



TÜRKMENISTAN SPORT

Halkara žurnal • International Magazine • Международный журнал

№ 3 (27), 2025

Esaslandyryjysy – Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti







BEÝIK YNSANA HORMAT

Türkmenistanyň IIM-niň Mälikguly Berdimuhamedow adyndaky 1001-nji harby bölüminiň Medeniýet öýünde hormatly Prezidentimiziň atasy, Gahryman Arkadagymyzyň kyblasy, içeri işler edaralarynyň hormatly weterany Mälikguly Berdimuhamedowyň ömür ýoluna bagyşlanan «Watan, asudalyk — peder wesýeti, nesilleriň müdimilik mekdebi» atly dabaraly maslahat geçirildi.



Maslahata gatnaşyjylar paýtagtymyzyň Çoganly ýaşayş toplumyndaky Mälikguly Berdimuhamedow adyndaky ýaşayş jaý toplumynyň muzeýinde hem bolup, hormatly weteranyň ömür we gulluk ýoluny şöhlendiriýän eksponatlar bilen tanyşdylar.

Dabara Türkmenistanyň İçeri işler ministrliginiň birleşen döredijilik toparynyň ýerine ýetirýän «Watan, asudalyk — peder wesýeti, nesilleriň müdimilik mekdebi» atly edebi-sazly kompozisiýasy bilen dowam etdi. Kompozisiýada mert pederleriň görüldesiniň häzirki nesiller üçin ruhy mekdep bolandygy täsirli beýan edildi.

Maslahatyň dowamynda çykyş edenler dana pederleriň edermenliginiň we parasatlylygynyň nesiller üçin hemişe ruhy daýançdygyny, olaryň goýan ýol-ýörelgeleriniň bolsa öçmejek nurdugyny nygtadylar. Mälikguly Berdimuhamedowyň halal we döredijilikli gullugy, belent adamsöýüşi, ynsanperwer häsiýetleri hem-de baý iş tejribesi onuň Watana we halka wepaly hyzmatynyň beýik nusgasydygyny görkezdi.

Dabaranýň dowamynda «Är ýigitler gaýrat üçin dogulýar», «Ýürekleriň buýsanjy Watan», «Gideliň biz atalaryň ýolundan» ýaly aýdymlar bilen birlikde mähriban Watanymyzy wasp edýän eserler ýerine ýetirildi. Ähli çykyşlar maslahata gatnaşyjylar tarapyndan dowamly el çarpyşmalar bilen garşylandy.

Dabara harby we hukuk goraýjy edaralaryň birleşen döredijilik toparynyň ýerine ýetiren «Peder şany» atly edebi-sazly kompozisiýasy bilen jemlenildi.

**«Türkmenistan Sport»
halkara žurnaly.**

➤ Maslahata harby we hukuk goraýjy edaralaryň gullukçylary hem-de işgärleri, talyp-lar, şeýle hem içeri işler edaralarynyň weteranlary gatnaşdylar. Onuň açylyş dabarasyny harby bölümde ýerleşýän Mälikguly Berdimuhamedowyň

heýkeline gül goýmak bilen başlandy. Soňra myhmanlar Mälikguly Berdimuhamedowyň gulluk ýyllarynda ulanan «moto» we «awto» ulaglarynyň sergisine, şeýle-de Watana wepaly hyzmat mekdebini şöhlendiriýän muzeý gymmatlyklaryna syn etdiler.



ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ

В городе Аркадаг состоялось торжественное открытие нового современного проспекта и транспортного моста, что стало очередным свидетельством динамичного развития инфраструктуры страны. Праздничное мероприятие прошло на фоне высокой гражданской активности и сопровождалось выступлениями творческих коллективов, народной музыкой и символичным выпуском в небо белых голубей — вестников мира.



Открытый мост, соединяющий проспекты Геоктепе и Кеймир кёр, отличается современными инженерными характеристиками: его длина составляет 627 метров, ширина — 29,5 метра, высота — 9 метров. Он оборудован широкими проезжими частями, пешеходными и зелёными зонами, а также отвечает всем международным требованиям.

Особое значение придаётся тому, что новые дороги и мосты строятся отечественными подрядчиками с применением современных технологий. Это яркое свидетельство государственной поддержки предпринимательства и устойчивого развития дорожно-транспортной инфраструктуры.

В день открытия новые улицы наполнились особым символизмом: по проспектам проехал свадебный кортеж, а также автомобиль, сообщивший о ро-

ждении ребёнка в городе — как знак продолжения жизни и благополучия. Это органично объединило личные радости с важными для страны событиями.

Мероприятие сопровождалось выступлениями бахши, эстрадных исполнителей и творческой молодёжи, прославляющих мирную, счастливую жизнь туркменского народа и успехи Отечества.

Ночные виды нового моста и освещённых проспектов с их архитектурной гармонией и восточной загадочностью стали настоящим украшением города. Это результат грамотного проектирования, инновационного подхода и слаженной работы всех участников строительства.

Развитие транспортной инфраструктуры в Аркадаге отражает общенациональную стратегию, направленную на обеспечение высокого качества жизни и устойчивый рост.

HALKARA YKRARNAMA



2025-nji ýylyň 28-nji iýunynda Arkadag şäheriniň açylmagynyň iki ýyllygy mynasybetli ýurdumyzda saparda bolan Koreýa Respublikasynyň Kukkiwon taekwondo federasiýasynyň ýolbaşçysy Çon Kapkin Aşgabatdaky Olimpiýa şäherçesiniň Başa-baş söweş sungaty sport toplumynda türkmen türgenleri bilen duşuşdy.

Duşuşykda taekwondo sungatynyň Türkmenistanda ösdürilişi, halkara hyzmatdaşlygynyň häzirki ýagdaýy hem-de türkmen türgenleriniň gazanan üstünlikleri barada pikir alşyldy. Koreýaly myhman ýurdumyzyň sport infrastrukturasynyň derejesine ýokary baha berdi, aýratyn-da, Olimpiýa şäherçesindeki sport desgalarynyň halkara ölçeglere laýyklykda enjamlaşdyrylandygyny, türgenleşik hem-de ýaryşlary geçirmek üçin ähli mümkinçilikleriň döredilendigini nygtady.

Taekwondonyň gadymy taryhy bolup, häzirki wagtda dünýäde iň giňden ýaýran görnüşi Kukkiwon taekwondosydyr. Ol Halkara Olimpiýa Komiteti tarapyndan ykrar edilip, Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna girizilen sungat hökmünde sport giňişliginde uly orny eýeleýär. Dünýäniň dürli ýurtlarynda bu sungaty ösdürmek maksady bilen döredilen Bütün-

dünýä taekwondo federasiýasynyň düzümine häzirki wagtda 48 ýurduň federasiýasy girýär. Türkmenistan hem şol hyzmatdaşlygyň işjeň agzalarynyň biri bolup çykyş edýär.

Sportuň bu görnüşinde iň ýokary dereje — 9-njy dan hasaplanylýar. Bu derejesi bolan ussatlara «Uly ussat» diýen at berilýär. Gahryman Arkadagymyzyň dünýäniň az sanly ýokary derejeli taekwondo ussatlarynyň hataryna girýändigini aýratyn bellemelidir. Çon Kapkin Gahryman Arkadagymyzyň sporty ösdürmekdäki tagallalaryna ýokary baha berip, bu ugurda alnyp barylýan işler üçin tüýs ýürekden hoşallyk bildirdi.

Duşuşykda sport sungatynyň taryhy ösüşi, türgenleriň taýýarlygy hem-de geljekki meýilnamalar bilen baglanyşykly meseleler ara alnyp maslahatlaşyldy. Çon Kapkin ýurdumyzyň taekwondoçylarynyň döredilen mümkinçiliklerden peýdalanylýan, halkara arenasynda täze belent sepgitlere ýetjekdigine uly ynam bildirdi.

Koreýaly myhmanyň sapary, Gahryman Arkadagymyza 9-njy dan derejesiniň sertifikatynyň gowşurylmagy hem-de türgenler bilen geçirilen duşuşyk türkmen sportunyň taryhyndaky ýatdan çykmajak wakalaryň biri boldy.

ÝOKARY DÖWLET SYLAGY



2025-nji ýylyň 5-nji awgustynda Özbegistan Respublikasynyň Prezidenti Şawkat Mirziýoýew Türkmenistanyň iň ýokary döwlet sylagy — «Hyzmatdaşlygy ösdürmäge goşandy üçin» ordeni bilen sylaglandy. Sylaglamak dabarasy Awazada geçirilen Merkezi Aziýa döwletleriniň Baştutanlarynyň ýedinji Konsultatiw duşuşygyna taýýarlyk çäreleriniň çäginde geçirildi. Ony Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gurbanguly Berdimuhamedow gowşurdu.

Gahryman Arkadagymyz Şawkat Mirziýoýewiň strategik hyzmatdaşlygyň ösdürilmegine goşýan aýratyn tagallalaryny nygtap, onuň Türkmenistanyň halkara başlangyçlaryna edýän goldawyna minnetdarlyk bildirdi.

Öz gezeginde, Özbegistanyň Prezidenti:

— Bu sylagy kabul etmek meniň üçin uly hormatdyr. Muny Özbegistana bildirilen aýratyn hormatyň we Merkezi Aziýada dostluk, goňnuçylyk we ynamy pugtalandyrmak boýunça edýän bilelikdäki

tagallalarymyzyň ykrar edilmeginiň nyşany hökmünde kabul edýärin — diýip, belläp geçdi.

Şawkat Mirziýoýew 2017-nji ýylda Türkmenistana amala aşyran ilkinji saparyny ýatlap, geçen ýyllarda iki döwletiň arasynda gatnaşyklaryň ýokary derejä ýetendigini, iri ykdysady we ynsanperwer taslamalaryň durmuşa geçirilendigini, özara söwdanyň möçberiniň ep-esli artandygyny belledi. Şeýle-de, ol sebitleýin hyzmatdaşlygyň ösdürilmeginde Gahryman Arkadagymyzyň goşandyny aýratyn nygtady.

—Häzirki wagtda halkara jemgyýetçiligi biziň sebitde täze hyzmatdaşlyk modelini döretmekde gazanan bilelikdäki üstünliklerimizi ykrar edýär. Bu — sebitiň ähli doganlyk döwletleriniň gazanan netijesidir — diýip, Özbegistanyň Baştutany aýtdy.

Çykyşynyň ahyrynda Şawkat Mirziýoýew BMG-niň maslahatynyň hem-de şu ýylyň dekabrynda Aşgabatda geçiriljek halkara Sammitiň halklaryň ýakynlaşmagyna we dialogyň ösmegine täze itergi berjekdigine ynam bildirdi.

ТОРЖЕСТВО В ЧЕСТЬ 85-ЛЕТИЯ

В Национальном музыкально-драматическом театре имени Махтумкули прошло праздничное мероприятие, посвящённое 85-летию выдающейся поэтессы, Героя Туркменистана, народного писателя и лауреата Международной премии имени Махтумкули — Амангозель Шагулыевой.



В ходе торжества было зачитано поздравительное послание Президента Туркменистана Сердара Бердымухамедова и Героя Аркадага Гурбангулы Бердымухамедова.

Особое внимание привлекло тёплое личное поздравление от Огулджахан Атабаевой, вице-президента Благотворительного фонда имени Гурбангулы Бердымухамедова, которая выразила глубокое уважение таланту юбилярши и пожелала ей дальнейших творческих успехов и вдохновения.



Среди гостей были коллеги, известные писатели, поэты, деятели культуры и искусства, а также представители СМИ. В атмосфере творчества и уважения звучали стихи Амангозель Шагулыевой в исполнении артистов театра, эстрады и молодых поэтов. Музыкальные композиции на её произведения стали ярким свидетельством признания её таланта.

Творчество Амангозель Шагулыевой по праву считается достоянием национальной культуры. Её стихи регулярно звучат на теле- и радиоканалах, многие из них положены на музыку и пользуются большой популярностью. Произведения поэтессы активно переводятся на разные языки, находя отклик у читателей по всему миру.

Каждый её поэтический сборник отражает жизненный путь и глубокие размышления о времени, судьбе и смысле жизни. Благодаря своему примеру и наставничеству Амангозель Шагулыева создала школу, где воспитывается новое поколение туркменских поэтов, продолжающих традиции великих мастеров слова.

С уважением присоединяемся к многочисленным поздравлениям и желаем юбилярше творческого долголетия и новых ярких произведений, наполненных мудростью и красотой.





«SAGLYK» DÖWLET MAKSATNAMASY HEREKETDE

Türkmenistanyň Saglygy goraýyş we derman senagaty ministriginde «Saglyk» Döwlet maksatnamasynyň kabul edilmeginiň 30 ýyllygyna bagyşlanyp, «Saglyk» Döwlet maksatnamasy hereketde» atly ylmy-amaly maslahat geçirildi.



Maslahata paýtagtymyzdan, Arkadag şäherinden we welaýatlarymyzyň Saglygy goraýyş müdirlüklerinden ýolbaşçylar, professor-mugallymlar, talyplar hem-de jemgyýetçilik guramalarynyň wekilleri gatnaşdylar. Maslahatyň önüsyraşynda gatnaşyjylar ýörite guralan sergi bilen tanyşdylar. Onda dermanlyk ösümliklerden taýýarlanan serişdeler, häzirki zaman lukmançylyk enjamlary, saglygy goraýyş ulgamyndaky ösüşleri şöhlelendirýän maglumatlar görkezildi. Serginiň aýratyn bölegi Gahryman Arkadagymyzyň «Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri» atly köp jiltli ylmy-ensiklopedik kitaplaryna bagyşlandy.

Maslahatda çykyş edenler «Saglyk» Döwlet maksatnamasynyň üstünlikli durmuşa geçirilmegi netijesinde ýurdumyzda saglygy goraýyş ulgamynyň häzirki döwrüň talabyna laýyk derejede ösýändigini bellediler. Lukmançylyk hyzmatlarynyň hiliniň ýokarlanmagy, häzirki zaman merkezleriniň gurlup ulanmaga beril-

megi, hünärmenleriň daşary ýurtlarda tejribe alşyp bilmegi bu ösüşiň aýdyň mysallary hökmünde görkezildi. Gahryman Arkadagymyzyň saglyk desgalarynyň gurluşygyna bolan aýratyn ünsüniň uly ähmiýeti bellenildi. Şeýle hem täze saglyk öýleriniň, tiz kömek merkezleriniň gurulmagy bilen bagly öňe sürülen başlangyçlaryň jemgyýetçilik ähmiýeti nygtaldy.

Maslahatda çykyş edenler Türkmenistanyň saglygy goraýyş ulgamynyň geljekki ösüşinde «Saglyk» Döwlet maksatnamasynyň möhüm ýol görkeziji bolup durýandygyny nygtadylar. Çäräniň dowamynda birnäçe öňdebaryjy lukmanlara sowgatlar gowşuryldy, «In gowy hassahana» atly bäsleşigiň ýeňijileri yglan edildi. Maslahatyň ahyrynda oňa gatnaşyjylar hormatly Prezidentimize hoşallyk bilen Ýüzlenme kabul etdiler.

Ýörite habarçymyz.

ZEHINLI ÝAŞLAR — TÜRGENLERIŇ TÄZE NESLI

Milli bilim ulgamyny kämilleşdirmek, ýaş nesliň beden taýdan sagdyn, ruhy taýdan kämil ösmegi, döwrebap bilim almagy üçin ähli şertleri döretmek ýurdumyzyň ileri tutulýan in möhüm ugurlarynyň biridir.



Her ýylda bilim alýan talyp ýaşlaryň sany yzygiderli artdyrylýar. Ýaş nesil barada döwlet derejesinde edilýän aladalar hem-de amala aşyrylýan özgertmeler öz ajaýyp miwesini berýär. Bilim almaga, hünär öwrenmäge, zähmet çekmäge höwesli ýaşlarymyz halkara bäsleşiklerine gatnaşyp, baýrakly orunlara, altyn, kümüş, bürünç medallara mynasyp bolýarlar.

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynynda 2025-2026-njy okuw ýyly üçin zehinli ýaşlary saýlap almak işleri üstünlikli tamamlandy. Okuw ýylynyň dowamynda alnyp barlan hünäre ugrukdyryş çäreleri ýurdumyzyň dürli künjeklerinden gelen ýaşlaryň mümkinçiliklerini ýüze çykarmaga giň ýol açdy.

Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylynyň aprel aýynda ýokary okuw mekdebinde geçirilen «Zehinli ýaşlar — türgenleriň täze nesli» atly sport hepdeligi ýaş türgenler üçin möhüm synag meýdançasyna öwrüldi. Bu giň gerimli çärä umumy bedenterbiýe taýýarlygy, tizlik-güýç häsiýetli türgenleşikler, şeýle hem oýun we göreş görnüşleri boýunça ýaryşlar girizildi. Netijede, ýaşlaryň köpugurly zehinleri, sporta bolan höwesleri we taýýarlyk derejesi synagdan geçirildi.

Sport hepdeligine ýurdumyzyň ähli welaýatlaryndan 600-e golaý okuwçy we türgen gatnaşdy. Döwrebap QR-kod ulgamy arkaly hasaba alyş işleriniň alnyp barylmagy çäreleriň ýokary derejede guralandygyny görkezdi. Bäsleşiklere gatnaşanlaryň arasynda halkara, döwlet we welaýat derejesindäki üstünlikleri bilen tapawutlanan ýaşlaryň köplügi bolsa aýratyn buýsanç döretdi.

2025-2026-njy okuw ýylynda ýaryşlaryň netijeleri boýunça ýokary görkezijilere eýe bolan türgenleriň birnäçesi talyplyk bagtyna mynasyp boldy. Şeýle-de sportuň dürli görnüşleri boýunça halkara ýaryşlarynda, Türkmenistanyň çempionatlarynda we kubok ýaryşlarynda üstünlik gazanan, milli ýygyny toparlaryň düzüminde çykyş eden dalaşgärleriň görkezen netijeleri hem seljerildi. Netijede, olaryň sport ýolundaky üstünlikleri talyplyga kabul edilmekde möhüm artykmaçlyk hökmünde kabul edildi. Türkmenistanyň Bilim

ministrligi tarapyndan teklipe edilen düzgünlere laýyklykda, ukyply we taýýarlykly uçurymlar giriş synaglarynda üstünlik gazandylar.

Netijede, täze okuw ýylynda Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutyna kabul edilenleriň arasynda:

1 sany halkara derejeli sport ussady;

34 sany sport ussatlygyna dalaşgär;

43 sany halkara ýaryşlarynyň ýeňijisi;

149 sany döwlet derejesindäki ýaryşlaryň ýeňijisi;

146 sany welaýat derejesindäki ýaryşlaryň ýeňijisi bar.

Bulardan başga-da, 194 sany ýaş türgen ýurdumyzyň

milli ýygyny toparlarynyň agzalarydyr. Şeýle

de ýurdumyzyň öňdebaryjy toparlarynyň

wekilleri we 33 sany sport mekdebinin

uçurymlary bu ýokary okuw mekdebi-

niň talyplarynyň hataryna goşuldylar.

Geljekki maksatlary uly bolan beýle-

ki türgenleriň hem saýlan ugurlary

boýunça ýokary üstünlikleri gazan-

jakdyklaryna ynam bildirilýär.

Türkmenistanyň sport syýasaty-

nyň üstünlikli durmuşa geçirilme-

gi netijesinde ýüze çykarylýan şeýle

zehinli ýaşlaryň ýurdumyzyň halkara

sport giňişligindäki abraýyny has-da

belende götermäge mynasyp goşant goş-

jakdyklary buýsandyryjydyr.

Hormatly Prezidentimiziň alyp barýan döwlet sy-

ýasatynda ýaşlaryň çuňňur bilimli, giň gözýetimli,

zehinli, Watana, halka wepaly, ruhbelent, maksa-

da okgunly, häzirki zaman innowasion tehnologiýa-

laryndan oňat baş çykarýan, başarjaň hünärmenler

bolup ýetişmeklerine uly ähmiýet berilýär. Beden we

ruhy taýdan sazlaşykly ösýän sagdyn, döwrebap bi-

limli nesilleri terbiýeläp ýetşdirmäge, bedenterbi-

ýäni we sporty ösdürmäge giň mümkinçilikleri dö-

redip berýän Gahryman Arkadagymyzyň, hormatly

Prezidentimiziň janlary sag, ömürleri uzak, belent baş-

lary aman, il-ýurt bähbitli, döwlet ähmiýetli tutumly

işleri hemişe rowaç bolsun!

Şamuhammet NEPEHOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň Ylym bölüminiň başlygy,
alymlyk derejesine dalaşgär.



SANLY ULGAM BILEN DÖWREBAP ÖSÜŞE TARAP

8

► Hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda ýurdumyzda sanly ykdysadyýeti ösdürmek boýunça durmuşa geçirilýän döwlet syýasaty ähli ulgamlarda giň gerime eýe bolýar. Şolaryň hatarynda ýurdumyzyň sport ulgamynda hem häzirki zaman tehnologiýalarynyň ornaşdyrylmagyna aýratyn ähmiýet berilýär. Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti bu ugra sanly ulgamy giňden ornaşdyrmak we onuň netijeliligini ýokarlandyrmak ugrunda toplumlaýyn çäreleri amala aşyrýar. Bu ugurda alnyp barylýan işler hormatly Prezidentimiziň 2018-nji ýylyň 30-njy noýabryndaky Karary bilen tassyklanan «Türkmenistanda 2019 — 2025-nji ýyllarda sanly ykdysadyýeti ösdürmegiň Konsepsiýasyna», 2020-nji ýylyň 27-nji fewralyndaky Karary bilen kabul edilen «Elektron resminamalar dolanyşygy ulgamyny hem-de internet web-saýtlaryny döretmek we işe girizmek hakyndaky» resminamalara hem-de 2021-nji ýylyň 12-nji fewralyndaky Karary bilen tassyklanan «Sanly ykdysadyýeti ösdürmegiň 2021 — 2025-nji ýyllar üçin Döwlet maksatnamasyna» laýyklykda alnyp barylýar.

Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň merkezi edara binasynda häzirki zaman kompýuter tehnikalary, ýokary tizlikli internet ulgamyna birikdirilen serwerler hem-de ýerli korporatiw torlar ornaşdyryldy. Bu bolsa döwlet edaralarynyň arasynda maglumat alyş-çalşygynyň awtomatlaşdyrylmagyny we sanly resminama dolanyşygynyň netijeli guralmagyny üpjün edýär. Şeýle-de, maglumat howpsuzlygyny üpjün etmek maksady bilen komitetiň resmi saýty (www.sportcom.gov.tm) döredilip, ol döwrüň talaplaryna laýyklykda yzygiderli täzelenip durulýar. Elektron resminama dolanyşygy ulgamynyň çäklerinde Türkmenistanyň «Türkmenaragatnaşyk» agentligi tarapyndan tassyklanan «Awtomatlaşdyrylan elektron maglumat binýatlar ulgamynyň bir bitewi tehniki talapnamasyna» laýyklykda,

«NAMA» elektron resminama dolanyşygy ulgamy ornaşdyryldy.

2024-nji ýylyň dekabrynda Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti we onuň garamagyndaky edara-kärhanalar tarapyndan işlenip taýýarlanan «2025-nji ýyl üçin sanly ulgamy ornaşdyrmak boýunça ýerine ýetirmeli çäreleriň meýilnamasy» tassyklanyldy. Bu meýilnama laýyklykda, ähli degişli edaralara programma üpjünçiliklerini sertifikatlaşdyrmak we işe girizmek boýunça bilelikdäki işler alnyp barylýar.

«Milli olimpiýa sport köşgi» (www.moskhj.com.tm), «Gyşky oýunlar sport toplumy» (www.buzlykoshk.com.tm), «Olimpiýa suw-sport toplumy» (www.suw-toplum.gov.tm) we «Aşgabat» köpugurly stadiony (www.aks.gov.tm) ýaly sport desgalarynda onlaýn hyzmatlar işe girizildi. Şeýle-de, Ahal welaýatynyň ýaş olimpiýaçylary taýýarlaýan sport mekdep internatynda, Ýaş olimpiýaçylary taýýarlamak mekdebinde, «Olimp» orta sport mekdebinde bilim ulgamynda ulanylýan «mekdep.edu.tm» sanly ulgam ornaşdyryldy.

Türkmenistanyň Prezidentiniň 2020-nji ýylyň 27-nji oktyabryndaky Kararyna laýyklykda, möhüm maglumat infrastrukturalarynyň obýektleriniň sanawy düzülip, degişli derejelendirmeler geçirildi. Şunuň bilen baglylykda, Degişli iş topary döredilip, ähli edara-kärhanalaryň maglumat howpsuzlygyny üpjün etmek boýunça zerur çäreler geçirildi. «Türkmenportal» hojalyk jemgyýeti bilen hyzmatdaşlykda awtomatlaşdyrylan elektron maglumat binýatlar ulgamy boýunça işler alnyp barylýar, olaryň elýeterliligi we kiberhowpsuzlygy üpjün edilýär.

Şamyrat IŞANOW,
Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport
baradaky döwlet komitetiniň
Sanly ulgam we maglumat howpsuzlygy
bölüminiň başlygynyň wezipesini
wagtlaryň ýerine ýetiriji.

TÜRKMENISTANYŇ BEDENTERBIÝE WE SPORT BARADAKY DÖWLET KOMITETI



TÜRKMENISTAN — SPORT ÝURDY

Dünýäde ynamly hyzmatdaş, parahat hem dostana ýurt hökmünde tanalýan ata Watanymyzyň merjen şäheri Aşgabat soňky ýyllarda ýokary derejeli ýaryşlary geçirmek üçin ähli zerur şertleri özünde jemleýän, dünýä sportunyň okgunly ösýän merkezi hökmünde halkara giňişlikde uly abraýa eýe bolýar.



Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan döwletimiz dünýä jemgyýetçiligi üçin ygtybarly hyzmatdaş, ynamly ýurt, ynsanperwer, dost-doganlygy goldaýan mekan hökmünde özüni tanatmagy başardy. Ine, awgust aýynda dünýäde iri guramalaryň biri bolan Birleşen Milletler Guramasynyň Deňze çykalgasy bolmadyk ösüp barýan döwletler boýunça üçünji halkara maslahatyny hut biziň ýurdumyzda geçirmegi hem muňa güwädir. Birleşen Milletler Guramasynyň deňze çykalgasy bolmadyk ösüp barýan döwletler babatda her 10 ýyldan bir gezek guraýan maslahatlarynyň üçünjisini Türkmenistanda geçirmek baradaky çözgüdi, bir tarapdan, Milletler Bileleşiginiň ygtybarly hyzmatdaş hökmünde Bitarap Watanymyza bildirýän ynamyny alamatlandyrsa, beýleki tarapdan, ýurdumyzyň dünýä derejeli iri çäreleri geçirmek boýunça toplan baý tejribesine berlen ýokary bahany aýdyň görkezýär. «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynda ýaýbaňlandyrylan halkara maslahatyň çäklerinde Günorta — Günorta hyzmatdaşlygy boýunça ministrler duşuşygy, forumlaryň birnäçesi, arabaglanysyk çäresi, Merkezi Aziýa ýurtlarynyň milli günleri, medeniýet we sungat ussatlarynyň konserti, tematik sergiler we beýleki ugurdaş çäreler geçirildi. Bu halkara forum dünýäniň deňze göni çykalgasy bolmadyk 32 ýurdy üçin köpugurly meseleleri ara alyp maslahatlaşmak babatda möhüm halkara meýdança bolup hyzmat etdi.

Aşgabadynyň «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri» diýlip yglan edilmegi sport jemgyýetçiligi tarapyndan ýurdumyza bildirilýän uly ynamyň, beden-terbiýäni we sporty ösdürmek, wagyz etmek, bu ulgamda halkara hyzmatdaşlygy pugtalandyrmak ugrundaky tagallalaryň ykrar edilýändiginiň nyşanydyr. Mälim bolşy ýaly, bu çözgüt 2024-nji ýylyň 24-nji maýynda türkmen paýtagtynda geçirilen GDA-nyň Hökümet Baştutanlarynyň Geňeşiniň nobatdaky mejlisiniň çäklerinde biragyzdan kabul edildi. Munuň özi ýurdumyzyň GDA-nyň giňişliginde sport ulgamyndaky hyzmatdaşlygy ösdürmäge goşýan uly goşandynyň nobatdaky ykrarnamasydyr.

Häzirki wagtda Gahryman Arkadagymyzyň öňe süren, hormatly Prezidentimiz tarapyndan üstünlik-

li durmuşa geçirilýän «Açyk gapylar» syýasaty esasynda Garaşsyz, hemişelik Bitarap Watanymyzyň paýtagty syýasy, işewürlik, medeni, jemgyýetçilik durmuşynyň iri merkezine öwrüldi. Berkarar döwletiň täze eý-

ýamynyň Galkynyşy döwrüniň ägirt uly özgertmeleriniň nyşany bolan paýtagtymyz Aşgabat iri halkara çäreleriň, şol sanda dünýä derejesindäki sport ýaryşlarynyň geçirilýän ýerine öwrüldi.

Merjen şäherimiz Aşgabatda gysga wagtyň içinde sportuň dürli görnüşleri bilen meşgullanmak üçin ähli zerur şertleri özünde jemleýän döwrebap sport toplumlary, desgalary döredildi.

Soňky ýyllarda gurlan we sebitde deňi-taýy bolmadyk iri sport desgalary, şol sanda Olimpiýa şäherçesi, Olimpiýa suw-sport toplumu, Milli Olimpiýa sport köşgi, Gysky oýunlar sport toplumu, «Aşgabat» köpugurly stadiony we beýlekiler Türkmenistanyň sport ýurduna öwürlmegini şertlendirýär. Paýtagtymyzyň Olimpiýa şäherçesinde sportuň dürli görnüşleri boýunça geçirilýän halkara ýaryşlar, dürli derejeli bäsleşikler ýurdumyzyň sport abraýyny has-da belende galdyryr. 2024-nji ýylyň iýunynda Aziýanyň Tennis federasiýasy tarapyndan Aşgabat şäherindäki Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynyň «Tennis boýunça Aziýa sebitiniň okuw-türgenleşik merkezi» diýlip yglan edilmegi hem guwandyrýy waka öwrüldi. 40-a golaý desgany öz içine alýan ägirt uly Olimpiýa şäherçesinde dürli derejeli ýaryşlaryň geçirilmegi bilen, mundan beýläk-de onuň Aziýa sebitiniň türgenlerini, milli ýygyny toparlaryny dünýä hem-de Aziýa çempionatlaryna, Olimpiýa oýunlaryna taýýarlamak üçin okuw-türgenleşik merkezine we kuwwatly binýada öwürüljekdiginiň alamatydyr.

Ýurdumyzyň ýokary sport üstünliklerine ymtylmasynyň nyşany bolan şeýle sport desgalary milli sport ulgamynda mundan beýläk-de düýpli özgertmeleri üstünlikli durmuşa geçirmäge, köpçülikleýin bedenterbiýe-sagaldyş hereketini ösdürmäge, beden taýdan sagdyn ýaşlary kemala getirmäge, ussat türgenleri we ýygyny toparlary taýýarlamaga gönüden-göni ýardam berdi. Ýurdumyzda sportda döredilýän giň mümkinçiliklerden ruhlanýan türgenlerimiz dünýäniň iri sport ýaryşlarynda döwletimize mynasyp





wekilçilik edip, türkmen sportuny ýokary derejelere çykarýarlar, Watanymyzyň sport abraýynyň has-da belende galmagyna aýratyn goşant goşýarlar.

Geçen ýylyň noýabrynda paýtagtymyzyň Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynda geçirilen «Ashgabat Open 2024» atly halkara ýaryşy dünýä ýüzünden gelen zehinli tennisçileri bir ýere jemledi. 14 ýaş çenli ýetginjek oglan-gyzlaryň arasynda tennis boýunça geçirilen halkara ýaryşyna Beýik Britaniýadan, Hindistandan, Eýrandan, Iordaniýadan, Gazagystandan, Malaýziýadan, Birleşen Arap Emirliklerinden, Pakistandan, Täjigistandan, Türkiýeden, Özbegistandan we Türkmenistandan türgenler gatnaşdylar. Türkmen tennisçileri ýaryş maksatnamasynyň iki görnüşinde hem öňdäki orunlary eýeläp, halkara ýaryş türgenlerimiziň ynamly ýeňşi bilen tamamlandy.

Şu ýylyň 22—25-nji aprelinde paýtagtymyzyň Olimpiýa şäherçesiniň Başa-baş söweş sungaty sport toplumynda geçirilen Ýewropa we Aziýa ýurtlarynyň 13-sinden türgenleriň gatnaşmagynda sportuň milli we guşakly alyş göreşi boýunça halkara ýaryşy hem milli sportumyzyň nobatdaky üstünligi bilen tamamlandy. Bu halkara ýaryşda erkekleriň arasynda altý, zenanlaryň arasynda dört agram derejesinde guşakly alyş göreşi boýunça ýeňijiler kesgitlenildi. Bu ýaryşda hem türkmen türgenleri 4 altýn, 5 kümüş we 5 bürünç — jemi 14 medal gazanyp, toparlaýyn hasapda ýeňiji boldular. Şeýlelikde, ildeşlerimiz halkara ýaryşyň maksatnamasynyň iki görnüşiniň jemleri boýunça 12 altýn, 10 kümüş we 6 bürünç — jemi 28 medal gazandylar. Türgenlerimiziň bu gazanan üstünligi ýurdumyzda sporty ösdürmäge berilýän ägirt uly ünsüň aýdyň netijesidir.

Ata Watanymyzda sportuň dürli görnüşleriniň ösdürilmegine üns berilmegi zehinli ýaş küştçülerimiziň hem ýüze çykmagyna getirýär. Ine, şu ýylyň iýun aýynda paýtagtymyzyň Ýöriteleşdirilen küşt we şaşka mekdebinde 8, 10 we 12 ýaşly türgenleriň arasynda küşt boýunça halkara ýaryşyň geçirilmegi hem küştde ezber nesilleriň öňe çykmagyna şert döretdi.

Mälim bolşy ýaly, bu akyl-paýhas bäsleşigine küştüň rapid we blitz görnüşleri boýunça Ýewropanyň, Aziýanyň 11 ýurdundan 8, 10 we 12 ýaşlaryndaky türgenleriň 129-sy gatnaşdy. Küştüň rapid görnüşü boýunça umumy medal hasabyndan belli bolşy ýaly, Türkmenistana wekilçilik eden ýaş küştçüler 3 altýn, 4 kümüş, 3 bürünç, jemi 10 medal gazanyp, birinji orna mynasyp boldular. Halkara küşt ýaryşynyň blitz görnüşinde-de Türkmenistanyň küştçüleri birinji orny eýelediler. Ýaryşyň bu görnüşinde ýaş küştçülerimiz umumy medal hasabynda 4 altýn, 2 kümüş, 3 bürünç — jemi 9 medal gazanyp, bu oýunda zehin taýdan tapawutlanýandyklaryny subut etdiler. Şeýlelikde, sportuň küşt görnüşü boýunça 8, 10 we 12 ýaşly türgenleriň arasynda geçirilen halkara ýaryşda rapid we blitz görnüşü boýunça umumy medal hasabynda Türkmenistan 7 altýn, 6 kümüş, 6 bürünç — jemi 19 medal gazanyp, birinji orny eýeledi.

Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylynyň dowamynda geçirilen şeýle halkara ýaryşlar GDA-nyň Hökümet Baştutanlarynyň Geňeşiniň mejlisinde Aşgabadyň «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri» diýlip ygylan edilmegine bagyşlanan çäreleriň maksatnamasynyň çäklerinde guraldy. Bu üstünlikler, ýeňişler ata Watanymyzyň sport ýurdy hökmünde dünýä tanalýandygynyň subutnamasydyr.

Türkmenistanyň başlangyjy bilen Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 78-nji sessiýasynda «Birleşen Milletler Guramasynyň oýunlary» atly Kararnamanyň kabul edilmegi, GDA-nyň Hökümet Baştutanlarynyň Geňeşiniň mejlisinde Aşgabadyň «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri», Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumynyň Aziýanyň Tennis federasiýasy tarapyndan «Tennis boýunça Aziýa sebitiniň okuw-türgenleşik merkezi» diýlip ygylan edilmegi ýurduň sport özgertmeleriniň halkara derejede giňden goldanylýandygynyň netijesidir. Goý, dünýä ýüzünde sport ýurdy hökmünde tanalýan Türkmenistan döwletimiziň gazanýan beýik üstünlikleri, belent sepgitleri hemişe asyrlara uzasyn!

Şöhrat MÄMMEDOW,
Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky
döwlet komitetiniň başlygynyň orunbasary.



IL-HALKYŇ BIR IŞ TUTSA...

Şöhratly taryhymyzyň sahypalaryna ser salanymyza, türkmen halky her bir işi, döwletli başlangyjy ak sakgally ýaşulular, kümüş saçly eneler bilen maslahat edip, şolaryň ak pata bermegi netijesinde ýola goýar ekeni. Bu döwletli ýörelge häzirki günlerimizde üstünlikli dowam etdirilýär.



12



Her bir döwletli işi maslahatlaşyp, geňiş bilen başlamak halkymyzyň ata-baba dowam edip gelýän asyly döpleriniň biri. Ata-babalarymyzyň: «Iliň güýji — siliň güýji» diýen parasatly pendisi bu gün ähmiýetini ýitirmän, halkymyzyň jebisliginiň hem-de döwletimiziň beýik ösüşleriniň binýadyna öwürülýär. Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe jemgyýetçilik durmuşyny has-da kämilleşdirmekde taryhy ähmiýete eýe bolan Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň mejlisi hem halkymyzyň agzybirligini we döwletimiziň ösüş ýoluny has-da berkitjek uly güýje eýedir.

Her ýyl döp bolşy ýaly, mukaddes Garaşsyzlygymyzyň şanly toýunyň önüsyrasynda geçirilýän Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň mejlisi aýratyn ähmiýetli senedir. Sebäbi jemgyýetimizniň ösüşli geljegini gönükdirilýän Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň mejlisi ýurdumyzyň içeri we daşary syýasatyna özüniň oňyn täsirini ýetirmek bilen bir hatarda, dünýä ýüzündäki abraýymyzyň hem has-da ýokarlanmagyna şertleri döredýär. Ine, bu gezegem paýtagtymyz Aşgabatda Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň gatnaşmagynda geçirilen Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň nobatdaky mejlisi bütin türkmen halkyna ýakymly duýgulary bagyşlady. Onda döwletiň hemmetaraplaýyn ösdürilmegine, kanunçylyk-hukuk esaslarynyň berkidilmegine gönükdirilen uzak möhletleýin maksatnamalardyr strategiýalaryň netijeli durmuşa geçirilmegi ugrundaky täze, wajyp wezipeleriň birnäçesi kesgitlenildi, raýatlaryň ýaşayş derejesiniň ýokarlandyrylmagyny nazarlaýan il-ýurt bähbitli çözgütler, döwletli kararlar kabul edildi. Bu maslahat halk demokratiýasynyň

milli ýol-ýörelgeleriniň dabaralanmasyna, halkymyzyň hormatly Prezidentimiziň daşyna mäkäm jebisleşmeginiň nyşanyna, ýurdumyzyň Garaşsyzlygynyň we özygtyýarlylygynyň mizemezliginiň hem-de geljekki ösüşiniň kepilline öwürüldi. Ondaky kabul edilen çözgütler, il bähbitli kararlar halkyň bagtyýar ýaşayşyna, Watanyň gullap ösüşine gönükdirilendir.

Ýurdumyzyň dürli künjeklerinden il-günüň arasynda uly hormat-sylagdan peýdalanylýan ýaşulularyň işjeň gatnaşan maslahatynda okgunly ösüşlere eýe bolýan ýurdumyzy mundan beýläk ösdürmek, il-ulsumyzyň ýaşayş-durmuş ýagdaýlaryny has-da gowulandyrmak hakyndaky we döwletimiziň durmuşyna dahylly başga-da birnäçe wajyp meseleler ara alnyp maslahatlaşyldy. Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň döwletli tutumlary bu ahlumumy jemgyýetçilik syýasy çäresine gatnaşyjylar tarapyndan biraýydan goldanmak bilen, Garaşsyzlyk toýunyň önüsyrasynda geçirilen Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň nobatdaky mejlisi ýurdumyzyň durmuşyndaky wajyp ähmiýetli wakalaryň biri boldy.

Halkymyzyň abadan we bagtyýar durmuşyny üpjün etmäge gönükdirilen beýik başlangyçlary öňe sürüp, ata Watanymyzyň okgunly ösüşleri, il-günümüzniň ýagty geljegi üçin gije-gündiz zähmet çekýän Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň janlary sag, ömürleri uzak, tutýan tutumly işleri mundan beýläk-de rowaçlyklara beslensin!

Ogulnázik ISENOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň uly mugallymy.

ÜSTÜNLİK



Türkmenistan Watanymyz ähli ulgamlar bilen bir hatarda sportda hem ýokary sepgitlere ýetýär. Türkmenistan häzirkä döwürde sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy hökmünde bütin dünýäde tanalýar. Ýurdumyzyň ýokary derejeli sportdaky abraýy barha pugtalanýar. Türkmen türgenleri söweş sungatynyň ähli görnüşinde, şol sanda, taekwondo sportunda hem ýokary netijeleri gazanýarlar.

Olimpiýa şäherçesiniň Başa-baş söweş sungaty sport toplumynda sportuň taekwondo (WT) görnüşini boýunça Türkmenistanyň Milli Taekwondo merkeziniň hem-de Koreýa Respublikasynyň Türkmenistandaky Ilçisiniň 13-nji kubogyny almak ugrundaky ýaryş geçirildi. Iki günläp dowam eden ýaryşa ýurdumyzyň Aşgabat we Arkadag şäherlerinden hem-de Mary, Lebap, Daşoguz welaýatlaryndan ýaş taekwondoçylar gatnaşdylar. Ýaryş diýseň çekeleşikli we gyzgalaňly geçip, gyzlar we oganlar dürli agram derejelerinde göreşdiler.

Üstünlikli geçen ýaryşda Aşgabat şäherinden gatnaşan türgenler 8 altyn, 11 kümüş, 7 bürünç medal, Arkadag şäheriniň türgenleri 1 altyn, 4 bürünç medal, Mary welaýatyndan gatnaşan türgenler 20 altyn, 14 kümüş, 26 bürünç medal, Lebap welaýatynyň taekwondoçylary 2 kümüş, 5 bürünç medal, Daşoguz welaýatynyň türgenleri 1 altyn, 2 kümüş, 4 bürünç medal gazanmagy başardylar. Mary welaýatynyň türgenleri umumy medal hasabynda iň ýokary netijäni görkezip — jemi 60 medal gazanyp, ýaryşyň Kubogyna mynasyp boldular.

Şowhunly el çarpyşmalar göreşýänleri ruhlandyran goldaw sözləri bilen utgaşyp, ýaryşyň geçirilýän ýerini baýramçylyk meýdançasyna öwürdi. Ýaryşa gatnaşan türgenler diňe bir üstünlik gazanman, eýsem, ukyp-başarnyklaryny hem-de tejribelerini baýlaşdyrdylar. Türkmen türgenleriniň halkara ýaryşlara gatnaşyp, üstünlikli çykyş etmekleri, geljekde geçiriljek bäsleşiklerde hem ýokary netijeleri gazanmaklary

üçin ajaýyp mümkinçilikdir. Bu ýaryş Türkmenistan bilen Koreýa Respublikasynyň arasyndaky dost-doganlyk gatnaşyklaryň has-da pugtalanmagyna ýardam edýär.

Gurbangözel ORAZOWA,
Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky
döwlet komitetiniň hünärmeni.





СПЕЦИАЛЬНЫЙ БРИФИНГ

Итогом Третьей Конференции ООН по развивающимся странам, не имеющим выхода к морю, был посвящён специальный брифинг с участием многочисленных отечественных и зарубежных журналистов.

В международном Форуме высокого уровня, проведённом с 5 по 8 августа в Национальной туристической зоне «Аваза», приняли участие главы государств и правительств, высокопоставленные лица из более 100 стран, около 50 международных организаций, а также представители более 20 ведущих компаний. Для широкого освещения Конференции, организуемой ООН один раз в десятилетие, и проводимых на её полях значимых мероприятий, съехалось свыше 160 представителей СМИ из около 40 государств.

Комментируя итоги международного Форума, заместитель Председателя Кабинета Министров, министр иностранных дел Туркменистана Р.Мередов подчеркнул, что это была яркая и активная встреча представителей правительств, партнёров по развитию, экспертов, гражданского общества и молодёжи, объединённых общей целью, – построить лучшее будущее для 32 развивающихся стран, не имеющих выхода к морю, и их народов. Главным её итогом стало принятие Авазинской политической

декларации – дальновидного и ориентированного на конкретные действия документа, закладывающего прочную основу для совместной работы на предстоящее десятилетие.

Выступая перед журналистами, заместитель Генерального секретаря ООН, Высокий представитель по наименее развитым странам, развивающимся странам, не имеющим выхода к морю, и малым островным развивающимся государствам, Генеральный секретарь Третьей Конференции ООН по РСНВМ г-жа Рабаб Фатима выразила глубокую признательность Правительству и народу Туркменистана за гостеприимство и высокий организационный уровень этой самой масштабной, исторической для международного сотрудничества Конференции.

— Название Аваза уже ассоциировалось с оздоровлением, отдыхом и туризмом. Теперь это название также символизирует надежду и возможности для 32 развивающихся стран, не имеющих выхода к морю, подчеркнула Рабаб Фатима.

Как отмечалось, Туркменистан полон решимости и впредь вносить вклад в реализацию важных международных инициатив, способствующих региональному сотрудничеству и всеобщему прогрессу.



BMG: ilkinji gezek deňze
çykalgasy bolmadyk
ösüp barýan döwletler
barada maglumatlary
ýaýratmagyň halkara
gününi belläp geçdi.

MAGLUMATLARY ÝAÝRATMAGYŇ HALKARA GÜNI

15



6-njy awgustda «Deňze çykalgasy bolmadyk ösüp barýan döwletleriň aýratyn zerurlyklary hem-de ösüş ulgamynda olaryň önünde durýan aýratyn meseleler barada maglumatlary ýaýratmagyň halkara günü» diýlip yglan edilmegine bagyşlanyp, «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynda ýörite brifing geçirildi.

BMG-niň Baş Assambleýasy tarapyndan geçen aýda kabul edilen ýörite Kararnama laýyklykda, bu şanly sene şu ýyldan başlap her ýyl belleniler. Bu sene Birleşen Milletler Guramasynyň Deňze çykalgasy bolmadyk ösüp barýan döwletler boýunça Hazaryň kenarynda geçirilýän üçünji maslahatynyň dowamynda 6-njy awgustda ilkinji gezek bellenildi.

BMG-niň Baş sekretarynyň orunbasary, az derejede ösen, deňze çykalgasy bolmadyk ösüp barýan döwletler hem-de kiçi ada döwletler boýunça Ýokary wekili, BMG-niň Deňze çykalgasy bolmadyk ösüp barýan döwletler boýunça üçünji maslahatynyň Baş sekretary hanym Rabab Fatima Awazada geçirilýän giň wekilçilikli halkara maslahatyň çäklerinde bu taryhy günü dünýäniň dürli ýurtlaryndan gelen hyzmatdaşlar bilen ilkinji gezek bellemegiň özi üçin belent mertebe hem-de uly şatlykdygyny aýtdy.

Türkmenistanyň wise-premyeri, daşary işler ministri Raşid Meredow bu halkara günü ilkinji gezek bellemegiň biziň ýurdumyz üçin uly hormatdygyny aýtdy.

«Bu gün diňe bir şanly sene däldir. Ol okgunly hereket etmäge, deňze çykalgasy bolmadyk ösüp barýan döwletleriň geografiýa taýdan uzakda ýerleşýändikleri hem-de deňze göni çykalganyň ýoklugy sebäpli ýüzbe-ýüz bolýan düzümläýin päsgelçiliklerine ahlumumy derejede düşünilmegini çuňlaşdyrmaga çagyryşdyr. Bu meseleler barada bilelikdäki sesimiziň has belent ýaňlanmagyna, deňze çykalgasy bolmadyk ösüp barýan döwletlere dünýä ykdysadyýetine doly derejede gatnaşmaga mümkinçilik berjek netijeli çözgütleri ilerletmäge hem-de hyzmatdaşlyk gatnaşyklaryny ýola goýmaga çagyryşdyr» diýip, Türkmenistanyň daşary işler ministri belledi.

Çykyş edenler durnukly ösüşiň, geografiýa taýdan ýerleşýän sebitine garamazdan, ähli ýurtlaryň ahlumumy hukugy bolmalydygy baradaky pikiri beýan edip, yglan edilen bu halkara günü diňe bir habarlylyk üçin däl-de, has ýakyn köpugurly hyzmatdaşlygy ýola goýmak, deňze çykalgasy bolmadyk ösüp barýan döwletlere zerur bolan halkara goldawy we maýa goýumlary üpjün etmek üçin peýdalanmaga çagyrdylar.

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



HOŞNIÝETLILIGIŇ NYŞANY

Türkmen halkynyň her bir günü beýik işlere ulaşýar. Ýurdumyzy durnukly ösdürmek ugunda beýik başlangyçlar durmuşa geçirilýär. Döwlet syýasatymyzy hoşniýetli hyzmatdaşlyk esasynda ösdürmeklige aýratyn ähmiýet berilýär. Häzirki wagtda Türkmenistan Ýer ýüzünde halklary dostlaşdyryjy, asylly işleri amala aşyryjy, ösüş arkaly parahatçylygy ýola goýýan ýurt hökmünde tanalýar.



Ynsanperwerlik gymmatlyklaryna esaslanýan hemişelik Bitaraplygymyz agzybirligiň, asudalygyň ajaýyp nusgasy bolup, türkmen halkynyň asyrlaryň jümmüşinden gözbaş alýan döwletlilik ýörelgesi bolup durýar. Hut şu esasyda hem 4 — 8-nji awgusty aralygynda Birleşen Milletler Guramasynyň howandarlygynda Türkmenistanyň Hökümeti bilen bilelikde geçirilen Deňze çykalgasy bolmadyk ösüp barýan döwletler boýunça üçünji maslahatyny aýtmak bolar. Bu halkara maslahat halkara gatnaşyklarynda dünýä ýüzünde parahatçylygy we howpsuzlygy berkitmek, hoşniýetli, dost-doganlyk gatnaşyklaryny giňeltmek, durnukly ösüşi üpjün etmek ýörelgelerine esaslanýan Türkmenistanyň syýasy

diplomatik, söwda-ykdysady, medeni-ynsanperwer, sport ugurly halkara derejedäki çäreleriň ýokary derejede geçirilmegi üçin täze mümkinçilikleriň gapysyny açdy.

Häzirki döwürde Hazaryň türkmen kenarynda ýerleşýän «Awaza» milli syýahatçylyk zolagy dünýä halklaryna we jahankeşdelerine gujagyny giňden açýar. Awaza — dost-doganlygyň we dünýä bähbitli meseleleriň ara alnyp maslahatlaşylýan merkezidir. Munuň şeýledigini üstünlikli geçirilen BMG-niň Deňze çykalgasy bolmadyk ösüp barýan döwletler boýunça üçünji maslahaty aýdyňlygy bilen doly subut etdi. Ýokary guramaçylykly geçirilen bu maslahat ýurdumyzyň alyp barýan oňyn Bitaraplyk syýasatynyň asylly ýörelgelere ýugrulandygyny görkezdi.





Şeýle-de, bu forum Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplyk hukuk derejesinden gözbaş alýan daşary ykdysady syýasatymyza gazanylan nobatdaky üstünligiň ykrarnamasy bolup, ol Gahryman Arkadagymyz tarapyndan başy başlanan we hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda üstünlikli dowam etdirilýän «Ösüş arkaly parahatçylyk» we «Dialog — parahatçylygyň kepili» ýörelgesiniň oňyn netijelerini äşgär etdi. Halkara maslahat Awazanyň at-abraýyny öňküsinden-de has belende göterdi.

Hazaryň ekologik taýdan arassa we hemmetaraplaýyn amatly mümkinçiliklere eýe kenarynda — «Awazada» geçirilen bu halkara çäre deňze çykalgasy bolmadyk ösüp barýan ýurtlaryň düzümine girýän 32 döwletiň hem-de BMG-niň beýleki agza ýurtlaryň döwlet hem-de hökümet Baştutanlarynyň, abraýly guramalaryň ýolbaşçylarynyň we onuň orunbasarlarynyň, halkara maliýe guramalarynyň, jemgyýetçilik birleşikleriniň hem-de hususy pudaklaryň ýolbaşçylarynyň we wekilleriniň gyzyklanma bildirmekleri durnukly ösüşi üpjün etmek üçin onuň näderejede wajyp bolup durýandygyny, şeýle-de şol ýurtlaryň tebigy baýlyklaryny we täze mümkinçiliklerini dünýä ýurtlarynyň bähbidine ulanmaga taýýardygyny aýan etdi. Islendik döwletiň syýasaty ykdysady bähbitlerden ugur alyp, olar ýurduň ykdysady garaşsyzlygyny goramagyň, durnukly ösüşiň yzygiderliligini üpjün etmegiň möhüm şertini emele getirýär. Awaza forumy hem şu öňde goýulýan maksatlara ýetmekde

döredilen täze mümkinçilikleriň açary hökmünde dünýä jemgyýetçiliginiň önünde aýratyn orny eýeledi. BMG-niň Deňze çykalgasy bolmadyk ösüp barýan döwletler boýunça üçünji maslahaty öz içine 7 sany esasy ugry aldy. Maslahata gatnaşan döwletler hem-de halkara guramalar we edaralar tarapyndan geçirilen çäreler, şol sanda türkmen tarapyň ýerüsti ulag we arabaglanyşyk, Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly, ýaşlar syýasaty, durnukly energetika, sirkulýar ykdysadyýet bilen baglanyşykly guralan ugurdaş çäreler forumyň ähmiýetini has-da artdyrdy.

Hazaryň türkmen kenarynda döredilen kaşaň myhmanhanalary we beýleki durmuş we medeni maksatly ençeme desgalary öz içine alýan «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynyň şeýle wekilçilikli forumy kabul etmäge dahylly ähli talaplara birkemsiz hötde gelendigi Gahryman Arkadagymyzyň we hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallalarynyň we tutanýerli zähmetiniň miwesidir. Awazanyň tolkunlary parahatçylygyň we durnukly gülläp ösüşiň hatyrasyna Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe owsun atýar. Şularyň ählisini bir söz bilen aýdanymyza «Awaza» milli syýahatçylyk zolagy dost-doganlygyň mekanydyr.

Güýçgeldi HOJAMYRADOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň okuw işleri boýunça prorektory.



THE WAVES OF SERENITY

The Hazar Sea, the world's largest inland body of water, embraces Turkmenistan with a coastline that is both serene and captivating. Along these shores, nature displays its finest harmony, offering vast sandy beaches, gentle waves, and an atmosphere of peaceful beauty.

▶ The coasts of the Hazar are places where time seems to slow down. Golden dunes stretch into the horizon, kissed by the ever-changing light of the sun. In the early morning, the sea glows in soft shades of silver and blue, while at dusk, the horizon turns into a painting of warm reds and purples. Each moment by the water feels timeless, a quiet reminder of nature's artistry.

These shores have long been part of the rhythm of life in Turkmenistan. Fishermen continue their age-old traditions, setting out across the calm surface of the sea, while families and travelers come to enjoy the refreshing breeze and the simple pleasures of the coast. The waters invite swimming and sailing, while the beaches are perfect for peaceful walks or moments of reflection.

Wildlife also thrives along the Hazar coasts. Seabirds wheel gracefully above, their calls blending with the sound of waves, creating a natural symphony. The balance between sea, sand, and sky inspires both relaxation and wonder.

Beyond the beaches, the region holds a subtle charm in its natural landscapes and surrounding areas. Low cliffs and gentle hills frame the coast, offering vantage points where visitors can admire the Hazar's sparkling expanse.

Seasonal blooms of wildflowers add splashes of color against the golden sands, while the fresh scent of sea air invigorates both body and mind. For those seeking adventure, the calm waters provide opportunities for sailing, kayaking, and observing the diverse marine life that calls the Hazar home.

Visiting the Turkmen coasts of the Hazar Sea is more than a visual experience—it is an immersion in tranquility. The harmony of sand, water, and sky, combined with the enduring human connection to this environment, creates a place where reflection and inspiration come naturally. Whether through quiet walks along the shore, sailing across the gentle waves, or simply sitting and listening to the sea, every moment is infused with calm.

The Hazar coastline is a testament to nature's timeless beauty. It embodies serenity, harmony, and a deep connection between land and water, making it one of Turkmenistan's most treasured natural jewels—a place where visitors can recharge, reflect, and marvel at the enduring elegance of the Caspian Sea.

**Translated by Gurbantach REJEPOVA,
a senior lecturer, Turkmen State
Institute of Finance.**



Avaza represents a vision of sustainable tourism, with ongoing projects aimed at preserving the natural environment while providing modern comforts.

THE JEWEL OF THE CASPIAN COAST



Avaza, located on the tranquil eastern shores of the Caspian Sea in Turkmenistan, is a modern resort destination that blends natural beauty with world-class hospitality. Known for its pristine beaches, turquoise waters, and impressive infrastructure, Avaza has rapidly developed into a premier vacation hub for both domestic and international travelers.

The resort zone stretches along several kilometers of golden sandy coastline, offering a peaceful environment for rest and recreation. One of Avaza's most captivating features is its clear, calm sea, which is perfect for swimming, boating, and a variety of water sports. The warm climate, with long sunny summers and mild winters, makes it an ideal year-round destination.

Avaza's design harmoniously combines contemporary architecture with the surrounding natural landscapes. Elegant hotels line the waterfront, each offering luxury accommodations, gourmet dining, and extensive wellness facilities. The area also boasts modern conference centers, making it a unique spot for both leisure and business tourism.

Beyond the beaches, visitors can enjoy beautifully landscaped promenades, cycling paths, and parks that invite leisure-

ly strolls. The Avaza Water Park and entertainment complexes provide fun activities for families, while boat cruises along the Caspian coast offer a chance to experience the sea's vast beauty.

The resort is also a gateway to Turkmenistan's cultural heritage. Guests can explore nearby cities, traditional markets, and ancient archaeological sites, returning each evening to the comfort and elegance of Avaza's hotels. Local cuisine, featuring fresh seafood and regional specialties, adds to the overall charm of the experience.

The clean air, absence of heavy industry, and commitment to green spaces create a healthy and refreshing atmosphere for visitors. In just a short time, Avaza has established itself as a shining example of Turkmenistan's potential as a tourist destination. With its combination of natural wonders, modern amenities, and serene ambiance, it stands as a place where guests can relax, rejuvenate, and create lasting memories on the shores of the Caspian Sea.

**Translated by Almanar YAZBERDIEVA,
a senior lecturer, Turkmen State
Institute of Finance.**

DOSTLUKLY GATNAŞYKLARYŇ MÖHÜM UGRY

Türkmenistan özüniň hemişelik Bitaraplyk derejesine eýermek bilen daşary syýasatynyň çäklerinde dünýäniň dürli ýurtlary bilen dostlukly we özara bähbitli gatnaşyklara aýratyn ähmiýet berýär. Ykrar edilen bu syýasata dünýä jemgyýetçiligi ýokary baha berýär. Ählumumy syýasy we ykdysady meýilleriň manysyna çuňňur aralaşmak, häzirkî dünýäniň çylşyrymly wakalarynda anyk we dogruçyl pozisiýany eýelemek halkara gatnaşyklarda Türkmenistanyň alyp barýan strategik ugrudyr.



20



«Dünýä döwletleri bilen deňhukukly we özara bähbitli gatnaşyklary ösdürmek döwletimiziň daşary syýasatynyň esasy ugurlarynyň biridir» diýip nygtaýan hormatly Prezidentimiziň parasatly baştutanlygynda daşary ýurtlar bilen dost-doganlyk gatnaşyklaryny ösdürmek, halkara hyzmatdaşlygy döwrüň ösen talaplarynyň derejesinde kämilleşdirmek boýunça alnyp barylýan işler Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan döwletimiziň halkara abraýyny has-da belende göterýär. Birleşen Milletler Guramasynyň «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynda ýokary derejede geçirilen Deňze çykalgasy bolmadyk ösüp barýan döwletler boýunça üçünjü maslahaty munuň nobatdaky aýdyň subutnamasydyr.

BMG-niň Deňze çykalgasy bolmadyk ösüp barýan döwletler boýunça maslahatynyň çäklerinde ilkinji gezek Parlament forumy geçirildi. Parlamentara gatnaşyklar kanunçylygy kämilleşdirmek bilen bir hatarda bu ugurda anyk işleri geçirmek, dünýä derejesinde umumy meseleleri çözmek we beýleki möhüm ugurlar boýunça tejribe alyşmagyň iň netijeli guralydyr. Parlament her bir ýurtda kanun çykaryjy häkimiýet bolup, jemgyýetçilik gatnaşyklaryny düzgünleşdirýän kanunlary kabul edýär. Şonuň ýaly-da, döwlet syýasatynyň işlenip düzülmeginde, ýerine ýetirilmeginde we oňa gözegçilik edilmeginde netijeliligi üpjün edýär. Şu jähetden, deňze çykalgasy bolmadyk ösüp barýan ýurtlarda parlamentlere bu iri maslahatyň netijeleri boýunça kabul edilýän hereketler maksatnamasynyň ýerine ýetirilmegini we onuň bahalandyrylmagyny ýokarlandyrmakda möhüm orun degişlidir.

Halkara maslahatyň çäklerinde Parlament forumynyň geçirilmegi ýurdumyzyň parlament diplomatiýasynyň uly üstünligidir. Türkmenistan döwletara hyzmatdaşlygy ösdürmek bilen bir hatarda

parlamentara gatnaşyklary ösdürmek üçin hem oňaýly şertleri döretmek boýunça halkara derejesinde ornuny berkidýär. Parlament diplomatiýasy arkaly hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýyna hem-de Gahryman Arkadagymyzyň öňe süren «Dialog — parahatçylygyň kepili» atly ählumumy başlangyjyna laýyklykda ileri tutýan parahatçylyk, dialog we ynanyşmak ýörelgelerini dünýä ýaýyan ýurdumyzyň milli parlamenti halkara meselelerine degişli nusgalyk işleri alyp barýan ýurt hökmünde uly abraýa eýedir. Şonuň üçinem deňze çykalgasy bolmadyk ösüp barýan ýurtlaryň parlamentara gatnaşyklary ösdürmegiň meselelerine bagyşlanan mejlisi sazlaşykly ösüşe eýe bolýan köpugurly hyzmatdaşlykda täze gözýetimleri açar.

Gahryman Arkadagymyzyň belleýşi ýaly, häzirkî döwürde, aýratynam, häzirkî şertlerde kanun çykaryjylygyň halkara işi, parlament diplomatiýasy örän möhümdir. Parlamentara hyzmatdaşlyk dostlukly gatnaşyklaryň möhüm ugrudyr. Şonuň üçinem Hazaryň kenarynda guralan ýokary derejedäki halkara maslahatyň çäklerinde geçirilen Parlament forumy deňze çykalgasy bolmadyk ösüp barýan döwletleriň arasyndaky parlamentara gatnaşyklary mundan beýläk-de ösdürmekde, özara hyzmatdaşlygy giňeltmekde uly ähmiýete eýedir. Dünýä döwletleri bilen dost-doganlyk gatnaşyklary ösdürmäge giň ýol açan Gahryman Arkadagymyza we hormatly Prezidentimize tüýs ýürekden alkyş aýdýarys.

Baýrammyrat HAJYMÄMMEDOW,
Türkmenistanyň Mejlisiniň deputaty,
Mejlisiň durmuş syýasaty baradaky
komitetiniň agzasy.



ПРЕДСТАВИТЕЛЬНЫЙ ФОРУМ ООН

21

8 августа 2025 года состоялось заключительное пленарное заседание Третьей Конференции Организации Объединённых Наций по развивающимся странам, не имеющим выхода к морю, в котором приняли участие высокопоставленные лица РСНВМ, международных организаций, а также представители частного сектора и гражданского общества.



На повестку дня был вынесен обзор результатов форумов, встреч высокого уровня в формате «круглого стола», состоявшихся в рамках международной Конференции, а также рассмотрение проекта Авазинской политической декларации и оглашение Авазинской программы действий.

В рамках обсуждения выступавшие констатировали необходимость укрепления партнёрства, задействования финансовых ресурсов и обмена технологиями для решения проблем, имеющих в РСНВМ. Затем в соответствии с повесткой дня заседания, был утверждён отчёт Конференции, в котором изложены основные итоги и рекомендации Третьей Конференции ООН по развивающимся странам, не имеющим выхода к морю.

Заключительная часть заседания была посвящена закрытию Конференции. Представители государств и международных организаций в своих выступлениях выразили признательность туркменской стороне за высокий уровень организации мероприятия. Третья Конференция ООН по развивающимся странам, не имеющим выхода к морю, стала важным шагом на пути укрепления международного партнёрства и раз-

работки стратегий по устойчивому развитию РСНВМ, подчеркнули участники заседания.

В своём выступлении заместитель Генерального секретаря ООН, Высокий представитель по наименее развитым странам, развивающимся странам, не имеющим выхода к морю, и малым островным развивающимся государствам Рабаб Фатима выразила признательность Правительству и народу Туркменистана за оказанное гостеприимство и высокий уровень организации Конференции и поблагодарила Президента Сердара Бердымухамедова за личное участие в открытии Форума и созданные условия для обеспечения его успешного проведения.

Объявление об официальном закрытии Третьей Конференции ООН по развивающимся странам, не имеющим выхода к морю, на заключительном пленарном заседании ознаменовало начало нового этапа реализации Авазинской программы действий на национальном и глобальном уровне.

Дилбер МУДАРОВА,
преподаватель Туркменского
государственного института финансов.

