MILLI WE GUŞAKLY «ALYŞ» GÖREŞI BOÝUNÇA HALKARA ÝARYŞYNYŇ GOLLANMASY

TÜRKMENISTANYŇ BEDENTERBIÝE WE SPORT BARADAKY DÖWLET KOMITETI

TÜRKMEN DÖWLET BEDENTERBIÝE WE SPORT INSTITUTY

MILLI WE GUŞAKLY «ALYŞ» GÖREŞI BOÝUNÇA
HALKARA ÝARYŞYNYŇ GURAMAÇYLYK KOMITETI

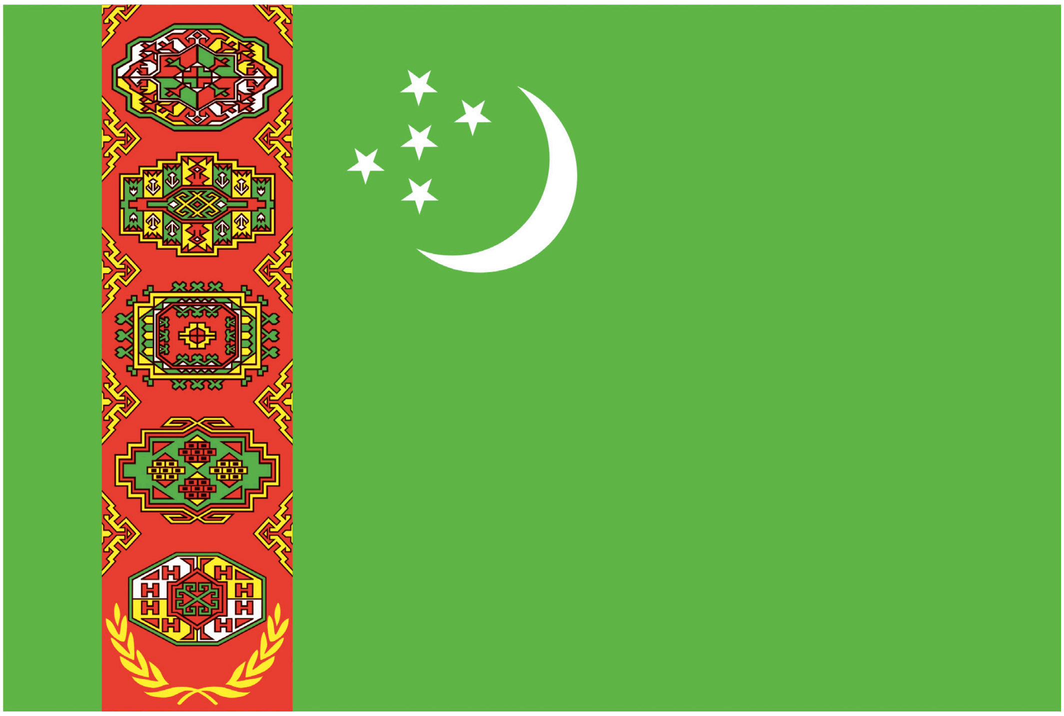
MILLI WE GUŞAKLY «ALYŞ» GÖREŞI BOÝUNÇA HALKARA ÝARYŞYNYŇ GOLLANMASY

Milli we guşakly «Alyş» göreşi boýunça halkara ýaryşynyň gollanmasy.

© Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti, 2025
© Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty, 2025
© Milli we guşakly «Alyş» göreşi boýunça halkara ýaryşynyň Guramaçylyk komiteti, 2025

TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI
SERDAR BERDIMUHAMEDOW

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET TUGRASY



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET BAÝDAGY

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET SENASY

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

Gaýtalama:

Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

Gardaşdyr tireler, amandyr iller,
Owal-ahyr birdir biziň ganymyz.
Harasatlar almaz, syndyrmaz siller,
Nesiller döş gerip gorar şanymyz.

Gaýtalama:

Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

SÖZBAŞY

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe, sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy bolan ata Watanymyzda Hormatly Prezidentimiziň we Gahryman Arkadagymyzyň tagallalary netijesinde ýokary netijeli sportuň, köpçülikleýin bedenterbiýe-sport hem-de sagaldyş hereketiniň ösdürilmegine, sagdynlyk we ruhubelentlik ýörelgeleriniň durmuşa giňden ornaşdyrylmagyna döwlet derejesinde giň gerim berilýär.

Gahryman Arkadagymyzyň başyny başlan beýik başlangyçlary bilen badalga berlen, täze eýýamda Arkadagly Gahryman Serdarymyz tarapyndan üstünlikli dowam etdirilýän ýurdumyzyň halkara sport abraýy täze derejelere ýetýär. Dünýäde iri halkara sport ýaryşlaryny geçirmäge ukyply döwlet hökmünde ykrar edilen ata Watanymyzda dürli ýaryşlaryň, şol sanda halkara derejedäki ýaryşlaryň geçirilmegi sport boýunça milli strategiýamyzyň iş ýüzündäki ajaýyp beýanyna öwrülýär.

Garaşsyz, baky Bitarap ýurdumyzda sportuň ösen ulgamyny döretmek, beden we ruhy taýdan sagdyn nesilleri terbiýeläp ýetişdirmek, Olimpiýa hereketini ösdürmek, bu ugurda halkara hyzmatdaşlygy pugtalandyrmak, sportda ýaş zehinleri ýüze çykarmak we olary höweslendirmek, halkara derejesinde ussat türgenleri taýýarlamak üçin amatly şertleri döretmek babatda toplumlaýyn işler durmuşa ornaşdyrylýar.

Milli we guşakly «Alyş» göreşi gadymy taryhy kökleri bolan türkmen halkynyň we dostlukly halklaryň gahrymançylykly ruhuny, edermenligini we sport medeniýetini özünde jemleýän göreş görnüşleridir. Bu görnüşler diňe bir sport ýaryşy bolman, eýsem, halklaryň medeni mirasynyň aýrylmaz bölegi bolup, nesilden-nesle geçip gelýän asylly ýörelgeleri dabaralandyrýar.

Bu ýaryş halkara derejesinde pälwanlaryň sport ussatlygyny synagdan geçirmäge, dostlukly hyzmatdaşlygy berkitmäge we göreşiň ösdürilmegine täze itergi bermäge ýardam eder. Türkmen pälwanlary dünýäde öz başarnyklary bilen tanalyp, göreşiň ussatlygyny we türkmen ruhuny äleme ýaýýarlar. Özleriniň sport ýeňişleri bilen Watanymyzyň tuguny belentden parlatmak, türkmen sportuny dünýä ýaýmak her bir türkmenistanly türgeniň mukaddes borjudyr.

Biz milli türgenlerimize öňde boljak halkara ýaryşda ynamly ýeňişleri gazanyp, ýurdumyzyň sport abraýyny geljekki belent basgançaklara çykarmaklaryny arzuw edýäris!

MILLI WE GUŞAKLY «ALYŞ» GÖREŞI BOÝUNÇA HALKARA ÝARYŞYNYŇ MEDALLARY BARADA MAGLUMAT

Türkmen milli göreşinde (erkekler) gowşuryljak medallaryň sany:

Medallar: jemi 24 sany
Altyn medallar: 8 sany
Kümüş medallar: 8 sany
Bürünç medallar: 8 sany

Alyş göreşinde (erkekler we zenanlar) gowşuryljak medallaryň sany:

Medallar: jemi 40 sany
Altyn medallar: 10 sany
Kümüş medallar: 10 sany
Bürünç medallar: 20 sany

Jemi gowşuryljak medallaryň sany:

Medallar: jemi 64 sany
Altyn medallar: 18 sany
Kümüş medallar: 18 sany
Bürünç medallar: 28 sany

Milli göreşi boýunça ýaryşyň ýeňjilerine gowşuryljak medallaryň görnüşi

Alyş göreşi boýunça ýaryşyň ýeňjilerine gowşuryljak medallaryň görnüşi

MILLI WE GUŞAKLY «ALYŞ» GÖREŞI BOÝUNÇA HALKARA ÝARYŞY BARADA UMUMY MAGLUMATLAR

WGF, WAF Kongresi we ýygnaklar	22.04.2025 ý.
Ýaryş günleri	23-24.04.2025 ý. (günde başlaýan wagty sagat 09:00-dan – 18:00-a çenli)
Ýaryşyň geçiriljek ýeri	Olimpiýa şäherjiginiň Başa-baş söweş sungaty sport toplumy
Ýaryşyň açylyş dabarasy	Olimpiýa şäherjiginiň Başa-baş söweş sungaty sport toplumy 23.04.2025 ý. sagat 15:00-da
Gatnaşjak ýurtlar	13 sany
Türgenler we resmi wekiller	299 sany
Halkara derejeli eminler	59 sany
Meýletinçiler	Türkmenistanyň Bilim ministrliginiň ýokary okuw mekdeplerinden 100 sany, 14 iş ugry boýunça iş alnyp barylýar
Agram derejeleri	***Türkmen milli göreşi (erkekler):*** *57 kg, 62 kg, 68 kg.* *75 kg, 82 kg. 90 kg. 100 kg, +100 kg* ***Alyş göreşi (erkekler):*** *60 kg, 70 kg, 80 kg.* *90 kg, 100 kg, +100 kg* ***Alyş göreşi (zenanlar):*** *55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg,*
Türgenleşik üçin desga	Olimpiýa şäherjiginiň Başa-baş söweş sungaty sport toplumynyň türgenleşik zallary
VIP myhmanlaryň, eminleriň, media ýerleşjek ýeri	«Sport» myhmanhanasy
Türgenleriň we tälimçileriň ýerleşjek ýeri	Olimpiýa şäherjiginiň «Türgenler» myhmanhanasy
Medallar	17 sany medallar toplumy 64 sany medal

BÜTINDÜNÝÄ GÖREŞ BIRLEŞIGI BARADA MAGLUMAT

Bütindünýä Göreş birleşigi **United World Wrestling (UWW)**	
Bütindünýä Göreş birleşiginiň döredilen ýyly	1912 ý.
Bütindünýä Göreş birleşiginiň ýerleşýän ýeri	Lozanna, Şweýsariýa Konfederasiýasy
Bütindünýä Göreş birleşiginiň ýolbaşçysy	Nenad Lalowiç (Serbiýa)
Bütindünýä Göreş federasiýasynyň baş kätibi	Karlos Roý (Ispaniýa Patyşalygy)

BÜTINDÜNÝÄ GÖREŞ FEDERASIÝASY BARADA MAGLUMAT

Bütindünýä Göreş federasiýasy **World Goresh Federation (WGF)**	
Bütindünýä Göreş federasiýasynyň döredilen ýyly	2015 ý.
Bütindünýä Göreş federasiýasynyň ýerleşýän ýeri	Aşgabat, Türkmenistan
Bütindünýä Göreş federasiýasynyň ýolbaşçysy	Abdylla Berdiliýew (Türkmenistan)
Bütindünýä Göreş federasiýasynyň baş kätibi	Ýaşuzak Mämmetnazarow (Türkmenistan)

BÜTINDÜNÝÄ ALYŞ FEDERASIÝASY BARADA MAGLUMAT

Bütindünýä Alyş federasiýasy **World Alysh Federation (WAF)**	
Bütindünýä Alyş federasiýasynyň döredilen ýyly	2002 ý.
Bütindünýä Alyş federasiýasynyň ýerleşýän ýeri	Bişkek, Gyrgyz Respublikasy
Bütindünýä Alyş federasiýasynyň ýolbaşçysy	Adilet Baýaman Uulu (Gyrgyz Respublikasy)
Bütindünýä Alyş federasiýasynyň baş kätibi	Bilek Esenbekow (Gyrgyz Respublikasy)

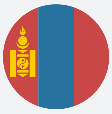
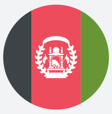
AZIÝA ALYŞ FEDERASIÝASY BARADA MAGLUMAT

Aziýa Alyş federasiýasy **Asian Alysh Federation (AAF)**	
Aziýa Alyş federasiýasynyň döredilen ýyly	2008 ý.
Aziýa Alyş federasiýasynyň ýerleşýän ýeri	Pune, Hindistan
Aziýa Alyş federasiýasynyň ýolbaşçysy	Omarmuhtar Tamboli (Hindistan)

TÜRKMENISTANYŇ GUŞAKLY GÖREŞ GÖRNÜŞLERI FEDERASIÝASY BARADA MAGLUMAT

Türkmenistanyň Guşakly göreş görnüşleri federasiýasy **The Belt Kinds of Wrestling Federation of Turkmenistan (BWFT)**	
Türkmenistanyň Guşakly göreş görnüşleri federasiýasynyň döredilen ýyly	1993 ý.
Türkmenistanyň Guşakly göreş görnüşleri federasiýasynyň ýerleşýän ýeri	Aşgabat, Türkmenistan
Türkmenistanyň Guşakly göreş görnüşleri federasiýasynyň ýolbaşçysy	Şöhrat Mämmedow (Türkmenistan)
Türkmenistanyň Guşakly göreş görnüşleri federasiýasynyň ýolbaşçysynyň orunbasary	Abdylla Berdiliýew (Türkmenistan)
Türkmenistanyň Guşakly göreş görnüşleri federasiýasynyň baş kätibi	Amanmuhammet Batyrow (Türkmenistan)

MILLI WE GUŞAKLY «ALYŞ» GÖREŞI BOÝUNÇA HALKARA ÝARYŞA GATNAŞJAK ÝURTLAR

	Türkmenistan
	Azerbaýjan Respublikasy
	Belarus Respublikasy
	Eýran Yslam Respublikasy
	Gazagystan Respublikasy
	Gruziýa
	Gyrgyz Respublikasy
	Hindistan
	Mongoliýa
	Owganystan
	Özbegistan Respublikasy
	Russiýa Federasiýasy
	Täjigistan Respublikasy

2025-NJI ÝYLYŇ 22-25-NJI APRELI ARALYGYNDA AŞGABAT ŞÄHERINDE GEÇIRILJEK SPORTUŇ MILLI WE GUŞAKLY «ALYŞ» GÖREŞI BOÝUNÇA HALKARA ÝARYŞYNYŇ MEÝILNAMASY

Geçiriljek ýeri: Aşgabat şäheriniň Olimpiýa şäherjiginiň «Başa-baş söweş sungaty» sport toplumy.

Geçiriljek senesi: 2025-nji ýylyň 22-25-nji apreli.

