öndürijileriň çagalara, mekdep okuwçylara we talyplara üçin harytlary hödürler.

## MEKDEP BAZARLARY — GELIM-GIDIMLI KÜNJEK



# DÖWLETLI IŞE ÝOKARY DEREJELI TAÝÝARLYK

◆ Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gurbanguly Berdimuhamedowyň Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň mejlisini 2024-nji ýulyň 24-nji sentýabrynda Aşgabat şäherindäki Maslahat köşgünde guramaçylykly geçirmek maksady bilen, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Prezidiumynyň degişli Kararyna gol çekmegi hemmeleri buýsandyrdy. Çünki häzirkiki döwürde Halk Maslahaty Türkmenistanyň Konstitusiýasyna laýyklykda hereket edýän halk häkimiýetiniň ýokary wekilçilikli edarasy bolmak bilen, döwürleriň aýrylmaz baglanyşygyny hem-de nesilleriň dowamatlylygyny, Garaşsyz, baky Bitarap Watanymyzyň gadyndan gelýän demokratik ýörelgelere, saýlap alan döredijilikli ýoluna ygaryladygyny alamatlandyrýar.

Garaşsyzlyk — bu biziň göterilen ykbalymyzdyr! Garaşsyzlyk Magtymguly atamyzyň arzuwlan zamanasydyr, berkarar döwletli we bagtyýar ýaşaýşymyzdyr! Şoňa görä-de, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň mejlisine taýýarlyk görmek bilen, geçilen taryhy menzillere ser salmak, geljekde öňde duran wezipeleri anyk kesgittäp, Garaşsyz döwletimiziň gazananlaryny berkitmek esasy wezipe bolup durýar. Ösüşlerimiziň binýadyny berk tutmak, döwletimiziň geljegi bolan ýaşlary ak ýollara ugrukdyrmak bolsa döwletimiziň baş maksadydyr.

Gahryman Arkadagymyzyň başyny başlan, hormatly Prezidentimiziň durmuşa geçirýän oňyn içeri we daşary syýasaty, amala aşyrylýan il bähbitli tutumly işleriň gözbaşy hut Türkmenistanyň Halk Maslahatynda orta atylýan döwletli pikirlerden we geňeşlerden gözbaş alyp gaýdýar. Munuň özi ýurdumyzyň bu günki okgunly ösü-

şine halk bilen bilelikde çözülgän çözümleriň, tutulýan döwletli tutumlaryň täsiriniň diýseň ýokarydygyny aňladýar.

Türkmen halkynyň şöhratly ata-babalarynyň döwleti dolandyrmakda toplan köpasyrlyk tejribesine daýanyp, olaryň parasatly wesýetlerine eýerip, döwlet we jemgyýetçilik durmuşynyň möhüm meselelerini çözmäge ilatyň wekilleriniň giňden gatnaşmagyny üpjün etmek, jebisligini berkitmek, milli demokratiýany ösdürmek boýunça gazanylan üstünlükleri kämilleşdirmek maksady bilen geçiriljek Halk Maslahatyna ýokary derejede taýýarlyk görülmeginiň özi onuň möhüm syýasy-jemgyýetçilik wakadygyny aýtmaga esas berýär.

Ata Watanymyzyň Garaşsyzlyk ýyllarynda gazananlaryny has-da berkitmek, ýurdumy-

zy ösüşiň has ýokary derejelerine çykarmak üçin ähliahk hereketini ýaýbaňlandyrmak, iň täze taryhymyza gazanylan üstünlükleri wagyz etmek maksady bilen döredilen Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň işiniň üstünlüklü geçmegi eziz Diýarymyzda gazanylyan üstünlükleriň hatarynyň uzamagyny we alnyp barylýan işleriň has rowaçlanmagyny kepillendirer. Bu döwletli işiň gözbaşynda duran Gahryman Arkadagymyzyň we döwrebap başlangyçlary mynasyp dowam etdirýän hormatly Prezidentimiziň ähli tutumlarynyň rowaç, janlarynyň sag, ömürleriniň uzak bolmagyny arzuw edýäris.

**Merdan AKMUHAMMEDOW,**  
**Türkmenistanyň Döwlet energetika**  
**institutynyň mugallymy.**



## MEKDEP BAZARY: TÄZE OKUW ÝYLYNA TAÝÝARLYK

◆ Bazar diýlende hemişe haýsydyr bir harydyň satylýp, haýsydyr bir harydyň satyn alynýan ýeri göz öňüne gelýär. Ýöne mekdep bazary diýenimizde göz öňümizde, dünýämizde janlanýan pursatlar diňe bir alyş-çalyş pursatlary bilen çäklenmeýär. Çünki bu ýerde şu günki ajaýyp zamanamyzdyň bagtyýar çagalarynyň mekdebe, täze okuw ýylyna taýýarlygy bilen bagly bolan mekdep lybaslarynyň, esbaplarynyň, enjamlarynyň söwdasy bilen birlikde hiç bir pula satyn alynmýan ajaýyp pursatlar: ata-ene hem-de perzent gatnaşyklarynyň süýji minutlary janlanýar. Her bir ata-ene täze okuw ýyly üçin öz mähriban oglunyň, gyzynyň öz höwes eden mekdep harytlaryny alyp bermegi, satyn alyp beren harytlarynyň perzentlerini çyn ýürekden begendirmegini arzuw edýär.

Ýurdumyzda soňky ýyllarda daşary ýurtly hyzmatdaşlar, içerki haryt getirijiler bilen ýakyn hyzmatdaşlykda dünýäniň abraýly iri kompaniýalarynyň öndüren okuwçy bukjasy, galam, hasap taýajyklary we beýlekiler bilen bir hatarda öz ýurdumyzda öndürilen okuwçy mekdep lybaslary, okuwçy gyzjagazlar üçin ýaşyl reňkli matalardan tikilen lybaslar we ak reňkli öňlükler, okuwçy oglanlar üçin ak reňkli köýnekler we gara reňkli kostýum-jalbarlar, zähmet okuwý we bedenterbiýe sapaklary

üçin niýetlenen ýörite lybaslar mekdep bazarlarynyň esasy haryt bolçulygyny emele getirýär.

Mekdep bazarlary, şu hili haryt bolçulygy we görnüşleriniň köpdürlüligi bilen, diňe bir mekdep okuwçylaryny ýa-da talyp ýaşlary däl-de, eýsem mugallym ýa-da kanselýariýa işgäri kärlerinde zähmet çekýän uly ýaşly ildeşlerimizi hem özüne çekýär. Olar hem öz gezeklerinde bu bazarlaryň tekjelerine çykarylan täze öndürilen galam, çyzgyç, bozguç ýaly esbaplara, umumy depderlere, kompýuterde ýygılan ýazgylary çap edip çykarmaga niýetlenen ýokary hilli ak kagyzlary edinmäge höwes bildirýärler. Gereki harydyňy gözläp, mekdep bazarlarynyň üstünden ýoluň düşse, bu ýerde bagtyýar raýatlaryň Gahryman Arkadagymyzyň başyny başlamagynda, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň alyp barýan parasatly ykdysady syýasaty esasynda ýurdumyzda ýetilen bu bolçulykly bagtyýar döwür barada özara pikir alyşyp duran pursatlaryna hem ýygý duş gelmek bolýar.

Mekdep bazarlary 5-nji sentýabra çenli dowam edýär.

**Humaý MUHYÝEWA,**  
**Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň**  
**sport žurnalistikasy hünäriňiň talyby.**

# BUÝSANDYRYJY ÜSTÜNLIKLER



◆ Hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallalary bilen ýurdumyzda milli demokratiýany, halk häkimiýetliligini mundan beýläk-de berkitmek, Garaşsyz döwletimiziň, häzirkî zaman türkmen jemgyýetiniň öňünde durýan wezipeleri il-gün bolup maslahatlaşyp geňeşip çözmek ýaly ata-baba ýol bolup gelýän ýörelgeler giň gerime eýe bolýar. Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gahryman Arkadagymyzyň başlangyjy bilen döredilen Türkmenistanyň Halk Maslahaty bu ugurda gazanylan ajaýyp taryhy we oňyn tejribäniň aýdyň görkezijisidir.

Mälîm bolşy ýaly, her ýylyň sentýabr aýynda, mukaddes Garaşsyzlygymyzyň şanly toýunyň öňüsyrasynda Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň nobatdaky mejlisi geçirilýär. Oňa jemgyýetiň ähli gatnalary wekilçilikli gatnaşyp, tamamlanyp barýan ýylda ýurdumyzda amala aşyrylan işleriň jemlerine garalýar, öňde durýan möhüm wezipeler ara alnyp maslahatlaşylyp, olar boýunça degişli çözümler kabul edilýär. «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylymyzda Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň mejlisini 24-nji sentýabrda çagyrmak we ony Aşgabat şäherindäki Maslahat köşgünde geçirmek hakynda Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Prezidiumy Karar kabul etdi.

Türkmenistanyň Halk Maslahaty ýurdumyzyň iň ýokary wekilçilikli edarasydyr. Onuň düzümine Türkmenistanyň Prezidenti, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy, Türkmenistanyň Mejlisiniň Başlygy, Türkmenistanyň Ministrler Kabinetiniň Başlygynyň orunbasarlary, ministrliklerdir edaralaryň, harby we hukuk goraýjy edaralaryň, jemgyýetçilik guramalarynyň we syýasy partiýalaryň ýolbaşçylary girýär. Şeýle-de ýylda bir gezek geçirilýän mejlisiniň işine etrap, şäher halk maslahatlary, jemgyýetçilik guramalary we syýasy partiýalar, ilatyň aýry-ayry toparlary tarapyndan hödürlenen raýatlar wekilçilikli gatnaşýarlar. Bu sanawda Türkmenistanyň ýaşlarynyň, şol sanda talyp ýaşlaryň, orta mekdepleriň ýokary synp okuwçylarynyň hem özlerine mynasyp orun eýelemekleri ýurdumyzda üstünlikli alnyp ba-

rylýan ýaşlar syýasatynyň ajaýyp miweleridir. Munuň özi Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary bilen, il-ýurt bähbitli meseleleriň çözüldüme ilatyň has köp gatnalarynyň wekilçilikli gatnaşmalkaryny üpjün etmek babatda alnyp barylýan işleriň aýdyň görkezijisidir.

Bilşimiz ýaly, bagtyýar ýaşlarymyz döwletimiziň özleri babatda alyp barýan oňlanuşlykly we öňdengörüjilikli syýasaty esasynda bilimlerini esaslaryny ele alyp, ylmy we döredijilik gözleglerine gönügi, sport bilen meşgullanyp, ykdysadyýetiň ähli pudaklarynda alnyp barylýan möhüm işlere özülerini mynasyp goşantlaryny goşýarlar. Döwletimiziň sport abraýyny täze ösüş başlangyklaryna çykarýan milli türgenlerimiziň hem agramly böleginiň ýaşlardygyny, ýokary okuw mekdepleriniň talypalary we uçurymlarydygy biz üçin uly buýsançdyr. Hormatly Prezidentimiziň özüni hakynda edýän adadalaryndan ruhlanylýp, olar 2023-nji ýylyň noýabr aýynda paýtagtymyzdaky Olimpiýa şäherçesiniň Başa-baş söweş sungaty sport toplumynda geçirilen Kuraş boýunça XIV dünýä çempionatynda şowly çykyşlary, ynamly ýeňişleri bilen döwletimiziň sport abraýyny ýene-de bir merete dünýä ýüzünde dabaralandyrdy. Şol aýda Türkmenistanyň ÝUNESKO-nyň Bedenterbiýe we sport baradaky Hökümetara geňeşiniň düzümine saýlanandygy hakynda hoş habar ildeşlerimiziň ruhuny belende göterdi.

Bu ajaýyp görkezijiler «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylymyzyň aprel aýynda paýtagtymyzdaky Gyşky oýunlar sport toplumynda geçirilen Halkara hokkeý ýaryşynda görkezilen owadan oýunlar, eýeleneň ýokary orunlar bilen has-da berkildirdi. Aprel aýynda Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunynda ýurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň talypary toparlarynyň we umumybilim berýän orta mekdepleriň ýokary synp okuwçylaryndan düzülen toparlaryň arasynda «Hereketli we sanly sport — sportda innowasiýalar» diýen at bilen bäsleşikleriň we serginiň geçirilmegi hem aýratyn ähmiýete eýe boldy. Mälîm bolşy ýaly, häzirkî döwürde ýaşlaryň arasynda aň-bilim we beden taýdan utgaşykly ösüşiň aýdyň mysaly bolan fijiital sport barha giňden meşhurluğa eýe bolýar. Öňde duran 2024 — 2025-nji okuw ýylyndan başlap, ýurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň 7-sinde täze dersleriň we ugurlaryň 12-si boýunça bilim beriljekdigi, şolaryň sanawynda Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň binýadynynda hem fijiital sport boýunça bilim bermegiň ýola goýuljakdygy hormatly Prezidentimiziň üstünlikli alyp barýan bilim we ýaşlar babatda parasatly syýasatlarynyň aýdyň şöhlenenmesidir.

Biz — bilim hem-de sport ulgamlarynyň hünärmenleri, öz öňümizde goýlan möhüm wezipeleri mundan beýläk-de mynasyp amal edip, döwlet Baştutanymyzyň jemgyýetimizde sagdyn durmuş ýörelgelerini ornaşdyrmak, köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty giňden wagyz etmek, ýokary sportda Türkmenistany dünýä tanatmakda mynasyp goşantlaryny goşjak milli türgenlerimizi terbiýeläp ýetişdirmek babatda yhlasly, halal zähmet çekeris, işiň täze usullaryny we tärlerini ulanyp, ylmy we döredijilik gözleglerimizi dowam etdireris diýip, ähli ildeşlerimizi ynandyrýarys. Gahryman Arkadagymyzyň ýolbaşçylyk etmeginde sentýabr aýynda Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň mejlisiniň işiniň üstünliklere beslenip, onda il-ýurdumyz, Türkmenistanyň içeri we daşary syýasat ugurlarynda, halkara gatnaşyklarynda möhüm bolan täze çözümleriň kabul ediljekdigine ynanyarys.

Bize işlemäge, ylmy we döredijilik gözlegleri bilen meşgullanmaga giň mümkinçilikleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, il-ýurt, umumadamzat ähmiýetli işlerinde hemişe üstünlik arzuw edýäris.

**Gurbanmyrat SÄHEDOW,**  
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň  
okuw işleri boýunça prorektory.

# MILLI ÝÖRELGÄ SARPA

◆ Hormatly Prezidentimiz: «Bu ýurt biziň Watanymyzdyr! Bu ýer biziň mähriban topragymyzdyr! Biz ata-enelerimiziň we maşgalanyň mukaddesligini arşa göterýän halkdyrys!» diýip belleýär.

Türkmen halkynyň özboluşly milli aýratynlygy, döp-dessurlary bolup, onuň saklanyp galmagynda hem-de şu günlerimize gelip ýetmeginde ýaşuly nesliň uly paýy bar. «Ýaşulusy bolmadygyň, ýaşkiçisi bolmaz» diýlişi ýaly, halkymyz ýaşulusyna hormat goýmagy başarýan millettir. Ýaş nesliň arassa ahlakly, unsaply, gujur-gaýratly, pähim-paýhasly, lebzi halal ynsanlar bolup ütişmeklerinde dana gojalarymyzyň, kümüş saçly enelerimiziň görüm-göreldesiniň, durmuş terbiýesiniň ähmiýeti örän uludyr.



Ýaşuly nesillerimiz her bir dünýä inen çaga at dakmak, uluny-kiçini sylamak, Watanyňy hem ar-namysyňy goramak, hakykatyň tarapynda durmak ýaly döpleriň dowam edip gelmegine ýardam berip gelýär. Biz hem Türkmenistanyň Kärdeşler arkalaşyklarynyň Gyzymlarbat etrap birleşmesi we beýleki jemgyýetçilik guramalary bilen bilelikde ýaşuly nesliň gatnaşmagynda yzygiderlilikde edara-kärhanalarda zähmet çekýän ýaş nesliň, talypalaryň arasynda wagyz-nesihat duşuşyklary gurap durýarys. Bu bolsa Watana wepaly, sagdyn nesliň kemala gelmegine özüniň oňyn täsirini üterýär.

**Juma MAHMYDOW,**  
**TKA-nyň Gyzymlarbat etrap**  
**birleşmesiniň buhgalteri.**

## ÝAŞLAR NEŞIRINIŇ TÄZE SANY



◆ Türkmenistanyň Magtymguly adyndaky Ýaşlar guramasynyň Merkezi Geňeşiniň ýanyndaky «Arkadagly Ýaşlar» žurnalynyň döredijilik topary bu elektron neşiriň ýedinji sanyny okyjylar köpçüligine hödürledi.

Arkadagly ýaşlar özleriniň söýgüli neşiriniň täze sanynyň ilkinji sahypalarynda «Ady dünýä dolan beýik Pyragy» ady bilen Gahryman Arkadagymyzyň iň ul aýynda Gazagystan Respublikasy-

na amala aşyran sapary we onuň netijeleri barada gürrüň berýän makalany okap bilerler.