SAGDYN DURMUŞYŇ ÇEŞMESI

Sagdynlygyň we ruhubelentligiň mekany bolan ýurdumyzyň sportdaky abraýyny artdyrmak babatynda bimöçber işler durmuşa geçirilýär. Ata Watanymyz soňky ýyllarda giň gerimli sport bäsleşikleriniň, abraýly halkara ýaryşlarynyň geçirilýän merkezi hökmünde tanalýar. Ýurdumyzyň ähli ulgamlar boýunça yzygiderli ösdürmek, halkyň ýaşayş-durmuş şertlerini mundan beýläkde gowulandyrmak babatyndaky işler döwlet syýasatymyzyň many-mazmunyny emele getirýär. Şunuň bilen baglylykda sport diplomatiýasy ýurdumyzyň daşary syýasy strategiýasynyň möhüm ugurlarynyň biri bolup durýar.



22



Sport döwlet syýasatymyzyň esasy ulgamlarynyň biri bolup, dünýä ýurtlarynyň arasyndaky halkara hyzmatdaşlygy berkitmäge, dost-doganlyk gatnaşyklaryny pugtalandyrmaga, Ýer ýüzünde Bitaraplyk ýörelgeleri bolan parahatçylygy we abadançylygy dabaralandyrmakda esasy serişde bolup çykyş edýär.

Parahatçylyk we özara ynanyşmak dünýä jemgyýetçiliginiň abadan geljegine gönükdirilen gymmatly düşüňjeler bolup, olar häzirki wagtda döwletleriň arasyndaky hyzmatdaşlygyň we ösüşiň wajyp şerti hasaplanýar. «Sporta gadymy döwürlerden bäri parahatçylygyň we dost-doganlygyň nyşany hökmünde garan ata-babalarymyzyň asyly ýoluny dowam etdirip, biz sporty dünýä ýurtlary bilen hyzmatdaşlygyň möhüm ugry, halklaryň arasynda dostlukly gatnaşyklary berkitmegiň ahlumumy serişdesi hasaplaýarys» diýip, nygtaýan hormatly Prezidentimiziň parasatly baştutanlygynda ýurdumyzyň halkara sport abraýy günsaýyn artýar. Türkmenistanyň sport babatda nusgalyk ösüşleri gazanýandygyna geçirilýän halkara ýaryşlaryň üsti bilen dünýä jemgyýetçiligi kemsiz göz ýetirdi. Bu ýaryşlar Halkara Olimpiýa Komitetiniň, Aziýanyň Olimpiýa Geňeşiniň agzasy bolup durýan döwletimiziň halkara Olimpiýa hereketiniň ösdürilmegine hem saldamly goşant goşýandygynyň, sport mümkinçiliklerini parahatçylygyň we dostlugyň bähbitlerine gönükdirilýändiginiň aýdyň beýanyna öwrüldi.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyş döwründe ýurdumyzda jemgyýetiň sagdynlygyny, ýaş nesilleriň berk bedenli, belent ruhly adamlar bolup ýetişmeklerini gazanmagyň esasy şerti köpçülikleýin bedenterbiýäni ýaýbaňlandyrmak we sporty ösdürmek bolup durýar. Ýurdumyzda sanlyja ýyllaryň içinde gurlan dürli sport desgalary Diýarymyzyň obalarynyň, şäherçeleriniň, şäherleriniň bezegine öwrülip, olar ilatyň saglygyny berkitmegiň, sagdyn-durmuş ýörelgesini, bedenterbiýäni rowaçlandyrmagyň, ýokary netijeli sporty ösdürmegiň döwlet syýasatynyň esasy ugurlarynyň biridiginiň aýdyň subutnamasyna öwrüldi. Şunuň bilen baglylykda «Türkmenistanda 2021—2025-nji ýyllarda bedenterbiýäni we sporty goldamagyň hem-de ösdürmegiň Maksatnamasy» esasynda ussat türgenleri, tälimçileri we bu ugurda tejribeli hünärmenleri taýýarlamak boýunça maksatnamalaýyn işler durmuşa geçirilýär.

Dünýäniň dürli künjeklerinde geçirilýän iri we abraýly halkara ýaryşlara gatnaşýan türgenlerimizniň ukyp-başarnyklaryny artdyrmaklary üçin ähli mümkinçilikler döredilýär. Döwlet Baştutanymyzyň gol çeken Kararyna laýyklykda, Türkmenistanyň milli ýygyny toparlaryny 2028-nji ýylda Amerikanyň Birleşen Ştatlarynyň Los-Anjeles şäherinde geçiriljek XXXIV tomusky Olimpiýa hem-de XVIII tomusky Paralimpiýa oýunlaryna taýýarlamak we bu ugurdaky işleri düzgünleşdirmek maksady bilen, ýörite guramaçylyk toparynyň hem döredilmegi





« ýurdumyzda sporty ösdürmek, ýaşlary sport bilen meşgullanmaga çekmek işlerini ýaýbaňlandyrmaklyga üns berilýändigini görkezýär.

Türkmenistanyň 2023 — 2027-nji ýyllar üçin ÝUNESKO-nyň Bedenterbiýe we sport baradaky hökümetara komitetiniň düzümine saýlanmagy hem döwrümiziň şanly wakalarynyň biri bolup, ýurdumyzda sporty ösdürmek boýunça durmuş geçirilýän işleriň halkara jemgyýetçiligiň ykrarnamasyna eýe bolýandygyny ýene bir ýola tassyklady. Häzirki wagtda Türkmenistan halkara giňişliginde uly abraýa eýedir. Munuň şeýledigine sport ulgamynda dahylly wakalaryň, medeni-sport çäreleriniň, dürli ýaryşlaryň üsti bilen göz ýetirmek bolýar. Türkmenistanyň Birleşen Milletler Guramasynyň agzasydygy hemmämize mälimdir. BMG-niň Baştutanlygynyň 78-nji sessiýasynda ýurdumyzyň başlangyjy bilen «Birleşen Milletler Guramasynyň oýunlary» atly Kararnamanyň kabul edilmegini, paýtagtymyzda geçirilen Garaşsyz Döwletleriň Arkalaşygynyň Hökümet Baştutanlarynyň Geňeşiniň nobatdaky mejlisinde Aşgabat şäherini «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri», Olimpiýa şäherçesindäki Tennis toplumynyň «Tennis boýunça Aziýa sebitiniň okuw-türgenleşik merkezi» diýip yglan etmek baradaky Çözüdiniň kabul edilmegini şol şanly wakalaryň hatarynda görkezmek bolýar. Bularyň ählisi Bitarap Türkmenistanyň dünýä giňişligindäki sport abraýynyň

artmagyny, bu ugurda daşary ýurtly hyzmatdaşlar bilen netijeli gatnaşyklaryň ösdürilmegine ýardam bermäge gönükdirilen toplumlaýyn başlangyçlaryň ilerledilmegi, Olimpiýa hereketiniň ählumy ynsanperwerlik we parahatçylyk ýörelgeleriniň goldanylmagyny şertlendirýär.

Paýtagtymyzyň «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri» diýlip yglan edilmegi mynasybetli Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylynda ýurdumyzda sport çäreleriniň we halkara ýaryşlarynyň ençemesi geçirildi. Muňa mysal edip, sportuň milli we guşakly alyş göreşi hem-de küşt boýunça 8, 10 we 12 ýaşly türgenleriň arasynda geçirilen halkara ýaryşyny aýtmak bolar. Şeýle gurmaçylykly ýaryşlaryň geçirilmegi ýurdumyzy diňe bir halkara ýaryşlaryň geçirilýän mekanyna öwürmän, eýsem, jemgyýetiň sagdyn-durmuş ýörelgeleriniň kadalaryna eýermegini, ýaşlaryň sporta bolan gyzyklanmasyny we höwesini artdyrmagy, sport bilen meşgullanýanlaryň tejribe toplamaklary üçin täze mümkinçilik bolup durýar. Şu jähetden seredimizde sport diňe bir parahatçylygyň ilçisi bolman, eýsem, sagdyn we abadan durmuşyň çemesidigine ýene bir ýola göz ýetirýäris.

Aşyrmuhammet GURBANMÄMMEDOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe
we sport institutynyň
ylmy işleri boýunça prorektory.

PEDER ÝOLY DOWAMAT

Halk bilen Watan bir ten, bir jan bolanda, il-gün bir maksada gulluk edende bähbitler birleşýär, arzuwlar hasyl bolýar. Şeýle bolanda, topragyň bereketi, hasylyň hümmeti artýar, durmuş-ýaşayyş süýjeyär, ömürler uzaýar. Agzybirlik, asudalyk, jebislik Watany özgerdýär, onuň abraý-mertebesini belende göterýär, şanyna şan goşup, şöhratyny artdyrýar.



Biz ajaýyp Watanda — Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanda ýaşap, ýurduň her bir üstünligine, ösüşlerine ýürekden guwanýrys, buýsanýarys. Çünki bu Watanda bizi eşretli durmuşda ýaşadyp, ýeňişlerden-ýeňişlere, aýdyň ertirlere alyp barýan Gahryman Arkadagymyz hem-de peder ýoluny üstünlikli dowam edýän hormatly Prezidentimiz bar. Bu günki gün bize hormatly Prezidentimiziň ýörän ýoly ýörelge, nusgalyk işleri görde bolup, çuň manyly öwüt-ündewleri dillerimiziň senasyna öwrülýär.

Hormatly Prezidentimiziň Türkmenistanyň dünýä ýüzündäki abraý-mertebesini belende götermekde, halkyň hem-de ýurduň bagtyýar geljegini üpjün etmekde bitiren işleri diýseň uludyr. Ýurduň gülläp ösmegi, halkyň asuda, parahat ýaşamagy üçin döwlet Baştutanymyzyň durmuş geçirýän beýik işleri, alyp barýan asyly başlangyçlary her birimiz üçin nusgalyk mekdepdir. Watanyň ösüşlerini halkynyň bagtyýarlygynda görýän

hormatly Prezidentimiz: «Watan diňe halky bilen Watan dyr! Döwlet diňe halky bilen döwletdir!» diýip, turowbaşdan türkmen halkynyň ýagty geljegini Watan bilen baglady. Şeýdibem, hormatly Prezidentimiziň ýurdumyzy gülläp ösdürmek, halkymyzyň ýaşayyş-durmuş derejesini has-da ýokarlandyrmak, ýurdumyzy dünýäniň ösen döwletleriniň hataryna goşmak ugrundaky alyp barýan ägirt uly tutumly işleriniň hem ilkinji ädimlerden — ata Watanymyza, zähmetsöýer halkymyza bolan mizemez söýgüsinden gözbaş alýandygyna şaýat bolduk. Hormatly Prezidentimiziň gysga taryhy döwürde il-ýurt, dünýä ähmiýetli alyp barýan beýik işleri bu gün ýüreklerimizde orun aldy.

Hormatly Prezidentimiz ýurdumyzy dünýä ýüzünde asudalygyň we ösüşleriň mekany hökmünde ýene bir gezek belende göterdi. Gysga döwürüň içinde amala aşyrylan beýik işler türkmen döwletiniň Garaşsyzlygyny alyp, hemişelik Bitaraplyk





derejesine eýe bolanyndan soň, saýlap alan ugruna ygrarlydygyny dünýä mälim etdi. Garaşsyzlyk ýyllarynda bütin dünýäde parahatçylygy gorap saklamak, dünýä döwletleri bilen ylalaşykly ýaşamak, syýasy-ykdysady, sosial-medeni ulgamlarda özara bähbitli hyzmatdaşlygy ýola goýmak türkmen döwletiniň içeri we daşary syýasatynyň ileri tutulýan ugry hökmünde orta çykdy.

Ýurdumyzda alnyp barylýan adyl içeri we daşary syýasatyň netijesinde Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ähli ulgamlarda ägirt uly ýeňişlere eýe bolundy. Güneşli Diýarymyzyň öz Garaşsyzlygyna eýe bolmagy bilen, bu topragyň bereketi has-da artdy. Iňňän gysga döwürde ýurdumyzda düýpli özgerişlikleri emele getiren tutumly işleriň başy başlanyldy. Bu gün Gahryman Arkadagymyzyň beýik başlangyçlaryny hormatly Prezidentimiziň mynasyp dowam etdirmeginiň netijesinde, täze taryhy döwürde ýurdumyzy ösdürmek boýunça giň möçberli maksatnamalary durmuşa geçirmekde uly üstünlikleriň gazanylmagy halkymyzy çäksiz buýsanja besläp, döredijilikli zähmete ruhlandyrýar.

Türkmen halkynyň milli medeniýetine, sungatyna, döredijilik dünýäsine uly sarpa goýýan hormatly Prezidentimiziň payhas eleginden syzylp çykan ajaýyp eserleri hem türkmen halky üçin bahasyna ýetip bolmajak sowgatdyr. Ine, döwlet Baştutanymyzyň «Ýaşlar — Watanyň daýanjy» atly ilkinji kitaby ýaşlaryň durmuşynda nusgalyk gollanmadyr, kämil ýol-ýörelgedir. Bu ajaýyp kitap bagtyýar ýaşlaryň ykbalyna ýatdan çykmajak ýakymly pursatlary bagyş eýledi.

Hormatly Prezidentimiziň «Änew — münýýlyklardan gözbaş alýan medeniýet» atly kitabyňy sowgat bermegi türkmen halkynyň baý, gadymy taryhyny öwrenmäge, özleşdirmäge giň mümkinçilikleri döretdi. Türkmen halkynyň şöhratly taryhyny, Magtymguly Pyragynyň payhasa ýugrulan edebi mirasyny, gadymdan gelýän dilimiziň gymmatly baýlygyny çuňňur öwrenmäge şert döreden hormatly Prezidentimiziň «Magtymguly — dünýäniň akyldary» atly ajaýyp kitaby türkmen halkyna uly sowgatdyr. Bu ajaýyp eserlerde halkyň döredijilik dünýäsi, gadymy taryhy, baý edebiýaty, dili hem-de şöhratly geçmişi şöhlelenýär.

Ata Watanymyzyň bagtyýar geljegi ugrunda beýik işleri durmuşa geçirip, dünýä ýüzünde dost-doganlyk, parahatçylyk, agzybirlik ýörelgelerini alyp barýan, gadymdan gelýän milli medeniýetimizi, nusgawy edebiýatymyzy dünýä ýaýýan, her bir işde nusgalyk göräde bolýan hormatly Prezidentimiziň jany sag, ömri uzak bolsun, il bähbitli, ýurt hem dünýä ähmiýetli beýik işleri hemişe rowaçlyklara beslensin!

Jemal BAKYÝEWA,
Türkmenistanyň Beýik Saparmyrat Türkmenbaşy
adyndaky Şekillendiriş sungaty
muzeýiniň esasy ylmy işgäri.

ДЕНЬ КАСПИЙСКОГО МОРЯ

▲ В Национальной туристической зоне «Аваза» состоялись торжества, приуроченные к ежегодному празднованию Дня Каспийского моря. Дата 12 августа выбрана не случайно: именно в этот день в 2006 году вступила в силу Рамочная конвенция по защите морской среды Каспия, подписанная 4 ноября 2003 года в Тегеране представителями пяти прикаспийских государств. Документ, получивший название Тегеранской конвенции, направлен на предотвращение загрязнения моря, а также на его охрану, восстановление и рациональное использование природных ресурсов.

В мае 2007 года в Баку на Первой Конференции государств – участников конвенции Россия, Азербайджан, Иран, Казахстан и Туркменистан договорились ежегодно отмечать этот день.

Каспийская тематика занимает особое место во внешнеполитическом курсе Туркменистана. Будучи активным участником общекаспийского диалога, Туркменистан выступает за расширение экологического сотрудничества и устойчивое развитие региона, в том числе в рамках ООН. Накануне праздника в Центре отдыха и здоровья «Насыл» прошли спортивные соревнования по различным дисциплинам.

Ключевым событием Дня Каспийского моря стала научно-практическая конференция «Каспийское море – море дружбы и мира», проведенная в отеле «Berkarar». В ходе встречи участники отметили важность подписанной 12 августа 2018 года в Актау Конвенции о правовом статусе Каспия, закрепившей юридические основы взаимодействия прибрежных стран.

Отдельно была подчеркнута значимость проекта создания на берегу Каспия современного курорта мирового уровня – Национальной туристической зоны «Аваза», обладающей большими возможностями для развития оздоровительного и экологического туризма. Праздничная программа включала и культурные мероприятия – для гостей были организованы экскурсии по живописным местам Авазы.

По материалам интернет-изданий.

SPORT ÜSTÜNLİKLERİ



Arkadag şäheriniň açylmagynyň iki ýyllygy mynasybetli guralan dabaralara gatnaşmak üçin ýurdumyza saparda bolan Koreýa Respublikasynyň Kukkiwon taekwondo federasiýasynyň ýolbaşçysy Çon Kapkiniň Gahryman Arkadagymyza taekwondonyň iň ýokary ussatlyk derejesiniň — 9-njy danynyň güwänamasyny hem-de ýörite taekwondo sport lybasyny gowşurmagy, myhmanyň Gahryman Arkadagymyzyň teklibi boýunça türkmen taekwondoçylary bilen duşuşmagy milli sportumyzyň taryh sahypalaryna altyn harplar bilen ýazyldy. Bu bolsa türkmenistanly türgenleri täze sport üstünliklerine ruhlandyrdy.

26



Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyp türgenleri hem sportuň bu görnüşini boýunça ýurdumyza we daşary ýurtlarda geçirilýän halkara ýaryşlara gatnaşyp, öňdäki orunlara mynasyp bolup, türkmen sportunyň şan-şöhratyny artdyrmak ugrundaky edilýän işlere özüleriniň mynasyp goşantlaryny goşýarlar.

Hemişelik Bitaraplygymyzyň şanly 30 ýyllygynyň toýlanýan günlerinde ýurdumyzyň her bir günü sport ýeňişlerine we baýramçylyklaryna beslenýär. Bitaraplyk ýörelgeleriniň parahatçylyga, dost-doganlyga, aýdyň hyzmatdaşlyga we özara düşünişmäge ýugrulyşy ýaly, sport hem şu ýörelgeleri dabaralandyran

parahatçylygynyň ilçisi bolup durýar. Hut şu nukdaýnazardan hem Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly turuwbaşdan halklary dostlaşdyrmagyň we hyzmatdaşlyklary işjeňleşdirmegiň ygtybarly serişdesi bolan halkara ýaryşlaryna, ylmy-amaly maslahatlaryna hem-de dabaraly çäreler beslendi. Aşgabadynyň «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri» diýip ygylan edilmegi mynasybetli, paýtagtymyzyň Olimpiýa şäherçesiniň Başa-baş söweş sungaty sport toplumynda şu ýylyň 22 — 25-nji apreli aralygynda sportuň milli we guşakly alyş-göresi boýunça halkara ýaryşy üstünlikli geçirildi. Halkara ýaryşda Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyp türgenleriniň altyn, kümüş we bürünç medallara mynasyp bolmagy, professor-mugallymlarymyzyň bolsa ýaryşyň guramaçylykly geçmegine mynasyp goşantlaryny goşmagy buýsanjymyzy artdyrdy.





Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylynyň aprel aýynda türkmen sportunyň taryhynda ençeme öňegidşilikler gazanyldy. 4-nji aprelde ýokary okuw mekdebimizde sanly ulgam arkaly «Sport — parahatçylygyň ilçisi» atly halkara ylmy-amaly maslahaty geçirildi. Halkara maslahata dünýäniň 11 ýurdundan — Russiýadan, Türkiýeden, Özbegistandan, Amerikanyň Birlleşen Ştatlaryndan, Gazagystandan, Rumyniýadan, Azerbaýjandan, Belarusdan, Ermenistandan, Gyrgyz Respublikasyndan hem-de ýurdumyzdan ylym-bilim we sport ulgamynyň wekilleri, professor-mugallymlar, alymlar, ussat tälimçiler gatnaşdylar. Forumyň halklaryň arasyndaky dost-doganlyk gatnaşyklaryny pugtalandyrmakda, Bitaraplyk ýörelgelerini dabaralandyrmakda, ýurdumyzyň daşary syýasatynyň mazmununy açyp görkezmekde we bu ugurdaky tagallalaryň öz beýanyny tapmagynda aýratyn ähmiýete eýedir.

Ýurdumyzyň sport älemindeki ýeten sepgitleriniň ýene-de bir subutnamasy, 15 — 19-njy iýuny aralygynda paýtagtymyzda ýerleşýän Ýöriteleşdirilen küşt we şaşka mekdebinde sportuň küşt görnüşi boýunça 8, 10 we 12 ýaşly türgenleriň arasynda halkara ýaryşynyň geçirilmegi boldy. Halkara ýaryşda küştüň rapid we blitz görnüşi boýunça türkmenistanly türgenler umumy medal hasabynda ýeňiji boldular. Baýrakly orunlary eýelän zehinli küştçülere olaryň mynasyp bolan medallary ýaryşyň geçýän ýerinde dabaraly ýagdaýda gowşuryldy. Küştüň täze ýyldyzlaryny ýüze çykaran halkara ýaryşa gatnaşyjylar üçin Arkadag şäheriniň «Märkaw» myhmanhanasynda ýörite baýramçylyk dabarasý geçirildi. Ýeňiji bolan türgenlere we dabara gatnaşanlara Gahryman Arkadagymyzyň adyndan gymmat bahaly ýadygärlik sowgatlarynyň

gowşurylmagynyň özi ýurdumyzyň ynsanperwerlik we birek-birege hormat goýmak ýaly asyly ýörelgeleriniň döwlet syýasatymyza berk ornandygynyň aýdyň subutnamasy boldy.

Aşgabadyň «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri» diýlip ygylan edilmegi mynasypbetli küşt boýunça 8, 10 we 12 ýaşly türgenleriň arasynda geçirilen halkara ýaryşyň üstünlikli tamamlanmagy mynasypbetli Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti bilen Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň bilelikde guramagynda hoşallyk maslahaty geçirildi. Hoşallyk maslahatyna gatnaşanlar Garaşsyz, hemişelik Bitarap ýurdumyzda durmuşymyzyň gül-gunçalary bolan çagalarymyzyň röwşen geljegi, döwrebap bilim almagy, sport bilen meşgullanmagy, ony aýrylmaz hemrasyna öwürmegi, sagdyn durmuş ýörelgelerine eýermegi ugrunda edilýän işleriň mynasyp beýanyny tapýandygyny çykyşlarynda nygtadylar. Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylynda geçirilen ýaryşlaryň ählisi türkmen sportunyň şan-şöhratyny artdyrmak bilen çäklenmän, Garaşsyzlyk baýramyna we hemişelik Bitaraplygymyzyň şanly 30 ýyllyk toýuna mynasyp toý sowgady boldy.

Gurbanmyrat SÄHEDOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň uly mugallymy,
pedagogika ylmlarynyň kandidaty.



ŞANLY TOÝA SOWGAT

Hemişelik Bitaraplygymyzyň şanly toýy mynasybetli «Türkmenistanyň Bitaraplygynyň 30 ýyllygyna» atly ýörite döwlet nyşany döredildi.



28

► Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygy hoşniýetliligiň, erkinligiň, parahatçylygyň we ösüşiniň milli nusgasy hasaplanylýar. Döwletimiziň saýlap alan Bitaraplyk ýörelgesi halkymyzyň milli dünýägarazynda öňden bar bolan dostluk-doganlyk, ynsanperwerlik, myhmansöýerlik, ilçilik, goňşuçylyk ýaly gymmatly ýörelgeleri ileri tutýar. Häzirki wagtda Garaşsyz Watanymyzyň gülläp ösmeginde, ykdysady kuwwatynyň pugtalanmagynda, halkara bileleşiginde abraýynyň artmagynda hemişelik Bitaraplygyň ähmiýeti uludyr.

Türkmenistanyň taryhynda möhüm orun eýeleýän hemişelik Bitaraplyk hukuk derejesiniň kabul edilmeginiň 30 ýyllygynyň baýram edilmegi mynasybetli hormatly Prezidentimiziň gol çeken Kararyna laýyklykda täze döwlet nyşanyň — «Türkmenistanyň Bitaraplygynyň 30 ýyllygyna» atly Türkmenistanyň ýubileý medalynyň döredilmegi Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylynda giňden bellenilýän bu şanly senäni has-da dabaralandyrmakda uly ähmiýete eýe boldy. Bu ýubileý medalý Türkmenistanyň Garaşsyz, hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýyny hem-de halkara parahatçylygy we ynanyşmagy pugtalandyrmakda, ýurdumyzyň syýasy, durmuş-ykdysady, ruhy-medeni we

beýleki ugurlardaky ösüşine tutanýerli zähmeti bilen uly goşant goşan adamlary sylaglamak üçin döredildi. Şeýle-de, bu medal Türkmenistanyň döwlet Garaşsyzlygyny we hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýyny pugtalandyrmak ugrunda köp ýyllaryň dowamynda çeken halal zähmeti, işjeň we önjeýli döwlet we jemgyýetçilik işi, şeýle-de hemişelik Bitaraplyk ýörelgelerine laýyklykda, ata Watanymyzyň halkara abraýyny berkitmekde goşan uly şahsy goşandy üçin, Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň ykdysady kuwwatyny pugtalandyrmak, ylmyňy, bilimini, medeniýetini we sungatyny, saglygy goraýşyny hem-de ýurduň durmuşynyň beýleki ugurlaryny ösdürmek boýunça işlenip taýýarlanylýan maksatnamalary durmuşa geçirmekde gazanan zähmet üstünlikleri we hyzmatlary üçin, Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň goranmak ukybyny berkitmäge, raýatlaryň howpsuzlygyny, kanunylygy we hukuk tertibini üpjün etmek işine goşan uly şahsy goşandy üçin, ösüp gelýän ýaş nesli ata Watanymyza söýgi we wepalylyk, mertlik, halallık, ýokary ruhubelentlik sypatlarynda terbiýelemek işinde bitiren uly hyzmatlary üçin sylaglanylýar. «Türkmenistanyň Bitaraplygynyň 30 ýyllygyna» atly Türkmenistanyň ýubileý medalý bilen Türkmenistanyň raýatlary, ondan başga-da, ýurdumyzyň hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýyny, halkara parahatçylyk we ynanyşmak syýasatyny halkara giňişlikde goldamakda, wagyz etmekde mynasyp goşantlaryny goşan daşary ýurt raýatlary we raýatlygy bolmadyk adamlar hem sylaglanylýp bilner. Bu sylaga mynasyp bolan adamlara «Türkmenistanyň Bitaraplygynyň 30 ýyllygyna» atly Türkmenistanyň ýubileý medalý we onuň şahadatnamasy gowşurylýar. Bu döwlet nyşany Türkmenistanyň Garaşsyzlygyny, parahatçylyk söýüjilikli syýasatyny we halkara ynanyşygyny dabaralandyryýan möhüm çäredir.

«Türkmenistanyň Bitaraplygynyň 30 ýyllygyna» atly Türkmenistanyň ýubileý medalý burçlarynyň aralygynda Gün şöhlelerini aňladýan altyn çäýylan dürli uzynlykdaky şekiller ýerleşdirilen, gyrasyna altyn çäýylan sekizburçluk görnüşindedir. Sekizburçlugyň ýerligi ýaşyl reňk bilen syrçalanan, her burçunda altyn çäýylan milli nagys ýerleşdirilen. Medalýň umumy diametri 44 mm. Sekizburçlugyň üstünde diametri 31,9 mm bolan daşky tegelegiň iç ýüzüniň ýokarky böleginde «Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygynyň 30 ýyllygy» diýen ýazgy, aşaky böleginde baş sany sekizburçly ýyldyz ýerleşdirilen. Daşky tegelegiň içinde





diametri 25,5 mm bolan tegelegiň ýokarsynda «2025» we «Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly» diýen ýazgylar, aşaky böleginde bolsa iki tarapa ýaýrap gidýän altyn çäýylan zeýtun baldajyklarynyň şekili we iki sany göwher daşy ýerleşdirilen. Tegelegiň Ýer şary şekillendirilen merkezi böleginde ýaşyl reňk bilen syrçаланan Türkmenistanyň kartasy, Türkmenistanyň Bitaraplygynyň 30 ýyllygyny aňladýan rim san bilen «XXX» diýen ýazgy, derek agajynyň şekili bilen birleşdirilen Türkmenistanyň Döwlet baýdagy we Birleşen Milletler Guramasynyň baýdagy hem-de ganatlaryny ýaýyp duran laçynyň şekili ýerleşdirilen. Ýubileý medaly halkajyklar arkaly ini 30 mm we beýikligi 20 mm bolan baýdak görnüşdäki kolodka birleşdirilen. Ýaşyl reňk syrça örtülen kolodkada baş sany türkmen haly gölleri, iki sany zeýtun baldagy we baş ýyldyzly ýarym Aý şekillendirilen. Ýubileý medaly 925 mähekli kümüşden ýasalyp, onuň ýüzüne altyn çäýlýär.

Ýubileý medalynyň plankasy ýaşyl syrçaly bolup, onuň merkezinde Türkmenistanyň Bitaraplygynyň nyşany bolan zeýtun baldaklary, baş ýyldyzly ýarym Aý şekillendirilendir. Plankanyň daşky gyrasy altyn çäýylan. Ölçeği 24x10 mm bolup, mis bilen nikeliň garyndysyndan ýasalýar.

«Türkmenistanyň Bitaraplygynyň 30 ýyllygyna» atly ýubileý medaly diňe bir döwlet sylagy däl, eýsem ol türkmen halkynyň parahatçylyk, ösüş we halkara hyzmatdaşlyk ýörelgelerine ygrarlylygynyň nyşanydyr. Ol Bitaraplyk syýasatynyň dünýä derejesindäki ähmiýetini we türkmen döwletiniň halkara giňişligindäki ornuny dabaralandyrýar. Bu sylag bilen sylaglanmak her bir raýat üçin uly buýsanç we mertebedir.

Mährijemal HAPYZOWA,
Türkmen döwlet ykdysadyýet we dolandyryş
institutynyň uly mugallymy.



GADYMDAN GELÝÄN ÝÖRELGE

Bitaraplyk — parahatçylykdyr, agzybirlikdir, dünýä halklary bilen birek-birege ynanyşmakdyr.



Ýer ýüzünde ýaşayan ynsanlaryň biri-birinden tapawutlanýandyklaryna garamazdan, olaryň ählisini dünýäde parahatçylygy berkarar etmek maksady birleşdirýär. Adamzat döräli bári asuda ýaşayşy gazanmagyň baý tejribesi toplanýdy. Oňa her halk öz milli aýratynlyklaryna, gymmatlyklaryna görä dürli-dürli çemeleşýär. Türkmen halkynyň gadymdan gelýän hoşniýetlilik, ynsanperwerlik ýörelgeleri döwletimiziň oňyn Bitaraplyga esaslanýan daşary syýasatynyň özeni bolup durýar.

Parahatçylyk we ynanyşmak adamzat durmuşynda wajyp orny eýeleýär. Olar ýaşayşyň, döredijilikli zähmetiň baş sütünleridir. Ynsanperwerligi giňden ýaýmak ýaly asyly daplere eýerilýän Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe özgertmeleriň we ösüşleriň ýoly bilen ynamly öňe barýan ata Watanymyzyň hemişelik hukuk ýagdaýy döwletleriň hem-de halklaryň arasynda özara düşünişmegi, netijeli hyzmatdaşlyk gatnaşyklaryny has-da giňeltmegi üçin giň mümkinçilikleri açýar.

Türkmenistan döwletimiziň Bitaraplygynyň türkmen nusgasynyň mümkinçilikleri esasynda Durnukly ösüş maksatlaryna ýetmek ýaly strategik meýiller bilen utgaşdyrylýandygy belenilmäge mynasypdyr. Munuň özi onuň parahatçylyk döretmek mümkinçiliginiň geriminiň has giňdigini şertlendirmek bilen, ýurdumyzyň dünýä syýasatynda alyp barýan işiniň köptaraplaýyn häsiýetini açyp görkezýär.

Türkmenistan Bitaraplyk ýörelgesine ygrarly bolmak bilen, «Dialog — parahatçylygyň kepili» taglymatyndan ugur alýar. Gahryman Arkadagymyz tarapyndan öňe sürülen bu taglymat dünýäde-de uly meşhurlyga eýe. Häzirki wagtda ol halkara gatnaşyklaryny parahatçylykly ýol bilen ösdürilmegine, ählumumy howpsuzlygyň, durnukly ösü-

şiň üpjün edilmegine goşandyny goşýar. Bu taglymat diňe bir Diýarymyzyň parahatçylyk söýüjilikli syýasatynyň däl, eýsem, dünýä ýurtlarynyň iňňän möhüm şygarlarynyň birine öwürüldi. Çünki dialog parahatçylygyň kepili hökmünde deňhukuklylygyň, gepleşikleri geçirmekligiň medeniýetiniň güýjüni görkezýär. Birek-birege ynanyşmagyň, hormat goýmagyň, düşünişmegiň möhümligini ýaýýar. Ata kesbini mynasyp ýöredýän hormatly Prezidentimiziň ýurdumyzyň ösüşlerine, dünýäniň abadançylygyna gönükdirilen tagallalary, başlangyçlary rowaçlyk tapýar. Hormatly Prezidentimiziň başlangyjy bilen Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasy «2025-nji ýyl — Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly», «Merkezi Aziýa — parahatçylyk, ynanyşmak we hyzmatdaşlyk zolagy» atly Kararnamalary kabul etdi. Şeýlelikde, ýurdumyz bütin dünýäde ylalaşdyryjy hem-de parahatçylygy ýola goýujy döwletdigini subut etdi.

Ir döwürler bir akyldardan «Iň uly bagt nämede?!» diýip sorapdyrlar. Ol ikerjeňlenmän: «Rahat uklap, rahat turmak uly bagt. Bala-çagalary daşyňa üýşürüp, olaryň jagyl-jugulyna diň salmak ýaly kalbyňa rahatlyk berýän melhem ýokdur» diýip jogap beripdir. Akyldaryň jogabyndan ýurt asudalygynyň, il agzybirliginiň ähli zatdan ileridigine, parahatlyk bolan ýerde göwünleriň hoşnutdygyna göz ýetirýärsiň.

Döwletimiziň berkararlygy, döwrümiziň bagtyýarlygy göwünleri gülläp, kalplary joşdurýar, ömürlere many çalyýar. Bu gün dünýäde parahatçylygyň we ynanyşmagyň ynsan ogly üçin näderejede gymmatlydygy hakyndaky şirin mukamlar belentden ýaňlanýar.

Hallygözel ŞANAZAROWA,
Türkmenistanyň Şekillendiriş sungaty
muzeýiniň bölüm müdiri.



ALAJAM — GÖZ GUWANJYM

Ajaýyp döwrümüzde milli gymmatlyklarymyzy kämilleşdirmek, gorap saklamak, dünýä içre dabaralandyrmak we ebedileşdirmek babatyndaky işler özüniň mynasyp beýanyny tapýar.

► Milli gymmatlyklarymyz halkymyza ata-babalarymyzdan, ene-mamalarymyzdan miras galandygy üçin, olara göz guwanjymyz hökmünde garalýar. Asyrlaryň dowamynda kämilleşip gelen ruhy we maddy gymmatlyklarymyzyň döwletimiz tarapyndan öwrenilmegi we bu ugurda yzygiderli işleriň alnyp barylmagy, döwletimiziň milliligimiz baradaky aladany esasy üns merkezinde saklaýandygyny görkezýär. Gelin-gyzlarymyzyň sünnäläp dokan el işleri milliligiň we çeperçiligiň beýik nusgasyny emele getirýär. Bulara halyalarymyzy, kilimleri-mizi, keçelerimizi we alajalarymyzy aýtmak bolar.

Ene-mamalarymyzyň, gelin-gyzlarymyzyň edýän el işleriniň milliligiň kämil nusgasyna deňelmegi, olaryň çeken zähmetiniň ýerine düşendigiň subutnamasydyr. Şeýle el işleriň hatarynda alajalara aýratyn orun degişlidir. Alajalar türkmen halkynyň ýaşayyş-durmuşynyň we döp-dessurlarynyň aýrylmaz bölegidir. Ak, gara, ýaşyl we gyzyl, kähalatlar da başga reňkli sapaklar bilen örülen alajalarymyz özüniň owadanlygy, nepisligi hem-de özüneçekijiligi bilen hem tapawutlanýar.

Alajalarymyzy türkmen halkynyň kalbynda beslän ýagşy arzuw-umytlarynyň nyşany hem diýip bileris. Ony çagajyklaryň egin-eşiklerine, ellerine

dakmaklary, täze ulag alanlarynda ýa-da täze jaýa göçenlerinde bermekleri bolsa halkymyzyň ýagşy yrymlaryndandyr. Şeýle-de, maşgala ojaklarynda salançaklara, türkmen buýsanjy, uçar ganaty bolan bedewlerimize dakmaklary hem ýokardaky aýdanlarymyza şaýatlyk edýär.

Gahryman Arkadagymyzyň käbesi, hormatly Prezidentimiziň enesi Ogulabat ejäniň ören alajalary we şol alajalary örmekde ulanan guralynyň ýurdumyzyň Döwlet muzeýinde saklanmagy, halkymyzyň milli gymmatlyklarymyzy başynyň täjine deňeýändiginiň alamatydyr. Ogulabat eje milliligimiziň kämil nusgasyny görkezmekde ýaşlara görde mekdebi bolýar. Türkmen zenanlarynyň ýürek arzuwlaryny siňdirip dokan alajalary Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe sungat derejesine ýetdi. Geçmişden geljege dowam edip gelýän bu sungat ýurdumyza daşary ýurtdan gelýän myhmanlarda uly täsir galdyrýar. Bu bolsa halkymyzyň milli gymmatlyklarynyň haýran galdyryjy kämillige eýediginiň nyşanydyr.

Maýsa ISAÝEWA,

Aşgabat şäheriniň 39-njy orta mekdebiniň müdiri.



BITARAPLYK

TÜRKMENIŇ SAÝLAN AÝDYŇ ÝOLUDYR

**Parahatlyk geljege iň mukaddes mirasdyr,
Ömürleriň manysy söýgi, mähir, yhlasdyr,
Adamzadyň arzuwy abatlyga telwasdyr!
Külli ynsan hakyna belent maksat tutany
Türkmenistan — parahatlyk, ynanyşmak Watany.**



Gahryman Arkadagymyzyň jöwher paýhasyndan syzylýp çykan, adamzady parahatlyga, ynanyşmaga, abatlyga, asudalyga çagyryýan ajaýyp şygryny sowgat bermegi, bütin türkmen halkymyzyň, hususan-da, biz ýaşlaryň goşa bagtymyz bolan şanly Garaşsyzlygymyza, hemişelik Bitaraplygymyza, asuda, parahat, bagtyýar durmuşymyza bolan buýsanjymyzy has hem artdyrdy.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe Garaşsyz, hemişelik Bitarap döwletimiziň daşary syýasaty Gahryman Arkadagymyz tarapyndan esaslandyrylyp, hormatly Prezidentimiz tarapyndan üstünlikli dowam etdirilýän «Ösüş arkaly parahatçylyk», «Dialog — parahatçylygyň kepili» atly ýörelgele esasanlyk. Bu ýörelgeler parasatly pederlerimiziň parahatçylyk pelsepesine, taryhy tejribesine daýanmak bilen, abadan şu günüň, röwşen geljeğiň hatyrasyna gönükdirilendir.

Bitaraplyk ýörelgeleriniň iňňän irki döwürlerden gözbaş alyp gaýdýan taryhy kökleri bar. Muny biziň halkymyzyň baş münýýlyk şöhratly taryhynda amala aşyryp gelen döwlet gurujlyk, döwleti dolandyryjylyk işlerinde aýdyň görýäris. Şol uzak taryhda türkmenleriň döreden döwletleriniň içeri we daşary syýasatynda bitaraplyk ýörelgesiniň esas bolup gelendigi munuň aýdyň subutnamasydyr. Dogrudanam, «hemme zat geçmişden gözbaş alýar» diýlişi ýaly, türkmen halkynyň milli häsiýetine kybapdaş hoşmeýillilik, ynsanperwerlik ýörelgelerine eýerip, pähim-paýhas ýoluny berk tutup, gudrat döredýän türkmeniň gazma dutary bilen gylyçdan üstün çykyp ýeňiş gazanan şükür bagşynyň mysalynda hem görmek bolýar.

Pähim-paýhasa ýugrulan ajaýyp şygrylary miras galdyran akyldar şahyr Magtymguly Pyragynyň döredijiligine nazar aýlanymyzda-da, bitaraplyk ýörelgesiniň gözbaşynyň gadymdan gaýdýandygyna şaýat bolýarys. Hormatly Prezidentimiziň «Magtymguly — dünýäniň akyldary» kitabynda Magtymguly Pyragynyň ynsanperwerlik, parahatçylyk, özara düşünişmek, hoşniýetli goňsuçylyk pikirleriniň ylmy-filosofiki beýany açylyp görkezilýär. Hormatly Prezidentimiziň bu gymmatly kitabynda parahatçylygyň hakyky waspçysy Magtymguly

Pyragynyň öňe süren ähli döwürler üçin derwaýys bolan agzybirlik ýörelgeleri dogrusynda gürrüň edilýär. Bu barada hormatly Prezidentimiz: «Şahyryň şygryýetinde ynsanperwer garaýyşlar dabaralandyrylýar, onuň goşgulary biziň hemmämize parahatçylygyň, ynanyşmagyň, özara hormatyň müdimi gymmatlyklar bolup durýandygyny ýatladýar» diýip belläp geçýär.

Bitaraplyk asmanymyzyň asuda, ýurdumyzyň abadan bolmagyny dilleriniň senasyna öwren pederlerimiziň hasyl bolan arzuw-umytlarydyr, halkymyzyň eşretli durmuşynyň kepillidir.

Bitaraplyk — asmanda ganat ýaýýan ak kepderi

Bitaraplyk — ýaşyl Tugumyzyň erkana parlamagy

Bitaraplyk — asuda zeminde bagtyýar ýaşamak

Bitaraplyk — parahatçylygyň kepili

Bitaraplyk — baky bagtyň şuglasy

Baky bagtyň gülüp bakan günü bolan 1995-nji ýylyň 12-nji dekabrynda BMG-niň Baş Assambleýasynyň 50-nji sessiýasynda dünýäniň 185 döwletiniň biragyzdan goldamagynda, «Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygy» hakyndaky Rezolýusiýa kabul edildi. 20 ýyldan soň, 2015-nji ýylyň 3-nji iýunynda BMG-niň Baş Assambleýasynyň 69-njy mejlisinde dünýäniň 193 döwletiniň goldawy bilen biziň ata Watanymyzyň hemişelik Bitaraplygy hakyndaky Kararnamanyň ikinji gezek kabul edilmegi hem Türkmenistanyň Bitaraplyk hukuk statusyndan gelip çykýan wezipe-borçlaryny gyşarnyksyz berjaý edýändigini görkezýär.

Türkmen halkymyzyň toý-baýramlarynyň goşagoşadan gelşi ýaly, şanly seneler hem tirkeşip gelýär. Hemmämize mälum bolşy ýaly, üstümizdäki Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylynda dünýäniň iň iri, abraýly halkara guramasy bolan BMG-niň döredilmeginiň 80 ýyllygy, şeýle hem bu gurama tarapyndan üç gezek ykrar edilen hemişelik Bitaraplygymyzyň 30 ýyllygy halkara derejesinde uludan toýlanýar. Eýýäm 2025-nji ýylyň ilkinji günlerinden başlap, Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly hem-de hemişelik Bitaraplygymyzyň 30 ýyllyk ýubileý toýy mynasybetli halkara





derejesinde maslahatlaryň, forumlaryň, sergileriň geçirilmegi, dürli ugurlar boýunça halkara ýaryşlarda üstünlikleriň gazanylmagy türkmen toýunyň halkara derejesinde dabaralanýandygynyň aýdyň subutnamasydyr. Hemişelik Bitaraplygymyzyň şanly 30 ýyllygynyň dabaralara beslenýän hoş howaly ýaz günlerinde, ýagny 21-nji martda, ABS-nyň Nýu-York şäherinde geçirilen BMG-niň Baş Assambleýasynyň 79-njy sessiýasynyň 61-nji plenar mejlisinde ýurdumyzyň başlangyjy bilen «Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygy» atly Kararnamanyň üçünjü gezek kabul edilmegi bütin halkymyzyň toý şatlygyny goşalandyrdy. Hemişelik Bitaraplygymyzyň 30 ýyllyk ýubileý toýy mynasybetli üçünjü gezek ykrar edilmegi hem Türkmenistan döwletimize bolan belent ynamyň nyşanydyr. Şonuň bilen birlikde-de türkmen Bitaraplygy özboluşly aýratynlyklara eýedir. Ol ykrar edilen Bitaraplykdyr, oňyn Bitaraplykdyr, hemişelik Bitaraplykdyr.

Türkmenistan döwletimiziň hemişelik Bitaraplygy parahatçylyga we howpsuzlyga hyzmat edýär. Türkmeniň bähbidi — dünýäniň bähbidi. Dünýäniň howpsuzlygy — ählumumy howpsuzlyk, umumadamzadyň asuda, parahat durmuşynyň, bagtyýar ýaşýşynyň kepili.

Umumadamzadyň asuda, parahat, bagtyýar durmuşda ýaşamagy, berkarar döwletimizde abadançylygyň, howpsuzlygyň, durnukly ösüşiň has-da pugtalandyrylmagy ugrunda bimöçber tagallalary durmuşa geçirýän Gahryman Arkadagymyza, hormatly Prezidentimize alkyşlarymyz çäksizdir.

Laçyn BEGZADAÝEWA,
Magtymguly adyndaky TDU-nyň
žurnalistika hünäriniň talyby,
«Türkmenistan Sport» halkara žurnaly.



BEDENTERBIÝE WE SPORT

2025-nji ýylyň «Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly» diýip yglan edilmegi wajyp ähmiýete eýedir. Çünki parahatçylyk we ynanyşmak ähli üstünlikleriň girewidir.



Gahryman Arkadagymyzyň we hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallalary esasynda sport we Bitaraplyk ýörelgeleri umumlaşyp, bu günki gün Türkmenistanda guralýan her bir ýaryş arkaly dünýä halklaryny has jebisleşdirmek we dostlaşdyrmak babatda alnyp barylýan umumadamzat bähbitli tutumly işlere mynasyp goşant goşulýar.

Häzirki wagtda Türkmenistan döwletimizde sportuň ösen milli ulgamyny döretmek, bedenterbiýäni we sporty ösdürmek arkaly halkymyzyň saglygyny pugtalandyrmak, beden we ruhy taýdan sagdyn nesilleri terbiýeläp ýetişdirmek, olimpiýa hereketini, ýokary netijeli sporty ösdürmek, bu ugurda halkara hyzmatdaşlygyny pugtalandyrmak babatynda uly işler amala aşyrylýar. Ýurdumyzyň ähli sebitlerinde, dünýä ölçeglerine laýyk gelyän sport toplumlary, stadionlary, ýöriteleşdirilen sport mekdepleri gurlup ulanylmaga berildi. Ýurdumyzda iri sport ýaryşlary, şol sanda Aziýa oýunlary we dünýä çempionatlary ýokary derejede guraldy. Bu hem halklaryň arasyndaky halkara gatnaşyklarynda sportuň ähmiýetiniň ýokarydygynyň habar berýär.

Hormatly Prezidentimiziň bedenterbiýäni we sporty ösdürmäge gönükdirilen asyly işleriniň netijesinde ýurdumyzyň abraýy belende göterilip, Türkmenistan halkara giňişliginde ynamdar hyzmatdaş, iri sport çärelerini, halkara ýaryşlary guramakda we geçirmekde döwrebap maddy-enjamlaýyn binýadyna eýe bolan ýurt hökmünde tanalýar. Biziň ýurdumyzda halkara gatnaşyklary pugtalandyrmakda, parahatçylygy ýola goýmakda sport uly ähmiýete eýedir. Bu babatda, 60-dan gowrak döwlet bilen ikitaraplaýyn esasynda sport ulgamyndaky hyzmatdaşlyk hereketleri düzgünleşdirilýär. Bulardan başga-da, sport boýunça hyzmatdaşlyk meselesi döwlet baştutanlarynyň saparlarynyň dowamynda kabul edilýän jarnamalarda we beýannamalarda, şeýle hem ykdysady hyzmatdaşlygy ösdürmek boýunça hökümetara bilelikdäki toparlaryň jemleýji resminamalarynda öz mynasyp ornuny tapýar.

Garaşsyz, hemişelik Bitarap ýurdumyzda sporta dünýäde parahatçylygy berkitmegiň, halklaryň arasynda dost-doganlygy pugtalandyrmagyň möhüm şerti hökmünde garalýar. Türkmenistanyň 2023—2027-nji ýyllar üçin ÝUNESKO-nyň Bedenterbiýe we sport boýunça hökümetara komitetiniň agzalygyna biragyzdan saýlanymygy Watanymyzyň sport diplomatiýasynyň halkara ykrarnamasyna eýe bolýandygynyň subutnamasydyr. Parahatçylyk, dost-doganlyk, ruhubelentlik ýurdumyzyň amala aşyrylan sport diplomatiýasynyň esasy ýörelgesi bolup, bu gün Türkmenistan Birleşen Milletler

Guramasynda möhüm halkara başlangyçlar bilen çykyş edip, sport hyzmatdaşlygyny has-da pugtalandyrmaga, Halkara Olimpiýa Komitetiniň, Aziýanyň Olimpiýa Geňeşiniň agzasy hökmünde olimpiýa hereketiniň ösdürilmegine mynasyp goşant goşýar.

2024-nji ýylyň 24-nji maýynda Aşgabat şäherinde geçirilen Garaşsyz Döwletleriň Arkalaşygynyň Hökümet Baştutanlarynyň Geňeşiniň degişli Çözügüne laýyklykda, Aşgabat şäheri «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri» diýlip yglan edildi. Bu bolsa ýurdumyzda bedenterbiýäni we sporty ösdürmäge, raýatlarymyzyň arasynda sagdyn durmuş ýörelgesini giňden ornaşdyrmaga, bedenterbiýe we sport babatda halkara hyzmatdaşlygyny has-da pugtalandyrmaga, bu ugurda halkara derejesinde tejribe alyşmaga we netijeli taslamalary durmuşa geçirmäge ýardam eder.

Bu gün dünýäniň halkara guramalary we dostlukly döwletler bilen sport hyzmatdaşlygyny alyp barýan ýurdumyz sport arkaly halklary parahatçylyga, agzybirlige, ösüşe çagyryýar. Ýurdumyzda häzirki wagtda sportuň dürli görnüşleri uly üstünliklere eýe bolup, sport bilen meşgullanýan ýaşlaryň sany barha artýar. 2024-nji ýylyň 7-nji oktyabrynda Moskwa şäherinde geçirilen Garaşsyz Döwletleriň Arkalaşygynyň Daşary işler ministrleriniň Geňeşiniň kabul eden degişli Çözügüne laýyklykda, Aşgabat şäheriniň «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri» diýlip yglan edilmegine bagyşlanan 2024-2025-nji ýyllar üçin çäreleriň Meýilnamasy tassyklanyldy. Meýilnama laýyklykda, sportuň görnüşleri boýunça GDA ýurtlarynyň ýygyny toparlarynyň gatnaşmagynda bilelikdäki okuw-türgenleşik ýygynyň, Bütindünýä saglyk günü, Bütindünýä welosiped günü mynasybetli bedenterbiýe-sport we sagdyn durmuş çäreleri, halkara ylmy-amaly maslahatlary, şeýle hem GDA gatnaşygy döwletleriň we beýleki gyzyklanma bildirýän ýurtlaryň türgenleriniň gatnaşmagynda sportuň milli we guşakly alyş göreşi boýunça halkara ýaryşy, sportuň küşt görnüşi boýunça 8, 10 we 12 ýaşly türgenleriň arasynda halkara ýaryşy ýokary derejede üstünlikli geçirildi.

Myhmansöýer türkmen topragynda uly ruhbelentlik bilen geçirilen halkara ýaryşlarynda türkmen türgenleriniň gazanan üstünlikleri ýurdumyzyň sport abraýyny dünýä giňişliginde ýene bir gezek Arşa galdyrdy. Halkara ýaryşlara işjeň gatnaşýan türkmen türgenleriniň gazanan üstünlikleri we ýeňişleri bu ulgamda durmuşa geçirilýän strategiýanyň netijeliliginiň aýdyň subutnamasydyr.

Türkmen sportunyň üsti bilen halkara gatnaşyklarynda aýratyn abraý alýan sport hünärmenleri biziň ýurdu-





myzyň abraýydyr. Türkmenistanly türgenleriň Garaşsyzlyk ýyllary içinde gazanan üstünlikleri sansyzdyr. Bu bolsa, ýurdumyzda türgenleriň dünýä derejesindäki ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmekleri üçin ähli mümkinçilikleriň döredilendigidinden habar berýär. Bularyň ählisi Türkmenistanyň dünýä derejesinde sport ýurdy hökmünde abraýynyň has-da ýokarlanmagyna ýardam edýär.

2024-nji ýylyň 1-nji iýunynda ýurdumyzyň sport üstünlikleriniň ýene bir ajaýyp nusgasy bolan waka, Olimpiýa şäherçesiniň Tennis toplumy Aziýanyň Tennis federasiýasy tarapyndan «Tennis boýunça Aziýa sebitiniň okuw-türgenleşik merkezi» diýlip yglan edildi. Bu bolsa ýurdumyzda tennis sportuny has-da ösdürmäge, bedenterbiýe we sport babatda halkara hyzmatdaşlygyny mundan beýläk-de pugtalandyrmaga, bu ugurda halkara derejesinde tejribe alysmaga we netijeli taslamalary durmuşa geçirmäge ýardam edýär.

Türkmenistan halkara sport hyzmatdaşlygy düşünesine ýokary ynsanperwer manyny berýär we ony gönüden-göni BMG-niň 2030-njy ýyla çenli Durnukly Ösüş Maksatlarynyň kabul edilmegi bilen baglanyşdyrýar. Ýurdumyzyň başlangyjy esasynda BMG-niň Baş Assambleýasy möhüm resminamalary: 2018-nji ýylda 3-nji iýuny Bütindünýä welosiped günü hökmünde yglan etmek barada, 2022-nji ýylyň 15-nji martynda «Durnukly ösüşi gazanmak üçin köpçülikleýin welosiped sürmegi jemgyýetçilik ulag ulgamlaryna girizmek» atly, şeýle-de, 2024-nji ýylyň 7-nji sentýabrynda «Birleşen Milletler Guramasynyň oýunlary» atly Kararnamalary kabul edildi.

Bulardan başga-da, Türkmenistanda ýaş nesli sagdyn we ruhbelent, ýokary düşünjeli kemala getirmekde Birleşen Milletler Guramasy bilen bilelikdäki işler yzygiderli alnyp barylýar. Halkara gatnaşyklaryň ösüş çyg-

rynda Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti bilen Birleşen Milletler Guramasynyň Ilat Gaznasynyň (UNFPA) arasyndaky «Türkmenistanda 2021 — 2025-nji ýyllarda bedenterbiýäni we sporty goldamagyň we ösdürmegiň Maksatnamasyny» durmuşa geçirmäge, bedenterbiýe we sport arkaly parahatçylygy, gender deňligini ilerletmäge ýaşlaryň gatnaşmagynyň gurallaryny pugtalandyrmak» atly Iş meýilnamasyny we beýlekileri görkezmek bolar. Bilelikdäki Iş meýilnamalary hukuk meseleleri, gender deňligi, ýaşlaryň çözgütleri kabul etmegine gatnaşmagyny ilerletmek ýaly ugurlarda ýaş işjeňleriň toparlaryny taýýarlamak üçin, sagdyn durmuş ýörelgesi, bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmaklygy wagyz etmek bilen bagly çäreleri öz içine alýar. Şeýle hem bu meýilnamalarda göz önünde tutulan maksatlar we çäreler ýokary derejede geçirilen Naýrobi sammitinde ýurdumyzyň üstüne alan borçnamalaryna doly gabat gelýär.

Eziz Diýarymyzda Garaşsyzlyk we Bitaraplyk syýasatynyň çäklerinde sporty hem-de olimpiýa hereketini ösdürmek arkaly adamzat ösüşiniň, dünýä halklary bilen dostlukly gatnaşyklary pugtalandyrmagyň hatyrasyna ägirt uly tagallalar edilýär, beýik maksatly işler amala aşyrylýar. Gahryman Arkadagymyzyň we hormatly Prezidentimiziň bimöçber aladalary bilen Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan Watanymyzyň halkara abraýy ýylsaýyn artýar, türkmen halkynyň parahatçylyk söýüjilik, dost-doganlyk, hoşniýetlilik we ynsanperwerlik ýörelgeleri bütin dünýäde rowaçlanýar.

Guwanç GARÝAGDYÝEW,
Türkmen döwlet maliýe institutynyň Bedenterbiýe
kafedrasynyň uly mugallymy.



KÜŞT BAÝRAMY



Türkmenistanly küştçüler halkara ýaryşyň umumy medal hasabynda birinji orny eýelediler.



36

► Paýtagtymyza üç günläp dowam eden küşt boýunça halkara ýaryş tamamlandy. Mälim bolşy ýaly, bu aýlyklyk ýaryş bäsleşigine Ýewropanyň, Aziýanyň 11 ýurdundan 8, 10 we 12 ýaşlaryndaky türgenleriň 129-sy gatnaşdy.

Arkadag şäherindäki «Märkaw» myhmanhanasynyň toý mekanynda halkara ýaryşa gatnaşyjylara Gahryman Arkadagymyzyň adyndan Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasynyň sowgatlarynyň gowşurylyş dabarasý boldy.

Dabaranyň önüsyrasynda paýtagtymyzdaky Ýöriteleşdirilen küşt we şaşka mekdebinde ýaryşyň jemleri jemlenip, onuň ýenijilerine medallaryň gowşurylyş dabarasý geçirildi. Ýaryşa gatnaşan küştçüleriň görkezmen oýunlary netijesinde olaryň toplan utuklary boýunça orunlar kesgitlenende, Türkmenistana wekilçilik eden ýaş zehinli oňlan-gyzlar aýratyn tapawutlanmagy başardylar.

Sportuň küşt görnüşini boýunça 8, 10 we 12 ýaşly türgenleriň arasynda geçirilen halkara ýaryşda rapid görnüşini boýunça umumy medal hasabyndan belli bolşy ýaly, Türkmenistana wekilçilik eden ýaş küştçüler 3 altyn, 4 kümüş, 3 bürünç, jemi 10 medal gazanyp, birinji orna mynasyp boldular. Şeýle-de, ikinji orna 2 altyn, 2 kümüş, jemi 4 medal bilen Özbegistanyň, üçünjü orna 1 altyn, 1 bürünç, jemi 2 medal bilen Gazagystanyň türgenleri mynasyp boldular.

Halkara küşt ýaryşynyň blitz görnüşinde-de Türkmenistanyň küştçüleri birinji orny eýelediler. Ýaryşyň bu görnüşinde ýaş küştçülerimiz umumy medal hasabynda 4 altyn, 2 kümüş, 3 bürünç — jemi 9 medal gazanyp, bu oýunda zehin taýdan tapawutlanýandyklaryny subut etdiler. Blitz ýaryşynda ikinji orna 2 altyn we 1 kümüş medal gazanan Özbegistan Respublikasynyň, üçünjü orna 3 kümüş we 2 bürünç medal gazanan Gazagystanyň küştçüleri mynasyp boldular. Şeýlelikde, sportuň küşt görnüşini boýunça 8, 10 we 12 ýaşly türgenleriň arasynda geçirilen halkara ýaryşda rapid we blitz görnüşini boýunça umumy medal hasabynda Türkmenistan 7 altyn, 6 kümüş, 6 bürünç — jemi 19 medal gazanyp, birinji orny eýeledi. Ikinji orna 4 altyn, 3 kümüş medal gazanan Özbegistanyň ýaş küştçüleri mynasyp boldular. 1 altyn, 3 kümüş, 3 bürünç medal gazanmagy başaran Gazagystan Respublikasynyň türgenleri bolsa üçünjü orundan paýly boldular.

Baýrakly orunlary eýelän zehinli küştçülere olaryň mynasyp bolan medallary dabaraly ýagdaýda gowşuryldy. Daşary ýurtly myhmanlar Aşgabatda geçirilen ýaryşyň ýokary derejesini hem-de ony geçirmek üçin bar bolan mümkinçilikleri uly guwanç bilen aýratyn nygtadylar.

Ýaryşa gatnaşyjylar Arkadag şäherine gelip, Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky çagalara sagaldyş-dikeldiş merkeziniň binasynyň önünde surata düşdüler. Bu ýerde Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasynyň ştab-kwartirasy ýerleşýär. Soňra dabara gatnaşyjylar — Arkadag şäheriniň häkimi, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Diwanynyň iş dolandyryjysy, Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasynyň wise-prezidenti, jemgyýetçilik guramalarynyň we syýasy partiýalaryň, daşary ýurtlaryň Türkmenistandaky diplomatik wekilhanalarynyň ýolbaşçylarydyr wekilleri, halkara ýaryşa gatnaşyjylar, Arkadag şäheriniň mekdep okuwçylary, köpçülikleýin habar beriş serişdeleriniň wekilleri dabaranyň geçirilýän ýeri bolan «Märkaw» myhmanhanasynyň toý mekanyna geldiler.

Dabarada çykyş edenler Gahryman Arkadagymyzy we hormatly Prezidentimizi Aşgabat şäherinde küşt boýunça





halkara ýaryşyň üstünlikli geçirilmegi bilen gutlap, bu bäsleşigiň Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylynda geçirilmeginiň uly ähmiýetini bellediler hem-de küştüň ösdürilmegine berýän ägirt uly ünsi üçin Gahryman Arkadagymyza hem-de hormatly Prezidentimize tüýs ýürekden hoşallyk bildirdiler.

Türkmenistandan, Wýetnamdan, Hindistandan, Eýrandan, Gazagystandan, Gyrgyz Respublikasyndan, Malaýziýadan, Russiýadan, Täjigistandan, Tailanddan, Özbegistandan ýaryşa gatnaşan zehinli küştçüler sowgat berlen

noutbuk kompýuterlerini hoşallyk bilen kabul etdiler. Sowgatlar ýaryşa gatnaşan çagalaryň ýany bilen Aşgabatda gelen olaryň ata-enelerine, tälimçilerine, lukmanlaryna, ýagny her ýurda wekilçilik eden toparýň ähli agzalaryna hem gowşuryldy. Soňra ýurdumyzyň çagalar döredijilik toparlarynyň çykyşlary giňden ýaýbaňlandyryldy.

Maksatmuhammet ORAZDURDYÝEW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe
we sport institutynyň mugallymy.



37

AKYL-PAÝHAS OÝNY

Küşt gadymy döwürlerden bäri adamzadyň pikirlenmek ukybyny ösdürýän akyl-paýhas oýnudur. Takmynan, 2 müň ýyl mundan öň Hindistanda dörändigi hasap edilýän bu oýun häzirkige çenli öz ähmiýetini ýitirmän gelýär.

Al-Birunynyň «Hindistan» atly kitabynda küşt oýnunyň ýüze çykmagy bilen baglanyşykly gyzykly hekaýa getirilýär. Ol ýerde küşt oýnunyň gymmaty barada gürrüň edilýär. Brahman oýny patyşa hödürläninde, baýrak hökmünde diňe küşt tagtasynyň öýjükleriniň her birine iki esse köpelyän bugdaý dänesiniň goýulmagyny sorapdyr, ýagny birinji öýjükde 1, ikinjisinde 2, üçünjisinde 4, dördünjisinde 8 däne... Şeýdip, oýnuň gymmatynyň hiç bir zat bilen ölçenip bolmaýandygyny subut etmek isläpdir.

Küşt birnäçe asyr bäri dünýäde giňden ýaýran akyl-paýhas oýnuna öwrüldi. Dünýäniň dürli künjeklerinde sport wekilleri küşt oýnuna diňe sport hökmünde däl, eýsem sungatyň bir görnüşi hökmünde-de garaýarlar. Bu bolsa oýnuň ruhy we medeni ähmiýetiniň ýokarydygyny görkezýär.

2017-nji ýylda gözel paýtagtymyz Aşgabat şäherinde geçirilen Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň maksatnamasynda küşt oýnunyň hem orun almagy bu oýna berilýän ähmiýetiň beýanydyr. Şol oýunlaryň çäklerinde türkmen küştçüleri dürli derejedäki baýraklara mynasyp boldular. Soňky ýyllarda halkara derejesindäki ýaryşlarda türkmen küştçüleriniň gazanýan üstünlikleri bizde buýsanç döredýär. Halkara ýaryşlara ýygy-ýygýdan gatnaşylmagy täze zehinleriň ýüze çykmagyna mümkinçilik berýär. Muňa mysal edip, şu ýylyň iýun aýynda Aşgabat şäherinde küşt boýunça 8, 10 we 12 ýaşly türgenleriň arasynda geçirilen halkara ýaryşy hem aýtmak bolar. Şunuň ýaly halkara derejeli ýaryşlar Türkmenistanyň sport abraýyny mynasyp gorajak zehinli küştçüleriň sanynyň barha artmagyna getirýär.

Şadurdy BABYLLYÝEW,
Mary welaýatynyň Türkmengala
etrabynyň ýaşajysy.



GÖZELLİĞİN NUSGASY

Gözelliğiň beýik nusgasyna öwrülen Arkadag şäheri Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ata Watanymyzyň ösüşleriniň dabaralanmasydyr.

► Köpetdagyň eteginde ajaýyp ekologiýa gurşawy, taýsyz gözelligi, jana tenekar howasy bilen hemmeleriň ünsüni özüne çekýän täze şäher bu günki gün ähli babatlarda ýokary sepgitlere ýetýär. Başy göge direýän binalar häzirki zaman gurluşyk arhitekturasynyň täze keşbini emele getirýär. Daşy mermere gaplanan binalar Günüň nuruna şugla saçyp, taýsyz gözelligi döredýär. Bu döwrebap binalar Türkmenistanyň ösüşleriň we galkynyşyň mekanyna öwürülendigine şaýatlyk edýär.