Wagty	Çäreleriň ady
2025-nji ýylyň 22-nji apreli, sişenbe	
Günüň dowamynda	Sportuň milli we guşakly «Alyş» göreşi boýunça halkara ýaryşyna gatnaşyjylaryň Aşgabat şäherine gelmegi we olaryň Aşgabat Halkara howa menzilinde garşy alynmagy hem-de Olimpiýa şäherjiginiň «Sport», «Türgenler» myhmanhanalaryna ýerleşdirilmegi
13:00-14:00	Ýaşaýan ýerlerinde günortanlyk nahary
16:00-17:00	Halkara ýaryşynyň eminleri hem-de hünärmenleri üçin halkara okuw-seminar maslahaty
18:00-19:00	Milli göreşi boýunça ähli agram derejeler üçin resmi bije çekişlik **Agram derejeleri:** Erkekler: 57kg., 62kg., 68kg., 75kg., 82kg., 90kg., 100kg., +100kg.
19:00-21:00	Ýaşaýan ýerlerinde agşamlyk nahary
2025-nji ýylyň 23-nji apreli, çarşenbe	
06:30-08:00	Ýaşaýan ýerlerinde ertirlik nahary
08:00-13:00	Halkara ýaryşy döwründe ýurdumyzyň taryhy-medeni ýagygärliklerine, paýtagtymyz Aşgabat şäheriniň gözel ýerlerine syýahatlary guramak
09:00-13:00	Milli göreşi boýunça deslapky tutluşyklary: **Agram derejeleri:** Erkekler: 57kg., 62kg., 68kg., 75kg., 82kg., 90kg., 100kg., +100kg.
13:00-14:00	Ýaşaýan ýerlerinde günortanlyk nahary
15:00-16:00	**Olimpiýa şäherjiginiň «Başa-baş söweş sungaty» sport toplumynda sportuň milli we guşakly «Alyş» göreşi boýunça halkara ýaryşynyň açylyş dabarasy**

16:00-18:00	Milli göreşi boýunça ýarym final we final tutluşyklary: **Agram derejeleri:** Erkekler: 57kg., 62kg., 68kg., 75kg., 82kg., 90kg., 100kg., +100kg.
18:00-19:00	Guşakly «Alyş» göreşi boýunça ähli agram derejeler üçin resmi bije çekişlik **Agram derejeleri:** Erkekler: 60kg., 70kg., 80kg., 90kg., 100kg., +100kg. Zenanlar: 55kg., 60kg., 65kg., 70kg.
19:00-21:00	Ýaşaýan ýerlerinde agşamlyk nahary
2025-nji ýylyň 24-nji apreli, penşenbe	
06:30-08:00	Ýaşaýan ýerlerinde ertirlik nahary
08:00-13:00	Ýaryşa gatnaşyjylaryp ýurdumyzyň taryhy-medeni ýagygärliklerine, paýtagtymyz Aşgabat şäheriniň gözel ýerlerine syýahatlaryny guramak
09:00-13:00	Guşakly «Alyş» göreşi boýunça deslapky tutluşyklary: **Agram derejeleri:** Erkekler: 60kg., 70kg., 80kg., 90kg., 100kg., +100kg. Zenanlar: 55kg., 60kg., 65kg., 70kg.
13:00-14:00	Ýaşaýan ýerlerinde günortanlyk nahary
15:00-18:00	Guşakly «Alyş» göreşi boýunça ýarym final we final tutluşyklary: **Agram derejeleri:** Erkekler: 60kg., 70kg., 80kg., 90kg., 100kg., +100kg. Zenanlar: 55kg., 60kg., 65kg., 70kg.
18:00-19:30	**Olimpiýa şäherjiginiň «Başa-baş söweş sungaty» sport toplumynda sportuň milli we guşakly «Alyş» göreşi boýunça halkara ýaryşynyň ýeňijilerini sylaglamak dabarasy**
19:30-21:00	Ýaşaýan ýerlerinde agşamlyk nahary
2025-nji ýylyň 25-nji apreli, anna	
06:30-08:00	Ýaşaýan ýerlerinde ertirlik nahary
Günüň dowamynda	Sport wekiliýetleriň öz ýurtlaryna ugramaklary

TÜRKMEN GÖREŞINIŇ TARYHYNDAN

Türkmen milli göreşiniň döreýşi hakynda gürrüň edilende biz asyrlaryň jümmüşine gaýybana syýahat etmeli bolýarys. Çünki ähli milli göreşleriň başlangyjynyň adamzat jemgyýetiniň ilkinji basgançagy bolan ilkidurmuş gurluşygyna degişlidigini aýtmak bolar. Her bir döwletiň medeniýet, däp- dessurlary bar. Türkmen toýlary bagşysyz, pälwansyz geçmeýär. Milli göreşimiz bilen Oguz han döwründe hem meşgullanypdyrlar. Gadymy döwür pälwanlaryndan Hezreti Alyny, halk gahrymanlary Rüstem Zal ogluny, Görogly begi, Bezirgen pälwany şeýle-de zenan maşgalalardan Harmandälini we Aýsoltany mysal görkezmek bolar. Türkmen milli göreşiniň has gadymy döwürlerde esasy synaglaryň biri bolandygy hakynda «Oguznama» eserinde aýdylýar. Gadymy döwürlerde türkmen milli göreşi gandöküşikli we uly jedelli meseleleriň öňüni almakda uly ähmiýete eýe bolupdyr. Türkmen halkynyň öz milli göreşini biçak söýendigini göreş bilen bagly çuň manyly nakyllaryň döremegindende görmek bolýar: «Göreşde atаň hem bolsa sylama», «Göreşen ýykjakdyr, ýaryşan ozjakdyr», «Göreş bir abraýdyr, uruş bir desdir», «Ýykylan göreşden doýmaz».

Geçmişde toýuň esasy göreşiniň bir gün öňünden «Geňeş göreşi» diýip atlandyrylýan göreş geçirilipdir. Şol gün pälwanlar ertir kim bilen göreş tutmaklyga mümkinçiliginiň bardygyny kesgitläpdirler.

Türkmen ýigitleri öz milli göreşini sarpalapdyr. Durmuşda has başarjaň ýigitlere göreş tutmasa-da «Pälwan ogul» diýip, göreşiň üsti bilen suratlandyrypdyrlar.

Mundan başga-da türkmen milli göreşinde «Gezek bermek» ýaly düzgüni hem bolupdyr. Häli-häzirlerem «Pälwan, indi gezek sendedir» diýlip aýdylmagy ýöne ýerden däldir. Beýle diýildigi haýsy hem bolsa bir pälwanyň hüjüm etmeklik gezegini alýar diýildigidir. Hüjüm etmek gezegi köplenç halatlarda myhman pälwanlara hormat goýmak maksady bilen berlipdir. Käbir halatlarda bolsa, hüjüm etmegi halaýan pälwanlaryň ikisi hem hüjüm etmek gezegini biri-birinden öňürti almak üçin isleg bildiripdirler. Şu hili ýagdaýlarda hüjüm etmek gezegini bije çekmek arkaly çözüpdirler. Sebäbi, pälwanlaryň ikisi haýsy biri ilki hüjüm emellerini ýerine ýetirse, ýeňiş gazanjakdygyna doly ynanypdyr.

ALYŞ GÖREŞINIŇ TARYHYNDAN

Her bir halkyň buýsanýan gadymy we söýgüli sporty bar. Sportda halkyň güýji, gaýduwsyzlygy we ruhy has aýdyň ýüze çykýar. Alyş göreşi gyrgyz halkynyň milli sportudyr. Gadymy döwürlerden şu güne çenli gelip ýeten bu göreş görnüşi özüne çekiji we köpçülikleýin tomaşa bolup galýar.

Alyş göreşi guşak göreşiniň müň ýyllyk taryhynyň subutnamasy bolup hyzmat edýär. Olaryň arasynda 1938-nji ýylda Bagdadyň golaýynda tapylan iki pälwanyň bürünç heýkeli bar. Onuň ýaşy 6000 ýyl töweregi. Şweýsariýanyň Lozanna şäherindäki Halkara Olimpiýa komitetiniň muzeýinde miladydan öňki 2000-1700-nji ýyllardaky türgenleriň şekili bar. Guşakda göreşilýän göreşleriň subutnamalary Ýewropanyň we Aziýanyň 70-den gowrak ýurdunyň edebiýatynda duş gelýär.

Emma, belki-de, ilkinji gezek «Alyş» guşak göreşiniň tapyndylary gyrgyz halkynyň döredijiliginiň ajaýyp eseri bolan «Manas» eposynda beýan edilýär. Onda taryhy şahsyýetleriň «Alyş» göreşiniň düzgünlerine laýyklykda söweşe gatnaşyklary aýdyňlaşdyrylýar. Bu ýakyn maglumatlar taryhy nukdaýnazardan örän gymmatly we «Alyş» göreşiniň gyrgyz halky ýaly gadymdan gelýändigini subut edýär.

«Alyş» adynyň gelip çykyşy «Manas» eposyndan gelip çykýar. Gadymy döwürlerde batyrlar ýaryşmak islänlerinde «kel, alyşaly» ýagny «geliň, göreşeliň» diýýän ekenler.

Guşak göreşi dünýäniň dürli künjeklerinde başgaça atlandyrylýar. 2001-nji ýylda B.Erkinbaýewiň başlangyjy bilen dil we semantik birmeňzeşligi gazanmak üçin guşak göreşi «Alyş göreşi» diýlip atlandyryldy. Guşak göreşiniň ähli görnüşlerini birleşdirmek maksady bilen Bütindünýä Alyş federasiýasy döredildi.

TÜRKMEN MILLI GÖREŞI BOÝUNÇA GEÇIRILEN HALKARA ÝARYŞLAR, AZIÝA WE DÜNÝÄ ÇEMPIONATLARY

Ýyly	Geçirilen senesi	Ýaryşlaryň atlary	Geçirilen ýeri
1992	aprel aýy	Halkara ýaryşy	Aşgabat, Türkmenistan
2001	mart aýy	Halkara ýaryşy	Kelala, Eýran Yslam Respublikasy
2014	26-29-njy maý	Aziýa çempionaty	Kümmethowuz, Eýran Yslam Respublikasy
2014	19-26-njy noýabr	I Dünýä çempionaty	Aşgabat, Türkmenistan
2015	10-13-nji dekabr	II Dünýä çempionaty	Orenburg, Russiýa Federasiýasy
2016	25-30-njy iýun	Aziýa çempionaty	Aşgabat, Türkmenistan
2016	10-njy oktýabr	III Dünýä çempionaty	Naberežnyýe Çelny, Russiýa Federasiýasy
2016	2-9-njy sentýabr	Çarwadarlaryň II Bütindünýä oýunlary	Çolpan-Ata, Gyrgyz Respublikasy
2017	29-njy aprel-2-nji maý	Ýewropa çempionaty	Nowi Sad, Serbiýa Respublikasy
2017	maý aýy	Afrika çempionaty	Keýptaun, Günorta Afrika Respublikasy
2017	17-27-nji sentýabr	Aziada - 2017	Aşgabat, Türkmenistan
2018	2-4-nji sentýabr	Çarwadarlaryň III Bütindünýä oýunlary	Çolpan-Ata, Gyrgyz Respublikasy
2020	15-17-nji ýanwar	Halkara ýaryşy	Kümmethowuz, Eýran Yslam Respublikasy
2024	1-10-njy fewral	Halkara ýaryşy	Kümmethowuz, Eýran Yslam Respublikasy

ALYŞ GÖREŞI BOÝUNÇA GEÇIRILEN HALKARA ÝARYŞLAR, AZIÝA WE DÜNÝÄ ÇEMPIONATLARY

Ýyly	Geçirilen senesi	Ýaryşlaryň atlary	Geçirilen ýeri
2001	14-20-nji noýabr	Halkara ýaryşy	Antalýa, Türkiýe Respublikasy
2002	14-22-nji sentýabr	I Dünýä çempionaty	Oş, Gyrgyz Respublikasy
2003	dekabr aýy	II Dünýä çempionaty	Tähran, Eýran Yslam Respublikasy
2004	aprel aýy	III Dünýä çempionaty	Stambul, Türkiýe Respublikasy
2006	dekabr aýy	Dünýä çempionaty	Tähran, Eýran Yslam Respublikasy
2014	9-14-nji sentýabr	Çarwadarlaryň I Bütindünýä oýunlary	Çolpan-Ata, Gyrgyz Respublikasy
2016	25-30-njy iýun	Aziýa çempionaty	Aşgabat, Türkmenistan
2016	2-9-njy sentýabr	Çarwadarlaryň II Bütindünýä oýunlary	Çolpan-Ata, Gyrgyz Respublikasy
2017	17-27-nji sentýabr	Aziada - 2017	Aşgabat, Türkmenistan
2018	2-4-nji sentýabr	Çarwadarlaryň III Bütindünýä oýunlary	Çolpan-Ata, Gyrgyz Respublikasy
2019	9-17-nji mart	Dünýä Çarwadarlarynyň etnofestiwaly	Er-Riýad, Saud Arabystany Patyşalygy
2022	29-njy sentýabr - 2-nji oktýabr	Çarwadarlaryň IV Bütindünýä oýunlary	Iznik, Türkiýe Respublikasy
2024	7-13-nji sentýabr	Çarwadarlaryň V Bütindünýä oýunlary	Astana, Gazagystan Respublikasy

MILLI WE GUŞAKLY «ALYŞ» GÖREŞI BOÝUNÇA SOŇKY ÝYLLARDA GEÇIRILEN HALKARA ÝARYŞLARYNDA, AZIÝA WE DÜNÝÄ ÇEMPIONATLARYNDA TÜRKMEN TÜRGENLERINIŇ GÖRKEZEN ÝOKARY NETIJELERI

Bitarap Türkmenistanyň paýtagty Aşgabat şäheri taryh üçin gysga wagtyň içinde ähli derejede türkmen milli göreşi boýunça Dünýä we Aziýa çempionatlary, beýleki iri halkara ýaryşlary geçirmek we sport babatda hyzmatdaşlyk etmek üçin halkara meýdançasyna öwrüldi. Bu barada aýdylanda 2014-nji ýylyň noýabr aýynda Aşgabat şäherinde türkmen milli göreşi boýunça I dünýä çempionaty hem-de guşakly göreş XII dünýä çempionaty geçirilip, oňa 24 döwletiň pälwanlary gatnaşdylar.

Giňişleýin geçirilen işleriň netijesinde Türkmenistanyň Guşakly göreş görnüşleri federasiýasy esasynda 2015-nji ýyl häzirki zaman türkmen milli göreşiniň taryhyna altyn harplar bilen ýazyldy. Hut şol ýyl bu sport görnüşinden geçirilen halkara maslahatynyň çäklerinde Bütindünýä Göreş federasiýasy döredildi.

Şu günki gün dünýäniň 20-den gowrak döwletinde bu sport görnüşi boýunça milli federasiýalary döredildi. Olar öz aralarynda hyzmatdaşlygy ýola goýmak bilen, tutuş dünýäde türkmen milli göreşiniň meşhurlyk gazanmagy we mundan beýläk hem ösdürilmegi üçin sebitara sport bäsleşiklerini guraýarlar.

Türkmen milli göreşi boýunça II dünýä çempionaty 2015-nji ýylda Russiýa Federasiýasynyň Orenburg şäherinde geçirilip, oňa dünýäniň 35 döwletinden 300-e golaý pälwanlar gatnaşdylar. 2016-njy ýylda Russiýa Federasiýasynyň Tatarystan Respublikasynyň Naberežnyý Çelnyý şäherinde geçirilen türkmen milli göreşi boýunça III dünýä çempionaty 40 döwletden 400-e golaý pälwanlaryny özüne jemledi.

Türkmen türgenleri Russiýa Federasiýasynyň Tatarystan Respublikasynyň Kazan şäherinde geçirilen «Uniwersiada-2013»-de we 2014-2016-2018-nji ýyllarda Gyrgyz Respublikasynyň Çolpon-Ata şäherinde geçirilen we onuň maksatnamasyna türkmen göreşi goşulan Bütindünýä Çarwadarlaryň oýunlarynda hem-de ol ýerde 2014-2016-2018-nji ýyllarda Guşakly alyş göreşi boýunça geçirilen halkara ýaryşynda üstünlikli çykyş etdiler. Ýokarda beýan edilen ähli halkara ýaryşlarynda türkmen türgenleri üstünlikli çykyş edip, baýrakly orunlary eýelemek bilen, türkmen milli göreşiň we guşakly göreşiň türkmen milli mekdebiniň dünýäde öňdebaryjydygyny ýene-de bir gezek subut etdiler.

Türkmenistanyň Prezidentiniň Karary esasynda 2016-njy ýylda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlaryna taýýarlyk görmegiň çäklerinde sportuň alty görnüşi boýunça halkara synag ýaryşlary geçirildi. Geçirilen halkara synag ýaryşlarynyň biri hem türkmen milli göreşi we guşakly göreşidir. Tassyklanan ýaryşlaryň maksatnamasynda türkmen milli göreşi we guşakly göreş boýunça Aziýa çempionaty geçirilip, oňa sebitiň 16 ýurdundan türgenler özara bäsleşdiler. Geçirilen Aziýa Çempionatynyň çäklerinde Bütindünýä Göreş Federasiýasynyň Aziýanyň Göreş Federasiýasyny döretmek barada karar kabul edildi.

2017-nji ýylyň martynda Bütindünýä Göreş Federasiýasynyň Ýewropa Göreş Federasiýasy Litwa Respublikasynda döredildi. 2017-nji ýylyň 29-njy aprelinden - 2-nji maýy aralygynda Serbiýa Respublikasynyň Nowi-Sad şäherinde bu yklymyň taryhynda ilkinji gezek türkmen milli göreşi boýunça ilkinji Ýewropa çempionaty geçirildi. Oňa Ýewropa döwletleriniň 10-a golaý pälwanlar gatnaşdylar. Bu çempionata Belarus Respublikasynyň, Azerbaýjan Respublikasynyň, Latwiýa Respublikasynyň, Estoniýa Respublikasynyň, Litwa Respublikasynyň, Polşa Respublikasynyň, Serbiýa Respublikasynyň, Gruziýanyň, Ukrainanyň we Russiýa Federasiýasynyň türgenleri gatnaşdylar.

Bu çempionata türkmen milli göreşi boýunça halkara derejeli türkmen eminleri gatnaşdylar.