Türkmenistanyň milli ýygyndysy bilen Pariž Olimpiadasyna gatnaşýan sport žurnalistiniň Fransiýanyň paýtagtyndan taýýarlap ugradan makalasy neşirde dessine öz ornuny tapypdyr. Indiki makala Türkmenistanyň ýaşlaryndan düzülen wekiliýetiň Russiýanyň we Merkezi Aziýa sebitiniň ýaşlarynyň döredijilik festiwaly-na gatnaşmagynyň dowamyndaky wakalary beýan edýär. Neşiriň täze sanýnda iňlis dilinde paýlaşylýan ilkinji makala Internet giňişliginiň sanjymetmez mümkinçiliklerine bagyşlanypdyr. Bu pikir «Emeli aň» — adamzat aňnyň kämil önümi» atly täsirli makalada hem dowam etdirilýär.

Nobatdaky makalada akyldar şahyryň paýhas hazynasy öz beýanyny tapýan bolsa, «Bir wakanyň üç žanrdaky beýany» atly makala meşhur Aýal bagşy ýordumy barada gyzykly maglumatlary paýlaşýar.

Döp bolşy ýaly, elektron žurnal täze sanýnda hem okyjylaryna ýaş döredijileriň birnäçesiniň täze ýazan şygurlaryny hödürleýär.

«Azyk howpsuzlygy — döwrüň talaby» atly makalanyň awtory ýurdumyzyň bu babatda halkara hyzmatdaşlygyny ösdürmek ugrundaky gadamlaryna üns çekipdir.

Neşiriň täze sanyny žurnalyň «Türkmenmetbugat» web-saýtyndaky we onuň mobil goşundysyndaky ýörite sahypasyndan ýükläp bilersiňiz.

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

# DOCTORS ADVISE

## Doctors advise

- Live a healthy lifestyle and regularly drink clean drinking water.
  - Do physical exercises and play sports, refrain from bad habits.
  - Add foods, vegetables and fruits high in vitamin C – ascorbic acid – to your diet.
  - Ventilate the premises regularly.
  - If the first symptoms of the disease appear, be sure to consult your family doctor.
- Do not use medications, including antibiotics, without a doctor's prescription.
- Maintain personal and public hygiene.
  - Dress for the weather.
  - When your skin is exposed to sunlight, it produces vitamin D, so spend time outdoors regularly, but not in direct sunlight, and use sunlight for health benefits.
  - Regardless of the season, protect yourself, children and the elderly from direct sunlight to stay safe in extreme heat.
  - Wear light-coloured clothing made of lightweight, comfortable and pure cotton.
  - Herbal teas made from the medicinal plants described in the scientific encyclopaedia by the Hero-Arkadag «Medicinal Plants of Turkmenistan» should be taken regularly, after consulting with your family doctor.
  - Do not forget to follow hygiene procedures when eating vegetables and fruits.
  - To prevent food poisoning and acute intestinal infections, observe the hygiene requirements when preparing food, buy food products in shopping centres, store them properly at home and use within the storage period indicated on the label.
  - To eat healthy, avoid eating fatty and fried foods in the warm seasons of the year.

**Health Information Centre, Ministry of Health and Medical Industry of Turkmenistan.**



## GIRIŞ SYNAGLARY DOWAM EDÝÄR

◆ Şu günler ýurdumyzyň ýokary okuw mekdeplerine giriş synaglary dowam edýär. 2024 — 2025-nji okuw ýylynda ýokary okuw mekdeplerine 15 müň 926 talyby kabul etmek meýilleşdirildi. Munuň özi geçen okuw ýylyndaky bilen deňeşdirilende 303 talyp artyk diýmekdir. Dalaşgärleriň aglabasynyň bu ugurlardan abraýly döwlet we halkara bäsleşikleriniň, dersler boýunça olimpiadalaryň ýeňijilerdigini aýratyn bellemek bolar.

Ýurdumyzda ýokary we ýörite orta hünär okuw mekdeplerine girmäge, zamanabap bilim we hünär almaga isleg bildirýän ýaşlaryň sanynyň ýyl-ýyldan artmagy Gahryman Arkadagymyzyň başyny başlan, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň tagallalary bilen barha öňe ilerleýän Türkmenistanyň bilim syýasatynyň dünýä aýan üstünlükleriniň görkezijisidir.

Ykdysadyýetiň ähli pudaklary babatda ynamly öňe barýan döwletimizde önümçiligiň täze-täze ugurlary, şonuň bilen birlikde hem täze zähmet-hünär gatnaşyklary döreýär. Şundan ugur alyp, ýurdumyzyň ýokary we ýörite orta hünär okuw mekdeplerinde täze hünärler, täze ugurlar girizilýär. «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylymyzda badalga aljak 2024 — 2025-nji okuw ýylynda hem şeýle bolar. Ýurdumyzdaky ýokary okuw mekdepleriniň 7-sinde täze hünärleriň 12-si boýunça okuwlary ýola goýlar.

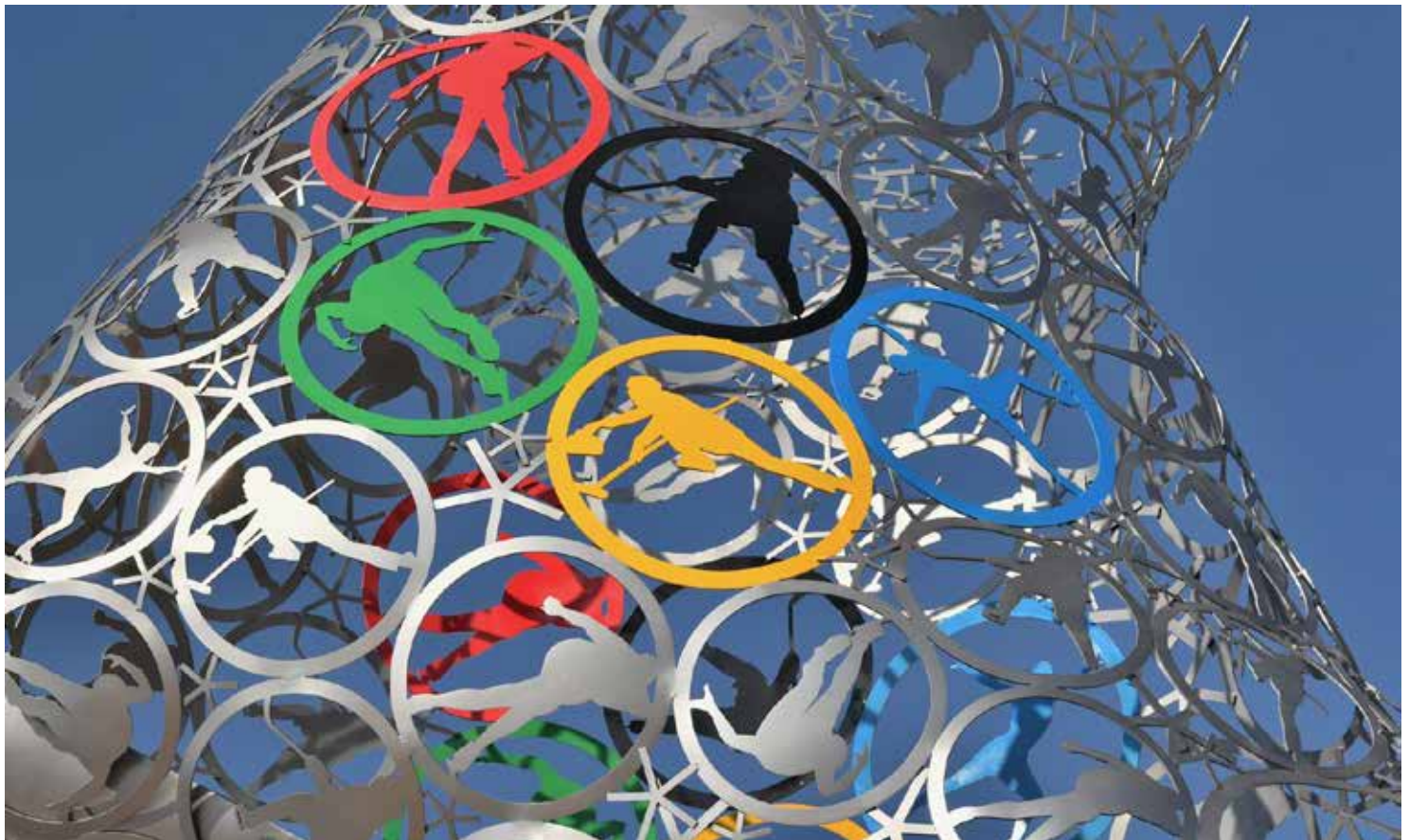


Häzirki ajaýup döwrümizde ýurdumyzyň bilim ulgamynda durmuşa ornaşdyrylýan şu hili özgertmeler, ösüşler Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan döwletimiziň dünýäniň ösen döwletleri bilen egin deňläp, ähli ulgamlarda öňe gadam goýup barýandygyny aňladýar. Biz ýurdumyzda okamaga, bilim we hünär eýesi bolup işlemäge, döretmäge, ylmy gözlegler bilen meşgullanmaga giň ýol açyp

berýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, il-ýurt bähbitli döwletli başlangyçlarynda hemişe rowaçlyk arzuw edýäris.

**Gülnur BAÝLYÝEWA,**  
**Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriň talyby.**





## WOMEN IN THE OLYMPIC GAMES

◆ The journey of women in the Olympic Games is a testament to perseverance and progress. In the ancient Games, women were not allowed to compete or even attend. However, the modern Olympic movement, revived in 1896, began to pave the way for female athletes. Despite this, the first modern Games had no women participants.

The Paris Olympics in 1900 marked a significant milestone with the inclusion of female athletes in five sports: tennis, sailing, croquet, equestrian, and golf. Since then, women's participation in the Olympics has steadily increased. The 2012 London Games were historic as they were the first to have female athletes from every participating country, a monumental achievement for gender equality in sports.

Today, women compete in nearly every sport available to men, and the number of female athletes continues to grow. The introduction of women's events in traditionally male-dominated sports, such as boxing in 2012, reflects the ongoing efforts to achieve gender parity. The stories of trailblazers like Nadia Comăneci, the first gymnast to score a perfect 10, and Serena Williams, a tennis legend, inspire future generations of female athletes. The inclusion and success of women in the Olympics underscore the Games' commitment to equality and diversity.

Prepared by **Abdyrahman ROVSHENOV,**  
A student.

## THE EVOLUTION OF THE OLYMPIC GAMES

◆ The Olympic Games have undergone significant transformations since their inception in ancient Greece. The first Games in 776 BCE were a far cry from today's grand spectacle, featuring only a handful of events such as running and wrestling. These early competitions were held in Olympia.

After a lengthy hiatus, the modern Olympics were revived in 1896 by Pierre de Coubertin, who envisioned an international sporting event to foster peace and camaraderie. The first modern Games in Athens featured 14 nations and 241 athletes competing in 43 events. Over the years, the Olympics have expanded dramatically, with

the 2021 Tokyo Games hosting over 11,000 athletes from 206 nations.

Technological advancements have also played a significant role in the evolution of the Olympics. Innovations in broadcasting have transformed how audiences experience the Games, from radio broadcasts in the 1920s to today's high-definition, multi-platform coverage. Additionally, advancements in sports science and training methodologies have elevated athletic performance to unprecedented levels. The Olympic Games continue to evolve, embracing new sports and innovations while maintaining their core values of excellence, friendship, and respect.





# ÝEŇŞE ÝETMEGIŇ ESASY ŞERTI: HÖWES HEM-DE ÖZÜNE YNAM

**Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ýurdumyza köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty giňden wagyz etmek, şeýle hem ösüp gelýän ýaş nesilleri sagdyn durmuş ýörelgelerine ugrukdyrmak, olary sport ýaryşlaryna türgenleşdirmek boýunça okuw-usuly we amaly-tejribe işlerini alyp barýan ýaş hünärmenlerimiz uzygiderli ýetişýär. Biz şeýle ýaş hünärmenleriň biri bolan Marynyň Hydyr Derýaýew adyndaky Mugallymçylyk mekdebiniň bedenterbiýe mugallymy, göreş boýunça döwlet we halkara derejeli ýaryşlaryň birnäçesiniň ýeňijisi, Türkmenistanyň at gazanan sport ussady Laçyn Gurbanowa (Badaglyýewa) bilen söhbetdeşlik guradyk.**

**— Laçyn mugallym, göreş bilen meşgullanmak üçin iň zerur zat näme diýip hasap edýärsiňiz?!**

— Ilki bilen höwes, soň hem ynam diýip hasap edýärin. Çagalagymdan aýdym-saza höwesim uludy. Dutar hem çalyň bilýärdim. 9-njy synpdä okaýan döwrüm kakamyň iş ýerine baryp, göreşýän gyzlary gördüm-de, türgen bolmaga höwesim oýandy. Islendik ugurdan öňe gitmek üçin özüňde: «Men şu işi başararyn» diýen ynam bolmaly. Şeýle ynamyň özüme döremegi şu ugurdan öňe gitmegime itergi berdi.

**— Siz bir wagtda hem-ä sportuň göreş görnüşini boýunça döwletimiziň mukaddes Baýdagyny dünýä ýüzünde belentde parladýan milli türgenlerimiziň biri, hem-de bu ugurdan ýaş ösdürimlere bilim-terbiýe berýän, olary türgenleşdirýän tälimçi, mugallym, terbiýeşynas. Siziň pikiriňiçe, göreş bilen meşgullanmak üçin çagalara näçe ýaşyndan başlap türgenleşmek gerek?**

— Bilşimiz ýaly, sportuň görnüşleri (wid) kän, göreş hem şol görnüşleriň biri. Ýöne bu görnüş hem öz gezeginde nusgalara bölünýär. Olaryň ählisi üçin umumylykdä alanyňda, çagalary 9-10 ýaşyndan başlap göreş boýunça türgenleşdirmek maksadalaýyk diýip hasap edýärin.

**— Öz mysalyňyza nähiliräk bolandygy hem okyjylar, janköýerler üçin gyzkly bolup bilerti.**

— Özüm 2014-nji ýyldan bäri türgenleşýärin. Ilkinji halypam Mary şäherindäki 2-nji sport mekdebiniň mugallymy Begenç Mälikow boldy. Men bu halypanyň gözegçiliginde göreşiň dzýudo, sambo, kuraş ýaly nusgalary boýunça türgenleşikleri geçdim. Guşakly göreş boýunça ýene-de bir talapkar halypa Maksat Nasyrowdan tälim aldym.

Halypalaryň yhlasy hem-de şahsy ymtymalarym bilen, 2017-nji ýylda Aşgabat şäherinde geçirilen Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynda göreşiň 6 nusgasy boýunça tutluşyklara gatnaşyp, ýokary netijeleri gazandym. Şol tolgundyryjy pursatlarda Gahryman Arkadagymyzyň maňa «Türkmenistanyň at gazanan sport ussady» diýen hormatly ady dakmagy, şeýle hem ýadygärlik nyşany bilen Şa serpaýyny gowşurmagy başymy göge ýetirdi. Şeýlelikde, ýene-de başky pikirimize dolanyp gelsek, şu günki ýaş nesillerimize geljekde ykbalyny baglajak hünäri dogry saýlap almagy, şeýle hem saýlap alan hünäri bilen öňde goýan maksadyna ýetmegi üçin ilki bilen höwes, soň hem özüne bolan ynam gerek.

**— Laçyn mugallym, belki, geljek barada süýji arzuwlaryňyz, şu günki bagtyýar durmuşyмыz babatda ýürek buýsanjyňyz bardyr?**

— Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ýaş türgenler üçin döredilýän mümkinçilikler her birimizi çuňňur buýsandyryýar. Men bu döredilýän mümkinçilikler üçin Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza tüýs ýürekden alkyş sözlerimi aýdyp, ýaşlarymyza bu mümkinçiliklerden peýdalanyp, ussat türgenler bolup ýetişmegi, döwletimiziň mukaddes ýaşly Tuguny hemişe belentde parlatmagy arzuw edýärin.

**Söhbetdeş bolan Annaşeker ANNAMYRADOWA, Hydyr Derýaýew adyndaky Mugallymçylyk mekdebiniň talyby.**

## Laçyn GURBANOWA:

2014-nji ýylda Eýran Yslam Respublikasynda geçirilen Alyş göreşi boýunça Aziýa çempionatynda bürünç medalyň; Russiýa Federasiýasynda geçirilen Guşakly göreş boýunça ýetginjekleriň arasyndaky dünýä çempionatynda altyn medalyň; Türkmen milli göreşinden we guşakly göreşden dünýä çempionatlarynyň kümüş medalynyň eýesi.

2015-nji ýylda Gazagystan Respublikasynda geçirilen Guşakly göreş boýunça Bütindünýä kubogyny almak ugurdaky ýaryşyň altyn medalynyň; Türkiýe Respublikasynda geçirilen Alyş göreşinden Gran-pri ýaryşynyň bürünç medalynyň; Guşakly göreş boýunça altyn medalyň, jiu-jitsu boýunça kümüş medalynyň eýesi.