Arkadag şäheriniň iri we abraýly halkara guramalaryň baýraklaryna mynasyp bolmagy ýurdumyzyň halkara giňişlikdäki ornunyň pugtalanýandygynyň subutnamasy bolmak bilen, bu ugurda netijeli hyzmatdaşlygy ýola goýmaga, durmuşa geçirilýän asyly işleriň depginini ýokarlandyrmaga giň ýol açýar. Arkadag şäheri dünýäniň beýleki şäherlerinden düýpgöter tapawutlanýar. Onuň «akyly» şäher konsepsiýasy esasynda gurulmagy ýurdumyzyň döwrebap mümkinçilikleriň mekanyna öwürülendigine şaýatlyk edýär. Ol Merkezi Aziýadaky ýeke-täk «akyly» şäher bolup, ýurdumyzyň ylym-bilim babatda has öňe barýandygyny görkezýär. Şeýle hem Arkadag şäherinde Gahryman Arkadagymyzyň hut özüniň ak patasy bilen şäheriň aragatnaşyk ulgamyna 4G+ tehnologiýasy ornaşdyryldy. Şäheriň

ýokary aragatnaşyk ulgamyna eýe bolmagy, bu ýeriň dünýäniň ösen şäherleriniň hataryndadygynyň güwäsi bolýar.

Gahryman Arkadagymyzyň mähir-yhlasýndan kema-gelen şäher sanlyja ýyllaryň içinde bina boldy. Döwrebap şäheriň ikinji tapgyrynyň gurluşyk işleriniň ýokary depginde alnyp barylmagy we gurluşygynda milli gymmatlyklarymyza aýratyn üns berilmegi, olaryň dünýädäki meşhurlygyny artdyrýar. Ýene-de bir buýsandyryjy zat, Arkadag şäheri haýyr-sahawatyň we ynsanperwerlik ýörelgeleriniň dabaralanýan mesgeni. Muňa mysal getirip, Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasynyň bitirýän işlerini aýtmak bolar. Her bir türkmeniň ýürek buýsanjyna öwürülen Arkadag şäherinde bu gaznanyň ştab-kwartirasy ýerleşýär. Halkymyzyň asyly ýörelgeleri esasynda haýyrly işleriň başynda durýan gaznanyň işi we maddy-enjamlaýyn binýady yzygiderli kämilleşdirilýär. Bu babatda daşary ýurtly hyzmatdaşlar bilen ýakyn aragatnaşyk saklanýar. Bu bolsa Arkadag şäheriniň halkara arenasyndaky abraýynyň munda beýläk-de ýokarlanmagyna ýardam berýär.

Maral AÝMYRADOWA,
Arkadag şäheriniň Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş merkeziniň şepagat uýasy.

ПЕРВЫЙ В РЕГИОНЕ «УМНЫЙ» ГОРОД



Под мудрым руководством Президента Туркменистана в эру Возрождения новой эпохи могущественного государства Туркменистан уверенно продвигается по пути инновационного развития. Ярким воплощением этих достижений стал город Аркадаг – первый в стране «умный» город, символ устойчивого развития и национального единства.

39

Город Аркадаг стал результатом стратегического видения Героя-Аркадага. Его строительство началось в 2019 году. В рамках первого этапа построено 336 объектов, включая 258 жилых домов и 78 зданий социального, культурного и административного значения, оснащённых современными цифровыми технологиями. Город Аркадаг получил более 20 международных сертификатов, включая награды за достижения в сфере «умных» городов на EXPO-2024 в Республике Корея.

Принятые Постановления Президента и Закон о городе Аркадаг закрепили его статус как особой административно-территориальной единицы. Научное, архитектурное и инфраструктурное развитие осуществляется на основе сочетания национальных традиций с передовыми мировыми технологиями.

В городе открыта штаб-квартира Благотворительного фонда имени Героя-Аркадага, проводятся международные конференции и форумы. Одним из знаковых событий стал форум «Год мира и доверия: развитие международной деятельности в интересах детей», собравший представителей авторитетных организаций со всего мира.

Аркадаг также превращается в спортивный центр региона. Особого внимания заслуживает футбольный клуб «Arkadag», который стал первым обладателем Кубка Лиги вызова АФК, одолев чемпиона Камбоджи. В рамках второго этапа реализуются масштабные проекты, включая строительство

медицинского кластера, музеев и объектов ковро-делая. Большое внимание уделяется экологическим стандартам, использованию местных строительных материалов и сохранению природного ландшафта у подножия Копетдага.

Город украшен архитектурными символами национального наследия – скульптурами ахалтекинских скакунов, включая статую легендарного Акхана, а также уникальными объектами, такими как Международная академия коневодства имени Аба Аннаева и Государственный конный цирк.

Город Аркадаг стал учебной и научной базой для студентов и преподавателей Туркменского государственного архитектурно-строительного института. Под руководством учёного Аркадага внедряются современные технологии проектирования, включая программу REVIT и другие цифровые инструменты.

Всё это делает Аркадаг не просто новым городом, а моделью устойчивого, высокотехнологичного, культурного и гуманного будущего. Он отражает стремление Туркменистана к гармонии между традициями и прогрессом, становясь подлинным достоянием нации и символом её созидательной мощи.

Бостан АКИНИЯЗОВА,
главный специалист
Центрального государственного архива
политической документации Туркменистана.

ASUDA DIÝAR



Asuda asmanyň astynda, parahat Zeminiň üstünde halkymyzyň eşretli durmuşda ýaşamagy, nesillerimiziň bagtyýarlygy ugrunda toplumlaýyn işler durmuşa geçirilýär. Umumadamzat ýaşayşynyň ösüşine mynasyp goşant goşan parasatly pederlerimiz durmuşda halklaryň, ynsanlaryň özara medeni, ykdysady hem-de syýasy gatnaşyklaryny berkitmekde kerwen ýollaryna aýratyn ähmiýet beripdirler. Şonuň üçin köpri gurmak, ýol salmak ozaldan sogaply iş hasaplanyp, bu asyly işiň dowamat-dowam bolmagyna mynasyp derejede goşant goşan halk hökümünde bütin dünýäde tanalýarys. Şu nukdaýnazardan hem, ýurdumyzda geçirilýän giň gerimli işleriň mazmuny ynsan saglygyny goramakdan, il-günüň abadan durmuşda ýaşamagyndan gözbaş alýar.

Eziz Diýarymyzda jemgyýetiň we döwletiň iň ýokary gymmatlygy bolan adam saglygy we ömri barada edilýän alada Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biridir. Häzirki wagtda ýurt Baştutanymyzyň parasatly ýolbaşçylygynda döwletimiziň ulag ulgamyny ösdürmek bilen bagly edilýän işleriň netijeliligi barha ýokarlanýar. Döwrebap ýollarda iň kämil, häzirki zaman yşyklandyryjylaryň, ýol belgileriniň goýulmagy, täze ýollaryň gurulmagy ýol hereketine gatnaşyjylaryň howpsuzlygyna we ýol-ulag hadysalarynyň döremeginiň önüni almakda esasy wezipäni ýerine ýetirýär.

Ýol hereketi jemgyýetiň gündelik durmuşynyň aýrylmaz bölegidir. Bu bolsa raýatlaryň jemgyýetçilik tertip-düzgünlerini berjaý etmeklerini talap edýär. Hut, şu esasyda hem ýylyň-ýylyna 1 — 30-njy sentýabry aralygynda asyly däbe öwürülen «Ýol hereketiniň howpsuzlygy — ömrümüziziň rahatlygy» atly biraýlyk geçirilýär. Bu çäre mynasybetli ýurdumyzyň edara-kärhanalarynda zähmet çekýän ildeşlerimiziň, mekdeplere, çagalar baglaryna gatnaýan ýaş nesillerimiziň arasynda ýol-hereketiniň kadalaryny we düzgünlerini giňden wagyz edýän duşuşyklaryň geçirilmegi halkymyzyň abadan ýaşayşynyň üpjün edilmegine öz täsirini ýetirýär.

Her ýyl güýz paslynyň gelmegi bilen köçelerde ulaglaryň we pyýadalaryň hereketi ymykly artýar. Okuwçylardyr talyplaryň, dynç alyş möwsüminden gelen raýatlarymyzyň hereketi köpeliýär. Şonuň üçin hem howply ýagdaýlaryň önüni almak we halkymyzy oýlanyşykly hereketlere çagyrmak maksady bilen «Ýol hereketiniň howpsuzlygy — ömrümüziziň rahatlygy» atly biraýlyk çärelere giň gerim berilýär. Ýollaryň ugrunda döwrebap duragalaryň, ýerasty, ýerüsti geçelgeleriň, ýolysyklaryň we beýleki zerurlyklaryň bolmagy sürüjileriň we pyýadalaryň howpsuzlygyny üpjün etmäge mümkinçilik döredýär.

Şasenem ORAZOWA,
TKA-nyň Görogly etrap birleşmesiniň başlygy.



AÝDYŇ ÝOLUŇ AÝDYM



41

► Bedew bady bilen öňe barýan ýurdumyzda amala aşyrylýan beýik işler parahatçylykly we ynsanperwerlige ýugrulan syýasat esasynda durmuşa geçirilýär. Ýurdumyz diňe bir belent sepgitlere ýetmek bilen çäklenmän, eýsem, Ýer ýüzünde parahatçylykly we hoşniýetli gatnaşykly syýasaty pugtalandyrmaga hem mynasyp goşant goşýar. Häzirki döwürde ata Watanymyz ykdysady, medeni ynsanperwer we beýleki ulgamlar bilen bir hatarda, daşary syýasatda dünýä döwletleri bilen dost-doganlykly gatnaşyklary alyp barýar. Türkmenistan бүтін дүнйәде парһатчылыгы, аsудалыгы, ynsanperwerligi we özara düşünişmegi dabaralandyryýan Bitarap ýurt hökmünde tanalýar. Şu ajaýyp ýörelgeler bitewülikde döwletimiziň hemişelik Bitaraplyk syýasatynyň sarsmaz sütünini emele getirýär.

Özüniň gözbaşyny münýýlyklaryň jümmüşinden alyp gaýdýan dost-doganlyga wepalylyk, goňsuçylykly gatnaşyklara hormat goýmak ýaly asyly ýörelgeler ajaýyp döwrümüzde täzeçe many-mazmuna eýe boldy. Adamzadyň in gymmatly ynsanperwer däplerini dowam etmek hem-de dabaralandyrmak parahatçylyga, özara düşünişmäge we dost-doganlyk gatnaşyklaryna hormat goýmak halkymyzyň ebedi ýörelgesidir. Bu hoşniýetli gatnaşklar hormatly Prezidentimiziň parasatly daşary syýasatyndan ugur alýar. Şonuň üçin hem şeýle parasatly başlangyçlar dünýäniň ünsüni özüne çekýär. Hut şular esasynda Türkmenistan döwletimiziň halkara giňişlikdäki abraýy barha ýokarlanýar.

Asuda ýurdumyzyň öňe sürýän başlangyçlarynyň esasy ugry dünýäde abadan we parahat durmuşyň üpjün edilmegi, dünýä jemgyýetçiliginiň bagtyýarlygy

bolup durýar. Eziz Watanymyzyň dünýä döwletleri bilen deňhukukly, dostlukly gatnaşyklary parahatçylyk söýüjiligiň nusgasy bolup durýar. Bitaraplyk ýörelgeleri bolsa bu babatdaky edilýän işleriň rowaçlanmagyna getirýär. Bu hem Türkmenistanyň Bitaraplyk ýörelgesine ygrarlydygynyň, umumadamzat bähbitli başlangyçlary öňe sürýändiginiň aýdyň nyşanydyr.

Häzirki wagtda dünýä döwletleri bilen dost-doganlyk gatnaşyklarymyzy pugtalandyrmak, halkara hyzmatdaşlygyny netijeli ösdürmek döwletimiziň hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýyndan gelip çykýan esasy ýörelgeleriň biridir. Şunuň bilen baglylykda türkmen Bitaraplygy dünýä ýüzünde parahatçylygy ündeýän, halklary dost-doganlyga, agzybirlige çagyryýan hem-de ynsanperwerligi wagyz edýän taglymat bolup hyzmat edýär.

Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplyk ýörelgelerinden gelip çykýan aýdyň wezipeleri dünýäde ahlumumy parahatçylygy pugtalandyrmaga, durnukly ösüşi we abadançylygy üpjün edilmäge gönükdirilendir. Şu jähetden hem ýurdumyz dünýäniň abraýly halkara guramalary bilen işjeň gatnaşyk saklaýar. Şonuň üçin Türkmenistan BMG-niň Baş Assambleýasynyň mejlislerine wise-başlyklyga, şeýle-de bu guramanyň abraýly düzümlerine saýlandy. Birleşen Milletler Guramasy bilen hyzmatdaşlyk ýurdumyzyň daşary syýasat strategiýasynyň möhüm ugurlarynyň biridir.

Almatäç MÄTIÝEWA,

**Bereket etrap bilim bölüminiň baş usulyýetçisi,
ylm we bilim işgärleriniň kärdeşler arkalaşygynyň
Bereket etrabyndaky ilkinji guramalarynyň
başlyklarynyň geňeşiniň başlygy.**

ABADANÇYLYGYŇ NYŞANY

Parahatçylygy, ynsanperwerligi şygar edinip, dünýä halklary bilen hoşniýetli gatnaşykda bolmagy ýol-ýörelgä öwren halkymyz bu asyly işleri nesilme-nesil dowam etdirip, häzirki döwrümüzde olara durmuşyň baş çelgisi hökmünde garaýar.



42



Türkmen Bitaraplygy häzirki zaman halkara hukugynyň esasynda duran parahatçylyk ýörelgesinden ugur alýar. Ata Watanymyz bütin dünýäde parahatçylyk, dost-doganlyk syýasatyny alyp barýan ýurt hökmünde tanalmak bilen, Birleşen Milletler Guramasynyň doly hukukly agzasy bolup durýar. Şunuň bilen baglylykda parahatçylygyň, agzybirligiň we berkararlygyň nyşany hökmünde zeýtun baldajyklaryna aýratyn orun degişlidir. Adamzat taryhynyň dowamynda zeýtun baldajyklaryna asudalygyň we abadançylygyň nyşany hökmünde garalypdyr.

Häzirki zaman halkara gatnaşyklarynda zeýtun baldajygy giňden ulanylýar. Dünýäniň abraýly halkara guramalarynyň biri bolan BMG-niň baýdagynda hem zeýtun baldajyklarynyň şekiliniň ýerleşdirilmegi hem guramanyň alyp barýan syýasatynyň abadançylygyň we asudalygyň üpjün edilmegine gönükdirilendigini görkezýär. Şeýle hem baýdakdaky ýer şarynyň töweregindäki iki sany zeýtun şahasynyň bolmagy dünýäniň ähli halklaryna parahatçylykly ýaşayş ýörelgesini ýatladýar. Şunuň bilen baglylykda Türkmenistanyň hem Döwlet baýdagynda zeýtun şahasynyň şekiliniň ýerleşdirilme-

gi çuňňur many-mazmuny emele getirýär. Halkymyz asyrlaryň dowamynda agzybir ýaşamak, parahatçylykly ýol bilen gülläp ösmek ýörelgelerini öňe sürüp gelipdir. Döwlet baýdagymyzdaky zeýtun şahajygy hem ata-babalarymyzyň asudalygyň we abadançylygyň ugurdaky eden arzuwlaryny hem-de ýurdumyzyň hemişelik Bitaraplyk derejesini aňladýar.

Halk arasyndaky rowaýatlarda, Nuh pygamberiň gämisi tupandan soňra ýerde ýaşayş alamatlaryny gözleýärkä, çünkünde zeýtun şahasyny alyp gelýän kepderiniň gelşi aýdylýar. Bu Ýer ýüzünde ýaşayşyň dikeldilendigini alamatlandyrýar. Şu wakanyň üsti bilen zeýtun şahasynyň täze başlangyçlaryň, parahatçylykly ýol bilen galkynyşyň we abadan ýaşayşyň nyşanydygy beýan edilýär.

Zeýtun şahasy dünýä taryhynda aýratyn ähmiýete eýe bolýar. Gadymy grekler üçin zeýtun şahasy ýeňşiň we parahatçylygyň nyşany bolup durýar. Olimpiýa oýunlarynda ýeňijilere zeýtun şahasynadan edilen täçleriň geýdirilmegi hem sportuň parahatçylyk ýörelgeleri bilen berk baglanyşyklydygyny subut edýär. Sportuň parahatçylygyň ilçisi hasaplanmagy bularyň ählisiniň biri-biri bilen berk baglanyşyklydygynyň aýdyň şaýady bolýar. Sport hem Ýer ýüzünde asudalygy, hoşniýetli gatnaşyklary we özara düşünişmegi dabaralandyrýan parahatçylygyň ygtybarly ýoludyr.

**Ogjan ATABERDIÝEWA,
Balkanabat şäheriniň Gumdag
şäherçesiniň 52-nji çagalar bakja-
bagynyň müdiriňiň wezipesini
wagtlaryň ýerine yetiriji.**



«AK GUŞLAR GANAT ÝAÝYP BEZEG BERSIN ASMANA...»

43



Ýagşy arzuwlar — erkinligiň, asudalygyň we parahatçylygyň nyşany bolup gök asmanda ganat ýaýýan akja kepderilere çalymdaş. Arzuwlaryň wysala gowuşmagy üçin bolsa, ýurduň parahat we abadan bolmagy gerek. Şeýle ajaýyp ýurtlaryň biri hem ata Watanymyz — Türkmenistandyr. Hoşniýetli we ysnyşykly gatnaşyklary ýola goýýan ýurdumyzyň içeri we daşary syýasaty Bitaraplyk ýörelgelerine esaslanýar. Ýer ýüzünde abadançylygy, durnukly gülläp ösüşi üpjün etmekde ýurdumyza aýratyn orun degişlidir. Häzirki döwürde Türkmenistan Birleşen Milletler Guramasy bilen gatnaşyklary işjeňleşdirmek we mundan beýläk-de pugtalandyrmak maksady bilen netijeli işleri amala aşyrýar. Bitaraplyk ýörelgelerini dabaralandyrmakda ýurdumyz halkara giňişlikde uly abraýa eýe bolýar. Muny biz asudalygyň we abadançylygyň ilçisi bolan kepderiler bilen hem baglanyşdyryp bileris.

Parahatçylyk, abadançylyk diýlende, ilkinji nobatda, asuda asman, gülläp ösýän bagtyýar durmuş göz önüne gelýär. Asuda asmanyň bezegi bolan kepderileri biz parahatçylygyň we asudalygyň ilçisi diýip bilýäris. Bu hakykatdan hem şeýle. Çünki kepderiler ak arzuwlaryň nyşany. Kepderiler diňe bir asmanyň bezegi bolman, eýsem, abadançylygyň hem alamatydyr.

BMG dünýä ýurtlarynyň arasynda parahatçylygy, durnukly ösüşi we jemgyýetiň bagtyýarlygy ugrunda

edilýän işleriň esasy bolup durýar. Diýmek, ak kepderileriň hem hut şular bilen baglanyşyklydygyna doly göz ýetirýäris.

Gahryman Arkadagymyz hem ajaýyp sygrynda «Ak guşlar ganat ýaýyp bezeg bersin asmana...» diýmek bilen, guşlaryň mawy asmanymyzyň bezegidigini, şeýle hem parahatçylygyň nyşandygyny parasatlylyk bilen belläp geçýär. Guşlaryň sesi — parahatçylygyň hem-de bagtyýarlygyň mukamydyr. Olaryň saýraýşlary her bir ynsanyň kalbyny ýagşy umytlara besläp, göwnüni ganatlandyrýar. Halkymyzyň körpeje çagalaryna saýrak bilbiller diýmegi hem ýönelige dälidir. Sebäbi bularyň ählisi biri-biri bilen berk baglanyşyklydyr. Munuň şeýledigini Gahryman Arkadagymyzyň «Çagalaryň gülküsi iň ajaýyp senadyr» diýen goşgy setirleri hem ýokardaky aýdanlarymyzyň aýdyň şaýady bolýar.

Türkmen halky şu ýyl hemişelik Bitaraplygymyzyň şanly 30 ýyllyk toýuny toýlaýar. Şanly toýuň toýlanýan günlerinde bolsa asuda asmanymyza bezeg berip, türkmen Bitaraplygynyň ýörelgelerini бүтін дүнýäde dabaralandyran akja kepderiler ýurdumyzyň gülläp ösüşini we halkymyzyň bagtyýarlygyny Ýer ýüzüne nusga hökmünde görkezýän parahatçylygyň buşlukçysyna öwrüldi.

Nursähet TÄŞLIÝEW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň mugallymy.

RUHUBELENTLIGE ÇAGYRYŞ

➤ Gahryman Arkadagymyzyň we hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda durmuşa geçirilýän syýasat netijesinde ýurdumyz halkara giňişlikde parahatçylygyň, ynanyşmagyň we ösüşiň nusgasy hökmünde ykrar edilýär. Türkmenistanyň bitaraplyk derejesi halkara jemgyýetçiliginde giň goldawa eýe bolup, BMG-niň Baş Assambleýasy tarapyndan üç gezek Kararnama görnüşinde tassyklanyldy. Şeýle hem her ýylyň 12-nji dekabry «Halkara Bitaraplyk günü» hökmünde bellenilýär.

2025-nji ýylyň «Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly» diýlip yglan edilmegi bilen, Türkmenistanyň öňe sürýän «Dialog — parahatçylygyň kepili» başlangyjynyň global ähmiýeti has-da artýar. Bu başlangyç halkymyzyň agzybirliğine, durnukly ösüşe we halkara hyzmatdaşlygyna bolan ygrarlylygyny görkezýär. Şu ýyl Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygynyň 30 ýyllygy hem-de BMG-niň döredilmeginiň 80 ýyllygy ýaly şanly seneler ýurdumyzda giňden bellenilýär. Bu waka Türkmenistanyň halkara syýasatyndaky ornuny we onuň dünýäde parahatçylyk ýörelgelerine ygrarlylygyny tassyklaýar.

Türkmenistan daşary syýasatda dostluk, deňhukuklylyk ýörelgelerine esaslanyp, ikitaraplaýyn we köptaraplaýyn gatnaşyklary ösdürýär. Bitaraplyk syýasaty halkymyzyň goldawyna eýe bolup, halkara derejesinde üstünlikli durmuşa geçirilýär.

Gahryman Arkadagymyzyň döredijiligindäki «Türkmenistan — parahatçylygyň we ynanyşmagyň Watany»



atly goşgusynda beýanyňy tapan Bitaraplyk ýörelgesi halkymyzyň ruhy-medeni mirasynyň hem aýrylmaz bölegi bolup durýar. Bu ýörelgäniň esasynda türkmen halky üstünlikli ösüş ýolunda ynamly öňe barýar. Şu baýramçylyk ýylynda türkmen halky agzybirlik, ruhubelentlik bilen hemişelik Bitaraplygynyň 30 ýyllygyny halkara derejesinde dabaralandyrýar. Bu waka diňe bir ýurdumyzyň däl, eýsem, bütün dünýäniň parahatçylyk baýramyna öwürülýär.

Hakmyrat KIŞIKOW,

Ý.Kakaýew adyndaky Halkara nebit we gaz uniwersitetiniň Balkanabat bölüminiň talyby.

➤ Ynsanlaryň birek-birege hormat goýmagy, agzybirlikde jebisleşip toý tutmagy şol ýurduň parahatçylygyň, agzybirliğin we galkynyşyň mekanydygyny görkezýär. Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylynda hem ýurdumyzyň toý-baýramlara beslenmegi eziz Diýarymyzyň şan-şöhratyny, ynsanperwerlikli we hoşniýetli gatnaşyklaryny pugtalandyrýar.

Ençeme asyrlardan bäri bellenilmegi asyly däbe öwürülen milli baýramçylyklarymyz öz kökünü gadymyýetiň jümmüşinden alyp gaýdýar. Olaryň biziň şu günlerimize çenli gelip ýetmegi, kämilleşdirilmegi halkymyzyň geçmişine bolan hormatyndan nyşandyr. Şeýle ajaýyp hem-de mukaddes baýramçylyklaryň bir hem Gurban baýramydyr. Bu baýramyň bellenilip geçilmegi diňe bir ýurdumyzda uly ähmiýete eýe bolman, eýsem, bütün musulmançylyk kada-kanunlaryna eýerýän ýurtlaryň senenamalarynda mynasyp orny eýeleýär.

Gurban baýramynda ýurdumyzyň ähli künjegi toý lybasyna bürendi. Baýramçylyk mynasybetli medeni-köpçülikleýin çärelere giň gerim berildi. Dabaralaryň geçirilýän ýerlerinde aýdym-sazlaryň belentden ýaňlanmagy, sagdyn-durmuş ýörelgelerini dabaralandyrýan köpçülikleýin bedenterbiýäniň we sportuň gör-

nüşleri boýunça görkezme çykyşlaryň guralmagy, toý gazanlarynda dürli milli tagamlarymyzyň bişirilmegi, desterhanlaryň naz-nygmatlar bilen bezelmegi Gurban baýramynyň şowhunyny we ähmiýetini has-da artdyrdy. Ýene-de bir buýsandyryjy zatlaryň biri hem, çagalardan başlap uly ýaşly adamlara çenli türkmen milli oýunlaryny oýnamagy baýramçylygyň diňe bir agzybirliğin, ynsanperwerliğin däl-de, sagdyn durmuş ýörelgelerini hem dabaralandyrýan baýramdygyna şaýat bolmagymyzdyr.

Ýurdumyzyň üç gününň dowamynda baýramçylyk lybasynyň täze keşbe eýe bolmagy, halkymyzyň Gurban baýramynyň ajaýyp däbi bolan täze egin-eşikleri geýmek däbi bilen berk baglanyşyklydygyny görkezdi. Türkmen halkynyň tutýan toýlarynyň dabarasy dünýä dolýar. Gurban baýramy hem parahatlyk mukamyny belentden ýaňlandyrýan Türkmenistanda uly ruhubelentlik bilen bellenilip geçildi. Şu nukdaýnazardan seredenimizde, Gurban baýramy ynanyş ruhubelentlige çagyryş mukaddes seneleriň biridir.

Daýanç HOMMADOW,

Ylym we bilim işgärleriniň Kärdeşler arkalaşyklarynyň Tejen etrap Geňeşiniň başlygy.

SAGLYK — BAÝLYK



Saglyk adam üçin iň möhüm gymmatlyklaryň biridir. Türkmen halky saglygyny gadymyýetden bäri başynyň täjine deňäp gelipdir. Bu barada dürden zyýada parasatly nakyllaryny miras goýupdyrlar. Halkymyzyň akyldar şahyry Magtymguly Pyragynyň hem «Saglygyň gadyrny bilgil, hasta bolmazdan burun», «Jany sagyň sözlär dili, // Jomardyň dek durmaz eli» diýen çuňňur many-mazmunly sözlerinden bu aýdylanlaryň doly şaýady bolýarys.

Ynsanyň durmuşda üstünlik gazanmagy, bagtly we bagtyýar ýaşamagy, ilkinji nobatda, onuň saglygyna baglydyr. Saglygyň gymmaty, köplenç, ony ýitirilende bilinýär. Şonuň üçin saglygy goramak, özüňe we ýakynlaryňa ideg etmek her bir adam üçin wajyp we zerur wezipeleriň biridir. Dogry iýmitlenmek, wagtly-wagtynda dynç almak, arassaçylyk düzgünlerine eýerip ýaşamak, sport bilen yzygiderli meşgullanmak saglygyň berk bolmagyna ýardam berýär. Mundan başga-da, ruhy saglygyň hem bolmagy zerurdyr. Howsaladan uzak durmak, dogry pikirlenmek we dostlukly gatnaşykda bolmak ynsan saglygynyň ähli taraplaýyn kämil bolmagyna täsir edýär.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ýurdumyzyň saglygy goraýyş we sport ulgamynda täze üstünlikler gazanylýar. Dünýä ülnülerine laýyk gelýän hassahanalar, saglygy goraýyş edaralary we şypahanalar gurlup ulanylmaga berilýär. Lukmançylyk hyzmatlarynyň hili ýokarlandyrylýar, jemgyýetde sagdyn durmuş ýörelgesini giňden dabalandyrmak maksady bilen sport çäreleri, wagyz-nesihat duşuşyklary we halkara maslahatlar geçirilýär. Bu babatdaky işleriň üstünlikli amala aşyrylmagy babatynda ýurdumyzda «Saglyk» Döwlet maksatnamasy hereket edýär.

Ýurdumyzyň geljegi bolan ýaşlarymyzy sagdyn durmuş ýörelgelerine eýerýän ruhda terbiýelemekde yzygiderli geçirilýän dürli sport çäreleriniň, köpçülikleýin welosipedli ýörişleriň ähmiýeti diýseň uludyr. Şu jähetden seredenimizde hem, ynsan saglygyny goramagyň eziz Watanymyzyň durmuşa geçirýän baş maksatlarynyň biridigine göz ýetirýäris. Saglygymyza ideg etmek bilen, diňe bir özümiň däl, eýsem, jemgyýetimiziň sagdynlygyny hem üpjün edýäris.

Şemşat MÄMMETGELDIÝEWA,
«Türkmenistan Sport» halkara žurnaly.



ÝÜZ DERDE DERMAN ÖSÜMLİK

Türkmen topragy dermanlyk ösümliklerine, melhemlik ot-çöplere diýseň baýdyr.

Olaryň her biri adam saglygy, kesellerden saplanmagy üçin gymmatly çeşmedir. Şeýle dermanlyk ösümlikleriň biri, ýüz derdiň dermany hasaplanylýan üzärlidir.



lumatlar bar. Halkymyzyň asyrlarboýy ulanyp gelýän üzärligi häzirki günlerde durmuşda we lukmançylykda giňden ulanylýanlygy bilen beýleki ösümliklerden aýratyn tapawutlanýar.

Üzärligiň düzüminde adamyň bedenine peýdaly täsirini ýetirýän dürli maddalar, ýagny garmalol, garmin, peganin ýaly alkaloidler, kaliý, magniý, demir ýaly makroelementler, marganes, alýuminiý, nikel ýaly mikroelementler saklanýar. Bu ösümlik merkezi we çetki nerw ulgamynyň kesellerinde, bogunlardaky guragyryda, dürli ýokanç we deri örtüginin kesellerinde we soguljanlaryň garşysyna göreşmekde peýdaly.

Bu dermanlyk ösümlik gurakçylyga örän çydamlydyr. Ol ýurdumyzdaky seýrek ot-çöpleriň hataryna goşulmaýar. Dermanlyk maksatlar üçin gory ýeterlik. Ol toýunly çägesow toprakda ösýär. Onuň güli açyk sary ýa-da ak bolýar. Üzärligiň güýçli kökleri dikligine topragyň 4-5 metr çuňlugyna aralaşyp bilýär. Ol toýunly we çägesow toprakly ýarym çöllük düzlüklerde hem dag eteklerinde, kähalatlarda deňiz derejesinden 2 müň 800 metr belentliklere ýetýän daglarda bitýärler. Ýurdumyz boýunça üzärlikli otluklar, takmynan, 150 — 350 gektara deňdir. Üzärligiň gür otlukly ýerinde münlerçe ösümlik duşýar.

Lukmançylyk maksatlary üçin üzärligiň oty, seýrek ýagdaýlarda tohumy dermanlyk çig mal bolup hyzmat edýär. Onuň otuny ir baharda (aprelde) gunçalaýan wagtynda ýygnamaly. Çig maly adaty usulda guratmaly hem taýýarlamaly. Taýýar bolan çig maly mata ýa-da kagyz haltada saklamaly. Möhleti 1-2 ýyl.



► Üzärligiň gülüniň, baldagynyň, dänesiniň, hatda köküniň hem dermandygy barada lukmanlar tassyklaýarlar. Halk arasynda üzärligiň her dürli atlandyrylyşy bardyr. «Üzärlük», «Üsbent», «Yzbent» ýaly dürlüçe atlandyrylýan bu ösümligi halkymyz dürli maksatlar üçin, şeýle-de dermanlyk üçin giňden ulanypdyrlar. Ata-babalarymyz üzärligi çogdamlap, öýleriniň girelgesinde asyp goýupdyrlar. Her bir türkmen öýüne barsaň, bir desse üzärligi görmek bolýar.

Häzirki döwürde üzärlük lukmançylykda Diýarymyzyň ähli şypahanalarynda giňden ulanylýar. Gahryman Arkadagymyzyň «Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri» atly köp jiltli ylmy-ensiklopedik kitaplarynda üzärligiň peýdaly häsiýetleri dogrusynda gymmatly maglumatlar berilýär. Bu kitapda ösümligiň häsiýeti, düzümi, peýdalanylýşy barada gyzykly we gerekli mag-





Şol bir çig mal ýygnaýan meýdança 1-2 ýyl maý bermeli. Ol tebigy ýagdaýda ösümligiň dikeldilmegini üpjün eder.

Üzärlik türkmen halk tebibçiliginde we ylmy lukmançylykda keselleriň 50-den gowragynyň garşysyna ulanylýar. Ösümligiň dermanlyk häsiýetleri baradaky maglumatlar Abu Aly ibn Sinanyň «Lukmançylyk ylmyň kanunlary», Seýit Ysmaýyl Gürgenliniň (Jürjanynyň) «Te-bipçiligiň ýan kitaby» we Muhammet Hüseýniň «Melhemler hazynasy» diýen eserlerinde duş gelýär. Üzärlik halk lukmançylygynda «ýüzlerçe keseli» bejermek üçin ulanylýan has belli ösümlükdir. Irki wagtlardan onuň tohumyny göz kesellerinde, derlediji, soguljanlaryň garşysyna serişde, umumy gyjyndyryjy serişde hökmünde peýdalanydyrlar.

Üzärliги halkymyz iki maksat üçin ulanýar. Olar dermanlyk hem boýag ösümligi hökmünde peýdalanýar. Ol çişlerde, garnyň ýellenmeginde, damaryň çekmesinde derman hökmünde ulanylýar. Muhammet Hüseýn Gündogar halk lukmançylygynda bu ösümligiň ulanylyşy barada şeýle ýazýar: «Üzärlik — näzik serişde, çyglygyň netijesinde dörän kükrek kesellerini bejerýär, ysy hem içegedäki ýeli aýyrýar; aşgazandaky we içegelerdäki ereýän hem-de goýy, iriňli massalary aýyrýar».

Bu ösümlük dermanlyk häsiýete eýe bolup, ösüp oturan üzärliгиň yokarky bölegi orlup alynýar we kölegede şemal çalynýan ýerde guradylýar. Halk lukmançylygynda üzärliгиň otundan, tohumyndan we gülünden gaýnadylyp taýýarlanan dermanlyk melhem sowuklamada, gyzzyrma keselinde ulanylýar. Oty gaýnadylan suw bilen syrkawyň bedenini ýuwmak arkaly guragyry, gijilewük we beýleki deri keselleri bejerilýär. Merkezi Aziýanyň halklary bu ösümlükden taýýarlanan melhemi diş eti agyranda agzy çaykamak arkaly peýdalanýarlar.

Milli dăplerimize görä, türkmen halky toý tutanda, maşgalada täze bäbek dünýä inende, ogul öýerip, gyz çykarylanda, täze jaýa göçülende üzärlik ösümligi howluda, otagyň içinde tüteditilýär. Bu dăbiň döwletliligi, rysgallylygy, goraglylygy üpjün edýändigine ynanyar. Üzärliгиň tüşsesiniň adam saglygy üçin howply bakteriýalary yok edýändigi köplere mälimdir. Adamlaryň köp üýşýän ýerinde üzärliги tütetmegiň esasy maksady döräp biläýjek yokanç keselleriň önüni almakdyr. Oba hojalygynda ösümlüklere zyýan berýän mör-möjeklere garşy ulanmakda hem üzärliгиň peýdasy uludyr.

Bagtyýar BATYROW,
M.Garryýew adyndaky Türkmenistanyň Döwlet
lukmançylyk uniwersitetiniň mugallymy.

SAGDYN DURMUŞ ÝÖRELGESI

Sagdyn durmuş — sagdyn
jemgyýetiň binýady.

Sagdyn durmuş — bagtyýarlyga tarap ýol.

Sagdyn durmuş — kalbyň şatlygy,
bedeniň rahatlygy.

Sagdyn durmuş — ömrüň gül açýan ýoly.

Sagdyn durmuş — sagdyn pikir,
sagdyn beden.

Sagdyn durmuş — baky bagtyň çeşmesi.

Sagdyn durmuş — kalbyň we bedeniň
sazlaşygy.

Sagdyn durmuş — geljege ynamly ädim.

Sagdyn durmuş — abadançylygyň baş şerti.

Sagdyn durmuş — akyl bilen ýörelen ýol,
saglyk bilen gurlan köpri.

Sagdyn durmuş — bagtyýar geljegiň
binýady.

Sagdyn durmuş — adam başarnygynyň
çeşmesi.

Sagdyn durmuş — ruhbelent ýaşayşyň
esasy sütüni.

Sagdyn durmuş — sporty durmuş
ýörelgesine öwürmek.

Sagdyn durmuş — ynsan ösüşiniň ruhy
we fiziki binýady.

«Türkmenistan Sport» halkara žurnaly.

WATANYŇ HOWASY DERMAN

Dana pederlerimizde şeýle dürdäne sözler bar: «Her bir adamyň öz Watanynda ýetişen hasyl onuň üçin dermanlykdyr, çünki olaryň tebigaty meňzeş bolýar». Türkmen tebigatynda ýerini başga hiç bir zat bilen çalşyp bolmajak ençeme dermanlyk ösümlükler ösýär.



Ata-babalarymyzyň asyrlarboýy kämilleşdirip, milli gymmatlyk derejesine ýetiren halk lukmançylygynda ulanan ösümlükleriniň dürli dermanlyk häsiýetleri we aýratynlyklary ylmy esasyda öwrenilýär. Gahryman Arkadagymyzyň «Türkmenistanyň dermanlyk ösümlükleri» atly köp jiltli ylmy-ensiklopedik kitaplary bolsa ýurdumyza bitýän ösümlükleriň dermanlyk häsiýetini öwrenmekden hem-de ýüze çykarmakdan başga-da, türkmen tebigatyna bolan söýgini döredýär, onuň otuna-çöpüne aýawly seretmegi öwredýär. Dünýä halklarynyň birnäçesiniň diline bu kitabyň terjime edilmegi bu kitaba bolan gyzyklanmanyň uludygyny görkezýär.

Diýarymyzyň ösümlük dünýäsiniň janly ensiklopediýasyna öwrülen «Türkmenistanyň dermanlyk ösümlükleri» kitaby soňky ýyllaryň dowamynda diňe bir ýurdumyzyň lukmanlary we derman senagatynyň işgärleri üçin däl, eýsem, dünýäniň köp halklarynyň diline terjime edilmegi arkaly köpsanly daşary ýurtly hünärmenler üçin ähmiýetli gollanma öwrüldi. Häzirki wagtda halk lukmançylygynda türkmen topragynda bitýän dermanlyk ösümlükleriň münlerçe görnüşi peýdalanylýar. Olaryň dermanlyk häsiýetleri barada Abu Aly ibn Sinanyň, Abu Reýhan Birunyň, Seýit Ysmaýyl Gürgenliniň we Muhammet Hüseýniň eserlerinde hem gymmatly maglumatlar bar.

Sahawatly türkmen topragy durşy bilen keremkeramatdyr. Güneşli ölkämiz dürli dermanlyk ösümlüklerine baý mekan hökmünde tanalýar. Dermanlyk ösümlükleriň köpüsiniň düzümi peýdaly biologiki işjeň maddalara eýedir. Janly tebigatyň bu eçilen baýlyklaryny ulanmagyň tejribesi bolsa münýýlyklaryň dowamynda toplanypdyr we häzirki güne gelip ýetipdir. Dermanlyk ösümlüklerini tanamak, olary ýerlikli ulanmak, aýawly saklamak we ýerlikli peýdalanmak örän möhüm bolup, bu babatda netijeli işler ýola goýulýar. Gözel tebigatymyza bitýän dermanlyk ösümlüklerden taýýarlanan derman serişdeleri we dürli melhemler özüniň ýaramlylygy bilen tapawutlanýar.

Adamzadyň gadym döwürden bäri ösümlük dünýäsi bilen ýakyn aragatnaşykda bolandygyny taryhy maglumatlar beýan edýär. Ösümlükleriň köpüsi adam saglygyna oňaly täsir edýän biologiki işjeň maddalara eýedir. Ösümlükler bizi kislorodlar bilen üpjün edýärler, adam saglygynyň çeşmesi bolup durýar. «Dermanlyk ösümlüklerini tanamak, gündelik durmuşda olary ulanmak, aýawly saklamak we yer-

likli peýdalanmak her bir adamyň möhüm borjudyr» diýip, Lukman Hekim münlerçe ýyl mundan ozal sargyt edipdir. Häzirki zaman alymlary Türkmenistanyň gurak howa şertlerinde — çöllüklerde we daglyklarda bitýän dermanlyk ösümlükleri gymmatly birleşmeleri: dürli witaminleri, flavonoidleri, taninleri, fitonsidleri we köpsanly biologiki işjeň maddalary toplaýar, özi hem olaryň çygly sowuk howa giňişliklerinde ösýän dermanlyk ösümlüklere garanynda baý düzüminiň bardygyny subut edipdirler. Bu ösümlükleriň kömegi bilen adam işe ukyplylygyny ýokarlandyrypdyr we immunitetini berkidipdir.

Gahryman Arkadagymyz pederlerimizniň paýhasyny we tejribesini hem-de dünýä lukmançylygynyň häzirki zaman meýillerini özüde jemleýän milli lukmançylygy ösdürmegiň nusgasyny dörettdi. Ýerli derman otlaryň onlarça görnüşiniň, ösümlükleriň kökleriniň, miweleriniň, şol sanda endemik ösümlükleriň dermanlyk häsiýetlerini giňişleýin beýan edýän «Türkmenistanyň dermanlyk ösümlükleri» atly köp jiltli ylmy-ensiklopedik kitaplary, ozaly bilen, adamzadyň gazanan üstünlikleriniň hazynasyna, şol sanda lukmançylyk ylmyna uly goşant goşan türkmen halkynyň köpasyrlyk tejribesi, döpleri bilen tanyşmaga mümkinçilik berýär. Bu kitaplary ylmy ýörelgeleri ugur edinmek bilen, dermanlyk ösümlükleriň atларыndan ybarat sözlügi, dermanlyk otlary ýygnamagyň, olardan melhemlik içgileri taýýarlamagyň usullary baradaky maglumatlary özüde jemleýär. Gahryman Arkadagymyzyň eserleri okyjylary Türkmenistanyň ajaýyp tebigatyna, ösümlük dünýäsine we olaryň adam saglygy üçin möhümdigine has oňat düşünmäge kömek edýär. Diýarymyzyň melhemlik, jana tenekar ösümlüklerini ylmy esasyda öwrenýän bu gymmatly kitaplary Gahryman Arkadagymyzyň alyp barýan beýik işleriniň aýdyň mysalydyr.

Bize dermanlyk ösümlükleriň, ot-çöpleriň baý gory bilen tanyşdyryp, saglygymyz hem bagtyýarlygymyz hakynda alada etmäge uly mümkinçilikleri döredip berýän, halkyň saglygyny ähli zatdan gymmatly hasaplaýan Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, beýik başlangyçlary hemişe rowaçlyklara beslensin!

Aýgül ATAÝEWA,
Türkmen döwlet maliýe institutynyň Daşary
ýurt dilleri kafedrasynyň uly mugallymy.

ŞYPA BERÝÄN MELHEMLER

Halkymyz münýýlyklardan bäri ynsan saglygyny gorap saklamakda, keselleriň önüni almakda güneşli Diýarymyzda bitýän dermanlyk ösümliklerden dürli melhemleri taýýarlamakda baý tejribä eýedir.



► Ata Watanymyzyň her bir ösümligi jana şypa bolmak bilen çäklenmän, eýsem, munuň howasy hem tenekardyr. Başy göge direýän belent daglarynda, ümmülmez baýlygy özünde jemleýän sähradyr düzlerinde ösýän her bir ösümligi halkymyz bahasyna ýetip bolmajak gymmatly hazyna hasaplaýar. Şonuň üçin hem türkmen halk lukmançylygynyň asyrlaryň dowamynda kämilleşip gelmegi hem şunuň bilen baglanyşyklydyr.

Eziz Watanymyz ösümlük dünýäsiniň giňligi we köpdürlüligi bilen tapawutlanýar. Hatda ýurdumyzda dünýäniň hiç bir ýerinde duş gelmeýän ösümlikleriň bolmagy, bu mekanyň astynyň hem üstüniň baýlyga ýugrulandygyny görkezýär. Ýurdumyzda tebigy baýlyklarymyzyň bir bölegi bolan ösümlük dünýäsini gorap saklamaklyga aýratyn ähmiýet berilýär. Ösümlikleriň ýitip ýok bolmagynyň önüni almak maksady bilen, olary Türkmenistanyň Gyzyl kitabyna girizýärler. Çünki parasatly pederlerimiziň nesillerine miras

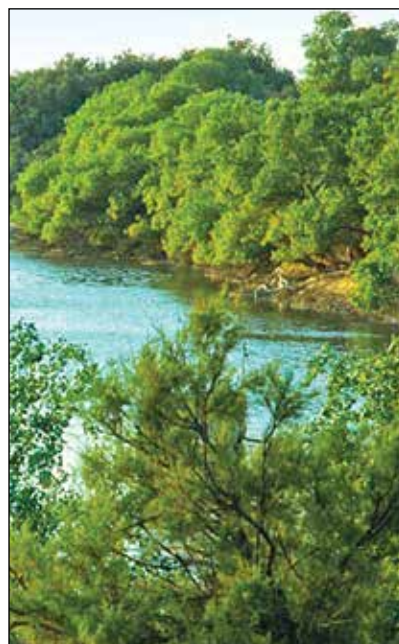
goýan gymmatlyklaryny gözümiziň göreji ýaly gorap saklamak her birimiziň borjumyzydyr. Munuň şeýledigine hormatly Prezidentimiziň: «Ýurdumyzda alnyp barylýan döwlet ekologiýa syýasatynyň esasy maksady türkmen halkynyň arassa daşky gurşawda ýaşamagyny üpjün etmekden, tebigy baýlyklarymyzy rejeli peýdalanmakdan, ösümlük hem-de haýwanat dünýäsini başlaşdyrmakdan, gözəl tebigatymyzy aýawly saklamakdan we geljekki nesillerimize has gözəl görnüşde ýetirmekden ybaratdyr» diýen ajaýyp sözleri hem doly şaýatlyk edýär.

Türkmen halk lukmançylygy milli medeniýetimiziň bir bölegi hasaplanýar. Dermanlyk ösümliklerden taýýarlanylýan melhemler ekologiýa taýdan arassalygy we ýokary hilliligi bilen tapawutlanyp, keselleri bejermekde we önüni almakda in ygtybarly we amatly serişdedir. Türkmen topragynda ösýän ösümlikleriň dermanlyk häsiýetini öwrenmekde, olaryň goruny köpeltmekde yzygiderli ylmy-barlag işleri alnyp barylýar we dürli derman serişdeleri taý-

ýarlanylýar. Bulardan taýýarlanylýan melhemlik çaylaryň özi ýokary hilli bolmak bilen ynsan bedeniniň kesele garşy göreşijilik ukyby ýokarlandyryýar we şähdiňi açýar. Bu bolsa dermanlyk ösümliklerimiziň özboluşly aýratynlyklarynyň bardygyny görkezýär.

Häzirki wagtda ýurdumyzda halkyň saglygyny goramak maksady bilen yzygiderli işler durmuşa geçirilýär. Ýurdumyzyň dermanhanalarynda ösümliklerden taýýarlanan derman serişdeleri we melhemlik çaylary halka elýeterli görnüşde ýetirilýär. Halk lukmançylygynyň ösdürilmegi sagdyn jemgyýeti kemala getirmek ugrundaky edilýän işleriň mynasyp beýany tapmagyna ýardam berýär. Mukaddes türkmen topragynyň melhemlik ösümlikleri halkymyzyň göz guwanjy, bahasyna ýetip bolmajak gymmatly baýlygydyr.

**Ogulnäzik SAPARLYÝEWA,
I.Gandi adyndaky Aşgabat
lukmançylyk orta okuw
mekdebiniň mugallymy.**



SEBITIŇ GARAŞSYZLYK BINALARY

**Türkmenistan.
Garaşsyzlyk binasy**



**GARAŞSYZLYK — HALKYŇ
ARZUWYNYŇ WYSALA
GOWUŞMASYDYR. ŞONUŇ ÜÇIN HEM
ÖZBAŞDAKLYGYŇ GAZANYLAN GÜNI
HER BIR ÝURTD AÝRAM EDILIP
BELLENILÝÄR. BU GAZANYLAN
DEREJÄNIŇ HORMATYNA GURLAN
GARAŞSYZLYK BINALARY DÜRLI
ÝURTLARYŇ MILLI BAÝRAMYNYŇ
ESASY BEZEGI BOLUP DURÝAR. BU
BINALAR GARAŞSYZLYGYŇ, DÖWLET
ÖZBAŞDAKLYGYNYŇ BELENT
NYŞANYDYR. BU GÜN BIZ MÄHRIBAN
OKYJYLARYMYZY OLARYŇ KÄBIRLERI
BILEN TANYŞDYRÝARYS.**

➤ Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň Garaşsyzlyk binasy taryhy we medeni mirasynyň nyşany bolup, Aşgabat şäherinde ýerleşýär. Bu ýer ýurdumyzyň iň gyzel we ajaýyp hem-de syýahatçylaryň köp gelim-gidimli ýerleriniň biridir. Bu seýilgähde ýurduň Oguz handan gaýdýan taryhy ýolunda türkmen halkynyň dürli döwürleriň dowamyn-da guran döwletleriniň esaslandyryjylary bolan beýik soltanlaryň, edermen serkerdeleriň we halkyň ruhy bitewüligine täsir etmegi başaran, ýurt garaşsyzlygyny arzuw eden şahyrlaryň we şahsyýetleriň heýkellerini görmek bolýar.

Türkmenistanyň Garaşsyzlyk binasy bagtyýar halkyň köpasyrlyk taryhyny, ýurt berkararlygyny, şöhratly geçmişini we nurana geljegini görkezýär. Türkmenistan 1991-nji ýylyň altyn güýzünde Garaşsyzlygyny gazandy. Bu taryhy waka mynasybetli Türkmenistanda her ýylyň 27-nji sentýabrynda Garaşsyzlyk günü giňden bellenilip geçilýär. Garaşsyzlyk binasy özboluşlylygy, gaýtalanmaýan arhitekturasy bilen tapawutlanyp, onuň her bir gurluşy aýratyn many aňladýar. Binanyň 1-nji syn ediş meýdança çenli uzynlygy 91 metr bolup, bu san ýurduň Garaşsyzlygyny alan ýylyny aňladyp, onuň umumy beýikligi 118 metre barabardyr. Binanyň depesinde baş sany ýyldyzly ýarym Aýyň şekili ýerleşdirilendir. Ýadygärlik toplumynyň daşy türkmen halkynyň milli gahrymanlarynyň 27 sany heýkeli bilen gurşalandyr. Bu bolsa ýurduň Garaşsyzlyk günü bilen baglanyşyklydyr. Binanyň we onuň töweregindäki ajaýyp seýilgähiň tutýan umumy meýdany 84 500 inedördül metrdir.

Binanyň içinde ýurduň özygtyýarlylygynyň gelip çykyşy bilen baglanyşykly taryhy eksponatlary görkezýän Türkmenistanyň Garaşsyzlyk muzeýi ýerleşýär. Bu taryhy muzeýde türkmen halkynyň milli, medeni-taryhy gymmatlyklary ýerleşdirilendir.





TÄJIGISTAN. GARAŞSYZLYK BINASY

Täjigistanyň paýtagty Duşanbe şäherinde bina edilen, ýurduň Garaşsyzlyk binasy şäheriň Rudaki şaýoly bilen Said Nosir köçesiniň kesişýän ýerinde ýerleşýär. Binanyň umumy beýikligi 121 metr, ýagny onuň aşaky bölegi 30 metr bolup, ol döwlet Garaşsyzlygynyň 30 ýyllygynyň nyşanyny aňladýar. Ýokarky bölegi bolsa 91 metr bolup, ýurduň özygtyýarlylygynyň yglan edilen ýylyny we Täjigistanyň Garaşsyzlyk döwründe gazanan üstünliklerini görkezýär. 2022-nji ýylyň 8-nji sentýabrynda Duşanbäniň merkezinde «Istiklol» ýadygärlikler toplumynyň açylyş dabarasyny boldy. «Istiklol» ýadygärlikler toplumynyň umumy meýdany 11 müň 900 inedördül metrdur. Toplumyň ajaýyp ýerleriniň biri hem binanyň 14-nji gatynda — 94 metr belentlikde ýerleşýän synlaýyş otagydyr. Otagda şäheri synlamak üçin 4 sany uly teleskop ýerleşdirilendir.



GAZAGYSTAN. GARAŞSYZLYK BINASY

Gazagystanyň Almaty şäheriniň özüneçekiji ýerleriniň we esasy binalarynyň biri bolan Garaşsyzlyk binasy şäheriň Respublikan meýdançasynda ýerleşýär. Bu bina ýurduň Garaşsyzlygynyň ilkinji nyşany bolup, 1996-njy ýylyň 16-njy dekabrynda şäheriň merkezindäki meýdançada açyldy. Onuň beýikligi 28 metre barabar bolup, binanyň depesinde ganatly gaplaňyň üstünde duran gazak söweşijisiniň heýkeli ýerleşdirilen. Bu bolsa halkyň edermenliginiň, gaýduwsyzlygynyň, maksada okgunlylygynyň we ygrarlylygynyň nyşanynyň dabaranamasydyr. Bu bina iki sany beýik «Asuda Asman» we «Ýeriň Enesi» diýlip atlandyrylýan binalaryň arasynda ýerleşýär. Gazak halkynda «Watan maşgaladan başlanýar» diýen nakyl bar we bu ýadygärlikler toplumu şu pikir bilen jemlenýär: maşgala her bir döwletiň berk binýadydyr.



ÖZBEGISTAN. GARAŞSYZLYK BINASY

Özbekistanyň paýtagty Daşkent şäherinde türk dizaýneri Sinan Turaman tarypandan döredilen Garaşsyzlyk binasynda özbek halkynyň üç müň ýyllyk taryhyny beýan edýän alamatlar bardyr. Özbekistanyň Garaşsyzlygynyň 30 ýyllygynyň mynasybetli 2021-nji ýylda Daşkent şäherindäki «Täze Özbekistan» seýilgähiniň merkezinde gurlan Garaşsyzlyk binasynyň beýikligi 60 metrdur. Bu bolsa ýurduň taryhy bilen baglanyşyklydyr. 2021-nji ýylyň sentýabr aýyndan bäri ýadygärlik toplumu şäher ilatynyň we myhmanlarynyň iň köp gezelenç edýän ýerleriniň birine öwrüldi. Garaşsyzlyk binasy Özbekistanyň ähli ulgamlarda ýeten sepgitlerini we durmuşy geçiren özgertmelerini alamatlandyryýan binagärlik sungatynyň döwrebap nusgasydyr. Ýadygärligiň önündäki meýdançada her ýyl ýurduň Garaşsyzlyk günü we Nowruz baýramy belenilip geçilýär.



AZERBAÝJAN. GARAŞSYZLYK BINASY

2006-njy ýylyň 18-nji dekabrynda Azerbaýjan Respublikasynyň Garaşsyzlyk binasyny we muzeýini gurmak baradaky resminama gol çekildi. Oňa laýyklykda, Garaşsyzlyk binasynyň şekilini döretmek üçin baýrakly bäsleşik yglan edildi. Binanyň açylyş dabarasyny 2007-nji ýylyň 25-nji maýynda Baku şäheriniň Istiglalilýat köçesinde geçirildi. Ýurduň Garaşsyzlyk binasy granitden we ak mermerden bina edilendir. Binanyň daşky görnüşi Garaşsyzlyk Jarnamasynyň teksti we Milli Geňeş agzalarynyň köne arap we latyn elipbiýinde ýazan sözleri bilen bezelendir. Bina dürli döwlet ähmiýetli çäreleriň geçirilýän merkezidir. Her ýylyň 28-nji maýynda Azerbaýjanyň Garaşsyzlyk günü hem-de daşary ýurtly myhmanlaryň kabul ediliş dabaralary şu ýerde geçirilýär.

**Taýýarlan Annagül ŞATLYKMYRADOWA,
Magtymguly adyndaky TDU-nyň mugallymy.**



SAGDYNLYK ÄDİMLERİ

Ynsan saglygyny goramak, dünýä jemgyýetçiliginiň arasynda sagdyn-durmuş ýörelgelerini ornaşdyrmak global maksatlaryň biri bolup durýar. Häzirki wagtda Ýer yüzünde sagdynlyga we ruhubelentlige çagyryňan käbir düşüňjeler bardyr. Şolaryň biri hem «10 münň ädim» baradaky gürrüňdir. Elbetde, her bir zadyň gelip çykmagy üçin belli bir sebäp bolmaly. Onda «10 münň ädim» hem başga bir maksady amala aşyrmaga niýetlenen çäre bolup biler. Geliň, biz «10 münň ädimiň» ýüze çykyşy hem-de bu babatda geçirilen ylmy barlaglaryň netijeleri hakynda durup geçeliň.



Bu zat siziň üçin täsin bolup biler. Ýöne «10 münň ädim» taglymaty hiç bir ylmy barlagdan başlanok. Bu diňe bir marketingi ösdürmek maksady bilen öňe sürülen söwda ulgamynyň çykalgasy. Waka şu ýerden başlanýar: 1965-nji ýylda Ýaponiýanyň «Yamasa Clock» kompaniýasy dünýäde ilkinji köpçülik üçin niýetlenen ädim ölçeyji — «Manpo-key» atly enjamy işläp çykardy. Bu sözün manysy hem «10 münň ädim ölçeyji» diýen manyny berýär. Birbada bu enjam iň köp satylan harytlaryň hataryndan orun aldy. Hemmeler «10 münň ädimiň» täsirine düşdüler. Bu enjamy satyn alýanlaryň sany diýseň artdy. Indi şu ýerde bir kanunalaýyk sorag ýüze çykýar.

NÄME ÜÇIN 10 MÜNÄ ÄDIM?

1. Ýapon ieroglifinde (Ýaponiýada bir şekil bir manyny we düşüňjani aňladýar. Muňa bolsa ieroglif diýilýär) ädim ädýän adam 10 münň san belgisini aňladýar.

2. Bu san tegelek we ýatda galmaga aňsat bolansoň, satyn alyjylary höweslendirmek üçin hem amatly.

Şu nukdaýnazardan hem, bu düşüňje bütin dünýäde uly seslenmä eýe boldy. Şunuň bilen baglylykda, saglygy gorayş ulgamynda zähmet çekýän hünärmenler hem bu enjamy ulanmagy maslahat berip başladylar. Bu pikir hakykatdan hem dogry. Çünki ýöremegiň ynsan saglygyna peýdaly täsirleriniň bardygyny geçirilen ylmy barlaglar hem subut edýär.

YLMY BARLAGLAR «10 MÜNÄ ÄDIM» PIKIRINI MAKULLAÝARMYKA?

Häzirki ylmy barlaglar näme diýýär? «JAMA Network Open» žurnalynda çap edilen makalada alymlaryň geçiren barlaglarynyň netijeleri hakynda aýdylýar. Orta ýaşly adam 10 ýyl gözegçilikde saklanýar. Netijede, günde 7 — 9 münň ädim ädýän adamyň ömrüniň dowamlylygy 50 — 70 göterim töweregi artýar. Emma 10 münň ädimden köp ädim ätmek artykmaç peýda getirmeyär.

Has giň göwrümlü barlag «The Lancet» žurnalynda çap edilýär. Onda 4 yklymdan 47 münnden gowrak adam gözegçilikde saklanandygy aýdylýar. Geçirilen ylmy barlagyň netijelerine görä, 60 ýaşdan uly adamlar üçin: 7-8 münň ädim, 60 ýaşdan kiçiler üçin: 8-9 münň ädim ätmeklik gerek. Şular ýaly ylmy barlagy Harward lukmançylyk mekdebiniň alymlary hem geçirýär. Olar 4 münň 400 ädim ýöremek uly ýaşly zenanlaryň ömrüni uzaldýar diýip, netije çykardylar.

Geçirilen ylmy barlaglaryň ählisi hem 10 münň ädimden aňyrdan hiç hili netijäniň ýoklugyny getirip çykarýar. Onda 10 münň ädimde hiç hili peýda ýok bolmaly. Adaty sagdyn adamlar üçin gündelik hereket 7 — 9 münň ädim aralygyndadyr. Ýaşy gaýdyşan ýa-da sporta täze başlan adamlar üçin 4 — 6 münň ädim ätmek ýeterlidir.





İŞEJŇ HEREKET ETMEGI GÜNDELİK DURMUŞYŇA NÄHILI ORNAŞDYRMALY?

Bu soragyň jogabyny ilki özümizden gözlemeli. Çünki hemme zat özümize bagly. Muny amala aşyrmak üçin bolsa, öýjükli telefonlaryňyz ýa-da ýörite ädim ölçeýji enjamlar bilen bir hepdelik ýörän ädimleriňizi hasaplamaly. Günün dowamynda 3 müň ädim ädýän bolsaňyz, birbada 10 müň däl-de, 5 müň ädime ýetmäge çalşyň!

Günün dowamyndaky edilýän bu hereketiň saglyga peýdasy şol wagtyň özünde bildirmeyär. Onuň dowamlylygy 2-3 müňden 5 — 7 müň ädime çenli artanynda has gowy netije berýär. Ädimiň mundan artmagy bedeniň kuwwatynyň we işjeňliginiň ýokarlanmagyna edýän täsirini peseldýär. Bu bolsa 10 müň ädimiň hereketiň iň soňky ýagdaýdygyny görkezýär. Ýöne bu düşünje ofislerden we iş otaglaryndan çykman işleýän adamlary sagdyn durmuş ýörelgesine çagyrmak üçin gowy pikir bolup biler. Bu barada «Brigham and Women's Hospital» lukmançylyk mekdebiniň alymlary şeýle diýýär: «Maksat belli bir sany amala aşyrmak däl, eýsem, fiziki işjeňligiňi kem-kemden artdyrmakdyr». Eger siz häzirki wagtda günün dowamynda 3 müň ädim ädýän bolsaňyz, ony 5 müň ädime çenli ýetirmek has peýdalydyr.

Ylym hiç haçan bir ýerde durmaýar. Alymlar hemişe gözlegde. Ýakynda geçirilen ylmy barlaglaryň biri ädimiň sanyny däl-de, tizligini hasaba aldy. «British Journal of Sports Medicine» žurnalynda geçirilen bu ylmy barlagyň netijeleri hakynda habar berildi. Minutda 100-den köp ädim ädýän (takmynan, 5-6 km/s) adamlarda ýü-

rek-damar, süýji we düwnük keselleriniň döremegi epesli peselýär. 30 minutlyk çalt hereket 2 sagatlyk haýal ýörişden peýdaly hasaplanýar.

Günde, iň bolmanda, 20 — 30 minutlyk çalt ýöriş ediň, ýagny, dem alyş ýygylas-da, gürrüň edip bilýän bolmaly. Liftiň ýerine basgançaklara münüň. Awtoulaglaryňyzy uzagrak ýerde goýuň. Eger-de siz 7-8 müň ädim ädýän bolsaňyz, 10 müňe ýetmedik günüňiz üçin özüňizi ýazgarmaň. Sebäbi siz saglygyňyza gerek peýdany eýýäm gazandyňyz.

Dünýäde kabul edilen sanlara ýa-da goýlan rekordlara görä hereket edýändigiziň hakynda hökman pikirlenmelidir. Şu jähetden hem, hökman hereketiňi 10 müňe ýetirmeli diýen düşünjani aýyrmaly-da, onuň ýerine gündelik, dowamly hereket etmeli diýen pikiri aňmyza ornaşdyrmaly. Günün ahyrynda trakeriňiz 7 müň 500 ädim görkezse, onda siz kadalayyk hereket edigiňiz bolar. Bu zatlary hemişelik pişäňize öwürmek, ýokarda aýdysymyz ýaly, siziň özüňize bagly. Munuň üçin ýapon marketologlarynyň düzüp beren sanlaryna ynanamak we ony amala aşyrmak üçin dyrjaşmak gerek däl. Ýöne bularyň ählisi ynsan saglygyny berkitmeklige gönükdirilendir. Yzygiderli hereket etmek, sagdyn durmuş ýörelgelerine eýermek ynsana ruhbelent ýaşaaşy we bagtyýar durmuşy peşgeş berýär.

Annageldi SAPARGELDIÝEW,

M. Garryýew adyndaky TDLU-nyň mugallymy,
Lukmançylyk ylymlarynyň kandidaty.

2026-njy ÝYLYŇ BIRINJI ÝARYMY ÜÇIN «TÜRKMENISTAN SPORT» HALKARA ŽURNALYNYŇ KAGYZ HEM-DE ELEKTRON GÖRNÜŞINE ABUNA BOLMAGY UNUTMAŇ!



NUSGALYK GÖRELDE

Ata Watanymyzda köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty ösdürmek, jemgyýetde, aýratynam ýaşlaryň arasynda sagdyn durmuş ýörelgelerini wagyz etmek, ruhubelent ýaşlary terbiýeläp ýetdirmek babatda giň gerimli işler amala aşyrylýar.