Aşgabat şäherinde ýerleşýän Bütindünýä Göreş Federasiýasy bilen bilelikde türkmen göreşiniň beýleki yklymlarynda hem ýaýradylmagy babatynda meýilleşdirilen işler

amala aşyrylýar. Munuň aýdyň mysaly hökmünde, 2017-nji ýylyň maý aýynda Günorta Afrika Respublikasynyň Keýptaun şäherinde türkmen milli göreşi boýunça I Afrika çempionaty geçirildi. Bu Çempionata agzalan yklymyň 10-dan gowrak döwletiň pälwanlary gatnaşdylar. Ýaryşlar alty sany agramlyk derejeleri boýunça geçirildi: üç agram erkekler üçin we üç agram aýallar üçin.

Gahryman Arkadagymyzyň başlangyjy boýunça türkmen milli göreşi Aziýanyň Olimpiýa Geňeşi tarapyndan sportuň aýratyn görnüşi hökmünde ykrar edildi we kabul edildi. 2017-nji ýylyň sentýabrynda Aşgabat şäherinde geçirilen Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň sport maksatnamasynyň sanawyna aýratyn sport görnüşi hökmünde türkmen milli göreşi goşuldy.

Türkmenistanyň Guşakly göreş görnüşleri federasiýasy tarapyndan 2019-njy ýylda gatnaşylan halkara ýaryşlarynyň netijesi barada aýdylanda 2019-njy ýylyň 20-21-nji maýy aralygynda Täjigistan Respublikasynyň Istarawşan şäherinde «Kuşti Kamarbandi» Täjik milli göreşi boýunça halkara ýaryşyna, 2019-njy ýylyň 8-11-nji iýuly aralygynda Özbegistan Respublikasynyň Almalyk şäherinde Guşakly göreş boýunça 2002-2004-nji ýyllarda dogulan ýetginjekleriň arasynda Dünýä çempionatyna, 2019-njy ýylyň 1-4-nji sentýabry aralygynda Gyrgyz Respublikasynyň Yssyk köl şäherinde Gyrgyz göreşi we alyş göreş boýunça halkara ýaryşyna, 2019-njy ýylyň 22-24-nji iýuny aralygynda Russiýa Federasiýasynyň Tatarystan Respublikasynyň Kazan şäherinde Hasyl toýy mynasybetli «tatar göreşinden» görkezme çykyşyna, 2019-njy ýylyň 30-njy awgustyndan 6-njy sentýabry aralygynda Koreýa Respublikasynyň Çunju şäherinde «Bütindünýä söweş sungatlarynyň ussatlary Çunju-2019» atly ýaryşyna, 2019-njy ýylyň 27-29-njy noýabry aralygynda Gazagystan Respublikasynyň Nur-Sultan şäherinde 1999-2001-nji ýyllarda doglan ýaşlaryň arasynda guşakly göreş boýunça Dünýä çempionatyna, 2019-njy ýylyň 17-24-nji dekabry aralygynda Gazagystan Respublikasynyň Nur-Sultan şäherinde «Gazak göreşi» we «Alyş göreşi» boýunça Dünýä çempionatyna türkmen pälwanlary gatnaşyp altyn, kümüş we bürünç medallara mynasyp bolup, ýurdumyzyň sport abraýyny goramagy başardylar.

2020-nji ýylyň ýanwar aýynda Eýran Yslam Respublikasynyň Gülüstan welaýatynyň Kümmek-Kowus şäherinde Türkmen milli göreşi boýunça halkara ýaryşy geçirildi. Oňa sportuň bu görnüşiniň Türkmenistanyň Milli ýygyndy toparynyň agzalary gatnaşyp üstünlikli çykyş edip, ýurdumyzyň sport abraýyny mynasyp goradylar.

Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistan döwletimizde sport ulgamynyň dünýä derejesinde ösdürilmegine, şeýle hem türkmen halkynyň sportuň milli oýunlarynyň täzeden dikeldilmegine hem-de olaryň halkara giňişliginde kämilleşdirilmegine uly üns berýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza çäksiz alkyşlary aýdýarys.

TÜRKMEN MILLI GÖREŞI WE ALYŞ GÖREŞI BOÝUNÇA HALKARA ÝARYŞYNYŇ GEÇIRILJEK OLIMPIÝA ŞÄHERJIGI

2010-njy ýylyň 5-nji noýabrynda türkmen halkynyň Milli Lideri Gahryman Arkadagymyzyň gatnaşmagynda paýtagtymyz Aşgabatda Aziýa sebitinde iri sport desgalar toplumynyň biri bolan Olimpiýa şäherjiginiň düýbi tutuldy.

Ýurdumyzda gurulýan özboluşly iri sport toplumlarynyň biri hem Olimpiýa şäherjigidir. Merkezi Aziýa sebitinde deňi-taýy bolmadyk bu şäherjikde birnäçe halkara synag ýaryşlary, 2017-nji ýylda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlary, 2018-nji ýylda Agyr atletika boýunça dünýä çempionaty, 2023-nji ýylda tennis boýunça 12 ýaşly we ondan kiçi ýetginjek oglan-gyzlaryň arasyndaky Merkezi Aziýa ýurtlarynyň sebitleýin ýaryşy ýaly iri halkara sport ýaryşlary guramaçylykly geçirildi.

Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň paýtagty Aşgabatdaky Olimpiýa şäherjiginiň gurluşygy 3 tapgyrdan ybarat bolup, 157 gektar meýdanda ýerleşip, 30-dan gowrak dürli desgalary öz içine alýar. Bu taslamany durmuşa geçirmäge 5 milliard amerikan dollaryna golaý möçberde serişde gönükdirildi.

Sport toplumynyň wajyp düzümleriniň Olimpiýa stadionynyň daş-töweregini gurşap, dört tarapyndan paýtagtyň iri ulag ýollary geçýän zolakda ýerleşmegi Olimpiýa şäherjiginiň desgalaryna päsgelçiliksiz barmagy üpjün edýär.

Olimpiýa şäherjigine goňşuçylykda Türkmenistanyň birnäçe ýokary okuw mekdepleri, ýagny Türkmen döwlet ykdysadyýet we dolandyryş instituty, Türkmen döwlet medeniýet instituty, Türkmenistanyň Milli howpsuzlyk instituty, Türkmenistanyň Serhet instituty we Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty ýerleşýär. Munuň özi toplumyň sport desgalaryny okuw-türgenleşik binýady hökmünde ulanmaklyga giň mümkinçilik berýär.

Ýapyk sport desgalarynda oňaýly şertleriň döredilmegi we olaryň ýöriteleşdirilen enjamlar bilen üpjün edilmegi halkara kadalara we sport tehnologiýasynyň talaplaryna laýyklykda türgenleşikleri we ýaryşlary, kwalifikasiýa we seçgi oýunlaryny tutuş ýylyň dowamynda geçirmäge mümkinçilik berýär.

Olimpiýa şäherjiginiň binalar toplumynyň gurluşygy üçin bölünip berlen ýer böleginiň uzynlygy 2,5 km töweregi bolup, ol 157 gektara barabar meýdany öz içine alýar.

Baş meýilnamada sport desgalary ýokary derejede okuw-türgenleşikleri we ýaryşlary özara päsgel bermezden geçer ýaly edilip ýerleşdirilendir.

Bu maksat bilen toplumyň tutýan ýeri birnäçe bölege bölünýär. Okuw-türgenleşik sport desgalary toplumyň içerki böleginde jemlenýär, ýaryşlar üçin niýetlenilen sport arenalary bolsa ýerasty geçelgeler gurulýan şäheriň esasy ýollaryna ýakyn ýerleşdirilendir.

Sport maksatly desgalary öz içine alýan esasy topara 5000 we 15000 orunlyk üsti ýapyk arenalar, kiçi we uly türgenleşik zallary, 5000 orunlyk üsti ýapyk ýüzülýän howuz, 4000 orunlyk üsti ýapyk tennis korty, 5000 orunlyk üsti ýapyk ýeňil atletika arenasy we VIP sport binasy degişlidir. Bu topluma 1000 orunlyk münberli sport meýdançalary we sportuň toparlaýyn görnüşleri üçin türgenleşik meýdançalary hem girýär.

45000 tomaşaçy üçin meýilleşdirilen Olimpiýa stadiony toplumyň merkezinde ýerleşýär. Münberiň demirgazyk böleginde, basyrgynyň üstünde türkmen halkynyň guwanjy, buýsanjy we şöhraty – ahalteke atyny alamatlandyrýan gurnama bar. Ýarym üçegiň degre-daşynda milli Olimpiýa nyşanynyň suraty çekilen baýdajyklar oturdylandyr.

Mundan başga-da toplumda lukmançylyk we saglygy dikeldiş merkezi, 450 orunlyk myhmanhana, metbugat merkezli 800 orunlyk myhmanhana we 1000 orunlyk restoran ýaly kömekçi desgalar hem göz öňünde tutulandyr.

Olimpiýa toplumynyň golaýynda, aýratyn bölünip berlen ýerlerde 1000 orunlyk awtoulag duralgalary hem ýerleşdirilen.

Olimpiýa toplumynyň gurulýan ýeriniň çylşyrymly relýefi bolup, ol owadan emeli köli, daş-töwereginde çagalar üçin oýun meýdançalary, tomusky kafeli we garbanyşhanaly dynç alyş meýdançalary bar bolan landşaftly seýilgäh döretmäge amatly mümkinçilik berýär.

Sport toplumynyň töweregi boýunça aýlawly ylgaw we welosiped ýodalary döredilen. Toplumyň ähli desgalary we binalary öz arasynda monorels ýoly arkaly birikdirilýär.

Ýaşyl seýilgäh zolagy Olimpiýa şäherjigini iki bölege bölýär. Olaryň her birinde kafeleri, restoranlary, dürli ugurly sport klublaryny, hojalyk-hyzmatlar bölümlerini we söwda nokatlaryny öz içine alýan medeni-jemgyýetçilik merkez ýerleşdirilendir.

HALKARA ÝARYŞYNYŇ GEÇIRILJEK OLIMPIÝA ŞÄHERJIGINIŇ BAŞA-BAŞ SÖWEŞ SUNGATY SPORT TOPLUMY

5000 orunlyk bu arenada başa-baş göreş sportunyň köp görnüşleri boýunça ýaryşlary geçirmek mümkin.

Esasy zalyň ölçegi 52m x 30m bolup, ol bir wagtyň özünde üç sany tatami ýerleşdirmäge mümkinçilik berýär.

Bu arenada sportuň göreş görnüşleri, boks, taekwondo we agyr atletika ýaly sport ýaryşlaryny geçirip bolýar. Desganyň taslamasy düzülende şol sport görnüşleri boýunça bildirilýän Olimpiýa talaplary göz öňünde tutulandyr.

TÜRKMEN MILLI GÖREŞININ DÜZGÜNLERI

Türkmen milli göreşiniň geýimi. Häzirki zaman düzgünlerinde türkmen milli göreşiji türgenleriň geýimi kesgitlenendir: gyzyl we ýaşyl reňkli ýörite köýnekçe, guşak we ak balak ulanylýar.

Türkmen milli göreşi üçin köýnekçe we guşak nah matadan taýýarlanylýar. Köýnekçäniň ýeňi tirsege çenli bolmaly. Köýnekçäniň eteginiň uzynlygy, guşaklykdan 20 sm aşakda bolmaly. Guşak bilde ykjam edilip, uçlary bir-birine daňylýar. Guşagyň ini 90 santimetr, uzynlygy 180-200 santimetr aralykda göreşijileriň agramyna görä kesgitlenilýär.

Türkmen milli göreşi boýunça ýaryşa gatnaşyjylar üçin ak balaklar galyň matadan, ýarym ýüňden ýa-da bir reňkli ak sintetiki trikotaždan taýýarlanylýar. Onuň ýokarsy bile ýetýär, aşagy topuga ýetmelidir.

Ýaryşa gatnaşyjylar açylyş we baýrak gowşurylyş dabarasyna sport geýiminde çykýarlar. Ýaryşa gatnaşýan türgene tutluşyk wagtynda ýüzük, bilezik, gulakhalka, zynjyr we beýleki saglyga şikes ýetirip biljek zatlary dakynmak gadagan edilýär.

Türkmen milli göreşi we Alyş göreşiniň düşekçesiniň galyňlygy 10 sm we diametri 9 m bolan tegelek düşekçäniň üstünde geçirilýär.

Türkmen milli göreşi boýunça ýaryş geçirmekligiň düzgünleri.

1. Tutluşyga arassa 4 minut wagt berilýär.

2. Pälwan düşekçä çagyrylandan soňra 3 minudyň dowamynda gelmese, onuň garşydaşyna ýeňiş berilýär (2:0).

3. Guşak daňylyşykda bir goşar goýmaklyga rugsat berilýär.

4. Pälwanlaryň islegine görä, haýsy-da bolsa bir elini (çep-saglygyna garamazdan) garşydaşynyň guşagyndan aýlap tutmaga rugsat berilýär.

5. Guşakdan tutmaga 30 sekunt wagt berilýär. Birinji ýaşyl donly pälwan guşakdan tutýar, soňra gyzyl donly. Guşakdan elini goýberen pälwana, guşakdan tutmaga päsgel berýän pälwana duýduryş berilýär.

6. Tutluşyk başlanandan soňra, emeliň dowamynda goşarlamaga rugsat berilýär. Bilkaslaýyn guşakdan eliňi goýberen ýagdaýyňda duýduryş berilýär.

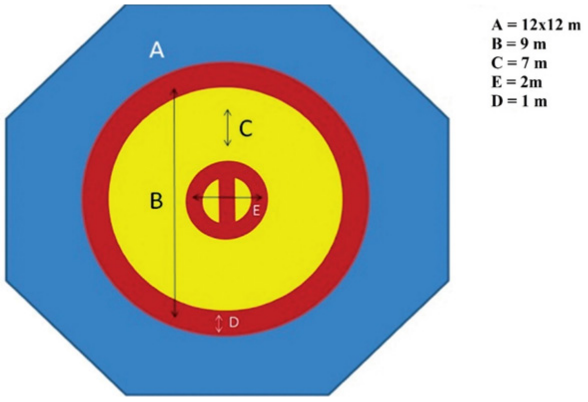
7. Ähli emeller bedeniň islendik ýeriniň düşekçä ilkinji degmegi bilen bahalandyrylýar.

8. Göreş düşekçesiniň daşynda tamamlanan emel bahalandyrylmaýar. Bellik: ýykylan pälwanyň bedeniniň islendik ýeri düşekçede galan ýagdaýynda emel bahalandyrylýar. (düşekçäniň gyzyl çyzygy düşekçäniň çägi hasaplanylýar)

9. Tutluşygyň dowamynda 1:0, 2:0 ýa-da 2:1 utuk alan pälwana ýeňiş berilýär.

10. Tutluşyga berlen wagt tamamlanandan soň, pälwanlaryň haýsysynyň utugy köp bolsa (1:0) ýa-da onuň garşydaşynyň duýduryş sany 3-e ýetende pälwana ýeňiş berilýär (1:0).

11. Pälwanlaryň utuklary deň (1:1) bolanda ýa-da utuklary bolmadyk (0:0) ýagdaýynda «dik tutluşyk» edilýär. Dik tutluşyga 1 minut wagt berilýär, bu ýagdaýda pälwanlaryň iki eli hem oralyp tutulýar.



Pälwanlaryň haýsysy ilki utuk alsa ýa-da garşydaşynyň elleriniň arasy ýumruk sygar ýaly açylsa, tutluşyk saklanyp, ýeňiş berilýär (2:1; 1:0). Şeýle hem pälwanlaryň haýsy-da bolsa birisini tutluşygyň esasy wagtynda alan duýduryşlarynyň üstüne ýene-de duýduryş berlip, duýduryşlarynyň sany 3-e ýetende, tutluşyk saklanyp, onuň garşydaşyna ýeňiş berilýär (2:0; 2:1). Dik tutluşykda pälwanlaryň 1 minudyň dowamynda utuk alyp bilmeseler, onda olaryň agramlary çekilýär we agramy ýeňil pälwana ýeňiş berilýär(1:0,2:1).

12. Her bir minut tamamlanandan soňra, pälwanlaryň işjeňligi bahalandyrylýar, ýagny hiç hili emel etmedik ýa-da goranyşa geçen pälwana «duýduryş» berilýär. Iki pälwan hem göreşi haýal alyp baran ýagdaýynda, birinji ýaşyl donly pälwana, soňra gyzyl donly pälwana duýduryş berilýär.