2016-njy ýylda Türkmenistanda geçirilen Türkmen milli we guşakly göreşi boýunça Aziýa synag ýaryşynda göreşiň 4 görnüşini boýunça 3 altyn, 1 bürünç medalyň; Gyrgyz Respublikasynda geçirilen Alyş göreşi boýunça Gran-pri ýaryşynyň kümüş medalynyň; Gyrgyz Respublikasynda geçirilen II Bütindünýä Çarwadarlar oýunlarynyň kümüş medalynyň eýesi.

2017-nji ýylda Türkmenistanda geçirilen Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynda sportuň 6 görnüşini boýunça 4 altyn, 1 bürünç medalyň; «Türkmenistanyň at gazanan sport ussady» diýen hormatly adyň eýesi.

2018-nji ýylda Gyrgyz Respublikasynda geçirilen III Bütindünýä Çarwadarlar oýunlarynyň altyn medalynyň; Guşakly göreş boýunça altyn medalyň eýesi.

2019-njy ýylda Koreýa Respublikasynda geçirilen Alyş göreşi boýunça Bütindünýä çempionatyň altyn medalynyň eýesi.

# «АРКАДАГ» ЗАВЕРШИЛ СБОРЫ В РУМЫНИИ ПОБЕДОЙ НАД «РАПИДОМ»

◆ Футбольный клуб «Аркадаг», действующий чемпион Туркменистана, успешно завершил подготовку к третьему кругу национального чемпионата 2024 года. В заключительном матче тренировочного сбора в Румынии подопечные главного тренера Владимира Байрамова одержали победу над бухарестским «Рапидом» со счетом 2:0.

За время сборов в Румынии «Аркадаг» провел пять контрольных матчей, одержав четыре победы и потерпев одно поражение. Команда обыграла бухарестское «Динамо» (1:0), «АКС Кидс Тампа Брашов» (3:2), «Сепси ОСК II» (5:0) и «Рапид» (2:0), уступив лишь команде «Конкордия» (0:2).

В преддверии возобновления чемпионата Туркменистана «Аркадаг» произвел некоторые изменения в составе. Вратарь Рахат Джапаров вернулся в «Ахал», а его место занял голкипер Рустем Ахаллыев, также перешедший из «Ахала».

После первой половины сезона «Аркадаг» уверенно лидирует в Высшей лиге с 48 очками, опережая ближайших преследователей, «Алтын асыр» (37 очков) и «Ахал» (34 очка). Следующий матч чемпионата для «Аркадага» состоится 17 августа против туркменбашинского «Шагадама».

Стоит отметить, что «Аркадаг», основанный в апреле 2023 года, в текущем сезоне впервые примет участие в Лиге вызова АФК – третьем по значимости клубном турнире Азии. Жеребьевка группового этапа этого соревнования назначена на 22 августа.

[www.salamnews.tm](http://www.salamnews.tm)



## TAEKWONDO (ITF) BOÝUNÇA TÜRKMENISTANYŇ ÇEMPIONATY

◆ 19-20-nji iýulda paýtagtymyzdaky «Aşgabat» köpugurlu stadionynda taekwondo (ITF) boýunça Türkmenistanyň çempionaty geçirildi.

Ýaryşlar ýaş aýratynlyklary hem agram derejeleri boýunça oglanlaryň we gyzlaryň arasynda ýaýbaňlandyryldy. Bu ýerde dürli guşaklara eýelik edýän türgenleriň hem-de gara guşagy bolan taekwondoçylaryň tutluşyklary aýratynlykda geçirildi.

Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň hem-de Taekwondo (ITF) Milli merkeziniň bilelikde guran ýaryşyna Aşgabat şäheriniň we ýurdumyzyň welaýatlarynyň ýygyny toparlary gatnaşdylar. Olaryň her birine 20 türgen wekilçilik edip, her agramda taekwondoçylaryň biri çykyş etdi.

Halkara Taekwondo (ITF) federasiýasynyň talaplary esasynda guralan tutluşyklaryň diýseň dartgynly geçmegi sportuň

bu görnüşi boýunça milli mekdebimiziň uly ösüşlere eýe bolýandygyny görkezdi.

20-nji iýulda ýaýbaňlandyrylan aýgýtlaýjy tutluşyklar şahsy hem toparlaýyn ýaryşlaryň netijeleri boýunça Türkmenistanyň çempionlaryny mälim etdi.

Ýaryşyň ýeňijilerine Türkmenistanyň Taekwondo (ITF) Milli merkeziniň Hormat hatlary, medallary we ýadygärlik sowgatlary gowşuryldy.

[www.salamnews.tm](http://www.salamnews.tm)



# TÄZE MÜMKINÇILIKLERIŇ DEŇZI

◆ Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan döwletimizde dünýä döwletleri, abraýly halkara guramalary bilen dürli ulgamlarda özara bähbitli hyzmatdaşlyk gatnaşyklary ösdürilýär. Bu gatnaşyklar Türkmenistan döwletimiziň ulag-aragatnaşyk, energetika, ekologiýa ýaly möhüm ugurlarda alyp barýan diplomatik ugurlarynyň many-mazmunyny düzýär.

Mälim bolşy ýaly, şu günki ajaýyp döwrümüzde hemişelik Bitarap döwletimiz dünýäniň 150-den gowrak döwleti bilen diplomatik gatnaşyklary ösdürýär, 50-den gowrak abraýly halkara guramalarynyň agzasy bolup durýar. Halkara şertnamalarynyň, konwensiýalarynyň onlarçasyny tassyklady. Şeýle dünýä hem-de sebit bähbitli halkara resminamalarynyň biri hem Hazar deňziniň deňiz gurşawyny goramak boýunça Çarçuwaly konwensiýadyr. 2003-nji ýylyň 4-nji noýabrynda Eýran Yslam Respublikasynyň paýtagty Tähran şäherinde Hazarýaka döwletleriň Prezidentleri tarapyndan gol çekilen bu konwensiýa 2006-njy ýylyň 12-nji awgustyndan güýje girdi. Şol gün «Hazar deňziniň günü» diýlip yglan edildi.

Şondan bäri geçen döwrüň dowamlynda Hazar deňziniň daşky gurşawyny gorap saklamakda, sebitde durnukly ösüşi üpjün etmäge gönükdirilen gatnaşyklary berkitmekde we bu ugurda alyp barylýan beýleki degişli çärelerde oňyn netijeler gazanyldy. 2007-nji ýylda Tähran şäherinde geçirilen Hazarýaka döwletleriň Baştutanlarynyň ikinji Hazar sammiti, 2010-njy ýylda Azerbaýjan Respublikasynyň paýtagty Baku şäherinde geçirilen üçünji, 2014-nji ýylda Russiýa Federasiýasynyň Astrahan şäherinde geçirilen dördünji sammiti Hazar deňziniň daşky gurşawyny, tebigy baýlyklaryny gorap saklamak bilen bagly möhüm çözümleriň kabul edilen wajyp forumlary hökmünde taryha girdi. Gazagystan Respublikasynyň Aktau şäherinde geçirilen Hazarýaka döwletleriň Baştutanlarynyň başinji Hazar sammiti bu ugurda düýpli çözümleriň we netijeleriň gazanylan ýeri hökmünde aýratyn ähmiýete eýedir. Çünki bu forumda Hazar deňziniň hukuk derejesini kesgitleýän resminama — Hazar deňziniň hukuk derejesi hakynda Konwensiýa gol çekildi.

Türkmenistanyň başlangyjy esasynda Söwda-ykdysady hyzmatdaşlyk etmek hakynda Hazarýaka döwletleriň Hökümetleriniň arasynda Ylalaşygyň hem-de Ulag babatda hyzmatdaşlyk etmek hakynda Hazarýaka döwletleriň Hökümetleriniň arasynda Ylalaşygyň kabul edilmegi hem Hazar deňzi babatda döwletara gatnaşyklaryň has-da ilerledilmeginde möhüm pur-



satlar boldy diýip aýtmak bolar. Bu barada 2019-njy ýylyň 11-12-nji awgustynda Türkmenistanyň Türkmenbaşy şäherinde geçirilen Birinji Hazar ykdysady forumynyň jemleri boýunça başlyklygyň beýannamasynda belgenilip geçildi.

Türkmenistanyň başlangyjy we başlyklyk etmeginde geçirilen Birinji Hazar ykdysady forumynyň jemleri boýunça başlyklygyň beýannamasynda Hazar deňziniň hukuk ýagdaýy hakynda Konwensiýanyň ornuny belgenilmek bilen, Söwda-ykdysady hyzmatdaşlyk hakynda Hazarýaka döwletleriniň hökümetleriniň arasyndaky Ylalaşygyň hem-de Ulag babatda hyzmatdaşlyk hakynda Hazarýaka döwletleriniň hökümetleriniň arasyndaky Ylalaşygyň kenarýaka döwletleriniň ykdysady ugurdaky hyzmatdaşlygyny mundan beýläk-de pugtalandyrmaga we ösdürmäge ýardam berýändigini ykrar edildi.

Kabul edilen beýannamada şeýle hem Hazar ykdysady forumynyň esasyň (platformasynyň) sebitde hem-de onuň çäklerindäniň daşarda ykdysady ösüşi üpjün etmäge gönükdirilen hyzmatdaşlygyň möhüm görnüşine öwrülip biljekdigi hem belgenildi. Söwda we maýa goýum syýasaty babatda mümkinçiligi giňeltmegiň hem-de Hazar sebitinde söwdanyň we maýa goýumlarynyň bähbitlerine eksport ibermeleri üçin söwda amallaryny ýönekeýleşdirmegiň hem-de mümkinçilikleri artdyrmagyň zerurdygy, Hazar sebitiniň ýurtlarynyň we ähli gyzylanma bildirýän taraplaryň, şol sanda hususy pudagyň, assosiasýalarynyň we ylmy toparlaryň öňdebaryjy tejribäniň meseleleri hem-de ykdysady gatnaşyklary ösdürmegi üpjün etmek üçin maksatlary amala aşyрма-

ga degişli çäreler boýunça işjeň gepleşikleri goldap biljekdigi hem ady agzalan beýannamada agzaldy.

Şu we beýleki wezipelere üns çekilmek bilen, beýannamada Hazar sebitiniň halkara ykdysady giňişligine mundan beýläk-de işjeň goşulyşmagy maksady bilen, Hazarýaka ýurtlarynyň ykdysadyýetleriniň özüne çekijiligini ýokarlandyrmak üçin zerur bolan ädimleri ätmek, Hazarýaka döwletleriniň ykdysadyýetleriniň energetika, senagat, ulag, söwda we beýleki pudaklaryna maýa goýumlaryny çekmegi hem-de innowasiýalary höweslendirmek, Durmuş-ykdysady ösüş, daşky gurşawy goramak, gylm we innowasiýalar, ykdysady maglumatlary alyşmak ýaly ugurlarda sebit hyzmatdaşlygyny mundan beýläk-de pugtalandyrmagy üpjün etmek, Hazar sebitiniň ýurtlary bilen Birleşen Milletler Guramasynyň düzümleriniň, şol sanda BMG-niň sebit komissýalarynyň arasynda hyzmatdaşlygy we utgaşdyrmagy berkitmek, Hazar ykdysady forumyny Hazarýaka döwletleriniň kenarýaka şäherlerinde yzygiderli esasda geçirmek ýaly hereketleri amala aşyrmak belgenildi.

Birinji Hazar ykdysady forumynyň jemleri boýunça başlyklygyň beýannamasy Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 73-nji sessiýasynyň resminamasy hökmünde kabul edilip, gurama agza döwletleriň dillerinde neşir edilip ýaýradyldy.

Hazar deňziniň ösümlük we haýwanat dünýäsi özüniň örän ajaýyplygy, täsinligi bilen dünýä ylmynda uly gyzylanma döredýär. Bu ýerde duş gelýän ösümlükleriň we haýwanlaryň umumy görnüşleriniň 65 göterime golaýy Ýer ýüzünde diňe Hazar deňzinde duşýar. Hazarda suwotularyň >>

450-den hem gowrak görnüşü ösýär. Şeýle-de suwuň dürli gatnaklarynda ýüzüp ýaşayan ownuk oňurgasyz jandarlaryň 400-e golaý görnüşü bardyr.

Türkmenistanyň bu baýlyklary gorap saklamak babatda öz üstüne alan borçnamalaryny artygy bilen berjaý etmekde dünýä nusgalyk görde görkezýändigini bellemelidir. 2018-nji ýylda açylyp ulanylmaga berlen Türkmenbaşynyň Halkara deňiz portunyň gurluşygynyň barşynda, deňziň ýalpak ýerleriniň çuňaldylymagy, giňeldilmeği üçin gazylýp çykarýlan suwasty gumlaryň, çägeleriň mukdaryny deňizden aýgryp taşlamazlyk maksady bilen, bu ýerde emeli adanyň döredilenligi aýdylanlara aýdyň mysaldyr. Gysga wagtyň dowamynda bu emeli ada ösümlükleriň, janly-jandarlaryň, guşlaryň jemlenen özboluşly tebigy dünýäsine öwürüldi. Bu ýerde ugurdaş ulgamlaryň alymlary, ylmy işgärleri üçin gyzyklanmaga, ylmy barlaglary geçirmäge täsin tebigy zolak emele geldi.

Gahryman Arkadagymyz Birinji Hazar ykdysady forumynda Hazar deňzini «Mümkinçilikler deňzi» diýip atlandyrmak bilen: «Biz bilelikde Hazar sebitiniň parahatçylyk we ösüş üçin howplardan azat bolan durnuklylyk hem-de ynanyşmak zolagy bolmagynda galmagy üçin ähli tagallalary etmelidir. Türkmenistan umumyhzar gepleşiklerine işjeň gatnaşmak bilen, bu işe mundan beýläk-de öz goşandyny goşmaga, ähli meselelere gyzyklanma bildirip, ara alyp maslahatlaşmaga we olar boýunça ylalaşykly çözümleri tapmaga taýýardy. Bizniň ýapyk ýa-da oňaýsyz meselelerimiz ýokdur, biz hyzmatdaşlarymyz bilen bilelikde geljekki ylalaşyklary gazanmaga, Hazar gün tertibiniň anyk ugurlary boýunça özara gatnaşyklary ösdürmäge taýýardyrys» diýip belledi.

Şu parasatly jümlelerden ugur alyp, Türkmenistan döwletimizde her ýylyň 12-nji awgustynda Hazar deňziniň günü bellenilip geçilip, bu şanly sene paýtagtymyzda, «Awaza» milli syňahatçylyk zolagynda «Hazar deňzi — dostluk we ylalaşyk deňzi» diýen at bilen guralýan ylmy amaly maslahatlar we beýleki möhüm çäreler bilen gurşalýar.

Biz döwletimizi täze ösüşler ýoly bilen öňe alyp barýan Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza her bir ilýurt, umumadamzat ähmiýetli işlerinde üstünlik, uzak ömür, jan saglyk arzuw edýäris.

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

## AWAZANYŇ KENARY

Ak binalar göge götär göwnüňi,  
Awazanyň kenaryna baraňda.  
Ak bulutlar ak ýelkene öwrüler,  
Awazanyň kenaryna baraňda.

Kenarynda aşyk tolkun görersiň,  
Tolkunlarda mawy ýalkym görersiň,  
Ýürege şeýle bir ýakyn bolarsyň,  
Awazanyň kenaryna baraňda.

Eziz Watan asyrlara dowamdyr,  
Gözel görki bu giň dünýä rowandyr,  
Görseň, özi ebedilik juwandyr,  
Awazanyň kenaryna baraňda.

Hazaryň boýunda ýaýnap geziler,  
Akja çäge deňiz suwuna eziler,  
Kalbyň joşup goşgy-gazal düzüler,  
Awazanyň kenaryna baraňda.