Gahryman Arkadagymyz bedenterbiýäniň we sportuň ynsan durmuşyndaky ornuna ünsi çekip, «Sport — munuň özi gujur-gaýratyň, gőzelligiň, sagdynlygyň we progresiň belentliklerine tarap ymtlylyşyň janly beýanydyr» diýip belleýär. Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe Gahryman Arkadagymyzyň sagdyn durmuş ýörelgeleri ileri tutulyp, adamlaryň bedenterbiýe we sport bilen yzygiderli meşgullanmaklary üçin ähli amatlyklar döredilýär. Häzirki wagtda Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň ýurdumyzda sporty ösdürmek üçin döredip berýän mümkinçilikleri, sportuň dürli görnüşleri boýunça görelde mekdebi bolup durýandyklaryny buýsanç bilen belläsimiz gelýär.

Ýakynda her birimizi buýsandyran wakalaryň biri — Koreýa Respublikasynyň Taekwondo federasiýasy tarapyndan Gahryman Arkadagymyza taekwondonyň iň ýokary ussatlyk derejesi, ýagny dokuzynjy dany berlip, degişli sertifikaty hem-de ýörite taekwondo sport lybasy gowşuryldy. Bu buýsançly waka türkmen halkynyň ýüreginde egsilmez şatlyk duýgusyny oýardy. Dünýäde sporty giňden wagyz etmekde, onuň dürli görnüşleri bilen yzygiderli meşgullanyp, bu ugurda ýaşlara görelde bolmaka, şeýle hem Türkmenistanda taekwondony ösdürmekde bitiren hyzmatlary üçin berlen bu sylag Gahryman Arkadagymyzyň sportda hem sagdyn durmuş ýörelgesinde durmuşa geçirýän beýik işleriniň, aslyly başlangyçlarynyň bütin dünýäde dabaralanýandygynyň subutnamasy boldy. Gahryman Arkadagymyzyň Türkmenistanda sportuň beýleki görnüşleri bilen birlikde taekwondonyň hem ösdürilmegi üçin mundan beýläk-de ähli şertleriň dörediljekdigini bellemegi ähli türgenler bilen bilelikde türkmen halkyny diýseň begendirdi. Häzirki wagtda sport bilen yzygiderli meşgullanýan türkmen ýaşlary sportuň dürli görnüşleri bilen birlikde, taekwondo boýunça geçirilýän halkara ýaryşlarynda hem üstünlikli çykyş edip, baýrakly orunlara mynasyp bolýarlar. Bu bolsa Gahryman Arkadagymyzyň sportda görkezýän göreldesiniň netijesidir. Bu günki günde il-günüň bagtyýarlygy, sagdynlygy ugrunda uly aladalary edýän Gahryman Arkadagymyzyň sagdyn durmuş ýörelgesi, bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmagy raýatlarymyzyň her biri üçin görelde mekdebine öwrüldi.

Gahryman Arkadagymyzyň, peder ýoluny üstünlikli dowam edýän hormatly Prezidentimiziň tagallalary bilen, ýurdumyzda ilatyň saglygyny berkitmek, ynsan ömrüniň dowamlylygyny uzaltmak, bedenterbiýä-



ni we sporty ösdürmek, sagdyn durmuş ýörelgelerini ornaşdyrmak ugrunda giň gerimli işler durmuşa geçirilýär. Döwletimizde sagdyn durmuş ýörelgeleriniň berjaý edilmegi, sportuň we bedenterbiýäniň ähmiýetiniň artmagy halkymyzyň saglygyna, asudalygyna, ruhubelentligine uly täsir edýär. Köpçülikleýin bedenterbiýe we sport hereketi kuwwatly, jebisleşdiriji güýje eýe bolup, ilatyň beden we ruhy taýdan saglygyny pugtalandyrmaga ýardam berýär. Bu bolsa jemgyýetde dostlukly gatnaşyklary ösdürmekde, watansöýüjilik, jogapkärçilik ýaly häsiýetleri terbiýelemekde, ýaşlaryň arasynda sagdyn durmuş ýörelgelerini wagyz etmekde, sport medeniýetini ösdürmekde, şeýle hem milli jebisligi berkitmekde uly kömek edýär.

Sport ýurduna öwrülen Türkmenistanda durmuşa geçirilýän hem-de dostlugyň we parahatçylygyň, sportuň hem-de ynsanperwerligiň belent ýörelgelerini rowaçlandyran, halklaryň agzybirligini, jebisligini pugtalandyran döwlet syýasatynyň netijesinde, ýurdumyz halkara sport çäreleriniň geçirilýän mekanyna öwrüldi. Döwletimiziň sport abraýyny dünýä ýaýýan türkmen türgenleriniň gazanýan üstünlikleri, ýetýän belent sepgitleri her birimiz üçin buýsandyryjy wakadyr. Bu ýeňişleriň gözbaşynda türkmen ýaşlaryna döredilip berilýän çäksiz mümkinçilikler, şertler bar. Şeýle mümkinçilikleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň her bir işde görkezýän göreldesi, beýik işleri türkmen ýaşlary üçin iň aslyly ýörelgelerdir.

Gülşat JEMILOWA,
Aşgabat şäherindäki ýöriteleşdirilen 136-njy orta
mekdebiň fizika mugallymy.

RUHUBELENT ÝAŞLAR



Ylymly-bilimli, edep-ekramly, ýokary ahlakly we giň dünýägaraýyşly nesilleri terbiýeläp ýetdirmek eziz Diýarymyzyň döwlet syýasatynyň esasy ugurlarynyň biri bolmak bilen, onuň mazmunyny düzýär. Bilim ulgamynda gazanylýan üstünlikler hormatly Prezidentimiziň alyp barýan öndengörüjilikli, ynsanperwer, täze syýasy we ykdysady ugrunyň, ýaşlara bilim bermegiň kämil derejesini döretmek bilen, ýurdumyzyň bilim ulgamynyň kämilleşdirilmegine gönükdirilen parasatly syýasaty durmuşa geçirmek üçin täze mümkinçilik bolup durýar.

Ýurdumyzda bilim işgärleriniň okuwçylara we talyp ýaşlara berýän biliminiň hilini ýokarlandyrmak maksady bilen beýik başlangyçlar durmuşa geçirilýär. Munuň şaýady hökmünde, üstünlikli amala aşyrylýan «Türkmenistanda sanly bilimi ösdürmegiň Konsepsiyasyny» aýtmak bolar. Şu nukdaýnazardan hem bilim ulgamynyň ähli düzümlerinde okatmagyň we işleri alyp barmagyň sanly serişdelerini ornaşdyrmak ýola goýuldy. Munuň özi mukaddes bilim ojaklarynda okuwçylara we talyp ýaşlara berilýän bilimiň hilini gowulandyrmak, ylmyň soňky gazanan, dünýä tejribesine kybap gelýän innowasion tehnologiýalar bilen üpjün etmek ugrundaky edilýän işleriň mynasyp beýanyny tapmagyna getirýär.

Hormatly Prezidentimiziň: «Belent sepgitler, beýik ösüşler, ilkinji nobatda, ylymly-bilimli nesliň güýji, zehin baýlygy hem-de döredijilik başarnygy bilen berk baglanyşyklydyr» diýip bellemegi, ata Watanymyzyň geljegi bolan ýaşlarymyzyň döwür bilen aýakdaş gadam urmaklarynyň ýurdumyzyň ähli ulgamlarda belent sepgitlere ýetmegine ýardam berýändigini görkezýär. Bu

bolsa, ilkinji nobatda, bilim binýadynyň berkidilýändigini, kämil hünärmenleriň taýýarlanylýandygy bilen berk baglanyşyklydyr.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyş döwründe ylym we bilim ýurdumyzyň ösüşleriniň binýady hasaplanýar. Asyrlar aşan taryh sahypalaryna ser aýlanymyzda-da, türkmen halky ozaldan ylym-bilime aýratyn sarpa goýýan halkdyr. Şonuň üçin häzirki döwürde sanly bilim ulgamynyň ösdürilmegi bilen ýaşlaryň iň kämil bilimlere eýe bolmak mümkinçilikleri has-da ýokarlanýar. Sebäbi sanly bilim ösen tehnologiýalaryň üsti bilen amala aşyrylyp, wagtyň tygşytlanmagyna, maglumatlary tiz öwrenmäge mümkinçilik döredýär. Munuň özi bolsa, esasan, ýaşlara bilimleri aňsat özleşdirmäge we maglumatlar bilen tiz tanyşmaga, ylmy kitaplary sanly ulgamdan okamaga ýardam berýär.

Parasatly pederlerimiziň «Bilim bilen hikmet — altyndan gymmat» diýen ajaýyp nakylyndan hem bilimiň jemgyýetiň ösüşini üpjün edýän, ony öňe ilerledýän gymmatlykdygyna doly göz ýetirmek bolýar. Ak mekdeplerde okap bilim alýan okuwçylary, şol sanda orta hünär we ýokary okuw mekdeplerinde hünär öwrenýän talyplary watansöýüji, ilhalar we ynsanperwer ruhda kemala getirmekde edilýän işleriň netijesine ýokardaky aýdanlarymyzyň üsti bilen ýene-de bir gezek göz ýetirýäris.

Şanazar KADYROW,
Türkmen döwlet binagärlik-gurluşyk
institutynyň talyby.



ŞÖHRATLY 30 ÝYLYŇ DABARASY



56



Asyrlarboýy parahatçylyk, agzybirlik, dost-doganlyk ýörelgelerine uýup gelýän il-günümüz beýik Garaşsyzlygyny, hemişelik Bitaraplygyny alan gününden bäri, sözüň doly manysynda, öz erkinligine, asudalygyna eýe boldy. Häzirki wagtda Türkmenistan döwletimiz daşary hem-de goňşy ýurtlar bilen dost-doganlygy berkitmekde, ynsanperwer gatnaşyklary ösdürmekde asyly işleri durmuşa geçirýär. Bu bolsa Garaşsyzlygyň hem Bitaraplygyň beren uly mümkinçiligidir, miwesidir.

Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygy jemgyýetde durnuklylygy we ylalaşygy pugtalandyrmaga, sebitiň we ähli dünýäniň döwletleri bilen dostlukly we özara bähbitli gatnaşyklary ösdürmäge gönükdirilen içeri hem-de daşary syýasatyň esasy bolup durýar. Dünýäniň esasy maksady – parahatçylyk we ösüş! Şeýle bolansoň, biziň ýurdumyz dünýäde parahatçylygy we durnukly ösüşi gazanmaga özüniň Bitaraplyk hukuk ýagdaýyna daýanyp çemeleşýär. Onuň esasynda bolsa, halkymyzyň dostluk-doganlyk, ynsanperwerlik, myhmansöýerlik, goňsuçylyk ýaly asyly häsiýetleri we ýörelgeleri durandyr. Bu zatlaryň ählisi döwletimiziň hut Bitaraplyk taglymatyndan gözbaş alyp gaýdýan anyk şertleriniň we mümkinçilikleriniň netijesidir.

Ata Watanymyzda parahatçylygy we dost-doganlygy ösdürmekde we pugtalandyrmakda hormatly Prezidentimiz uly işleri durmuşa geçirýär. Bu ugurda ýurdumyzda hem-de dünýäde uly başlangyçlary öňe sürýän hormatly Prezidentimiziň köpugurly garaýşlary diýseň ähmiýetlidir. Çünki olar döwletimiziň Bitaraplyk taglymatyna esaslanýar. Bitaraplyk bolsa, Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly

Prezidentimiziň parahatçylyk söýüjilikli ýoludyr! Her ýylyň 12-nji dekabrynda ýurdumyzda Halkara Bitaraplyk gününüň uludan belenilmegi hem türkmen halkynyň Bitaraplyga bolan uly söýgüsinden, hormatynyň nyşandyr.

Türkmeniň hemişelik Bitaraplygy hoşniýetli erkin, parahatçylygyň we ösüşiň milli üljüsüdür. Bitaraplyk parahatçylygyň we durnukly ösüşiň möhüm nyşanydyr. Munuň özi döwletimiziň ýaşyl Baýdagynda özboluşly mana eýe boldy, ýagny Tugumyzyň Birleşen Milletler Guramasynyň edara binasynyň önündäki baýdaklaryň arasynda ýerleşdirilen gününden bäri, ol diňe bir Garaşsyzlygyň we halkymyzyň agzybirliginiň nyşany bolman, eýsem, hemişelik Bitaraplygyň hem nyşanyna öwürüldi. Bu gün ýaşyl Baýdagymyz dünýäniň ähli ýerinde türkmen döwletiniň hemişelik Bitaraplygyny uly buýsanç bilen parladyp dur!

Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylynda baky Bitaraplygymyzyň 30 ýyllyk toýunyň uludan baýram edilmegi her bir türkmeniň köňül şatlygyny, ýürek buýsanjyny goşalandyrýar. Her ýylyň 12-nji dekabrynda ýurdumyzda Halkara Bitaraplyk gününüň uludan baýram edilmegi — bu biziň halkymyz we döwletimiz üçin Bitaraplygyň mukaddes gymmatlykdygyny görkezýär. Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistanyň bedew batly ösüşleri asyrlara uzasyn! Dünýäde parahatçylygy, dost-doganlygy öňe sürýän Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, il-ýurt bähbitli, dünýä ähmiýetli işleri mundan beýläk-de uly üstünliklere ýaran bolsun!

Umyt BAÝHANOW.

Toýlaryň ýaraşygy — BEDEW



Türkmen halky ýelden ýyndam, gülden görkli, gamyşgulak bedewlerine uly hormat-sarpa goýýar.

► Taryha ser salanymyzda, merdana ata-babalarymyzyň bedewe söýgüsiniň, hormatynyň näderejede uly bolandygyna şaýat bolýarys. Taryhda türkmeniň ady agzalýan ýerde, onuň bedewi hem ýatlanylýar. Bedew — türkmeniň uçar ganaty. Ol galkynan döwletini, gül açan ykbalyny, gaýratyny, maksada okgunly ymtlyşyny bedew badyna ýa-da jemalyna deňeýär. Asly asmandan, jemaly suwdan, örki toprakdan hasap edilýän bedew atlarymyz ylla ynsan mysaly, eýesiniň ruhy ahwalatyna — gaýgysyna-şatlygyna, gynanjyna-begenjine deň düşüniň, deň çekişip bilýär. Onuň duýgurlygy, syzyjylygy ynsanyňkydan ýokary, wepalylygy ynsan wepasyndan artyk bolmasa, egsik däl.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ähli ösüşlerimiziň özeninde uly tizlik, ýyndamlyk jemlenen. Sebäbi biziň ykbalymyzda, döwletimizde, döwrümüzde bedew bady bar. Bedew batly ösüşleri nazarlaýan döwletimizde Halkara ahalteke atçylyk assosiasiýasynyň döredilip, onuň ştab-kwartirasynyň Aşgabatda ýerleşmegi türkmen topragynyň atçylygynyň in gadymy mekanydygyny jahana ýaýýar. Ýurdumyzda atçylygy ösdürmek, dürli döwürlerde türkmeniň aýrylmaz dosty-ýoldaşy hasaplanan bedew atlarymyza berilýän ünsi güýçlendirmek, atlar bilen baglanyşykly türkmen halkynyň gadymy döp-dessurlaryny täzeden dikeltmek ýaly meselelere aýratyn üns berilýär. Toý-baýramlarda, geçirilýän dabaralarda at çapysyklaryň yzygiderli guralmagy hem indi asyly däbe öwrüldi. Bu asyly ýörelgeler türkmeniň täze taryhy döwürde bedewe goýýan sarpasynyň nyşanydyr.

Bedewi durmuşynyň aýrylmaz bir parçasý hasaplan ata-babalarymyz gaýduwsyzlyk, batyrlýk, edermenlik ýaly ajaýyp häsiýetleri özünde jemläpdirler. Pederlerimiziň jahanyň çar künjünde atyň üstünde beýik ýeňişler gazanyp, uly döwletler döredendigine hem-de türkmen adyny dünýäde arşa göterendigine bu gün gadymy taryhymyz şaýatdyr. Şeýle ýeňişlerde öz bedewine bolan hormatyny, söýgüsini kem etmedik türkmen halky hemişe öz syrdaşyny, wepaly dostuny ýanyndan aýyrmadyr. Oňa «Dostum, syrdaşym!»

diýip ýüzlenipdir. Türkmen halky ýöne ýere bedewiň üstüni «Süleýmanyň tagtyna» deňemändir.

Ahalteke bedewleriniň gadyr-gymmatyna düşünýän Gahryman Arkadagymyzyň «Gadamy batly bedew», «Ganatly bedewler», «Ahalteke bedewi — biziň buýsanjymyz we şöhratymyz», «Atda wepa-da bar, sapa-da» ýaly ajaýyp kitaplary hem behişdi bedewlerimize goýýan sarpasyndan, ahalteke atlaryna, atçylyk sportuna bolan çäksiz söýgüsinden nyşandyr. At-abraýly seýisleriň neberesinden bolan Gahryman Arkadagymyzyň behişdi bedewlerimize goýýan sarpasy, ahalteke atlaryna, atçylyk sportuna bolan çäksiz söýgüsi ýöne ýerden däl. Gahryman Arkadagymyz atçylygy ösdürmek, geçmişiň gaýly-gowgaly we asuda-toýly ähli döwürlerinde türkmeniň aýrylmaz dosty-ýoldaşy hasaplanan bedew atlarymyza berilýän ünsi güýçlendirmek, atlar bilen baglanyşykly türkmen halkynyň gadymy döp-dessurlaryny täzeden dikeltmek ýaly meselelere aýratyn üns berýär.

Her bir toý-baýramyň ýaraşygy bolan gamyşgulak bedewlerimiz bu gün beýik ösüşlerimiziň aýdyň nyşanyna öwrüldi. Her ýylda döwlet derejesinde geçirilýän uly baýramçylyklarda ýurdumyzda bedew atlaryň çapuw ýaryşlarynyň guralmagy her birimizi diýseň buýsandyryýar. Toýlarda at çapylmagy, at üstündäki oýunlaryň nesilden-nesle geçirilmegi hem onuň sportuň görnüşiniň hökmünde kemala gelmeginde uly ähmiýete eýedir. Gahryman Arkadagymyz «Ahalteke bedewi — biziň buýsanjymyz we şöhratymyz» atly kitabynda: «Biz geljekde hem bedewlerimizi birjike ünsden düşürmeris, çünki olar biziň buýsanjymyz we şöhratymyzdyr, biziň ynamymyzdyr. Türkmen topragynda kemala gelen ahalteke bedewi tebigatda ynsanyň zähmeti we zehini bilen döredilýän güýjüň, sagdynlygynyň we gözelligiň simwolydyr» diýip belleýär. Goý, ata Watanymyzda toý-baýramlaryň ýaraşygy bolan gamyşgulak bedewlerimiziň şan-şöhraty dünýä dolsun! Berkarar döwletimiziň bedew batly gadamlary hemişe asyrlara uzasyn!

Şirin ŞIRLIÝEWA,
«Türkmenistan Sport» halkara žurnaly.

WELOSIPED SPORTY

Sagdynlygynyň we ruhubelentligiň mekany bolan Türkmenistanyň bagtyýar halkynyň her bir güni sport ýeňişleri, baýramçylyk dabaralary bilen utgaşýar.



Hormatly Prezidentimiz: «Welosiped sürmek sportuň gyzykly görnüşi bolup, ilatymyzyň beden taýdan sagdynlygyny berkitmekde esasy orny eýeleýär. Ýurdumyza sportuň bu görnüşiniň artykmaçlyklaryna hem-de ekologik abadançylyga ýetirilýän täsire mynasyp baha berip, onuň bilen meşgullanýanlaryň sany barha artýar» diýip bellemek bilen ata Watanymyzda sportuň jemgyýetimiz tarapyndan uly goldaw tapýandygyny, welosiped sportuna halk köpçüligi tarapyndan gyzyklanma bildirilýändigini, onuň ekologiýa abadançylygyny saklamakda tutýan ornunyň uludygyny aýdýar. Sporty baky hemrasyna öwürýän halkymyz ajaýyp zamanada sagdyn durmuş ýörelgelerine eýerip, ony öz durmuşyna ornaşdyrdy. Saglyk baradaky alada, ony goramak we berkitmek diýlende, ilkinji nobatda, sport göz önüne gelýär. Halkymyz saglygyny baş baýlygyna, gymmatly täjine deňäp gelipdir. Bu bolsa halkymyzyň sport we bedenterbiýe bilen meşgullanmaklyga ýokary baha berýändigine şaýatlyk edýär.

3-nji iýun – Bütindünýä welosiped güni her ýyl ýurdumyza uludan dabaraly bellenilip geçilýär. Baýramçylyk mynasybetli ýurdumyzyň ähli künjeklerinde köpçülikleýin welosipedli ýörişler, aýdym-sazly sport çäreleri, wagyz-nesihat duşuşyklary, maslahatlar guralýar.

Türkmenistan asyly başlangyçlaryň düýbünü tutujy ýurt hökmünde bütin dünýäde tanalýar. Şol esasyda hem ýurdumyzyň başlangyjy bilen 2018-nji ýylyň 12-nji aprelinde Birleşen Milletler Guramasynyň Baş As-

sambleýasynyň 72-nji sessiýasynyň 82-nji plenar mejlisinde 3-nji iýuny «Bütindünýä welosiped güni» diýip yglan etmek hakynda, 2022-nji ýylyň 15-nji martynda BMG-niň Baş Assambleýasy tarapyndan «Durnukly ösüşi gazanmak üçin köpçülikleýin welosiped sürmegi jemgyýetçilik ulag ulgamlaryna girizmek» hakynda Kararnamalaryň kabul edilmegi, ýurdumyzyň Ýer ýüzünde sagdyn durmuş ýörelgelerini dabaralandyrmak, ekologiýa taýdan arassa we ygtybarly sport serişdesi bolan welosiped bilen meşgullanýanlaryň sanyny artyrmakda, bu babatdaky asyly işleri giňden wagyz etmekde möhüm ädimleriň biri boldy.

Iki asyrdan gowrak taryhy öz içine alýan welosiped sporty ynsanyň saglygyny berkitmekde örän uly ähmiýete eýedir. Lukmanlaryň bellemeklerine görä, welosiped sporty bilen dowamly meşgullanýarlarda gan basyşynyň hemişe kadaly bolýandygyny, ýürek-damar, nerw, süňk keselleriniň we süýjüli diabetiň döremek howpunyň az duş gelýändigini, myşsa ulgamlarynyň berkeýändigini aýdýarlar. Şeýle hem welosiped sürmek, onda ir säher we agşamara gezelenç etmek ruhuňy göterýär, elmydama şahdi açyk bolmaklyga ýardam berýär. Şu nukdaýnazardan hem welosipediň sportuň iň ygtybarly we ajaýyp guralydygyna göz ýetirmek bolýar.

Orazmämmed WELIÝEW,
Balkan welaýatynyň bedenterbiýe we sport
baradaky Baş müdirliginiň 5-nji sport
mekdebiniň direktory.





Ata-babalarymyz ynsanyň hereketde bolmagy, onuň saglyk üçin diýseň peýdalydygy hakyndaky ajaýyp jümlelerini miras goýup gidipdir. Munuň şeýledigine türkmeniň akyldar şahyry, dana atamyz Magtymguly Pyragynyň «Saglygyň gadryny bilgil, hasta bolmazdan burun» diýen setirlerinden hem doly göz ýetirmek bolýar. Şol esasyda hem bütin dünýäde sportuň üsti bilen adamzat jemgyýetiniň saglygynyň goraglylygyny üpjün etmekde, sport hereketlerini ýaşayş-durmuşyna ornaşdyrmakda netijeli işler alnyp barylýar. Munuň şaýady hökmünde, her ýylyň 3-nji iýuny geçirilmesi asyly däbe öwürülen Bütindünýä welosiped gününü aýtmak bolar.

Welosiped sporty köp asyrylyk taryhy bilen uly meşhurlyga eýe bolup, adamlaryň in esasy we köp ulanylan ulag serişdesidir. Häzirki wagtda bütin dünýäde in wajyp meseleleriň biri hökmünde garalýan ekologiýa abadançylygyny üpjün etmekde welosiped sporty aýratyn

ähmiýete eýedir. Ähli babatlarda amatly bolan welosipediň sportuň bir görnüşine öwürilmegi, onuň bilen meşgullanýanlaryň sanyny barha artdyryr. Welosipedli gezelenç etmegiň özi adamyň ruhuny gäterip, şähdini açýar hem-de immun ulgamyny ýokarlandyryp, myssalaryň sazlaşykly hereketini üpjün edýär. Sportuň bu görnüşini bilen yzygiderli meşgullanmak durmuş ýoluňdaky asylyly pişäne öwürülýär.

Hormatly Prezidentimiz Bütindünýä welosiped gününüň dostlugyň we parahatçylygynyň, sportuň hem-de ynsanperwerligiň belent ýö-

relgelerini dabaralandyryandygyny belläp, sportuň bu görnüşiniň milli ýörelgelerimize gabat gelýändigini, bu baýramyň dünýä halklarynyň arasyndaky hoşniýetli gatnaşyklary pugtalandyryandygyny nygtaýar. Bütindünýä welosiped gününü belläp geçmek hakyndaky teklibiň dünýä bileleşigi tarapyndan biragyzdan goldanylmagy her bir türkmeniň buýsanjyny goşalandyrdy.

Röwşen HOJAGELDIÝEW,
TMÝG-niň Tejen etrap
Geňeşiniň guramaçylyk
böläminiň müdiri.



Ata Watanymyzda köpçülikleýin bedenterbiýe-sagaldyş we sport hereketini ösdürmek, jemgyýetiň arasynda sagdyn durmuş ýörelgelerini giňden dabaralandyrmak, ýurdumyzyň geljegi bolan ýaş nesillerimiziň watansöýüji, ruhubelent we sagdyn bolup ýetişmekleri üçin taýsyz tagallalar durmuşa geçirilýär. Şeýle döwletli tutumlary amala aşyrmakda welosiped sportunyň hem tutýan orny uludyr. Bütin dünýäde uly meşhurlyga eýe bolan welosiped sporty hemmetaraplaýyn amatly bolup, ekologiýa taýdan arassa, ygtybarly serişdedir. Halk köpçüligini, esasan-da, ýaşlary bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmaga çekmek döwlet syýasatymyzyň ileri tutulýan ugurlarynyň biridir.

Ýurdumyzda sport çärelerini dabaraly ýagdaýda geçirmek, milli sportumyzyň ýol-ýörelgelerini Ýer ýüzünde wagyz etmek asylyly däbimize öwürüldi. Şonuň üçin hem köpçülikleýin welosipedli ýörişlere giň gerim berilýär. Şu maksat bilen 2018-nji ýylda Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň Türkmenistanyň başlangyjy esasynda her ýylyň 3-nji iýunyň «Bütindünýä welosiped günü» diýip ygylan etmek barada, şeýle hem 2022-nji ýylda «Durnukly ösüşi gazanmak üçin köpçülikleýin welosiped sürmegi jemgyýetçilik ulag ulgamlaryna girizmek» hakynda Kararnamalar biragyzdan kabul edildi. Welosipediň jemgyýetçilik ulagy hasaplanmagy we uly goldaw tapmagy, ony geljegi uly bolan sporta öwürýär.

Garaşsyz, hemişelik Bitarap Watanymyzyň welosiped sporty boýunça iki sany dünýä rekordynyň eýesi bolmagy, bütin türkmen halkynyň göwün guşyny göge göterýär. 2018-nji ýylda türkmen paýtagtynyň «Aşgabat» köpugurly stadionynda welosiped sürmek boýunça in köp adamyň gatnaşmagynda okuw sapagy geçirildi hem-de täze dünýä rekordy goýuldy. Şeýle hem 2019-njy ýylda 2019 welosipedçiniň gatnaşmagynda geçirilen «In dowamly bir nyzamly welosipedli ýörişi» Ginnesiň Bütindünýä rekordlar kitabyna girizildi.

Häzirki döwürde wajyp meseleleriň biri bolan, daşky gurşawy goramak we dikeltmek, dünýä ýüzünde ekologiýa abadançylygyny saklamak bilen jemgyýetiň saglygyny gowulandyrmak babatdaky işleri durmuşa geçirmekde hem-de wagyz etmekde welosiped sporty esasy wezipäni ýerine ýetirýär. Gözel Diýarymyzda welosiped sportunyň ösdürilmegine aýratyn üns berilmegi ýaşlaryň sportuň bu görnüşine bolan gyzyklanmalaryny artdyryr. Ýene-de bir buýsandyryjy zatlaryň biri hem merjen şäherimiz Aşgabadyň görküne görk goşup oturan Olimpiýa şäherçesiniň düzüminde Welotrek desgasynyň hem bolmagydyr. Bu bolsa Türkmenistan Watanymyzyň sportuň pajarlap ösýän mekanydygynyň subutnamasydyr.

Rahat ATAÝEW,
Türkmenistanyň Döwlet energetika
institutynyň uly mugallymy.

MILLI BUÝSANÇ



Eziz Diýarymyzyň Garaşsyzlygy halkymyzyň jebisliginiň, jemgyýetimiziň asudalygynyň, parahatlygynyň we döwletimiziň berkararlygynyň in ygtybarly binýady bolup hyzmat edýär.

Garaşsyzlyk bilen ýurdumyzda täze taryh başlandy. Garaşsyzlygymyz Türkmenistanyň parahatçylyk, ählumumy howpsuzlyk we deňhukuklylyk ýörelgelerine esaslanyp, daşary ýurtlar bilen hyzmatdaşlykda durnukly ösüşi üpjün edýän döwlet hökmünde dünýäde tanalmagyna giň ýol açdy.

Garaşsyzlyk ýyllarynda halkymyzyň bagtyýar durmuşy, raýatlaryň döredijilikli zähmetiniň miwesini görmegi üçin anyk ugurlar, giň mümkinçilikler kesgitlenildi. Garaşsyzlygyň ilkinji günlerinden parahatçylyk, agzybirlik we demokratik ýörelgeler döwlet syýasatynyň esasy sütünlerine öwrüldi. Munuň özi syýasy we ykdysady ösüşde möhüm ädimdir.

Türkmenistanyň içeri syýasaty Garaşsyzlygymyzy pugtalandyrmaga, halkymyzyň eşretli, abadan durmuşda ýaşamagyny üpjün etmäge gönükdirilen bolsa, daşary syýasaty bu maksatlary durmuşa geçirmäge amatly halkara şertleri döretmäge gönükdirilýär.

Häzirki wagtda Türkmenistan halkara giňişlikde adam hukuklaryny goramak, energiýa howpsuzlygyny üpjün etmek, ulag-üstaşyr geçelgeleri döretmek, eko-

logiýa we medeni-ynsanperwer gatnaşyklary ösdürmek ýaly ugurlarda möhüm başlangyçlary öňe sürýär. Ýurdumyz halkara hukugyň umumy ykrar edilen kadalaryny ileri tutýan, borçnamalaryna ygrarly döwlet hökmünde dünýäniň köp ýurtlary bilen diplomatik gatnaşyklary ýola goýýar hem-de abraýly halkara guramalaryň agzasy hökmünde giň hyzmatdaşlyk gatnaşyklaryny alyp barýar. Bu bolsa Türkmenistanyň köptaraplaýyn hem-de sebitleýin hyzmatdaşlygynyň barha giňeýändigini görkezýär.

Garaşsyzlyk türkmen halkynyň asyrlaryň dowamyndaky arzuwlarynyň hasyl bolmagyna giň ýol açdy. Hormatly Prezidentimiziň parasatly baştutanlygynda Garaşsyzlygyň miweleri häzirki wagtda halkymyzyň gündelik durmuşynda aýdyň duýulýar.

Döwletimiziň Garaşsyzlygy ata-babalarymyzyň asylyly ýörelgelerine eýermekde, döwletliligi pugtalandyrmakda, ýurdumyzyň baý tebigy mümkinçiliklerini peýdalanmakda we durnukly ösüşi üpjün etmekde berk binýat boldy. Garaşsyzlyk — halkymyzyň milli buýsanjy, döwletliligimiziň belent nyşany hökmünde ebedilik ýaşasyn!

Meretbibi DÖWLETOWA,
TKA-nyň Balkan welaýat birleşmesiniň maliýe-ykdysady bölüminiň esasy hünärmeni.



Sergin şemala sazlaşyp, erkanalygyň mukamy bolup ýaňlanýan ýaşyl Tugumyzyň pasyrdysy — parahatçylygyň nyşany. Ata-babalarymyzyň mukaddeslikleriniň döwlet Baýdagymyzda ýerleşdirilmegi milli mirasymyza, şöhratly taryhymyza bolan sarpadyr.

Agzybirlik, ynanyşmak we parahatçylyk ýörelgeleri gadymyýetden türkmeniň gursagyna guýlandyr. Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe nesisleriň pederlerimizden miras galan milli gymmatlyklarymyzy gorap saklamaklary halkymyzyň geçmişine bolan sarpasynyň uludygyny görkezýär.

Goýnunda ymgyr sähralary, beýik daglary, joşgunly derýalary we kölleri jemleýän abadan ýurdumyzyň ýaşyl Tugy mawy asmanymyzda belentde parlaýar. Baýdagymyz türkmen halkynyň agzybirliginiň, Garaşsyzlygynyň we döwletiň Bitaraplygynyň nyşanydyr. Türkmenistanyň döwlet Baýdagynyň ýaşyl reňki bagtyýar ýaşayşyň, bossanlyga bürenen tebigatymyzyň alamaty, gyzyly zolagyň içinde haly gölleriniň ýerleşdirilmegi halkymyzyň bir başa bir jan-ten bolup hyzmat edýändigini, olaryň agzybirliginiň, jebisliginiň alamaty bolup, şol zolagyň in aşagynda iki sany zeýtun baldajygynyň Birleşen Milletler Guramasynyň

baýdagynyň şekilleri bilen kybap gelmegi, ata Watanymyz bilen BMG-niň arasyndaky hyzmatdaşlygyň baş maksadymyza öwrülendigine şaýatlyk edýär. Şeýle hem döwlet Baýdagymyzda türki döwletleriň ählisinde bolşy ýaly, ýarym Aý bilen baş sany ýyldyz şekillendirilen. Olar baş welaýatymyzyň bir dogandygyny, asmanymyzyň asuda we yslam dininiň mähirli gatnaşyklar, asylyly işler baradaky kadalaryna eýerýändigimizi görkezýär.

Bütün dünýäde ählitaraplaýyn uly mertebä eýe bolan ýurdumyzyň ýaşyl Baýdagy al asmanda pasyrdaýar. Paýtagtymyz Aşgabadýň gözəl ýerleriniň biri bolan dag eteginde 133 metr belentlige galdyrylan türkmen Tugy Ginnesiň Bütindünýä rekordlar kitabynda baky orun aldy. Halkymyzyň alnyna togap edýän döwlet Baýdagy Birleşen Milletler Guramasynyň edara binasynyň önünde, dünýäniň sport arenasynda hem belentde parlap dur.

Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistanyň ýaşyl Tugy asuda asmanymyzyň astynda, parahat Zeminimiziň üstünde, her bir ynanyň kalbynda buýsanç bilen parlasyn!

Amanberdihajy ÝEGENMYRADOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.





Ýaşlygyny ajaýyp we ýatdan çykmaýak pursatlar bilen başlaýdyran mekdep ýyllary ynsanyň ýakymly ýatlamalardan doly döwrüdür. Şeýle ajaýyp ýatlamalary bagyş edýän bilim ojalary ynsan üçin eziz öýdür.

Her ýylyň 1-nji sentýabrynda körpeje çagalaryň ençemesiniň ak mekdebiň bosagasyndan ätmekleri olaryň geljekde bilimli, terbiýeli we zähmetsöýer ýaşlar bolup kemala gelmegine getirýär. 1-nji sentýabryň gelmegine ähli çagalardan başlap, talyplik bagtyna eýe bolan ýaşlara çenli sabysyzlyk bilen garaşýarlar. Çünki ol gün — ýurdumyzda Bilimler we talyp ýaşlar günü.

Şol gün mekdeplerde ilkinji jaňy kakmak bagtyna eýe bolanlar üçin-ä ol hiç wagt ýatdan çykmaýak günleriň birine öwrülýär. Ilkinji jaň dabarasy bilimler dünýäsine ilkinji gezek gadam basýan körpeje çagalarymyz üçin has-da tolgundyryjy pursatdyr.

1-nji sentýabrda — Bilimler we talyp ýaşlar gününde ýurdumyzyň ähli bilim ojalary toý lybasyna bürenýär. Mähriban hossarlarynyň, dogan-garyndaşlarynyň golidan tutup, ak mekdebe barýan körpeje oglandyr gyzjagazlaryň bagtyýarlygyny görmekden, megerem, uly bagt ýok bolsa gerek.

Täze okuw ýyly bilim alýan ýaşlara aýdyňlygyny we ýagty geljegini täze ýoluny açýar. 1-nji sentýabrda bilimler ojagynyň mukaddes bosagasynda gadam basýan çagalary uly şatlyk-şowhun gursap alýar. Hemme amatlyklar bilen üpjün edilen synplarda döwrebaplygyny we kämilligini keşbini görmek bolýar. Okuwçylaryň bolsa dünýä ünlülerine laýyk

gelyän mekdeplerde bilim almagy ýurdumyzyň bu ugurda durmuşa geçirýän işleriniň nyşanydyr. Birinji synpa baran bagtyýar okuwçylara hormatly Prezidentimiziň adyndan öz ýurdumyzda öndürilýän «Bilimli» kompýuterleri sowgat berilýär. Bu bolsa çağa ýüregini galkyndyryp, okamaga bolan höwesini atdyrýar.

Ýurdumyzda ýaşlara berilýän bilimiň hilini ýokarlandyrmak, bilim edaralarynyň işini has-da kämilleşdirmek, bu ugurda maksatnamalaýyn işleri durmuşa ornaşdyrmak babatynda yzygiderli tagallalar edilýär. Bu bolsa ýurdumyzda bilim ulgamyna jemgyýetimiziň we döwletimiziň mundan beýläk-de ösmegi üçin binýatlaýyn esas hökmünde garalýandygyny görkezýär. Şu maksatdan hem döwletimizde on iki ýyllyk umumy orta bilime geçmegiň, sanly bilim ulgamyny ösdürmegiň, daşary ýurt dillerini, tebigy, takyk we ynsanperwer ylmy ugurlara degişli dersleri okatmagy kämilleşdirmegiň Konsepsiýalaryna görä toplumlaýyn işler amala aşyrylýar.

Bilimler we talyp ýaşlar gününeň dabaraly belenilmeği täze okuw ýylynyň turuwbaşdan baýramçylyk ruhuna beslenýändigini görkezýär. Bu sene ýaş nesiller we bilim işgärleri üçin aýratyn mana eýedir. Munuň özi ýurdumyzyň bilim ulgamynyň täze öwüşgine eýe bolýandygynyň subutnamasydyr.

Şadurdy GOWŞAKOW,
TMÝG-niň Balkanabat
şäher Geňeşiniň başlygy.



«Türkmenistan Sport»
**halkara žurnalynyň elektron
görnüşdäki neşirine hem-de
onuň «7/24.tm» atly hepdelik
elektron goşundysyna 2026-
njy ýylyň birinji ýarymyna
«turkmenmetbugat.gov.tm»
internet sahypasynda we
onuň «Türkmenmetbugat»
mobil goşundysynyň
üsti bilen «Pudaklaýyn
dolandyrys hem-de beýleki
edaralaryň garamagyndaky
gazetler we žurnallar»
atly bukja arkaly ýazylyp
bilersiňiz.**

BILIMLER WE TALYP ÝAŞLAR GÜNI



Altyn güýzüň ilkinji gününde eziz ýurdumyzyň ähli künjeklerindäki mukaddes bilim ojaklarynda täze bilim ýoluna sary badalga berýän ilkinji jaňyň sesi belentden ýaňlanýar. Her bir ynsanyň kalbynda süýji ýatlamalary we arzuwlary oýarýan Bilimler we talyp ýaşlar günü iň ajaýyp, ýatdagalyjy senedir. Ak mekdepleriň gapysyndan ätlän körpeje jigilerimizi bilimler dünýäsiniň ýolbeledi bolan mähriban mugallymlar garşy alýarlar.

Ata Watanymyzda ýaşlaryň kämil bilim almaklary, ylmyň soňky gazanan enjamlary bilen üpjün edilen mekdeplerde okamaklary üçin ähli mümkinçilikler döredilendir. Ýaşlaryň abadan we ýagty geljegi ugrundaky durmuşa geçirilýän işleriň, edilýän aladalaryň döwlet syýasatymyzyň möhüm ugurlarynyň biri bolmagy ýurdumyza bilim alýan ýaşlaryň könlünde buýsanç döredýär. Bu bolsa her bir bilim alýan türkmenistanlynyň ýurduna, iline bolan guwanjyny artdyrýar.

Mekdepler diňe bir bilimiň gaýnap joşýan çeşmesi bolman, eýsem, edep-terbiýäniň hem ojaгыdyr. Çünki agzybirlilik, dostluk we asyllylyk ýaly ajaýyp häsiýetler şu ýerde kemala gelýär. Bu hakynda gürrüň edilende, ilkinji nobatda, Kerim Gurbanpesowyň:

Ilkinji edebi şondan öwrendik.

Edebi ozalam bilýärdik weli,

Edep diýen zadyň uly manysyn

Has aýdyň edipdi mugallym dili.

— diýip, mugallymyň mertebesini beýgeldýän ajaýyp goşgy setirleri seriňe dolýar.

Bu günki gün bilim almaga döredilip berilýän mümkinçilikler üçin berkarar döwletimiziň bagtyýar ýaşlarynyň kalplary buýsançdan doly.

Selbinbibi MÄMMETDURDYÝEWA,

Bereket etrabyndaky 22-nji orta mekdebiň mugallymy.



62



GARAŞSYZLYK



Mukaddes Garaşsyzlygymyzyň şanly 34 ýyllygynyň uludan toýlanylmagy gülleýän zamanamyzda eşretli durmuşyň hözirini görüp ýaşayan bagtyýar halkymyzyň her bir gününüň toýdur baýramlary, şanly senelere we ýatdan çykmaýak wakalara beslenýändigini görkezýär. 1991-nji ýylyň tylla güýzünde asuda Watanymyzyň taryhynda täze sahypa açylyp, ata-babalarymyzyň asyrlarboýy eden arzuw-umytlary wysala gowuşdy.

Binýady berkden gurlan Türkmenistan döwletimiziň milli Garaşsyzlygy türkmen halkyny baky bagta ýetirdi. Garaşsyzlyk türkmen halkynyň buýsanjydyr. Ösüşleriň ýoluna ynamly hem-de batly gadam basan halkymyz döwletli döwränimizde Garaşsyzlygyny döwrüň täjine deňeýär. Ýurdumyzyň özbaşdak bolmagy halkymyzyň alnyndan ak Gün bolup dogdy. Gözel Diýarymyzyň deňsiz-taýsyz ösüşlere, belent sepgitlere ýetip, dünýäniň öndebaryjy döwletleriniň hataryna goşulmagy Garaşsyzlygymyzyň miwesidir.

Garaşsyzlyk baýramy türkmen döwletiniň mizemezligini, bu keramatly toprakda mekan tutup, ösüp örneýän halkyň agzybirligini, Watanyň abraý-mertebesini has-da şöhratlandyrjak, beýik işlere, döwletli tutumlara, döredijilikli zähmete ruhlandyrýan, mukaddes söýgini kemala getirýän gymmatlykdyr. Goý, eziz ýurdumyzyň Garaşsyzlyk sütünü mundan beýläk-de pugtalsyn!

Aýbibi AÝMAKOWA,

Döwletmämmet Azady adyndaky TMDDI-niň talyby.

BITARAPLYK



Her bir güni toýdur baýramlara beslenýän ýurdumyzda uludan toýlanyljak hemişelik Bitaraplygymyzyň şanly 30 ýyllyk toýy diňe bir döwletimizde däl, eýsem, halkara giňişlikde hem çuňňur many-mazmun bilen baýlaşdy. BMG-niň Baş Assambleýasy tarapyndan 3 gezek ykrar edilen Bitaraplyk hukuk derejämiziň ýubileý toýunyň toýlanylýandygy Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylynda eziz Watanymyzda şaýat bolýan şanly wakalarymyzyň hataryny uzaltdy.

Ýurdumyzyň hemişelik Bitaraplygy, türkmen halkynyň gadymdan gelýän ýörelgeleri dünýä bileleşiginiň ösüş hereketleri bilen sazlaşykly utgaşýar. Özgertmeleriň we ösüşleriň ýoly bilen bedew batly öňe barylýan Türkmenistanyň hemişelik hukuk ýagdaýy halklaryň arasynda özara düşünişmegi, deňhukukly gatnaşyklaryň netijeliligini gazanmak üçin uly itergi berýär.

Hemişelik Bitaraplygymyzyň öňe sürýän başlangyçlarynyň bütin dünýäde uly goldawa eýe bolmagy ýurdumyzyň şan-şöhretiniň beýikdiginiň subutnamasydyr. Türkmen Bitaraplygynyň pederlerimiziň bize miras goýan ajaýyp ýörelgelerine esaslanmagy bu ugurdaky edilýän işleriň mynasyp beýanyny tapmagyna ýardam berýär. Bu ýörelgeler agzybirligiň, ynanyşmagyň, parahatçylygyň we dost-doganlygyň gözbaşydyr.

Ogulnur GYLYJOWA,

Halkara ynsanperwer ylmlary we ösüş uniwersitetiniň talyby.



63

PARAHATÇYLYK WE SPORT



Türkmenistan — sport ýurdy. Türkmenistan – parahatçylygyň we asudalygyň mekany. Ýurdumyzda sport ulgamynyň ösdürilmegi diňe bir jemgyýetiň arasynda sagdyn durmuş ýörelgelerini ornaşdyrmak bilen çäklenmän, halklaryň arasyndaky hoşniýetli we dost-doganlykly özara gatnaşyklary, durnukly ösüş ugrundaky işjeň hyzmatdaşlygy berkitmekde esasy wezipäni ýerine ýetirýär.

Sport — munuň özi parahatçylyga çagyryşdyr. Ata Watanymyz ençeme ýyllardan bäri iri we abraýly halkara ýaryşlary geçirmek bilen baý tejribäniň eýesi bolup gelýär. Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylynyň turuwbaşdan sport üstünliklerine we ýaryşlaryna beslenmegi her birimizi buýsandyryýar. Ynha, hemişelik Bitaraplygymyzyň 30 ýyllyk şanly toýunyň toýlanýan ýylynda sportuň dürli görnüşleri boýunça halkara ýaryşlar üstünlikli geçirilýär. Bu bolsa Türkmenistanyň dünýä ýurtlarynyň arasynda sport arkaly parahatçylygy pugtalandyrmak babatyndaky edýän işleriniň, ýola goýýan beýik başlangyçlarynyň mynasyp beýanyny tapmagy üçin täze mümkinçilik boldy.

Sagdynlygyň we ruhubelentligiň mekanynda sport ýaryşlarynyň yzygiderli geçirilmegi halklaryň arasynda hoşmeýilli gatnaşyklaryň kemala gelmegine ýardam berýär. Dost-doganlyk gatnaşyklaryny pugtalandyryýan milli sportumyzyň şan-şöhraty bütin dünýäde parahatçylygyň mukamy bolup ýaňlansyn!

Zyýada DÖWLETMYRADOWA,

Türkmen döwlet ykdysadyýet we dolandyryş institutynyň talyby.



GÖWÜN GUŞUMYŇ GANATY



Mähriban halkymyz Garaşsyzlygyny alan gününden başlap, ýagşy arzuw-umytlar bilen aýdyň geljegine sary batly gadam basdy. Ata Watanymyz Garaşsyzlyk ýyllarynda uly ösüşlere, belent sepgitlere, taryhy wakalara eýe boldy. Ýurdumyzyň merjen paýtagty Aşgabat şäheri, welaýatlardyr etrap merkezleri, şäherlerdir obalar düýpgöter özgerip, tanalmaz derejelere ýetdi. Halkymyzyň ýaşaaýş-durmuş şertleri gowulanyp, eşretli durmuşyň hözirini görüp, bagtyýar zamanamyzda bagtly ýaşaaýar. Bularyň ählisi mukaddes Garaşsyzlygymyzyň bize beren peşgeşidir.

Garaşsyzlygyň 34 ýyllyk taryhyny öz içine alýan ýurdumyzda bitirilen işler sanardan kändir. Gözel Diýarymyzda durmuşa geçirilen tagallalar, ýetilen belent sepgitler, ösüşler, özgertmeler göwün guşuňy galkyndyryp, buýsançly başyňy göge ýetirýär. Ýurdumyzyň ähli ýerlerinde parahatçylygy, abadançylygy we gülläp ösüşi alamatlandyran ýaşyl Tugumyzyň belentde parlaýandygyny göreniňde, asuda, abadan durmuşa ýaşaaýandygyna guwanmazlyk, buýsanmazlyk mümkin däl.

Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylynda hem şanly Garaşsyzlygymyzyň 34 ýyllyk toýy uludan belenilip geçiler. Baýramyň halkymyzyň kalbyna ruhubelentlik we Watana bolan söýgi ýaly beýik duýgulary bagyş etmegi şanly toýuň baýramçylyk ruhuna aýratyn mazmun çaýýar. Munuň özi halkymyzyň aňynda taryhy-medeni, syýasy jäheden gaýtalanmajak bitewüligi emele getirýär. Gahryman Arkadagymyz: «Ata Watanymyzyň in täze taryhy, häzirki ösüşlerimiziň hem-de üstünliklerimiziň ählisi beýik Garaşsyzlygymyzdan başlanýar» diýmek bilen, mukaddes Garaşsyzlygymyzyň ýurdumyzyň gülläp ösüşiniň we

häzirki döwürdäki galkynyşynyň özenini düzýändigini aýdýar.

Parasatly pederlerimiziň hasyl bolan arzuwy — mukaddes Garaşsyzlyk ählumumy ösüşleriň binýady, bagtyýar nesilleriň geljeginiň ýagty şamçyragy boldy. Garaşsyzlyk — bu bereketli toprakda el-ele berip, agzybir ýaşaaýan halkymyzyň durmuşynda inňän ähmiýetli wakadyr. Ýurdumyz Garaşsyzlygyna eýe bolmak bilen, ilkinji nobatda, içeri we daşary syýasatyny hem-de döwletliligiň milli ýörelgelerini özbaşdak işläp düzmäge, ynamly ösdürmäge, demokratik, hukuk we dünýewi döwletini we raýatyň ýaşaaýş-durmuşynyň abadançylygyny esaslandyrmaga doly hukuk gazandy. Netijede, Garaşsyzlyk bedew bady bilen öňe barýan ýurdumyzyň synmaz binýadyny emele getirýär.

Garaşsyzlyk ata-babalarymyzyň döwletlilik ýörelgesini üpjün etmek baradaky taryhy tejribesine daýanmak, şeýle-de, häzirki döwürüň mümkinçiliklerini çuňňur seljermek, onuň in kämil gazananlaryny kabul edip almak bilen berkidilýär. Gahryman Arkadagymyz we hormatly Prezidentimiz türkmeniň gadyndan gelýän döwletlilik, durmuş, ynsan ömri we milli ruh baradaky paýhas ýoluny döwletiň ösüş maksatlarynyň esasy many-mazmunyna öwürdi. Bu günki gün bagtyň gujagynda ýaşaaýan halkymyz ýurdumyzy güldedip ösdürmek üçin yhlasly zähmet çekýär we beýik işleri maksat edinip, täze başlangyçlary durmuşa geçirýär.

Gülälek GOÇMYRADOWA,
Aşgabat şäherindäki saz ugruna ýöriteleşdirilen
42-nji orta mekdebiň müdirliginiň okuw işleri
boýunça orunbasary.





DÜNYÄ ÝAÝYLAN MERTEBE

Garaşsyzlyk we Bitaraplyk — bu sözler diňe bir syýasy düşüňjeler bolman, eýsem, belent ruhy many-mazmuna hem eýedir. Olar erkinlige, asudalyga, belentliklere ymtylýan halkymyzyň kalbyna ganat berýän mukaddes gymmatlyklardyr. Ata Watanymyzyň Garaşsyzlygy we hemişelik Bitaraplygy döwletimiziň bagtyýarlygynyň, ösüşleriniň binýadydyr.

► Türkmen halky döwletiniň halkara hukuk derejesindäki hemişelik Bitaraplygyna buýsanç bilen garap, onuň parahatçylyk döredijilik syýasatyny bütün dünýäde wagyz edýär. Türkmenistan beýleki döwletler bilen özara hormat goýmak, ynanyşmak, oňyn hyzmatdaşlyk ýörelgelerine esaslanýan syýasaty öňe sürýär. Bu ýörelgeler halkymyzyň ruhy dünýäsinde hemişe ýaşap gelýär. Parahatçylyk we agzybirlik ata-babalarymyzyň nesilden nesle geçen mukaddes arzuwlary bolupdyr. Bu arzuwlar halk döredijiliginde, nusgawy şahyrlarymyzyň sygryýetinde we medeniýetimizde giňden beýan edilýär.

Gahryman Arkadagymyzyň «Parahatçylyk sazy, dostluk, doganlyk sazy» atly kitabynda hem Şükür bagsynyň keşbi arkaly ata-babalarymyzyň ýüze çykan ýagdaýlary diňe parahatçylykly ýollar bilen kadalaşdyrandygy giňden beýan edilýär. Hormatly Prezidentimiziň «Ýaşlar – Watanyň daýanjy» atly eserindäki «Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan dünýä üçin hemişe açykdyr...» diýen sözleri ýurdumyzyň daşary syýasatynyň ýörelgelerini aýdyň görkezýär.

Türkmenistan 1995-nji ýylyň 12-nji dekabrynda BMG tarapyndan resmi taýdan hemişelik Bitarap döwlet hökmünde ykrar edildi. Bu gün ýurdumyzyň her bir raýaty üçin taryhy ähmiýeti bolan sene diňe bir biziň döwletimiziň taryhynda däl, bütün dünýäniň syýasy taryhynda hem möhüm waka hökmünde galdy. Bu resminama dünýäniň 185 döwletiniň biragyzdan goldamagy bilen kabul edildi. 2015-nji ýylyň 3-nji iýunynda bolsa Türkmenistanyň Bitaraplyk derejesi BMG tarapyndan ikinji gezek resmi taýdan ykrar edildi.

Bitaraplygymyzyň 30 ýyllygynyň giňden belenilýän ýylynda Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplyk derejesi BMG tarapyndan üçünji gezek ykrar edildi. Bu waka dünýä taryhynda ilkinji gezek gaýtalanýan halkara syýasy çözüň hökmünde taryha girdi. Şeýle üstünlikler ýurdumyzyň halkara abraýyny belende göterýär, türkmen halkynyň mertebesini artdyrýar.

2007-nji ýylyň 10-njy dekabrynda Aşgabatda BMG-niň Merkezi Aziýa üçin Öňüni alyş diplomatiýasy boýunça sebit merkeziniň açylmagy Türkmenistanyň BMG bilen işjeň hyzmatdaşlygynyň aýdyň subutnamasydyr. Bitarap döwlet hökmünde ýurdumyz parahatçylygyň, howpsuzlygyň, ynanyşmagyň pugtalanmagyna hyzmat edýän halkara başlangyçlary yzygiderli öňe sürýär.

Bu gün güneşli Türkmenistan dünýäniň iň ygtybarly we parahatçylyk ýolundan barýan döwleti hökmünde tanalýar. Bu üstünlikler Garaşsyzlygymyzyň hem-de Bitaraplygymyzyň egsilmez miwesidir. Türkmenistanyň halkara giňişlikde ýokary abraý gazanmagy halkymyz üçin beýik mertebedir. Garaşsyz, Bitarap döwletimiziň ösüşleriniň dowamat-dowamy, dünýäde parahatçylygyň we ynanyşmagyň belent ýörelgeleri bilen galkynmagy üçin tutumly işler alnyp barylýar. Bu ugurda taýsyz tagallalary edýän Gahryman Arkadagymyza, hormatly Prezidentimize alkyş aýdýarys.

**Junagül HOJAÝEWA,
TKA-nýň Daşoguz welaýat birleşmesiniň pudaklar
boýunça utgaşdyryjysy, Türkmenistanyň
ussat mugallymy.**

GARAŞSYZLYK – BUÝSANJYM

Bagtyýar döwrümiziň görküne görk goşup, arşa uzaýan ak mermer binalaryň milli öwüşginleri, döwrebap röwüşleri berkarar döwletimizde eşretli durmuşyň hözirini görüp ýaşayan halkymyzyň galkynan ruhuna çalyň edýär. Olary synlap durşuňa, il-ýurt üçin ägirt uly işleri amala aşyran Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň diňe bir Garaşsyz Watanymyzyň goýnunda däl, eýsem, watandaşlarymyzyň kalplarynda hem gözeltýän gurýandygy baradaky ýakymly oýlara berilýärsiň. Ata-babalarymyzyň gurmak, döretmek ýaly mukaddes ýörelgelerine eýerip, türkmen döwletini ählitaplaýyn berkitmek, halkymyzyň mundan beýläk-de bolelin durmuşda ýaşamagyny üpjün etmek we nesillerimize kuwwatly döwlet miras goýmak barada edilýän aladalar her birimiziň kalbymyzda çäksiz buýsanjy, söýgini oýarýar.



► Bu gün çagalar bagyna, mekdebe gatnaýan bagtyýar çagalaryň, yhlasly zähmet çekýän hünärmenleriň, özleri hakynda aýratyn alada edilýän ýaş çagaly eneleriň, ajaýyp öýlerde ýaşayan uly-kiçi — hemmeleriň alkyşly sözlerini eşitmek buýsandyryjy ýagdaýdyr. Gahryman Arkadagymyzyň: «Ýaşasyn parahat durmuş!» diýen ýakymly sözleri Döwlet senamyzdaky «Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!» diýen halkymyzyň ýürek sesine has-da ruhabelentlik we mähremlik çalyň, göwünlerimize baky bahary gondurýar!

Ata Watanymyzda gazanylan her bir ösüş Garaşsyzlygyň bize beren miweleridir. Garaşsyz, Bitarap Türkmenistan döwletiniň döredilenine 34 ýyl bola-

nam bolsa, bu döwürde asyrlara barabar netijeli işler edildi. Gysga taryhy döwrüň içinde bitirilen işler, ýetilen sepgitler sanardan, akyl ýetirerden has köpdür. Garaşsyz Türkmenistan döwleti diňe bir biziň ýurdumyzyň çäklerinde ýaşayan türkmenler üçin däl, eýsem ykbalyň emri bilen dünýäniň dürli künjeklerinde galan türkmenleriň hem Watan baradaky arzuwlarynyň hasyl bolmagydyr. Indi Türkmenistan dünýä içre ykrar edilen uly döwletleriň hataryna goşuldy. Garaşsyzlyk türkmen halkynyň abraý-mertebesini belende göteren, milletimizi jebisleşdiren we döwletimiziň ösüşine badalga beren beýik taryhy pursatdyr. Şonuň üçin hem biz Garaşsyzlyk gününü giň gerimde, agzybirlilikde uludan belleýäris.





Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe paýtagtymyza we welaýatlarda gurlan durmuş maksatly desgalar, binalar sanardan kän. Bu bolsa il-günün başyny göge ýetirýär. «Bilegi güýçli birini ýykar, bilimi güýçli münini» diýen sözler ýönelige dörän däl. Näme üçin gyzyk köz ýaly nepis halylarymyz, syçrap duran dal bedewlerimiz älemi haýrana goýýar? Sebäbi bu behişdi gymmatlyklar türkmeniň öz döreden ajaýyp eserleri. Gülälekli meýdan ýaly halylarymyza eli çeper türkmen gelin-gyzlary halkymyzyň taryhyny nepis keşdeler bilen ýazyşdyr. Türkmeniň uçar ganaty, daşary ýurtly jahankeşdeler tarapyndan «asman atlary» diýlip baha berlen behişdi bedewlerimiziň kämil derejä ýetmegi üçin, gör, näçe seýisler, atbakarlar maňlaý derini dökendir.

Mukaddes Garaşsyzlygymyz ata Watanyň her bir künjegini söýüp ýaşamaga, gysym topragynyň gadyryny bilmäge we gorap saklamaga güýç berdi. Garaşsyzlyk halkymyza özüni goramaga ukyply bolan we dünýä jemgyýetçiligi bilen aýakdaş gidýän raýat jemgyýetiniň esasyňy goýmaga mümkinçilik berdi. Al-asmanda parlap duran ýaşyl Tugumyza ýa-da milli tugramyza seredeninde, eliňi ýüregiň üstünde goýup, Döwlet senasyny ýerine ýetireniňde, ruhuňy göterýän pursatlar watançylyk ruhumyzyň gös-göni jan-ten duýgularymyza öwrülýän halatydyr.

Ilimizde şanly senä bagyşlanyp, toý tutmak däbi ýörgünlidir. Her ýylyň sentýabrynda Garaşsyzlyk toýuny uludan belleýän halkymyz eşretli wakalaryň şanyna şatlanyp, öz ýürek arzuwlaryny, köňül owazlaryny dünýä ýaýýar. Mukaddes Garaşsyzlygymyzyň 34 ýyllyk toýuny uly üstünlikler, ýeňişler bilen garşy alýan il-günümüz bu toýuň dabarasyny, at-owazasyny Arşa göterer. Ykbalymyza nur çayan, ýolumyza rowşenlik beren Garaşsyzlyk toýumyzyň şan-şöhraty dünýä dolsun! Baky bagtyýarlyk ýoluna düşen türkmen halkynyň ýoly dowamat dowam bolsun!

Amanmyrat AŞYROW,
Türkmen döwlet ykdysadyýet
we dolandyryş institutynyň uly
mugallymy.

AK KEPDERI



Parahatçylyk — bu asudalykdyr, abadançylykdyr. Ol adamlaryň biri-birine hormat goýmagy, düşünişmegi we agzybiriň ýaşamagydyr. Ähli gowy başlangyçlaryň özeninde parahatçylyk bar. Parahatçylygyň dünýä ýüzündäki nyşany bolsa ak kepderi bilen baglanyşdyrylýar.

Ak kepderi diňe bir guş däl. Ol beýik bir düşüňjäniň nyşanyna öwürülen janly simwoldyr. Ol reňkiniň aklygy bilen ýüregiň päkligini, ganatlaryny kakysy bilen dünýäniň asudalygyny alamatlandyrýar. Parahatçylyk adamzadyň ruhundaky ýagşy häsiýetlerden gözbaş alýar. Ol ýürekden ýürege geçýän sözsüz habardyr. Düşünişmegiň, duýgudaşlygyň, ynanyşmagyň ganatydyr.

Parahatçylyk biziň her birimizden başlanýar. Ol her bir mylaýym sözdedir, ýüregiň içindäki ýagşy pikirde. Belki-de, kepderiniň uçuşy gysgajyk pursatdyr. Emma onuň galdyryan duýgusy hemişelik bolup biler. Sebäbi asudalyk, eger ýürekde ýaşasa, dünýäniň islendik ýerini ýagtylyga öwürüp biler. Şonuň üçin hem her gün asuda asmana bakmak gerek — diňe kepderini görmek üçin däl, eýsem, öz içimiziň dymyşlygyny, asudalygyny ýatlamak üçin. Belki, bir gün dünýäniň ähli künjeginde diňe ak kepderiler uçuşar. Şonda dünýä diňe dymmak bilen däl, asudalyk bilen gürlär...

Bahar BAÝRAMOWA,
I.Gandi adyndaky Aşgabat lukmançylyk orta okuw
mekdebiniň kitaphanaçysy.

BERKARARLYGYŇ BINÝADY

Magtymguly Pyragynyň «Berkarar döwlet istärin» diýen arzuwly setiriniň ajaýyp zamanamyzda wysala öwürülmegi türkmen Diýarynyň berkararlygyndan nyşandyr. Ata-babalarymyzyň agzybirlikde, jebislikde türkmeniň Garaşsyz döwletini gurmak hakyndaky taglymatlary, öwüt-ündewleri 1991-nji ýylyň altyn güýzünde kemal tapdy.



Mukaddes türkmen topragynyň asudalygy ugunda janyny pida eden pederlerimiziň eden yhlaslaryny şöhratly taryhymyza ser salanyňda bütin aýdyňlygy bilen görmek bolýar.

Agzybir ýaşamak, dost-doganlygy berkitmek, ata-enäni arzylamak, myhmany sarpalamak, halal zähmet çekmek ýaly asylyly häsiýetler halkymyzyň döwletlilik ýörelgelerinden, milli ruhyýetinden gözbaş alýar. Güneşli mekanymyzda her ýyl tylla güýz gelende ýurdumyzyň baş baýramy — Garaşsyzlyk gününüň önüsyrasynda bagtyýar halkymyzyň kalby ruhabelentlik, milli buýsanç duýgularyna beslenýär. Hormatly Prezidentimiziň: «Garaşsyzlyk ýyllarynda biziň halkymyzyň ýüreginde Watana bolan söýgi, onuň güýç-kuwwatyna we geljegine bolan ynam, gurmaga, döretmäge bolan höwes, depginli ösüşini üpjün etmek islegi pugta orun aldy. Biz beýik işlerimizi Watana bolan söýgimiz bilen amala aşyrýarys» diýen sözlerinden hem bu beýik hakykata göz ýetirýäris.

Garaşsyzlygymyzyň halkymyza eçilen miweleri dogrusynda söz açylanda, ilki bilen, onuň şöhratly taryhymyzy, milliligimizi, medeniýetimizi, döp-dessurlarymyzy gaýtaryp berendigi, olary çuňňur öwrenmäge, dünýä ýaýmaga giň ýol açylandygy hakynda aýtmazlyk mümkin däl. Bir söz bilen aýdanymyzda, Garaşsyzlyk milli gymmatlyklarymyzy dikeltmäge mümkinçilik berdi. Eziz ýur-

dumyz özbaşdaklyk sütünini — Garaşsyzlygyny gazanandan soňra, Watanymyzyň halkara giňişlikdäki at-abraýy, şan-şöhraty has-da artyp, ýurdumyz dünýäniň ösen döwletleri, iri halkara guramalary bilen hyzmatdaşlygy ýola goýdy. Şunuň bilen birlikde ähli ulgamlarda öňegidişlikler gazanyldy. Bularyň ählisi mukaddes Garaşsyzlygymyzyň halkymyza peşgeş beren ajaýyp miwesidir.