13. «Duýduryş» şu aşakdaky ýagdaýlarda berilýär:

- 1-nji gezek düşekjeden çykan we haýal işjeň pälwana dilden bellik berilýär;
- pälwan 2-nji, 3-nji gezek düşekjeden çykanda we göreşi haýal alyp baranda;
- garşydaşyna tirsegini ýa-da dyzyny direse;
- pälwanyň eli garşydaşynyň bykynyndan öňe geçse;
- pälwanlara mahsus däl hereketleri etseler duýduryş berilýär.

14. Pälwan bir tutluşygyň dowamynda 5 minutlyk lukman kömegini ulanyp biler, eger wagt ondan uzaga çekse, onda garşydaşyna ýeňiş berilýär (2:0, 2:1).

15. Pälwanlaryň sany 5 we 5-den az bolan ýagdaýynda tutluşyk aýlaw usuly bilen geçirilýär.

16. Bir agram derejesinde pälwanlaryň sany 15-den köp bolan ýagdaýynda pälwanlar 2 topara bölünýär.

17. Ýaryş olimpiýa 1 utulan çykdy we 2 pälwandan ýeňilen görnüşinde geçirilýär (Düzgünnama laýyklykda).

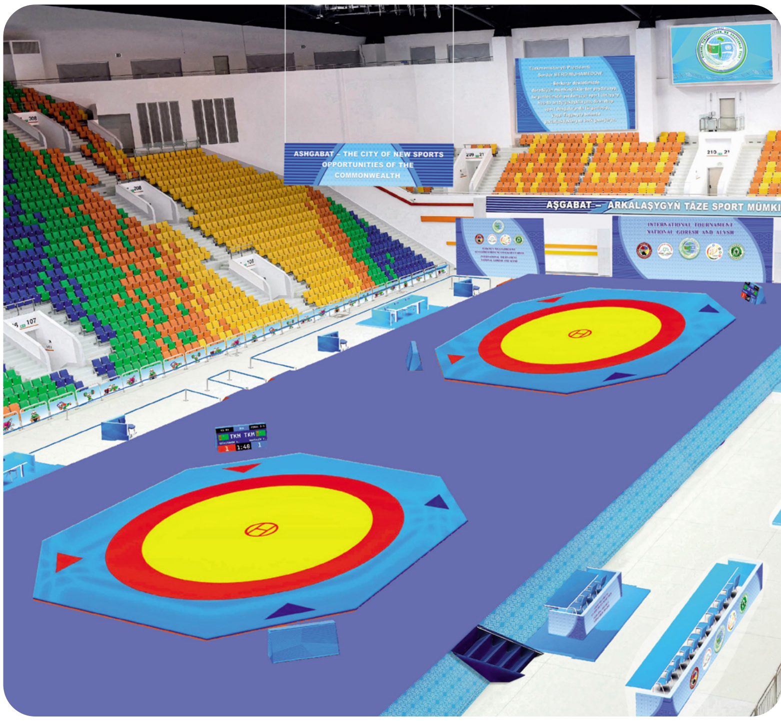
18. Göreş diňe aýak ýalaňaç ýagdaýda göreşmäge rugsat berilýär.

19. Pälwanlara agram çekilişikde öz agram derejesinden 1kg agyr bolmaga rugsat edilýär. (Mysal üçin: 82kg-da göreşýän pälwan 83 kilogram bolanda göreşip biler).

20. Ýaryşyň jemi jemlenende utuga garamazdan ýykylmadyk pälwana ýeňiş berilýär ýa-da kimiň utugy köp bolsa şol pälwana 1-nji oruna çykarylýar. Eger-de 3 pälwanyň utugy deň bolan ýagdaýynda ýykan we ýykylan göreşiniň sanyny jemlemeli. Haýsy pälwanyň ýykan sany köp bolanda şol pälwan öňe çykýar. Iki pälwanyň utuklary deň bolanda arasyndaky tutluşyklarynyň netijesine seredilýär.

Türkmen milli göreşinde ýaşyna baglylykda türgenleriň agram toparlaryna bölünişi:

Ulular (20 ýaş we ulular)
57 kg
62 kg
68 kg
75 kg
82 kg
90 kg
100 kg
+100 kg



Alyş göreşiniň geýimi. Häzirki zaman düzgünlerinde Alyş göreşiji türgenleriň geýimi kesgitlenendir: ýaşyl we gök reňkli ýörite köýnekçe,

gyzyl guşak we ak balak, ýörite göreş aýakgaby ulanylýar.

Alyş göreşi üçin köýnekçe we gyzyl guşak taýýarlanylýar. Köýnekçäniň ýeňi tirsege çenli bolmaly. Köýnekçäniň eteginiň uzynlygy, guşaklykdan 20 sm aşakda bolmaly. Guşak göreşijiniň döşünde bir eli bilen gysymlap saklap daňylýar.

Alyş göreşi boýunça ýaryşa gatnaşyjylar üçin ak balaklar galyň matadan, ýarym ýüňden ýa-da bir reňkli ak sintetiki trikotaždan taýýarlanylýar. Onuň ýokarsy bile ýetýär, aşagy topuga ýetmelidir.

Göreş aýakgaby ýumşak deriden taýýarlanylýar we ýeňil ökjeli edilip bejerilýär, onda gaty bölekler ýokdur. Ähli tikinler içinden edilýär. Topuk we başam barmagyň töweregindäki bogun ýüň bilen goralan we üsti deri bilen örtülendir.

Ýaryşa gatnaşyjylar açylyş we baýrak gowşurylyş dabarasyna sport geýiminde çykýarlar. Ýaryşa gatnaşýan türgene tutluşyk wagtynda ýüzük, bilezik, gulakhalka, zynjyr we beýleki saglyga şikes ýetirip biljek zatlary dakynmak gadagan edilýär.

Alyş göreşi boýunça ýaryşyň düzgünleri.

1. Tutluşyga arassa 4 minut wagt berilýär.

2. Pälwan düşekçä çagyrylandan soňra 3 minudyň dowamynda gelmese, onuň garşydaşyna ýeňiş berilýär (6:0).

3. Göreş düşekçesiniň daşynda tamamlanan emel bahalandyrylmaýar. Bellik: ýykylan pälwanyň bedeniniň islendik ýeri düşekçede galan ýagdaýynda emel bahalandyrylýar. (düşekçäniň gyzyl çyzygy düşekçäniň çägi hasaplanylýar)

4. Emeller 1 (bir) ýa-da 2 (iki) utuk bilen bahalandyrylýar, eger-de pälwanyň iki dyzy ýere degse, gapdala egnine düşse 1 (bir) utuk, zyňyş emelleri ýerine ýetirilende ýykylan pälwan bir egniniň arka tarapyna düşse 2 (iki) utuk, iki pilçesiniň üstüne arassa arkan düşse arassa ýeňiş (6:0) berilýär.

5. Tutluşygyň dowamynda 6 (alty) utuk ara tapawut bolan ýagdaýynda, duýduryşlarynyň sany 3 (üç) ýeten ýagdaýynda, pälwanlaryň

biri şikes alyp göreşini dowam etdirip bilmedik ýagdaýynda, pälwan guşakdan üç gezek elini goýberen ýagdaýynda garşydaşyna ýeňiş berilýär.

6. Tutluşyga berlen wagt tamamlanandan soň, pälwanlaryň haýsysynyň utugy köp bolsa (4:3) ýeňiş berilýär.

7. Pälwanlaryň utuklary deň bolan ýagdaýynda (8:8), soňky utugy alan pälwana ýeňiş berilýär.

8. Pälwanlaryň hiç biri utuk alman tutluşygyň wagty (0:0) hasabynda tamamlanan ýagdaýynda, bir minut goşmaça wagt berilip dik tutluşyk (zahwat) dowam etdirilýär. (Pälwanlaryň elleriniň arasy bir ýumruk sygjak derejeden artyk açylmali däl).

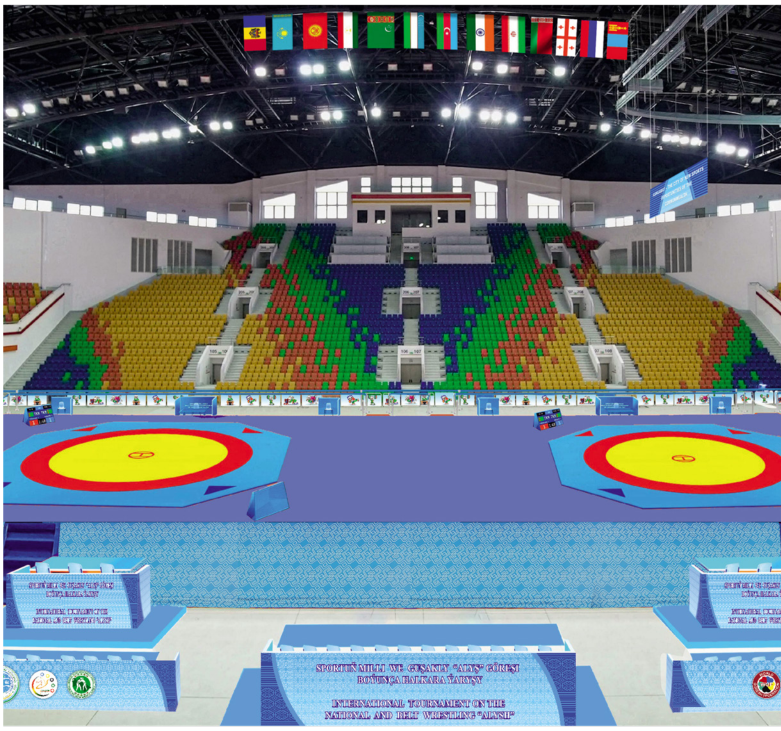
9. Her bir minut tamamlanandan soňra, pälwanlaryň işjeňligi bahalandyrylýar, ýagny hiç hili emel etmedik ýa-da goranyşa geçen pälwana «duýduryş» berilýär. Iki pälwan hem göreşi haýal alyp baran ýagdaýynda, birinji ýaşyl donly pälwana «duýduryş», gök donly pälwana 1 (bir) utuk, soňra gök donly pälwana «duýduryş», ýaşyl donly pälwana 1 (bir) utuk berilýär.

10. «Duýduryş» şu aşakdaky ýagdaýlarda berilýär:

- 1-nji gezek düşekjeden çykan we haýal işjeň pälwana dilden bellik berilýär;
- pälwan 2-nji, 3-nji gezek düşekjeden çykanda we göreşi haýal alyp baranda;
- garşydaşyna tirsegini ýa-da dyzyny direse;
- pälwanyň eli garşydaşynyň bykynyndan öňe geçse;
- pälwanlara mahsus däl hereketleri etseler duýduryş berilýär.

Alyş göreşinde türgenleriň agram toparlaryna bölünişi (erkekler, zenanlar):

Erkekler (Erkin usuly)	Erkekler (Nusgawy usuly)	Zenanlar (Erkin usuly)
60	60	55
70	70	60
80	80	65
90	90	70
100	100	75
+100	+100	+75



TÜRKMENISTANYŇ MILLI GÖREŞ BOÝUNÇA ÝYGYNDY TOPARY BARADA MAGLUMAT

Çarymyrat Akmämmedow
Tälimçi: Türkmenistanyň Milli ýygyndy toparynyň (erkekler) baş tälimçisi
Doglan senesi: 24.07.1982ý. Aşgabat şäheri
2019-njy ýyldan bäri tälimçi bolup zähmet çekýär

Nuraly Lollykow
Tälimçi: Türkmenistanyň Milli ýygyndy toparynyň (erkekler) baş tälimçisi
Doglan senesi: 21.07.1988ý. Ahal welaýaty
2019-njy ýyldan bäri tälimçi bolup zähmet çekýär

Muhammetarslan Geldiýew
Türgen: Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň 2-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 17.08.1999ý. Mary welaýaty
Agramy: 57 kg
Gazanan netijesi: Türkmenistanyň çempionaty, 57 kg, I orun, 2025ý.

Aşyrmyrat Amandurdyýew
Türgen: Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň 1-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 20.02.2006ý. Ahal welaýaty
Agramy: 57 kg
Gazanan netijesi: Halkara ýaryşy, 57 kg, I orun, Russiýa Federasiýasy, 2024ý.

Ýakup Babaýew
Türgen: Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň 5-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 25.07.1994ý. Ahal welaýaty
Agramy: 62 kg
Gazanan netijesi: Türkmenistanyň çempionaty, 62 kg, I orun, 2025ý.

Durdymyrat Esenmyradow
Türgen: Türkmenistanyň Inžener-tehniki we ulag kommunikasiýalary institutynyň 1-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 31.03.2003ý. Balkan welaýaty
Agramy: 62 kg
Gazanan netijesi: Türkmenistanyň birinjiligi, 62 kg, I orun, 2022ý.

Yhlas Begmyradow
Türgen: Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň 4-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 10.09.2002ý. Ahal welaýaty
Agramy: 68 kg
Gazanan netijesi: Halkara ýaryşy, 68 kg, II orun, Eýran Yslam Respublikasy, 2024ý.

TÜRKMENISTANYŇ MILLI GÖREŞ BOÝUNÇA ÝYGYNDY TOPARY BARADA MAGLUMAT

Pälwan Akmyradow

Türgen: Lebap welaýatynyň Saýat etrabynyň 56-njy orta mekdebiniň 12-nji synp okuwçysy
Doglan senesi: 16.04.2007ý. Lebap welaýaty
Agramy: 68 kg
Gazanan netijesi: Türkmenistanyň çempionaty, 68 kg, I orun, 2024ý.

Agaýusup Garaýew

Türgen: Mary welaýatynyň Tagtabazar etrabynyň 1-nji sport mekdebiniň tälimçisi
Doglan senesi: 14.10.1997ý. Mary welaýaty
Agramy: 75 kg
Gazanan netijesi: Dünýä çempionaty, 75 kg, I orun, Gazagystan Respublikasy, 2023ý.

Atageldi Tejendurdyýew

Türgen: Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň 4-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 24.03.2000ý. Ahal welaýaty
Agramy: 75 kg
Gazanan netijesi: Dünýä çempionaty, 75 kg, I orun, Gazagystan Respublikasy, 2023ý.

Döwran Jumadurdyýew

Türgen: Ahal welaýatynyň ýaş olimpiýaçylary taýarlaýan sport mekdep-internatynyň terbiýeçisi
Doglan senesi: 01.08.1993ý. Ahal welaýaty
Agramy: 82 kg
Gazanan netijesi: Halkara ýaryşy, 82 kg, II orun, Eýran Yslam Respublikasy, 2024ý.

Begli Hojammaýew

Türgen: Ýagşygeldi Kakaýew adyndaky Halkara nebit we gaz uniwersitetiniň 2-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 22.02.1999ý. Ahal welaýaty
Agramy: 100 kg
Gazanan netijesi: Halkara ýaryşy, 100 kg, III orun, Eýran Yslam Respublikasy, 2024ý.

Öwezgeldi Berdiýew

Türgen: Balkan welaýatynyň Bereket etrabynyň sport mekdebiniň tälimçisi
Doglan senesi: 23.10.1995ý. Balkan welaýaty
Agramy: +100 kg
Gazanan netijesi: Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlary, +100 kg, II orun, Türkmenistan, 2017ý.
Çarwadarlaryň III Bütindünýä oýunlary, +100 kg, III orun, Gyrgyz Respublikasy, 2018ý.
Türkmenistanyň çempionaty, +100 kg, I orun, 2025ý.

TÜRKMENISTANYŇ ALYŞ GÖREŞ BOÝUNÇA ÝYGYNDY TOPARY BARADA MAGLUMAT

Ýazmämmet Garajaýew
Tälimçi: Türkmenistanyň Milli ýygyndy toparynyň (erkekler) baş tälimçisi
Doglan senesi: 16.03.1975ý. Balkan welaýaty
Türkmenistanyň at gazanan tälimçisi
2011-nji ýyldan bäri tälimçi bolup zähmet çekýär

Şatlyk Myradow
Tälimçi: Türkmenistanyň Milli ýygyndy toparynyň (erkekler) baş tälimçisi
Doglan senesi: 17.07.1983ý. Ahal welaýaty
2020-nji ýyldan bäri tälimçi bolup zähmet çekýär

Pirguly Gurbandurdyýew
Tälimçi: Türkmenistanyň Milli ýygyndy toparynyň (gyzlar) baş tälimçisi
Doglan senesi: 01.11.1994ý. Ahal welaýaty
2023-nji ýyldan bäri tälimçi bolup zähmet çekýär

Abdyresul Durdyýew
Türgen: Türkmenistanyň Goranmak ministrliginiň 28627 harby bölüminiň esgeri
Doglan senesi: 30.12.2001ý. Daşoguz welaýaty
Agramy: 60 kg
Gazanan netijesi: Dünýä çempionaty, 60 kg, I orun, Russiýa Federasiýasy, 2024ý.