## ÇARLAKLARYŇ OWAZY

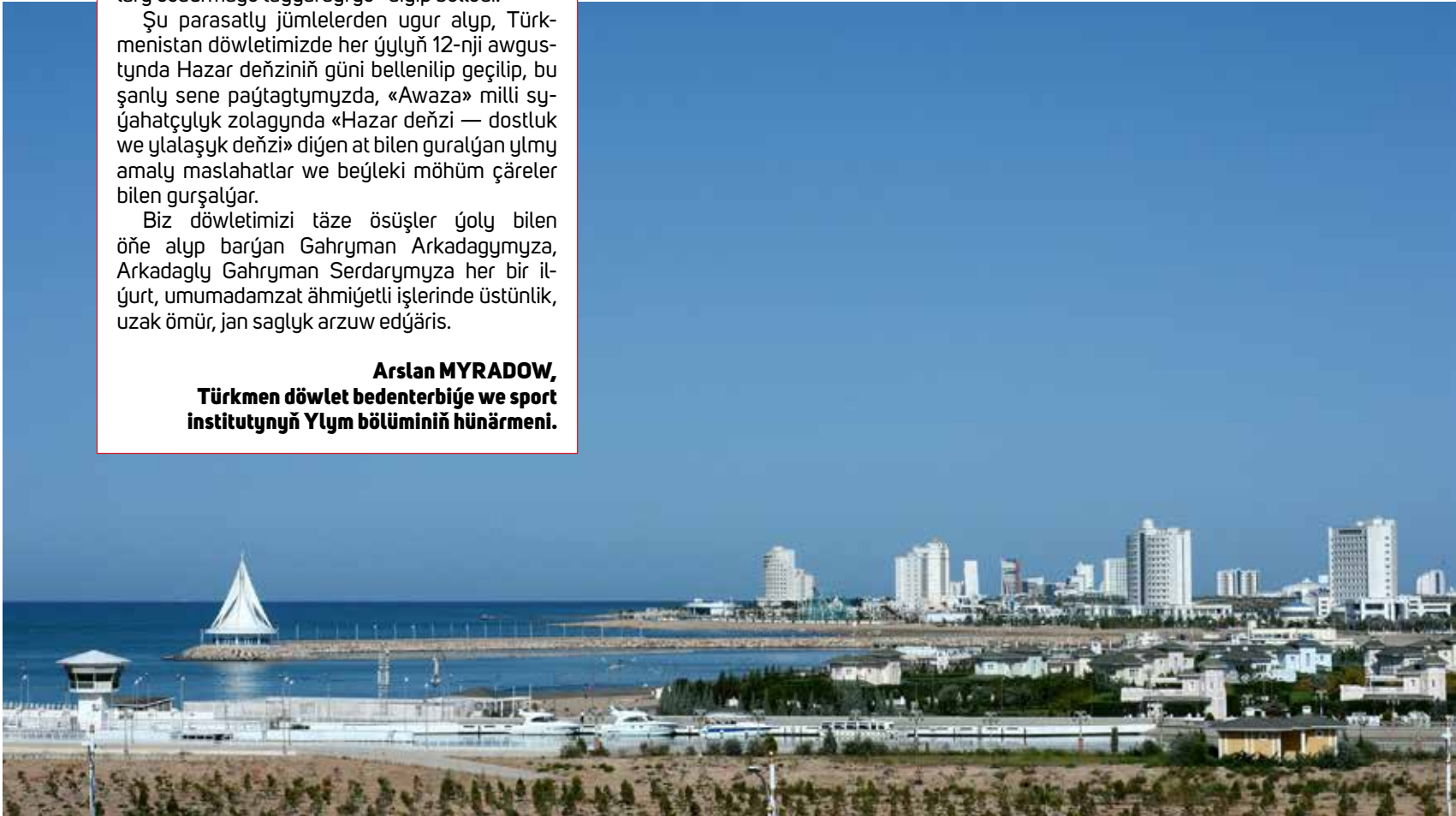
Çümüp täsin owaza,  
Tolkun, Hazarym, tolkun.  
Tarypyň sygmaş söze,  
Tolkun, Hazarym, tolkun.

Giň kenary mermerim,  
Goýny akja merjenim,  
Saýasynda Gerçeğiň,  
Tolkun, Hazarym, tolkun.

Çarlaklaryň owazy,  
Ýatladar bahar-ýazy,  
Sowulmaz bagtyň özi,  
Tolkun, Hazarym, tolkun.

Gahryman Arkadagym,  
Zamanamdyr gül çagym,  
Özgerýärsiň günsaýyn,  
Tolkun, Hazarym, tolkun.

**Laçyn BEGZADAYEWA,**  
Magtymguly adyndaky TDU-nyň  
žurnalistika hünäriniň talyby.



# LENGSTON HÝUZ

◆ Lengston Hýuz beýik amerikan şahyry, kyssaçysy we dramaturgydyr. Eserlerini iňlis dilinde ýazmak bilen, «Garlem galkynyşy» edebi akymynyň öňdebaryjy ýazyjylarynyň biri we «jaz şygryýeti» ugruny ilkinji açyjy bolupdyr.

Lengston Hýuz 1901-nji ýylyň 1-nji fewralynda Amerikanyň Birleşen Ştatlarynyň Missuri ştatynyň Džoplin şäherinde dünýä inýär. Ýazyjynyň doly ady Jeýms Merker Lengston Hýuz bolupdyr. Ol maşgalada ikinji çaga bolup dünýä inýär. Lengstonyň ejesi Kerri Merker Lengston mekdep mugallymy, kakasy Jeýms Nataniel Hýuz hukukçy kärinde işläpdir.

Geljekki beýik ýazyjy Linkoln uniwersitetinde Kolumbiýanyň Inženerçilik we amaly ylymlar mekdebinde bilim alýar. Ol ýetginjek ýyllaryndan başlap, Kansasda mamasy Meri Patterson Lengstonyň elinde terbiýelenýär. Şol döwürlerden hem ýazyjy hökmünde kemala gelip başlaýar. Biraz soňrak ýazyjy ejesi Kerri bilen Linkolnda (Illinoýs ştaty), soňra Kliwlende (Ogaýo ştaty) ýaşaýar.

Linkolnda ýaşan döwründe Hýuz öz okaýan synpynyň şahyrlaryna saýlanýar. Kliwlende okan döwründe bolsa mekdep gazetinde işläp, ýylda bir gezek neşir edilýän gazetiniň redaktorlygyna saýlanýar. Şol ýerden hem Hýuzyň ilkinji şygrytlary, hekaýalary we püesalary dörap başlaýar. «Sýu gyrgyzy geýnende» diýen kämil eserini döredeninde Hýuz heniz mekdep okuwçysy eken. Bu döwür geljekki beýik ýazyjynyň ähli ünsüni kitaba berip, öz-özünü kämilleşdirýän ýaşlaryna gabat gelýär. Ýazyjy soňra öz döredijiligine Pol Lorens Danbar, Karl Sendberg ýaly amerikan şahyrlarynyň döredijiliginiň uly täsiriniň bolandygyny belläpdir.

Her bir döredijilik adamynyň ykbalynda bolşy ýaly, Lengston Hýuzyň hem dünýä ýurtlaryny keş edip gezmegi döredijilik gözýetiminiň giňemegine ýardam beripdir. Ol 1923-nji ýylda Malon gämininiň ekipažyna işe durup, alty aýlap Günbatar Afrikadan Ýewropa çenli sebitleri syýahat edipdir. Ejesi Kerri bilen Waşingtonda ýaşan döwürleri ol şahyr Weýçel Lindseý bilen tanşypdyr.

Lengston Hýuz öňki sowet daşary söwda edarasynyň çagyrmagy boýunça 1932-1933-nji ýyllarda öňki SSSR-iň, şol sanda Orta Aziýa Respublikalarynyň birnäçesinde bolup görüpdir. Türkmenistanda bolan döwürleri ol bu ýerde özüne terjimeçilik eden Artur Kúostler bilen tanşyp dostlaşypdyr. Özbekistan Respublikasynda bolanynda ol ýerde ýerli kolhozda afrikan we amerikan alymy Oliwer Goldeniň pagtanyň täze görnüşini synag edýän döwrüne gabat gelipdir.

Ýazyjynyň döredijilik işiniň gülläp ösen döwürleri hökmünde 1926 — 1964-nji ýyllar hasap edilýär. Ol öz manyly ömründe dürli žanrlarda örän baý mirasy: şygry, kyssa eserlerini, romanlary, terjimehal kyssalary, hekaýalary, püesalary galdyrypdyr. Şahyryň şygrytlarynyň, ozaly bilen, XX asyryň edebi esasyny emele getirmekde aýratyn orun eýeländigini bellemelidir. Lengstonyň şygrytlary beýleki döwürdeş ýazyjylary üçin görelde mekdebi bolupdyr.

Edebi döredijiligi bilen bir hatarda Lengston Hýuz saz we sahna döredijiligini hem kämil derejelere ýetiripdir. Saz babatda ägirt uly zehini onuň Dýuk Ellington we Benni Karter ýaly meşhur jaz sazynyň ussatlary bilen tanyşmagyna ýardam beripdir. Şol bir wagtda döreden sahna eserleri durmuşy meseleleri gozgaýanlygy bilen okyjylary we tomaşaçylary özüne çekipdir.

Lengston Hýuz 1967-nji ýylyň 22-nji maýynda, uzaga çeken ýarawsyzlykdan soň, Amerikanyň Birleşen Ştatlarynyň Nýu-York şäherinde dünýäden ötüär. Şahyry Garlemde Artur Şomburg merkezinde jaýlaýlar.

Aýsoltan WEÝISGELDIÝEWA,  
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň  
sport žurnalistikasy hünäriňiň talyby.



# WILÝAM ŞEKSPIR

◆ Wilýam Şekspir meşhur iňlis şahyry we dramaturgydyr. Angliýanyň milli şahyry, şeýle hem dünýäniň iň gowy dramaturglarynyň biri hasap edilýär. Beýleki birnäçe awtor bilen bilelikde döreden eserleri hem goşulyp hasaplananda, 38 sahna eseriniň, 134 sonetiň, 4 poemanyň we 3 epitafiýanyň awtorydyr.

Wilýam Şekspir 1564-nji ýylyň 26-njy aprelinde Angliýanyň Stratford-apon-Eýwon şäherinde dünýä inipdir. Onuň şol ýerdäki Täze patyşa mekdebinde bilim alanlygy barada çaklamalar bar. Okan mekdepleriniň birinde latyn dilini çuňlaşdyryp öwretmäge ýöriteleşdirilen püesalaryň sahnada goýulmagy we olarda işjeň çykyş etmegi ýaş Wilýamyň özüniň geljekde saýlajak hünäri barada gutarnykly çözgüde gelmegine esas beripdir.

Geljekki sungat ussadynyň kakasyna Jon Şekspir, ejesine Meri Arden diýipdirler. Hünärmentçilik bilen meşgullanan maşgalada köp çaga dünýä inip, köpüsi hem ýaşlykda we has körpelikde dünýäden ötüpdir. Wilýam 18 ýaşynda Enn Hataueý bilen durmuş gurup, Sýuzanna atly gyzyny, şeýle hem ekizleri: Hemneta atly ogly bilen Džuditi atly gyzyny terbiýeläp ýetişdirýär.

Wilýam Şekspir döredijilik işine Londona göçüp baran döwründen — 1585-nji, 1592-nji ýyllardan ymykly girişýär. Ol dramaturg hünärine baş goşmazdan öň birnäçe ýyllap teatr artisti bolup işleýär. «Lord-kamergeriň hyzmatkärleri», soňra «Patyşanyň hyzmatkärleri» diýen at bilen meşhurluk gazanan teatr kompaniýasynyň eýesi bolýar. Maglumatlarda Şekspiriň teatr eýesi we meşhur dramaturg bolup ýetişeninden soň hem aram-aram sahnada öz ýazan eserleri esasynda goýulýan oýunlarda çykyş edendigini tassyklaýan pursatlar beýan edilipdir.

Şekspiriň eserleriniň agramly bölegi 1589 — 1613-nji ýyllar aralygynda döredilen hasap edilýär. Dramaturg ýaşlyk ýyllarynda, esasan, komediýa we hronika eserlerine üns beren bolsa, kämillik ýaşlaryna gadam basdygyça tragediýa eserlerini döretmäge meşgul bolýar. «Gamlet», «Romeo we Žuletta», «Korol Lir», «Otello», «Makbet» ýaly tragediýa eserleri şol döwrüň önümleridir. Ömrüniň soňky ýyllarynda Şekspir birnäçe tragikomedie eserini we beýleki awtorlar bilen bilelikde hem birnäçe sahna eserini döredipdir.

Döreden sahna eserleriniň aglaba köpüsi awtoryň ömrüniň dowamynynda çap edilip, beýik dramaturg öz işleri barada öwgüli sözleriň hem şajyady bolupdyr. Ýöne Wilýam Şekspiri dünýä meşhur eden döwür XIX asyr bolupdyr. Ol eserler häzirkiki döwürde hem dünýä meşhurlygyna eýedir. Döwürdeşleriniň beren bahalaryna görä, ol: «Eýýamyň däl, ähli döwürleriň adamy» bolup ýaşapdyr.

Wilýam Şekspir 1613-nji ýyllar töwereginde dogduk şäheri Stratford-apon-Eýwona gaýdyp gelýär. Şondan üç ýyl soň, 1616-njy ýylyň 23-nji aprelinde (3-nji maýynda) dünýäden ötüýär. Maşgala agzalaryndan gyzlary Sýuzanna we Džuditi ussadyň özünden soň birnäçe ýyl ýaşapdyrlar. Ogly Hemneta bolsa ýaş döwürleri dünýäden ötüpdir.

Beýik dramaturgyň, şahyryň, kyssaçynyň heýkelleri dünýäniň köp şäherinde özlerine mynasyp orun aldylar. Ussadyň dünýäden ötmeginiň 400 ýyllygyna gabatlap, Patyşalygyň pul zikgeleýän köşgi 2016-njy ýyl sene bilen onuň döredijiliginiň üç ugruny: komediýany, hronikany we tragediýany aňladýan iki funtluk manatlygy çykardy.

Beýik dramaturgyň sahna eserleri häzirkiki günlere çenli dünýäniň köp ýurtlarynyň teatr sahnalarynda goýulýar. XX asyryň ortalarynda türkmen sahnasynda onuň «Otello» atly eseri goýlup, tomaşaçylara hödürlendi. Onda baş gahrymanyň — Otellonyň keşbini meşhur aktýor Aman Gulmämmedow döredipdi.

Mamagül JORAÝEWA,  
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutunyň  
sport žurnalistikasy hünäriň talyby.



# HUAN HIMENES

◆ Huan Himenes ispan halkynyň beýik şahyry, ispan dilinde ýazan lirik şahyrlaryň arasynda iň meşhurlaryň biridir.

Huan Himenes 1881-nji ýylyň 23-nji dekabrynda Ispaniýanyň Andaludaky şäherçesi bolan Mogerde dünýä inýär. Şahyryň doly ady Huan Ramon Himenes bolupdyr. Kakasyna Wiktor Himenes, ejesine Purifikasýon Mantekon Lopes-Pareha diýlipdir. Himenesleriň maşgalasy söwda bilen meşgullanypdyr. Huan maşgalada iň körpe çaga bolup dünýä inipdir.

Huan çagalıkdan arzuwçyl häsiýeti bilen tapawutlanypdyr. Ol gözelligiden lezzet almagy başarypdyr. 1893-nji ýylda kolleje okuwa girip, üç ýyldan bakalawr derejesini we orta bilimi alypdyr. Şondan soň Himenes Sewil uniwersitetiniň hukuk fakultetine okuwa girip, şol bir wagtda çeperçilik sungatynyň žiwopisçilik ugry boýunça sapaklara gatnapdyr.

Huan Himenes 1898-nji ýylda Mogere dolanyp gelip, şygryýet bilen ymykly meşgullanyp başlapdyr. «Çýornýý kot» («Gara pişik») žurnalynyň şol ýylyň 6-njy awgustynda çykan sanında şahyryň «La guajira» («Guahira» — deňiziň kenaryndaky gurak hem-de ýelli zolak) atly ilkinji poemasy çap edilipdir.

Edebiýaty öwreniş ylmy Huan Himenesiň döredijiligini, esasan, üç döwre: 1898 — 1915-nji, 1916 — 1936-njy, 1937 — 1958-nji ýyllara bölüp öwrenýär. Birinji döwürde ýazyjy, esasan, Bekkeriň romantiki lirikasynyň, fransuz simwolizminiň (Bodler, Werlen) Darionyň modernizm şahyranalyk mekdebiniň täsirinde bolupdyr. Ol 1902-nji ýylda «Gelios» atly ispan edebi žurnalyny çykarmak hakynda başlangyç bilen çykyş edipdir we döwürdeş ýazyjylary, şahyrlary bilen bilelikde bu žurnaly çykarypdyr.

Döredijiliginiň ikinji döwründe şahyryň aglaba iňlis dili şygryýetiň (Bleýk, Şelli, Emili Dikenson, Uilýam Batler) howasyndan dem alandygy görünýär. Döredijiliginiň üçünji döwri şahyryň köp ýyllık syýahatlarynyň, jahankeşdeliginiň netijesinde gözýetiminiň has giňemegi, durmuşa has çuňňur aralaşmagy bilen döran eserlerden durýar.

Himenesiň edebi mirasynda şonuň ýaly-da 1914-nji ýylda ýazylan «Platero we men» diýen eseri we «Üç dünýäniň ispaniýalylary» diýen eseri saýlanýar. Bu eserleriň birinjisi Andalusiýanyň oba durmuşy barada kiçi göwrümlü nowellalardan emele gelen duýguly powestdir. Ikinjisi bolsa öz döwürdeş ýazyjylaryna bagyşlanan essedir.

Huan Himenes 1956-njy ýylda «Ispan şygryýetinde ruhubelent we çeperçilik taýdan ýokary bolan duýguçyl şygryrlary üçin» Nobel baýragyna mynasyp bolýar. 1951-nji ýylda bolsa ýazyja Meksikanyň Milli awtonom uniwersitetiniň hormatly doktory diýen alymlyk derejesi berilýär.