Garaşsyzlyk — bu diňe bir ýurduň syýasy-ykdysady taýdan erkinligi däl, eýsem, halkymyzyň agzybirliğini hem şertlendirýär. Halkyň jebisligi il-ýurduň bähbidi üçin bir maksada gulluk etmek ýörelgesi Garaşsyzlygymyzyň düýp mazmunynda jemlenýär. Şu nukdaýnazardan hem, Garaşsyzlygyň rowşen şuglasynyň halkymyzyň aňyýetini özgerdip, dünýägarasyny giňeltmekdäki ähmiýeti juda uludyr. Çünki halkyň jemgyýetçilik aňynda taryhyň ruhy jebisligi saklanýar. Şonuň üçin Garaşsyzlyk halkyň ruhy bitewüligini emele getirýän gymmatlykdyr. Mukaddes Garaşsyzlygymyzyň 34 ýylynyň içinde ýurdumyzda amala aşyrylan işler, göwnüňi joşdurýar, mundan beýläk-de yhlasly zähmet çekmäge, ýurdumyzyň ösüşlerine mynasyp goşant goşmaga ruhlandyrýar.

**Gülubat SAPAROWA,
Türkmen döwlet ykdysadyýet
we dolandyryş institutynyň mugallymy.**



ÝAŞULULARYŇ SARPASY



Ýaşulular — ýaşlar üçin görelde mekdebi. Olaryň berýän öwüt-nesihatlary, pentleri ýaş nesillermizi ruhy taýdan ganatlandyryp, durmuşda öz ýollaryny tapmaklaryna, ýagşy, haýyrly işlere ugrukmaklaryna uly kömek edýär. Her bir döwletli işiň başyny tutjak bolanymyzda hem özleriniň ak patasyny berýän ýaşulularymyz jem bolanda asudalyk, agzybirlik höküm sürýändir. Terbiýäniň esasy maksatlarynyň biri ýaşuly nesliň durmuş-tejribesini öwrenmekden we döredijilikli peýdalanmakdan ybaratdyr. Sebäbi ýaşululara meretebe, buýsanç, dana maslahatçy, edep mekdebi, paýhasdan doly janly kitap hökmünde garalyp gelinýär.

Ýaşululara hormat goýmak, olaryň mertebesini belende götermek bize ata-babalarymyzdan miras galan iň asyly ýörelgeleriň biridir. Ýaşulularyň jemgyýetdäki mynasyp ornuny, ösüp gelýän ýaş nesilleri halallık, watançaýlyk, zähmetsöýerlik, edermenlik ruhunda terbiýelemekdäki hyzmatyny biz şöhratly taryhymyzda, edebi mirasymyzda, şu günki gündelik durmuşymyzda hem aýdyň görýäris. Olary döwletimiziň jemgyýetçilik durmuşyna işjeň çekmegiň halkymyzyň jebisligini we agzybirligini has-da pugtalandyrmakda, döwlet ähmiýetli meseleleri parasatlylyk bilen maslahatlaşyp çözmekde ýaşulularyň baý zähmet we durmuş tejribesini peýdalanmagyň demokratik, hukuk we dünýewi döwleti, raýat jemgyýetini kemala getirmekte wajyp ähmiýeti bar.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda ýurdumyzda uly ösüşler we özgertmeler amala aşyrylýar, ýaş nesilleriň terbiýesine uly üns berilýär. Gahryman Arkadagymyz hem-de hormatly Prezidentimiz her bir döwletli işiň, asyly başlangyjyň başyna baranda, ilki bilen, ýaşulular bilen mähirli görüşýär, maslahatlaşýar. Halkymyzyň ak ertirlerinde tutuljak işler hakynda olar bilen geňeş edilýär. Döwletimizde ýaşulular bilen maslahat edilmegi, döwletli işlerde olara sala salynmasy türkmeniň ata-baba döp-dessurynyň şu günler hem gaýmagynyň bozulman berjaý edilýändigini habar berýär. Ýaşulular bilen bir saçaýyň başynda maslahat edip, il-ýurt ähmiýetli meseleleri çözmek agzybirligiň nyşanydyr. Bu döp öz başlangyjyny gadymyýetden alyp gaýdýar. Pederler aýtmýşlaýyn, edebi ýagşysy ulyny sylamakdyr. Bu günki gün ýaşulularymyz ýaşlara görelde bolýarlar, pähim-parasada ýugrulan öwüt-ündewleri bilen her bir meseläniň anyk çözgüdini tapmaga ýakyndan ýardam berýärler.

Türkmen halkynyň örän uly edep mekdebi bar. Şol edep mekdebinde ýaş nesillerde watansöýüjiligi, il-halka, dostluga wepalylygy, ene-atany sarpalamagy terbiýelemekde dogry ýörelgeler jemlenendir. Häzirki wagtda ýigitlerdir gyzlar şol oňyn edim-gylymlara eýerip, ýaşululary başyna täç edýärler. Öňünden çykan ýaşuly adam



nätanyş bolsa-da, sarpasyny saklap, hormat bilen salam berýärler. Bir gyra çekilip, ýaşula ýol bermek, agyr ýüküni göterip, goldaw-hemaýat etmek iň ajaýyp milli däplerdir. Ata-babalarymyzyň milli häsiýetlerine eýerýän ýaş nesil hiç mahal özünden ulularyň ýüzüne gelmeýär. Ene-atasyny, mugallym-halypasyny, iş öwreden ussadyň çyn ýürekden hormatlaýar.

Türkmen halkynda her bir adam özünden ulyny hormatlamagy parz hasaplaýar. Hatda özünden bir gün uly bolsa-da hormatlamak dessury saklanylýar. Bu adat ýaşulularyň durmuş tejribesine, akyl parasatyna goýulýan hormat. Çünki ýaşlar biziň gelejeginiz bolsa, ak sakgally gojalar, kümüş saçly eneler biziň düýnümüz, şu günümüz. Düýni bolmadygyň şu güne, şu günü bolmadygyň bolsa ertire aşyp bilmeýändigini her birimize aýan hakykatdyr.

Ata Watanymyzda ýaşuly nesle goýulýan sarpanyň nyşany hökmünde her ýylyň 1-nji oktyabrynda ýurdumyzda Halkara Ýaşulular gününüň baýramçylyk hökmünde uludan belenilip geçilmegi aýratyn guwandyrýy ýagdaýdyr. Bu baýramçylyk gadymy däplerimize ygrarlydygymyzy, ýaşulularyň abraý-mertebesini belende götermek ýaly ýörelgelerimizi täze mazmun bilen baýlaşdyrýandygymyzy alamatlandyrýar.

Ata Watanymyzyň gülläp ösmegi, halkymyzyň eşretli durmuşda ýaşamagy, ertirine batly gadamlar bilen ynamly barmagy üçin uly aladalary edýän, ýurdumyzda ýaşlar bilen birlikde ýaşululara hem uly sylag-sarpa goýýan Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň janlary sag, ömürleri uzak bolsun, tutumly işleri mundan beýläk-de rowaçlyklara beslensin!

Jeren GURBANOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň uly mugallymy.

TÜRKMEN ÝAŞLARY

BERKARAR WATANYMYZYŇ BAGTYÝAR GELJEGIDIR



Üns berseňiz, ýaşlyk ýyllary ynsan ömrüniň iň arzyly pursatlarydyr. Ömrüni manyly menziller bilen külterlemegi maksat edinýän her bir kişi halallıgy özüne hemra edinse, onuň ýetmejek menzili, gazanmajak sepgidi ýokdur. Onda-da häzirki ähli arzuwlaryň hasyl bolýan döwründe. Ine, hormatly Prezidentimiziň ýurdumyzda okamaga, bilim almaga, döretmäge ähli mümkinçilikleri döredip bermegi netijesinde bagtyýar ýaşlarymyz ylym-bilimde, sportda, döredijilikde, medeniýet hem sungatda uly ösüşleri gazanýarlar. Dogrusy, Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwrüniň bagtyýar ýaşlary dünýäniň iň bagtly ýaşlarydyr. Häzirki wagtda ýaşlar syýasaty döwletimiziň ileri tutulýan ugurlarynyň biri bolmak bilen, döwletimiz tarapyndan ýaşlar barada edilýän ähli aladalar olaryň manyly ykbal eýeleri bolmagyna gönükdirilýär.

Bütün dünýäde ykrar edilen şeýle bir hakykat bar: her bir jemgyýetiň, döwletiň ösüşiniň gözbaşynda ylymly, bilimli, sowatly ýaşlar dur. Ýer ýüzüniň islendik ösen ýurdunyň ýeten belent derejeleriniň, gazanan üstünlikleriniň syry bilen gyzyklananyňda, şübhesiz, şu hakykat bilen ýüzbe-ýüz bolýarsyň. Häzirki wagtda hormatly Prezidentimiziň tagallasy bilen ata Watanymyzyň röwşen ertirleriniň dowamaty bolan ýaşlarymyzyň sagdyn, sowatly, belent ahlakly, giň dünýägaraýyşly, kämil bilimli bolup ýetişmegi ugurunda uly işler durmuşa geçirilýär.

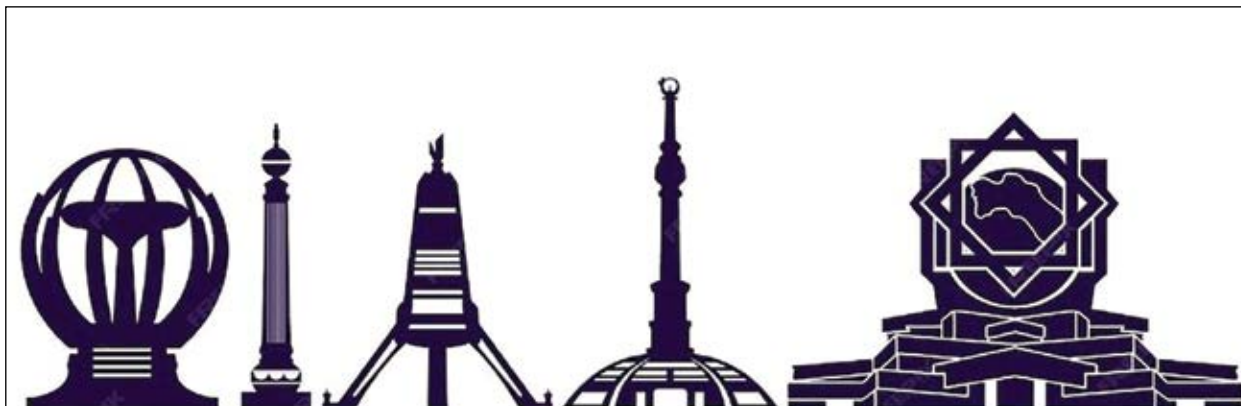
Watanyň bagtyýar geljeginiň eýeleri bolan ýaşlaryň ruhy tämiz, kalby päk, ahlagy arassa, dünýägaraýyşy giň, halallıgy hemişe özüne ýaran edinmegi döwlet Baştutanymyzyň ýurtda amala aşyran beýik başlangyçlarynyň, hususan-da, ylym-bilim özgertmeleriniň özenini düzýär. Çünki ylym-bilimli, sowatly ýaşlar ata Watanymyzy mundan beýläk-de güldedip, ösdürüp, ýagty ertirlere alyp gidýär. Ýurdumyzyň ýaşlar baradaky döwlet syýasaty ýaşlaryň hukuk we durmuş taýdan goraglylygyny üpjün etmek, ýaşlarda ru-

hy-ahlak gymmatlyklaryny, sagdyn durmuş ýörelgelerini kemala getirmek, watansöýüjiligi, jogapkärçiligi, zähmet söýgini terbiýelemek ýörelgelerine esaslanýar. Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe türkmen ýaşlarynyň ylymly, bilimli, giň dünýägaraýyşly, hakyky watançy adamlar, ökde hünärmenler bolup ýetişmegi, döredijilikli, halal zähmet çekip, onuň hözirini görmegi üçin ähli mümkinçilikler döredilendir. Munuň özi döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biri bolan ýaşlar syýasatynyň barha uly rowaçlyklara eýe bolýandygyna şaýatlyk edýär. Ýaşlaryň ösüşiniň geljegi döwlet tarapyndan alnyp barylýan güýçli ýaşlar syýasatynyň derejesine bagly bolup, ýurduň geljekki ösüş ugruny, tizligini we depginlerini şol syýasatnyň mazmuny kesgitleýär.

Ýaşlar — biziň guwanjymyz hem buýsanjymyz. Olar islendik döwletiň işjeň durmuş gatlagyny emele getirmek bilen, jemgyýetiň syýasy, ykdysady we medeni durmuşynda möhüm orunlaryň birini eýeleýär.

Döwletimizde ösüp gelýän ýaşlaryň bagtyýar geljegi hakynda uly aladalary edýän hormatly Prezidentimiziň ilkinji kitabyny «Ýaşlar — Watanyň daýanjy» diýip atlandyrmagy hem ýaşlar üçin guwandyrjy ýagdaýdyr. Bu kitap türkmen ýaşlary üçin terbiýeçilik ähmiýeti uly bolan gymmatly eserdir. Ýaşlaryň ýankitabyňa öwrülen bu ajaýyp eser diňe bir ýaşlaryň däl, ýurdumyzyň her bir raýaty üçin bilimler çeşmesi, dürler hazynasy bolup hyzmat edýär. Bu ajaýyp eserden ruhlanýan bagtyýar ýaşlar her bir ädimde özleri hakyndaky yzygiderli aladany duýup hem buýsanyp ýaşaýarlar.

Türkmenistanyň ýaşlaryna bilim almakda, göwün islän hünärine eýe bolmakda döredilýän mümkinçilikler ýurdumyzda hünärli ýaşlaryň sanynyň hasda artmagyna getirýär. Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň alyp barýan beýik





« işleri ýurdumyzyň durkuny, durmuşymyzyň mazmunyny döwrebaplaşdyrmaga gönükdirilendir. Biz bu günki günde durmuşymyzyň gözelleşýändigini, arzuly ösüşleriň barha bat alýandygyny öz gözümüz bilen görýäris. Häzirki wagtda ýaşlaryň sporta bolan höwesini artdyrmak, bedenterbiýe we sport hereketini giňden ýaýbaňlandyrmak, ýaşlaryň berk bedenli we sagdyn ruhly kämil şahsýetler bolup ýetişmeklerini gazanmak maksady bilen sportuň dürli görnüşleri boýunça çekeleşikli ýaryşlar yzygiderli guralýar. Sagdynlyk we sport bilen meşgullanmak döwrebaplykdan nyşan bolup, ol umumy medeniýetiň aýrylmaz bölegi hasaplanýar. Ýaşlaryň milli medeniýetimize, sungatymyza, şöhratly taryhymyza bolan gyzyklanmasyny artdyrmakda şeýle medeni çäreleriň, sport bäsleşikleriniň uly ähmiýeti bardyr.

Döwletimizde alnyp barylýan ýaşlar syýasatynyň esasy özeni ýaşlaryň jemgyýete üstünlikli goşulyşmagyny we özlerni durmuşda netijeli ykrar etmeklerini üpjün edýän şertleri we mümkinçilikleri döretmekden ybaratdyr. Häzirki döwürde Türkmenistanda raýat jemgyýetiniň kemala gelmegi bilen baglylykda, geljekde ýurdumyzyň durmuş-ykdysady we jemgyýet-

çilik-syýasy ösüşiniň esasy ugurlaryny nazara alyp, ýaşlaryň döredijilik işjeňligini ösdürmek baradaky meseleleri ýaşlar baradaky döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugry hökmünde kesgitlemek zerurlygy ýüze çykýar. Bu bolsa Watanymyzyň bagtyýar geljegini üpjün edýän ýaşlar hakyndaky aladanyň ünsden düşürilmeýändigini görkezýär.

Belent ösüşleriň ýolundan ynamly öňe barýan ata Watanymyza hormatly Prezidentimiziň başda durmagynda amala aşyrylýan işleriň asyrlara barabar gadamlaryna hem rowaçlygyna ýaşlaryň buýsanjy çäksizdir. Döwletimizde amala aşyrylýan ägirt uly işleriň gözbaşynda halkymyzyň eşretli geljegi, şu günki hem geljekki nesilleriň boýun, bagtly durmuşda ýaşamagyny üpjün etmek baradaky çäksiz aladalar ýatandyr. Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň belent ynamyndan ruhlanyp ýaşayan bagtyýar ýaşlaryň ümzügi diňe öňe. Şeýle bimöçber alada, belent ynama mynasyp bolmak bolsa ýaşlaryň mukaddes borjudy.

Maksatmyrat AKMYRADOW,
Türkmen döwlet ykdysadyýet we dolandyryş
institutynyň mugallymy.

TÄZE BINALAR TOPLUMY



2025-nji ýylyň 1-nji sentýabrynda Bilimler we talyp ýaşlar güni mynasybetli Mary şäherinde Türkmenistanyň Döwlet energetika institutynyň täze okuw binasy, umumy ýaşayş jaýy, sport toplumy we «Täze kuwwat» monumenti açyldy. Bu giň möçberli taslamalar ýurdumyzyň energetika pudagynyň ylym-bilim binýadyny pugtalandyrmagyň nobatdaky beýany boldy.

Dabara gatnaşyjylar Mary welaýatynyň Kemine adyndaky döwlet drama teatrynyň artistleriniň sahnalaşdyran kompozisiýasyna hem-de Türkmenistanyň Döwlet energetika institutynyň talyplarynyň aýdym-sazly çykyşlaryna tomaşa etdiler. Soňra hormatly Prezidentimiziň Bilimler we talyp ýaşlar güni mynasybetli iberen Gutlagy okaldy. Döwlet Baştutanymyzyň belleýşi ýaly, bilim ähli ösüşlerimiziň, bagtyýarlygymyzyň we abadançylygymyzyň binýady, beýik geçmişimiziň hem-de geljegimiziň rowşen ýoludyr. Şoňa görä-de, uzak geçmişlerden bari bilime teşneligi, ylma yhlaslylygy, pähim-paýhaslylygy bilen dünýä meşhur bolan milletimiziň asyly ýörelgelerine eýerip, bu gün milli bilim ulgamyny döwrebaplaşdyrmak, ony hil taýdan täze basgançaga çykarmak babatda ägirt uly işler amala aşyrylýar.

Dabarada çykyş edenleriň nygtaýyşlary ýaly, Gahryman Arkadagymyzyň başyny başlan bilim özgertmeleriniň hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda üstünlikli durmuşa geçirilmegi netijesinde, milli bilim ulgamy ösüşiň täze derejesine çykarylady. Diýarymyzyň çar künjeginde döwrebap bilim edaralary gurlup ulanmaga berlip, bar bolanlarynyň maddy-enjamlaýyn binýady yzygiderli döwrebaplaşdyrylýar. Döredilýän şeýle amatly mümkinçilikleriň esasynda ýurdumyzda ýokary aň-düşünjeli, döwrebap bilimli, watansöýüji ýaş nesil kemala gelýär.

Ulanmaga berlen täze desgalar hem ýurdumyzyň elektroenergetika pudagy üçin ýokary bilimli hünärmenleri taýýarlamakda bar bolan mümkinçilikleriň üstüni ýetirýär. Şunda gaýtadan dikeldilýän energetika degişli bilimleriň we öndebaryjy gazanylanlaryň özleşdirilmegi üçin in döwrebap şertleriň döredilmegine aýratyn üns berildi. Dabara gatnaşyjylar welaýat merkeziniň gözelligine görk goşýan ajaýyp desgalary gurduryp berendigi üçin Gahryman Arkadagymyza we hormatly Prezidentimize tüýs ýürekden hoşallyk bildirdiler.

Soňra hormatly ýaşulular we dabara gatnaşýan myhmanlar binanyň toý bagyny kesdiler. Şol pursatda şatlyk-şowhunly el çarpyşmalar bilen, aýdym-sazyň ýaňlanmagynda ak kepderiler, dürli reňkli şarlar asmana uçuryldy. Dabara gatnaşyjylar binanyň içine girip, döwrebap tehnologiýalar bilen üpjün edilen tä-



ze goşmaça okuw binasynda döredilen şertler bilen tanyşdylar.

Institutyň täze desgalarynyň gurluşygy Energetika ministrliginiň buýurmasy esasynda «Röwşen» hususy kärhanasy tarapyndan ýerine ýetirildi. Ulanmaga berlen desgalaryň hatarynda 2 müň orunlyk täze goşmaça okuw binasy, 800 orunlyk umumy ýaşayş jaýy, ýapyk görnüşli sport desgasy bar. Goşmaça okuw binasynda her biri 50 we 80 orunlyk umumy okuw otaglarynyň 18-si, 28 sany amaly okuw otagy, 6 kompýuter, 6 lingafon otagy, 57 sany okuw-tejribe-hana otagy ýerleşdirilendir. Bularan başga-da, bu ýerde «Gaýtadan dikeldilýän energiýa çeşmeleri» ylmy-önümçilik merkezi, muzeý, ýaş alymlar otagy, kitaphana, elektron kitaphana, uly we kiçi IT meýdançalary, kibersport otagy, robot tehnikasy we emeli aň okuw otagy, 500 orunlyk mejlisler jaýy, kiçi mejlisler jaýy, döredijilik merkezi hereket edýär.

Dabaranyň çäklerinde täze desgalaryň halkara ölçeglere laýyk gelýändigini baradaky güwänamalar gowsuryldy. Şeýle hem institut bilen Germaniýanyň abraýly uniwersitetleriniň arasynda hyzmatdaşlyk boýunça Ähtnamalar baglaşyldy.

Täze desgalaryň ýaşlaryň ýokary derejeli bilim almagyna, ylmy-barlag işlerini ösdürmegine we energetika pudagyna döwrebap hünärmenleri taýýarlamaga giň ýol açýar.

Kerwen BERDILIÝEW,
Türkmenistanyň Döwlet energetika
institutynyň mugallymy.

НОВЫЙ КОМПЛЕКС ЗДАНИЙ



В эпоху Возрождения новой эры могущества нашего независимого государства в Туркменистане создаются широкие возможности для того, чтобы молодёжь получала качественное образование и развивалась в соответствии с передовыми мировыми стандартами.

Под руководством Героя-Аркадага и Президента Туркменистана успешно реализуются государственные программы, ежегодно укрепляющие материально-техническую базу образовательной системы и формирующие в вузах страны современные условия, отвечающие международным требованиям.

В День знаний и студенческой молодёжи произошло значимое событие — на территории Государственного энергетического института Туркменистана был торжественно открыт новый современный комплекс зданий. В эксплуатацию сданы дополнительный учебный корпус на 2000 мест, общежитие на 800 студентов, современный спортивный комплекс и монумент «Täze kuwwat». Этот масштабный проект наглядно демонстрирует заботу о молодом поколении, а также результаты реформ, направленных на развитие национальной системы образования до уровня мировых стандартов.

В церемонии приняли участие представители государственных структур, общественных организаций, зарубежные гости, преподаватели и студенты. В ходе праздника прозвучало обращение Президента Туркменистана, в котором подчёркивалось значение знаний как основы развития и процветания страны.

Новый учебный корпус оснащён 18 лекционными аудиториями, десятками лабораторий и специализированных кабинетов, компьютерными и лингафонными классами, центрами робототехники, искусственного интеллекта и возобновляемой энергетики. Здесь установлено оборудование ведущих компаний Германии, Испании, Италии и Китая, что позволит студентам получать практические навыки работы с передовыми технологиями.

Особое внимание уделено экологически чистой энергетике: на крыше здания установлены солнечные панели мощностью 132 кВт, а рядом с монументом «Täze kuwwat» – ветровая и солнечная электростанции для освещения комплекса. В общежитии и спорткомплексе также созданы все условия для комфортного проживания и занятий спортом.

В ходе мероприятия институт получил международные сертификаты от ЮНЕСКО, ПРООН, латвийских и немецких организаций, подтверждающие соответствие объектов высоким мировым стандартам и внедрение «зелёных» технологий.

Кроме того, были подписаны меморандумы о сотрудничестве с университетами Германии, что расширит научно-образовательные связи Туркменистана в энергетической сфере.

Новые объекты стали ярким символом укрепления материально-технической базы отечественного образования и открывают дополнительные возможности для подготовки высококвалифицированных специалистов.

Особое место занимает крытый спортивный комплекс, предоставляющий возможности для занятий различными видами спорта и укрепления здоровья. Спортивные площадки для баскетбола, волейбола, мини-футбола и других игр построены по международным стандартам и оснащены профессиональным оборудованием.

Уникальный монумент, установленный на кольцевой дороге, стал символом развития энергетической отрасли страны, достижений в образовательной сфере и созидательной энергии молодого поколения.

Ввод в эксплуатацию нового комплекса стал важным шагом в развитии национальной системы высшего образования. Он открывает молодым людям широкие перспективы для получения знаний на современном уровне, совершенствования профессиональных навыков, ведения научной деятельности, занятий спортом, духовного и физического развития.

Новый образовательный комплекс служит прочной основой для подготовки высококвалифицированных специалистов, которые внесут значимый вклад в будущее независимого и нейтрального Туркменистана.

Гульшат ГУРБАНДУРДЫЕВА,
преподаватель Государственного
энергетического института Туркменистана.



ÝAŞLARA SOWGAT

TÄZE BILIM OJAGY — ÖSÜŞ ÝOLUNDA TÄZE SAHYPA



Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylynyň Bilimler we talyp ýaşlar gününde ýurdumyzyň bilim ulgamynda taryhy waka bolup geçdi. Gahryman Arkadagymyzyň gatnaşmagynda Halkara senagatçylyk we telekeçiler uniwersitetiniň açylyş dabarasy geçirildi. Bu möhüm çäre giňden belenilýän Bilimler we talyp ýaşlar gününe gabat gelip, ýaş nesiller üçin täze mümkinçilikleriň gapysyny açdy.

Täze uniwersitetiň açylmagy diňe bir bilim ulgamynyň ösdürilmegine däl, eýsem, hususy pudagyň hem-de sanly ykdysadyýetiň ösdürilmegine, täze işewürlük düşüňjeleriniň kemala gelmegine giň ýol açýar.

Ýurdumyzyň ähli küňjeklerinde häzirki zaman okuw jaýlarynyň, ylmy-barlag merkezleriniň gurulmagy, iň täze tehnologiýalaryň ornaşdyrylmagy — bularyň hemmesi, ilkinji nobatda, Gahryman Arkadagymyzyň başy-ny başlan özgertmeleriniň netijesidir. Häzirki wagtda bu özgertmeler hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda üstünlikli dowam etdirilýär.

Gahryman Arkadagymyzyň nygtaýşy ýaly, ýaşlaryň ýokary hilli bilim almagy diňe bir şahsy ösüş üçin däl, eýsem, döwletimiziň gülläp ösmegi üçin hem möhüm şertdir. Hut şonuň üçin hem ýurdumyzda bilim ulgamynda aýratyn üns berilýär, täze konsepsiýalar işlenip taýýarlanylýar, halkara hyzmatdaşlyk giňeldilýär.

Telekeçilik jemgyýeti ýurdumyzyň ykdysady ösüşiniň iň güýçli sütünleriniň biridir. Gahryman Arkadagymyzyň öňdengörüjilikli başlangyçlary netijesinde, Türkmenistanda hususy pudak barha ösdürilýär. Senagatçylyk we telekeçiler diňe bir içerki bazaryň talaplaryny kanagatlandyrmak bilen çäklenmän, dünýä bazarynda-da öz ornuny berkidýär.

Täze uniwersitetiň döredilmegi hem telekeçiligi ösdürmegiň nobatdaky ädimidir. Bu ýerde ýaşlara diňe nazary bilim däl, eýsem, amaly bilimler, işewürlük tejribesi, häzirki zaman tehnologiýalaryny ulanmagyň endikleri berler.

Täze bilim toplumyna 9 gatly baş bina, okuw jaýlary, talyplar üçin ýaşayyş jaýlary, kitaphana, sport desgalary, lingafon otaglary we öňdebaryjy barlaghanalar girýär. Okuwlar türkmen we iňlis dillerinde alnyp barlar, tejribeli mugallymlar hem sapak bererler.

Talyplar birinji ýyl dil taýýarlygyndan geçip, soňra dürli ugurlar boýunça hünär öwrenerler. Uniwersitetde sanly tehnologiýalar, ykdysadyýet, oba hojalyk işewürligi, gurluşyk ýaly ugurlar boýunça ýörite fakultetler açyldy.

Uniwersitetiň aýratynlygy – halypa-şagirt ýörelgesine esaslanyp, önümçilikde iş alyp barýan işewürleriň hem okuw prosesine gatnaşmagy. Bu bolsa ýaşlaryň diňe kitapdan däl,

eýsem, hakyky tejribeden öwrenmegine giň ýol açýar.

Açylyş dabarasynda çykyş eden Gahryman Arkadagymyzyň täze uniwersitetiň diňe bir bilim ojagy bolman, eýsem, ýurdumyzyň telekeçilik ulgamynda täze düşüňjeleri ornaşdyrjak möhüm merkez boljakdygyny nygtady.

Bu ýokary okuw mekdebiniň döredilmegi Garaşsyz Türkmenistanyň bilim ulgamynyň halkara derejesine çykyandygyny, ýaşlaryň dünýä ülnülerine laýyk hünärmenler hökmünde taýýarlanylýandygyny görkezýär. Täze bilim ojagy ýurdumyzyň ykdysady ösüşiniň we telekeçilik gatnaşyklarynyň berk sütünleriniň birine öwürilmäge mynasypdyr.

Maksatmyrat JUMAÝEW,
Türkmenistanyň Söwda we telekeçilik ugrunyň
işgärleriniň kärdeşler arkalaşygynyň
geňeşiniň başlygy.



GARAŞSYZLYK GANATYDYR GALKYNYŞLY DIÝARYŇ

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyş döwrüniň eşretli günleriniň hözirini görüp ýaşayan agzybir halkymyz baş baýramymyz bolan mukaddes Garaşsyzlygymyzyň 34 ýyllyk senesini zähmet üstünliklerine besleýär.



Türkmenistanyň Garaşsyzlyk günü ata-babalarymyzyň asyrlarboýy ýüreginde-kalbynda göterip, nesilden-nesle geçirip gelen iň mukaddes arzuwynyň hasyl bolanlygynyň subutnamasydyr. Ýurt Garaşsyzlygymyz täze taryhy eýýamda Gahryman Arkadagymyzyň beýik başlangyçlaryny, döwletli tutumlaryny mynasyp dowam etdirýän hormatly Prezidentimiziň parasatly baştutanlygynda gazanýan köptaraply üstünliklerimiziň, eýeleýän belent sepgitlerimiziň, bagtyýar durmuşymyzyň gözbaşydyr. Garaşsyzlykdan galkynýan ýurdumyzda bäsdeşlige ukyply milli ykdysadyýetiň kuwwatyny artdyrmagy, halkyň ýaşayş-durmuş derejesini we hilini ýokarlandyrmagy, Diýarymyzy hemmetaraplaýyn ösdürmegi üpjün etmäge gönükdirilen uzakmöhletleýin maksatnamalarymyz rowaçlyklara beslenýär.

Hormatly Prezidentimiz Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylynyň 29-njy awgustynda şu ýylyň sekiz aýynda alnyp barlan işleriň jemlerine bagyşlap, sanly ulgam arkaly geçiren Ministrler Kabinetiniň mejlisinde ýurdumyzyň Garaşsyzlygynyň 34 ýyllygy mynasybetli baýramçylyk çärelerine ýokary derejede taýýarlyk görmegiň möhümdigini belledi. Şeýle-de, hormatly Prezidentimiz mukaddes baýramçylyk mynasybetli ulanmaga berilýän medeni-durmuş maksatly binalaryň açylyş dabaralaryny ýokary derejede geçirmek barada anyk tabşyryklary berdi. Milli baýram — Türkmenistanyň Garaşsyzlyk günü mynasybetli halkymyzyň abadançylygyna gönükdirilen dürli medeni-durmuş maksatly binalardyr desgalary dabaraly ýagdaýda ulanyşa tabşyrmak bolsa mähriban Watanymyzda asylyly ýörelgeleriň biridir. Beýik Garaşsyzlygymyzyň 34 ýyllygy mynasybetli Diýarymyzyň dürli künjeklerinde il-halkyň hyzmatyna beriljek binalardyr desgalar şeýle buýsançly hakykaty ýene bir ýola aýdyň görkezýär. Ýurdumyzyň zähmetsöýer ilatynyň abadan, eşretli durmuşyny has-da pugtalandyrmak, berkarar Diýarymyzyň dünýä dolan şan-şöhratyny, abraý-mertebesini ýokarlandyrmak babatda döwletimiz tarapyndan ähli tagallalaryň edilýändigini jümle-jahana ýaýjak şeýle taryhy pursatlar her birimiziň mukaddes Garaşsyzlygymyza, berkarar Watanymyza bolan söýgibuýsanjymyzy kämilligiň çäksiz belentliklerine göterer. Şunuň ýaly taryhy tutumlary arkaly beýik Garaşsyzlygymyza, berkarar ýurdumyza bolan buýsanjymyzy, gu-

wanjymyzy goşalandyryýan Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň janlary sag, ömürleri uzak bolup, belent maksatlary nazarlaýan beýik işleri hemişe bagtyýar günlerimiziň bezegine öwürülsin!

**Güljemal SOLTANOWA,
Türkmen döwlet medeniýet
institutynyň mugallymy.**



BAGTYÝAR ÇAGALAR



Ömrüň iň ajaýyp we gaýtalanmajak pursatlarynyň biri hem çagalyk ýyllarydyr. Çagalar berkarar ýurdumyzyň ter açylan gülleridir. Hormatly Prezidentimiz: «Çagalaryň bagtyýarlygy Watanymyzyň buýsanjydyr. Biziň amala aşyran her bir işimiz, belent tutumlarymyz köňüllerimiziň guwanjy bolan şadyýan çagalarymyzyň bagtly geljegine gönükdirilendir» diýmek bilen, ata Watanymyzyň rõwşen geljegi bolan ýaş nesillerimiz hakda döwletimiz tarapyndan edilýän aladalaryň, olaryň bagtyýar durmuşyna, asylly terbiýesine, döwrebap bilim almaklaryna, wagtlaryny gyzykly we peýdaly zatlara sarp edilmeklerine gönükdirilendigini aýdýar.

Eziz ýurdumyzda hemmetaraplaýyn kämil, bagtyýar nesilleri terbiýeläp ýetşdirmek döwlet syýasatymyzyň möhüm bölegi bolup durýar. Bu babatda ýaş nesle mynasyp terbiýe bermek, olaryň sazlaşykly ösüşini, häzirki zaman bilim ulgamynyň şertleriniň özleşdirilmegini gazanmak, ukypbaşarnyklaryny, zehinlerini açyp görkezmekleri üçin ähli mümkinçilikler döredilendir.

Bagtyýarlyk mukamyň belentden ýaňlanýan mekany bolan Türkmenistan döwletimizde her ýylyň 1-nji iýunynda Çagalary goramagyň halkara güni giňden belenilip geçilýär. Her bir çaganyň sabysyzlyk bilen garaşýan bu baýramy abadan maşgalalaryň göwün törüni şatlyk-şowhuna bezeýär. Baýramçylyk mynasybetli ýurdumyzyň ähli kün-

jeklerinde dürli medeni-köpçülikleýin çäreler guralýar, aýdym-sazly dabaralar geçirilýär. Bu bolsa çagalaryň şatlygyny goşalandyryp, Watanyna bolan söýgüsini artdyrýar.

Ýurdumyzda nesil saglygyny gorap saklamak, olara üns we mähir bermek, hukuklarynyň goraglylygyny üpjün etmek babatda yzygiderli işler alnyp barylýar. Halkara hukugyň ykrar edilen kadalaryny berjaý etmek maksady bilen ýurdumyz «Çaganyň hukuklary hakyndaky Konwensiýa», «Çagalaryň diri galmagyny, goralmagyny we ösmegini üpjün etmek hakyndaky bütindünýä Jarnama» ýaly Kararnamalaryň birnäçesine goşulmak bilen BMG-niň dürli düzümleri hem-de beýleki iri halkara guramalary bilen hyzmatdaşlygy pugtalandyryp, maksatnamalaýyn işler durmuşa geçirilýär. Ata Watanymyz BMG-niň ýöriteleşdirilen çagalar edarasy bolan ÝUNISEF bilen bilelikde çagalaryň bagtyýar durmuşyny, ýagty ertirini üpjün etmek maksady bilen döwletli tutumlaryň ençemesiniň düýbünü tutýar. Bu edilýän işleriň ählisi edep-ekramly, watanperwer, sagdyn durmuş ýörelgelerine eýerýän, ruhy-ahlak gymmatlyklarymyza hormat goýýan, zähmet-söýer çagalary terbiýeläp ýetşdirmekden ybaratdyr.

Güljan GARATAÝEWA,
Türkmen döwlet maliýe institutynyň Daşary ýurt
dilleri kafedrasynyň mugallymy.



PARAHATÇYLYGYŇ NYŞANY



Zeýtun agajy we onuň şahalary dünýäniň dürli ýurtlarynda parahatçylygyň we asudalygyň nyşany hökmünde bellidir. Birleşen Milletler Guramasynyň nyşanynda hem dünýä kartasynyň daşyndan aýlanyp duran zeýtun şahasynyň şekili ýerleşdirilendir. Bu şekil dünýäde parahatçylygy saklamak ugunda edilyän tagallalaryň umumy nyşanydyr.



Zeýtun agajy taryhyň irki döwründen bäri adamzadyň aňynda umydyň, ylalaşygyň, bereketiň, adalatyň we saglygyň nyşany hökmünde öz ornuny tapypdyr. Onuň agajy, şahajygy we miwesi mukaddes hasaplanypdyr. Iýmitlenmekde, derman taýýarlamakda we gözelligi serişdelerinde giňden ulanylýan zeýtun agajy üstünligiň nyşany hökmünde kabul edilýär. Onuň baldagy ylalaşygyň we päkligiň alamatydyr.

Zeýtun agajy we onuň şahalary dünýäniň dürli ýurtlarynda parahatçylygyň we asudalygyň nyşany hökmünde bellidir. Bu nyşan asyrlaryň dowamynda adamzat tarapyndan dostlukly gatnaşyklar we birek-birege hormat goýmak ýaly düşüňjeleri beýan etmek üçin peýdalanylyp gelinýär.

Taryha nazar aýlanyňda, zeýtun şahajygy parahatçylygyň alamaty hökmünde gadymy grekler tarapyndan ulanylypdyr. Şol döwürde zeýtun ýapraklaryndan täç ýasalyp, Olimpiýa ýeňijilerine sowgat hökmünde gowşurylypdyr. Şeýle hem, zeýtun agajy uzak ömrüň, berkligiň, wepalylygyň, ýeňişniň nyşany hökmünde kabul edilipdir. Ýöne onuň iň esasy manysy — umyt, parahatçylyk we ylalaşyk bolupdyr. Hatda Nuhuň tupany baradaky rowaýatda-da ak kepderiniň çüňkünde zeýtun şahajygynyň getirilmegi adamlaryň arasyndaky ylalaşyk bilen baglanyşdyrylyp, Ýer ýüzünde parahatçylygyň täzeden höküm sürýändiginiň alamaty hökmünde kabul edilýär.

Türkmen halkynyň taryhy parahatçylyk söýüjilige we hoşniýetli goňsuçylyk gatnaşyklaryna uly ähmiýet berendigini görkezýär. Munuň aýdyň mysaly hökmünde ýurdumyzyň hemişelik Bitaraplygynyň 30 ýyllygyna bagyşlanyp döredilen nyşany — ganatlaryny ýaýyp uçup barýan laçynyň daşyndaky zeýtun şahajyklaryny görkezmek bolar. Şeýle-de, ýaşyl Tugumyzda hem zeýtun baldagynyň ýerleşdirilmegi ýurdumyzyň hemişelik Bitarap döwletdiginiň nyşanydyr. Bu nyşan Türkmenistanyň daşary syýasatynda Bitaraplyk ýörelgesine esaslanýandygyny, ýurduň parahatçylyk başlangyçlaryna ygrarlydygyny we türkmen halkynyň özara düşünişmäge, asuda we agzybir ýaşayşa ymtylýandygyny görkezýär. Şonuň ýaly-da, Beýik Ýüpek ýolunyň merkezinde ýerleşýän Türkmenistanyň baý taryhy we häzirki ösüşini özünde jemleýän «Welosiped» binasynda hem Bitaraplygyň nyşany hökmünde zeýtun şahajygynyň şekili ýerleşdirilendir. Bu bolsa saglygyň, ýaşayşyň, dowamatyň we agzybirligiň alamatydyr.

Zeýtun şahajygy müňýyllyklaryň dowamynda parahatçylygyň we agzybirligiň nyşany bolup gelýär. Dürli döwürlerde we dürli medeniýetlerde onuň manysy özgermezden saklanyp galýar. Bu nyşan diňe bir geçmişiň hatyrasyna däl, häzirki we geljek nesiller üçin hem uly öwütdir: parahatçylyk diňe bir arzuw bolman, eýsem ol ygrarlylygyň we agzybirlikde ýaşamagyň netijesidir. Şonuň üçin zeýtun şahajygy diňe bir nyşan däl, ol parahatçylygyň durmuşa geçirilmegine bolan çagyryşdyr.

**Umyt GAZAKOW,
Seýitnazar Seýdi adyndaky Türkmen döwlet
mugallymçylyk institutynyň talyby.**



ALTYN GÜÝZÜŇ SAHAWATY

78



► Güýzi kimler sahylygyň çelgisi edinse, kimler bereket-bolçulygyň terezisi hasaplaýar. Türkmen halky üçin güýzüň täze ýaşayyş, juwanlyk we bakylykdygyny hiç kim inkär etmese gerek. Çünki bu pasyl türkmen asyrlarboýy arzuw eden bagtyny — mukaddes Garaşsyzlygyny sowgat berdi.

Magtymguly atamyzyň «Berkarar döwlet istärin» diýen arzuw-hyýalarynyň amala aşyrylan ýyly — 1991-nji ýylyň tylla güýzi taryhyň sahypalaryna altyn harplar bilen ýazyldy. Güýzüň täze ýaşayyş bilen deňeşdirilmegi ýöne ýerden däl. Sebäbi Garaşsyzlygyny alan türkmeniň durmuşy şol günden soň düýpgöter özgerdi. Halkymyzyň toýlary goşalandy. Ýurdumyzyň dürli künjeklerinde gurlan durmuş maksatly binalaryň, desgalaryň sany-sajagy ýok. Bu gün ýurdumyzyň görkana jemaly, oba-şäherlerimiziň gözelligi her bir adamy haýrana goýýar. Bu gözelligler, joşgunly pursatlar güýzüň sahawatyndan, bereketinden, joşgunyndan gözbaş alýar.

Güýzüň ilkinji gününde Bilimler we talyp ýaşlar gününü uludan baýram edýän pursatymyza mekdep okuýçylary ak mekdepleriň ýagty otaglaryna dolsa, bagtyýar talypalarymyz bilim dünýäsine badalga alýarlar. Bilimli, okumuş adamyň akyl-paýhasly bolýandygyna göz ýetiren

ylымdar atalarymyz hünär öwrenmegiň ýaşlary edenli, yhlasly, zähmete çulum edýändigini aýdyp geçipdirler. Garaşsyzlyk ýyllarynyň dowamynda täze çagalar baglarydyr ähli tarapdan üpjünçilikli döwrebap mekdepler bilen bilelikde gurlup ulanmaga berlen ýokary okuw mekdepleriniň jaýlary, hünärmen mekdepleriniň binalary ertirki gün türkmeniň ylym daragtyny gülletjek ýaşlaryň hyzmatynda. Her ýylyň güýzünde talyp ýaşlaryň münlerçesi hünärli bolmak üçin bilim ojaklaryna dolýarlar. Ylym-bilim dünýäsine uly üns berilmegi netijesinde güýzüň ilkinji aýynda täze okuw ýylynyň başlanmagy her bir adam üçin egsilmez şatlyk bagyş edýär.

Güýz — bereketiň sakasy, bolçulygyň çeşmesi hasaplanýar. Güýzde baly goýalan miweli baglar, Hydyr gören behişdi gawun-garpyzlar güýzäp, has süýjeýär. Meýdanlarda ak köle meňzäp, çaykanyp ýatan ak pagtaly atyzlar kalbyňa rahatlyk çäýýär. Bu gün bereketli bazarlarymyzyň söwda tekjelerinde dolup duran harytlaryň, miwedir ir-iýmişleriň, bakja önümleriniň bollugy göwnüňi dokundyrýar, saçaklarymyzyň rysgal-bereketini artdyrýar. Arassa türkmen pagtasyndan dokalýan nah matalar, öndürilýän egin-eşikler dünýä bazarlarynda iň geçginli harytlaryň birine öwrüldi. Bu gün döwletimiziň haýsy bir pudagyny alyp görseňem, Garaşsyzlyk





ýyllary içinde ykdysady tarapdan has kuwwatly döwlete öwrülendiginiň şaýady bolýarsyň.

Güýzüň golaýlamagy bilen türkmen halkynyň durmuşynda beýik baýrama — mukaddes Garaşsyzlygyň şanly toýuna taýýarlyk işi, toý aladasy... başlanýar. Her bir toý-baýramy giňden belleýän türkmen ili Garaşsyzlyk toýuny hem uludan belläp, özüniň ykbal toýunyň şatlyk-şowhunyny dünýä ýaýýar. Tylla güýzüň gujagynda baky bagtyýarlygyna, beýik Garaşsyzlygyna gowşan türkmen halky tutuş ýyly zähmet üstünliklerine, beýik ösüslere besläp, toýy sowgatly garşylaýarlar.

Garaşsyzlyk — biziň galkynan ykbalymyzyň keşbi, döwletimiziň nurana ýüzi. Ol ýolumyza hemişe ýagtylyk, ruhy dünýämize gözelligi çaýýan gymmatlykdyr. Garaşsyzlyk türkmen halkynyň ykbalyny oýardy, halky tirsegine galdyrdy, onuň alnyndan täze Gün bolup dogdy.

1991-nji ýylyň tylla güýzünde milli Garaşsyzlygyna eýe bolan eziz topragymyzyň üstünde erkana ýaşayş başlandy. Türkmenistan döwletiniň döremegi bilen halkymyzyň geçmişi, şu günü we ýagty geljegi bir bitewülige eýe boldy. Özbaşdak milli döwletimizi sypatlandyran döwlet nyşanlarymyz döredildi. Tylla güýzüň bereketi, rysgaly bu gün ykbalymyza, öýojaklarymyza bagt bolup doldy.

Bu paslyň gujagynda edermen babadaýhanlarymyzyň şanyna ýene-de bir uly baýram — Hasyl toýy bellenilip geçilýär. Çeken zähmetiniň rehnedini görmek, ýetişdiren miweleriniň hasylyny ýygnamak ynsanyň uly arzuwlarynyň biri. Hasyl toýy — ynsanyň arly ýyllap çeken zähmetiniň, yhlasynyň, bereketli ene topragyň sahawatynyň baýramy. Hawa, bereket-bolçulykly, toýly-tomaşaly altyn güýz geldi... Gökün gapylarymyzy giňden açyp, oňa orun bereliň!

Abdylła ANNAÝEW,
Türkmenistanyň Kärdeşler arkalaşyklarynyň
Balkan welaýat birleşmesiniň başlygy.





ТАНЦЫ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ТАНЦЫ – ЛУЧШИЙ СПОСОБ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА ПОДДЕРЖИВАТЬ СЕБЯ В ФОРМЕ. ЭТО ОДНО ИЗ ТЕХ ДОСТУПНЫХ УДОВОЛЬСТВИЙ, СПОСОБНОЕ РАСКРАСИТЬ МОНОТОННУЮ ЖИЗНЬ И УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ – НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКОЕ, НО И ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ. НЕ ВЕРИТЕ? МЫ ПРИВЕДЁМ 10 ВЕСКИХ АРГУМЕНТОВ В ПОЛЬЗУ ТОГО, ПОЧЕМУ СТОИТ ТАНЦЕВАТЬ И КАК ЭТО ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ.

1. Снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний

Итальянские учёные говорят о пользе регулярных занятий танцами в укреплении здоровья сердца и сосудов. Как вид физических нагрузок, танцы в этом плане эффективнее тренировок на велотренажёре и беговой дорожке!

2. Помогают худеть

Журнал Journal of Physiological Anthropology опубликовал исследование, согласно которому танцевальные движения и гимнастика на их основе помогают также эффективно скинуть вес, как и кардиотренировки.

3. Дарят энергию

Еженедельные танцы помогают взрослым быть более энергичными и бодрыми, уверяет исследование от журнала The Scholarly Publishing and Academic Resources Coalition.

4. Делают гибкими и выносливыми

Поскольку танцы требуют гибкости, большинство занятий начинается именно с разминки, что положительно влияет на состояние мышц и суставов. Танцы предусматривают выполнение различных физических упражнений и задействуют разные группы мышц, что позитивно сказывается на развитии выносливости.

5. Делают счастливыми

Танцами нужно наслаждаться – даже простые па могут вызвать искреннюю улыбку и прилив радости. Танцуйте в своё удовольствие, и Вы заметите, как улучшится Ваше настроение.

6. Избавляют от стресса

Исследования, опубликованные в журнале International Journal of Neuroscience показали, что танцы способны регулировать уровень серотонина и дофамина. Именно эти нейромедиаторы ответственны за сохранение хорошего настроения и избежание депрессии.

7. Повышают самооценку

Танцы помогают быть уверенными. Социальный характер танцев (сотрудничество с единомышленниками, общение, неформальная обстановка) направлен на развитие социализации и коммуникабельности, без чего не обойтись ни одному человеку в обществе.

8. Улучшают память

Танцы помогают преодолеть старческое слабоумие и сохранить память, уверяет исследование от New England Journal of Medicine. Регулярные танцы предотвращают сокращение объёма гиппокампа (доли мозга, отвечающей за память).

9. Помогают побороть болезнь Альцгеймера

Тот же журнал провёл исследование, которое доказало роль танцев в борьбе с болезнью Альцгеймера и других форм слабоумия у пожилых людей. Существуют даже удивительные факты того, как люди с болезнью Альцгеймера могли восстановить забытые воспоминания, танцуя под знакомую музыку.

10. Улучшают когнитивные способности (способность принимать решения и познавать мир)

Танцы полезны не только для тела, но и для ума. Доказано, что танцы помогают развить сообразительность (способность за секунды принимать решения), если танцевать так, как подсказывает сердце, импровизируя. И даже заучивание движений – полезная тренировка для мозгов, которая стимулирует его активность.

Любой танец, не важно, в каком стиле (джаз, зумба, сальса, балет, реггетон) – это уже колоссальная работа над собой. Все виды танцев эффективны и полезны для здоровья, главное выбрать то, что будет по душе.

**Подготовила Огулнур АТАДЖАНОВА,
преподаватель Туркменского государственного
института физической культуры и спорта.**



КЁРЛИНГ

Кёрлинг: не только игра на льду, но и путь к здоровью



В Туркменистане построен ряд современных объектов для развития зимних видов спорта. Для их устойчивого развития и выхода на международную арену соответствующую работу проводят национальные федерации. По кёрлингу в стране также действует национальная федерация, и туркменские спортсмены за короткое время прошли проверку на международных соревнованиях. Совместные учебно-тренировочные сборы с опытными командами из других стран повышают уверенность туркменских кёрлингистов в собственных силах. Стоит отметить, что кёрлинг полезен не только как вид спорта, но и как занятие, укрепляющее здоровье. Одним из его преимуществ является то, что им можно заниматься в любом возрасте. Сегодня мы посчитали уместным рассказать о кёрлинге и его отличительных особенностях.

Кёрлинг – сравнительно молодой вид спорта, с которым

многие болельщики познакомились благодаря его включению в олимпийскую программу. При этом многие напрасно считают, что физическая форма в нем не имеет значения, а пользы для здоровья нет никакой. Бегать и скользить по льду, как это делают кёрлингисты, не так просто, как может показаться. Требуется приложить определенные физические усилия. При этом нужно не упасть и держать спину ровно, что тоже не так уж просто. Кёрлинг можно сравнить с шахматами – здесь нужно просчитывать свои действия, смотреть на несколько ходов вперед, придумывать свои комбинации, и.т.д.

У кёрлинга есть несколько преимуществ по сравнению с другими видами спорта. При всех описанных выше особенностях сложности, кёрлинг не требует такой выносливости, как, скажем, конькобежный спорт. Соответственно, занятия кёрлингом доступны для людей разного возраста и разной физической

подготовки. Кёрлинг развивает все группы мышц. При регулярных занятиях кёрлингом улучшается координация движений и развивается внимание.

Заниматься кёрлингом можно лет с 10. Если вы играете в кёрлинг-клубе просто для себя, то вы можете это делать практически в любом возрасте. Профессиональные кёрлингисты могут играть примерно до 50 лет. Кёрлинг хорош для получения заряда бодрости и снятия напряжения. Согласно «кодексу чести» игроков в кёрлинг, лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть. Настоящий кёрлингист удовольствия от нечестного выигрыша не получит. Если вы хотите отдохнуть активно и при этом получить заряд позитивных эмоций – смело ищите кёрлинг-клуб в своем городе.

**Подготовила Говхер
АМАННАЗАРОВА,
преподаватель Ашхабадской
медицинской школы имени
Индиры Ганди.**





WIN WITH YOUR MIND!

82

Impulse Can Ruin It All

Skill alone isn't enough – without psychological resilience, even top athletes falter. A 2023 study in *Frontiers in Psychology* showed that Spanish pro volleyball players with poor emotional regulation experienced anxiety during high-pressure moments, harming focus and teamwork. As sports psychologist Prof. Andrew Lane explains, unmanaged emotions disrupt performance: «Athletes who can't handle pressure tend to make poor decisions or lose focus».

Suppressing Emotions Backfires

Trying to suppress emotions can lead to burnout. Sports psychologist Maksim Kvasov emphasizes: «Emotions must be processed, not ignored. If not expressed constructively, they build up and harm mental and physical health.» While emotional outbursts may provide temporary relief, Lane warns that they usually hurt performance and energize opponents.

Train Your Mind Like a Muscle

Mental toughness isn't innate – it can be developed. Emotional intelligence, the ability to recognize and manage emotions, is key. Watching match footage helps identify emotional triggers and improve self-awareness. World No.1 Jannik Sinner says: «Inside, there's a storm, but I've learned not to show it.» He now uses opponents' emotions as tactical advantages.

Mental Tools of Champions

Some athletes use visualization, like swimmer Michael Phelps: «I imagined both the ideal and worst-case races to be ready for anything.» Others rely on breathing techniques – NBA star Stephen Curry calms himself with deep breaths to regain focus. Coaches can also use timeouts to reset a team's mindset.

Using Pressure as Fuel

Athletes face pressure from fans, opponents, and the event's importance. While this often causes emotional overload, elite performers can transform negativity into motivation.

**Prepared by Nurgozel
TACHMUHAMMEDOVA,
a lecturer, Ashgabat Medical School
named after Indira Gandhi.**

Psychological Resilience – The Key to Champions

Novak Djokovic, for instance, uses crowd hostility as fuel: «Mental strength isn't a gift. It's trained. The toughest fight is within.»

Yet even greats like Lionel Messi have cracked – in the 2021 Super Cup, he lost control and got his first red card for Barcelona.

Grace Under Pressure

In modern sport, composure matters more than ever. As Prof. Lane puts it: «True champions – like Federer, Serena Williams, and Bolt – use emotion to win over crowds, not lose control.» Emotional mastery isn't optional; it's essential. It can lead to triumph – or total collapse.



DÖWREBAP LUKMANÇYLYK HYZMATLARY



Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ýurdumyzda halkyň saglygyny goramak we lukmançylyk ulgamyny halkara ülnülerine laýyk ösdürmek esasy ugurlaryň biridir. Ýurdumyzyň ähli künjeklerinde gurlup, ulanylmaga berilýän döwrebap hassahanalar halkymyzyň sagdyn we bagtyýar durmuşynyň kepillidir.



Döwrebap lukmançylyk desgalarynyň biri 2021-nji ýylda Balkan welaýatynyň Magtymguly etrabynda gurlup, Gahryman Arkadagymyzyň ak pata bermegi bilen açylan täze hassahanadyr. Bu bina etrap ýaşajylaryna we töwerekdäki etraplaryň halkyna ýokary hilli lukmançylyk hyzmatlaryny bermäge ukyplydyr.

Hassahana dünýäniň öňdebaryjy kompaniýalarynyň iň ýokary hilli lukmançylyk enjamlary bilen enjamlaşdyrylandyr. Bu ýerdäki ultrases barlagy we kompýuter tomografiýa enjamlary keselleriň ir anyklanmagyna we wagtynda bejergi geçirilmegine uly kömek edýär. Şeýle-de, ehokardiografiýa enjamy ýürek keselleriniň we nogsanlyklarynyň anyklanylyşynda möhüm ähmiýete eýedir.

Böwrek kesellerinden ejir çekýän näsaglar üçin Germaniýanyň B. Braun kompaniýasynyň Dialog+ gemodializ enjamy ulanylýar. Bu enjam näsaglaryň saglygyny dikeltmekde uly mümkinçiliklere eýedir.

Hassahanada ýokary derejeli lukmanlar we ýaş hünärmenler iş alyp barýarlar. Olar döwrebap enjamlardan netijeli peýdalanyp, ýaşajylara ýokary hilli lukmançylyk hyzmatlaryny hödürleýärler. Etrap hassahanamyzda Nurmuhammet Baýramdurdyýew, Şemşat Muhyýewa, Maýagözel Annagurbanowa, Muhtar Mämmedow ýaly işine wepaly hünärmenler aýratyn tapawutlanýarlar.

Magtymguly etrap hassahanasy öz döwrebap enjamlaşdyrylyşy, lukmanlarynyň tutanýerli zähmeti we giň mümkinçilikleri bilen ýurdumyzyň saglygy goraýyş ulgamynyň ýokary derejede ösýändiginiň aýdyň subutnamasydyr. Ilatymyzyň saglygyny goramak ugrunda yzygiderli alada edýän Gahryman Arkadagymyzyň we hormatly Prezidentimiziň janlary sag, başlary dik bolsun, tutýan tutumlary rowaç alsyn!

Gülşirin ORAZMÄMMEDOWA,
Magtymguly etrap hassahanasynyň lukmany.



AŞGABAT

Sportuň dabaralanýan şäheri

Aşgabat — gzelligiň, sagdynlygyň we ruhobelentligiň şäheri. «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri» diýen ady abraý bilen göterýän ak mermerli paýtagtymyz häzirki zaman binagärligi bilen sebitde deňi-taýy bolmadyk sport merkezine öwrüldi.



84

Olimpiýa şäherçesi halkara ölçeglerine laýyklykda gurlup, iri ýaryşlary geçirmäge we türgenleşik işlerini ýokary derejede alyp barmaga mümkinçilik döredýär. Bu şäherçäniň gurulmagy ýaş nesliň sporta bolan höwesini artdyrýdy we sporty durmuş ýörelgesine öwürmäge uly täsir etdi.

Aşgabatda Sagdynlyk binasy, Welosiped binasy, köpugurly stadion, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty, Gysky oýunlar sport toplumu, golf kluby ýaly desgalaryň sazlaşykly ýerleşmegi paýtagtymyzyň sport binagärliginde bitewi gzelligi döredýär. Şonuň üçin hem Aşgabat dünýäniň iň owadan şäherleriniň hatarynda mynasyp orun alýar.

Paýtagtymyzda halkara derejesinde geçirilen sport ýaryşlary, şol sanda kuraş, tennis, hokkeý, türkmen milli göreşi we guşakly alyş göreşi ýaly ýaryşlarda türgenlerimiz ýokary netijeler gazanyp, Türkmenistanyň halkara sport abraýyny has-da belende göterdiler.

Bu üstünlikler Gahryman Arkadagymyzyň we hormatly Prezidentimiziň sport hakyndaky edýän aladalarynyň miwesidir. Ýeňiş gazanan türgenleriň hormatly atlar bilen sylaglanmagy olaryň durmuşynda ýatdan çykmajak şatlykly pursatlar hökmünde hemişelik yz galdyrýar.

«Saglyk» Döwlet maksatnamasynyň esasy ugry bolan sport we bedenterbiýäni wagyz etmekde Aşgabatda netijeli işler alnyp barylýar. Aşgabat — üstünlikleriň we bagtyň şäheri. Paýtagtymyzyň beýik ösüşi, taryh üçin

gysga, emma mazmuny boýunça asyrlara barabar döwürde amala aşyrylan üstünlikler bilen ölçenilýär.

Bu gün Aşgabat diňe bir ýaşaýyş merkezi däl-de, eýsem, halkara forumlaryň, ylmy maslahatlaryň, döredijilik festiwallarynyň hem-de sport ýaryşlarynyň geçirilýän dabaraly merkezine öwrüldi. Türkmen milli göreşi we guşakly alyş göreşi boýunça geçirilen halkara ýaryşlar munuň aýdyň subutnamasydyr.

Bütindünýä Alyş federasiýasynyň prezidenti Adilet Baýaman Uulynyň:

— Aşgabatda altynjy gezek gelyärim. Bu ýerde her ädimde ýokary derejeli hormat duýulýar. Ýaryşlar döwrüň ösen talaplaryna laýyklykda guramaçylykly geçirilýär — diýip, bellemegi paýtagtymyzyň halkara sport giňişligindäki ornuny görkezýär.

Aşgabatda ýerleşýän seýilgähler, köçeleri bezäp oturan saýaly baglar, dürli reňkli güller şäheriň diňe bir gzelligine däl, eýsem, ekologik arassalygyna hem şaýatlyk edýär. Aşgabat hakynda söz açylanda, onuň keşbi göwnüni joşdurýar. Sport, saglyk, ösüş we gzellik — bular ähli arzuwlaryň hasyl bolýan ýurdunda durmuşa geçirilýän giň gerimli özgertmeleriň miwesidir.

Aşgabat — parahatçylygyň, dostlugyň, ösüşiň we sagdynlygyň merkezi. Bu şäher biziň buýsanjymyzdyr!

Nurmuhammet DÖWLETOW,
TMÝG-niň Aşgabat şäheriniň
Köpətdag etrap Geňeşiniň başlygy.

HEALTHY LIFESTYLE



A healthy lifestyle is not just a trend, but the foundation of a long and active life. It is important to pay attention to your health.

Proper nutrition. Nutrition is the basis of health, and much of our well-being depends on what we eat. To maintain the normal functioning of all body systems, it is necessary to ensure a balance of nutrients: proteins, fats, carbohydrates, vitamins, and minerals. Each of these elements plays a unique role, and their deficiency or excess can lead to various diseases.

A balanced diet should include vegetables and fruits, which are sources of vitamins and fiber. They help normalize the digestive system and provide the body with antioxidants. It is important to avoid excessive consumption of sugar, salt, and processed foods, as they can contribute to the development of chronic diseases such as diabetes, hypertension, and obesity.

Regular physical activity. Physical activity plays a crucial role in maintaining health. Regular exercise improves cardiovascular function, strengthens muscles and bones, helps maintain a healthy weight, and enhances mood. Physical activity also helps reduce stress and improves sleep quality.

Psycho-emotional health. Taking care of one's mental and emotional well-being is just as important as physical health. Stress, anxiety, and depression can weaken the immune system, leading to various illnesses. Chronic psycho-emotional strain may cause heart and digestive problems, as well as lower overall energy levels.

Sleep and recovery. Sleep is an essential element of a healthy lifestyle. During sleep, the body restores itself, memory improves, and information is processed. Sleep deprivation or poor-quality sleep can lead to health deterioration, reduced

concentration, irritability, and even chronic illnesses.

Giving up harmful habits. Harmful habits that negatively affect health include smoking and alcohol addiction. These habits not only increase the risk of chronic diseases but also reduce quality of life by lowering physical and mental performance.

Regular medical check-ups. To maintain good health, it is important to undergo regular medical check-ups and tests. This allows diseases to be detected at early stages, when treatment can be more effective. It is also necessary to monitor levels of vitamins and minerals in

the body, especially if there is a predisposition to certain conditions.

A healthy lifestyle is not just a set of recommendations, but a conscious choice made every day. It includes proper nutrition, regular physical activity, care for psycho-emotional well-being, rejection of harmful habits, adequate sleep, and regular medical check-ups. By following these principles, one can significantly improve well-being, prevent many diseases, and extend an active life.

**Prepared by Gozel HUSEYNOVA,
a lecturer, Ashgabat Medical
School named after Indira Gandhi**



БАЙРАМ ДУРДЫЕВ: «Я СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК В ФУТБОЛЕ»

КОГДА ТЫ ВЫХОДИШЬ НА ПОЛЕ, ТО ИГРАЙ ТАК, СЛОВНО ЭТО ТВОЙ ПОСЛЕДНИЙ МАТЧ



Недавно известный в прошлом футболист, мастер спорта СССР и первый тренер национальной сборной Туркменистана Байрам Дурдыев отмечает 70-летний юбилей. Под руководством этого заслуженного тренера страны 34 года назад ашхабадский «Копетдаг» занял 2 место в чемпионате СССР среди 22 команд второй лиги восточной зоны, добился лучшего результата в истории Кубка СССР, дойдя до 1/8 финала, а также в сезоне 1995-96 достиг четвертьфинальной стадии в главном континентальном клубном турнире – Азиатском Кубке чемпионов, чего до сих пор не удалось добиться ни одному другому туркменскому клубу. Однако мало кому известно, что всего этого могло и не быть в жизни этого замечательного человека.

В тот зимний день 1973 года 17-летний капитан юношеской сборной Туркменистана Байрам Дурдыев усиленно готовился к февральскому международному юношескому турниру в Ашхабаде с участием сборных ФРГ, Румынии, Швеции, Чехословакии, двух команд СССР и других.