Umyt Garagulow
Türgen: Ýagşygeldi Kakaýew adyndaky Halkara nebit we gaz uniwersitetiniň 3-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 30.03.2004ý. Balkan welaýaty
Agramy: 60 kg
Gazanan netijesi: Dünýä çempionaty, 60 kg, III orun, Özbegistan Respublikasy, 2019ý.

Azymmuhammet Orazmuhammedow
Türgen: Türkmenistanyň Içeri işler ministrliginiň 1002 harby bölümiň esgeri
Doglan senesi: 03.01.2001ý. Ahal welaýaty
Agramy: 70 kg
Gazanan netijesi: Halkara ýaryşy, 70 kg, I orun, Russiýa Federasiýasy, 2024ý.

Şatlyk Durdygulyýew
Türgen: Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň 2-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 16.08.2005ý. Ahal welaýaty
Agramy: 70 kg
Gazanan netijesi: Türkmenistanyň çempionaty, 70 kg, I orun, 2024ý.

Silapberdi Nuryýew
Türgen: Ahal welaýatynyň Polisiýa müdirliginiň işgäri
Doglan senesi: 27.02.1996ý. Ahal welaýaty
Agramy: 80 kg
Gazanan netijesi: Halkara ýaryşy, 80 kg, I orun, Gyrgyz Respublikasy, 2024ý.

TÜRKMENISTANYŇ ALYŞ GÖREŞ BOÝUNÇA ÝYGYNDY TOPARY BARADA MAGLUMAT

Kerwengeldi Jumagylyjow
Türgen: Türkmen döwlet maliýe institutynyň 4-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 06.10.2000ý. Mary welaýaty
Agramy: 80 kg
Gazanan netijesi: Türkmenistanyň çempionaty, 80 kg, II orun, 2025ý.

Annagurban Allaberdiýew
Türgen: Türkmen döwlet maliýe institutynyň 3-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 31.01.2004ý. Ahal welaýaty
Agramy: 90 kg
Gazanan netijesi: Dünýä çempionaty, 90 kg, I orun, Russiýa Federasiýasy, 2024ý.

Arslan Hojamberdiýew
Türgen: Arkadag şäheriniň 10-njy orta mekdebiniň mugallymy
Doglan senesi: 08.12.1997ý. Ahal welaýaty
Agramy: 90 kg
Gazanan netijesi: Aziýa çempionaty, 90 kg, I orun, Gyrgyz Respublikasy, 2022ý.

Pälwan Gurbangeldiýew
Türgen: Türkmenistanyň Goranmak ministrliginiň 62675 harby bölüminiň esgeri
Doglan senesi: 17.10.2000ý. Ahal welaýaty
Agramy: 100 kg
Gazanan netijesi: Dünýä çempionaty, 100 kg, I orun, Russiýa Federasiýasy, 2024ý.

Nobatgeldi Nazarow
Türgen: Türkmenistanyň Goranmak ministrliginiň 28627 harby bölüminiň esgeri
Doglan senesi: 13.09.2001ý. Balkan welaýaty
Agramy: 100 kg
Gazanan netijesi: Bütindünýä Etnosport oýunlary, 100 kg, I orun, Özbegistan Respublikasy, 2023ý.

Nurmuhammet Baýdogdyýew
Türgen: Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň 5-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 09.03.1996ý. Ahal welaýaty
Agramy: +100 kg
Gazanan netijesi: Halkara ýaryşy, +100 kg, I orun, Russiýa Federasiýasy, 2024ý.

Dawut Nazarow
Türgen: Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň 1-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 02.04.2006ý. Balkan welaýaty
Agramy: +100 kg
Gazanan netijesi: Dünýä çempionaty, +100 kg, I orun, Russiýa Federasiýasy, 2024ý.

TÜRKMENISTANYŇ ALYŞ GÖREŞ BOÝUNÇA ÝYGYNDY TOPARY BARADA MAGLUMAT

Hesel Arazgeldiýewa
Türgen: Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň 1-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 16.11.2005ý. Balkan welaýaty
Agramy: 55 kg
Gazanan netijesi: Türkmenistanyň çempionaty, 55 kg, I orun, 2025ý.

Aýmeňli Kerimowa
Türgen: Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň 3-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 13.11.2004ý. Lebap welaýaty
Agramy: 55 kg
Gazanan netijesi: Dünýä kubogy, 55 kg, III orun, Russiýa Federasiýasy, 2022ý.

Zöhre Gurbanmyradowa
Türgen: Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň 3-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 06.08.2001ý. Ahal welaýaty
Agramy: 60 kg
Gazanan netijesi: Halkara ýaryşy, 60 kg, III orun, Gyrgyz Respublikasy, 2024ý.

Gülşat Öregylyjowa
Türgen: Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň 1-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 03.03.2005ý. Daşoguz welaýaty
Agramy: 60 kg
Gazanan netijesi: Türkmenistanyň çempionaty, 60 kg, II orun, 2025ý.

Kamila Pardaýewa
Türgen: Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň 5-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 15.05.2000ý. Lebap welaýaty
Agramy: 65 kg
Gazanan netijesi: Aziýa çempionaty, 65 kg, III orun, Özbegistan Respublikasy, 2023ý.

Aýnura Faýzullaýewa
Türgen: Ýagşygeldi Kakaýew adyndaky Halkara nebit we gaz uniwersitetiniň 3-nji ýyl talyby
Doglan senesi: 09.02.2004ý. Lebap welaýaty
Agramy: 65 kg
Gazanan netijesi: Aziýa çempionaty, 65 kg, II orun, Özbegistan Respublikasy, 2023ý.

Äşe Garajaýewa
Türgen: Balkan welaýatynyň Jebel şäherçesiniň 14-nji orta mekdebiniň 12-nji synp okuwçysy
Doglan senesi: 04.10.2007ý. Balkan welaýaty
Agramy: 70 kg
Gazanan netijesi: Türkmenistanyň çempionaty, 70 kg, II orun, 2025ý.

Patma Garajaýewa
Türgen: Balkan welaýatynyň Jebel şäherçesiniň 14-nji orta mekdebiniň 12-nji synp okuwçysy
Doglan senesi: 04.10.2007ý. Balkan welaýaty
Agramy: 70 kg
Gazanan netijesi: Türkmenistanyň çempionaty, 70 kg, I orun, 2025ý.

TÜRKMENISTAN BARADA MAGLUMAT

Prezidenti:	Serdar Berdimuhamedow
Paýtagty:	Aşgabat şäheri
Dili:	Türkmen dili
Gimni:	Türkmenistanyň döwlet gimni
Meýdany:	491 210 km²
Ilaty:	7057841 adam
Garaşsyzlyk güni:	1991-nji ýylyň 27-nji oktýabry. Bellenilýän senesi: 27-nji sentýabr. (2018)
Bitaraplyk güni:	1995-nji ýylyň 12-nji dekabry
Puly:	Türkmen manady TMT

TÜRKMENISTAN

1990-njy ýylyň 22-nji awgustynda «Türkmenistan döwlet Özygtyýarlygy hakynda Jarnama» kabul edildi. Şol Jarnamada Türkmenistanyň özygtyýarly, milli döwlet bolup, özüniň bütin çäginde häkimiýeti doly amala aşyrýandygy bellenilýär. 1991-nji ýylyň 27-nji oktýabrynda türkmen halkynyň öz Garaşsyz döwletini döretmek barada asyrlaryň arzuwlary ählihalk sala-salşygyň netijesinde amala aşyrylyp, «Türkmenistanyň Garaşsyzlygy we döwlet gurluşynyň esaslary hakynda» Konstitusion Kanun kabul edildi. Bu Kanun türkmen döwletiniň täze derejesini berkiden ilkinji kanunçylyk namasydyr.

Türkmenistanda 2018-nji ýylyň 27-nji sentýabryndan bäri Garaşsyzlyk güni hökmünde bellenilýär. Hemişelik Bitaraplygymyz 1995-nji ýylyň 12-nji dekabrynda we 2015-nji ýylyň 3-nji iýunynda BMG-nyň Baş Assambleýasy tarapyndan degişli Kararnamalar bilen iki gezek ykrar edildi. Şu ýylyň 21-nji martynda ABŞ-nyň Nýu-Ýork şäherinde BMG-nyň Baş Assambleýasynyň 79-njy sessiýasynyň 61-nji plenar mejlisinde ýurdumyzyň başlangyjy bilen «Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygy» atly Kararnamanyň biragyzdan üçünji gezek kabul edilmegi ýurdumyzyň halkara derejedäki at-abraýynyň barha ýokarlanýandygyny görkezýär. Häzirki wagtda Türkmenistan 156 döwlet bilen diplomatik gatnaşyklary ýola goýdy.

Beýik Ýüpek Ýoly diýip atlandyrmagy kerwen ýollarynda Hytaýdan Günbatara örän köp görnüşli harytlaryň, ylaýta-da, ýüpegiň daşalmagy bilen baglanyşyklydyr. Bu ýoluň üsti bilen Ýewropa we Merkezi Aziýa ýurtlary

bilen söwda-ykdysady aragatnaşyk saklanylypdyr. Häzirki döwürde hem Türkmenistanda Beýik Ýüpek ýolunyň täzeden dikeldilmegi we oňa döwrebap öwüşginleriň berilmegi üçin uly işler amala aşyrylýar.

«Görogly» dessançylyk sungaty, «küştdepdi» aýdym we tans dessury, türkmen milli halyçylyk sungaty, dutar ýasamak senetçiligi, dutarda saz çalmak we bagşyçylyk sungaty, türkmen keşdeçilik sungaty, ýüpekçilik we dokmaçylykda ýüpek önümçiliginiň däpleri, molla Ependiniň şorta sözlerini gürrüň berijilik däbi ÝUNESKO-nyň Adamzadyň maddy däl medeni mirasynyň sanawynda mynasyp orun aldy. Magtymguly Pyragynyň golýazmalar toplumy ÝUNESKO-nyň «dünýäniň hakydasy» maksatnamasynyň halkara sanawyna girizildi.

Köw-Ata ýerasty köli hem tebigatyň döreden ajaýyplyklarynyň biri bolup, ol dünýäniň täsinliklerinden biri diýlip atlandyrylýar. Köpetdagyň 60 metr çuňlugynda jana şypaly suwly köl ýatyr. Bu suwa düşmek adam bedenine gowy täsir edýär, gan aýlanyşygyny kadalaşdyrýar, guragyry, sowuklama, böwrek we deri ýaly keselleri bejermäge kömek edýär, şeýle-de nerw ulgamyny rahatlandyrýar.

Köýtendagyň tebigy goraghanasynda «Dinozawrlar platosy», «Derweze» diýlip atlandyrylýan «Gaz Krateri» Garagum çölüniň jümmüşinde ýerleşýär we ol togalak şekilli çukur görnüşinde tebigy gazyň çykýan ýeri bolup durýar. Ýanýan oduň ýagtylygyny onlarça kilometr uzaklykdan görmek bolýar.

MEÝDANY

Türkmenistan – Merkezi Aziýanyň bäş ýurdunyň biri bolup, meýdany boýunça olaryň arasynda ikinji orny eýeleýär, ýagny Türkmenistanyň tutýan meýdany 491,210 müň km^2 deňdir. Onuň günbatardan gündogara 1100 km we demirgazykdan günorta 650 km uzaýar. Türkmenistan demirgazykda Gazagystan Respublikasy, demirgazyk–gündogarda we gündogarda Özbegistan Respublikasy, günorta-gündogarda Owganystan, günortada Eýran Yslam Respublikasy bilen serhetleşýär. Şeýle hem günbatarda Hazar deňzi tebigy serhedi bolmak bilen Azerbaýjan Respublikasy bilen hem serhetleşýär.

ILATY

Türkmenistanyň ilatynyň umumy sany 7057841 adam (2022ý.). Türkmenistan — köp milletli döwletdir. Ýurtda 100-den gowrak milletleriň wekilleri ýaşaýar.

DÖWLET DILI

Türkmen dili döwlet dili bolup durýar. Türkmenistanyň ähli raýatlaryna ene dilini ulanmak hukugy kepillendirilýär. Türkmenistanyň okuw mekdeplerinde üç dili – türkmen, iňlis we rus dillerini öwrenmeklik üpjün edilen. Bulardan başga-da ýörite orta mekdeplerde hem-de ýokary okuw mekdeplerinde fransuz, hytaý, nemes, ýapon we beýleki daşary ýurt dilleri öwredilýär.

PUL BIRLIGI

Milli pul birligi 1993-nji ýylyň 1-nji noýabrynda dolanyşyga girizilen manat bolup durýar. Häzirki wagtda milli walýutanyň erkin konwertirlenýän walýuta bolan gatnaşygy: 3,50 manat = ABŞ-nyň 1 dollary.

«Türkmenistanyň bank ulgamyny ös-

dürmegiň 2011-2030-njy ýyllar üçin Döwlet maksatnamasy» kabul edildi we üstünlikli durmuşa geçirilýär. Mundan başga-da maliýe edaralary tarapyndan birnäçe ýyl bäri Türkmenistanda gymmatly kagyzlar bazaryny ösdürmek boýunça uly işler alnyp barylýar. Häzirki wagtda döwletimiziň ilatyna «Visa», «Visa Electron», «Visa Classic» ýaly kart görnüşleriniň hyzmatlary edilýär. Söwda ulgamynda nagt däl hasaplaşyklary ýola goýmak boýunça halkara töleg ulgamlary, hususanda, «Master Card» boýunça töleg geçirmegi ornaşdyrmak boýunça degişli işler dowam etdirilýär.

ADMINISTRATIW-TERRITORIAL GURLUŞY

Türkmenistanyň paýtagty Aşgabat şäheri, ol welaýat hukukly administratiw-territorial gurluşly birlikdir. Aşgabadyň düzümine dört etrap — Bagtyýarlyk, Berkararlyk, Köpetdag we Büzmeýin etraplary girýär. Şonuň ýaly-da ýurduň ilkinji «akylly» şäheri, Arkadag şäheri guruldy. Arkadag şäheriniň düzümine iki etrap – Kärizek we Gorjaw etraplary girýär.

Türkmenistanda bäş sany welaýat — Ahal, Balkan, Daşoguz, Lebap we Mary welaýatlary bar. Her welaýat etraplara bölünýär. Türkmenistanda 43 etrap, 6 şäherlerdäki etraplar, 51 şäher, olardan 11-si etrap hukukly şäher, 62 şäherçe, 605 geňeşlik (oba ýerli düzümler) we 1719 sany oba ilatly ýerlerdir.

AHALTEKE BEDEWI

Ahalteke bedewleri türkmen milletiniň buýsanjy we şöhratydyr. Ýyndamlygy we owadanlygy boýunça deňi-taýy bolmadyk ahalteke atlary «Behişdi bedewleri», «Parfiýanyň altyn atlary», «Nusaýyň uçar ganatlary» ýaly sypatlandyrmalar bilen häsiýetlendirilýär.

Gadymy döwürlerden bäri ahalteke atlary berk dostlugyň we eýesine wepalylygyň, çylşyrymly howa we ýöriş şertlerine uýgunlaşandygynyň, ýeňşiň we gülläp ösüşiň alamatlaryny özünde jemleýän söweş atynyň nusgasyna öwrüldi.

Gahryman Arkadagymyzyň başlangyjy bilen türkmen halkynyň göz-guwanjy bolan ahalteke bedewleriniň hormatyna bu gadymy tohumy ýaýradylmagy boýunça işlere badalga berildi, seýisçilik sungatynyň gadymy ýol-ýörelgeleri we däp-dessurlary täzeden dikeldildi.