Huan Himenes Fransiýa we Amerikanyň Birleşen Ştatlaryna syýahat edýän döwründe, 1913-nji ýylda beýik hindi ýazyjysy Rabindranat Tagoryň terjimeçisi, ýazyjy zenan Zenobiýa Kamprubi bilen gabat gelýär. Zenobiýa 1916-njy ýyldan Himenesiň maşgalasy we kömekçisi bolýar. Olar soňra Kuba göçüp gidýärler. Soň ABŞ-da, Puerto-Rikoda ýaşaýarlar. Zenobiýa Kamprubi 1956-njy ýylda hassahanada dünýäden ötüýär. Agyr ýitgä döz gelmedik Huan Himenes hem iki ýyldan — 1958-nji ýylyň 29-njy maýynda Ispaniýanyň Santurse şäherinde Puerto-Rikoda, maşgalasynyň ýatan hassahanasynda jan berýär.

Arazsoltan MÄMMEDOWA,  
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň  
sport žurnalistikasy hünäriňiň talyby.





# DATLY MIWE

◆ Tomsuň yssy, jöwzaly günlerinde düzüminde suw has köp bolan miwelere, ir-iýmişlere, gök önümlere has-da teşne bolunýar. Şoňa laýyk hem bu yssy pasylda dürli gök önümler, ir-iýmişler, miweler hasylyny eçilýär. Garpyz şeýle göwün teşneligini gandyrýan suw mukdaryny özünde jemleýän önümleriň biridir.

Garpyzyň düzümi, takmynan, 92 göterim suwdan ybaratdyr. Ol diňe bir teşneligi gandyrýjy bolman, eýsem düzümindäki süýüm bilen suwuň birleşmegi köp kaloriýa almazdan iýmittlenmegi hem üpjün edýär.

Garpyz kaloriýa taýdan iň pes miweleriň biridir, ýöne iýmittlendirijiligi taýdan iň gowularyň hataryndadyr. Ol özünde B6, B5 we B1 witaminleri boýunça RDI-niň (maslahat berilýän gündelik iýmit) 3 göterimini üpjün edýär. Şeýle hem magnezium RDI-niň 4 göterimini, kaliý RDI-niň 5 göterimini, A witamin RDI-niň 18 göterimini we C witamin RDI-niň 21 göterimini özünde jemleýär.

Garpyzyň saçymyza we derimize hem örän peýdalydygy subut edildi. Garpyzyň düzüminde C we A witaminleri bardyr. C witamini saçymyzy berk we derimizi ýumşak saklaýan belok bolan kollagen döretmäge kömek edýär. A witamini deri öýjüklerini abatlamaga we döretmäge kömek edýär. A witamini ýeterlik bolmasa, derimiz ýalpak we gurak görnüp biler. Şeýle hem ol böwrekäki, peşew hal-tadaky daşy çykarmakda, gan basyşyň ýokarlanmagynyň, ýürek keselleriniň önüni almakda peýdalydyr. Garpyzyň sykylýp alnan suwy bagry zäherli maddalardan arassalaýar.

Garpyzyň düzüminde demriň, natriniň, fosforýň, kaliniň duzлары hem bardyr.

**Alyguly ÝUŞANOW,  
Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Çagalar  
sagaldyş-dikeldiş merkeziniň  
Ikinji ýaşlar guramasynyň başlygy.**



## «DESTUR BOLAR ÝOL ÖWRENMEK USTATDAN»

◆ Gahryman Arkadagymyzyň başyny başlamagy, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary bilen, ýurdumyza ylmy we tehnologiýäni özgertmeler barha ýaýbaňlanýar. Ylmy edaralaryň, ýokary okuw mekdepleriniň maddy-enjamlaýyn binýady berkidilip, okatmagyň häzirkizaman usullary ornaşdyrylýar.

Şular bilen birlikde giň dünýägaraýyşly we täzeçil tehnologiýalary dolandyrmaga ukyply, maksadaokgunly, ýokary hünärlü hünärmenleri terbiýeläp ýetirdirmekde dana akyl-darymyz Magtymguly Pyragynyň döredijiligini, beýleki nusgawy şahyrlarymyzyň eserlerini öwrenmek aýratyn ähmiýete eýe bolýar. Bu ugurda Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň çuňňur many-mazmunly çykyşlarynda, ajaýyp eserlerinde dana akyl-darymyzyň paýhasly setirlerine salgylanmak babatda görekdäki göreldeleri hemmämiz üçin nusgalyk mekdepdir.

Dana Pyragynyň edebi mirasy parahatçylygyň we dostlugyň, abadançylygyň hem-de durnukly ösüşiň aýdyň ýoluny açyp görekdäki köpsanly şygur eserlerini özünde jemleýär. Şahyryň bize gelip ýeten 555 töweregi şygurda dünýä akyl-darymyzyň, alymlarynyň 300-e golaýynyň atlary duş gelýär. Munuň özi dana akyl-darymyzyň dünýäniň dürli sebitlerinde ýaşan we ylmy gözlegleri amala aşyran alymlaryň, filosoflaryň döredijiliklerinden habarly bolandygyny aňladýar.

Şahyryň «Magtymguly, sözüm gysga, şerhi köp, Bilmeze hiç, bilenler nyrhy köp», «Altmyş alty dagdan aşdym, Geçdim on iki derýany», «Destur bolar ýol öwrenmek ustatdan» ýaly

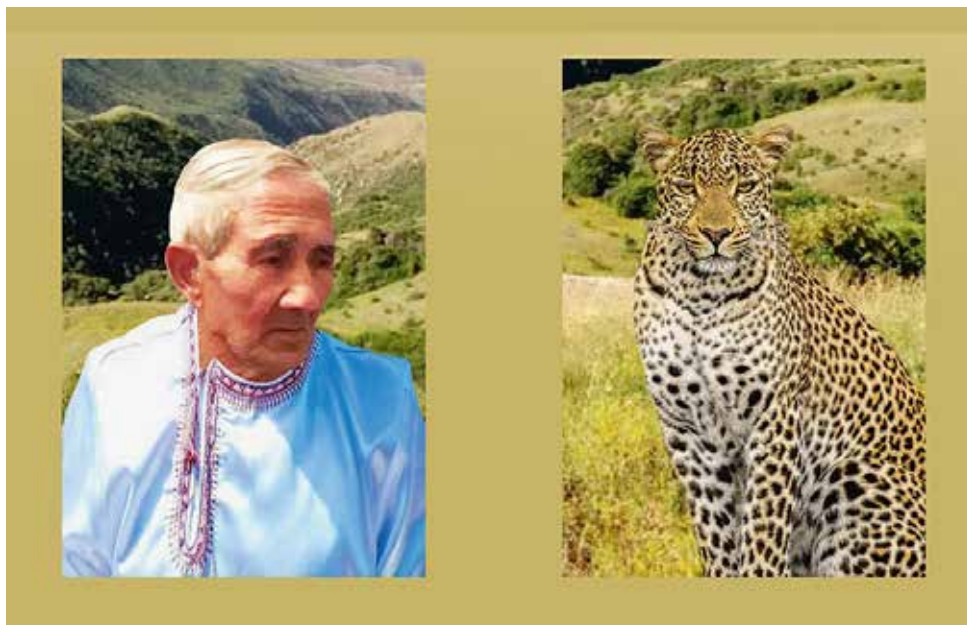
setirleri özüniň ylym dünýäsinde ýeten basgançaklaryny, öleşdiren bilimlerini keşpleýin suratlandyrmasydyr. Berkarar döwletiň täze eýgämyň Galkynyş döwrüniň hünärmenleri bolan biz öz işimizde dana Magtymguly Pyragynyň, Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň bize göreldede bolup durýan ussatlyk ýollaryny ýörelge edinip, öz-özümüzi yzygiderli kämilleşdirýäris.

Gahryman Arkadagymyzyň «Ösüşiň täze belentliklerine tarap», «Türkmenistanyň durmuş-ykdysady ösüşiň döwlet kadalaşdyrylyşy», «Abadançylygyň rowşen gadamlary», «Bilim — bagtyýarlyk, ruhubelentlik, rowaçlyk» ýaly ajaýyp kitaplarynda, şeýle-de Gahryman Arkadagymyzyň tagallas bilen neşir edilen «Paýhas çeşmesi» atly kitapda orun alan dana akyl-darymyň döredijiligine berilýän belent bahalar nesillerimiz üçin nusgalyk ýol-ýörelgedir.

Biz işlemäge, döredijilik we ylmy gözlegler bilen meşgullanmaga döredip berýän giň mümkinçilikleri üçin Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, döwletli işlerinde rowaçlyk arzuw edýäris.

**Dädebaý PÄLWANOW,  
Görogly etrap häkimpliginiň Bilim, medeniýet, saglygy  
goraýyş, sport we jemgyýetçilik işlerini utgaşdyryjy bölüminiň  
1-nji derejeli hünärmeni.**

# TÜRKMENISTANYŇ GÜNORTA-GÜNBATARYNDA ADAM BILEN GAPLAŇYŇ ARASYNDA TUTLUŞYK BOLDY



◆ Ekologiýa ugrundan ýazýan, döredýän žurnalist hökmünde ýurdumyzyň günorta-günbatar künjeginde ýerleşýän Sünt-Hasardag goraghanasynda ýygý-ýygýdan bolýaryn. Şeýle saparlaryň birinde dag belentliklerinde ýerleşýän obada bir adama gabat geldim. Ol adam maňa öz durmuşyndan täsin bir wakany gürrüň berdi. Men onuň özüneçekiji gürrüňlerini beýan edilýän wakalara gönüden-göni dahylly adamyň dilinden uly gyzyklanma bilen diňledim we onuň ýatlamalaryny publisistik žanrda okyja ýetirmäge synanyşdym.

Artel Gafurow Balkan welaýatynyň Magtymguly etrabyňyň Kuruždeý obasynda ýaşaýar. Häzirki wagtda 84 ýaşy arka atan bu ýaşuly hormatly dynç alşyň hözirini görýär. Oňa Artel adynyň dakylmagy dogduk obasynda kinomehanik bolup işlemegi bilen baglanyşykly eken. Oba kino prokatynyň işgäri hökmünde ol hatda pasportyndaky adyny hem Artel diýen at bilen çalşypdyr. Onuň bütin ömrüne yhlas siňdiren hünär ýoly merkezden kinolentalary daşap, olardaky çeper filmlere obadaşlarynyň tomaşa etmegini guramakdan ybarat bolupdyr.

Heniz reňkli telewizorlaryň durmuşymyza ornaşmadyk döwürlerinde merkezden uzaklarda ýerleşýän obalaryň adamlary üçin kino enjamyň şygrydly sesi astynda ak polotnonyň ýüzünde görkezilýän özüneçekiji taryhlara tomaşa etmek uly baýramçylyga öwrülýän ekeni.

Hindi filmlerine has-da aýratyn gadyr-gymmat goýlupdyr. Şol döwürlerde «Jeňňelleriň hökümdary» atly hindi filmi oba adamlarynyň aýratyn söýgüsine mynasyp bolan filmleriň biri bolupdyr. Kim bilýär, belki, baş gahrymanyň batyrgaýlyk bilen gaplaňyň garşysyna döwşe girýän bu lentanyň ýordumy Artel aganyň ykbalýnda öňdengörüjilikli möhrüni goýandy.

Köpsanly obadaşlary ýaly, Artel aga hem hormatly dynç alşa çykansoň, maldarçylyk bilen meşgul bolupdyr. Onuň ownuk şahly mallardan çekenesi bolup-

dyr. Ol mallaryny her gün dag öwrümlerine sürüp, şol ýerlerde bakyp gezipdir.

Hekaýatymyzy ýazmaga itergi bolan bu waka 2009-njy ýylyň gyyşynda şol belent dag gerişlerinde bolup geçipdir. Şol pursat Artel aga dünýeden bihabar mallaryny erkin-asuda sonarladyp ýören eken.

Artel aga şol gyyş gününü jikme-jik ýadynda bekläpdir. Gün ikindi bolan wagtlary geçilerini agyla gaban çopan mallardan üçüsiniň kemdigini duýýar. Ertesi irden şol düýnki mal bakan dag ýapgydyna galan ýaşuly ýiten geçileriniň yzyny yzarlamağa başlaýar. Bir menzil ýaly arany geçensoň, ol gür biten böwürslen agaçlary bilen örtülen, harsaňlaryň depesinden şaglawuklar inýän, daşyndan göräýmäge, kiçeňräk çatmany ýada salyp duran uly bolmadyk jülgede peýda bolýar.

Ösümlik şahalaryny bir ýana süýşürüp, jeňňeliň içki giňişligine göz aýlap görmek üçin ep-esli güýç gerek bolýar. Jülgäniň eýlesine-beýlesine aýlanyp gören Artel aga biri-biriniň üstünde tertipli edilip goýlan geçileriniň jesediniň üstünden barýar. Geçileriň üçüsiniň hem bokurdaklary çeynelendi. Gyyş howasy bolansoň, jesetler zaýalanman saklanypdyr.

Hut şu pursatda çopan ýeňsesinden duýduruş beriji hyňranmany eşidýär. Haýallyk bilen ýeňsesine öwrülen çopanyň gözi garşysynda öz üstüne zyňmaga taýýar bolup duran geçigaplaňa düşýär. Artel aganyň aňynda ähli ýagdaýlar >>



« ýyldyrym çaltlygynda janlanýar. Daglaryň ýyrtlyjy ýaşaýjylary awlamaga jandar ýok wagtynda goýun-geçileri alyp gidip, «gara gün» üçin diýip ätiýaçlyk toplan, şular ýaly saklawhanalary döredýärler. Häzirki pursat ynsan haýwan tarapyndan toplanlyp goýlan şol ammaryň çäginde aralaşypdy.

Ýyrtlyjynyň serhedini bozujynyň elinde ýarag ugrundan ýalňyz bir boldumly berk taýak bar eken. Artel aga şu pursatda güýçli haýwan bilen duş geleniňde gorkanyňy bildirmän, gaýta özüni güýçli görkezmelidir diýip gojaldan eşiden gürrüňini ýatlaýar.

Elindäki taýagyňy ýokary göterip, ýaşuly garşydaşyny gorkuzmagy üreğine düwen dek gaty sesi bilen gygyrmaga başlaýar. Ýöne haýwan hem ýelýürek janawarlardan däl bolup çykýar, bu hile oňa täsir etmeýär duruberýär. Geçigaplaň duran ýerinden çopanyň üstüne towusýar, ýaşuly sowlup ýetişişip, birnäçe gezek taýagy bilen goranýar. Ýöne näme-de bolsa, öz tebigy dünýäsiniň çygyrynda bolan haýwan çopandan birnäçe esse çalasyndy. Äpet penjesiniň tutanýerli hereketleri bilen ol gojanyň ýagyrynysyny birnäçe gezek daraýar we dyrnaklary bilen tutup, birnäçe metr aralyga zyňýar.

Näçe wagt huşsuz ýatanyny Artel aganyň özi bilenok. Ol sowukdan we çyglylykdan gagşap oýanýar. Ýagyrynysyndan gan syrygýardy. Golaýda ýyrtlyjy görnenokdy. Goja heniz güýç-gurbatynyň bardygyny duýup, ähli erk-ygtyýaryny jemläp, aýaga galýar-da, öýüne baka ugraýar. Ýaraly halda tanyş ýoly kynlyk bilen geçip barşyna, Artel aga aň-huşunyň ýetişişine görä, bolup geçen işleri gaýtadan seljerip görýär.

«Birinjiden, meni egnimdäki goýun derisinden tikilen possunym halas etdi. Haýwanyň dyrnaklary ondan geçip, endamyma doly ornaşyp bilmedi. Ikinjiden, haýwan dokdy, şonuň üçin meni öldürmedi. Üçünjiden, ol özüne ýaşamak üçin näçe gerek bolan bolsa, hut şonçany aldy, ynha, biz — adamlar doýdum-doldumy bilmeýäris. Meniň özüm onuň üstüne bardym. Ýöne özüm duýaýmalydym ahryry şu ýagdaýlary».

Ýol ugruna mukaddes Gurhandan süreleri dynuwsyz gaýtalap gelşine, Artel aga öýüne ýetýär. Şol wagt gijäniň ýary bolupdyr eken. Şol sebäpli, ýol ugrunda hiç kim gabat gelmändir. Artel aga eýýäm huşuny ýitirip barýan halda aýalyny oýarýar.

Ýerli «Tiz lukmançylyk kömegi» gojany etrap hassahanasyna alyp gidýär. Ýarany tikip oturşyna, döwük-ýenjik lukmany hälişindi bu gojanyň ikinji gezek doglandygyny gaýtalap oturypdyr.

**Tahyr AKGAYEW,**  
žurnalist.

# SABA ÝELLERI WE YLHAM

◆ Säherde ýene keýpsiz otyryn. Bu ne ahwalat?! Ol ýene-de gelmedi, hyýalymda we hakydamda ebedi ornaşan saba ýelleriniň owazyňa intizar bolup otyryn. Ýaryndan salam getirip, aşyk-magşuklaryň göwnüne aram beren saba şemaly — ýürek heserimiň dermany. Saba ýeliniň terligi jigerimde gül açan pikirlerime ornar. Ynha, bar umydymy saba ýellerine baglap, şo-ol oturyşym. Elimde öňküje galamym. Şemala diň salýaryn, olar pikirlerimiň golundan çekip alyp gider... Ynha, olar ganatlanar, şemalyň örküjine münere-de gider...