До этого Байрам вместе с вратарём Виктором Курочкиным были приглашены для просмотра на сбор юношеской сборной СССР, которая готовилась в городе Очамчира (Грузия) к предстоящему в Италии чемпионату Европы. Юношескую сборную СССР в то время возглавлял заслуженный тренер СССР Евгений Лядин, который дважды (в 1966 и 1967 году) приводил команду к золотым медалям чемпионата Европы и воспитал целую плеяду известных футболистов, в том числе Олега Блохина, Леонида Буряка, Анатолия Байдачного, Анатолия Кожемякина, Михаила Гершковича, Гиви Нодия, Владимира Гуцаева, Рамаза Шенгелия, Вячеслава Чанова, звёздочек ташкентского «Пахтакора» Михаила Ана и Владимира Фёдорова и многих других.

Первый сбор в составе юношеской сборной СССР для талантливых туркменских футболистов прошёл успешно. Предстоял ещё один – самый важный просмотр и отбор на международном юношеском тур-

нире в Ашхабаде, по итогам которого формировался состав команды для поездки на чемпионат Европы.

Трудно передать все чувства, которые тогда овладевали юным Байрамом Дурдыевым. На кону был шанс – попасть в юношескую сборную СССР и в её составе дебютировать на чемпионате Европы. И Байрам усердно готовился, чтобы реализовать его. Помимо обязательных тренировок с мячом, он ежедневно уделял время и физической подготовке, в том числе закачке ног при помощи резинового жгута.

Во время одного из таких упражнений жгут соскочил и резко ударил по глазам. В один миг глаза Байрама погрузились в темноту, нависла угроза слепоты. Десять дней за здоровье юноши, который ещё совсем недавно мечтал надеть футболку сборной СССР, боролись специалисты Туркменского научно-исследовательского института глаз-

ных болезней и в конце концов вернули ему зрение. Однако полученная травма не позволила Б.Дурдыеву подойти к международному турниру в лучшей спортивной форме, и в итоге на итальянский чемпионат Европы в составе юношеской сборной СССР отправился только один туркменский футболист – вратарь Виктор Курочкин.

...Байрам Дурдыев был самым старшим в многодетной семье, где воспитывалось 9 детей (7 мальчиков и 2 девочки). Отец Овез Дурдыев – уроженец Мары – всю жизнь проработал водителем на Машиностроительном заводе имени 20-летия ТССР. А мама Патма начала трудовой путь на шёлкомотальной фабрике, а когда появились дети, то работу пришлось оставить и всю оставшуюся жизнь посвятить их воспитанию.

В семье никто не занимался спортом, если не считать детское увлечение Байрама футболом. С малых лет он, как и многие мальчишки, любил попинать мяч во дворе со своими сверстниками. А когда исполнилось 10 лет, пошёл с ребятами из класса в столичный Дворец пионеров, где работали различные спортивные секции, записываться на футбол.





Однако набор в футбольную секцию к тому времени уже был закончен. Пришлось пойти на акробатику, в секции которой оставались вакантные места для начинающих.

Во время занятия акробатикой Байрам научился делать сальто, кувырки, другие упражнения на гибкость и растяжку, что в дальнейшем ему очень помогло в футболе, когда приходилось делать подкаты, прерывая атаки соперников.

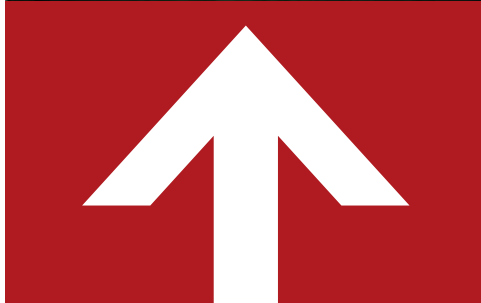
В 11 лет Байраму всё же удалось записаться на футбол – в Детскую спортивную школу, где уже занимался этим видом спорта его одноклассник Лёша Трапезников. Прозанимавшись год у своего первого тренера Владимира Пелогейкина, Байрам затем после реорганизации спортивных школ в республике попал в базировавшуюся на стадионе «Трудовые резервы» РДСШ к заслуженному тренеру Туркменистана Владимиру Курамшину, который сыграл большую роль в становлении Б.Дурдыева, как профессионального футболиста.

Байрам не обладал искусным дриблингом, однако, благодаря крепкому телосложению и высокому росту, был хорош в отборе, грамотно играл позиционно и великолепно головой и к тому же обладал хорошо поставленным ударом. Учитывая все эти

качества, Владимир Сергеевич определил за своим новичком место в обороне, где поначалу он играл на позиции либеро (заднего защитника), а уже позже в команде мастеров выполнял функции переднего защитника. И в каких бы турнирах Б.Дурдыев не играл, он всегда отличался надёжностью в своём амплуа, стремясь быть похожим на своих кумиров – легендарных защитников Альберта Шестернёва и Франца Беккенбауэра.

Впрочем, в школьные годы Байрам жил не только футболом. В те времена у школьников были очень популярны соревнования «Пионерское четырёхборье», в которых сборные команды общеобразовательных школ состязались в прыжках в длину, высоту, беге на 60 метров и броске на дальность теннисного мяча. И в этих дисциплинах тоже выделялся 14-летний Б.Дурдыев, результат которого в прыжках в высоту – 1 метр 80 сантиметров был лучшим в Туркменистане. В итоге, заняв на республиканских состязаниях первое место, он в составе своей столичной средней школы №2 принял участие в финале Всесоюзных соревнований, которые прошли в 1969 году в латвийском городе Клайпеда.

Это был первый выезд Байрама за пределы Туркменистана на соревнования. Потом в его биографии было множество других футбольных турниров – это в 1969 году в Волгограде Всесоюзный финал на приз клуба «Кожаный мяч», на котором туркменская команда заняла высокое 7 место среди 24 команд, и где Б.Дурдыев впервые познакомился с будущими звёздами советского футбола – легендарным футболистом ереванского «Арабата» и сборной СССР Хореном Оганесяном и ставшим впоследствии главным тренером латвийских команд «Даугава», «Сконто» и



московского «Спартак» Александром Старковым.

В следующем году Байрам Дурдыев признаётся уже лучшим защитником на городских юношеских соревнованиях на Кубок «Юность» и в качестве капитана выводит сборную Туркменистана на все матчи Всесоюзного финала, которые проходили в городе Шахты Ростовской области. В 1972 году на Спартакиаде школьников в Киеве он также успешно справляется с ролью капитана команды.

Те соревнования в столице Украины запомнились герою нашего очерка ещё и тяжёлой травмой головы. В одном из игровых эпизодов матча со сборной Узбекистана, у которой наши футболисты выиграли – 3:1, Байрам в борьбе за верховой мяч сильно ударился головой о голову нападающего соперника и упал на газон, потеряв сознание. Придя потом в себя, Б.Дурдыев долго ещё не мог вспомнить ни счёт в матче, ни команду, с которой играли.

И это был не единичный случай с риском для жизни в карьере футболиста Дурдыева, который всегда мужественно сражался за мяч. Так, в одном из эпизодов домашнего матча со СКА (Одесса) Байрам и правый защитник Юрий Виноцкий в борьбе за верховой мяч сильно разбили друг другу головы. Накладывая швы тогда обоим футболистам пришлось в больнице, куда их сразу отвезли с футбольного поля. Благодаря профессионализму врачей, сегодня уже ничего не напоминает о многочисленных шрамах у Б.Дурдыева.

Как вспоминает сам Байрам, в те времена было тяжело пробиться в основной состав выступающего в первой лиге чемпионата СССР ашхабадского «Строителя», в котором прочное место в обороне занимала пара центральных защитников в лице Игоря Дзагоева и Ивана Данильянца. Только самоотверженной игрой приходилось доказывать свою состоятельность на место в составе.

Отыграв два сезона в дубле, Б.Дурдыев в 1974 году стал выходить на замену в основной команде. В следующем году стал набираться опыта во второй лиге. А в 1976 году, в котором ашхабадский «Колхозчи» добился лучшего результата в первой лиге, заняв 9 место, стал основным передним защитником в команде мастеров.

Тот год оказался самым успешным во времена СССР в истории туркменского футбола: «Колхозчи» громил дома «Кайрат» (Алма-Ата) – 5:2, «Терек» (Грозный) – 7:0 и побеждал многие известные команды. И поэтому неслучайно, что в следующем сезоне началась охота со стороны многих клубов на ведущих наших футболистов, в том числе и на Байрама Дурдыева, забившего головой после подачи углового эффектный гол в Лужниках вратарю московского «Спартак» Александру Прохорову.

Сначала после победы в гостях над ленинградским «Динамо» – 1:0 Байрама Дурдыева звал в

«Зенит» главный тренер Герман Зонин. А затем уже после нулевой ничьи в Ашхабаде в минское «Динамо» его приглашал главный тренер Олег Базилевич.

«Автомобиль «Волгу» тебе сразу не обещаем, но квартиру и «Жигули» получишь», – соблазнял материальными благами на переход нашего ведущего защитника Олег Петрович.

Третью попытку переманить Б.Дурдыева предпринял уже главный тренер донецкого «Шахтёра» Виктор Носов, приехав за ним в Симферополь, когда «Колхозчи» прилетел туда на матч с местной «Таврией».

После этого руководители «Шахтёра» ещё дважды пытались выйти на связь с Байрамом. Но он и в этот раз не бросил родную команду и к тому же не хотел расставаться с любимой девушкой Маралой, на которой собирался жениться.

Отыграв 13 сезонов в команде мастеров, Байрам Дурдыев в 1986 году поступил в Высшую школу тренеров. Окончив её, возвратился в «Копетдаг» на должность начальника команды, которая с 1980 года выступала во второй лиге чемпионата СССР. В середине сезона 1990 года, когда команда плелась в хвосте турнирной таблицы, он принял «Копетдаг» в должности главного тренера и финишировал с ним на 8 месте среди 22 клубов.

Следующий сезон под руководством молодого тренера и вовсе оказался успешным: одержав победы в 25 матчах, в том числе во всех на своём поле, и сыграв 8 вничью, «Копетдаг» в итоге на 4 очка опередил оказавшуюся на третьем месте киргизскую «Алгу» и после двенадцатилетнего перерыва вместе с «Океаном» (Находка) завоевал право вернуться в первую лигу союзного первенства.

А в Кубке СССР сезона 1991-92 туркменский клуб и вовсе произвёл фурор, дойдя до стадии 1/8 финала. На первом этапе 1/64 финала была повержена в гостях бишкекская «Алга» – 3:2. Затем в 1/32 финала дома был обыгран «Зенит» из Ижевска – 2:0. В 1/16 финала «Копетдаг» по сумме двух игр сенсационно победил игравший в высшей лиге запорожский «Металлург»: 5:0 – в Ашхабаде и 1:2 – в Запорожье. А в 1/8 финала едва не выбил из розыгрыша возглавлявший Олегом Романцевым московский «Спартак», в составе которого играло немало известных футболистов, в том числе Станислав Черчесов, Александр Мостовой и нынешний главный тренер сборной России Валерий Карпин.

Первая игра, состоявшаяся 21 ноября 1991 года при 12-тысячном аншлаге на Центральном стадионе Ашхабада, завершилась вничью – 0:0. Ответная проводилась спустя 4 дня в манеже «Спартак».

Футболисты «Копетдага» приложили максимум усилий, чтобы выйти в полуфинал. И до 85-й минуты



« Игры они были близки к этому при ничейном результате 1:1 за счёт забитого мяча на чужом поле. Однако за 5 минут до финального свистка вышедший на замену во втором тайме Сергей Перепаденко забил в ворота нашей команды второй гол, который и вывел в полуфинал «Спартак».

После распада СССР команда планировала принять участие в открытом чемпионате СНГ по футболу, но из-за многочисленных разногласий сам чемпионат не состоялся, а «Копетдаг» стал играть в независимом чемпионате Туркменистана и на правах победителя представлять страну в главном континентальном клубном турнире – Азиатском Кубке чемпионов. В одном из таких розыгрышей сезона 1995-96 подопечные Байрама Дурдыева по сумме двух встреч обыграли в первом раунде кыргызский «Кант-Ойл» (6:0 – в Ашхабаде и 0:2 в Бишкеке), а во втором – ливанский «Аль-Ансар» (5:0 – в Ашхабаде и 1:1 – в Бейруте) и дошли до четвертьфинальной стадии в Эр-Рияде, где им в групповом турнире противостояли «Сайпа» (Иран), «Аль-Араби» (Катар) и будущий финалист «Аль-Наср» (Саудовская Аравия).

После обретения Туркменистаном независимости Байрам Дурдыев был также назначен на должность главного тренера национальной сборной. Под его руководством эта команда в 1993 году на меж-

дународном турнире стран-участниц Организации экономического сотрудничества (ЭКО) в Тегеране заняла 2 место. В следующем уже году Б.Дурдыев подготовил футбольную сборную к дебюту на первых в истории отечественного спорта Азиатских играх в Хиросиме. Однако из-за тяжёлой болезни отца поехать в Японию с командой не смог. Но и в отсутствие этого специалиста туркменские футболисты выступили там достойно, войдя в восьмёрку лучших команд на Азиаде-1994.

Ещё одним серьёзным в тренерской карьере Б. Дурдыева испытанием стал первый в истории национальной сборной отборочный турнир Кубка Азии-1996, в ходе которого в борьбе с сильнейшими командами континента наши футболисты набирались опыта. Тогда в рамках него в Ашхабад пожаловала сборная Кувейта, возглавляемая известным тренером по работе с киевским «Динамо» и сборной СССР Валерием Лобановским.

Тот матч с фаворитом квалификации едва не закончился сенсацией. С самого начала матча туркменстанцы обрушили на соперника шквал атак и уже к 8-й минуте вели в счёте 2:0. Вскоре, однако, кувейтцы отыграли один мяч, и результат 2:1 в пользу туркменской сборной держался практически до самого конца. Однако за минуту до финального свистка, воспользовавшись





ошибкой в обороне, подопечные В.Лобановского отквитали второй гол и ушли от поражения – 2:2.

В 2004 году сборной Туркменистана в борьбе с командами ОАЭ, Сирии и Шри-Ланки всё же удалось впервые пробиться в финальную часть Кубка Азии, которая проводилась в Китае. Тогда командой руководил в качестве главного наставника заслуженный тренер Туркменистана Рахим Курбанмамедов, которому в роли тренера-консультанта помогал Байрам Дурдыев.

Помимо этого, в 2003 году на 4 года Байрам Дурдыев был избран членом технического (тренижерского) комитета Азиатской футбольной конфедерации. Ранее он также входил в состав делегации ведущих тренеров СССР на чемпионате мира 1990 года в Италии, чемпионате Европы 1992 года в Швеции. А также просматривал матчи на чемпионате мира в 1994 году в городе Лос-Анджелес (США).

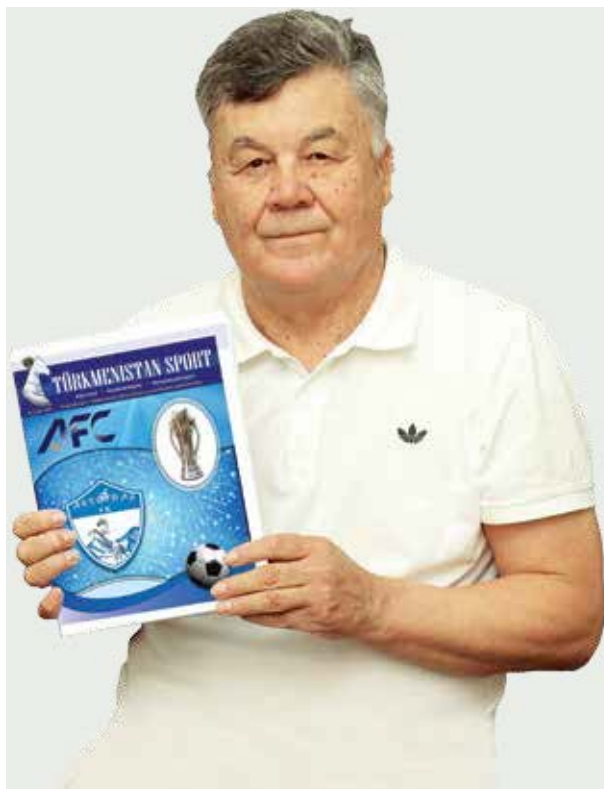
Байрам Дурдыев вместе с Ровшаном Мухадывым также стали первыми в Туркменистане тренерами – обладателями признанной ФИФА и АФК профессиональной лицензии категории «PRO», дающей право на тренерскую работу с национальными сборными и клубными командами в любой стране мира.

Кстати, за свою богатую спортивную карьеру Б. Дурдыеву удалось поработать тренером и за рубежом. В Иране он тренировал команду «Санат Нафт» из города Абадан, получившую ещё в 70-х годах прозвище «иранские бразильцы» за жёлтые и синие цвета, которые использовались национальной сборной Бразилии. А в Казахстане – трёхкратного на тот момент чемпиона «Елимай» (Семипалатинск).

В новом сезоне «Елимай» занял второе место в чемпионате страны и вышел в финал Кубка Казахстана, где со счётом 2:1 обыграл «Мунайши» (Актау), который тренировал в то время Курбан Бердыев. Одна из популярных газет Казахстана «Караван» в день финала вышла с заголовком «Туркменский праздник Курбан-Байрам на центральном стадионе Алматы». В 1997 году «Елимай» также под руководством Байрама Дурдыева занял 3 место на международном турнире на Кубок Президента Туркменистана и стал обладателем денежного приза в размере 25 тысяч долларов США.

За годы своей карьеры Байрам Дурдыев поработал также в туркменских командах «Талып спорты», «Ахал», «Алтын асыр», «Энергетик», делясь богатейшим опытом с молодыми коллегами.

А не так давно в 2023 году Международная федерация футбольной истории и статистики (IFFHS) включила Байрама Дурдыева в символическую сборную Туркменистана всех времён, в которую



также вошли: Виктор Курочки, Владимир Курамшин, Виктор Кузнецов, Вячеслав Вовк, Якуб Уразсатов, Сергей Агашков, Курбан Бердыев, Дмитрий Хомуха, Валерий Брошин и Ровшан Мухадов.

«Я считаю себя счастливым человеком в футболе, – говорит Байрам Дурдыев. – Мне удалось поиграть практически во всех всесоюзных соревнованиях, а также посчастливилось принять участие в развитии туркменского футбола в период становления государственной независимости. И везде, будучи игроком или тренером, я добросовестно относился к своим обязанностям и старался оставить яркий след в истории этой игры.

В настоящее время Байрам, находясь на пенсии, активно занимается воспитанием внуков, которых у него шестеро – по трое от дочки и сына. Его также часто можно встретить на стадионах в компании самого младшего 7-летнего внука Сейрана, который успешно занимается футболом, обладая в столь юном возрасте хорошо поставленным левой ногой ударом. Кто знает, может ему удастся превзойти достижения своего деда на футбольных стадионах мира?

Александр ВЕРШИНИН,
спортивный журналист.



RUHUBELENTLIGI HEMRA EDINEN YNSAN

Ýaban Saparow nirede işlese-de, deň-duşlaryna, kärdeşlerine, şagirtlerine sagdyn durmuş ýörelgesini hemra edinmegi ündeýärdi.



1985-nji ýylyň oktyabr aýynyň dynç günleriniň biridi. Ýeke özüň otagyň penjiresinden daşaryny synlap otyrdym. Ýaňy dogan Gün altyn söhlesini gözleýän ýaly, boluk bilen seçeläp başlady. Aşgabadynyň beýikli-pesli ymaratlary, bag-bakalary Günün altyn reňkünden paýyny alyp, şäheri öňküsinden hem gözleýän görkezýärdi. Penjiräni açdym. Kürsäp giren arassa howadan işdämen sordum. Mylaýym säher ýeli mähirli ene eli ýaly basymy sypady. Men radionyň nurbatyny tovladym. Şol wagt:

Aýyň ak nurundan alypdyr rōwşen, Täsin lowurdaşyň çägelere, daşlar. Ukudan doýmandyr bitakat şemal, Ulugyz deň sūlmüreşýär agaçlar.

— diýen labyzly setirler säheriň mylaýym howasy bilen otaga doldy. Şahyryň ýakymly sesi Jeýhun suwy ýaly, kä beýgelip-joşup, käte peselip, kalbymy heýjana getirdi. Şahyr şygry yzyna şygry okaýardy. Men ony ýürek goýup diňleýärdim. Ol bolsa kalbyma täsir edip, ähli aladalary terk etdirdi. Indi mende bu şahyryň kimdigini bilmek höwesini oýandy. Alypbaryjynyň: «Siz şahyr Ýaban Saparowyň goşgularyny diňlediňiz» diýenini eşidip, onuň bilen ilkinji tanyşlygym ýadyma düşdi.

...Türkmenistanyň halk ýazyjysy, Magtymguly adyndaky Döwlet baýragynyň eýesi Kaýum Taňrygulyýew orta boýly, nurana ýüzli ýigidi yzyna tirkäp, iş otagyma geldi-de:

— Ynha, bu ýigide Ýaban Saparow diýilýär, ol geljegine umyt bildirilýän şahyrlaryň biri — diýip, onuň bilen tanyşdyrdy.

Biziň şol günden başlanan tanyşlygymyz soňlugy bilen dostluga ýazyp gitdi. Ýabanyň dogruçyl, gönümel, halal adamlaryň dostluga maňa

basym äşgär boldy. Onuň gapysy dostlary üçin gije-gündiz açykdy.

Ýaban mekdep ýyllarynda edebi kitaplary, ylaýta-da, belli çagalar şahyry Kaýum Taňrygulyýewiň çagalar üçin ýazan goşgularyny synpdyrman okaýar. Şeýlelikde, onuň edebiýata bolan höwesini artýar. Ýabanyň 6-njy synpda ýazan ilkinji goşgusy «Mydam taýýar» gazetinde çap edilýär. Ol hiç wagt göwnüçökgünlige ýol bermezdi, ruhubelentdi. Ajaýyp arzuwlary kalbynda besleýärdi. Men oňa bir gezek: «Ýaban, ýekelik bilen nädýäň?» diýip degşenimde, ol: «Men ýeke däl, meniň ýürekdeş dostum bar, ol — kitap» diýip, jogap beripdi.

Ýaban Saparow harby gullukdan soň, 1973-nji ýylda Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetiniň rus dili we edebiýaty fakultetine okuwa girýär. Ol ýokary bilim alyp, öz dogduk obasynda — Kerki etrabyň Çekir obasyndaky 24-nji orta mekdepde mugallym bolup işe başlaýar.

Ý. Saparow mugallymçylyk edýän ýyllary edebi döredijilige içgin aralaşyp başlaýar. Onuň goşgulary Kerki etrabyň «Pagtaçy» gazetinde hem-de respublikan gazetlerde häli-şindi çap edilýär. Abraýguly Möwlamowyň etrabyň «Pagtaçy» gazetine baş redaktorlyga belenilmegi bilen, edebiýat birleşmesiniň işi has hem kämilleşip başlaýar. Şol ýyllarda Ýaban Saparowy «Pagtaçy» gazetine işe çagyryrlar. Ýabanyň döredijiliginiň gerimi barha giňäp, ähli gazet-žurnallarda görnüp başlaýar. Bu bolsa onuň 1983-nji ýylda Aşgabada «Ýaş kommunist» gazetine işe çagyrylmagyna getirýär.

Ýaban Saparow basym «Magaryf» neşirýatyna bölüm redaktory bolýar. Ol bu ýerde ençeme çeper eserleri we orta mekdepler üçin niýetlenen okuw



kitaplaryny redaktirleýär. Rus nusgawy şahyrlarynyň we şol döwrüň rus edebiýatynyň belli wekilleriniň şygrylaryny türkmen diline terjime edýär. Ol terjimeler ýurdumyzyň gazet-žurnallarynda yzygiderli çap edilýär.

Ýaban Saparow ylm bilen meşgullanmagy ýüregine düwüp, öňki Magtymguly adyndaky Dil we edebiýat institutynda ylmy işgär bolup işe başlaýar. Soň ol «Saglyk» žurnalynyň bölüm müdiri, jogapkär kätibi, «Türkmenistan» teleýaýlymynyň terjimeçisi bolup işleýär. Ýaban Saparow nirede işlese-de, deň-duşlaryna, kärdeşlerine, şagirtlerine sagdyn durmuş ýörelgesini hemra edinmegi ündeýärdi. Ol sagdynlygyň iň uly baýlykdygyny, şol baýlygyň bolsa ynsanyň ruhubelentliligini üpjün edýändigini nygtar eken.

Şahyryň 1987-nji ýylda «Täsin kebelek» atly ilkinji ýygındysy çapdan çykýar. Soňra onuň «Biz — Zeminiň ýaşlygy», «Ýürekde dogan Aý», «Gije dogan Gün», «Göğün guşagy», «Güýz güneşi» ýaly goşgular ýygındylary neşir edilýär. Ol şirin şygrylarynda türkmen tebigatynyň, ene topragynyň waspyny ýetirýär. Ýaban Saparowyň şygrylary öz häsiýeti ýaly ýakymly. Olary okadygyňça täsin duýgulary bagyş edýär. 2014-nji ýylda şahyryň Türkmen döwlet neşirýat gullugy tarapyndan «Sähra ýollary» atly eserler ýygındysy neşir edildi.

Abdulla YSLAMOW,
ýazyjy.

SPORTLY TÜRKMENISTAN

92





FORMULA 1

WHERE SPEED MEETS SKILL



94

Formula 1 is the pinnacle of motorsport, where human courage, skill, and cutting-edge technology converge to create one of the most thrilling competitions in the world. Every race is a showcase of precision, strategy, bringing together the fastest cars and the most talented drivers on the planet. From the historic streets of Monaco to the high-speed straights of Monza, F1 captivates millions of fans worldwide, offering a spectacle that combines athleticism, engineering, and sheer excitement.

At the heart of F1 are the cars themselves. These machines are technological marvels, engineered to deliver maximum performance while maintaining safety and efficiency. Advanced aerodynamics shape every curve, wing, and diffuser, creating downforce that allows drivers to corner at incredible speeds. Hybrid power units combine turbocharged internal combustion engines with energy recovery systems, producing immense acceleration while optimizing fuel efficiency. Sensors embedded throughout the car collect millions of data points per second, allowing engineers to monitor every aspect of performance and guide drivers with precision. Every race is a collaboration between man and machine, where technology amplifies human skill rather than replacing it.

The drivers are the soul of Formula 1. They are elite athletes, combining physical endurance with razor-sharp mental focus. Drivers experience extreme g-forces while navigating tight corners, and their reflexes must be lightning-fast to handle split-second decisions. Legendary figures such as Lewis Hamilton, with seven World Championships, and Michael Schumacher, whose dominance earned him seven titles as well, exemplify the heights of F1 mastery. Other champions, like Ayrton Senna, widely remembered for his skill and dedication, or recent stars like Max Verstappen, continue to push the boundaries of what is possible on the track. Each driver brings a unique combination of talent, determination, and strategic thinking, making every race unpredictable and exciting.

Pit crews also play a vital role in the sport. During a race, teams execute tire changes, refuel, and make technical adjustments in a matter of seconds. A well-coordinated pit stop can gain crucial positions, while even the smallest mistake can affect the race outcome. The combination of strategy, engineering, and teamwork in the pit lane highlights how F1 is as much a mental and cooperative challenge as it is a test of speed.



Beyond individual races, F1 is a global phenomenon. Each Grand Prix is not only a sporting event but also a celebration of culture, engineering, and human achievement. Fans gather in stadiums and along circuits, while millions more follow the action on television and online broadcasts. The diversity of circuits—from high-speed tracks like Monza to challenging street circuits like Singapore—ensures that drivers and teams are tested in every possible scenario, making the championship a true measure of skill, strategy, and endurance.

Formula 1 is also a breeding ground for innovation. Many technological advancements developed in F1, such as hybrid engines, advanced aerodynamics, and safety features, eventually influence road cars, improving performance, efficiency, and safety for everyday drivers. In this way, F1 serves not only as entertainment but also as a laboratory for progress in automotive engineering.

The sport inspires not just through speed, but through stories of perseverance and triumph. Watching a driver execute a perfectly timed overtake, a team coordinate a flawless pit stop, or a champion cross the finish line first reminds fans of the extraordinary capabilities of human skill and ingenuity. Figures like Hamilton, Schumacher, Senna, Verstappen, and Lewis Hamilton's contemporaries illustrate how talent, focus, and resilience can transform a car into an extension of the human body and mind.

Formula 1 is more than a sport—it is a result of human achievement, teamwork, and technological brilliance. It captures the imagination of fans around the world, offering excitement, inspiration, and a glimpse into the possibilities of speed, precision, and innovation. Each Grand Prix, each lap, and each victory is a testament to what can be accomplished when humans and machines push beyond limits, creating moments of pure exhilaration and unforgettable memories.

**Prepared by Abdyrahman ROVSHENOV,
a student, International University for
Humanities and Development**





TRADITIONAL WRESTLINGS OF CENTRAL ASIAN COUNTRIES



TURKMEN GORESH



97

GORESH — NATIONAL BELT WRESTLING (TURKMENISTAN)

Goresh is the Turkmen national style of wrestling, a form of belt wrestling that traces its roots deep into antiquity. Historical sources mention that among the ancestors of the Turkmen, both men and women were skilled in wrestling techniques.

Renowned wrestlers would mentor the most talented students and train them to become masters of the art — palwans. These palwans would eventually pass on their accumulated experience to the next generation. The Turkmen wrestling tradition of «göres», carefully preserved and handed down through the ages, has reached us in its original form.

For thousands of years, no family or public celebration among the Turkmen has been complete without matches between local palwans. Legends, poems, and songs have been composed in honor of the greatest wrestlers. Tales of epic bouts — where the prize was often not just material rewards, but immortality in the memory of descendants — have been passed down from generation to generation.

**Translated by Ogulshat MEYDANOVA,
a student, Dovletmammet Azady Turkmen
National Institute of World Languages.**



KURASH

KURASH — NATIONAL BELT WRESTLING (REPUBLIC OF UZBEKISTAN)



Kurash is the national belt wrestling style of the Uzbek people. In Uzbek, the word kurash means «to achieve a goal fairly.» Two opponents compete in a standing position, with matches held on mats similar to judo tatami. Ground fighting is strictly prohibited in kurash. Athletes may only wrestle while standing, and only throws and sweeps are allowed. Any striking techniques, joint locks, chokeholds, or grips below the belt are strictly forbidden.

These rules make kurash a simple, easy-to-understand, spectacular, dynamic, and safe sport.

Kurash originated in ancient times on the territory of present-day Uzbekistan and is considered a form of martial art. Its history spans at least 3,500 years. Nearly 2,500 years ago, Herodotus — the famous ancient Greek philosopher and historian — mentioned kurash in his monumental work *The Histories*, describing the customs and traditions of the peoples of ancient Uzbekistan.

КУРАШ — НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА В УЗБЕКИСТАНЕ



Кураш (в переводе – «достижение цели честной борьбе») – вид национальной борьбы на поясах, традиционный у тюркских народов, который официально включен в мировую сеть неолимпийских видов спорта и поддерживается ЮНЕСКО. Этот вид единоборства появился на территории современного Узбекистана предположительно около трёх с половиной тысяч лет назад. В древнем легендарном эпосе Алпымыш кураш упоминается как самый распространенный и любимый вид единоборств.

На протяжении многих веков правила, а также техника, традиции и философия борьбы кураш передавались из поколения в поколение. Но попыток систематизировать, а также обобщить всю информацию о кураше не предпринималось, ведь всеми необходимыми знаниями и так владели в каждой семье. Кроме того, кураш никогда не покидал пределов Центральной Азии.

Тысячелетние традиции были тщательно изучены и на их основе были определены весовые категории, терминология и жесты, продолжительность поединка, форма для борцов и судей. Словом, всё, что было необходимо для того, чтобы превратить древнюю народную забаву в современный вид спорта.



KAZAKH KURESI

KAZAKH KURESI — NATIONAL WRESTLING (REPUBLIC OF KAZAKHSTAN)

➤ Kazakh kuresi is the national wrestling style of the Kazakh people. The matches are held in a standing position, and grabbing the opponent's legs with the hands is not allowed. Ground fighting (on the mat or lying down) is also prohibited.

The technical arsenal of Kazakh kuresi includes a wide variety of techniques. Many of them are also used in judo, sambo, Greco-Roman wrestling, freestyle wrestling, and other combat sports. In Kazakh kuresi, throws can be performed using various grips — grabbing the opponent's clothing, holding the belt with one or both hands, or using grips on the arms or torso.

Popular techniques in Kazakh kuresi include foot sweeps, trips, hooks, reaps, entanglements, back throws, hip throws, and chest throws. The rules of Kazakh kuresi, like those of other wrestling disciplines, are refined each year to incorporate new and appealing techniques that enhance the sport's entertainment value.

Kazakh kuresi is a national wrestling style with a unique identity that distinguishes it from other types of wrestling. Passed down from generation to generation as a national treasure, it is officially recognized as a national sport and is included in the state register of sports.

КАЗАХСКАЯ БОРЬБА «КУРЕС»

➤ Казакша курес — казахская национальная борьба. Казакша курес является одним из древних видов спорта у казахов. В современном Казахстане данное искусство пользуется большой популярностью, а соревнования по казакша курес проводятся на праздниках и торжествах. С 1938 года входит в программу республиканских соревнований.

Ранее в казакша курес не было ни возрастных, ни весовых ограничений. В настоящее время в данном виде спорта установлены определённые правила относительно единой формы и техники ведения борьбы. Форма борцов казакша курес несколько схожа с формой самбиста. В отличие от самбо, в казакша курес куртка имеет короткие рукава, небольшие нашивки на плечах (для захвата). Шьётся куртка из более прочного материала.

В настоящее время в Казахстане открываются школы и секции, практикующие этот вид борьбы. Необходимо отметить, что этот вид борьбы не является аналогом боевого самбо и не имеет к нему никакого отношения.



KYRGYZ KUROSH

KYRGYZ KUROSH — NATIONAL BELT WRESTLING (KYRGYZ REPUBLIC)



Kyrgyz kurosh is one of the oldest traditional wrestling styles of the Kyrgyz people.

Historically, each nation placed great importance on preparing valiant warriors who would represent their people and defend their honor during military campaigns, as well as during major celebrations—where competitions in national wrestling styles often held a central place.

Legends, parables, and historical documents contain many accounts of outstanding wrestlers. Wrestling itself became an integral part of traditional culture, and its significance continues to this day.

Athletes wear loose-fitting white trousers, and their upper body must be bare. They face each other on a special mat and hold their opponent's belt with both hands. During the match, it is permitted to release the belt with one hand for a short period. The winner is the one who successfully throws the opponent onto their shoulder blades during the bout.

КЫРГЫЗ КУРОШ — КЫРГЫЗСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА НА ПОЯСАХ



«Кыргыз курош» – один из древнейших национальных видов борьбы кыргызского народа.

Исторически сложилось так, что каждый народ проявлял особую заботу о подготовке доблестных богатырей, которые представляли свой народ и отстаивали его честь во время военных походов, а также во время масштабных празднеств, в которых центральное место занимали соревнования по национальным видам борьбы.

Легенды, притчи и исторические документальные источники оставили множество свидетельств о выдающихся борцах. А сама борьба стала частью традиционной культуры, значимость которой сохраняется и сегодня.

Спортсмены одевают просторные брюки белого цвета, верхняя часть должна быть оголена. Они стоят напротив друг друга на специальном ковре и держат захват за пояс соперника обеими руками. В схватке разрешается на небольшое время отпустить пояс одной рукой. Победителем схватки будет объявлен тот, кто в течение схватки сможет бросить соперника на лопатки.



GUSHTINI

GUSHTINI MILLI KAMARBANDI — TAJIK NATIONAL BELT WRESTLING

➤ Gushtini milli kamarbandi (from gushtin – wrestling, kamarband – belt, milli – national) is the ancient national wrestling style of the Tajik people and has a rich historical legacy. Belt wrestling is one of the oldest forms of sport.

In battle on horseback, a warrior always kept his feet in the stirrups, and using his legs against the enemy risked falling from the saddle. Therefore, during peacetime training, fighters would faithfully recreate combat conditions and exclude the use of legs in combat techniques. However, in the heat of battle, a horseman could end up to the left or right of the opponent. This gave rise to throwing techniques involving stepping behind the opponent's left or right leg.

A warrior needed strong wrists, elbows, forearms, shoulder joints, and back. The pulling power of the arms, shoulders, and back could, in an instant, determine victory or heavy loss. Thus, fighters underwent grueling training to develop immense pulling strength and explosive techniques such as chest throws, stepping throws, squatting throws, assisted throws, or rearward throw-outs.

ТАДЖИКСКАЯ БОРЬБА «ГУШТИНГИРИ»

➤ «Гуштингири» - древняя национальная таджикская борьба. Ведется, как правило, в национальном халате с мягким поясом. Элементы борьбы могут выполняться на любом захвате, будь то пояс, рукав или отворот халата. Захваты ниже пояса не разрешены, однако допускаются броски через ноги. Победителем объявляется тот, кто сумеет бросить противника спиной вниз (засчитывается даже касание одной лопаткой). Время встречи - 10 мин.

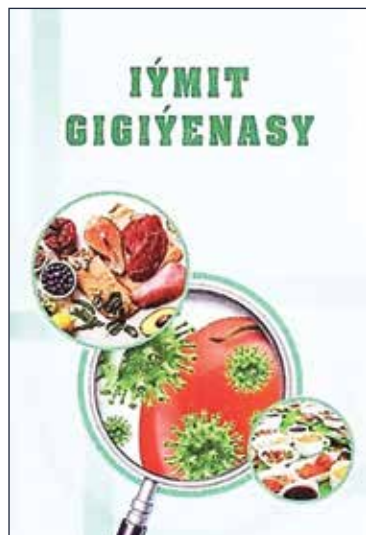
Схватки обычно проводятся в быстром темпе, изобилуют многочисленными подножками, всевозможными подсечками, подкатами и бросками с захватом пояса. Для таджикской борьбы также характерны «ударные» захваты, которые кроме этого вида больше нигде не практикуются.

В дни соревнований, по традиции, первые бои начинают дети, затем подростки и только потом на «ковер» выходят именитые спортсмены. Мастеров «гуштингири» в Таджикистане уважительно называют «палванами» - богатырями, они очень популярны и уважаемы в народе. До сих пор, ни одна свадьба, ни одно торжество в стране не обходятся без национальной борьбы. Заполучить на свое мероприятие чемпионов этого вида спорта, считается неимоверной удачей.



ДОГРАМА

«Визитная карточка» туркменской кухни



«IÝMIT GIGIÝENASY»

ATLY OKUW GOLLANMASY

✓ Gahryman Arkadagymyzyň başyny başlan we häzirki wagtda hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda üstünlikli amala aşyrylýan «Saglyk» Döwlet maksatnamasy ilatymyzyň saglygyny goramakda edilyän aladalaryň gaýragoýulmasyzdygyny ykrar etmek bilen, bu ugurdaky işleri ilkinji nobatdaky wajyp wezipä öwürdi. Sagdyn durmuş ýörelgesiniň esasy bölegini gigiýena meseleleriniň dogry çözülmegi düzýär. Onuň esasy bölegini bolsa dogry iýmitlenmek eýeleýär.

Ýokary okuw mekdepleri üçin neşir edilen «Iýmit gigiýenasy» atly okuw gollanmasy (awtorlary: J.Annanurow, A.Myradowa, Ş.Garajaýew, S.Mämmetsähetowa – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2025) hut şol meselä bagyşlanan işleriň biridir.

Bu okuw gollanmasyndan ýurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň talyplary, professor-mugallymlary, jemgyýetçilik iýmiti we ilatyň saglygyny goraýyş ulgamlarynyň hünärmenleri, şeýle hem giň okyjylar köpçüligi peýdalanyp bilerler.

www.education.gov.tm



Дограма – чрезвычайно древнее и, пожалуй, самое известное и аутентичное туркменское блюдо. По сей день его готовят по особым случаям – на религиозные праздники, на семейные торжества и по другим важным поводам.

Дограма представляет собой очень сытное блюдо. Его всегда готовят большими порциями, которыми можно легко накормить сотню-другую человек. Приготовить дограму не очень сложно. Для этого вам понадобится свежая баранина, пети чорек (туркменский хлеб) и лук. Баранину варят в большом котле, на открытом огне, на свежем воздухе. Свежеиспеченный хлеб и отварную баранину охлаждают.

Затем начинается коллективное изготовление Дограмы. В процессе обычно участвует вся семья. Хлеб крошится вручную на мелкие кусочки. Слово «дограма» означает всего лишь «рассыпаться». Тем временем от кусков баранины

вручную отщипывают небольшие кусочки мяса, нарезают и разделяют на волокна. Затем перемешивают все компоненты – хлеб, лук и мясо.

Перед подачей глубокую миску наполовину наполняют «сухой» дограмой и заливают кипящим бараньим бульоном, посыпают черным или красным перцем по вкусу.

www.ayan-turkmenistan.travel



ГЕНИАЛЬНОСТЬ В ПРОСТОТЕ

Почему диетологи рекомендуют есть супы? Это лучшая пища для вашего организма!



Задумывались ли вы, почему супы присутствуют в кулинарных традициях практически всех народов мира – от наваристого русского борща до лёгкого вьетнамского фо и изысканного французского лукового? Эта всемирная любовь не случайна, за ней стоит многовековая гастрономическая мудрость. Гениальность супа – в его совершенной формуле. Это блюдо идеально сочетает в себе три ключевых качества: глубокую пользу, сытную питательность и удивительную лёгкость для пищеварения. Но как сделать это блюдо максимально полезным? Как он может помочь в похудении? И как часто его можно есть? Давайте разбираться.

ПОЛЬЗА СУПОВ

Любой суп – это, по сути, гармоничная смесь воды, овощей, мяса, приправ и специй. Его калорийность во многом зависит от бульона: наваристый мясной бульон или крем-суп со сливками – это очень сытно и калорийно, а лёгкий овощной отвар – отличный диетический вариант.

ПОМОЩЬ В ГИДРАТАЦИИ

Многие люди забывают пить достаточное количество воды в течение дня, а суп отлично компенсирует этот недостаток. Конечно, он не заменяет чистую воду, особенно во время занятий спортом или в жаркую погоду, но становится её полноценным и полезным источником.

ЛЁГКОСТЬ ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Почти все супы проходят варку, а значит, их ингредиенты подвергаются термической обработке. Это не только уничтожает потенциально вредные микроорганизмы, но и помогает нашему желудку легче переваривать пищу. Распространенный миф о том, что бульон разбавляет желудочный сок, не более чем выдумка. Бульон действительно ненадолго задерживается в желудке, но затем быстро продолжает свой путь по пищеварительному тракту, а желудочный сок тем временем активно расщепляет твердые компоненты – овощи и мясо. Именно поэтому после тарелки супа, даже плотного, мы редко чувствуем тяжесть.

Однако от наваристых мясных борщей и солянок с обилием копчёностей диетологи рекомендуют воздержаться. Такие блюда могут создавать излишнюю нагрузку на пищеварение. С осторожностью также стоит относиться к грибным и гороховым супам: они могут вызывать дискомфорт и тяжесть в животе.

ПОМОГАЕТ В ПОХУДЕНИИ

Когда вы начинаете обед с тарелки супа, вы естественным образом съедаете меньшую порцию основного блюда. Исследования показывают, что люди, которые выбирают суп в качестве первого блюда, в целом потребляют меньше калорий за обедом. Чтобы снизить калорийность, готовьте на лёгком бульоне из нежирных сортов мяса (куриная грудка, индейка, говядина), белой рыбы или просто

на овощном отваре. Ингредиенты лучше не обжаривать на большом количестве масла, а слегка пассеровать или добавлять их сразу в бульон свежими.

КАК ЧАСТО НУЖНО ЕСТЬ СУП?

Для многих из нас тарелка горячего супа – это синоним здорового и правильного питания, заложенный ещё в детстве. Однако современные специалисты в области диетологии сходятся во мнении: ежедневно есть суп совсем не обязательно. Основа здорового рациона – это прежде всего разнообразие и сбалансированность, которые позволяют получать все необходимые питательные вещества из разных продуктов.

Впрочем, это нисколько не умаляет пользу супов. Они остаются ценным и важным элементом меню. Для людей, не имеющих проблем с желудочно-кишечным трактом, оптимально включать супы в свой рацион два-три раза в неделю. Этого достаточно для того, чтобы насладиться их вкусом и получить пользу. А для тех, кто страдает от заболеваний ЖКТ, суп может и вовсе стать важным элементом лечебного питания. Тёплая жидкая пища мягко обволакивает желудок, успокаивает воспалённый кишечник и способствует нормальной выработке желудочного сока.

www.sovsport.ru





YLÝAS PÄLWAN

104

◆ 1876-njy ýylda Tejen ýaýlasynnda doglan, pälwançylyk edip at galdyran Ylýas Aly ogy hakda söz açmak ýakymly. Alty doganyň körpesi Ylýas diýseň märekesöýer, şahandaz adam bolupdyr. Ol dünýä malyna gyzmandyr. Göreşden alan baýraklaryny hem mätäçlere paýlapdyr. Ýaşululardan Seýit Nurlynyň (Ussa murt), Durdymyrat Aşyrdyr Gurbanberdi Kitjeniň aýtmagyna görä, pälwanlyk Ylýasa ezelden berlen bolmaly. Onuň märekä çykyp, göreş tutan döwründe ýanyny ýere degrip bilen bolmandyr. Özem diýseň arassa göreşipdir. Iň halan emeli bolsa garşydaşyny daşyndan aýlap, ýere goýmak eken.

Ylýas pälwanyň rus, özbek, gazak pälwanlary bilen göreşendigi barada hem gürrüňler az däl. Onuň halypasy, döwründe ýany ýere degmedik Garaja pälwan bolupdyr. Soň-soňlar halypasy oňa: «Pälwançylygyň ähli syrlyrny Ylýas özüne siňdirip bildi» diýer ekeni. Ylýas Garaja pälwan, Balkan pälwan, Çoluk pälwan ýaly gerçeklerden tälim alýar. Olaryň Ylýasa syny oturypdyr. Şeýlelikde, özüniň arassa, tejribeli göreşi bilen Ylýas olaryň ak patasyny alýar. Ol karamlyk diýen zadýň nämediginem bilmändir.

◆ Ylýas pälwan döwürdeşleri Peleň pälwan, Girdenek pälwan, Momma pälwan, Togalak pälwan, Anna waraň, Tokga gökje, Poşmak han, Annaly eşek ýaly belli pälwanlaryň hemmesinden üstün çykmagy başarypdyr. Ol elmydama iň uly baýraga dördüň biri bolup çykar eken.

◆ Ylýas pälwanyň öýlenýän gyzy gum obalarynyň birinden eken. Onuň gaýyn obasynda göreş bolan. Göreşe köp ýerden pälwanlar çagyrylypdyr. Ol göreşde ähli pälwanlary ýeňmegi başarypdyr. Märekäniň içinde ony synlap oturan gaýyn atasy Ylýasy tanamaýar eken. Ýeňiji bolanyň öz giýewsidigini bilensoň: «Häh, tohumy zaýalan ekenik-how!» diýip, gaýyn ata hyrcyny dişleýär. Sebäbi onuň gyzy çepiksije ekeni.

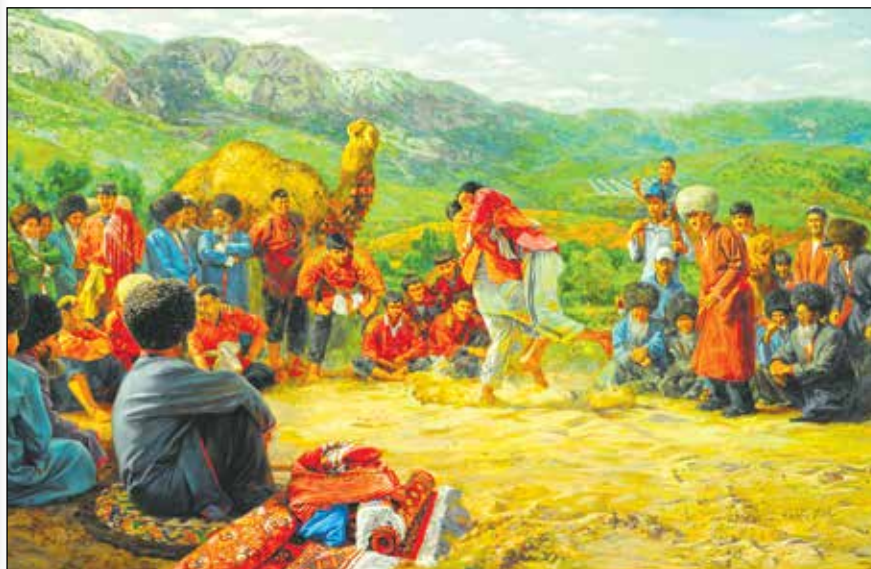
◆ Tejende beg, wekil tireleriniň arasynda göreş bolýar. Şonda Ylýas pälwan beg tiresiniň pälwany bilen tutluşýar. Olaryň pälwany ýykylýar. Onuň tarapdarlary ýykylandygyny boýun almajak bolýar. Ýöne ähli halk Ylýas pälwanyň tarapynda durup, onuň arkasyny alýar.

◆ Ylýas pälwan bir toýda Girdenek pälwan bilen göreş tutýar. Girdenek pälwan özüniň çensiz daýawlygy bilen tanaýpdyr. Ylýas Girdenegiň aýagynyň içinden çilşirip gaňranda, onuň injigi döwölüpdir. Ylýas pälwanyň güýjüni taryplanlarynda: «Ylýasyň sag aýagyna ilerki dagy goýsaňam götär» diýer ekenler.

◆ Tokga gökje Ylýas pälwan bilen göreş tutup, tagaşyksyzlygy bilen onuň kelte gapyrgalaryny döwýär. Şonda Ylýas pälwan ondan ýeňilýär. Muňa namys eden Ylýas pälwanyň agasy Kitjen Tokga gökje bilen şol ýerde göreş tutýar-da, ony ýeňýär. Ylýas pälwan kemsiz gutulansoň, Tokga gökje bilen tutluşýar. Gezegi alan Ylýas pälwan aýlap-aýlap ýanbaşdan ýykýar, göterip ýene ýykýar, üçünji gezegem aýlap, «çabyt çalan ýaly» edýär. Şol göreşde Tokga gökjäni öýüň tüýnügine salyp, göreş meýdanynyndan alyp gidýärler.

◆ Gökdepede bir toýda uly göreşiň bolýandygyny eşidip, Tejeniniň atly pälwanlarynyň dördüsi — Ylýas pälwan, Anna waraň, Peleň pälwan, Annaly eşek dagy şol toýa atlanýarlar. Ýöne toýa baranlarynda bulara gowy hyzmat etmeýärler.

Olaryň beýle ýanynda keserip ýatan Ahalyň belli pälwanlaryna bolsa ähli hyzmatlar edilýär. Muňa göwünleri galan Tejen pälwanlary turmakçy bolýarlar. Şonda Peleň pälwan hyzmat edip ýörenleriň birine özüniň war-war edýän sesi bilen: «Hol ýatan pälwanyňyz ýa-ha biline gyrnak bagy (guşak) daksyn, ýa-da bize hyzmat etsin!» diýýär. Ýaňky pälwan ýatan ýerinden: «Meniň bilen göreş tutjak bolýan akmak kim-ay?» diýip, göwniýetmezçilik edýär. Şonda Peleň pälwan: «Şularyň





in garrysy men, menem seniň bilen göreş tutaryn» diý-ýär. Şol ýerde bir garyp ýigit pälwanlary özüniň oraçasyna äkidip, karz-kowala batyp, uzyn gije hyzmat edýär. Ertesi göreş başlanýar. Tejen pälwanlary ähli baýragy diýen ýaly alýarlar. In uly baýraga bolsa ýaňky pälwan çykýar. Peleň pälwan onuň bilen tutuşmakçy bolýar. Ýöne Ylýas pälwan ony goýbermeýär. Onuň bilen özüniň göreşmelidigini aýdýar. Ylýas pälwan ony edil öňküleri dek «çabyt çalan ýaly» edýär. Toý sowlansoň, pälwanlar özlerini myhman alan garyp ýigidiň öýüne baryp, ähli baýraklaryny diýen ýaly oňa bagyş edýärler. Baýraklaryndan ýekeje gyrgyzy dony alyp gaýdýarlar. Ony hem obalaryna gelenlerinde öňlerinden çykan, ylgap garşy alan oglanjyga beripdirler.

♦ Ylýas pälwanyň agasy Aşyr inisinden daýawlygy bilen tapawutlanypdyr. Ol otuz iki ýyllap goýun bakypdyr. Doganlar daşlaryna çyzyk çekip, güýç synanyşyp başlanlarynda Ylýas pälwan agasyndan ýeňler ekeni. Ýöne Aşyr hiç mahal göreş tutmandyr.

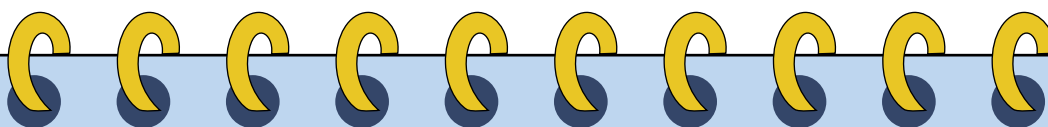
♦ Ylýas pälwanyň agasy Kitjen hem toýlarda göreşipdir. Häzirki wagtda pälwanyň nesillerinden onuň agasy Kitjeniň agtygy Dörtguly Başow hem tanalýan

pälwanlaryň biri. Ol ýurdumyzyň birnäçe gezek çempiony, ýaş pälwanlaryň halypasy.

♦ Däp boýunça täze gelen gelne ertesi baş salyp, gelniň saçyny ýeňsesine atýarlar. Şonda gelin bilen gyzlaryň arasynda göreş bolýar. Baýrak hem goýulýar. Ylýas pälwanyň gyzy Bessire ulugyz mahallary gelinleriň içinde taý tapylmandyr. Şeýdip, ol özüniň Ylýas pälwanyň gyzydygyny kemsiz subut edipdir.

♦ Ylýas pälwanyň mekdebini geçip, tälimini alan Nepes çaka, Öwez şahyr dagy hem döwründe ýany ýere degmedik pälwanlar bolupdyrlar. Häzirki günlerde ýurdumyzda toýlanýan baýramçylyklarda, toýlarda Ylýas pälwanyň adyna baýraklar goýulýar. Onuň ady hormat bilen ýatlanýlar. Türkmen göreş sungatynyň uly halypalarynyň biri, öz döwründe pälwançylygyň mekdebi bolan Ylýas pälwan halkyň hakydasynda hemişelik ýaşasýar.

Annahal BAÝHANOW,
Babadaýhan etrabynyň
3-nji orta mekdebiniň
mugallymy.



GANATLY JÜMLELER

Tebigatyň bermedik güýjüni türgenleşmek bilen alyp bolar.

Demokrit

Maşk etmek älemden güýç almagyň bir görnüşidir.

Gýote

Haýal we çuň dem almak ömrüňi uzaldýar.

Pol Bregg

Ähli ýeňişler hereketden başlanýar.

Pokubiý

Yzygiderli türgenleşik ussat türgeni kemala getirýär.

Kornelit Pasyt

Adamyň beýikligi onuň gaýraty bilen ölçenilýär.

Wiktör Gýugo

Saglygyň çeşmesi — hereket.

Lao Szi

Ýazyja sagdyn beýni, ýüwrüğe sagdyn aýak.

Norbert Biner

Aklyňy küteldeýin diýseň ýat, ýiteldeýin diýseň hereket et.

Aristotel

Güýjüň bilen dünýäniň ýarysyny alarsyň, paýhasyň bilen barysyny.

Diogen

Saglyk baýlykdan öňdür.

Mahatma Gandi

Taýýarlan Abdyjemil JEMLOW,
Aşgabat şäheriniň ýöriteleşdirilen
141-nji orta mekdebiniň mugallymy.



ÜSTÜNLİK SEKUNTLAR BILEN ÖLÇENİLÝÄR

➤ **Stadionlardaky otlar önler has ýaşyldy, top has togalakdy, futbol bolsa has ýürekden oýnalýardy. Käbirleri muny futbolýň ölemen muşdagynyň ýürek owazy hasaplap biler. Ýöne futbol oýnunyň has üýtgeýändigini bilen jedelleşmezlik mümkin däl. Bu bolsa tebigy ýagdaý, sebäbi sportuň islen-dik görnüşi wagtyň geçmegi bilen özgerýär. Futbolçylardan edilýän talap üýtgeýär.**

Birnäçe ýyllap «Marselde» çykyş eden Amin Aritiň sözleri bilen aýdanynda, häzirki edilýän talaby Ronaldinýonyň we Zidanyň döwründäki bilen deňeşdirer ýaly däl. Ol: «Ronaldinýo ylgaýardy, ýöne ol atlet däl, Zidan hem şeýledi. Ýöne olar meýdançada gysga wagtda pikirlenip, oýnuň ykbalyny çözüň hereketleri amala aşyrmaga ukyplydylar. Uzaklaşman şeýle oýunçylar, gynansagam, ýitip gider. Häzirki wagtda bizden bir oýunda azyndan 12 kilometr ylgamak, 40 gezek sprint ylgawyny amala aşyrmak, tizligini sagatda 33–34 kilometre ýetirmek talap edilýär. Bolmasa seniň yhlasyň alga alnyp barlanok. Sen dört-bäş oýny ýokary derejede geçireniň bilen, statistiki görkezijiler talabalaýyk bolmasa, edil topardan kowmazlar, ýöne ornuň törde bolmajakdygy hem aýan diýip, içini dököýär.

Bu aýdylanlar ýokarkylarda seslenme döredip biler. Özem jedel döredip biljek beýannama. Ilki bilen muny sanlara we faktlara daýanman, şahsy täsire görä ara alyp maslahatlaşalyň. Oýnuň has işjeňligi talap edýänligi hakykat. Bu ýagdaý wagtyň geçmegi bilen diňe «ylgawçylaryň» futbol meýdançasynynda abraý aljakdygyny ýarat edýär. Hakykatdanam, şeýlemikä? Geliň, pikirleri saldarlap görelin! Dogry, öndebaryjy klublarda oýnaýanlar has köp aralygy geçmeli bolýandyr, ýöne hemmeler beýle bolmaly diýen ýörelge ýok ahyryn.

Soňky 20 ýylda hasaba alnan aýdyň ösüşler bar: «sprintçileriň», ýagny ýakyn aralyga çalt ylgaýanlaryň sany 80% artypdyr. Paslaryň sany bolsa 30% köpelipdir. Paslaryň köpelmegine meýdanda karar kabul etmegiň tizliginiň ýokarlanmagy güýçli täsir edipdir. XXI asyryň başynda oýunçy topy alanynda, oňa ortaça 2,9 sekunt ýeterlik bolýardy. Häzir bu görkezijiniň üç esse diýen ýaly azalyp, bir sekuntadan hem aşak düşendigini görýäris. Bu görkeziji «sprintçileriň» hatarynyň barha artýandygyny görkezýär. Ýöne olaryň futbolçynyň hereketleriniň diňe ownuk bölegi bolup galýandygyny hem wagtyň geçmegi görkezýär.

«Haýal hereket edýän oýunçylaryň bazarynyň sowlup barýandygy» baradaky pikir hem düýbünden esassyzdyr. «West Hem» toparynyň oýunçysy Tomaş Souček geçen möwsümde iň haýal futbolçylaryň 5-liginden orun aldy. Ýöne şol bir wagtda meýdançada köp aralyk geçenleriň arasynda 2-nji görkezijiniň eýesi boldy. Dünýäniň iň meşhur toparlaryna, ýagny

«Real» we «Barselona» seretmek ýeterlikdir. Şonda Ronaldinýo bilen Zidan ýaly oýunçylaryň häzirki wagtda-da gymmatlydygyny, olaryň meýdançada ägirt uly iş edýändigini görmek bolýar. «Realyň» görkezijileriniň pese gaçmagy, esasan, Toni Kroosyň karýerasynyň tamamlanmagy we Luka Modriçiň ýaşynyň ulalmagy bilen baglanyşdyrylýar. «Barselonanyň» Pedri – Gawi – Frenki de Ýong üçlügini hem fiziki taýdan güýçli diýip bolmaz. Bu ýyldyzlaryň hiç biri aýratyn tizligi ýa-da fiziki taýdan güýçli aýratynlyklary bilen tapawutlanmaýar. Ýöne ýokarda belläp geçilen paslaryň köpelmegi we karar kabul etmegiň wagtynyň azalmagy tersine şeýle akyllý futbolçylaryň gymmatyny birnäçe esse ýokarlandyryr.

Elbetde, futbol ösýär. Oýunçylardan ilki bilen fiziki taýýarlyk talap edilýär. Emma meýdançada dürli ugurdan ukyply futbolçylara zerurlyk bar. Näme diýilse-de, ylgamaga ezber oýunçylara-da, sanlyja sekuntda çözüň kabul edip bilýän akyllý futbolçylara-da zerurlyk bar. «Barselona» bilen «Kamp Nou-da» gazanylan taryhy ýeňşi ýatlan mahaly türkmenistanly hünärmen Gurban Berdiýew Domingesiň özünden pasa garaşýan Gökdeňiz Garadenziň tizligini hasaplap, topy soňa laýyklykda äberendigini ýatlaýar. Halypa tälimçi şonda 2-3 sekunt säginen halatynda türk futbolçysynyň topa ýetmezlik ähtimallygynyň juda ýokary bolandygyny sözüniň üstüne goşýar. Bu bolsa meýdançada, sanlyja sekuntda netije çykaryp bilýän we fiziki taýdan ezber oýunçylaryň sazlaşygyny döreden halatynda, alynmajak galalary alyp, hatda «Barselonany» myhmançylykda utup boljakdygyny görkezýär.

«Türkmenistan Sport» halkara žurnaly.



ÖSÜŞLERİŇ BADALGASY

TÜRKMEN HALKYNÝŇ MÜŇÝÝLLYKLARA UZAÝAN TARYHYNÝŇ, MILLI EDEBI MIRASYNÝŇ HEM-DE RUHY GYMMATLYKLARYNYŇ ÖWRENILMEGINE WE GELJEK NESILLERE GEÇIRILMEGINE AÝRATYN ÄHMIÝET BERILÝÄR. BU UGURDA GIŇ GERIMLI IŞLER DURMUŞA GEÇIRILÝÄR. ÝURDUMYZDA ÝAŞ NESLIŇ YLYMLY-BILIMLI, PÄK AHLAKLY BOLUP ÝETIŞMEGI, WATANÇYLYK RUHUNDA TERBIÝELENMEGI DÖWLET SYÝASATYNÝŇ ILERI TUTULÝAN UGURLARYNYŇ BIRIDIR. BAGTYÝAR ZAMANAMYZDA ÝAŞLARYŇ SAGDYN DURMUŞ ÝÖRELGELERINE EÝERIP ÝAŞAMAGY, ÝOKARY HILLI BILIM ALMAGY WE EZIZ WATANYMYZA PEÝDALY HÜNÄRMENLER BOLUP ÝETIŞMEGI ÜÇIN ÄHLI ŞERTLER DÖREDILÝÄR.



Gurbanguly Berdimuhamedow adyndaky Howandarlyga mätäç çagalara hemaýat bermek boýunça haýyr-sahawat gaznasy hem ýaşlaryň beden we ruhy taýdan sagdyn ösmegine, olaryň jemgyýetde mynasyp orun tapmagyna gönükdirilen işleri amala aşyrýar. Gaznanyň durmuşa geçirýän çäreleri onuň jemgyýetimiziň ynsanperwerlik ýörelgelerine esaslanýandygyny aýdyň görkezýär.

Türkmenistanyň bilim ulgamynyň esasyny milli ýörelgeler düzýär. Halypa-şagirtlik däpleriniň dowam etdirilmegi, okatmagyň täze, innowasion usullarynyň işlenip düzülmegi hem-de ýaşlara döwrebap bilim-terbiýe berilmegi döwlet syýasatynyň möhüm ugurlaryndan biridir. Şeýlelikde, bilim işgärleriniň önünde durýan wezipeler diňe bir bilim bermek bilen çäklenmän, şahsyýetiň hemmetaraplaýyn ösüşine ýardam etmegi hem öz içine alýar.

Bilim ulgamynda alnyp barylýan özgertmeler ýaş nesliň ruhy-ahlak taýdan kemala gelmegine gönükdirilendir. Olar halallık, zähmetsöýerlik we sabyrlylyk ýaly gymmatlyklary özleşdirmegi maksat edinýär. Bu häsiýetler häzirki döwürde bilim edaralarynyň terbiýeçilik işleriniň esasy ugruna öwürüldi. Mekdep okuwçylarynyň, talyplaryň, mugallymlaryň häzirki zaman enjamlar we okuw serişdeleri bilen üpjün edilmegi, ilkinji gezek mekdebe barylýan çagalara kompýuterleriň sowgat berilmegi ýaş nesil üçin döredilýän mümkinçilikleriň aýdyň beýanydyr.

Ruhy-ahlak terbiýesinde ene-mamalarymyzyň orny aýratyn belenilmäge mynasypdyr. Eneleriň çagalaryna bolan mähir-muhabbeti, hüwdüler arkaly aýdýan arzuwlary we sungat bilen bolan arabaglanyşyklary ýaş nesliň ruhy dünýäsine oňyn täsir edýär. Şonuň üçin hem döredijilik we sungat bilen baglanyşykly terbiýeçilik çäreleri ýaşlaryň ruhy taýdan ösüşi üçin möhüm hasap edilýär.

Bilim ulgamynda alnyp barylýan işler ýaş nesliň diňe bir zehinli we paýhasly bolmagyna däl, eýsem, jemgyýetde mynasyp orun eýeläp bilýän şahsyýetler bolup ýetishmegine gönükdirilendir. Watana we halka wepaly, halal zähmet çekýän, päk ýürekli ýaşlary terbiýeläp yetishdirmek üçin giň mümkinçilikleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza alkyşlarymyz çäksizdir.