Atyň şekili Döwlet Tugrasynda hem ýerleşdirildi, paýtagtymyz Aşgabat hem-de we Arkadag şäherlerinde bedewleriň bürünç heýkelleri we ýadygärlikleri guruldy. 2010-njy ýylda atlaryň ählumumy tohumyny goramak we olary köpeltmek maksady bilen «Türkmenatlary» Halkara ahalteke atçylyk assosiasiýasy döredildi. Ahalteke bedewleri türkmen halkynyň toýlarynyň we dabaralarynyň bezegidir.

2025-nji ýylyň ýanwar aýynda Monako Knýazlygynda geçirilen 47-nji halkara sirk sungaty festiwalyna «Galkynyş» milli at üstündäki oýunlar toparynyň gatnaşyp, Altyn baýraga we beýleki ýörite baýraklara mynasyp bolmagy halkymyzy diýseň buýsandyran şatlykly waka öwrüldi.

TÜRKMEN ALABAÝY

Dost, goragçy we göreşiji – alabaý iti türkmen halkyna nesilden-nesle gulluk edip gelýär. Alabaý Merkezi Aziýanyň goýun kökleriniň hem-de aw itleriniň gadymy tohumlarynyň biri bolup, ol Uraldan Owganystana, Hazar deňzinden Hytaýa çenli aralykdaky örän giň çäklerde saklanyp gelinýär. Alabaý iti häzirki döwürde özüniň iň gadymy görnüşini saklap galan it hasaplanýar.

2017-nji ýylda Aşgabatda geçirilen Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň nyşany hem milli gym-

matlygymyz alabaý itimizdir.

2020-nji ýylyň 1-nji maýynda ýurdumyzda Halkara «Türkmen alabaý itleri» assosiasiýasynyň döredilmegi bilen türkmen alabaý itleriniň dünýä ýüzündäki şan-şöhratyny has-da belende galdyrmak, olary gorap saklamak we köpeltmek, tohumçylygyny alyp barmak hem-de bu ugurda geçirilýän işleri halkara derejesinde ösdürmek boýunça giň möçberli işler amala aşyrylýar.

TÜRKMEN HALYSY

Türkmenleriň durmuşy haly bilen baglanyşyklydyr. Onuň taryhy kökleri gadymyýete uzap gidýär. Haly gölleri ösüşiň uzak ýoluny geçmek bilen, halkyň ruhy özboluşlylygynyň we beýik baý taryhy-medeni mirasynyň çeper beýany bolmak bilen, häzirki zaman türkmen döwletinde milli taýdan jebisleşdiriji nyşanlaryň birine öwrüldi. Haly gölleri ýurdumyzyň döwlet nyşanlaryny, ýagny Döwlet baýdagyny we tugrasyny (gerbini) bezeýär, binagärlik bezeginiň hem aýrylmaz düzümi bolup durýar.

Türkmen halkynyň Milli Lideri, Gahryman Arkadagymyz Gurbanguly Berdimuhamedowyň türkmen el halylarynyň baky gözelligini wasp edýän «Janly rowaýat» we «Arşyň nepisligi» atly eserleri türkmen milli halyçylyk sungatymyzyň gadymy däplerini dünýä derejesinde wagyz etmek işine uly goşant goşdy.

2019-njy ýylyň 12-nji dekabrynda Kolumbiýa Respublikasynyň paýtagty Bogota şäherinde geçirilen BMG-niň Bilim, ylym we medeniýet boýunça guramasynyň Maddy däl medeni mirasy gorap saklamak baradaky hökümetara komitetiniň nobatdaky 14-nji mejlisiniň dowamynda Türkmenistanyň hödürlemegi boýunça türkmen milli halyçylyk sungaty ÝUNESKO-nyň Adamzadyň maddy däl medeni mirasynyň sanawyna girizmek baradaky çözgüt komitetiň agza ýurtlary tarapyndan biragyzdan kabul edildi.

Häzirki döwürde halkymyzyň bütin dünýäde meşhur bolan halyçylyk sungatyny ösdürmäge, türkmen halylarynyň iň gadymy nusgalaryny aýawly saklamaga hem-de dikeltmäge, bu ajaýyp sungaty ylmy esasda hemmetaraplaýyn öwrenmäge aýratyn üns berilýär. Halyçylyk pudagynyň maddy-enjamlaýyn binýady yzygiderli berkidilýär. Täze çeper halyçylyk kärhanalary işe girizilýär. Türkmen halylarynyň täze nusgalary döredilýär.

Tutuş ýurdumyzda her ýylyň maý aýynyň soňky ýekşenbesinde giňden dabaralandyrylýan şanly sene — Türkmen halysynyň baýramy mynasybetli giň möçberli çärelere beslendi.

MILLI LYBASYM – GYMMATLY MIRASYM

Ata-babalarymyz, ene-mamalarymyz kämil derejedäki amaly-haşam sungatyny, şol sanda gözellikden hem mähremlikden gözbaş alan milli lybaslary döredip, dünýäde deňitaýy bolmadyk özboluşly senedi bilen dünýä medeniýetine uly goşant goşdy. Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe dokma kärhanalary tarapyndan milli mata önümlerinden taýýarlanylýan egin-eşikler uly höwes bilen geýilýär. Akgaýma tahýaly oglanlara, gül tahýaly gyzlara, öýme ýaglykly gelinlere, ak gyňaçly enelere, çäkmenli ýaşululara gözüň düşende, pederlerimiziň pähim-parasady siňen milli gymmatlyklarymyzyň, asylly ýörelgelerimiziň, gadymy däp-dessurlarymyzyň dowamlydygyna buýsanjyň goşalanýar.

Ene-mamalarymyzyň döreden milli gymmatlyklarynyň biri-de türkmen milli matalarydyr. Geçmişde mata dokamak türkmen durmuşynyň aýrylmaz bölegi bolupdyr.

Türkmen zenanlary ýörite agaç gurallarda, taralarda dünýäni haýrana goý-

ýan nepis matalary dokapdyrlar. Gahryman Arkadagymyzyň «Türkmenistan – Beýik Ýüpek ýolunyň ýüregi» atly kitabynda: «Merwiň ýüpek matalary zer goşulyp dokalan hytaý, hindi parçalary Wizantiýanyň gyrmyzy matalary bilen bäsleşipdir» diýip, belläp geçýär.

Halkymyzda dokalýan ýörgünli mata bolan keteniden milli lybaslary taýýarlamak gadymdan gelýän adatdyr. Dünýäde meşhurlyk gazanan keteni Beýik Ýüpek ýolunyň ugrunda ýerleşen uly şäherler bolan Merwde, Nusaýda dokalypdyr.

TÜRKMEN DUTARY

Türkmeniň bagşyçylyk sungaty gadymyýetden gözbaş alyp gaýdýan milli sungatdyr. Bu sungatyň inçe tilsimlerini öwrenmeklik, türkmen bagşysy diýen abraýly adyň eýesi bolmaklyk üçin gadymy döwürlerde birnäçe ýyl, käte onlarça ýyl halypalardan hünär öwrenmeli bolupdyr. Öz şägirdiniň ussat bagşy bolup ýetişendigini duýan halypalar olara pata beripdir. Halypa bagşylar öz şägirtlerine toý-tomaşaly ýerlerde ak pata berip, olara dutar saz guralyny sowgat edipdirler.

Türkmen dutarynyň mahmal owazy barada gürrüň edilende, milli bagşyçylyk sungatynda öçmejek yz galdyryp giden halka meşhur, ägirt ussatlaryň keşpleri göz öňünde janlanýar. Bu ussatlar bagşyçylyk sungatynda täze öwüşginli ýerine ýetirijilik usulyny kämilleşdirmekde öz ukyplaryny, zehinlerini, zähmetini gaýgyrman, halkyň aňynda ebedi ýaşamaga hukuk gazandylar.

Türkmen halk aýdymlarynyň türkmen dutarynda ýaňlanýan milli saz äheňleri halkymyza mahsus özboluşly aýratynlyklary bilen tapawutlanýar. Türkmen dutarynda mahmal owaz bolup ýaňlanýan milli halk aýdymlarymyz, ilki bilen, adamzat duýgularynyň içki dünýäsiniň çuňlugyny beýan edýär.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe hormatly Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň parasatly ýolbaşçylygynda türkmeniň gadymyýetden gözbaş alyp gaýdýan bagşyçylyk sungatyna aýratyn ähmiýet berilýär. Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy, Gahryman Arkadagymyzyň taýsyz tagallalarynyň netijesinde, türkmen halkynyň dutar ýasamak senetçiliginiň, dutarda saz çalmak we bagşyçylyk sungatynyň ÝUNESKO-nyň Adamzadyň maddy däl medeni mirasynyň sanawyna girizilmegi bütin türkmen halkymyzyň milli buýsanjyna öwrüldi. Bu aladanyň netijesinde türkmen dutarynyň milli ähmiýeti bütin Ýer ýüzüne jar edildi.

TÜRKMEN TAHÝASY

Gymmatly hem ajaýyp el işleriniň biri-de türkmen tahýasydyr. Nepis keşdelenen tahýalary ähli döwürlerde geýipdirler. Tahýa degişli taryhy tapyndylary gadymy döwürlere degişli arheologiýa tapyndylarynda hem görmek bolýar.

Ene-mamalarymyzyň tahýalara ýerleşdirilen nagyşlarynyň aglabasyny Türkmenis-

tanyň çäklerinde Jeýtun, Änew, Daşlydepe, Garadepe, Namazgadepe, Göksüýri ýaly ýadygärliklerden ýüze çykarylan gadymy döwürlere degişli arheologiýa tapyndylarynda hem görmek bolýar. Bu bolsa türkmen tahýasynyň gözbaşyny has gadymy döwürlerden alyp gaýdýandygyna şaýatlyk edýär.

TÜRKMEN MILLI TAGAMLARY

Türkmen halkymyzyň milli tagamlary beýleki halklaryň näz-nygmatlary ýaly, öz gözbaşyny gadymy döwürlerden alyp gaýdýar, dürli-dürlüligi we özboluşlylygy bilen tapawutlanýar.

Dograma – munuň özi türkmen halkynyň däp bolan ýörgünli milli naharydyr.

Onuň ady hem «dogramak» diýen sözden gelip çykypdyr. Bu nahary taýýarlamak üçin iri-iri atylyp gaýnadylyp bişirilen täze goýun etini dograp, ony dogralan petir çörek bilen garýarlar. Oňa belli bir möçberde dogralan düýp sogan hem goşýarlar. Soňra bularyň hemmesini mazaly garýarlar. Taýýar bolan dogramany aýratynlykda tabaklara salyp, üstünden gyzgyn çorba guýýarlar we soňra oňa bir-iki çemçe guýruk ýagyny goşup saçaga äberýärler. Şeýlelikde, türkmen milli tagamy bolan dogramany taýýarlamak üçin et, çörek we sogan gerek bolup durýar.

Türkmen milli tagamy bolan «Tamdyrlama» maşgalanyň iň gowy görýän nahary

bolup, ol dost-ýarlar, myhman gelende ýa-da toý-baýramlarda taýýarlanylýar. Bu tagamy taýýarlamak üçin ýokary hilli goýun eti ulanylyp, nahar tamdyrda bişirilýär. Eti tutuş uly böleklere, ýagny gollara, butlara we oňurgalyklara bölmeli, soňra eti gowy duzlap, duz etiň ähli ýerine deň ýeter ýaly etmeli. Arassalanan sogany, ukroby, petruşkany we gök sogany maýda dograp, lawr ýapragyny hem aralaşdyryp goýup, üstüne duz we burç sepip bir sagat ýaly goýmaly. Aýratyn gazanyň içine taýýarlanan dürüşdäni we ardylan kädidir kartoşkany, noýbadyr käşiri, pomidory salmaly. Tamdyrda ojardan ot ýakyp, tamdyr gowy gyzansoň içi dürüşdeli gazany közüň üstünde ýerleşdirmeli. Soňra iki sany ýogyn demir simi tamdyryň agzyna germäp, et böleklerini halkalaryň üsti bilen şol sime saraşdyryp berkitmeli. Soňra tamdyryň hiç bir ýerinden bug çykmaz ýaly ilki körüklerini gowy ýapmaly, soňra tamdyryň agzyny hem oňa laýyk bolan gazan ýa-da gapak bilen ýapyp, ony hem suwamaly. Şeýlelikde bu tagam 1,5-2 sagat wagtyň dowamynda taýýar bolýar.

Milli aşpezlik sungatynyň görnüşleriniň ählisi-de türkmen halkynyň Milli Lideri, Gahryman Arkadagymyz Gurbanguly Berdimuhamedowyň tagallasy bilen halkymyza gowşan «Bereketli türkmen saçagy» kitabynda beýan edilendir.

Milli desterhan türkmeniň medeniýetiniň iň möhüm binýatlarynyň biridir, onda taýsyz halk däp-dessurlary we urp-adatlary öz beýanyny tapypdyr.

KÜŞTDEPDI

Küştdepdi — ýaşlyk joşgunynyň, owadanlygyň, çalt we çeýe hereketiň tansy. Şonuň üçin hem ol, köplenç, ýaşlar tarapyndan ýerine ýetirilýär. Ýöne käwagt oňa özleriniň şatlygy we joşgunlary bilen ýaşlardan birjik-de kem oturmaýan ýaşuly ýaşdaky adamlar hem goşulyşýarlar. Tans ýaşlaryň we gyzlaryň hoş labyzly ýerine ýetirmeklerinde «gazal» aýtmaklaryndan başlanýar hem-de tansyň ilkinji akgynly hereketlerini edýärler. Olaryň töwereklerindäkiler sazlaşykly çapak çalmak bilen, olaryň ýerine ýetirýän hereketlerine syn edýärler.

Ýurdumyzda gelin, ogul, jaý, goşunyň hataryna gidiş ýa-da ondan geliş dabaralarynda hem küşt depilýär. Häzirki wagtda ýurdumyzyň uly baýramçylyk dabaralarynda-da ýa-da dünýäniň dürli ýurtlarynda Türkmenistanyň medeniýet günleri geçirilende-de halk döredijiliginiň bu şahyrana görnüşini ussatlyk bilen ýerine ýetirýärler.

2017-nji ýylyň 7-nji dekabrynda Çeju şäherinde (Koreýa Respublikasy) Maddy däl medeni mirasy gorap saklamak boýunça hökümetara komitetiniň 12-nji mejlisiniň barşynda aýdym aýtmagyň we tans etmegiň «Küştdepdi» milli sungatynyň ÝUNESKO-nyň Adamzadyň maddy däl medeni mirasynyň Reprezentatiw sanawyna biragyzdan kabul edildi. Bu çözgüt umumadamzat medeni mirasyň aýrylmaz bölegi bolan türkmen halkynyň milli medeniýetiniň ägirt uly ähmiýetiniň ykrarnamasydyr.

TARYHY ÝADYGÄRLIKLER

Indi köp asyrlardan bäri dünýä medeniýetiniň ajaýyp bölegine öwrülen Türkmenistanyň ýadygärlikleri dünýä halklarynyň nazaryny özüne çekip gelýär. Çünki gadymy türkmen topragy köpasyrlyk taryhyň hem-de beýik geçmişiň mekany hökmünde tanalýar. Eger Türkmenistanyň çägini günbatardan gündogara, Hazar deňzinden Amyderýa çenli göz öňüne getirseň, onda dürli asyrlardan galan taryhy ýadygärlikleriň bu aýdylanlara şaýatlyk edýändigini görmek mümkindir.

Diýarymyzyň genji-hazynasyna öwrülen taryhy ýadygärlikleri dikeltmäge, rejelemäge we öwrenmäge aýratyn uly ähmiýet berilýär. Ata Watanymyz taryhy medeni ýadygärliklere baý bolmak bilen, döwletimiziň bu ugurda alyp barýan syýasaty barha rowaçlanýar. Türkmenistanda döwlet hasabynda taryhy we medeni desgalaryň 1,5 müňe golaýy bolup, olaryň aglabasy arheologik ýadygärliklerdir.

Heňňamlaryň hem asyrlaryň syrly taryhyny özünde jemläp oturan Goňurdepe, Garadepe, Namazgadepe, Altyndepe, Jeýtun we Änew ýaly dünýäniň ilkinji ekerançylyk medeniýeti bolan ajaýyp ýadygärlikleri bar. «Köne Nusaý», «Gadymy Merw», «Köneürgenç», «Dehistan», «Gadymy Sarahs», «Abiwerd», «Gökdepe galasy» döwlet taryhy-medeni goraghanalary özboluşly arhitektura gurluşyna we köpasyrlyk geçmişine baglylykda haýran galdyryjy muzeýlerdir. Geçmişiň ýaňyny, beýik türkmen şahsyýetleriniň şöhratyny, türkmen halkynyň näderejede beýik halk bolandygyny äşgär edýän bu ajaýyp hem özboluşly künjekleriň ady rowaýata öwrülip gelýär. Ýeri gelende bellesek, Gadymy Merwiň, Köneürgenjiň, Nusaýyň gaýtalanmajak ýadygärlikleri bolsa ählumumy gymmatlyklar hökmünde ÝUNESKO-nyň Bütindünýä mirasynyň sanawynda görnükli orny eýeledi.