... Ýöne bolanok, gaýtam öňki çugdam pikirlerim hem ýitip barýar.

Elimdäki kitabyň gatlaryny şemal şakkyrdadyp, eýläk-beýläk geçirýär. Näme üçindir, duýgularyma welin täsir etmeýär.

Natuwan halda yzyna dolandym. Günler geçdi, aýlar geçdi, entegem kitap okaýan. Akyllymdaky ýüze çykarmak isleýän pikirlerim gaflatdan oýanmadyk gor bolup dur. Çäresizlikden ýaňa perwana dönüp, ikibaka odukdym.

Meniň ýyllarboýy säher ýellerinden garaşýan zadymyň jogabyny almak henizem başardanok. Akyllymyň öýjüklerindäki gömülgi ýatan, näçe wagtlap ýüze çykaryp bilmedik setirlerim meni juda gynaýar, käte sabyr käsämi dolduraýarmyka diýýän pursatlarym hem bolýar.

Goluma köneje kitabymy goltuklap, soň sähraýy çöllere çyktdym. Tä gözlerim ýumulýança, ýaýylyp ýatan çöl beýewanynda kitap okadym. Netije ýenede şol öňki-öňkülik. Zemini dumanlap, arşda ýaýnan saba ýelleri hem eýýäm niçe wagt bäri menden uzakda. Günlerboýy zaryny çekdigim säher ýelleri şol gün hem öwüsmedi.

Belki-de men onuň bardygyny duýup bilýän däldirin. Meniň muny bilmezligim ahmal. Degre-daşymdaky bolýan hadysalardan ünsümi sowanyma köp ýyllar bolupdy. Men azda-kände galama höküm edýärdim. Duýgularym göwnümdäki ýaly açylybermedi, ýöne ol hem emr edişiňe görä, «ýol söküp» barýar.

Säher ýellerinden ylhamlanýan kalbym azda-kände şowsuz-da bolsa bir zatlar döretmäge umyt berýärdi.

Iki-üç hepde bäri säher ýelleriniň öwüsmegine garaşmak halys

degnama degdi. Görýän welin onuň menden göwni geçen ýaly görünüär.

Säher bilen Günüň asmanda dogşuny synlap otyrkam, ýuwaşjadan ýel öwürdi, bu öwsen ýel ýerdäki ýapraklary ýokary galdyrmady, emma meniň mymzganyp ýatan serimi sämetdi.

Meniň duýguly dünýämi ukudan oýaran pessaýja säher ýeli ähli zady düýbünden üýtgetdi. Isleg-arzuwlarým amala aşar diýen ýagşy pikirim irginsiz zähmetimiň saýasynda amala aşdy.

Munuň esasy sebäpkäri, saba ýelleri ýolumy tapmagyma ahryry kömek etdi.

Indi her gün säher çagynda saba ýelleriniň pessaýja öwürýän sesinden täze şygrylaryň heňini döretmeklige çalyşýaryn. Görnüşi näçe kyn görünse-de, bu dünýäniň içine aralaşmagy başarsaň, ondan asla çykasyň gelenok eken.

Gelerine garaşyp, yzasyny çekdigim saba ýelleri, aslynda, ol meniň duýgy dünýämde bar ekeni, ol meniň bilen bile ýyllarboýy ýaşaýar ekeni.

Men munuň özümde bardygyny aňşyrmadyryn, ony uzaklardan gözläpdirin. Hesperlenen ylhamym şemal bilen bile ganat ýaýyyp gitdi...

**Ömrümni ötürdim zowky-sapada,  
Mes kylyp aldady säher ýelleri.  
Gowuşmak isledim tämiz howada,  
Bikarar eýledi saba ýelleri.**

**Harlady köňlümi zaryn sesinden,  
Tereňlik burk urar sergin deminden,  
Käte geçip gidýär şuwlap deňimden,  
Aklymy gorjалан heser ýelleri,  
Bilbili köýdüren säher ýelleri.**

**Öwsende pasyllar ýerinden oýnan,  
Niçe aryflary başyndan aýlan,  
Zeminde dumanlap, asmanda ýaýnan,  
Sähraýy çölleriň saba ýelleri,  
Düýşümde oýaran hyýal ýelleri.**

**Süleýman NEPELOW,  
Türkmen döwlet  
medeniýet institutynyň  
Drama režissurasynyň  
hünäriňiň talyby.**

# ÝOKARY SPORTDA ADYGÝAN ÝURDUMYZ

◆ Berkarar döwletin täze eýjamyň Galkynyşy döwründe ýurdumyzyň halkara sport abraýy has-da belende göterilýär. Gahryman Arkadagymyzyň başlany başlamagy, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň tagallalary bilen, döwletimiz tarapyndan jemgyýetde sagdyn durmuş ýörelgelerini ornaşdyrmaga, köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty wagyz etmäge aýratyn üns berilmegi netijesinde, ajaýyp zamanamyzda milli sportumyzy dünýäde dabaralandyran milli türgenlerimiz ütişýär. Türkmenistanda ütişen ussat eminlerimiz dünýä derejeli iri sport bäsleşiklerinde eminlik edýärler.

Üstümizdäki ýylda Fransiýanyň Pariž şäherinde geçirilýän XXXIII Olimpiýa oýunlaryna milli ýygyny toparymyzyň wekilleriniň altysynyň ýollanma gazanmagy, şeýle-de Türkmenistanyň Agyr atletika federasiýasynyň baş kätibi, halkara derejeli emin Çarygeldi Mämmedowyň bu Oýunlarda agyr atletika boýunça ýaryşlara eminlik edenligi her birimiz üçin buýsançlydyr.

Biziň halkymyzyň gündelik asyly zähmet endikleri bilen bir hatarda ajaýyp gylyk-häsiýetleri bar. Ol hem gündelik zähmetden dynç alýan pursatlarynda adamlaryň köpçülikleýin bedenterbiýe bilen meşgullanmagy, ýokary sportda milli türgenimizniň gazanýan netijelerine, olaryň owadan oýunlaryna janköýer bolup tomaşa etmegidir.

Alan hünärine, meşgullanýan kärine garamazdan, sport oýunlary bilen meşgullanmak, sagdyn durmuş ýörelgelerine eýermek, gyzyklanýan görnüşiniň boýunça guralýan sport ýaryşlaryna, çempionatlara, Kuboklara, şeýle hem Olimpiýa, Aziýa oýunlaryna tomaşa etmek, milli türgenimizniň ütişlerine janköýerlik etmek her bir raýatyň ýokary medeni-aň derejesinden, häzirkä zaman ösen dünýägaraýuşyndan habar berýän oňyn häsiýetleridir.

Biz hem şu asyly göreldeden ugur alyp, milli sportumyzyň eýleşen belent derejelerine çyn ýürekden buýsanmak bilen, öz gezegimizde bagtyýar çagalarymyzy, ogul-gyzlarymyzy hem okap alýan bilimleri, kär-hünärleri bilen bir wagtda şular ýaly asyly göreldelelere ugrukdyrýarys. Bize işlemäge, medeniýetli dynç almaga döredip berýän giň mümkinçilikleri üçin Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza tüýs ýürekden alkyş aýdyp, uzak ömür, jan saglyk, döwletli başlangyçlarynda hemişe üstünlik arzuw edýäris.

**Hemra MÄMMEDOW,**  
**Balkan welaýatynyň Balkanabat şäheriniň**  
**Barsagelmez guýulary düýpli abatlanýşy**  
**müdirliginiň uly ussasy.**

## WATANSÖYÜJILIK TERBIÝESINE UÝUP..

◆ Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan döwletimiz sport döwletine ynamly öwrülýär. Ýurdumyzda şu ýylyň dowamynda geçirilen iri halkara sport çäreleri, Gyşky oýunlar sport toplumynda geçirilen Hokkeý boýunça halkara ýaryşy, Aşgabatdaky «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri» diýlip uglan edilmegi, paýtagtymyzdaky Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynyň Tennis boýunça Aziýa sebitiniň okuw-türgetişlik merkezi diýlip ykrar edilmegi aýdylanlara aýdyň şaýatlyk edýän buýsandyryjy wakalardyr.

Fransiýanyň Pariž şäherinde geçirilen XXXIII Olimpiýa oýunlaryna dzýudo, suwda ýüzmek, 100 metr aralyga ылgamak, agyr atletika ýaly görnüşler boýunça milli türgenimizniň ýollanma gazanmagy halkymyzyň ata-baba dowam edip gelýän nesilleri sagdyn durmuş ýörelgeleri esasynda terbiýelemek babatda asyly başlangyçlarynyň bu günki gün Garaşsyz döwletimizde dowamat-dowamdygyny görkezýän aýdyň alamatlardyr.

Garaşsyz döwletimizde bedenterbiýe we sport diňe bir sagdynlygyň, ruhbelentligiň sakasy bolman, eýsem oňa halklaryň, döwletleriň arasynda dost-doganlyk we özara bähbitli hyzmatdaşlyk gatnaşyklaryny berkitmegiň möhüm guraly hökmünde garalýar. Hut şu nukdaýnazardan, soňky ýyllarda dünýäniň dostlukly döwletlerinde geçirilýän iri sport bäsleşiklerine işjeň gatnaşmak bilen

bir hatarda paýtagtymyzda halkara derejeli sport bäsleşikleri hem yzygiderli geçirildi. Oňa Kazan — Aşgabat aralygyna geçirilen halkara awtorallisini, Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlaryny, Agyr atletika boýunça dünýä çempionatyny, «Amul — Hazar 2018» halkara awtorallisini, Kuraş boýunça XIV dünýä çempionatyny we beýlekileri mysal getirmek bolar.

Bu günki gün milli türgenimiz we halkara derejeli eminlerimiz dünýäniň iri sport ýaryşy bolan Olimpiýa oýunlarynda çykyş edip, Türkmenistany dünýä tanadýarlar. Biz bu ajaýyp görkezijilerimizi öňde duran täze okuw ýyllarynda okuwçylar bilen guralýan sapaklarymyzda baglanyşdyryp, ösüp gelýän ýaş nesillerde sagdyn durmuş ýörelgelerini terbiýelemek işimizde usuly taýdan peýdalanarys. Okuwçylaryň sporta bolan höwesterini artdyrarys.

Bize işlemäge, döredijilikli gözleglere ymtylmaga giň mümkinçilikleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, döwletli başlangyçlarynda hemişe rowaçlyk arzuw edýäris.

**Gülaýym NURYÝEWA,**  
**Daşoguz welaýatynyň Görogly etrabyndaky 60-njy orta**  
**mekdebiň başlangyç synp mugallymy.**

## AZMUN «ŞABAB AL-AHLI» TOPARYNYŇ DÜZÜMINDE ILKINJI GOLUNY TORA SALDY

◆ Eýranyň milli ýygynyň we «Şabab Al-Ahliniň» hüjümçisi Serdar Azmun täze toparyň düzüminde oýnan ilkinji oýnunda gol bilen tapawutlandy. Bu Aziýanyň Çempionlar ligasynyň saýlama ýaryşynyň 1/2 final duşuşygynda bolup geçdi. Duşuşykda «Şabab Al-Ahli» Eýranyň «Sepahan» toparyny goşmaça wagtda 4:1 hasabynda utup, indiki tapgyra çykdy (birinji oýun – 1:1).

Azmun 61-nji minutda meýdança çykdy, bary-ýogy bir minutdan soň bolsa täze topary üçin ilkinji goluny geçirdi. Geçen möwsümde futbolçy kärendesine hökmünde «Romada» çykyş etdi. Ol ähli ýaryşlarda 29 oýna gatnaşyp, üç gol geçirdi we dört netijeli geçirim bilen tapawutlandy. Oýunçynyň «Baýer» bilen zähmet şertnamasy 2027-nji ýylyň tomsuna çenli hereket etmelidi. Transfermarkt portalynyň maglumatlaryna görä, futbolçynyň bazar bahasy 8 million ýewro barabar.



# TÜRKMEN TENNISINIŇ ŞU GÜNI WE GELJEGI

◆ «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» ýylymyz milli ýygnydy toparlarymyzyň türgenleriniň sportuň dürli görnüşleri boýunça iri halkara ýaryşlarynda gazanýan ýokary netijeleri, ynamly ýeňişleri bilen şöhratlanýar. Bu ugurda milli türgenlerimizi terbiýeläp, tälim berip ýetişdirmek boýunça alnyp barylýan köptaraply işler bilen bir hatarda Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň tagallalary bilen ýurdumyzda yzygiderli gurlup ulanylmaga berilýän zamanabap sport binalary, toplumlary, desgalary, sport mekdepleri aýratyn möhüm orun eýeleýär.

Sportuň beýleki görnüşleri bilen bir hatarda tennis, stol tenisi görnüşleri boýunça ýetilýän sepgitler, gazanylýan netijeler hem buýsandyryjydyr. Şanly ýylymyzda paýtagtymyzdaky Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynyň Aziýanyň tennis federasiýasy tarapyndan «Tennis boýunça Aziýa sebitiniň okuw-türgenleşik merkezi» diýlip ygylan edilmegi bu aýdylanlaryň aýdyň hakikatdygyny görkezýän anyk mysaldyr.

Tennis oýny özünüň täsinligi, gyzyklylygy bilen dünýä möçberinde iň köp tomaşa edilýän sport görnüşleriniň sanawynda öňdäki orunlary eýeleýär. Ol çeýeligi, çalasyňlygy, çalt çözügi edip bilijilik häsiýetlerini terbiýeläýänligi bilen ýaşlary we çagalary özüne çekýär. Biz iň Lebap welaýatynyň Köýtendag etrabyndaky 6-njy sport mekdebimizde tennis boýunça okuwçylaryň dürli ýaşdaky toparlary hereket edýär. Bu toparlarda tälim alýan okuwçylar ýyllaryň dowamynda uly sportda ýurdumyzyň abraýyny belende göteren türgenleriň göreldesini özlere öýrelge edinip, bu hünäriň inçe tilsimlerini yhlaslylyk bilen ele alýarlar.

Tennis boýunça milli ýygnydy toparymyzyň türgenleri Malaýziýanyň Sembilan ştatynyň Bandar-Baru-Enstek şäherinde «Selangor Asian 14 & Under Grade A Tourmen» atly halkara tennis ýaryşyna gatnaşdylar. Aziýa ýurtlaryndan 32 oňlan we 32 gyz türgenleriň gatnaşan bu abraýly ýaryşynda Türkmenistanyň milli ýygnydysynyň baş tälimçisi, Aşgabat tennis akademiýasynyň tälimçisi Mirali Gasanowyň ýolbaşçylygynda türkmen tennisçileriniň 10-sy çykyş etdi. Şu ýerde zehinli ýaş türgen gyzymyz Ilima Guseýnowanyň adynyň görkezijileriniň ýokarylygy sebäpli, türgen gyzlaryň sanawynyň başynda ýerleşdirilendigi aýratyn bellärliligidir. 10-njy awgustda jemlenen bu ýaryşda milli türgenlerimiz owadan çykyşlary bilen sport janköýerleriniň we ýaryşyň guramaçylarynyň ýokary bahasyna mynasyp boldular. Ilima Guseýnowa bu iri sport bäsleşiginde toparlaýyn ikinji orny eýelemek we ýekelikde çärýek finala çykmak bilen jemledi.

Şonuň ýaly-da, ussat tennisçi gyzymyz Sabrina Rahmanowa Gazagystan Respubli-



kasynyň Almaty şäherinde geçirilen abraýly sport ýaryşlarynyň biri «Roland Garros» ýaryşynyň saýlama tapgyryna gatnaşdy. Bu ýaryşa türkmen türgenimiz iň ýurdumyzyň tennis taryhynda ilkinji gezek gatnaşýardy. Munuň özi diňe bir ýaryşa gatnaşmak däl-de, ýaş türgenimiziň ýaryşy guramaçylary tarapyndan bu bäsleşigiň adaty talaplaryndan boşadylýp, «wild card» alyp gatnaşmak hukugynyň berilmegi bilen ýurdumyzyň abraýyna abraý goşdy.

Bu waka diňe bir türgeniň özi üçin däl-de, eýsem tennis jemgyýetiniň ähli wekilleri, tennis boýunça tälimçi mugallymlar bolan biz üçin hem uly abraýdyr, belent derejedir. Almaty şäherindäki «Gorky Tennis Park» tennis meýdançalarynda geçirilen «Roland Garros» atly ýetginjekleriň arasynda saýlama ýaryşyna gatnaşmak bilen, ýaş tennisçi türgenimiz — Türkmenabat şäherindäki 24-nji orta mekdebiň okuwçysy Sabrina Rahmanowa milli tennis federasiýamyznyň at-abraýynyň has-da giňden dabaralanmagyna mynasyp goşant goşdy.