Güljermal MÄMMETSÄHEDOWA,
Türkmenistanyň Prezidentiniň ýanyndaky
Döwlet gullugy akademiýasynyň magistri.

DOSTLUK DILI



Diliň esasy çeperçilik serişdeleriniň biri bolan köpsanly frazeologizmleriň döremeginde yrym-ynançlaryň ähmiýeti uly bolupdyr. Türkmen hem pars dillerini deňeşdirmek arkaly iki halkyň dilindäki frazeologik birlikleriň, olar bilen bagly yrym-ynançlaryň meňzeşligi we tapawutlygy ýa-da diňe belli bir halka mahsus bolan aýratynlyklaryny äşgär edip bolýar. Mysal üçin, iki deňeşdirilýän dilde gyzyň owadan ýañaklaryny taryplaýan «Nar ýaly» ýa-da «Enar ýaly» diýlip, nara deňeşdirilip aýdylýan doly taýly meňzetme häsiýetli frazeologizmleriň bardygy hem mälim boldy.

Türkmen dilinde örän owadan, gelşikli gyz, ýaş gelin asmandaky Aýa meňzedilip, «Aý ýaly» ýa-da «Aýyň bölegi ýaly» frazeologik söz düzümleri ulanylýar. Pars dilinde türkmen frazeologizminiň semantikasyna gabat gelýän iki sany komparatiw frazeologizme gabat gelindi. Olaryň birinjisi türkmen frazeologizminiň doly taýy bolup, «Aý ýaly», ikinjisi bölekleyin taýy bolup, «14-nji gijäniň Aýy ýaly» görnüşde ulanylýar. Soňky pars frazeologizmiň türkmen dilindäki «14-i gijäniň Aýy» diýlip aýdylýan taýynda komparatiw frazeologizmleriň deňeşdirmе bölegini düzýän «ýaly» sözi bolmasa-da, ony pars frazeologizmiň doly taýy diýip hasaplap bolar. Türkmen we pars halklarynyň arasynda Aý 14-nji gijede doly görnüşe gelip, iň owadan şekili emele getirýär diýen garaýyş bar.

Türkmen we pars frazeologizmlerinde dürli haýwanlaryň atlarynyň duş gelýändigini görmek bolýar. Ýabany haýwanlaryň arasynda möjek jandary frazeologizmlerde kän duş gelýär. Mysal üçin, türkmenler süýji sözli, güler ýüzli, içiňe-daşyňa geçip barýan, hakykatda bolsa pis, gizlin hereket edýän adama «daşy jäjek, içi möjek» ýa-da «goýun derisine giren möjek» diýýärler. Eýranlylar şeýle häsiýetli adamy ýylan bilen deňeşdirip,

«owadan çyzykly we meňli ýýlandyr» ýa-da türkmen dilindäki ikinji frazeologizme doly gabat gelýän «goýun köýnegindäki möjek» diýilýän frazeologizmleri ulanýarlar. Bu mysallardan geçmişde adamlaryň möjge bolan oňaýsyz garaýyşlaryny görmek bolýar. Muňa garamazdan, käbir maglumatlara görä, öňki döwürlerde möjge ýagşy niýetde garalypdyr. Muňa mysal hökmünde, aşakdaky frazeologizmleri görkezmek bolar. Sorag görnüşde aýdylýan «Gurtmy ýa tilki?» frazeologizmi häzirki döwürde bir adama tabşyrylan ýumuşyň berjaý edilendigini ýa-da edilmändigini bilmek maksady bilen aýdylýar.

XI asyryň belli dilçi alymy Mahmyt Kaşgarlynyň «Diwany lugat at-türk» atly meşhur sözlüğünde agzalan frazeologizmiň taýy «Tilkumu toydy azu bori-mu?» görnüşde getirilýär. Onuň göni terjimesi: «Tilki doguldymy ýa-da böri?». Bu aňlatma arkaly ady agzalan sözlükde gyz ýa-da oňan çaganyň doglandygyny bilmek üçin hem ulanylandygy barada maglumat getirilýär. Bu frazeologizmlerden görnüşi ýaly, möjge şowlulyk getirýän jandar hökmünde garalypdyr. Geçirilen derňewlerden görnüşi ýaly, iki halkyň wekilleriniň hem psihiki we fiziki ýagdaýlara, köplenç, birmeňzeş düşüňändigini, daş-töweregi gurşap alan zatlar hem-de beýleki ýagdaýlara birmeňzeş görnüşde akyl ýetirýändigini ýüze çykýar. Munuň özi iki gadymy dilde meňzeşlikleriň köpdügiňiň aýdyň subutnamasydyr.

Gülşat GÜNDOGDYÝEWA,
Magtymguly adyndaky TDU-nyň roman-german
we gündogar dilleri fakultetiniň daşary ýurt
edebiyaty kafedrasynyň mugallymy, filologiýa
ylmylarynyň kandidaty.



GAWUNYŇ SAGLYGA PEÝDASY

Gawun ynsan ömrüni uzaltmaga ukyply güýje eýe diýlip hasaplanylýpdyr. Bu, hakykatdan hem, şeýle. Gadymy tebipler iýmit siňdiriş agzalarynyň kesellerinde, böwrek we beýleki agzalar bejerilende gawun iýmegi maslahat beripdirler.

➤ Türkmen topragynda ösüp ýetişýän gawun öz taryhy köklerini örän gadymy döwürlerden alyp gaýdýar. Şol döwürde gawunlaryň ösdürilip ýetişdirilendigine Gäwürgala (Köne Merw) sebitlerinden tapylan gawun çigitleriniň tapyndylary şaýatlyk edýär. Irki döwürlerde bakjaçylyk aýratyn hormat goýulýan kär bolupdyr. Orta asyr arap-pars çeşmelerinde iň şirin tagamly önüm hökmünde bütin Gündogarda şan-şöhra eýe bolan ajaýyp türkmen gawunlarynyň köp görnüşleri barada maglumatlar bar.

XVII asyryň ikinji ýarymynda Hindistana baryp gören fransuz syýahatçysy Fransua Berýeniň tas-syklamagyna görä, Orta Aziýanyň miweleri, bakja önümleri we beýleki ir-iýmişleri hindi emirleriniň durmuş çykdajylarynyň esasy bölegini diýen ýaly dü-züpdür. Hindistana gawunlar we üzümder pagta dola-nyp getirilipdir.

Gawunlar arap halyflarynyň, hytaý imperator-larynyň, hindi patyşalarynyň saçagyny bezäpdir. Olar beýik seljukly Sanjar Türkmeniň, Baýram Han Türkmeniň, beýleki türkmen hökümdarlarynyň iň gowy görýän tagamy bolupdyr. Türkmen gawunlary Ýewropa hem äkidilipdir. Ol ýerde gawunlary iň baý adamlar satyn alyp bilipdirler. Rim imperatory Klaw-diý Albinin gawunyň birnäçe görnüşlerinden ertirlik edinýändigini barada aýdylýar. Çörek bilen iýilýän ga-wunlar nahar hasaplanylýpdyr, şol bir wagtda-da gar-pyzlar suwsuzlygy gandyrmaq üçin iýilipdir.

Gawun witaminlere we mikroelementlere baýdyr. Onuň düzüminde beloklar, uglewodlar, C, B wita-minleri, demir, mis, sink we ş.m. bar. Süýji keselinden we içege kesellerinden ejir çekýän adamlar gawuny az mukdarda iýmelidirler. Gawuny süýt, bal, sowuk suw bilen goşup iýmek peýdaly hasaplanmaýar.

Türkmenlerde ekerançylygyň piri bolan Babadaý-han bilen baglanyşykly döpler saklanyp galypdyr. Bak-ja ekinleriniň bol hasyllaryny ösdürüp ýetşdiren adam dokuzdan üç gezek, ýagny 27 gawuny ýolup, obadaş-laryna ýa-da islendik geçip baryan adama dadyrmaly-dyr. Bu döp gadymy döwürden bäri ýörgünlidir.

Gawun — türkmen halkynyň milli gymmatlygy, seç-giçi daýhanlaryň ussatlygynyň we zähmetsöýerliginiň nyşany. Bu nygmat biziň sahatly topragymyzyň bir bölegi, halk seçgiçiliginiň ussatlygynyň çürbaşy. Leýp-sigde we Erfurtda geçirilen halkara sergilerde türkmen gawunlary ençeme gezek baýrakly orunlary eýeledi. Erfurtda garrygyz, waharman, gyzyl gülaby, sary güla-by ýaly gawunlaryň görnüşlerinden taýýarlanylýan ga-wun kaky altyn we kümüş medallara mynasyp boldy. Bu bolsa türkmen topragymyza ýetişýän gawunlaryň nygmatlarynyň näýbaşsýdygyny alamatlandyrýar.

Mähri PERDELIÝEWA,
Magtymguly adyndaky TDU-nyň taryh
fakultetiniň arheologiya we etnologiya
kafedrasynyň müdiri,
taryh ylmlarynyň kandidaty.





7 ФАКТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОНЯТЬ СУЩНОСТЬ ОКЕАНА

Океан. Загадочный. Огромный. Очень глубокий...

Мы специально подсчитали: на каждого жителя Земли, в том числе на тебя, приходится примерно 170 000 000 тонн морской воды. Очень много! Вот 7 фактов, которые помогут вам понять сущность океана.

1. КИСЛОРОД

◆ Лёгкие планеты не леса, а океан. Больше половины кислорода производят микроскопические обитатели океана. А вклад лесов в общее дело — меньше трети.

2. ЗВУКИ

◆ Скорость звука в океане зависит от температуры, солёности, давления, пузырьков газа и даже от количества различных организмов. В океане есть участки, где звук распространяется медленнее, но с наименьшими потерями энергии. Крупные киты могут слышать друг друга на расстоянии в несколько сотен километров, если находятся внутри такого канала.

3. ГОЛОСА

◆ Любой корабль с двигателем имеет свой неповторимый звуковой рисунок — как отпечаток пальца у человека. По нему можно опознать любое судно. У дельфинов тоже есть уникальные звуковые «автографы».

4. ГЛУБИНА

◆ В океане находится самое глубокое ущелье — Марианская впадина. Непросто произвести точные

измерения в таких условиях. Поэтому оценка глубина различается от 10 898 до 11 034 метров.

5. ТЕМНОТА

◆ Вероятность проникнуть на дно Марианской впадины у частички солнечного света (фотона) настолько мала, что это событие может ни разу не случиться за несколько тысяч лет.

6. ВЫСОТА

◆ Самая высокая гора на Земле тоже находится в океане, если брать высоту от подножия до вершины, а не от уровня моря. Вулкан Мауна-Кеа (10 203 метра) Гавайского архипелага в Тихом океане выше Эвереста (8848 метров).

7. КРОВЬ И ВОДА

◆ Морская вода и человеческая кровь похожи по составу минералов. История знает случаи, когда раненым вместо крови переливали разбавленную морскую воду. Правда, делали так только в экстренных ситуациях.

Подготовила Огулджаннет ОВЕЗОВА,
преподаватель Туркменского
сельскохозяйственного университета.



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ОБ АВАЗЕ

Аваза (Awaza) — это первый крупный туристический кластер, построенный на побережье Каспийского моря по инициативе Героя-Аркадага. Курорт начал активно развиваться с 2007 года.

Центр отдыха и экологии

◆ При строительстве особое внимание уделяется сохранению природы. Вдоль побережья высажены тысячи деревьев, работают системы очистки воздуха и воды.

Гигантский искусственный канал

◆ В Авазе построен искусственный канал длиной более 7 км, по которому можно плавать на лодках и катерах. Он украшен мостами, фонтанами и зелёными насаждениями.

Современные отели мирового уровня

◆ В Авазе построены десятки высокосовременных отелей, соответствующие международным стандартам — с конференц-залами, СПА-центрами, бассейнами и ресторанами.

Климат, как на курортах Средиземноморья

◆ Лето в Авазе тёплое и солнечное, а вода в Каспийском море в июле-августе прогревается до 26–28°C. Сезон для пляжного отдыха длится с мая по сентябрь.

Каспий — море без выхода в океан

◆ Аваза находится на берегу Каспийского моря — крупнейшего в мире замкнутого водоёма. Это делает его уникальным с точки зрения экосистемы и туризма.

Международные форумы и конференции

◆ В Авазе проходят крупные мероприятия: экономические форумы, экологические конференции и встречи высокого уровня.

Зона безналогового бизнеса

◆ Для инвесторов в Авазе созданы благоприятные условия: налоговые и таможенные льготы, поддержка туристических и строительных проектов.

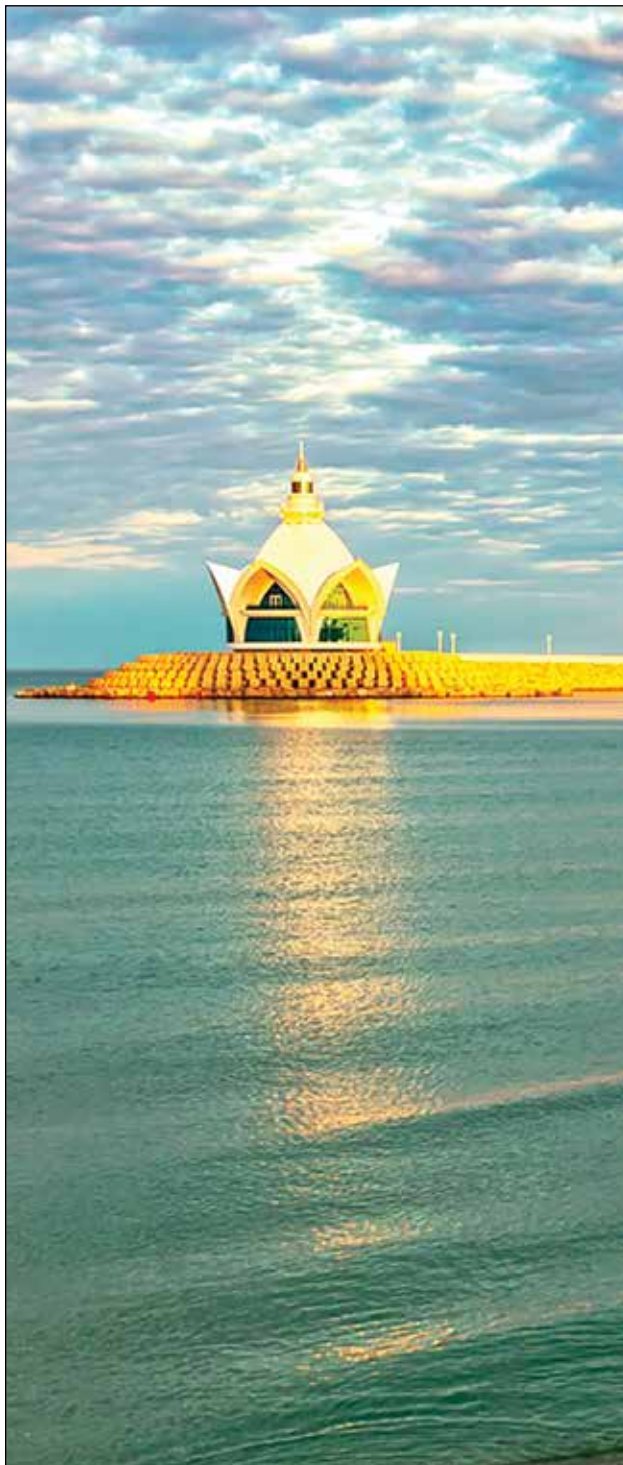
Безопасность и порядок

◆ Аваза считается одной из самых безопасных курортных зон региона. Здесь поддерживается высокая степень чистоты и охраны общественного порядка.

Будущее — «умный город» и IT-курорт

◆ В будущем планируется внедрение «умных» технологий — автоматизация обслуживания, экологичный транспорт, цифровые сервисы для туристов.

**Подготовил Ровшен КУВВАДОВ,
старший преподаватель Туркменского
государственного института финансов.**



РУКОПОЖАТИЕ С РОНАЛДУ И МЕССИ



112

► Мир футбола полон моментов, которые остаются в памяти навсегда, особенно когда речь заходит о встречах с легендами. Вспомним полузащитника Жорди Антонио, который однажды признался, что после рукопожатия с Лионелем Месси не хотел мыть руку, чтобы сохранить этот момент. Недавно к нему присоединился нападающий Мохамед Конате, поделившись не менее яркими эмоциями после матча против другого лидера футбола — Криштиану Роналду.

ВОСТОРГ, КОТОРЫЙ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫТЬ

В жизни каждого футболиста есть момент, который запечатлевается в памяти навсегда. Для Мохамеда Конате таким моментом стала встреча с легендой. Конате, описывая свою встречу с Роналду, не скрывает восторга: «Просто он был рядом, и я говорю: 'It is unbelievable to play against you!' Он меня тронул за руку: 'Good luck for a game'». Эти слова отражают, насколько значимым был этот момент для игрока, который с детства следил за карье-

рой Роналду. Конате признаётся: «Руку потом не хотел мыть. Это Роналду! Это было очень круто.»

За этими простыми словами скрывается глубокое восхищение. С детства мы смотрим на кумиров по телевизору, они кажутся недостижимыми. И вдруг они оказываются на одном поле с тобой, пожимают руку, желают удачи. Это невероятное чувство, когда граница между мечтой и реальностью стирается. Когда Роналду коснулся его руки, Конате испытал тот самый детский восторг. «Руку потом не хотел мыть. Это Роналду!» — в этой фразе нет ни капли пафоса, только искреннее, неподдельное удивление. Это признание того, что Роналду — не просто игрок, а символ эпохи, герой миллионов. Даже профессиональный футболист, достигший определённых высот, не может скрыть своего восхищения перед величием такого масштаба.

ФУТБОЛ — ЭТО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ИГРА

Такие истории напоминают нам, почему футбол — это больше, чем просто спорт. Для молодых

игроков вроде Конате встреча с кумиром детства — это не только спортивное событие, но и эмоциональный триумф. Рукопожатие с Роналду, как и с Месси для Антонио, становится символом мечты, воплощённой в реальность.

Эта история — прекрасное напоминание о том, что за суровым фасадом профессионального спорта всё ещё бьются сердца обычных мальчишек, которые когда-то мечтали играть с теми, кого видели на экране. Встреча с Роналду для Конате стала не просто игровым моментом, а личной победой, когда мечта, вынашиваемая с детства, наконец сбылась. И это, безусловно, «очень круто».

Эти моменты вдохновляют новое поколение футболистов стремиться к вершинам, где однажды их руки тоже будут пожимать с восхищением. Конате и Антонио — пример того, как футбол объединяет мечты и реальность, создавая истории, которые трогают сердца болельщиков по всему миру.

Ходжаберды АПБАЕВ,
журналист.

МЕСТО ВСТРЕЧИ АШХАБАД

Ашхабад впервые стал местом проведения регионального тренерского семинара ITF Level 2



В Туркменистане завершился региональный тренерский семинар Международной федерации тенниса (ITF) Level 2 для подготовки игроков высокого класса. Местом его проведения стал Теннисный комплекс Олимпийского городка Ашхабада, на базе которого в 2020 году был проведён начальный курс «Play tennis» для подготовки тренеров, а в 2023 году – тренерский семинар более высокого уровня Level 1. И вот теперь здесь впервые состоялся образовательный региональный тренерский семинар ITF профессионального уровня Level 2. Стало это возможным благодаря закреплению за туркменским Теннисным комплексом статуса «Учебно-тренировочного центра Азиатского региона». Соответствующий сертификат 1 июня 2024 года на торжестве в Олимпийском городке столицы вручил представитель ITF по развитию тенниса в Азии Сейедамир Боргхеи.

Региональный тренерский семинар ITF Level 2 собрал 15 тренеров – 11 из Туркменистана и 4 – из Бахрейна, Иордании, Саудовской Аравии и Узбекистана, которые получили великолепную возможность повысить свой профессиональный уровень для подготовки теннисистов высокого класса. Лекторами курса выступили известные специалисты Международной федерации тенниса – Сейедамир Боргхеи из Ирана и Игорь Шелякин из Узбекистана.

В течение 12 дней участники семинара на платформе онлайн-академии ITF прошли 37 онлайн-курсов, после чего они были допущены до пяти экзаменов, касающихся игровой практики на корте, проведения индивидуальных и групповых занятий, тестирования и написания эссе. В случае успешной аттестации слушатели курса получают международный сертификат уровня Level 2, который подтверждает высокую степень подготовки и даёт право представлять игроков на самых крупных турнирах. Помимо этого, это

большой багаж знаний, который приобретает тренер для повышения своей квалификации.

«В Международной федерации тенниса считают, что для подготовки успешных игроков важно иметь три «с» – это court (корт), coach (тренер) и competitions (соревнования). Если все эти три элемента присутствуют, то тогда возможно появление теннисистов высокого класса, которым для роста мастерства необходимы корт, соревнования и тренер. Вот поэтому мы сейчас делаем большой уклон на образовательную подготовку специалистов», – отметил в ходе семинара председатель Федерации тенниса Туркменистана (ТТФ), вице-президент Азиатской теннисной федерации (АТФ) Эзиз Довлетов.

По его словам, с каждым годом играющих теннисистов в Туркменистане становится всё больше и больше. И для того, чтобы они чаще участвовали в престижных соревнованиях, нужно уделять время для подготовки специалистов и тренеров.

«За две недели курса ITF Level 2 наши тренеры получили богатый багаж знаний, с которым они будут готовить достойных спортсменов уже более высокого уровня. Так что к концу года мы уже будем иметь достаточный пул тренеров со степенью Level 2. И это даст толчок ещё большему развитию тенниса не только в столице, но и в велятах», – подчеркнул Э.Довлетов.

Он также добавил, что в настоящее время образовательная система Федерации тенниса Туркменистана лицензирована и утверждена ITF, что даёт возможность ТТФ самостоятельно проводить курсы «Play tennis» и вручать сертификаты от имени ITF.

**Подготовил Чарыяр СЫЛАПОВ,
преподаватель Туркменского государственного
института физической культуры и спорта.**

JULIUS ÝEGO:

ILKINJI TÄLIMÇIM — INTERNET



Keniýaly ýeňil atletikaçy, naýza zyňyjy Julius Ýegony «Jenap Internet» diýip atlandyrlar. Ol özüniň täsin türgenleşik usuly sebäpli şeýle täsin lakama eýe bolupdyr: Keniýada ýokary hünärli tälimçiler ýok, şonuň üçin hem ol internet ulgamy boýunça okuw wideoýazgylaryny tapyp, şolaryň üsti bilen türgenleşik geçýär. Onuň yhlasy ahyrsoňy myrat tapýar, ilki ol dogduk ýurdunda, soňra tutuş yklymda, soňlugy bilen hem dünýä ýüzünde çempion bolýar. Şeýle-de Ýego Olimpiýa oýunlarynyň kümüş medalyny eýeledi, naýza zyňyjylaryň arasynda onuň ady rowaýata öwrüldi.

114

➤ Ýego Keniýanyň başyny göge diräp oturan daglyklarynyň bir çetki künjeginde, Çeptonon obasynda doglup kemala geldi. Ol ýerde ýol-ýoda ýok, ol jelegaýlara hiç haçan ulagam barmaýar, hatda o taýda elektrik togy hem ýok. Ýegonyň özüniň aýtmagyna görä, onuň ata-enesi daýhançylyk, maldarçylyk bilen meşgullanypdyrlar, bu kärini, hatda öz ogullary dünýäniň çempiony bolansoňam taşlamandyrlar.

Ýego oglanjykka olaryň maşgalasy agaçdan gurlan kiçijik külbejkde ýaşaýdyr, onuň içinde diňe düşek ýazmaga ýer bolupdyr. Olimpiýa oýunlarynyň geljekki baýrakçysynyň okuwa gatnan mekdebi bolsa öýlerinden sekiz kilometr uzaklykda ýerleşipdir. Ýegonyň ýatlamalaryndan çen tutsaň, Afrikada diňe bilimli adam üstünlik gazanyp biler diýlip hasaplanylýar, şonuň üçin hem her bir kişi bilimli bolmaga çalyşýar. Ol öz deň-duşlary bilen aýakýalaň, baş açyk mekdebe gidişleri hakynda uly höwes bilen gürrüň berýär.

Hut şol mekdepe hem ol naýza zyňmak bilen meşgullanyp ugraýar. Hemme zat ýönekeýje çaga oýunlaryndan başlaýar: ol hem-de onuň çagalyk dostlary ellerine syryk alyp, onuň bir ujuny ýere çümer ýaly ýiteldipdirler, soňra hem «kim uzaga zyňmaşak» oýnap-

dyrlar. Kiçijik Ýego özüniň metaldan ýasalan ilkinji naýzasyny 47 metre zyňmagy başarypdyr, ýene bir ýyldan bolsa, ol öz rekordyny täzeläp, 56 metre ýetiripdir.

Oglunyň sport bilen meşgullanmagyna Ýegonyň kakasynyň syny oturmadyr, çünki ol oglunyň «bolgusyz güýmenjelere» wagt ýitirmän, bilim almagyny isläpdir. Onsoň Ýego özüniň türgenleşmelerini, ýaryşlara taýýarlyk görüşi ene-atasyndan gizlemeli bolupdyr. Onuň kakasy ogly mekdepe synaglary tabşyryp bilmez öýdüp gaty gorkýan ekeni, ähli zadyň sebäbini hem oglunyň bar wagtyny oýun oýnamaga berýändiginden görüpdir, ýöne Ýego welin, «özüne Hudaý tarapyň zehin berlendigine» ynanypdyr.

Naýza zyňmak keniýalylaryň arasynda juda seýrek duş gelýän sport görnüşi. Bu ýurt, ilkinji nobatda, uzak aralyklara ylgaýan ýüwürükleri bilen belli. Eliud Kipçoge ýa-da Tegla Lorupe ýaly dünýä meşhur ýeňil atletikaçylar şu ýurtda — Keniýada öňüp-ösen türgenler. Ýego hem ilki ylgaw bilen meşgullanmagy ýüregine düwür, soňra futbolçy bolmak isleýär, iň soňunda hem olaryň hemmesini bir gyra goýup, bar ünsüni naýza zyňmaklyga berýär.

Onuň dogduk obasynda türgenleşik geçmek üçin hiç





« hili şert bolmandyr. Ýego açyk meýdana gidip, adaty ağaç syryklaryny zyňmak arkaly türgenleşik geçipdir. «Ýeke özüň türgenleşýärdim. Şol mahal dünýäde ähli zat meniň garşyňa ýaly bolup durdy» diýip, Ýego şol günler hakynda gamgyn ýatlaýar.

2006-njy ýylda, 17 ýaşynda ol ýetginjekleriň arasynda naýza zyňmak boýunça çempion bolýar. Ol bu ýaryşda naýzany 67 metre zyňyp, öz ýaş derejesinde Keniýanyň rekordyny goýýar. Dünýäniň geljekki çempiony mekdebi tamamlandan soňra, sport bilen meşgullanmasynyň arasyny kesip, bir ýyllap polisiýada işleýär. Biraz soňra bu işinden Ýegony Keniýanyň paýtagty Naýrobi şäherine ugradýarlar, ol ýerde geljekki çempion öz türgenleşiklerini dowam edýär.

Geljegi uly türgen diýlip hasaplanylýandygyna garamazdan, Ýego ýokary hünärli tälimçi tapmak başartmaýar, şonuň üçin hem ol öz meşgullanýan sport görnüşine degişli maglumatlary internet ulgamyndan gözlemäge başlaýar. Ol ýerli kompýuter klubunda dünýäniň iň güýçli türgenleriniň türgenleşik geçişleri hakynda wideoýazga gabat gelýär. Esasan hem, skandinaw naýza zyňyjylary Pekin Olimpiadasynyň bürünç medalçysy finlýandiýaly Tero Pitkämäki bilen iki gezek olimpiýa çempiony norwegiýaly Andreas Torkildsene onuň syny oturýar.

«Meniň tälimçim bir-ä özüň, birem internetdäki wideoýazgy» diýip, keniýaly türgen häli-şindi nygtaýar.

Şol wideoýazgylardan Ýego dünýä çempionlarynyň diňe bir zyňyş tehnikasyny öwrenmän, eýsemde tutuşlygyna bedeni ösdürýändiklerini bilip galýar. Şeýdip ol sport desgalaryna gatnamaga başlaýar, el-aýagyny ýazyp, çeyeligini ösdürýär, uly ýüklenmeli maşklary edip, güýjüni artdyrýar. «Umumy ösdüriş maşklary hem örän wajyp, men muny ol oglanlaryň wideoýazgylaryndaky türgenleşiklerinden bildim» diýip, türgen ýatlaýar.

Internet wideoýazgylarynyň kömegi bilen Ýego 22 ýaşynda Mozambikde geçýän ähli afrikan oýunlaryna



saýlanyp alynýar. Bu oýunlary başgaça «Afrika Olimpiadasy» diýip hem atlandyryýarlar. Şeýle uly ýaryşa bu türgen tälimçisiz gidýär, tälimçisizligi hiç, tasdanam onuň özi-de ýaryşdan galan ekeni, çünki sport emeldarlary ylgawçylara ýer boşatmak üçin ony ýygynyň hataryndan çykarmak isleýärler. Ýöne, her niçigem bolsa, nesibesi çekip, Ýego bu ýaryşlara gatnaşýar, onda-da ne gatnaşmak, 78,34 metr netije bilen ol altyn medala eýe bolýar hem-de Keniýanyň milli rekordyny täzeleýär. Keniýanyň taryhynda bu görnüş boýunça ilkinji çempion bolan erkek adam bolýar. Keniýanyň milli ýygyny topary bolsa 2011-nji ýylda geçen ähli afrikan oýunlarynda toparlaýyn hasapda 53 ýurduň arasynda altynjy orny eýeleýär.

Ýegonyň ähli afrikan oýunlarynda gazanan netijesi Ýeňil atletika federasiýalarynyň halkara assosiasiýasynyň nazaryndan sypmaýar. Bu gurama onuň Ýewropada ýarym ýyllap türgenleşik geçmegi üçin pul serişdesini töleýär. Şeýdip ol özüniň geljekki tälimçisi finlýandiýaly Petter Pironeni tapýar.

2012-nji ýylda 23 ýaşly Julius Ýego London Olimpiadasynda gatnaşmaga gidýär. Ol Olimpiýa oýunlaryna Keniýadan bary-ýogy 47 türgen gatnaşýar, olaryňam 42-si ýeňil atletikaçylar bolup, Ýegodan galan ählisi ylgawçylar ekeni. Ýöne bu Olimpiýa oýunlarynda keniýaly naýza zyňyja «göz görkem» başartmaýar, 77,15 metr netije bilen ol finalda iň soňky ýeri eýeleýär. «London-2012» oýunlarynda Trinidad we Tobagoly Keşorn Uolkott altyn medaly eýeläpdi, ol özüniň iň gowy synanyşygynda naýzany 84,58 metre zyňypdy.

Dogry, Ýegonyň netijesi hem peslär ýaly däl, çünki bu final 1980-nji ýylyň Olimpiýa oýunlaryndan bäri Afrikanyň wekiliniň gatnaşan ilkinji finalydy. Onuň üstesine hem bu oýunlarda Ýego öz dilinde sena edip ýören türgenlerine — Pitkýamýaki bilen Torkildsene duşýar. Bu Olimpiada-da olar degişlilikde dördünji we başinji orunlary eýeleýärler.

«Özüme nusgalyk diýip saýlan, elmydama meňzemek islän türgenlerimi gözüm bilen gördüm. Indi men olar bilen bäsleşýärim, özi hem Olimpiýa oýunlarynda bäsleşýärim. Men diýseň bagtly, dogrusy, men birneme gowy çykyş edibem biljekdim» diýip, Ýego ýatlaýar.

Biraz wagt geçenden soň, 2013-nji ýylda Moskwada ýeňil atletika boýunça dünýä çempionaty geçdi, onda Ýego öz ýurdunyň kapitany boldy, nobatdaky gezek milli rekordy täzeledi, dogry, baýrakly orna ýetip bilmedi, finalda dördünji ýere düşdi. Moskwada hem ol Pitkýamýaki hem-de Torkildsen bilen gabatlaşdy. Ýene bir ýyldan Glazgoda geçen dostluk oýunlarynda ol olimpiýa çempiony Uolkottdan hem uzup altyn medala mynasyp boldy.

2015-nji ýylda Pekinde geçen ýeňil atletika boýunça dünýä çempionatynda Ýego hakyky şowhun turuzdy.

92,72 metr netije bilen ol birinji orny eýeledi hem-de özüniň nusgalyk mekdebi hasaplaýan gaýybana tälimçisi Pitkýamýakiden tas baş metr diýen ýaly ozdy. Bu netije naýza zyňmak boýunça Afrikanyň rekordydyr, ony häli-häzire çenli hiç kim täzeläp bilmeýär. Dünýä rekordy bolsa 98.48 metre deň bolup, ony çehiýaly Ýan Železny goýdy, bu netijäni hem indi tas otuz ýyl bäri hiç kim ýokarlandyryp bilenok.

Ýene-de bir ýyldan Ýego Rio-de-Žaneýroda geçiren Olimpiýa oýunlaryna gatnaşdy. Bu gezek oňa uly üstünlik gazanmak miýesser etdi: ol naýzany 88,24 metre zyňdy hem-de kümüş medaly eýeledi. Üçünji orna Keşorn Uolkott mynasyp boldy. Birinji orny bolsa şol möwsümiň lideri, nemes türgeni Tomas Rýoler aldy. Ýeri gelende aýtsak, germaniýaly bu türgen hem internet ulgamynda naýza zyňmak boýunça wideo okuwlary guraýar.

Rio-de-Žaneýroda geçen bu Olimpiada-da Ýego altyn medaly hem alyp biljekdi. Ol finalda, eýýäm özüniň ilkinji synanyşygynda naýzany 88,24 metre zyňdy hem-de özüniň möwsümde iň gowy netijesini görkezdi. Onuň bu netijesini



ni garşydaşlary uzak wagtlaý ýokarlandyryp bilmediler. Ýöne ol özüniň dördünji synanyşygynda agyr şikes aldy, şol sebäpli hem çykyşyny dowam edip bilmedi, ýogsam onuň ýene-de iki synanyşygy ätiýaçda durdy.

Ýegony stadiondan maýyplaryň arabasyna mündürüp äkitdiler. Ol şol pursatda ýaryş tertipnamasynyň iň birinji basgançagynda durdy, ýöne onuň garşydaşlarynda artykmaçlyk bardy, olaryň her biri ýene iki ýa-da üç gezek synanyşyp bilýärdiler, Ýegoda bolsa beýle mümkinçilik nätek... indi ýokdy! Nemes türgeni Rýoler başinji synanyşygynda (ýaryşyň düzügüne laýyklykda türgenleriň her birinde alty synanyşyk bolýar) naýzany 90,3 metre zyňdy. Bu netijesi oňa ýeňiş, Germaniýa bolsa 80 ýylyň içinde ilkinji altyn medaly getirdi.

Julius Ýego häzir hem ýokary derejede türgenleşýär hem-de ýaryşlara gatnaşýar. Ol häzirki güne çenli dört Olimpiada-da çykyş etdi, şol sanda 2024-nji ýylda Parižde geçen soňky Olimpiýa oýunlaryna hem gatnaşdy, dogry, ol onda baýrakly orna düşmedi. Häzir bu türgen şu ýylyň güýzünde Tokioda geçjek dünýä çempionatyna taýýarlyk görýär. Ondan soňra bolsa ýene bir-iki ýyl ýaryşlarda çykyş etmegi maksat edinýär. Ýego häzirki wagtda Internetiň üsti bilen onlaýn görnüşde ýaş türgenlere naýza zyňmagyň inçe syrларыny öwredýär. Ol häli-şindi «Meniň ilkinji tälimçim — internet» diýen sözleri uly buýsanç bilen aýdýar.

**Taýýarlan Sonajan TEKEMÄMMEDOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň uly mugallymy.**

ЗВЁЗДЫ СПОРТА ОТМЕЧЕНЫ ПОЧЕСТЯМИ

Мир спорта вновь стал ареной громких наград и званий. Президент УЕФА отметил заслуги Златана Ибрагимовича и лондонского «Челси», британская корона присвоила Дэвиду Бекхэму рыцарское звание за его вклад в футбол и благотворительность, а в Испании Рафаэль Надаль и Тереза Пералес были возведены в дворянское сословие. Эти решения подчеркивают: спорт выходит далеко за пределы стадионов, становясь важной частью культурного и общественного наследия.

Ибрагимович и «Челси» удостоились награды президента УЕФА. Лучший бомбардир в истории сборной Швеции Златан Ибрагимович получил ежегодную награду президента УЕФА. Глава УЕФА Александер Чеферин отметил, что Ибрагимович «не только фантастический игрок, но и замечательный человек, который всегда следует своим правилам», поэтому он заслужил эту награду.

В ходе той же церемонии Чеферин вручил специальный приз лондонскому «Челси». Клуб был признан единственным, который выиграл все главные еврокубки: Лигу чемпионов, Лигу Европы, Лигу конференций, Суперкубок УЕФА и Кубок обладателей кубков.

Награда президента УЕФА вручается с 1998 года за выдающиеся спортивные достижения.

Дэвид Бекхэм удостоен рыцарского звания. Экс-футболист Дэвид Бекхэм, выступавший за «Манчестер Юнайтед», «Реал», «Милан», «Пари Сен-Жермен» и сборную Англии, получил титул рыцаря-бакалавра. Теперь он имеет право на обращение «сэр», а его супруга Виктория – «леди». Футболист удостоился выдающейся награды за спортивную карьеру и за масштабную благотворительную деятельность.

Воспитанник «Манчестер Юнайтед» является обладателем шести титулов чемпиона Англии, а также победителем Лиге чемпионов УЕФА.

Рафаэль Надаль и Тереза Пералес получили дворянские титулы. Король Испании Филипп VI даровал дворянские титулы двум именитым испанским спортсменам, сообщает El Pais. Экс-первая ракетка мира, победитель 22 турниров «Большого шлема» Рафаэль Надаль провозглашен маркизом Льевант де Мальорка. Титул составлен по месту рождения спортсмена и является наследственным, то есть передается потомкам. 39-летний Надаль завершил игровую карьеру в 2024 году.

49-летняя паралимпийка Тереза Пералес объявлена маркизой Пералес. Тереза завоевала 28 паралимпийских медалей и по сей день остается самой титулованной паралимпийкой в истории испанского спорта. Свои последние громкие победы она одержала в 2016 году, выиграв среди прочего золото Паралимпиады в Рио-де-Жанейро 2016 года.

Подготовил Ишангулы МЕРЕТНЫЯЗОВ,
старший преподаватель Туркменского
государственного института физической
культуры и спорта.



TÄZE ÝARYŞYŇ ÇEMPIONY

Final oýnunda «Çelsi» Parižiň PSŽ toparyndan 3:0 hasabynda üstün çykdy.

KLUBLARYŇ ARASYNDAKY DÜNYÄ ÇEMPIONATYNYŇ 5 AÝRATYNLYGY

1. Ajaýyp şowhun

◆ Söhbetimize ýaryşyň hemmelere düşnükli tapyryndan başlalyň. Klublaryň arasyndaky dünýä çempionatynyň pleý-off tapgyrynda Ýewropanyň Çempionlar ligasyndaky meňzeş ýaryşlara şaýat bolarys. Ilkinji tapgyryda-da belli boldy: Ýewropanyň güýçli klublary öz toparlarynda ilkinji ýa-da ikinji orny eýelemegi başardylar. Dogry, Madridiň «Atletikosy» toparçada ýeňiji bolup bilmedi. Ýöne şeýle uly ýaryşlarda hatda tejribeli hasaplanýanlaryň hem şowsuzlyga uçramagy geň däl. Final tapgyryna beýleki yklymlaryň hem wekilleri gatnaşdy. Çärýek finaldan başlap, ýaryşy Ýewropanyň we Latyn Amerikasynyň «azy ýaran» klublarynyň özara bäsleşigine garaşyldy. Emma Saud Arabystanyň «Al-Hilal» kluby garaşylmadyk netije görkezip, ýarym finalyň bir ädim bari ýanyndan yzyna dolandy. Şeýle-de, ýaryşyň baýrak gaznasynyň 1 milliard dollardan ybaratdygy hatda PSŽ, «Mançester Siti» we «Real Madrid» ýaly «gapjygy galyň» klublar üçinem maddy höweslendirme boldy.

Toparçadaky tapgyryň özünde-de gyzykly duşuşyklar boldy: PSŽ bilen «Atletiko» stadiona rekord derejede tomaşaçy ýygnydy, «Mançester Siti» bilen «Yuwentusyň» duşuşygy bolsa 5:2 hasaby bilen tamamlanyp, ýatda galjy oýunlaryň biri boldy. Latyn Amerikasynan, esasanam, Braziliýa bilen Argentinanyň klublary bizi geň galdyrdy. Olar Ýewropanyň güýçli klublary bilen deň derejede oýnadylar.

2. Täze futbolçylary synagdan geçirmek

◆ Klublaryň arasyndaky dünýä çempionaty täze transfer edilen futbolçylary synagdan geçirmek we topar bilen utgaşykly oýnamagyny çaltlandyrmak üçin ajaýyp mümkinçilikdir. Tomaşa oýunlarynyň tapawudy — olarda, esasan, ikinji düzümi oýnaýar, ýöne bu ýaryş baýrakly we bäsleşikli bolansoň, klub tälimçileri täze gelenleri synagdan geçirýärler. Öňdebaryjy toparlarda täze düzümiň synagdan geçirilişini bäsleşik wagtynda synlamak diýseň gyzykly dälmi?

3. Zehinlileri ýüze çykarmak

◆ Milli ýygnyndylaryň arasyndaky dünýä çempionatlarynda, köplenç, täze ýyldyzlar ýüze çykýar. 2014-nji ýyldaky dünýä çempionatynyň soňra Hames Rodrigues «Real Madrid» geçdi, Mbappe 2018-nji ýylda Russiýadaky çykyşyndan soň PSŽ-niň liderine öwrüldi, Enso Fernandes bolsa Katardaky oýnundan soň «Çelsi» tarapyndan satyn alyndy. Klub çempionatynda «Oklend Siti» ýa-da «Esperans» ýaly klublardan täze ýyldyzlary tapmak kyn boldy. Ýöne «Riwer Pleýt», «Boka Huniors», «Flamengo», «Palmeýras» ýaly klublarda ýaş zehinli oýunçylar bar.

4. Ýakymly ýatlama

◆ «Inter Maýami» toparynyň gatnaşmagy bilen Messini, Suaresi, Busketsi we Albany ýene bir gezek meýdançada görmek mümkinçiligi döredi. Olar öň dünýäniň iň gowy oýunçylarydy, häzirki wagtda bolsa ABŞ-da futbolçy hökmündäki çykyşlarynyň soňky ýyllaryny geçirýärler. Şol bir wagtyň özünde, bu ýaryş olaryň ýene-de ýokary derejeli oýunlara gatnaşmaklaryna mümkinçilik berdi. Messiniň owadan jerime urgusy sosial ulgamda giňden ýaýrady, Suares «Palmeýras» bilen oýunda hasaby deňledi. «Inter Maýami» bilen PSŽ toparlarynyň duşuşygynda Messi ozalky oýnan klubuna garşy meýdança çykdy.

5. Derejeli baýrak

◆ Öňki görnüşde klublaryň arasyndaky dünýä çempionatynda Ýewropanyň Çempionlar ligasynyň ýeňijisi garşydaşlaryny kynçylyksyz ýeňip, aňsatlyk bilen ýene bir kuboga eýelik edýärdi. Soňky 20 ýylda klublaryň arasyndaky dünýä çempionatynda diňe dört gezek Ýewropa wekilçilik edýän topar ýeňiji bolmandyr. Indi bu dünýä çempionaty 4 ýyldan bir gezek geçirilýär. Oňa gatnaşýan toparlaryň düzümi bolsa Ýewropanyň we Latyn Amerikasynyň öňdebaryjy klublary bilen baýlaşdyryldy. Şonuň üçin indi klublaryň arasynda dünýä çempiony bolmak hiç kime-de aňsat düşmez. Gazanylan kubok bolsa derejeli baýrak hökmünde klubun muzeýinde mynasyp orun alar.

«Türkmenistan Sport» halkara žurnaly.



WATANSÖÝÜJILIK MEKDEBI

Ýaş nesliň ruhubelent, beden taýdan sagdyn, watansöýüji şahsyýetler bolup ýetişmegi döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biridir. Bu aýratynlyklary terbiýelemegiň ýolunda sportuň hem harby taýýarlygyň orny uludyr.



Bedenterbiýe we sport eziz Diýarymyzyň Ýaragly Güýçlerinde gulluk edýän ýaşlaryň gündelik durmuşynyň aýrylmaz bölegine öwürülýär. Harby sport — diňe bir bedeni taplamak däl, eýsem, ruhubelentligi, jogapkärçiligi we özüňe ynamy kemala getirmekdir.

Watany goramak ýaly mukaddes borjy abraý bilen ýerine ýetirýän türkmen esgerleri sportuň dürli görnüşleri bilen meşgullanmak arkaly diňe bir gulluk borçlaryny kämil ýerine ýetirmek bilen çäklenmýärler. Olar halkara sport ýaryşlaryna-da gatnaşyp, üstünlik gazanýarlar. Şeýlelikde, edermen Watan goragçylary Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň sport abraýyny hem mynasyp goraýarlar.

Türkmenistanyň harby türgenleri dünýä we Aziýa çempionatlarynda çykyş edip, tejribe toplaýarlar. Halkara tejribäniň netijesinde bolsa olar iri ýaryşlarda, şol sanda dünýä çempionatlarynda baýrakly orunlara mynasyp bolmagy başaýarlar. Bu bolsa ýurdumyzyň sport abraýyny has-da belende göterýär. Bu üstünlikleriň aňyrsynda döwlet tarypyndan döredilýän giň mümkinçilikler, döwrebap harby sport desgalary, tejribeli halypalar we ýöriteleşdirilen türgenleşikler durýar.

Esgerleriň taplanyşynda sportuň aýratyn ähmiýeti bardyr. Atyjylyk, päsgelçiliklerden geçmek, ýörite taktiki türgenleşikler ýaly ugurlar esgerleriň duýgurlygyny, çalasyňlygyny, nyşana dürslügin, ösdürýär. Şeýle türgenleşikler diňe bir söweşe taýýarlygy ýokarlandyrmak bilen çäklenmän, sport ukybyny hem kemala getirýär.

Watan gullukçylarynyň arasyndaky sport ýaryşlary, şahsy taýynlyklaryň seljerilişi, ýokary netije görkezenerleriň halkara derejesindäki bäsleşiklere gatnaşdyrylmagy ýurdumyzyň harby-sport ulgamynyň kämilliginiň aýdyň subutnamasydyr. Bu babatda durmuşa geçirilýän işleriň öz miwesini berýändigini bolsa her bir türkmenistanlynyň buýsanjyny artdyrýar.



Sport bilen meşgullanmak harby gullukçylaryň bedenterbiýe taýdan ýokary derejä ýetmegine, jemgyýetçilik taýdan işjeň bolmagyna, ýaşlaryň arasynda görelde bolup hyzmat etmegine mümkinçilik berýär. Harby gulluk esger üçin diňe bir borç däl, edermenligiň we watansöýüjiligiň mekdebidir.

Sport bilen meşgullanýan harby gullukçy häzirki zaman türkmen esgeriniň keşbidir. Bedeni sagdyn, ruhy belent, maksada okgunly, kämil bilimli şahsyýet hökmünde ýetişýän edermen esgerler ýurdumyzyň asudalygyny goraýan sarsmaz galadyr.

Eziz Watanymyzyň abraýyny goramakda we dünýäde tanatmakda sportuň tutýan orny barha giňeýär. Harby sportuň ösdürilmegi, ýaş esgerleriň türgenleşiklere çekilmegi, olaryň halkara derejesinde çykyş etmegi hormatly Prezidentimiziň alyp barýan ynsanperwer syýasatynyň miwesidir.

Gahryman Arkadagymyzyň we hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallalary bilen ýurdumyzda sporty ösdürmek, şol sanda harby türgenleriň mümkinçiliklerini giňeltmek boýunça amala aşyrylýan işler üstünlikli dowam etdirilýär. Bu ugurda gazanylýan her bir üstünlik — ýaş nesliň watansöýüjilik ruhunda kemala gelmegine, ýurdumyzyň sport abraýynyň dünýäde belende galmagyna gönükdirilendir.

**Döwletmämmet GAZAKOW,
Türkmenistanyň Goranmak ministrliginiň
borçnama gullugynyň uly seržanty.**

TÜRKMEN MILLI LYBASLARY



Türkmeniň egin-eşikleri asyrlaryň dowamynda kämilleşip, halkyň medeniýetiniň we durmuşynyň milli aýratynlyklaryny görkezmek arkaly onuň taryhy bilen aýakdaş yzygiderli ösüpdür. Halkymyzyň milli egin-eşikleri, ajaýyp geým-gejimleriniň ülnüsi nesilden-nesle geçip, özboluşlylygy, inçeden nepisligi bilen halkymyzyň taryhyny we milli aýratynlygyny beýan edýär. Türkmen zenanlarynyň milli lybaslarynyň taryhyna nazar salanyňda, eşikleriň görnüşi, niýetlenilişi boýunça tapawutlanan uly toparynyň bardygyna göz ýetirýärsiň. Türkmeniň milli geýmilerini sungat eserleri hökmünde näçe çuňňur öwrendigiňçe, şonça-da gymmatyna düşüňýärsiň. Olardan birnäçesine garap geçeliň.

Zenanlarymyzyň milli köýnegi. Goýy gyrmyzy, gyzy, sary, benewşe reňkli öwüşginler parfiýalarynyň, seljuk türkmenleriniň bezeg sungatynyň esasyny düzýär. Olar matalarda we halylarda giňden köpçülikleýin ulanylan reňklerdir. Dürli öwüşginli gyzyly reňki çöpboýanyň şahalaryndan we köklerinden alypdyrlar. Çöpboýa bilen boýalan matalaryň reňki örän durnukly we solmaýan görnüşde bolupdyr. Biçüwiniň ýönekeý we sada bolmagyna garamazdan, zenanynyň köýneginiň ýakasy goňşy halklarynyň aýal eşikleriniňkä garanyňda özboluşlydyr. Köýnegiň ýakasyna salynýan keşdäniň örän

çeperligini, baý many-mazmuna eýedigini görkezse, ikinji tarapdan göni tikilen ýönekeý köýnege gözelligi, nepislik berýär.

Zenanlaryň başgaplary. Başgaplary saça timar bermek üçin niýetlenip, olar dürli görnüşde bolýar. Gadymy döwürde Türkmenistanyň käbir ýerlerinde zenanlar sary ýüpek dastar, topby ýaly daşyna uzyn ýaglyklar oralan, açyk reňkli başgaplary ulanypdyrlar. Olaryň reňki Günün reňkine meňzeş bolup, aýratyn mana eýe bolupdyr. XIX asyryň ahylarynda ýurduň günortasynda ýaşayan ýaş zenanlar depesi beýik başgap geýipdirler. Ol tutuşlygyna kümüş we dürli nagysly bezegler bilen örtülipdir. Günorta-günbatar çäklerdäki zenanlar bolsa topby geýipdirler. Ýurduň demirgazygynda ýaşayan aýallar gys paslynda topby ýa-da sütüklü içligi bolan ýünden edilen owadan başgaby geýipdirler. Başgabyň ýokarsyna uly galyň ýaglyk atypdyrlar, tomsuna ýaglyk tahýanyň üstünden örtülipdir. Başgaplary milli egin-eşikleriniň beýleki düzüm bölekleri ýaly, ilkinji nobatda, adamlary daşky gursawyň zyýanly täsirinden goraýyş serişdesi bolupdyr, ýöne başgaplary egin — eşigiň düzüm bölegi bolmak bilen birlikde aýratyn orny eýeläpdirler.

Zenanlaryň başgabynda diňe bir tutuş halkyň däl, eýsem köpsanly umumylyklaryň bardygyna





garamazdan, aýratyn toparlaryň etniki özboluşlylygy hem aňladylypdyr. Geçmişde kellesindäki başgaplary boýunça öý bikesiniň haýsy etniki topara degişlidigini hem kesgitlemek mümkin ekeni.

Zenanolaryň üstki geýimleri. Türkmen milli eşikleriniň gadymylygyny Merwiň terrakot şekilleri (II-III asyrlar), Kuşan döwrüniň sogdy keramiki heýkeljikleri (miladydan öňki II asyr) ýaly gymmatly arheologiya tapyndylary subut edýär. Olarda beýik başgaply, ýektaýly ýa-da örtgi atynan zenanlar şekillendirilipdir. Baýramçylyk we toý çabytlary ýüpek ýa-da mahmal matalardan tikilipdir. Irki döwürlerde barly öýleriň zenanolary ýuka ýaşyl, gyzyl mawutlardan, begresden ýa-da mahmaldan hem üstki geýimleri tikinipdirler. Ýurduň demirgazygynda şeýle donlary goşmaça tikiňli owadan nagyşlar bilen bezemek ýörgünli bolupdyr. Donuň ýeňlerine, ýakasyna, etegine we gapdallaryndaky ýartmajyň gyralaryna salnan giň zolakly özboluşly nagyş ony örän nepis görkezipdir. XX asyryň 70-nji ýyllarynyň başyna çenli gyrmyzy çabyt üstki baýramçylyk, toý geýimi (kenarýaka türkmenlerinde) bolupdyr, ony gyzyl-gyrmyzy ýüpek matadan, şeýle-de mahmaldan we gowy mawutdan, begresden tikinipdirler. Gyrmyzy çabydyň synyny we etegini kümüş jähäk bilen bezäpdirler. Onuň ýeňlerine el hereketlenende şaňňyrdap ses edýän kümüş bezegler (adatça jaňjagazlar) berkidilipdir.

Hormatly Prezidentimiziň parasatly baştutanlygynda medeni mirasymyzyň has-da ösdürilmegine aýratyn orun berilýär. Türkmen halkynyň käbesi Ogulabat ejäniň işläp bejeren kürtesiniň muzeý gymmatlyklarynyň hataryna goşulmagy hem türkmenleriň täze taryhy eýýamynda ruhy taýdan has-da belende göterilmegi üçin ygtybarly binýat bolup durýan beýik medeni mirasymyzy çuňňur öwrenmegiň, gorap saklamagyň giňden wagyz etmegiň zerurdygy babatdaky asyly maksatlary özünde jemleýär.

Nurtuwak BAÝHANOWA,
Balkan welaýatynyň Türkmenbaşy
şäher Medeniýet merkeziniň
direktory.

МЕЖКОНТИНЕНТАЛЬНЫЙ ЗАПЛЫВ



■ В проливе Босфор состоялся 37-й Межконтинентальный заплыв Bosphorus Intercontinental Swimming Race. В соревновании приняли участие пловцы с пяти континентов. Старт заплыва был дан на пирсе Канлыча в районе Бейкоз, финиш состоялся в Куручешме.

На 6,5-километровой дистанции с течениями Босфора боролись более 2800 спортсменов из 81 страны. Победительницей женского заплыва стала Су Инал с результатом 58:54. Второе место заняла Эйлюль Ниса Четин — 1:01:13, третье — Хилал Зейнеп Сарач — 1:02:21.

У мужчин первое место получил Догукан Улач с результатом 56:49. Вторым финишировал Гёхан Йигитоглу — 56:50, третьим — Мехмет Чаглар — 58:18.

Победители и призёры были награждены на церемонии, состоявшейся после окончания соревнований.

Межконтинентальный заплыв Bosphorus Intercontinental Swimming Race начал свою историю в 1989 году с 68 участников. В 2016 году он был признан Всемирной ассоциацией плавания на открытой воде (WOWSA) «Лучшей организацией года», а в 2019 году вошёл в список 100 лучших мировых соревнований по плаванию на открытой воде.

В рамках 37-го межконтинентального заплыва были реализованы экологические инициативы, направленные на снижение негативного воздействия на окружающую среду. В их числе: утилизация отходов, очистка поверхности моря и вручение награды за вклад в устойчивое развитие. Организаторы подчеркнули, что целью мероприятия является не только проведение спортивного состязания, но и продвижение идеи устойчивого будущего.

www.eru.euronews.com

О ДОЛГОЛЕТИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ



Современная наука предлагает немало советов для тех, кто стремится прожить дольше: не иметь вредных привычек, высыпаться, быть физически активным, употреблять больше орехов, фруктов и овощей. Однако недавнее исследование американских ученых выявило еще один фактор долголетия – жизнь рядом с морем.

Ученые из Университета штата Огайо провели масштабный анализ данных переписи 66 263 человек, сравнивая продолжительность их жизни с удаленностью места жительства от водоемов. Результаты оказались показательными: люди, которые живут рядом с побережьем моря, имеют большую вероятность жить дольше, чем те, кто живет у внутренних водоемов или далеко от воды. Детали рассказало издание ScienceAlert.

БЛИЗОСТЬ МОРЯ ВЛИЯЕТ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

♦ По словам эколога и специалиста по общественному здоровью Цзяньюна Ву, жители прибрежных регионов живут в среднем на год дольше, чем средний показатель в 79 лет, тогда как в городах вблизи рек и озер этот показатель может быть ниже. Хотя предыдущие исследования уже связывали «голубые пространства» – водоемы, реки, озера и моря – с положительным влиянием на психическое и физическое здоровье, на этот раз ученые акцентировали именно на связи с продолжительностью жизни.

Интересно, что проживание вблизи внутренних водоемов в урбанизированных районах не дало такого же эффекта. Наоборот – в некоторых случаях оно ассоциировалось с более низкой продолжительностью жизни. В то же время жизнь возле рек или озер в сельской местности все же имела положительное влияние, хотя и меньшее, чем на побережье моря.

КАК ОБЪЯСНИТЬ ЭТОТ ФЕНОМЕН?

✓ Ученые указывают на несколько возможных причин:

✓ Более мягкий климат в прибрежных регионах: меньше жарких и холодных дней.

✓ Лучшее качество воздуха, особенно по сравнению с городскими зонами у рек.

✓ Больше возможностей для активного отдыха – пляжи, прогулки, водные виды спорта.

✓ Социально-экономический статус: жилье у моря часто дороже, что косвенно связано с лучшим доступом к медицине и высоким уровнем благосостояния.

А вот городские районы у внутренних водоемов могут иметь более высокий уровень загрязнения, риск наводнений, меньше безопасных пространств для движения, и часто – более высокий уровень бедности. Именно эти факторы, по словам географа Янни Цао, могут нивелировать пользу от соседства с водой.

Подготовила Шемшат ОРАЗОВА,
преподаватель Ашхабадской медицинской
школы имени Индиры Ганди.



ТРИУМФ В КЛАССЕ T2

Туркменистан заявил о себе в мировом автоспорте



Международное ралли-рейд «Шёлковый путь», история которого ведётся с 2009 года, давно стало не просто соревнованием, а глобальной ареной для демонстрации выносливости, технической мощи и международного спортивного сотрудничества. Гонка объединяет страны Евразии, а её маршрут охватывает десятки регионов и сложнейших ландшафтных зон — от песков до горных серпантинов.

В этом году маршрут ралли вновь пролёг по евразийскому пространству, став серьёзным испытанием для спортсменов и техники. И именно в зачёте серийных внедорожников класса T2 яркой сенсацией стали экипажи из Туркменистана, завоевавшие все три призовых места.

Среди серийных внедорожников класса T2 быстрейшим на заключительном этапе стал Мейлис Абдуллаев, выигравший у Мердана Тойлыева 48 секунд. Впрочем, на фоне уверенного преимущества экипажа Мердана и его брата Шохрата на итоговую расстановку этот результат не повлиял: братья Тойлыевы завоевали вторую победу на ралли «Шёлковый путь», Абдуллаев стал вторым, а на третьей строчке расположился Максатмырат Данатаров.

Этот успех стал весомым вкладом в спортивную летопись страны и свидетельством зрелости туркменской школы автоспорта, которую сегодня

поддерживает Государственный комитет по физической культуре и спорту Туркменистана.

Туркменские гонщики с честью прошли многодневный марафон, охватывавший участки с бездорожьем, песками, каменистой местностью и крутыми подъёмами. Организаторы соревнования высоко оценили уровень технической подготовки и профессионализм туркменских спортсменов.

За годы существования гонки в ней принимали участие настоящие звёзды мирового автоспорта: Нассер Аль-Аттия, Карлос Сайнс, Стефан Петерансель, Сирилль Депре, Язид Аль-Раджи, Анастасия Нифонтова, а также легендарная команда «КАМАЗ-мастер» в составе Фирдауса Кабирова, Эдуарда Николаева, Дмитрия Сотникова и других титулованных пилотов.

Сегодня ралли «Шёлковый путь» — не просто гонка, а символ международного спортивного партнёрства. И успех туркменских экипажей 2025 года — это не только триумф на трассе, но и укрепление имиджа Туркменистана как страны, активно развивающей автоспорт и способной быть организатором масштабных международных мероприятий.

Ходжаберди АПБАЕВ,
журналист.

123



MÜNENDE ŞAÝ BOLSA TÜKEL ESBABY...

Häzirki wagtda «Ahalteke atçylyk sungaty we atlary bezemek däpleri» ÝUNESKO-nyň Adamzadyň maddy däl medeni mirasynyň sanawyna girizilip, türkmeniň bedew atlary tutuş Ýer ýüzüniň medeniýet pudagynda näýbaşy nusgalaryň birine öwrüldi.



Türkmen halkynyň gadymdan gelýän baý mirasynyň kämilleşmeginde senetçileriň mynasyp paýy bardyr. Senetçileriň edýän işleri dizaýnyň çeper dili bilen arabaglanyşyklydyr. Dizaýn öz içinde birnäçe görnüşlere bölünýär. Olaryň arasynda milli aýratynlyklary boýunça in wajyp görnüşleriň biri halk döredijiliginiň etnografiýa dizaýnydyr. Ol milli dizaýnyň in gadymy görnüşleriniň biridir.

Häzirki döwürde türkmen etnografiýa dizaýnynyň döwrebap ösüş ýoly emele geldi. Etnografiýa dizaýnynyň görnükli wekilleriniň biri hem Türkmenistanyň sungatda at gazanan işgäri, Türkmenistanyň Prezidentiniň «Türkmeniň Altyn asyry» bäsleşiginiň ýeňijisi Myrat Sähedowdyr. Onuň tutuş ömri etnografiýa dizaýny bilen baglanyşykly bolupdyr. Ussadyň

döreden bezeg şaýlarynda gadymy däpler bilen täze usullar sazlaşykly utgaşdyrylýar. Onuň döredijiliginde dizaýnerçilik önümleri pikirleriniň täzeçilligi bilen tapawutlanýar. Şeýlelikde, halypanyň ýüzlenýän ýordumlarynda tebigatyň gözelligi, milli döp-dessurlarymyz, ata-babalarymyzyň taryhy geçmişi we ýurdumyzyň bagtyýar zamanada gazanan ýokary üstünlükleri öz beýanyny tapýar. Öz Watanyna ak ýürekden hyzmat edýän halypa egsilmez döredijiligi bilen Watanymyzyň medeni mirasyna goşant goşýar.

Myrat Sähedow öz döreden bezeg önümlerinde dürli nagşlary ýerleşdirýär. Şaý-sepleri altýndan we kümüşden bejerip, şaýyň bezegi üçin hakyk, pöwrize we aýna gaşlary ulanýar. Her bir kümüş önüminiň dakynylyş aýratynlygy, belli bir berkidilýän ýeri bolýar. Ol gadymdan gelýän nusgawy daplere eýerýär.





Halypanyň döredijiliginde türkmen bedewleriniň bezeg şaýlary mynasyp orun eýeleýär. Myrat Sähedowyň ata dakylýan şaý-sepleriniň aglaba bölegi Güne meňzeş tegelek şekilinde ýasalypdyr. Olaryň hemmesi diýen ýaly gymmatbahaly daşlar bilen bilelikde işlenilipdir.

Bedew atlara niýetläp «Gamçy» (2011 ý.) atly esbapy döredýär. Taslama inçeden uzyn taýak görnüşinde bolup, onuň tutawajy nepis ýasalan bürgüt kellesini özünde jemleýär. Ajaýyp zergärçilik eseri altyn çaýylan kümüşden ýasalyp, serdolik we pöwrize gaşlar bilen bezelipdir. Halypanyň çig maly duýup bilmek ussatlygy gamçynyň baş kelleli bürgüt şekillendirilen haşam bezeginde aýdyň şöhlelenýär. Uzak taryhyň dowamynda köp kelleli bürgüt kuwatly hökümdarlygyň alamaty hökmünde kabul edilipdir. M.Sähedowyň döreden bürgüt şekilli gamçysy türkmen halkynyň ýokary gymmatlyklarynyň nyşany alamaty bolmak bilen, diňe bir geraldiki şekil hökmünde kabul edilmän, eýsem, halkymyzyň geçmiş taryhyny hem özünde saklaýar.

Ussadyň döredijiligi köpsanly at şaý-sep toplumlary bilen tanalýar. Olaryň arasynda «At şaý-sepler toplumu» (2017 ý.) atly eserini aýratyn bellemek bolar. Bu taslama göwüsbent, ýeňselik, uýan we iki sany boýunlyk ýaly şaý-sepleri öz içine alýar. Olaryň ählisi kümüşden ýasalyp, altyn çaýylypdyr we serdolik gaşlar bilen bezelipdir. Şonuň bilen birlikde şaý-sepleriň inçeden işlenen nagyslary hem çeper ýerine ýetirilişi, aňrybaş owadanlygy bilen haýran galdyrýar. Olaryň arasynda bu nusgawy taslamada ýerine düşen «ýylan yzy» nagşy aýratyn tapawutlanýar. Takyk işlenen her bir bölejik, ýagty kölegäniň özboluşly oýny juda ýerlikli ulanylypdyr. Bu hem eseriň taslama çözgüdiniň özboluşlylygy bilen ünsüni çekýär.