Häzirki wagtda hem «Milli taryhy-medeni mirasyň obýektlerini aýap saklamagyň, goramagyň, öwrenmegiň hem-de olara syýahatçylary çekmegiň 2022-2028-nji ýyllar üçin Döwlet maksatnamasyna» laýyklykda köpsanly taryhy ýadygärlikleri dikeltmek we öwrenmek işleri tapgyrlaýyn esasda amala aşyrylýar. Ýagny gazuw-agtaryş, meýdan ylmy-barlag işlerini geçirmek, arheologik tapyndylary öwrenmek, ekspedisiýalary geçirmek we beýleki göz öňünde tutulan toplumlaýyn wezipeler, ylmy-amaly maslahatlar degişli maksatnamanyň çäklerinde alnyp barylýar. Muňa dünýäniň alymlary bilen türkmen ylmy jemgyýetçiliginiň wekilleri, ýaş hünärmenler hem işjeň gatnaşýar.

Türkmenistanyň gadymyýetine degişli bolan gymmatlyklary ylmy-barlaglar esasynda doly derejede öwrenmek, rejelemek we gorap saklamak bu ugurda zähmet çekýän ähli hünärmenleriň, hususan-da, ýokary bilimli ýaşlaryň paýyna düşýär. Şonuň üçin hem mähriban Watanymyzyň mukaddes topragynyň ähli baýlyklaryny öwrenmäge, goramaga hem-de hünär ussatlygy bilen rejelemäge, geljege geçirmäge we dünýä ýaýmaga uly mümkinçilikler döredilýär.

ARKADAG ŞÄHERI

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe gojaman Köpetdagyň eteginde, tebigatyň iň bir arassa künjeginde türkmen halkynyň Milli Lideri, Gahryman Arkadagymyzyň taýsyz tagallasy, türkmen halkynyň bagtyýar durmuşyny has-da gülletmek üçin öňe sürýän köptaraply başlangyçlary netijesinde sebitde ilkinji «akylly» şäheri kemala geldi. Bütindünýä nusgalyk bu ajaýyp şäheriň binalarynyň hut türkmen telekeçileri tarapyndan gysga möhletde we ýokary hil derejesinde gurulmagy ýurdumyzyň hususy işewürleriniň binagärlik-gurluşyk ulgamynda-da iri, döwrebap taslamalary durmuşa geçirmäge ukyplydygyny, bu ugurda ýeterlik tejribe toplandygyna aýdyň şaýatlyk edýär. Binalar Arkadag şäheriniň mermer keşbiniň şuglasy bolup öwşün atýar. Olarda türkmen halkynyň göterilen bagtynyň ýalkymy şuglalanýar.

Arkadag şäheri, hakykatdan hem, milli binagärligimiziň ýeten belent derejesiniň kämil nusgasy bolup şöhlelenýär. Bu ýerdäki binalaryň has kämil ülňüde, sanly tehnologiýalara esaslanýanlygy ösüşleriň ygtybarly ýoly bilen öňe barýan Diýarymyzyň çägin-de Arkadag şäheri kimin owadan we görkana şäherleriň has köp boljakdygyna bolan ynamyny berkidýär. Arkadag şäherinde şähergurluşyk işini ýokary derejede alyp barmak, şäheri halkara merkezleriň birine öwürmek, geljekde güýçli depginde ösdürmek göz öňünde tutulyp, Arkadag şäheriniň düzüminde Kärizek hem-de Gorjaw etraplary döredildi. Gahryman Arkadagymyzyň oýlanyşykly başlangyjy bilen giň goldawa eýe bolan ýörelgeler häzirki zaman innowasiýalaryny öwrenmäge, ony milli şertler bilen baglanyşdyrmaga ýol açdy. Innowasion infrastrukturanyň düzüm bölekleri höküminde Arkadag şäherinde dünýä tejribesiniň mysalynda örän netijeli hasaplanylýan ýaşaýyş-durmuş, medeni dynç alyş, saglygy goraýyş hem-de maglumat tehnologiýalary (ykjam telefonlar, telewideniýe, kompýuter aragatnaşygy, elektron söwda, internet hyzmatlary) ýaly ugurlary ösdürmäge, olaryň her birini ýokary derejede döwrebaplaşdyrmaga uly orun degişlidir.

Arkadag şäherindäki sagaldyş, dikeldiş merkezi «Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky çagalar sagaldyş, dikeldiş merkezi» diýlip atlandyryldy. Merkezi seýilgähdäki sungat binasyna «Arkadag binasy» diýip at berildi. Aba Annaýew adyndaky Halkara atçylyk akademiýasynyň, Berdimuhamet Annaýew adyndaky mugallymçylyk orta

hünär mekdebiniň, Saçly Dursunowa adyndaky lukmançylyk orta hünär okuw mekdebiniň, Görogly adyndaky döwlet atçylyk sirkiniň, Döwletmämmet Azady adyndaky kitaphananyň, Aman Gulmämmedow adyndaky döwlet drama teatrynyň, Sahy Jepbarow adyndaky ýörite sungat mekdebiniň, Şükür bagşy adyndaky çagalar sungat mekdebiniň binalary ýaşlaryň giň dünýägaraýyşly hünärmenler bolup ýetişmeklerine hyzmat edýär. Bu şäherde ekologik talaplar doly berjaý edilmek bilen, ekologiýa taýdan arassa serişdeleriň hasabyna sportuň 10 görnüşi boýunça türgenleri taýýarlamaga niýetlenilen Köpugurly sport toplumy, 10 000 orunlyk stadion, Sport merkezi gurlup ulanylmaga berildi. Şeýle hem şäheriň bedenterbiýe we sport baradaky müdirligi döredildi.

Şäheriň «Arkadag» futbol topary gysga döwrüň dowamynda geçirilen duşuşyklarda üstünlikli çykyş edip, türkmen sportunyň barha belende galýandygyny dünýä aýan etdi. Şäherde «Arkadag» teleýaýlymynyň, «Arkadag» gazetiniň döredilmegi şäherde we ýurdumyzda günsaýyn rowaçlanýan beýik ösüşleri dünýä jemgyýetçiligine ýaýýar.

AŞGABAT ŞÄHERI

Eziz Diýarymyzda Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedowyň paýhasly ýolbaşçylygynda durmuşa geçirilýän giň göwrümli başlangyçlar netijesinde mermer paýtagtymyz Aşgabat ýaýbaňlandyrylan ösüşleriň, özgertmeleriň beýik geljegini nazarlaýar. Dünýäde ak mermere beslenen iň owadan şäher hökmünde Ginnessiň Bütindünýä rekordlar kitabyna girizilen, Aziýanyň göwher gaşyna deňelýän paýtagtymyzyň özgerýän keşbi ýurdumyzyň ykdysady strategiýasynyň üstünlige beslenýändiginden habar berýär. Aşgabatda döredilýän özboluşly binagärlik dürdäneleri bir-biriniň üstüni ýetirip, ajaýyp sazlaşygy emele getirýär. Gaýtalanmajak ajaýyp binagärlik eserini ýada salýan Aşgabat diňe bir ýurt möçberinde däl, eýsem dünýä üstünlikli durmuşa geçirilýän özgertmeler syýasatynyň kerwenbaşysy bolup il-günümizi buýsandyrýar.

Arkadagly Gahryman Serdarymyz paýtagtymyzda giň möçberli özgertmeler maksatnamasynyň üstünlikli durmuşa geçirilişini yzygiderli gözegçilikde saklaýar hem-de şäher ýaşaýjylary üçin amatly şertleri döretmek, döwrebap tehnologiýalary ornaşdyrmak we ekologiýa abadançylygyny üpjün etmek bilen baglanyşykly meselelere aýratyn üns berýär.

Paýtagtymyzda möhüm ähmiýetli taslamalaryň üstünlikli durmuşa geçirilmegi netijesinde dürli maksatly desgalaryň we täsin binalaryň tutuş toplumy peýda boldy. Çägini gün-günden giňeldýän baş şäherimiziň her biriniň özboluşly gözelligi bolan binalary – Türkmenistanyň Prezidentiniň Oguz han köşkler toplumy, Ruhuýet köşgi, Maslahat köşgi, Oguz hanyň sekizburçly ýyldyzynyň içinde ýerleşdirilen «Bagt köşgi» toý dabaralary merkezi, Welosiped binasy, özünde Mukamlar köşgüni, Döwlet muzeýini, Döwlet kitaphanasyny jemleýän Türkmenistanyň Döwlet medeniýet merkezi, Türkmenistanyň Döwlet muzeýi syýahatçylarda hiç bir ýerde gaýtalanmajak duýgulary döredýär. Ginnessiň Bütindünýä rekordlar kitabyna girizilen Oguz hanyň we onuň ogullarynyň bürünç heýkelleri ornaşdyrylan suw çüwdürimler toplumy, Ginnessiň Bütindünýä rekordlar kitabyna girizilen Köpetdagyň belent gerşlerinden seleňläp görünýän «Türkmenistan» teleradioýaýlymlar merkezi, Ginnessiň Bütindünýä rekordlar kitabynda orun alan Oguz hanyň äpet sekizburçly ýyldyzynyň keşbindäki «Älem» medeni-dynç alyş merkezi, Bütindünýä rekordlar kitabyna girizilen Arçabil şaýolunyň ugrunda, Döwlet muzeýiniň öňündäki meýdançada ýerleşdirilen Türkmenistanyň Döwlet Baýdagy, Dünýäde iň uly el halysy hökmünde Ginnessiň Bütindünýä rekordlar kitabynda orun alan «Altyn asyr» halysy ýerleşdirilen Türkmen halysynyň Milli muzeýi mermer paýtagtymyza gelýän myhmanlaryň we syýahatçylaryň ilkinji ünsüni çekýän täsinliklerdir.

Sportuň onlarça görnüşi bilen meşgullanmaga, şeýle hem halkara ýaryşlaryny geçirmäge we oňa ýokary derejede taýýarlyk görmäge niýetlenilen, tutuş sebitde iň uly sport desgasy bolan Olimpiýa şäherjigi ýurdumyzda sagdyn durmuş ýörelgesine goýulýan belent sarpany we dünýäde parahatçylygy rowaçlandyrýan sporta berilýän ähmiýetiň ýokarydygyny görkezýär. Köpetdagyň etegindäki gözel künjekde gurulýan Magtymguly Pyragynyň keşbini ebedileşdirýän ýadygärlik bolsa akyldar şahyrymyzyň sarpasynyň neneňsi-niçiksi derejede belentdigini jümle-jahana aýan edýär. Aşgabadyň dürli künjeklerinde ýerleşýän teatrlar, kinokonsert merkezleri paýtagtymyzyň ýaşaýjylarynyň we onuň myhmanlarynyň medeniýetli dynç almaklary üçin döredilen ajaýyp şertlerdir. «Berkararlyk», «Bagtyýarlyk», «Aşgabat», «Gülzemin», «Arkaç» ýaly söwda we dynç alyş merkezlerinde çagalaryň wagtlaryny şadyýan geçirmekleri, raýatlaryň ýokary hilli egin-eşik we beýleki harytlara bolan isleglerini kanagatlandyrmak üçin giň şertler döredilendir. Paýtagtymyzyň dürli künjeklerinde ýerleşýän onlarça myhmanhanalarda maslahatlary geçirmäge, dynç almaga giň şertler döredilendir.

MILLI WE GUŞAKLY «ALYŞ» GÖREŞI BOÝUNÇA HALKARA ÝARYŞYNYŇ MEÝLETINÇILERI ÜÇIN MAGLUMAT

Meýletinçilik işi her bir meýletinçä jemgyýetçilik ähmiýetli işde özüni ykrar etdirmäge mümkinçilik berýän mekdepdir. Meýletinçi adyna eýe bolmak, öňde goýlan wezipelere mynasyp hötde gelmek, jemgyýetçilik ykrarnamasyny gazanmak her bir meýletinçiniň mukaddes borjudyr.

Meýletinçiniň wezipe borçlary, onuň iş wagty, ýerine ýetirilmeli işleriniň görnüşleri we tertibi guramaçylyk topary tarapyndan kesgitlenýär. Her bir meýletinçi öz işini degişli toparyň ýolbaşçysynyň utgaşdyrmagynda we gözegçiliginde kesgitlenen ýerde we wagtda berjaý edýär. Onuň ýerine ýetirýän işi Türkmenistanyň kanunçylygyna, kabul edilen tertip-düzgüne, milli edep kadalaryna laýyklykda amala aşyrylmalydyr.

Meýletinçiler myhmanlaryň bilesigelijilikli soraglaryna we ýüz tutmalaryna anyk hem takyk maglumatlar esasynda jogap bermegi başarmalydyrlar. Meýletinçi beýleki adamlar bilen gepleşende ata-babalarymyzdan miras galan edep kadalaryndan ugur almalydyr. Ol pähimdar pederlerimiziň timarlap, taraşlap, biziň günlerimize ýetiren görelde we nusga alarlyk derejedäki aýratynlyklarymyzy hem-de ynsany bezeýän ajaýyp ahlak häsiýetleri hökmünde watansöýüjilik, ata-enäni, ulyny sylamak, kiçä hormat goýmak, myhmansöýerlik, zähmetsöýerlik, dostuňa, işiňe wepalylyk, lebzihalallyk ýaly ählumumy ykrar edilen ajaýyp gymmatlyklary, ýol-ýörelgeleri düýpli öwrenmelidir, sowatlylygyň we edepliligiň ýokary nusgasyny görkezmelidir. Meýletinçilik işi meýletinçiniň dürli ylymlardan, bilimlerden baş çykarmagyny, köptaraplaýyn ösen ukybynyň bolmagyny talap edýär. Meýletinçi guramaçylyk ukybyna hem eýe bolmalydyr. Ol her bir işi guramaçylykly meýilnamalaşdyrmagy, işiň netijesini seljermegi başarmalydyr, wagtdan ýerlikli peýdalanmalydyr, myhmanlar bilen oňyn ýagdaýy döredip bilmegiň hötdesinden gelmelidir. Meýletinçiler özlerine erk edip bilýän, sabyr-kanagatly adamlardyr. Olaryň işlerinde düşündirip bilmek ukyby uly ähmiýete eýedir. Meýletinçiler aýdylýan kyn, çylşyrymly maglumatlary sada, düşnükli beýan etmegi başarmalydyrlar. Meýletinçi myhmanlar-

da ähli-taraplaýyn ýakymly täsir galdyrmaga çalyşmalydyr. Ol myhmanlaryň pikirini doly diňlemelidir we öz hereketlerinde halkymyzyň asylly däp-dessurlaryny goldanmalydyr, salykatlylygy, mertebesini saklamalydyr. Meýletinçiniň ýanynda bellik edýän depderçesi, ruçkasy bolmalydyr. Myhmanlaryň sowallarynda kyn sözler duş gelende ýa-da olara bada-bat jogap berip bilmedik ýagdaýynda, soragy ýazyp alyp, myhmana onuň dogry we anyk jogabyny aýtmalydyr.

Meýletinçi üçin maslahatlar:

– her bir ýerine ýetirilýän işiň, hereketiň döwlet we jemgyýetçilik ähmiýetli çäräniň üstünlikli amala aşyrylmagyna gönükdirilmelidigini ýatda saklamaly;

– her bir ýerine ýetirilen işiň we hereketiň jogapkärçiligini duýmaly;

– oýlanyşykly we guramaçylykly hereket etmegi başarmaly;

– iş ýerindäki ähli şertleri oňat öwrenmeli we netijeli usullary saýlap almaly;

– işi ýerine ýetirmegiň ýokary medeniýetini görkezmeli;

– bellenilen anyk wezipeleri üstünlikli amala aşyrmaly.