Şu ýerde Tennis boýunça Fransiýanyň açyk çempionaty diýlip ykrar edilen Roland Garros ýaryşy barada hem durup geçmek isleýäris. Ol «Uly tuwulganyň» dörd ýaryşynyň biridir. Ol her ýylda Parižiň «Roland Garros» meýdançalarynda geçirilýär. 1891-nji ýyldan bäri geçirilýän bu ýaryş 1968-nji ýyldan ussat türgenler üçin açyk ýaryşa öwürüldi.

Sabrinanyň ýaşlygyndan şular ýaly ussatlyk basgançaklaryna çykmagynda esasy halypasy, Türkmenistanyň milli ýygnydy toparynyň baş tälimçisi, «Aşgabat» tennis akademiýasynyň tälimçisi Mirali Gasanowyň ajaýyp goşandy bardyr.

Biz — tälimçi mugallymlar özümüzizni tennis, stol tenisi boýunça guraýan sapaklarymyzda, türgenleşiklerimizde döwleti-

miziň sport abraýyna abraý goşýan şular ýaly ajaýyp wakalar, ussat türgenlerimiz barada maglumatlar arkaly okuwçylarymyzda tutanýerlilik, maksadaokgunlylygy, özüne ynamlylygy terbiýeleýäris, watançylyk duýgularyny ösdürýäris.

Biz geljekde hem yhlasly, halal zähmetimiz bilen ýurdumyzyň milli ýygnydy toparlarynyň hataryny doldurjak ussat türgenleri terbiýeläp ýetişdireris diýip ynandyrýarys. Bize işlemäge, döretmäge ähli şertleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglygyny, il-ýurt ähmiýetli beýik işlerinde rowaçlyk arzuw edýäris.

**Böri ÝALKAPOWA,**  
**Köýtendag etrabyň Dostluk**  
**şäherindäki 6-njy sport mekdebiň**  
**tälimçisi.**





## ГРУСТЬ

Одного старца спросили:

— Отче, а что такое грусть?

— Быть грустным — это значит всё время думать о самом себе, — ответил он кратко.

## ГНЕВ И ДЕВУШКА

Девушка ожидала свой рейс в большом аэропорту. Ее рейс задерживался, и ей пришлось ждать самолет в течение нескольких часов. Она купила книгу, пакет печенья и села в кресло, чтобы провести время. Рядом с ней был пустой стул, где лежал пакет печенья, а в следующем кресле сидел мужчина, который читал журнал. Она взяла печенье, мужчина взял тоже! Ее это взбесило, но она ничего не сказала и продолжала читать. И каждый раз, когда она брала печенье, мужчина продолжал тоже брать. Она пришла в бешенство, но не хотела устраивать скандал в переполненном аэропорту.

Когда осталось только одно печенье, она подумала: «Интересно посмотреть, что сделает этот невежа?».

Как-будто прочитав ее мысли, мужчина взял печенье, сломал его пополам и протянул ей, не поднимая глаз. Это было пределом! Она встала, собрала свои вещи и ушла...

Позже, когда она села в самолет, девушка полезла в сумочку, чтобы достать свои очки, и вытаснула пачку печенья... Она вдруг вспомнила, что положила свою пачку печенья в сумочку. И человек, которого она считала невежей, делился с ней своим печеньем, не проявляя ни капли гнева, просто из доброты. Ей было так стыдно и не было возможности исправить свою вину.

Прежде чем гневаться, задумайтесь, может быть не правы именно вы!

## ГДЕ БОГ?

Богатый человек однажды пришёл к мудрецу и сказал:

— Я дам тебе тысячу золотых, если ты покажешь мне, где Бог.

Мудрец ответил:

— Я дам тебе в три раза больше, если ты покажешь мне, где его нет.

## ЛЮБОВЬ И РАЗОЧАРОВАНИЕ

Ранним утром, когда Хинг Ши прогуливался со своим учеником по саду, к к

ним подошёл молодой человек. Несколько смущаясь, он поприветствовал Хинг Ши и его ученика, а затем спросил:

— Учитель, я очень сильно люблю одну девушку, и наши родители не против того чтобы мы поженились, но меня одолевают страхи и сомнения.

— О чём ты беспокоишься и чего боишься? — спросил Хинг Ши.

— Я боюсь разочароваться в ней, в семейной жизни... ведь я не могу заранее знать, что поступаю верно, — ответил крестьянин.

— Возвращайся домой и женись на этой девушке, если ты её любишь и ваша любовь взаимна, — ответил Хинг Ши.

После того, как юноша, поблагодарив мудреца за совет, ушёл, ученик спросил:

— Скажи, Учитель, почему ты посоветовал юноше жениться, если он боится разочарования. Разве не следует ему повременить и отложить женитьбу?

— Рассуждая так, ты забываешь о том, что разочарование — слишком малая плата за возможное счастье, — ответил Хинг Ши, улыбаясь.

## СЧАСТЬЕ — ЭТО ПУТЬ

Мы ожидаем, что жизнь станет лучше, когда нам исполнится 18 лет, когда мы поженимся, когда получим лучшее место работы, когда у нас появится ребенок, второй...

Потом мы себя чувствуем уставшими, так как наши дети растут медленно, и думаем, что когда они вырастут, мы почувствуем себя счастливыми. Когда они становятся более самостоятельными и у них начинается переходный возраст, мы жалуемся, что с ними тяжело ладить, и когда они пройдут этот период, станет легче.

Потом говорим, что наша жизнь станет лучше, когда мы, наконец, купим дом побольше и машину получше, сможем пойти в отпуск, выйдем на пенсию...

Правда в том, что лучшего момента почувствовать себя счастливыми не существует. Если не сейчас, то когда?

Кажется, жизнь вот-вот начнется, настоящая жизнь! Но всегда на пути существует одна проблема, одно незаконченное дело, один непогашенный долг, которые нуждаются в первостепенном решении; и вот после этого жизнь начнется. И если мы присмотримся, то увидим, что эти проблемы бесконечны. Из них, собственно, и состоит жизнь.

Это помогает нам увидеть, что пути к счастью нет, счастье — это и есть путь. Мы должны ценить каждый момент, особенно когда делим его с кем-то дорогим, и помнить, что время не ждет никого.

Не ждите, когда окончится школа или начнется колледж, когда вы похудеете на пять килограмм, когда у вас появятся

дети, когда дети пойдут в школу, женятся, разведутся, Нового года, весны, осени или зимы, следующей пятницы, субботы или воскресенья, или того момента, когда вы умрете, чтобы быть счастливыми.

Счастье — это путь, а не судьба.

Работайте, как будто вы не нуждаетесь в деньгах, любите так, как будто вас никогда не ранили, танцуйте так, как будто вас никто не видит.

## ПРОРАБ

Жил-был прораб. Всю жизнь он строил дома, но стал стар и решил уйти на пенсию.

— Я увольняюсь, — сказал он работодателю. — Ухожу на пенсию. Буду со старушкой внуков нянчить.

Хозяину было жалко расставаться с этим человеком, и он попросил его:

— Слушай, а давай так — построй последний дом и проводим тебя на пенсию. С хорошей премией!

Прораб согласился. Согласно новому проекту ему надо было построить дом для маленькой семьи, и началось: согласования, поиски материалов, проверки.

Прораб торопился, потому что уже видел себя на пенсии. Чего-то не доделывал, что-то упрощал, покупал дешевые материалы, так как их можно было быстрее доставить. Он чувствовал, что делает не лучшую свою работу, но оправдывал себя тем, что это конец его карьеры. По завершении стройки, он вызвал хозяина.

Тот осмотрел дом и сказал:

— Знаешь, а ведь это твой дом! Вот возьми ключи и вселяйся. Все документы уже оформлены. Это тебе подарок от фирмы за долголетнюю работу.

Что испытал прораб, было известно только ему одному! Он стоял красный от стыда, а все вокруг хлопали в ладоши, поздравляли его с новосельем и думали, что он краснеет от застенчивости, а он краснел от стыда за собственную небрежность. Он сознавал, что все ошибки и недочёты стали теперь его проблемами, а все вокруг думали, что он смущен дорогим подарком. И теперь он должен был жить в том единственном доме, который построил плохо.

Мы все — прорабы. Мы строим наши жизни так же, как прораб перед уходом на пенсию. Мы не прилагаем особых усилий, считая, что результаты этой конкретной стройки не так уж важны. К чему излишние усилия? Но затем мы осознаем, что живём в доме, который сами построили. Ведь всё, что мы делаем сегодня — имеет значение.

**Подготовлен по материалам интернет-изданий.**

# СБОРНАЯ БЕЖЕНЦЕВ НА ОЛИМПИАДЕ

## Есть первая в истории медаль

◆ Боксерша камерунского происхождения Синди Нгамба вышла в полуфинал олимпийского турнира – ей гарантирована как минимум бронза. Эта особенная медаль – первая для команды беженцев. Ее в Париже представляют 36 спортсменов из 11 стран. Но почему для участников, чьи страны не отстранены, потребовалась дополнительная команда? Объясняем явление.

## Откуда взялась такая сборная

В 2015 году Томас Бах предложил спонсировать спортсменов, которые покинули родные страны, и им нельзя за них выступать – например, из-за политического преследования. Идея появилась на фоне миграционного кризиса, когда даже профессиональные спортсмены официально получали статус беженца.

На Олимпиаде в Рио в статусе беженца выступили десять человек, а через пять лет в Токио – уже 29. Примечательно, что никто из этих 39 спортсменов не приехал в Париж – команда полностью обновилась. Для большинства даже шанс на Олимпиаде не стал трамплином к стабильной карьере профессионала.

И да: это действительно полноценная сборная, которая проводит сборы в одном месте. Как говорят спортсмены, многообразие языков и культур идет только на пользу. Команду спонсирует отдельный комитет, который организу-



ет условия не только профессионалам, но и спортсменам-любителям.

Получить право участвовать может любой беженец (сейчас, по данным ООН, их больше 114 млн человек), который по серьезной причине не может представлять государство.

## Кто выступает за сборную беженцев

В Париже за команду выступают спортсмены из 11 стран. Больше всего

выходцев из Ирана (14 человек), дальше идут Афганистан и Сирия (по пять). Помимо африканских стран, также представлены Венесуэла и Куба.

Большинство из них, помимо спорта, заняты обычной работой. Например, иранский тяжелоатлет Иман Махдави по ночам охраняет ночной клуб, а эфиопская бегунья Фарида Абароге работает упаковщицей на складе.

## В ПРОГРАММЕ ОЛИМПИАДЫ-2028 В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ ПОЯВЯТСЯ КРИКЕТ, ЛАКРОСС И ЕЩЕ ТРИ НОВЫХ ВИДА СПОРТА

◆ Оргкомитет летних Игр-2028, которые примет американский Лос-Анджелес, одобрил включение в олимпийские состязания сразу пяти новых видов спорта — крикета, лакросса, сквоша, бейсбола (наряду с софтболом) и флаг-футбола.

Пакет нововведений наверняка будет ратифицирован руководством олимпийского движения. Значительную роль в продвижении «новичков» играют сильное американско-британское лобби и перспективы крупных финансовых прибылей.

«Предлагаемые нами виды спорта развивают воображение на игровом поле и продвигают культуру. Они актуальны, инновационны и ориентированы на мировое сообщество», — заявил председатель оргкомитета Олимпиады-2028 Кейси Вассерман. — «В них играют во дворах, школах, общественных центрах, на стадионах и в парках по всей территории США и всего мира. Они привлекут на Игры новых спортсменов и фанатов, расширят присутствие Олимпиады в цифровом пространстве. Это поможет нашей ключевой миссии: подарить беспрецедентные впечатления от Игр-2028».

Логика устроителей Игр и чиновников МОК подкрепляется оценками экспертов и маркетинговыми исследованиями. Так, крикет пользуется огромной популярностью в Великобритании, и его включение в олимпийскую семью может увеличить стоимость прав на телетрансляции в десять раз.

## КРИКЕТ, ЛАКРОСС И СКВОШ

Кроме того, аргументы поборников новых дисциплин базируются на исторических отсылках. Тот же крикет присутствовал еще на Олимпиаде-1900 в Париже. Правда, тогда для определения победителя понадобился всего один матч из двух частей, в котором британцы обыграли французов 262:104. Лакросс (клюшки с сетками) был в программе Игр-1908 в Лондоне. Сквош (игра ракетками в закрытом корте со стенками и стеклом) станет олимпийским дебютантом, хотя его прообраз «баскская пелата» являлся участником ОИ-1900 и демонстрировался в Барселоне-1992.

## БЕЙСБОЛ

Бейсбол и софтбол (женский вариант) также не является абсолютным новичком и давно находится в «листе ожидания» — учитывая его популярность в Америке, странах Азии, Карибского бассейна.

## ФЛАГ-ФУТБОЛ

Единственный по-настоящему презентационный вид — это флаг-футбол. Он представляет собой бесконтактную разновидность американского футбола «пять на пять» и активно лоббируется Национальной футбольной лигой США.

Подготовлен по материалам интернет-изданий.

# НИКОГДА НЕ ПРАЗДНУЙТЕ ЗАРАНЕЕ

◆ Немецкая бегунья заранее отпраздновала выход в финал Олимпиады-2024 и вылетела. Урок для всех, особенно для Оливии Гюрт.

На Олимпийских играх в Париже продолжались соревнования по легкой атлетике. 4 августа, на «Стад де Франс» проходил первый раунд состязаний по бегу на 3000 метров с препятствиями, олимпийский рекорд в которых удерживает россиянка Гульнара Галкина.

Второй из трех предварительных забегов завершился драматически. Немецкая бегунья Оливия Гюрт долгое время шла в пятерке, дающей право на выход в финал, но финишировала шестой и осталась за его бортом.

Основная причина неудачи спортсменки в том, что за несколько метров до финиша она бросила бежать и победно вскинула руки, не сомневаясь в своем выходе в финал. Первые итоги показали, что Гюрт заняла четвертое место, однако фотофиниш установил: казахстанско-кенийская бегунья Нора Джеруто, ускорившаяся в концовке, обошла ее на 0,01 секунды. Гюрт оказалась шестой и не вышла в следующую стадию.



Комментатор немецкого ARD Ральф Шольт, освещавший этот забег, не мог поверить в случившееся. «Она должна бросить все силы на финиш, а она этого не делает, — недоумевал телекомментатор. — Это глупая ошибка. Сама Гюрт в интервью журналистам после неудачи не скрывала своего разочарования: «Я была сфокусирована только на финише, а не на том, кто находится слева или справа. По крайней мере, я устано-

вила свой личный рекорд. В следующий раз сотые доли будут на моей стороне».

Оливия Гюрт — 22-летняя немецкая спортсменка, в 2023 году она стала чемпионкой Европы U-23 в беге с препятствиями на 3000 метров. В Олимпийских играх она участвует только в этой дисциплине, поэтому соревнования в Париже для немки завершены.

[www.sport-express.ru](http://www.sport-express.ru)

## МИНГАЗОВ СЫГРАЛ ПРОТИВ «АТЛЕТИКО МАДРИД»

◆ 7 августа футбольный клуб «Китчи» из Гонконга, в составе которого играет туркменский полузащитник Руслан Мингазов, провел матч против испанского «Атлетико Мадрид».

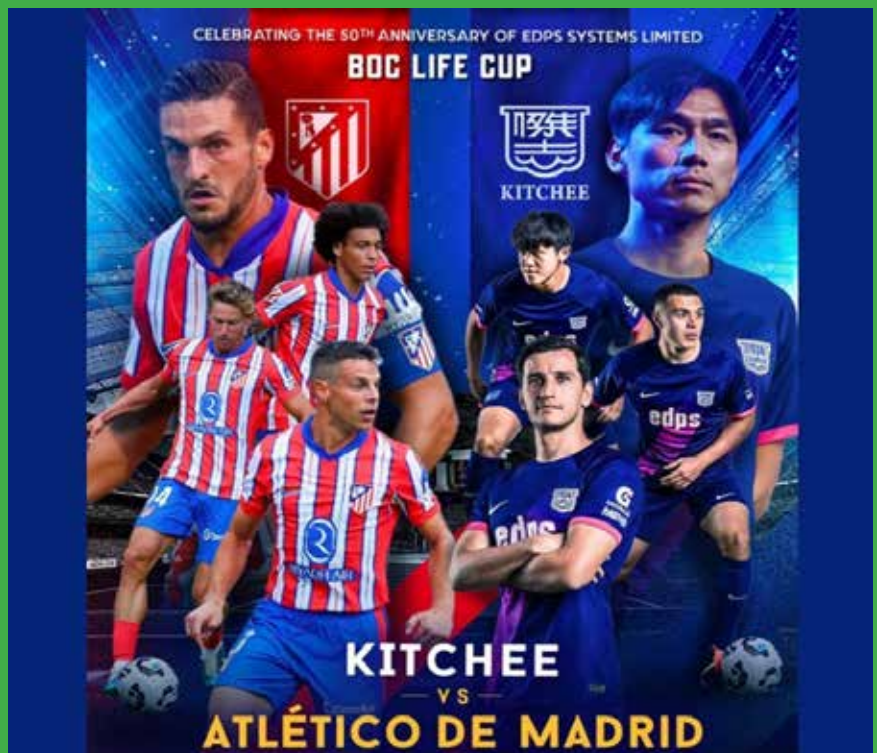
Игра состоялась в Гонконге в рамках предсезонного товарищеского турнира BOC Life Cup. Об этом сообщает пресс-служба «Китчи» на своём официальном сайте.