Meýletinçiler Guramaçylyk komitetiniň özleriniň berkidilen degişli bölümleriniň işgärlerine tabyn bolýarlar. Olar diňe bir aýratyn şahsyýet, öz ýokary okuw mekdebiniň, meýletinçilik merkeziniň wekili bolmak bilen çäklenmän, iş ýüzünde tutuş meýletinçilik maksatnamasyna wekilçilik edýärler.

Özüňi alyp barmagyň düzgünleri.

Meýletinçileriň borçlary:

– resmi we işewür aragatnaşygyň medeniýetini, edep (etiket) kadalaryny, halkara çärelerinde däp bolan myhman kabul etmegiň düzgünlerini bilmeli hem berjaý etmeli;

– beýleki meýletinçiler, işgärler, myhmanlar, şäheriň ýaşaýjylary we başga adamlar bilen gatnaşykda hemişe mylakatly, hoşniýetli, sypaýyçylykly bolmaly;

– iş wagtynda meýletinçiler ýörite lybasda bolmaly;

– akkreditasiýa kartasy ýitirilen halatynda bu barada bada-bat akkreditasiýa bölümine (edarasyna) habar bermeli;

– daşky tebigy gurşawa, hyzmat etmegiň we işiň çäklerinde meýletin ýardamça berilýän emläge hem-de maddy gymmatlyklara aýawly garamaly;

– wezipe borçlary ýerine ýetirilýän wagtynda howpsuzlyk düzgünlerini, özleriniň berkidilen bölümleriniň işgärleriniň görkezmelerini berjaý etmeli;

– möwsüme we howa şertlerine görä geýinmeli;

– şahsy arassaçylygyň düzgünlerini berjaý etmeli;

– saglyk ýagdaýy ýaramazlaşan ýa-da şikes alan halatynda bu barada bada-bat jogapkär işgäre habar bermeli.

Meýletinçilere iş ýerlerinde, ýaşaýan ýerlerinde, işe barýarkalar we işden gelýärkäler ýolda, şeýle hem işden boş wagtlary şu aşakdakylar gadagan edilýär:

– spirtli içgileri getirmek, saklamak, ulanmak we ýaýratmak, serhoş ýagdaýda bolmak;

– çilim çekmek;

– paýyş sözleri ulanmak;

– beýleki meýletinçilere, işgärlere, myhmanlara, şäheriň ýaşaýjylaryna we başga adamlara gödek daraşmak;

– milleti, dini ynanjy, ýaşy, maddy ýagdaýy, jyns alamatlary boýunça tapawutlyklar babatda äsgermezlik etmek;

– beýleki meýletinçileri, işgärleri, myhmanlary, şäheriň ýaşaýjylaryny we başga adamlary ýerliksiz gürrüňlere güýmemek;

– jogapkär işgäre duýdurmazdan, iş ýerini taşlap gitmek;

– öz, şeýle hem töweregindäki adamlaryň janyna we saglygyna howp salýan hereketleri etmek;

– akkreditasiýada we jogapkär işgär tarapyndan görkezilen ýerlerden başga ýerlere barmak;

– iş we ýaşaýan ýerinde galmagal etmek;

– jaýlara, enjamlara we beýleki maddy gymmatlyklara zeper ýetirmek;

– hapaçylyga ýol bermek;

– şahsy akkreditasiýa resminamasyny

başga adamlara bermek;

– meýletinçileriň abraýyna mynasyp bolmadyk beýleki hereketleri etmek.

Howpsuzlyk çäreleri we meýletinçileriň jogapkärçiligi:

– meýletinçiler adatdan daşary ýagdaýlar (şikes ýetmek, kesellemek, dawa-jenjel, ogurlyk we beýleki ýaramaz, garaşylmadyk ýagdaýlar) ýüze çykanda olar barada derrew jogapkär işgäre habar bermelidir, zerur bolan halatynda ejir çekenlere ilkinji lukmançylyk kömegini berip, olary lukmançylyk edaralaryna eltmegi üpjün etmelidir, agyr şikes ýeten, zäherlenen halatlarynda lukmançylyk gullugyna habar bermelidir hem-de lukmançylyk işgärlerini ejir çekenleriň ýanyna eltmelidir;

– meýletinçiler öz ygtyýarlygyna ulanmaga berlen emläkler, enjamlar we abzallar üçin şahsy maddy jogapkärçilik çekýärler;

– umumy kabul edilen tertip-düzgün kadalary we şu düzgünler bozulan halatlarynda jogapkär işgär (Guramaçylyk komitetiniň degişli bölümleriniň işgärleri) olar barada meýletinçileriň wekilçilik edýän ýokary okuw mekdebiniň (beýleki guramalaryň, edaralaryň, kärhanalaryň) ýolbaşçylaryna habarnama iberýär;

– ulanmaga berlen emläkler, enjamlar we abzallar ýitirilen, döwlen ýa-da zaýalanan halatynda meýletinçiler olaryň öwezini dolýarlar (bahasyny töleýärler).

Meýletinçiler jemgyýetçilik tertibini we howpsuzlyk tehnikasynyň düzgünlerini berjaý etmäge borçludyrlar. Işiň bütin dowamynda meýletinçiler içki tertip-düzgüniň talaplaryna tabyn bolmalydyrlar we jogapkär işgäriň, Guramaçylyk komitetiniň, özleriniň berkidilen bölümleriniň işgärleriniň görkezmelerini ýerine ýetirmelidirler. Özüňi alyp barmagyň düzgünleri gödek bozulan halatynda meýletinçi meýletinçilik hukugyndan mahrum edilýär.

Halkara etiketiniň käbir kadalary.

Myhmanlar bilen salamlaşmagyň we gürleşmegiň kadalary.

Myhmanlar özleriniň mähirli we güler ýüz bilen garşy alynmagyny isleýärler. Olarda galan täsirler gelen ýurdy baradaky garaýyşlaryny kemala getirýär. Bu bolsa myhmanyň şol ýurdy mydamalyk ýadynda saklamagyna sebäp bolýar.

Myhmany garşy almagyň we onuň bilen hoşlaşmagyň tertibi:

– meýletinçi myhmany gören badyna onuň bilen daşky aragatnaşygy ýola goýup, ýüzüne ýylgyryş alamatlaryny çaýmaly. Myhman bilen her gezekki duşuşyklarda meýletinçiniň

ýüzünde şatlyk alamatlary bolmaly;

– eger meýletinçi myhmany tanaýan bolsa, onuň adyny tutup, mähirli salamlaşmaly;

– hemişeki myhmanlary ýatda saklap, olara aýratyn üns bermeli;

– hoşamaýlyk bilen öz kömegini hödürlemeli;

– birbada gelen myhmanyň sany köp bolan halatynda, meýletinçi ýagdaýa görä hereket edip, myhmanlaryň kän garaşmazlygy üçin degerli çäreleri görmeli;

– meýletinçi myhman bilen ýylgyryp, onuň adyny tutup hoşlaşmaly. Myhmana wagtyny gowy geçirmegini ýa-da oňat dynç almagyny arzuw etmegi ýatdan çykarman, ony ýene gelip durmaga çagyrmaly (eger-de myhman gidýän bolsa).

– meýletinçi özüne ýüzlenilende adyny düşnükli aýdyp salamlaşmaly: «Ertiriňiz haýyrly. Bölümiň ady. Öz ady. Iňlisçe – May I help You? – (gürrüň wagtyna laýyklykda: ertiriňiz haýyrly – 11:00-a çenli; gündiziňiz haýyrly – 17:00-a çenli; ondan soň – agşamyňyz haýyrly);

Meýletinçiniň daşky keşbi we özüni alyp baryş kadalary:

– myhmanlar bilen gönüden-göni aragatnaşyk saklaýan meýletinçiler ýörite eşikde arassa, oňat ýagdaýda bolmalydyr, eşikleri özüne laýyk gelmelidir;

– meýletinçiniň köwşi arassa we gowy ýagdaýda bolmalydyr. Köwşüň öňi we yzy ýapyk, pes ökjeli, reňki gara ýa-da ýörite eşigiň reňkine kybapdaş gelmelidir;

– iş wagtynda zenanlar teniň reňkindäki joraplary geýmelidirler;

– myhman bilen aragatnaşykda bolýandygyna ýa-da bolmaýandygyna garamazdan, meýletinçileriň saçy bejerilip, timarlanylmalydyr;

– gyzlaryň uzyn saçlary ýeňsesinde bogulmalydyr;

– erkekleriň saçlary köýneginiň ýakasyny basmaly däldir;

– erkekleriň sakgaly tekiz syrylan bolmalydyr;

– sada, milli şaý-sepler dakynylmalydyr;

– meýletinçilere sagat dakynmaga rugsat berilýär;

– zenan maşgalalar diňe bir jübüt gulakhalka dakynmalydyr;

– erkek kişiler gulakhalka dakynmaly däldirler;

– zenan meýletinçileriň ýüzügi birden köp bolmaly däldir;

– erkekler diňe nika ýüzügini dakynyp bilerler;

– dyrnaklar arassa we tekiz aýrylan bolmalydyr;

– myhmanlaryň bar ýerinde iýmek, içmek, sakgyç çeýnemek bolmaýar;

– köp bolmadyk mukdarda ýakymly ysly atyrlary ulanmaga rugsat edilýär;

– meýletinçiler atlary dogry ýazylan at belliklerini (beýjikleri) dakynmalydyr.

Beýjikler myhmanlara gowy görünmelidir;

– myhmanlara hyzmat edilýän wagty meýletinçilere kärdeşleri bilen gürleşip durmak, şahsy meseleler barada telefonda gürleşmek bolmaýar;

– myhmanlar ýanyňdan geçende olara hoşamaýlyk bilen ýylgyryp ýol bermeli;

– meýletinçi köpçülik ýerlerinde hemişe ruhubelent we mylakatly bolmaly;

– meýletinçi pikirlerini anyk beýan etmegi, işjeň hat alşylan wagtynda we telefon gürrüňdeşliginde tertipliligi hem-de yzygiderliligi berjaý etmegi başarmalydyr;

– meýletinçi myhmanlar bilen gürleşende sabyrly bolmaly hem-de diňe dik durup gürleşmelidir;

– iş ýeriňi arassa we tertipli saklamaly. Goh-galmagal etmeli däl.

Meýletinçileriň iş ýerlerinde wezipe borçlaryny ýerine ýetirmeginiň kadalary:

– meýletinçi işiň başlanmagyna 20–30 minut galanda hökman iş ýerine gelmelidir;

– iş wagtynyň gutarandygyna garamazdan, işiň aşa köp bolan halatynda meýletinçiniň iş ýerinde bolmagy ýolbaşçylar tarapyndan talap edilip bilner;

– meýletinçi öz hereketleriniň Meýletinçilik maksatnamasynyň bir bölegidigini ýat-

dan çykarmaly däldir;

– ol kärdeşlerine kömege mätäç mahaly kömek bermäge mydama taýýar bolmalydyr;

– kömek we goldaw beren kärdeşlerine sag bolsun aýtmagy unutmaly däldir;

– özüne, kärdeşlerine we myhmanlara zyýan ýetmez ýaly işi sazlaşykly we howpsuz ýerine ýetirmelidir;

– ulanýan enjamlaryny soň özi ulanyp biler ýaly amatly ýagdaýda goýmalydyr;

– myhmanyň şahsy zatlaryna el degirmek gadagandyr;

– myhmanyň şahsy goşlaryndan zat almak gadagandyr;

– ýatylýan düşeklerde, kürsülerde oturmak gadagandyr;

– myhmanyň hajathanasyndan peýdalanmak gadagandyr;

– myhmanyň otagyndan giden wagtyňyz gapynyň ykjam ýapylandygyny barlamalysyňyz;

– meýletinçiler bir-birine doly atlaryny tutup ýüzlenmelidir;

– kärdeşleri ýa-da myhmanlar daşrakda bolan ýagdaýynda olary gaty gygyryp çagyrmak ýa-da ýüzlenmek gadagandyr;

– myhmanhanadaky köpçülikleýin ýerleriň hemmesi diňe myhmanlara niýetlenendir.

Meýletinçilere diňe myhmanlar üçin niýetlenen ýerlerde bolmak gadagandyr. Bu kadadan diňe ýolbaşçynyň rugsady ýa-da görkezmesi bolan ýagdaýynda çykyp bolýar.

Gürleşmegiň kadalary:

– gürrüňiň äheňi birsydyrgyn we kadaly bolmalydyr, ýöne sustupes bolmaly däldir, ýagny şadyýan, galmagalsyz bolmalydyr, sypaýyçylykly, ýöne ýasama sypaýyçylykly bolmaly däldir;

– jedelden daşda durjak bolmaly, aýratyn hem, syýasat, din baradaky gürrüňlerde jedele girmeli däl;

– diňlemegi başarmak sypaýyçylykly we edepli adam üçin edil gürleşmegi başarmak ýaly zerur şertiň biridir. Eger-de siz özüňiziň diňlenmegiňizi isleseňiz, başgalary diňlemegi başarmalysyňyz;

– eger-de size aýratyn ýüzlenilip soralmasa, özüň barada köpçülikde gürlemek gelşiksizdir.

Saçak başynda özüňi alyp barmagyň kadalary:

– nahara başlamaga howlukmaň. Iň gowusy, beýlekiler başlaýança garaşyň;

– myhmançylykda öz nahar enjamlaryňyzy süpürmek gelşiksizdir;

– çöregi saçaga owratmaz ýaly öz tarelkaň üstünde bölejiklere bölmeli, çörek bölegiňizi döwüp alyp ýa-da ondan dişläp iýip bolar;

– çorbany çemçäniň ujundan däl-de, gyrasyndan içmeli;

– miweleri göni dişläp iýmek gelşiksiz hasap edilýär. Miwäniň daşyny pyçak bilen arassalamaly, ony böleklere bölmeli, çigidini aýyrmaly we diňe şondan soň iýmeli;

– nahar getirmegi talap edip, sabyrsyz bolmaň. Eger-de siz bir zat içjek bolsaňyz, onda öz bulguryňyzy sag eliňizde süýem we orta barmaklaryňyz bilen saklap, içgileri guýýan adama uzatmalysyňyz. Öz bulguryňda döküp biljek içgini galdyrmaly däl;

– saçagyň başyndan turanyňda el süpürgijiňi eplemek hökman däldir, nahardan soň dessine gaýtmak gelşiksizdir. Biraz garaşmak zerurdyr.

Aralygy saklamagyň kadalary:

– liftde, jemgyýetçilik ýerlerinde, awtoulaglarda we ş.m. ýerlerde hiç kim bilen, hatda tanyş adamlaryň bilen hem köp gürleşmeli däl;

– birine gözüňi aýyrman seretmeli däl;

– aýratyn duýgy bildirmeli däl;

– hereketleriňizi giňişlige görä çäklendirmeli.

Toparda işiň örän gowy we sazlaşykly alnyp barylmagy hyzmatyň ýokary derejede ýerine ýetirilmegini üpjün edýär. Toparyň içindäki dostlukly gatnaşyklar işi ýeňilleşdirýär we şatlyk duýgusyny döredýär. Meýletinçileriň netijeli işlemegi olaryň myhmanlaryň öňündäki borçlaryny ýokary derejede we ygtybarly ýerine ýetirmegine mümkinçilik berýär.

TÜRKMENISTANYŇ BEDENTERBIÝE WE SPORT BARADAKY DÖWLET KOMITETI

TÜRKMEN DÖWLET BEDENTERBIÝE WE SPORT INSTITUTY

MILLI WE GUŞAKLY «ALYŞ» GÖREŞI BOÝUNÇA
HALKARA ÝARYŞYNYŇ GURAMAÇYLYK KOMITETI

Milli we guşakly «Alyş» göreşi boýunça halkara ýaryşynyň gollanmasy

Redaktor	*A. Myradow, G. Mämmetsähedow*
Teh. redaktor	*Y. Şöhradow*
Kompýuter bezegi	*I. Çüriýew*
Neşir üçin jogapkärler	*A. Gurbanmämmedow, Ş. Nepesow,*
	W. Hojamyradow, S. Jumagylyjow

Bu gollanma 2025-nji «Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylynda» ýurdumyzda geçiriljek milli we guşakly «Alyş» göreşi boýunça halkara ýaryşynyň meýletinçilerine we oňa gatnaşjaklara niýetlenendir. Gollanma Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň Alymlar geňeşiniň 2025-nji ýylyň 9-njy aprelindäki mejlisinde hem-de Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň Usulyýet kabinetiniň 2025-nji ýylyň 14-nji aprelindäki mejlisinde makullanyldy.