Выступающий под 7-м номером Руслан Мингазов, вышел в стартовом составе и провел на поле 80 минут встречи.

В этой товарищеской игре победу одержал испанский клуб — 6:1. Главный тренер «Атлетико» Диего Симеоне использовал в матче всех своих ключевых игроков, включая Жоау Феликса, Аспиликуэту, Коке, Витселя, Анхеля Корреа, Александра Сёрлота, Хименеса и Тома Лемара.

Для Руслана Мингазова этот матч стал ценным опытом перед важными предстоящими играми.

[www.salamnews.tm](http://www.salamnews.tm)





# КАК ПРОВЕСТИ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ?

## ПСИХОЛОГ ДАЛ 6 СОВЕТОВ

◆ Психолог Эконому: летом переносите некоторые рабочие задачи на природу. Многие предпочитают брать отпуск летом, когда и природа располагает, и настроение. Однако не всегда получается сделать так, как хочется, и летом большинству приходится работать в поте лица. Как не сойти с ума и отдохнуть в условиях постоянной работы — далее в материале.

### Как отдохнуть без отпуска?

Любой психолог скажет, что регулярный отдых очень важен для здоровья — как ментального, так и физического. Но уйти в отпуск на всё лето могут не все, поэтому доцент кафедры прикладной психологии в Ратгерском университете Питер Эконому дал несколько советов, как дожить до заветных дней и не свихнуться.

1. Привнесите лето в жизнь. Можно рабочую встречу перенести в парк, поработать с ноутбуком на веранде, устроить обед на природе и т. д.

2. Добавьте летних ритуалов. Например, пятничные посиделки с друзьями, общие обеды с коллегами, куда каждый принесёт любимое летнее блюдо и прочее.

3. Ловите дневной свет. Можно попросить шефа сдвинуть график, чтобы начинать работу и заканчивать раньше на час. Так получится уходить, пока все работают, и продлевать свободное время, которое можно посвятить хобби.

4. Относитесь к выходным как к мини-отпуску. Учёные выяснили, что это помогает качественнее отдохнуть.



5. Создайте список весёлых дел — поездок и занятий, на которые может уйти максимум день, — и выполняйте его всё лето. Летом полно местных и бесплатных ярмарок, концертов и фестивалей, на них тоже стоит обратить внимание.

6. Устраивайте себе небольшие разгрузки даже в будние дни.

### Как правильно отдыхать?

Многие помнят народную установку, которая передаётся из поколения в поколение, о том, что лучший отдых — смена деятельности. Однако психологи считают иначе.



[www.secretmag.ru](http://www.secretmag.ru)

## GINNESIŇ REKORDLAR KITABY LAMIN ÝAMALA ŞAHADATNAMA GOWŞURDY

◆ Futbolçy Lamin Ýamal Ginesiň rekordlar kitabyndan şahadatnama aldy. «Barcelona» futbol klubunyň we Ispaniýanyň milli ýygundysynyň hüjümçisi Lamin Ýamal Ýewropa çempionatynyň final tapgyryna gatnaşan, şeýle-de şol çempionatda gol geçiren iň ýaş oýunçy boldy. Ýamal Fransiýanyň milli ýygundysy bilen geçirilen ýarym final oýnunda tapawutlanypdy.

Geçen möwsümde 17 ýaşly Ýamal ähli ýaryşlarda 50 oýna gatnaşyp, ýedi gol geçirdi we dokuz asist etdi. Onuň «Barcelona» bilen häzirkî şertnamasy 2026-njy ýylyň tomsuna çenli dowam eder. «Transfermarkt» portalynyň maglumatyna görä, futbolçynyň bazar bahasy 120 million ýewro barabardyr.



# САМЫЙ НЕОБЫЧНЫЙ ГОЛ В ИСТОРИИ ФУТБОЛА

## Уникальное достижение

За всю историю футбола были забиты тысячи, миллионы и десятки миллионов голов — возможно, счет уже идет на миллиарды. Все они разные: красивые, курьезные, решающие, роковые... Но один выделяется даже на фоне всеобщего разнообразия. Как он был забит?

## Попал с углового

Необычный эпизод в своей книге «Футбольные байки» привел аргентинский журналист Лучано Вернике, ссылаясь на английского историка Уильяма Лоундса. Оказывается, в 1937 году игрок одной из команд отличился, фактически даже не выйдя на поле. И его гол засчитали!

Дело было в матче одного из низших дивизионов. Футболист, имя которого осталось загадкой, опоздал на игру и приехал уже после ее начала. В то время замены не допускались, поэтому команда горе-игрока вышла в меньшинстве. Опоздавший стоял на бровке и ждал, когда судья разрешит ему выйти на поле.

Шанс предоставился быстро — одно-клубники сумели заработать угловой. Арбитр позволил футболисту вступить в игру, но тот побежал не на поле, а к мячу, который уже стоял на угловом флажке. Парню удался сильный и точный удар, после которого мяч по дуге залетел за спину вратаря. Первым же касанием в матче игрок забил сухой лист, не выйдя на поле!

— Счет был открыт олимпийским голлом. Невероятно, но факт, — написал Вернике.

## Не более чем байка?

К сожалению, информация о том матче и его героях крайне скудна. Нет ни названия команд, ни автора забитого мяча. Есть подозрение, что это и вправду была байка, которая зародилась в глубинах английского футбола и со временем стала городской легендой. Но в теории возможно всё.

Только вот сейчас ситуацию, при которой футболист забивает без фактического выхода на поле, нельзя даже представить. Во-первых, опоздавших банально не пустят на игру — прото-

кол заполняется заранее, и какие-то изменения в него уже не вносятся. Во-вторых, всегда есть запасные игроки, которые могут начать матч в случае отсутствия одноклубника. Да и судьи теперь строго контролируют порядок выхода футболистов на поле — например, в случае замены.

Поэтому чудо-гол английского ноунейма можно назвать самым необычным в истории футбола. Если он, конечно, вообще был.

[www.sport24.ru](http://www.sport24.ru)



## KUBALY ÇEMPIONYŇ REKORDY

◆ Mihain Lopes Nunýes Olimpiýa oýunlarynyň taryhynda iň köp titula eýe bolan pälwan boldy. 41 ýaşly kubaly Parižde 130 kg çenli agram derejede grek-rim göreşi boýunça ýaryşyň finalynda Çiliniň wekili Ýasmani Akosta Fernandesi ýeňdi. Tutluşyk 6:0 hasabynda tamamlandy. Lopes Nunýes yzygider başynjy Olimpiadada ýeňiji boldy.

Final göreşi tamamlanandan soň, kubaly pälwan göreş aýakgabyňy çykaryp, ony düşegiň merkezinde goýdy we şonuň bilen karýerasyny tamamlandygyny mälim etdi.

Tokioda geçirilen Olimpiadada Lopes Nunýes dört gezek Olimpiýa altyn medalyny alan ilkinji pälwan boldy. Şonda ol zenalaryň göreşinde dört Olimpiýa altyn medalyna eýe bolan ýaponiýaly türgen Kaori Itýonyň rekordyny täzeledi. Şeýle-de, kubaly pälwan dünýä çempionatlarynyň baş gezek çempionydyr.

Lopes Nunýes Tokiodaky Oýuntardan soň hem karýerasyny tamamlapdy, ýöne 2023-nji ýylda dolanmak kararyna geldi.

[www.tmcars.com](http://www.tmcars.com)



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](mailto:turkmenistansport@sanly.tm)

A-114549

Žurnaly elektron görnüşde «[turkmenmetbugat.gov.tm](http://turkmenmetbugat.gov.tm)» internet sahypasyndan hem-de «Türkmenmetbugat» mobil goşundysyndan okap bilersiňiz.

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

1-nji sahabiň bezegini ýerine ýetiren Abdurahman ROWŞENOW.

# ВРАТАРЬ «НОА» ЗАБИЛ ИЗ СВОЕЙ ШТРАФНОЙ

ГОЛ С 90 МЕТРОВ В ЕВРОКУБКЕ — ВЫ ТАКОЕ ВИДЕЛИ?!

## Что произошло?

В первом матче 3-го отборочного раунда Лиги конференций армянский клуб «Ноа» на своем поле обыграл греческий АЕК со счетом 3:1. Счет на 22-й минуте открыли гости усилиями Леви Гарсии, но еще до перерыва Виржил Пинсон восстановил равновесие, а во втором тайме «Ноа» вырвал победу — мячи забили Огнен Чанчаревич и Гонсалу Грегориу.

Особенно бурную реакцию в соцсетях вызвал второй гол, ставший решающим: на 67-й минуте Чанчаревич, голкипер хозяев, решил сильно выбить мяч прямо из своей штрафной площадки, но у него получился не просто вынос, а полноценный удар. Мяч ударился о газон перед чужой штрафной и перелетел через кипера АЕК и сборной Албании Томаса Стракошу. Вратарь «Ноа» забил ударом с 90 метров!

## Это рекорд?

Не похоже. Чанчаревич не исполнял удар от ворот: мяч находился приблизительно в середине штрафной площадки, а это значит, что расстояние до чужого створа было примерно 90 метров.

Рекорд же по дальности гола в официальном матче, занесенный в Книгу рекордов Гиннеса, принадлежит экс-голкиперу английского «Ньюпорта» Тому Кингу. В 2021 году он забил «Челтенхэму» с 96,01 метра.

Однако в 2023 году появился претендент на новое достижение — во встрече чемпионата Чили против «Коло-Коло» голкипер «Кобресаль» Леан-



Огнен Чанчаревич принес армянскому клубу победу над АЕК в отборе Лиги конференций.

дро Рекена забил прямо из площадки ворот. В стране провели измерения и заявили, что дистанция до гола в момент удара равнялась 101 метру, однако официальных подтверждений рекорда нет.

## Кто такой Чанчаревич?

Чанчаревич — 34-летний вратарь сборной Армении. Он серб по национальности, до 2018 года выступал исключительно на Родине, но затем оказался в Армении, перебравшись в клуб «Алашкерт». В 2023 году Огнен получил гражданство Армении и стал играть за ее национальную команду. Кипер дебютировал в ее составе в июне 2023 года, сейчас на его счету 11 матчей в футболке сборной Армении. В январе 2024 года Чанчаревич перешел в «Ноа».

## Что это дает «Ноа»?

Сама по себе победа «Ноа» — сенсация. Серебряный призер прошлого чемпионата Армении не считался фаворитом в матче с АЕК — второй командой греческой суперлиги-2023/24. Однако успех в первой игре дает шанс на попадание в групповой этап Лиги конференций. Победитель противостояния в последнем отборочном раунде встретится с победителем пары «Ружомберок» (Словакия) — «Хайдук» (Хорватия).

Ответный матч между АЕК и «Ноа» пройдет в четверг, 15 августа, в Афинах.

[www.sport-express.ru](http://www.sport-express.ru)

## С КАКОГО РАССТОЯНИЯ БЫЛ ЗАБИТ САМЫЙ ДАЛЬНИЙ ГОЛ В ИСТОРИИ ФУТБОЛА?

◆ В марте 2023 года в рамках футбольного чемпионата Чили был установлен необычный рекорд.

В ходе матча между клубами «Кобресаль» и «Коло-Коло» был забит, возможно, самый дальний гол в истории футбола.

Отличился вратарь «Кобресаль» Леандро Рекена. В тот момент, когда футболист ударил по мячу, спортивный снаряд находился на расстоянии в 101 метр от противоположных ворот.

### Подробности футбольного рекорда

К 77-й минуте матча клуб «Кобресаль» уже выигрывал со счетом 2:0. Голкипер Рекена ввел мяч в игру из вратарской площадки.

Сперва футболист подумал, что допустил грубую ошибку: был риск контратаки со стороны соперников.

Однако мяч приземлился перед противоположной штрафной площадью, несколько раз отскочил и начал закатываться в ворота «Коло-Коло».

Вратарь этой команды Брайан Кортес пытался догнать мяч, но ничего не вышло.

Длина поля, на котором проводился матч, составляет 105 метров. Гол был забит из вратарской площадки - с расстояния в 101 метр. Возможно, достижение попадет в Книгу рекордов Гиннеса. По крайней мере, клубом «Кобресаль» была подана соответствующая заявка.

[www.belnovosti.by](http://www.belnovosti.by)



# НА ОЛИМПИАДУ — В 11 ЛЕТ

## 11-ЛЕТНЯЯ СКЕЙТБОРДИСТКА УСТАНОВИЛА НАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕКОРД КИТАЯ НА ОЛИМПИАДЕ—2024

### Самая юная участница Игр не попала в финал

С учетом тенденций в скейтбординге неудивительно, что самая юная участница Олимпиады представляет именно этот вид спорта. Китайка Чжэн Хаохао установила национальный рекорд — ранее от КНР в 11 лет никто на Игры еще не ездил.

Победной история Хаохао не стала. Чжэн неудачно выступила в предварительных заездах и в финал не прошла, но сам факт попадания столь юной спортсменки на Олимпиаду стал еще одним поводом поговорить о возрастном цензе в скейте. Тем более что чемпионке едва исполнилось 14, а на пьедестале не оказалось никого старше 16 лет.

### Имя и точный возраст самого молодого чемпиона никто не знает

Почувствуй себя старым — 16-летняя британка Скай Браун приехала в Париж уже на свою вторую Олимпиаду и всерьез говорит об усталости от спорта и думает завершить карьеру. А чем вы занимались в ее годы?

Браун и правда выглядит настоящим ветераном на фоне 11-летней китайки Чжэн Хаохао. Шутки о том, что скоро до олимпийского скейтбординга доберутся дети, перестали быть шутками. Да, Хаохао почти 12, день рождения у Чжэн уже в сентябре. Но участие в Олимпиаде в 11 лет и 11 месяцев сделало ее самой молодой китайкой на Играх в истории. Китайцы, как никто другой, знают, на что способны девушки до пубертата в спорте, например в прыжках в воду.

Однако даже им раньше не приходило в голову звать спортсменок на главный старт четырехлетия в столь уж юном возрасте. Что же касается мирового рекорда, то с этим сложно. Он наверняка за кем-то из рулевых в гребле, поскольку стремление поставить впереди максимально легкого атлета постоянно приводило к экспериментам с детьми в судне.

Вероятнее всего, самому молодому рулевому было семь лет, только история не сохранила не то что его точного возраста, а даже имени. При этом речь идет об олимпийском чемпионе! На Олимпиаде 1900 года (кстати, тогда Игры тоже проводились в Париже)



голландские гребцы Франсуа Брандт и Рулоф Клейн в последний момент остались без рулевого. От безвыходности посадили пробежавшего мимо местного мальчика. Уникальная команда победила, а сразу после заезда парень пошел домой, не дождавшись церемонии награждения.

### Возрастной ценз у ISU появился из-за детей в шорт-треке

Таинственного олимпийского чемпиона потом годами искали как голландцы, так и МОК, чтобы вручить ему заслуженное золото. Однако, несмотря на объявления в газетах и по радио, никто так и не объявился. Желающие присвоить себе чужую медаль возникали даже спустя 30 лет, только вот показания они давали путанные.

Через годы и сам мальчик мог уже не помнить всех деталей одного конкретного дня из далекого детства. В итоге медаль досталась Германусу Брокманну, который был рулевым у Нидерландов на предварительных стадиях. Если не учитывать таинственного француза с улиц Парижа, то проще поиск самого молодого атлета не станет. МОК ведет подсчет только юных чемпионов, да и тут не может определиться. На сайте Международного олимпийского комитета до сих пор таковой считают Марджори Гестринг, хотя кореянка Ким Юн Ми на полгода младше.

Американской прыгунье в воду Гестринг на момент триумфа в 1936 году в Берлине было 13 лет и 268 дней.

Юн Ми в Лиллехаммере победила в шорт-трековой эстафете в 13 лет и 83 дня. Тогда на заре олимпийской истории этого вида спорта практически вся корейская сборная состояла из детей. Так что вопреки расхожему мнению именно шорт-трек заставил ISU впервые задуматься о возрастном цензе на соревнованиях под своей эгидой.

Уже на следующий год планку выставили на отсечке в 15 лет на момент старта календарного сезона, то есть 1 июля. С недавних пор возрастной ценз подняли до 17 лет. Задумается ли Международная федерация роллерного спорта о необходимости как-то бороться с засильем детей в своих соревнованиях?

Конечно, единичные взрослые спортсменки до Олимпиады добираются. В дисциплине «парк» две скейтбордистки старше 20 лет попали в финал, а 23-летняя Дора Варелла даже осталась в шаге от пьедестала. Но им безумно сложно бороться с такими легкими и бесстрашными подростками, как 14-летняя Ариса Трю из Австралии. Только вот заканчивается это для юниоров часто не лучшим образом, ведь к 16 годам Скай Браун пережила уже не один перелом и даже во время этой Олимпиады в перерывах между попытками прихрамывала. И уже не то что о долгой карьере надо думать, а о том, как жить после спорта.