Türkmen bedewlerine bagyşlap, Myrat Sähedow 2018-nji ýylda «Beýik Ýüpek ýoly» atly bezeg şaý-sepler toplumyny döredýär. Ol altyn çaýylan kümüşden ýasalyp, onuň ýüzüne serdolik we pöwrize gaşlary oturdylan. Çeper bezelen toplum dört düzümlük bölekden ybaratdyr. Bu ýerde göwüsbent, boýunlyk, ýeňselik we uýan ýerleşen. Ata niýetlenilen her bir şekil jikme-jik işlenilip, dizaýneriň hyjuwlylygyny doly derejede açylyp görkezilýär. Taslamada Türkmenistanyň çägendäki Beýik Ýüpek ýolunyň ugrunda ýerleşen Soltan Sanjaryň kümmeti, Uly Gyzgala, Mänebaba kümmeti, Daýahatyn kerwensaraýy, Alamberdar kümmeti ýaly orta asyr binagärlik ýadygärlikleriň şekilleri haşamlanyp, güberçekli görnüşinde şekillendirilendir. Göwüsbendiň, at boýunlygynyň merkezi zolaklaryndaky atlylar düýe kerwenini alyp barýan uzak geçmiş ýoly açyp görkezýär. Myrat Sähedowyň «Beýik Ýüpek ýoly» atly toplumu häzirki wagta çenli tomaşaçylaryň arasynda giňden tanalýan we ähli sergilerde halk köpçüligini özüne çekýän eserleriň biridir.

Öz işiniň ýokary ussatlygyny ele alan halypa ahalteke atlaryny bezemek üçin niýetlenen ýörite şaý-sep toplumlaryny yzygiderli döredýär. Şeýle bezegleriň



arasynda «At şaý-sepler toplumyny» (2018 ý.) bellemek bolar. Sünnälenip ýasalan bu ajaýyp toplum göwüsbentden, boýunlykdan, ýeňselik we uýandan ybaratdyr. Toplumuň düzümindäki şaý-sepleriň ählisi kümüşden ýasalyp, ýüzüne altyn çaýylypdyr we takyk, serdolik we pöwrize daşlary bilen bezelipdir. Bu şaý-sep toplumu taryhyň özboluşly beýany bolmak bilen, gadymy Parfiýa şalygynyň gymmatly hazynasyny şöhlendirýär. Munuň şeýledigine Köne Nusaýdan tapylan ritonlaryň şekilleri şaýatlyk edýär. Jikme-jik işlenilen ritonlaryň ähli bölekleri özara sazlaşykly utgaşyp, ýaşaýyş güýjüniň we hyjuwyň nyşany bolup durýar. Olaryň keşbi tebigat bilen aýrylmaz baglanyşygy, asudalygy hem parahatçylygy özünde jemleýär.

Halypanyň önjeýli zähmet çekmegine perzentleri Arslanmyrat, Begençmyrat we Çarymyrat ýardam berýärler. Olaryň üçüsi milli sungatymyzda köpsanly üstünlikleri gazandylar. Olar döwrümiziň ukyply hem zehinli dizaýnerleri bolmak bilen, döwrebap türkmen dizaýn sungatynyň ösüşine mynasyp goşant goşýarlar.

Döredijiliginiň köp pursadyny mugallymçylyk kärene bagyş eden Myrat Sähedowyň ýaş nesle bilim we terbiýe bermekde hem-de bu käri ele almakda bitiren işleri örän önjeýlidir. Sebäbi ussat halypa birnäçe şagirtleri taýýarlap yetiştirdi. Şonuň esasynda türkmen halkynyň gözbaşyny gadymy döwürden alyp gaýdýan halypa-şagirtlik ýoly täzeden galkynýar.

Myrat Sähedow häzirki wagtda döredijilik işini batly depginde alyp barýar. Onuň döreden eserleriniň aglabasy milli mirasymyzyň nusgawy ýadygärliklerini täzeden dikeltmek bilen baglanyşykly bolup, ýurdumyzyň çeper hazynasyna öwrüldi. Myrat Sähedow barada näçe aýtsaň-da az. Şonuň üçin, halypanyň jany sag, başy dik, sungat äleminde üstünlikler ýar bolsun!

Selim RASULOW,
žurnalist.

BAŞ BAÝLYGYŇ BINÝADY



126



Bedew bady bilen öňe barýan ýurdumyzda adam saglygyny goramak, raýatlaryň bähbitlerini üpjün etmek döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biri hökmünde ykrar edilýär. Ýurdumyzda jemgyýetiň we döwletimiziň iň ýokary gymmatlygy bolan ynsan saglygyny goramak, ilatyň saglyk ýagdaýyny gowulandyrmak, ýokanç we ýokanç däl keselleriň önüni almak hem-de olaryň önüni alyş çärelerini kämilleşdirmek, saglygy goraýyş we derman senagaty ulgamyny dünýä ölçeglerine laýyk ösdürmek boýunça giň möçberli işler durmuşa geçirilýär. Bu işler ilata hödürlenýän lukmançylyk hyzmatlarynyň elýeterliligini, hilini we netijeliligini has-da ýokarlandyrýar.

Türkmenistanyň saglygy goraýyş ulgamyny ösdürmekde Bütindünýä Saglygy Goraýyş guramasy (BSGG), ÝUNISEF ýaly halkara guramalar, dünýä belli lukmançylyk merkezleri, öňdebaryjy hassahanalar, tejribeli professorlar we lukmanlar bilen netijeli hyzmatdaşlyk alnyp barylýar. Jemgyýetçilik saglygy pudagynda işleýän hünärmenler saglygyň berkligini üpjün etmek, lukmançylyk ulgamynyň dolandyrylyş derejesini kämilleşdirmek boýunça yzygiderli işleri geçirýärler.

Hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda milli saglygy goraýyş ulgamyny toplumlaýyn ös-

dürmek, onuň kämilligini üpjün etmek boýunça halkara guramalar bilen hyzmatdaşlyga aýratyn ähmiýet berilýär. Türkmenistanyň Birleşen Milletler Guramasy we onuň ýöriteleşdirilen edaralary, agentlikleri bilen adam saglygyny goramak ugrunda işjeň gatnaşyklar netijeli dowam etdirilýär. Mundan başga-da, halkara derejesinde geçirilýän maslahatlaryň, forumlaryň çäklerinde öňe sürülýän başlangyçlar lukmançylyk ulgamyndaky ylmy hyzmatdaşlygy ösdürmek üçin giň mümkinçilikleri döredýär.

Gahryman Arkadagymyzyň «Ömrümiň many-synyň dowamaty» atly gymmatly kitabynda her bir ynsanyň sagdyn, ruhubelent, zehinli, giň dünýägarayyşly şahsyýet hökmünde kemala gelmegi üçin terbiýäniň 12 görnüşini giňişleýin beýan edilýär. Bu ýörelgeler häzirki döwrüň ruhuna doly laýyk gelip, ýaş nesliň sagdyn ösüşine güýçli itergi berýär. Eziz Diýarymyzy sagdynlygyň hem-de ruhubelentligiň ýurduna öwürýän Gahryman Arkadagymyza hem-de hormatly Prezidentimize alkyş aýdýarys.

**Guwançmuhammet ORAZOW,
Myrat Garryýew adyndaky TDLU-nyň
Harby meýdan hirurgiýasy
kafedrasynyň mugallymy.**

DOSTLUKLY DUŞUŞYKLAR

Birleşen Arap Emirlikleriniň Abu-Dabi welosport klubunyň türgenleri paýtagtymyz Aşgabat şäheriniň ýollarynda we Olimpiýa şäherçesiniň Welotrek sport toplumynda okuw-türgenleşik ýygmanyşyklaryny geçirdiler.

► Birleşen Arap Emirlikleriniň Abu-Dabi welosport klubunyň türgenleriniň gatnaşmagynda paýtagtymyz Aşgabat şäheriniň gara ýollarynda we Olimpiýa şäherçesiniň Welotrek sport toplumynda geçirilen okuw-türgenleşik ýygmanyşyklaryna birnäçe türgenler gatnaşdylar. Oňa BAE-den 20-ä golaý türgen geldi. Mälim bolşy ýaly, ýurdumyz bütin dünýäde sport ýurdy hökmünde tanalýar. Türkmen türgenleriniň hem öz ukyp-başarnyklaryny artdyrmak, tejribelerini kämilleşdirmek maksady bilen daşary ýurtlarda okuw-türgenleşik ýygmanyşyklarynda yzygiderli bolýandyklaryny bellemek gerek.

Daşary ýurtly wekiller Aşgabat şäheriniň gara ýollarynda 60 km, 80 km, 100 km, 120 km, 140 km, 150 km aralyklara Türkmenistanyň welosport boýunça ýygandy toparynyň türgenleri bilen welosipedli türgenleşik geçdiler. Şeýle hem paýtagtymyzyň «Türgenler» myhmanhanasynda topar ýolbaşçylaryň, tälimçileriň hem-de türgenleriň göwnajaý dynç almaklary üçin ähli amatly şertler döredildi. Türgenleriň beden saglygyna gözegçilik etmek üçin Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň ylmy

laboratoriýasynda barlag işleri geçirildi. Ýurdumyzyň hem-de BAE-niň wekilleriniň gatnaşmagynda Olimpiýa şäherçesindeki Welotrek sport toplumynda usuly okuw-seminar maslahaty geçirildi. Bu maslahat türkmen hem-de arap türgenleriniň welotrek sportunda kämilleşmekleri üçin ajaýyp mümkinçilik boldy.

BAE-niň wekilleriniň biziň ýurdumyza gelip, okuw-türgenleşik ýygmanyşyklaryny geçirmegi Türkmenistanyň bu babatda baý tejribe toplandygynyň, ähli mümkinçiliklere eýediginiň şaýadydyr. Ýurdumyza gelen türgenler diňe bir özläriniň tejribelerini artdyrmak, eýsem, türkmen türgenleri bilen bilelikde tejribe alyşýarlar. Şunuň bilen birlikde, iki ýurduň arasyndaky dost-doganlyk, özara düşünişmek hem-de hoşniýetli gatnaşyklar has-da pugtalanýar. Çünki sport — dost-doganlygyň we parahatçylygyň ilçisi.

Döwletgeldi ANNAÝEW,
Türkmenistanyň Milli tehniki welosport
merkeziniň direktory, ýurdumyzyň Welosport
federasiýasynyň başlygy.



НАБИРАЕТ ПОПУЛЯРНОСТЬ БИБЛИОТЕРАПИЯ

В Великобритании и нескольких других странах всё большую популярность приобретает библиотерапия — метод улучшения ментального состояния через чтение художественной литературы.



Библиотерапия предполагает подбор книг, которые способны положительно влиять на психику. Этот подход используют не только для общего улучшения самочувствия, но и для принятия сложных решений или даже в качестве поддержки при психических расстройствах.

Эффективность литературы по саморазвитию признана уже давно, но сторонники библиотерапии считают, что художественные произведения могут давать аналогичный эффект. Погружение

в реалистичные и насыщенные миры помогает читателю проживать эмоции, находить пути преодоления трудностей или временно отвлекаться от проблем.

При этом метод работает не для всех. В исследовании психологов Университета Сассекса, проведенных в 2020 году, отмечается, что важную роль играет эмоциональное вовлечение.

Специалист по когнитивным наукам Джеймс Карни считает, что чтение в одиночку не всегда эффективно. Наибольшую пользу

приносит обсуждение книги: это помогает лучше осмыслить прочитанное и взглянуть на ситуацию иначе, подчеркивает он.

Эксперты подчеркивают, что библиотерапия — дополнительный инструмент, особенно актуальный на фоне дефицита профессиональной психологической помощи.

**Подготовил Эзиз АБДУЛЛАЕВ,
студент Туркменского
государственного института
физической культуры и спорта.**

128

YLYM GÜNEŞI KITAPLARYŇ SAHYPALARYNDAN DOĞYAR



Kitap adamzat durmuşynyň gymmatly hazynasydyr. Ol bilimiň, ynsanyň tejribesiniň we döredijiliginiň saklanyp galýan we nesilden-nesle geçýän gymmatly çeşmesidir. Kitabyň ähmiýeti diňe bir maglumatlary bermek bilen çäklenmeýär. Ol ynsan ruhuny baýlaşdyrýar, dünýägaraýşyny giňeldýär.



Kitap dürli ylymlary özleşdirmäge, taryhy we medeni mirasy öwrenmäge mümkinçilik berýär. Kitap arkaly adam täze düşüňjeler, tejribeler bilen tanyşýar. Bu bolsa onuň durmuşda üstünlik gazanmagyna, paýhasly bolmagyna ýardam edýär. Kitap ruhy gymmatlyklaryň hem çeşmesidir.

Kitap jemgyýetimizniň ösüşinde möhüm ähmiýete eýedir. Bilimli jemgyýeti kemala getirmek, ruhbelent nesilleri terbiýeläp ýetdirmek üçin kitaplar wajypdyr. Şonuň üçin

hem ata-babalarymyz kitaba aýratyn uly hormat goýupdyrlar. Olar ylym Güneşiniň kitaplaryň sahypalaryndan dogýandygyna düşüňjädikleri üçin okamaga we öwrenmäge juda uly üns beripdirler.

Günsaýyn ösýän ýurdumyzyň ähli künjeklerinde döwrebap kitaphanalar hereket edýär. Şol ýerde ýaşlar kitap okap, gözýetimlerini giňeldýärler, ylym-bilim dünýäsiniň çuňluklaryna seýran edýärler. Sebäbi kitaplar bilimiň, ruhy baýlygyň we medeni mirasyň gymmatly

hazynasydyr. Kitap okaýan adam elmydama dogry ýoly saýlamagy başaýar. Kitap okamak arkaly ýöreyän ýolumyza ýagty saýandygymyzy unutmaly däldiris. Çünki kitaplar aňzaklarda Güneş bolup, ynsan kalbyny ýyladýan, tümlüklerden adamzady ýagtylyga çykarýan gudratly güýçdür.

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



KITAPHANA IŞI

KITAPHANA HYZMATYNDÄ OKYJY PSIHOLOGIÝASY



Häzirki döwürde kitaphana işi ýurdumyzyň ähli künjeklerinde ýokary derejede ösdürilýär.

Ylmyň, edebiýatyň we sungatyň irki ösen mekany bolan eziz Diýarymyzda bu ugurda alnyp barylýan işler ulgamlaryň häsiýete eýedir. Munuň aýdyň mysaly hökmünde, «Türkmenistanyň kitaphana ulgamyny ösdürmegiň 2025 — 2029-njy ýyllar üçin Döwlet maksatnamasyny hem-de bu maksatnamany amala aşyrmak boýunça ýerine ýetirilmeli çäreleriň Meýilnamasyny tassyklamak hakynda» Kararyň kabul edilmegini görkezmek bolar.

Bu maksatnama alymlara, mugallymlara, döredijilik işgärlerine we beýleki hünärmenlere degişli ugurlardaky maglumatlara elýeterlilik üpjün etmek, olaryň ylmy we döredijilik işlerini ilerletmek maksady bilen dürli usullarda — ýekelikde ýa-da toparlaýyn kitaphana hyzmatyny hödürlemegi göz önünde tutýar.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe neşir edilýän kitaplar bezegi, hili we mazmuny bilen aýratyn tapawutlanýar. Tehnologiýanyň ösmegi bilen elektron kitaplaryň elýeterlilik hem artdy, bu bolsa ýaş nesilleriň wagtyňy netijeli peýdalanmagyna mümkinçilik berýär. Şol bir wagtda döwrebap serişdeler okyjy psihologiýasyna hem täsir edýär.

Adam dünýäde bolup geçýän wakalary kabul etmek ukybyna eýedir. Kitap okamak arkaly biz diňe bir maglumat almaýarys, eýsem, düşünje, tejribe we duýgy taýdan hem ösýäris. Şonuň üçin hem kämil okyjylar kitaplaryň mazmunyny çuňňur kabul edip, onuň täsirini aňlamaga ukyplydyr.

OKAÝYŞ PSIHOLOGIÝASY NÄME?

Okaýyş psihologiýasy — bu okamak arkaly şahsyýetiň psihologik aýratynlyklaryny öwrenmek we ony ösdürmek boýunça amala aşyrylýan işleriň toplumydyr. Her bir okyjynyň ýaş aýratynlygyna, gyzyklanmalaryna we ruhy ýagdaýyna laýyklykda, okyjy bilen işleşmek kitaphanaçynyň baş wezipesidir. Kitaphanaçy diňe bir bibliograf ýa-da işgär däl, eýsem, pedagog we psiholog hem bolmaly.

Kitaphanaçy:

1. Okyjyny şahsyýet hökmünde tanamaly;
2. Ony okamaklyga höweslendirmeli;
3. Okaýyş zerurlygyny we gyzyklanmalaryny öwrenmeli;
4. Okyjylygynyň mazmuny boýunça usuly kömek bermelidir.

PSIHOLOGIÝANYŇ MÖHÜM TARAPLARY

Okaýyşyň dowamynda üns we görüş aýratyn ähmiýete eýedir. Üns — aňyň belli bir zada gönükdirilmegi bolsa, görüş duýgusy okamakda we ýazmakda esasy orny eýeleýär. Kitap okalyan ýer ýagty bolmaly, ýagtylyk çep tarapdan düşmelidir. Şeýle şertleriň berjaý edilmezligi göreje zeper ýetirip biler.

Okyjynyň ruhy taýdan ösüşinde okamak aýratyn orun eýeleýär. Ol adamda akyly, pikirlenmek, duýgy we parasat taýdan ösmegi şertlendirýär. Kitaplary yzygiderli okamak arkaly şahsyýetde ukyp, tejribe we dünýägaraýyş ösdürilýär. Okaýyş endigi çagalykdan kemala gelýär we bu endik şahsyýetiň dowamly ösüşine ýol açýar.

OKYJY BILEN IŞLEŞMEGIŇ MEDENIÝETE TÄSIRI

Kitaby okap many-mazmunyna düşünmegi başaryan çaga ýagşy-ýamany saýgarmagy öwrenýär, adamsöýümlük, ruhy we dil baýlygy ösüşe eýe bolýar. Kitap arkaly dünýäni, geçmişimizi, häzirki zaman bilen geljigimizi, beýik şahsyýetleriň durmuşyny öwrenýäris. Şeýle maglumatlar akyldarlaryň mirasyny nesilleriň aňyna siňdirýär.

Kitap adamyň dosty, ruhy goldawçysy bolup hyzmat edýär. Kitaby söýýän okyjy üçin yhlas, wagt we amatly şert hökmanydyr. Şu günki gün ýurdumyzyň kitaphanalarynda munuň üçin ähli şertler döredilendir. Diňe yhlas etseň, wagty hem, mümkinçiligi hem tapmak bolýar.

OKAÝYŞ ENDIGI WE MEDENIÝETI

Okyjynyň okaýyş endigi — onuň kitap bilen gatnaşyklarynyň aýratynlygydyr. Munuň düzümine çalt okamak, maglumatlary özleşdirmek, bellik etmek, şahsy kartoteka düzmek, kitap bilen tertip-düzgünli işleşmek ýaly endikler girýär. Gahryman Arkadagymyzyň, hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallalary bilen, ýurdumyzyň kitaphana ulgamy ösdürilýär, milli ruhy gymmatlyklarymyzyň dünýä ýaýylmagyna giň mümkinçilikler döredilýär. Bu işlerde ähli kitaphana işgärleriniň önünde möhüm wezipeler durýar.

Gülbahar DURDYÝEWA,
Türkmen Döwlet medeniýet
institutynyň kitaphana müdiri.

DAŞKY GURŞAWYŇ GORAGYNDA

Ynsan ýaşayşynyň ylham çeşmesi bolan tebigaty goramak häzirki wagtda bütin dünýäde öňe sürülýän wezipeleriň biridir. Ony goramak her bir adamyň önündäki mukaddes borjudyr. Sebäbi tebigat biziň mähriban öýümizdir.



Ýer ýüzünde ekologiýa abadançylygyny saklamak, bu babatdaky işleri ýaýbaňlandyrmak maksady bilen 1972-nji ýylyň 5-6-njy iýunynda Stokgolm maslahaty geçirildi. Şol maslahatda hem daşky gurşawy goramak boýunça Jarnama kabul edildi. Bu Jarnamanyň maksady tebigaty aýawly saklamak, baýlyklaryny rejeli peýdalanmak, ekologiýany gowulandyrmak üçin ykdysady, durmuş ösüşi, daşky gurşawyň halkara meselelerini köptaraplaýyn hyzmatdaşlyk esasynda çözmekden hem-de ösdürmekden ybaratdyr. Şeýlelikde, 1972-nji ýylyň 16-njy dekabrynda BMG-niň Baş Assambleýasy tarapyndan 5-nji iýun — Daşky gurşawy goramagyň bütindünýä güni diýlip yglan edildi. Bu babatdaky işleri guramaçylykly amala aşyrmakda BMG-niň Daşky gurşaw boýunça maksatnamasy we ýöriteleşdirilen edarasy (UNEP) döredildi.

Ata Watanymyzda ekologiýa abadançylygyny üpjün etmekde, halkyň ýaşayş-durmuşyny gowulandyrmakda halkara giňişlikde netijeli işler durmuşa geçirilýär. Daşky gurşawy goramagyň bütindünýä güni mynasybetli ýurdumyzda medeni-köpçülikleýin çäreler giň gerime eýe bolýar. Ata-babalarymyz asyrlaryň dowamynda tebigaty aýap saklap, oňa mähirli garap gelipdir. Muňa mysal edip, «Edenli adam topragyny altyna öwrer», «Bag ekeniňki, ýap çekeniniňki», «Çekseň zähmet — ýagar rehnet», «Bir nahal ekseň, ýaşyň baky», «Baýlygyň enesi — ýer, atasy — zähmet» ýaly ençeme nakyllary we atalar sözlerini aýtmak bolar. Parasatly pederlerimiz ýaş nesilleri tebigata mähirli

garaýyşlarda, janly-jandarlara ynsanperwerlikli garamak ýaly asyly ruhlar terbiýelemekdäki işlere baş wezipe hökmünde garapdyr.

Gözel Diýarymyzy bagy-bossanlyga öwürmekde, baý tebigatymyzyň baýlyklaryny gorap saklamakda we baýlaşdyrmakda «Türkmenistanyň 2021 — 2025-nji ýyllar üçin Milli tokaý maksatnamasyna» aýratyn orun degişlidir. Daşky gurşawyň arassalygynyň sagdyn we bagtyýar ýaşayşyň özeni bolup durýandygy hemmele-re mähim hakykatdyr. Bu durmuş meselesinde Hazaryň ekologiýa abadançylygy hakyndaky wezipelerine hem aýratyn orun degişlidir. Hazar deňziniň daşky gurşawyny, onuň bioserişdelerini gorap saklamak, birnäçe ekologiýa meselelerini çözmek diňe bir ýurdumyzyň däl, eýsem, Hazaryň döwletleriň ählisinde bu babatda täze başlangyçlar öňe sürülýär. Umuman, tebigaty goramak, onuň gülläp ösmegine öz goşandyňy goşmak her bir adamyň borjudyr.

**Kakageldi GAJYÝEW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň mugallymy.**



ÝAGTY GELJEGIŇ KEPILI



Häzirki wagtda tebigaty goramak meselesi diňe bir ylmy ýa-da ykdysady ähmiýeti bilen çäklenmän, eýsem, jemgyýetçilik medeniýetiniň möhüm bölegine öwrüldi. Tebigat biziň umumy öýümizdir, ony arassa saklamak bolsa her birimiziň raýatlyk borjumyzdyr.

Ekologiýa medeniýetini giňden ýaýbaňlandyrmakda jemgyýetçilik guramalarynyň, ýerli häkimlikleriň hem-de köpçülikleýin habar beriş serişdeleriniň ähmiýeti örän uludyr. Häzirki wagtda sosial ulgamlarda arassaçylyk çäreleri, bag ekmek, tebigaty goramak, daşky gurşawy aýawly saklamak, ösümlük we haýwanat dünýäsi boýunça wagyz işleri giňden ýaýbaňlandyrylýar.

Tebigaty goramak işine ýaşlaryň işjeň gatnaşmagy hem-de meýletinçilik çärelerine goşulmagy ekologiýa medeniýetiniň dowamlylygyny üpjün edýär. Bu ugurda ýaş nesil möhüm orun eýeleýär. Şonuň üçin mekdeplerde we ýokary okuw jaýlaryn-

da ekologik bilimleri giňden ornaşdyrmak zerurdyr. Ekologiýa boýunça sowatly ýaşlar arassaçylyk medeniýetine eýe bolýar, tebigy serişdeleri tygşytly ulanmagy başaýar, täzelenýän energiýa çeşmeleri-ne gyzyklanma bildirýär we ekologik başlangyçlara işjeň gatnaşýar.

Ekologiýa medeniýeti diňe bir daşky gurşawy goramak bilen çäklenmän, eýsem, jemgyýetiň ösüş derejesiniň hem görkezijisidir. Her bir adam öýüniň arassalygyny nähili saklasa, Ýer planetasyny-da şonuň ýaly aýawly saklamaga çalyşmalydyr. Tebigata hem-de daşky gurşawa mähir bilen garamak ýagty geljegiň kepilidir.

Ogulbike YMAMBERDIÝEWA,
Türkmenistanyň Daşary işler ministrliginiň
Halkara gatnaşyklary
institutynyň mugallymy.





SÖZEN



Garagum sährasynda duş gelyän sözen köpýyllyk, tebigy şertlerde ösýän ösümlikdir. Türkmen halky gadymy döwürlerden bäri sözeni çopançylyk we daýhançylyk işlerinde giňden peýdalanylýp gelipdir.

Sährada dowar bakýan çopany sözen taýaksyz göz önüne getirmek mümkin däl. «Çopan taýagy» diýlip atlandyrylýan bu taýak, sözen agajyndan ýonulyp taýýarlanylýar. Onuň has berk we çydamly bolmagy üçin gyzgyn çägä gömlüp bişirilýär. Şeýle-de, «çalmar» diýlip tanalýan çopan goşy hem sözen agajyndan taýýarlanylýar.

Garagum sährasy diňe bir baý minerallar bilen däl, eýsem, örän köpsanly täsin ösümlikler bilen hem tapawutlanýar. Çopanlar ösümlikleriň ösüşine ünsli garap, tebigatyň ýagdaýyny seljermegi başaryrlar. Şonuň üçin olar ösümlikleriň peýdasyny hem-de aýratynlyklaryny gadymdan bäri oňat bilýärler.

Sözen agajy diňe bir taýak ýasamak üçin däl, eýsem, Garagum sährasyndaky süýji suwly guýularda hem giňden ulanylýar. Sözen agajynyň çeyeligi we berkligi onuň bu ugurda giňden peýdalanylmagyna mümkinçilik berýär. Şonuň üçin hem halkymyz sözen agajyna «keramatly» ösümlik hökmünde gadyr goýýar.

Ata-babalarymyz sözen agajyny aýawly saklamak baradaky öwüt-ündewleri nesilden-nesle geçiripdirler. Sährada zähmet çekýän çopanlar hem bu ösümligiň ähmiýetine ýokary baha berip, ony goramakda we köpeltmekde ýaşlara görelde bolupdyrlar.

Häzirki wagtda tebigaty goramak, onuň gözelligini saklamak we geljek nesillere ýetirmek boýunça ýurdumyzda giň gerimli işler alnyp barylýar.

Guwançmuhammet ORAZOW,
Gökdepe etrabynyň 38-nji orta mekdebiniň mugallymy.

132

КОМПАНИЯ ПЛАТИТ СОТРУДНИКАМ ЗА ПОХУДЕНИЕ

✓ Китайский производитель камер и стабилизаторов Insta 360 запустил необычный челлендж для своих сотрудников. Им платят за каждые сброшенные 500 грамм веса и, наоборот, штрафуют за его набор, пишет City News Service.

Правила челленджа простые: за каждые сброшенные 500 г компания платит своим сотрудникам около \$ 70, а за каждые набранные 500 г штрафует на примерно \$ 110 в пересчете с китайских юаней.

К челленджу присоединились 99 сотрудников. Они уже сбросили более 950 кг веса и заработали почти \$140 тыс. Кроме этого, одна из сотрудниц Insta360 сбросила 20 кг веса за 90 дней и заработала почти \$2,8 тыс.

Сообщается, что пока компания никого не оштрафовала за набор веса. В Insta360 утверждают, что их инициатива направлена на популяризацию здорового образа жизни, а также на формирование позитивного отношения к работе и жизни в целом у сотрудников.

Проект компании из провинции Гуандун быстро стал популярным в социальных сетях. Так, видео про него в Weibo собрали более 6,6 млн просмотров. В комментариях многие пользователи пишут, что хотели бы, чтобы и их компании устраивали подобные челленджи.



TEBIGAT WE BIZ



Bütün dünýäde möhüm meseleleriň biri hem ekologiýa abadançylygyny üpjün etmekdir. Daşky gurşawy goramak babatynda ýurdumyzda yzygiderli tagallalar edilýär. Her ýyl uly ruhubelentlik bilen belenilip geçilýän 5-nji iýun — Daşky gurşawy goramagyň bütindünýä güni hem muňa şaýatlyk edýär. Ynsan saglygyny goramak, ekologiýa abadançylygyny saklamak, şeýle hem ýurdumyzyň ösümlik we haýwanat dünýäsini goramak we baýlaşdyrmak maksady bilen täze başlangyçlar durmuşa geçirilýär.

Ekologiýa meselelerini çözmek adamzat jemgyýetiniň önünde uly wezipeleri goýýar. Häzirki döwürde dünýä ýüzünde durnukly ösüşi gazanmak üçin üç ugur — ykdysady, durmuş we ekologiýa ugurlarynda möhüm çözgütler kabul edilýär. Daşky gurşawy abadanlaşdyrmak, ajaýyp howa gatlagyny emele getirmek babatynda Türkmenistanyň Milli tokaý maksatnamasy we Howanyň üýtgemegi barada Türkmenistanyň Milli strategiýasy üstünlikli amala aşyrylýar. Ýurdumyzy bagy-bossanlyga öwürmek maksady bilen her ýyl bag nahallarynyň müňlerçesi oturdylýar. Bu bolsa eziz Diýarymyzy bagy-bossanlyga öwürmek babatynda edilýän işleriň mynasyp beýanyny tapmagyna ýardam berýär.

Döwlet Baştutanymyzyň: «Häzirki döwürde daşky gurşawy gorap saklamakda ata-babalarymyzdan gelyän milli döpdessurlarymyz has-da ösdürilýär. Berkarar Watanymyzda her ýyl ähliahalk bag ekmek dabaralarynyň geçirilmegi ýurdumyzyň bagy-bossanlyga öwrülmeğine uly goşant goşýar we halkymyzyň özboluşly tebigatymyza buýsanjyny artdyrýar» diýen parasatly sözlerinden hem eziz ýurdumyzda daşky gurşawy goramaklyga aýratyn ähmiýet berilýändiginiň şaýady bolýarys. Şunuň bilen birlikde ekologiýa ulgamynyň kanunçylyk binýadyny berkitmek we kämilleşdirmek boýunça netijeli işler ýerine ýetirilýär. Güneşli Watanymyzda daşky gurşawy goramak boýunça halkara maslahatlaryň, guramaçylykly çäreleriň ençemesi geçirilýär.

5-nji iýunda ýokary guramaçylykly geçirilýän Daşky gurşawy goramagyň bütindünýä güni diňe bir halkymyzy däl, eýsem, dünýä jemgyýetçiligini asylly işe çagyryýar. Daşky gurşawy goramagyň bütindünýä güni mynasybetli ýurdumyz bu ulgamyň işgärleriniň hem-de jemgyýetçilik guramalarynyň wekilleriniň bilelikde guramaklarynda gözelt tebigatymyzyň baýlyklaryna aýawly çemeleşmelidigini, bu babatdaky edilýän asylly işlere her bir ynsanyň öz goşandynyň bolmalydygy hakynda we ekologiýa abadançylygyny pugtalandyrmakda döwlet syýasatymyzyň önünde goýýan wezipelerini dabaralandyryýan wagyz-nesihat duşuşyklaryna, ylmy-amaly maslahatlara we medeni-köpçülikleýin çärelerine beslenýär. Bularyň netijesinde Türkmenistanyň gözelt tebigatynyň mundan beýläk-de gülläp ösmegi üçin täze gapylar açylar.

Annajemal MÄMMEDOWA,
Gumdag şäherçesiniň Ýaşayş Jaý ulanyş
müdirliginiň Işgärler boýunça hünärmeni.



BUÝSANÇLY MEKAN



134



Türkmen edebiýatynda Awazanyň waspy, taryhy ähmiýeti täsirli şygrylar, kyssa eserleri bilen açylyp görkezilýär. Awazanyň poeziýada esasy temalaryň birine öwürülmegi bilen şygryýetimiziň gerimi has giňäp, şahyrlarymyzyň döredijiligi täze mazmuna eýe boldy. Ol şygrylar Awazanyň gözelligini, saglyga peýdasyny açyp görkezip, il-günüň ruhuny galkyndyrýar.

Soňky ýyllarda Awaza şahyrlarymyzyň üns merkezinde bolup, olaryň döredijiliginiň esasy temalarynyň birine öwürüldi. Awazanyň gözelligini ilkinjileriň hatarynda wasp eden ýazyjy-şahyrlarymyzdan mysal alsak, Ahmet Mämmedowyň «Awazanyň gijeleri», «Hazaryň şatlygy», Türkmenistanyň halk ýazyjysy Atamyrat Atabaýewiň «Gurulýar gözel «Awaza», Mämmednazar Babanazarowyň «Awazanyň çarlaklary», «Awaza», Kakamyrat Rejepowyň «Arzyly kenarda», Ogulgerek Ussaýewanyň «Hazar tolkunlary», Bibi Orazdurdyýewanyň «Awaza», Oguljermal Çaryýewanyň «Awazanyň aýdymy», Nurgözel Gozlyýewanyň «Awaza», Tuwakgöl Gylyjowanyň «Awaza hakynda goşgy okaly», Ogultaç Oraztaganowanyň «Awaza mukamlary», Ogulnabat Jumaýewanyň «Awaza aýdymy» goşgular toplумы, Atadurdy Gurbanowyň «Gözel Awaza», Nazly Tuwakgylyjowyň «Awaza goşgulary» («Saz we deňiz», «Awazada dostluk güli», «Il ogly», «Awazanyň çarlaklary», «Awazanyň aýdymlary») atly şygrylar toplумы, Weýis Amantaganowyň «Awaza», Abdylhalyk Jumadowyň «Awazam — ajap namam», Nabat Ballyýewanyň «Awaza», Bibisara Hojanazarowanyň bolsa «Awazanyň gözelligi», «Awazam», Aýperi Kertikowanyň «Awazam», Nurýagdy Nurjanowyň «Awazada toýdur her gün» we başga-da köpsanly şahyrlaryň eserlerini agzamak bolar. Häzirki wagtda Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwriň şahyrlarynyň bu temadan goşgy ýazmadygy az bolsa gerek.

Ahmet Mämmedowyň «Awazanyň gijeleri», «Hazaryň şatlygy» ýaly goşgularyny mysal alsak, şahyr

şygrylarynda Awazanyň gözelligini suratlandyrmak bilen wasp edýär. Ondan başga-da, şahyr Ogulgerek Ussaýewa hem «Hazar tolkunlary» diýen goşgusynda Awazany, Hazar deňziniň tolkunlaryny wasp edipdir.

Oguljermal Çaryýewanyň «Awazanyň aýdymy» diýen goşgusy kämil şygrylaryň biridir. Sanlyja ýylyň dowamynda ýurdumyzyň uly özgerişlere eýe bolandygyny şahyr ýerlikli belläp geçipdir. Şygryda «Pyragy, ilin çüwdi ykbaly» diýip, XVIII asyrdan abadan, parahat ýaşamagy arzuw edip geçen Magtymguly Pyragynyň arzuwynyň hasyl bolandygy, ýurdunyň, iliniň eşretde ýaşandygyny nygtalýar.

Weýis Amantaganow hem goşgusynda Awazany özüçe wasp edýär. Ol Awazanyň kenarynyň gözelligini suratlandyrýar. Gün-günden gülleýän Awazanyň durkunyň täsinligini joşgun bilen beýan edýär. Abdylhalyk Jumadow «Awazam — ajap namam» diýen goşgusynda Awazanyň gözelligini wasp etmek bilen çäklenmän, Awazadaky mermer jaýlary, ajaýyp binalary, gämileri suratlandyrýar:

**Tebigat döretmiş täsinlikleri,
Aklyň haýran edýär, sämedýär seri.
Özgertmeler içre özgeren deňzim,
Göýä suratkeşiň täsin eseri.**

Bu ýerde şahyr Awazany suratkeşiň eserine meňzetmek bilen, onuň gözelligini häzirki döwrüň täsinligi hökmünde buýsanç bilen wasp edýär. Bir söz bilen aýdanyňda, Awazanyň gözelligini wasp etmek türkmen şahyrlarynyň döredijiliginde mynasyp orun eýeleýär.

**Garaja HAJYBERDIÝEW,
Balkanabat şäheriniň daşary ýurt
dillerine ýöriteleşdirilen
23-nji orta mekdebiniň mugallymy.**

ASUDA KENARYŇ AÝDYMÝ



Awaza, seniň bu günki joşgunly keşbiňi görmäge göz gerek. Sen öz ykbalyň şeýle belentligine göwnühoşlugaňdan ýaňa tolkunlaryňy bir öňe, bir yza oklap, birenaýy tans edýärsiň. Häzir seniň bilen ynsan dilinde gürleşip bolsady. Sen maňa juda kän zatlary gürrüň bererdiň. Men muny seniň kenaryňdan agyp, meniň ýanyma ýetmäge synanyşyanyňdan hem aňýan, deňzim. Gel, gowusy, özüň seniň ýanyňa baraýyn. Ýürekler biri-biri bilen düşünişýärkä, diliň hem zerurlygy ýok ahry. Şeýle dälmi, ajaýyp Awaza?!

Awaza, Awaza... Ýurdumyzyň milli syýahatçylyk zolagy! Hazaryň türkmen kenary! Dost-doganlygyň güller açýan mekany! Bu gün seniň göwrümiň hem giňäp, joşgunyň hem öňküden görnetin artan ýaly. Eýsem, deňiz öz-özünden giňäp bilermi näme?! Meniň içki pikirlerime haýran galyp durşumy geň görýän ýaly, tolkunlar pyşyrdadýlar. Aýňalan ýaly daş-töweregime seretdim. Görse-ne, daş-töwerek durşuna şatlyk-şowhun. Bu ýagdaý maňa uly toýuň öňýanyndaky süýji pursatlary ýatladýar.

Ýer-ýurtlaryň, şäherleriň, daglardyr-deňizleriň ykbaly hem ynsan ykbalyňa çalymdaş. Olaryň ykbaly-da, edil adam ykbaly ýaly gülläýär, şöhratlanýar. Bu aýdanlarymy seniň bilen baglasym gelýär, deňzim. Sen birmahallarda hem deňizdiň, tolkunlaryň mahal-mahal joşmasy-da bardy. Ýöne ol deňiz bilen bu görüňýän deňziň, ol joşgun bilen bu günki joşgunyň arasynda Ýer bilen gök ýaly tapawut bar. Meniň diýýän ol deňzim mawy

gözlerini uzaklara dikip, özüniň ykbalyňyň beýgeljek günlerine garaşardy. «Sabryň soňy sap altyn» diýleni. Bu gün deňziň şo-ol çola kenarlary şowhuny ýetik toýy ýatladýar. Sen gujagyňa dynç almaga gelen her bir adamy tolkunlaryň tansy bilen garşylaýarsyň. Gündizlerine olaryň begenjine goşulyp, öz buýsançly aýdymyňy aýdýarsyň. Öz bagtyňa bolan uly buýsanç seni ýadatmaýan bolarly. Sen, haçan-da, asmanda kümüş Aý bilen onuň joralary ýyldyzlar seýrana çykandan soň, hemmeler parahat uka giden mahaly dynç alýarsyň. Ýene ir säher bilen, hemmeleri seniň buýsançly aýdymyň oýarýar.

«Men Awaza barýaryn!». Bu sözün şatlykly ýaňlanyşyny eşidýärmiň?! «Men Awaza barýaryn» diýmek — «Men tükeniksiz şadyýan pursatlara, dür dänesine meňzeş damjalaryň Gün nuruna bulduraşyp, çar ýana şöhle saçýan ýerine, bagtyň, dost-doganlygyň mekanyňa barýaryn» diýmek. Bu gün şeýle ajaýyplyklary synlamak, taryhy wakalara şaýat bolmak üçin dünýäniň çar künjünden myhman gelýär. Seniň buýsançly aýdymyň olaryň göwünlerine joşgun, kalplaryna rahatlyk, beýik maksatly işlerine ylham bersin! Gahryman Arkadagymyzyň, hormatly Prezidentimiziň yhlasyndan gül açýan ykbalyň mundan beýläk hem belent-belent menzillere uzasyn, owadan hem abadan Awazam!

Miwe REJEBOWA,

Indira Gandhi adyndaky Aşgabat orta lukmançylyk okuw mekdebiniň mugallymy.

GOLF



Sport — saglygyň sakasy, sagdyn durmuş ýörelgesiniň aýrylmaz bölegidir. Dünýä ýüzünde sportuň dürli görnüşleri bolup, olaryň arasynda uly meşhurlykdan peýdalanýan görnüşleri köpdür. Şeýle oýunlaryň biri golfdur. Aşgabat şäherinde hem döwrebap golf meýdançasynyň hereket edýändigini aýtsak, onda sportuň bu görnüşiniň Türkmenistanda hem muşdaklarynyň kändigine göz ýetirersiňiz.

Dünýäde millionlarça adamy birleşdirýän sport görnüşleriniň biri bolan golf aýk howada wagtyň geçirmek we tebigatdan lezzet almak üçin ajaýyp mümkinçilikdir. Golf diňe bir gyzykly güýmenje bolman, eýsem, ol ynsanyň fiziki hem-de psihiki saglygyna oňaly täsir edýär. Zygiderli golf oýnamak ýürek-damar keselleriniň döremek howpyny azaldyp, ynsan saglygyny uzak ýyllaryň dowamynyda goramaga kömek edýär. Durmuşda wajyp bolan

sabyrlylyk, kanagat etmek endikleri golfta üstünlik gazanmagyň esasy şertlerinden biri bolup durýar. Bu oýunda türgen tarapyndan 9 öýjük geçilende, bedende 350 kaloriýa sarp edilýär. Munuň özi artykmaç agramdan dynmakda netijelidir.

Häzirki zaman golf oýny XV asyrdan Şotlandiýada döräpdir. Golf boýunça ilkinji ýaryş (The Open Championship) 1860-njy ýylda Şotlandiýada geçirilipdir. Golf sporty 2016-njy ýylda Olimpiýa oýunlarynyň sanawyna goşuldy. 1971-nji ýylda kosmonawt A.Şepard älem giňişliginde, Aýda golf topuna ilkinji urgyny amala aşyrdy. Türkmen milli oýny bolan çiliğiň düzgünleri hem häzirki zaman golf oýnunyň düzgünlerine meňzeşdir.

Sona JUMAYEWA,

Kerki etrabyňyň ýöriteleşdirilen 7-nji orta mekdebiniň iňlis dili mugallymy.

ÝOL ÝAZGYLARY

ÖÝDEN ÇYKYLMA EDILEN AÇYŞLAR

(Soňy. Başlangyjy žurnalyň geçen sanlarynda: № 1-2. 2025)

7-nji syýahat

ÝERIŇ DAŞ-TÖWEREGINE

AÝLANMAK BOÝUNÇA REKORDLAR



Ilkinji resmi taýdan hasaba alnan şeýle üstünlik Minnesota ştatynyň Uýsek şäheriniň (ABŞ) ýaşajysy Dewid Kansta degişlidir. Ol 1970-nji ýylyň 20-nji iýunynda Ýeriň daş-töweregine syýahat etmek üçin ýola düşýär, öýüne bolsa 1974-nji ýylyň 5-nji oktýabrynda dolanyp gelýär. Şu döwrüň içinde D. Kant dört yklymda ýerleşýän ençeme ýurtlaryň üstünden geçýär, 22 jübüt aýakgaby onuň aýaklarynda tozýar. Ol bu ýoluň köp bölegini öz dogany bilen birlikde geçýär, ýöne dogany Owganystandan geçenlerinde aradan çykýar.

Başga bir amerikaly syýahatçy Ogaýo ştatynyň Betel şäherinden Stiw Nýumen hem ýekelikde we has gysga wagtda Ýer togalagynyň daş-töweregine pyýada aýlanýar. Ol 4 ýylyň dowamynda Ýewropanyň, Afrikanyň, Aziýanyň, Awstraliýanyň hem-de Demirgazyk Amerikanyň 22 ýurdunyň üstünden geçýär hem-de umumylykda 36 200 km ýoly arka atýar. Stiw ilki bilen Boston şäherine pyýadalap gelýär, ol ýerden Irlandiýa uçar bilen uçýar, soňra deňiz bilen Beýik Britaniýa baryar, ondan bolsa Ýewropany, Demirgazyk Afrikanyň, Golaý Gündogaryň ýurtlaryny, Pakistany, Hindistany pyýada geçýär, uçar bilen Awstraliýa gelýär, bu yklymy günbattardan gündogara tarap pyýada ýöräp geçýär, ondan San-Fransisko çenli uçar bilen uçýar, ol ýerden bolsa Betel şäherine çenli ýene-de pyýada ýöräp gidýär.

Onuň ädim ölçeyän enjamy syýahatçynyň 40 milliondan gowrak ädim ädendigini görkezýär. Özüniň gazanan netijesini resmi taýdan tassyklamak üçin Stiw Nýumen özüniň baran her şäheriniň häkiminden öz ýol depderçesine gol çekmegini hem-de möhür goýmagyny sorapdyr.

Stiw Nýumeniň gazanan bu üstünligi onuň ildeşi, ýadamazak syýahatçy Dewid Kansty öýünde arkaýyn ýatyrmaýar. Ol 1987-nji ýylyň dekabrynda täze syýahatyny amala aşyrýar. Bu gezek ol ekwatoran birjikde gysarman, onuň gury ýer bölegini syrýp, 23 300 km ýol geçýär hem-de 4 yklymdaky 13 ýurduň üstünden geçip gidýär. Munuň üçin oňa 4 ýyl 3 aý 16 gün hem-de 21 jübüt aýakgap gerek bolýar.

24 ýaşly inlis žurnalisti Genri Uilson Ýeriň daş-töwreginden 30 müň km-den gowrak ýoly ylgap geçýär. Ol Ýeriň daş-töwregini ilkinji bolup ylgap geçen adam hökmünde taryha adyny ýazmak üçin 1986-njy ýylyň 1-nji maýynda Londondan ugraýar. Ol öz syýahatynyň dowamynda wideofilmleri surata düşürýär hem-de dýnç

alýan wagtlary özüniň «Planeta boýunça ylgaw» atly geljekki kitaby üçin gündeligine syýahatynyň täsirlerini ýazýar. Onuň üstesine hem ol syýahatynyň çykdajylaryny ýapmak üçin baran şäherlerinde adamlary ýygnaý, olara syýahatçylyk hakynda nutuk okýar.

Fransiýanyň Nansi şäherinden 24 ýaşly talyp Iw Bonne 1 500 gününň dowamynda welosipedli Ýeriň daş-töweregine aýlanýar. Ol 75 müň kilometr ýol geçýär, onuň ýoly tropiklerden başlap, polýar guşaklyklara çenli ähli tebigy guşaklyklaryň üstünden geçýär. Inlis welosipedçisi Uolter Stoun hem welosiped marafonynyň özboluşly rekordyny goýýar. Ol tutuş 17 ýyllap dünýä ýüzüni aýlanýar hem-de 640 000 kilometr ýoly yzda galdyrýar.

Hindistanly Aşoka Kumaryň motosiklli Ýeriň daş-töweregine syýahaty 16 ýyldan gowrak wagta çekýär. Ol 1971-nji ýylyň aprelinde ýola düşýär. Bu wagtyň dowamynda ol 400 müň km töweregi ýol geçýär hem-de Aziýanyň, Afrikanyň, Ýewropanyň, Amerikanyň we Awstraliýanyň 150 döwletine baryp görýär. Ol ýolda motosiklini bejermek üçin hem-de öz syýahatyny dowam etmäge harajat gazanmak üçin uzak wagtlyk arakesmeler etmeli bolýar. Iki gezek, Urugwaýda hem-de Finlýandiýanyň garly ýolunda erbet köçe-ýol hadysalaryna uçrýar, şikes alanlygyna garamazdan ol aman galýar.

Siriýaly çapyksuwar gyz Adnau Azau 1982 — 1986-njy ýyllarda Ýeriň daş-töweregine atly syýahat edýär. Ol 3 ýyl 7 aýyň dowamynda Ýewropa, Afrika, Aziýa we Amerika ýurtlarynyň üstünden 35 müň km ýoly at çapyp geçýär.

Ýer togalagynda 200-den gowrak ýurt bar. Olaryň her birinde bolup görmek hakyky geograflaryň elýetmez arzuwy. Italiýanyň Turin şäherinden Jorjo Rikatto bu arzuwuny amala aşyran ilkinji adam boldy. Onuň ady Ginnesiň rekordlar kitabyna girizildi, çünki şeýle syýahaty amala aşyrmak Ýeriň daş-töweregine syýahat etmekden hem has kyn. Özüňiz pikir edip görüň, Rikatto diňe bir uzak aralyklara pyýada ýöremekde ýüze çykan kynçylyklar bilen göreşmän, döwlet serhetlerinden geçende resminamalar bilen baglanyşykly ençeme bökdençlikleri hem ýeňip geçmeli bolupdyr. Ýöne in esasy kynçylyk, syýahatçynyň öz aýtmagyna görä, onuň özüniň tas her bir ädimini diýen ýaly surata düşürmeli bolandygy bilen baglanyşykly bolupdyr, çünki ol öz syýahatyny dowam etmäge pul gazanmak üçin hut şeýle işi ýerine ýetirmäge mejbur bolupdyr.

Gurbangeldi MÄMMETSÄHEDOW.

(Ýazgylar gysgaldylyp çap edildi.)

FIZIKI IŞJEŇLIK



Fiziki işjeňlik ýaşlaryň arasynda ýürek-damar keselleriniň önüni almakda möhüm ähmiýete eýedir. Ol ýürek-damar ulgamynyň, gan basyşynyň kadalaşmagyna, semizlik bilen bagly faktorlaryň azalmagyna ýardam edýär. Ynsan saglygyna yzygiderli fiziki maşklaryň täsiri örän uly bolup, türgenleşikleriň dowamly alnyp barylmagynyň ýaşlary sagdyn durmuş ýörelgesine çekmekde oňyn netijesini berýändigini ýüze çykaryldy. Şonuň üçin hem fiziki işjeňligi ýokarlandyrmaga gönükdirilen başlangyçlarynyň ähmiýetine aýratyn üns berilýär. Bu bolsa keselleriň azalmagyna getirýär.

Ýürek-damar keselleri dünýäde adam ömrüne howp salýan esasy sebäpleriň biri bolmagynda galýar. Profilaktika aýratyn hem ýaşlaryň arasynda örän möhüm hasaplanylýar. Sebäbi ýaşlarda sagdyn durmuş endikleriň emele gelmegi we ýürek-damar ulgamynyň pugtalanmagy geljekde dowamly keselleriň ösmeginiň töwekgelçiligini ep-esli azaldyp bilýär.

Ýürek-damar keselleriniň önüni almakda iň aňsat we ylmy taýdan subut edilen usullaryň biri — fiziki işjeňlikdir. Ol ýürek-damar ulgamynyň ýagdaýyna we adam saglygynyň umumy derejesine oňyn täsir edýär. Yzygiderli fiziki maşklar ýüregiň we damarlaryň işiniň gowulanmagyna getirýär, sebäbi olar damarlaryň tonusyny güýçlendirýär we gan basyşyny peseldýär. Şoňa görä-de, ýaşlaryň sagdyn durmuş ýörelgelerini gündelik endiklerine öwürmeklerini gazanmak möhüm bolup durýar. Häzirki zaman çemeleşmeleri hem diňe maglumat bermek bilen çäklenmän, ýaşlary fiziki işjeňlige çagyryýar. Türkmenistan Watanymyzda hem sagdyn durmuş ýörelgesini endige öwürmek üçin ähli mümkinçilikleriň bardygyny aýtmalydyrys.

Döwletgeldi PIRLIÝEW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň mugallymy.



GÜÝZ PASLYNDA NÄHILI GEÝINMELI WE IÝMITLENMELI?

Lukman maslahat berýär

✓ Ýyly eşikleri geýmek bedeniň temperaturasyny sazlamaga kömek edýär.

✓ Bedeniň aşy gyzmagy hem sowuklama ýaly howpludyr. Otaga gireniňizde daşky geýiminiňizi çykaryň.

✓ Güýzde ýagyşly we çygly howa köpräk bolýar. Şonuň üçin aýakgabyňyz ýyly bolmalydyr we suw geçirmeli däldir.

✓ Güýzde dümew we sowuklama ýygy-ýygýdan düş gelýär. Şonuň üçin düzüminde witaminlere (C, D, A) we sinke baý önümleri iýmeli.

✓ Çorba, däneli tagamlar ýa-da buglanan gök önümler bedeniňiz üçin peýdalydyr.

✓ Et, balyk, ýumurtga we däneli iýmitler immun ulgamyňy has kuwwatlandyryýar.

✓ Güýzde ýetişýän önümler saglyk üçin örän peýdalydyr: kăşir, kelem, alma, armyt, soğan, kădi.

PEÝDALY

MASLAHATLAR:

Ertir ir bilen edilen ýeňil maşklar bedeni işjeňleşdirer.

Otaglary arassalaň, ýygy-ýygýdan şemalladyň we howany çyglandyryň.

Bu ýönekeý maslahatlara eýerip, siz güýzi sagdyn we şadyýan ýagdaýda geçirip bilersiňiz.

Baba ÝALKAPOW,
Halkara saglyk merkezleri
müdiriýetiniň Kelle we boýun
kesellerini bejeriş halkara
merkeziniň kabul
ediş bölüminiň lukmany.

«JAHANDA KITAP DEK MÄHREM DOST BOLMAZ»



Adamzat üçin birnäçe gymmatlyklar, zerurlyklar bar. Şolaryň arasynda öz ähmiýeti, zerurlygy bilen adama iň ýakyn dost, syrdaş saýylýan kitapdyr.



Kitabyň ähmiýeti, peýdasy gadymyýetden bäri mälim. Çagalykdan aňmyza siňen ertekidir rowaýatlarda, nakyldyr matallarda kitabyň edil çörek ýaly mukaddesdigi öňe sürülýär. Eger-de şu wagt «Gatlak-gatlak gatlama» diýip başlanýan mataly aýdyp başlasam, sözümi soňlaryma garaşman, siz onuň dowamyny dessine aýdarsyňyz. Dogrudanam, onuň jogaby — kitap. Ata-babalarymyz kitabyň üstünden ätlemegi gaty ýokuş görüpdürler, hut şonuň üçinem «Gatlak-gatlak gatlama, gatlamadan ätleme» diýip, onuň mukaddesligini çörege barabar edipdirler. Gahryman Arkadagymyz kitabyň gadyr-gymmaty hakynda şeýle dürdäne sözleri mysal getirýär: «Kitap adamzadyň köňül nagsydyr, ol medeni gymmatlyk hökmünde ruhy baýlyga öwürlip, adamlaryň ýüreklerine ýol salyp bilýär. Ýokary çeperçilikli hakyky sungat eserleri umumadamzat baýlygyna öwürülýär». Hakykatdan-da, halkymyzyň buýsançly geçmişinde kitaba goýulýan hormat-sarpanyň belent bolandygyna akyl ýetirip bolýar.

Halkyň ruhy hazynasynyň baýlaşmagy, ruhy dünýäsiniň kämil, dünýägaraýşynyň giň bolmagy üçin ýurdumyzda uly işler durmuşa geçirilýär. Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe kitap-hanalaryň sany barha artýar.

Kitap — ynsanyň baky hemrasy. Olary baky ýaşadýan diňe adamlardyr. Kitabyň gadyryny bilýän, onuň üstünde kökenek gerýän, gadyr-gymmatyna düşüňän, kitaphon adamlar bu möhüm işiň hötdesinden gelip bilýärler. Ine, türkmeniň ady agzalan ýerde kitap bilen bir umumylygy, bitewi birligi tapyp bolýar. Bu keramatyň söhbeti edilýän wagty bir kitaba düýesini çalşan Welmyrat aga, yzynda bazardan sowgat-salamly geler diýip, çagalaryň göz dikip oturandygyna garamazdan, ondan has gymmatly zady alyp gelýän, ähli üzümelerini bir kitaba çalşan Anna aga ýaly pederlerimiziň nurana keşbi seriňe dolýar. Kitaplaryň üsti bilen adamlary we älemleri öwrenýäris, dünýämiziň ýakyn we alys ýyldyzlaryny tanaýarys, asmanlaryň aňyrsyndaky we zeminleriň astyndaky zerrelere çenli akyl ýetirýäris. Iň esasy zat bolsa kitap arkaly jemgyýetiň gymmatly hazynasy bolan şahsyýeti kämilleşdirip, beýgeldip bolýar.

Kitabyň gadyr-gymmatyna düşüňän türkmen halkyna ajaýyp eserleri sowgat berýän Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň

çuň many-mazmunly kitaplary kitaphon halkymyz üçin bahasyz gymmatlykdyr. Bu gymmatly eserleri elimize alyp okanymyzda, türkmen halkynyň baý geçmiş-taryhyna, ruhy ýörelgelerimize, adamyň ömrüniň gadyr-gymmatyna düşünmäge mümkinçilik alýarys.

Häzirki wagtda ata Watanymyzda Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň tagallalary bilen bitirilýän işler, durmuşa geçirilýän maksatlar biziň üçin uly mekdepdur, ýol-ýörelgedir. Ata Watanymyzyň ösüşleri, belent sepgitleri hakyn-da söz açýan eserler ynsan üçin hemişe gymmatlydyr. Gahryman Arkadagymyzyň ýiti pähim-paýhasyndan dörän her bir kitap biziň üçin bahasyna ýetip bolmajak gymmatlykdyr, uly mekdepdur. Hormatly Prezidentimiziň hem türkmeniň baý geçmişini dikeltmekde çuň mazmunly eserleri döredip, bagtyýar ýaşlaryň ýüreklerinde watançylyk, ynsanperwerlik ýaly duýgulary döretmegi bizi has-da buýsandyryýar. Bu eserleri okap öwrenmek, ruhy dünýämize siňdirmek, olardan görelde-nusga almak biziň perzentlik borjumyzdyr.

Türkmen halkynyň kitaba bolan çuňňur garaýşyny, hormatyny häzirki döwürde has aýdyň görýäris. Hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda ösüşiň täze tapgyryna gadam basan ýurdumyzda kitaba bolan hormat, kitaba bolan söýgi mese-mälim artýar. Kitabyň okalýan ýerinde, ynanyň bar ýerinde bolsa sagdyn düşüňjeli nesil kemala gelýär, maksatlary amala aşyrmaga uly mümkinçilik döreýär, giň gapy açylýar, ýurt binasy berkeýär. Kitap okamak islegi halkyň dowamatyna dowam gatmak bilen barabardyr. Çap edilýän kitaplar we beýleki döwürleýin neşirler döwrümüzde we döwletimizde bolýan beýik wakalar bilen halkymyzy habarly edýär. Ýurdumyzyň her bir raýatynyň aňly-düşüňjeli, dünýä bilimlerinden habarly bolmagy üçin dynuwsyz alada edýän Gahryman Arkadagymyzyň hem-de hormatly Prezidentimiziň nusgalyk eserleri bahasyna ýetip bolmajak mirasdyr. Goý, kitaby okamagy ýol-ýörelge edinýän türkmen halkynyň bagtyýar geljegi mundan beýläk-de röwşen bolsun!

**Orazjemał ÇARYÝEWA,
Türkmen döwlet ykdysadyýet
we dolandyryş institutynyň uly mugallymy.**

ПРОДАВЕЦ ГАЗЕТ БОГАЧЕ ГЕЙТСА



Как-то Билла Гейтса спросили: «Есть ли в мире кто-то богаче вас?».

И он ответил: «Да, есть человек, который намного богаче меня».

Затем он рассказал одну историю:

«Это было в то время, когда я не был ни богатым, ни знаменитым. Я находился в аэропорту Нью-Йорка, когда увидел продавца газет. Я хотел купить одну, но обнаружил, что у меня не хватает мелочи. Поэтому я оставил мысль о покупке и вернул ее обратно продавцу.

Я сказал ему, что у меня только крупные купюры. Продавец сказал: «Я даю вам ее бесплатно». По его настоянию я все же взял газету.

По совпадению, через два-три месяца я приземлился в том же аэропорту, и у меня снова не хватило мелочи на газету. Продавец снова предложил мне ее бесплатно. Я отказался и сказал, что не могу ее взять, так как у меня нет мелочи и сегодня. Он ответил «Вы можете взять, я делюсь ею из своей прибыли, я точно не буду в убытке». Я взял газету.

Через 19 лет я стал известным. И вдруг я вспомнил о том продавце. Я начал искать его и примерно через полтора месяца поисков нашел его.

Я спросил: «Вы меня знаете?» Он ответил: «Да, вы Билл Гейтс».

Я спросил его снова: «Помните, вы однажды дали мне газету бесплатно?»

Продавец ответил: «Да, я помню. Я давал вам их дважды».

Я сказал: «Я хочу отплатить за ту помощь, которую вы мне тогда оказали. Что бы вы ни хотели в своей жизни, скажите мне, и я исполню это».

Продавец сказал: «Господин, не думаете ли вы, что, сделав это, вы сможете сравниться с моей помощью?»

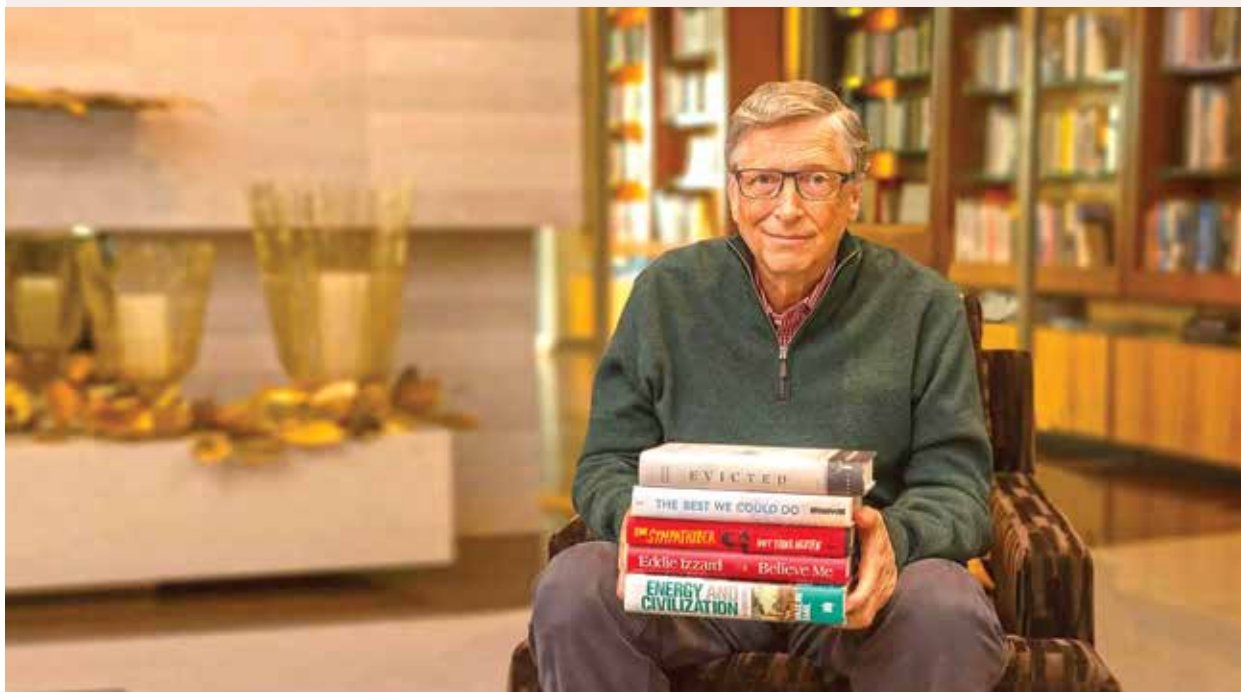
Я спросил: «Почему?»

Он сказал: «Я помогал вам, когда был бедным продавцом газет, а вы пытаетесь помочь мне сейчас, когда вы стали самым богатым человеком в мире. Как ваша помощь может сравниться с моей?»

В тот день я понял, что продавец газет богаче меня, потому что он не стал ждать, пока разбогатеет, чтобы помочь кому-то.

Люди должны понять, что по-настоящему богаты те, кто обладает богатым сердцем, а не большим количеством денег.

Очень важно иметь богатое сердце...



NURANA ÝOLLAR



140



Hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallalary netijesinde ýurdumyzda ähli ulgamlary gurşap alan giň göwrümlü işler we beýik özgertmeler mähriban Watanymyzyň ykdysadyýetiniň ösüşini durnuklaşdyrmaga giň ýol açýar. Bu milli hem-de pudaklaýyn maksatnamalar makroykdysady durnuklylygyň üpjün edilmegine, şeýle-de häzirki wagtda Türkmenistanyň dünýäniň iri logistika merkezine öwürilmegine gönükdirilendir.

Hormatly Prezidentimiziň ýurdumyzyň döwrebap halkara demir ýollary, awtoulag ýollary, howa menzilleri arkaly yklymlara ygtybarly gatnawy üpjün etjek logistika düzümine aýratyn ähmiýet berýändigini hemmelere mälimdir. Aslyýetinde ýol gurmak, köpri gurmak halkymyz tarapyndan in bir oňlanylýan döwletli işleriň seresi hasaplanylýar. Çünki ýol arkaly ýurt bilen ýurt ysnyşykly gatnaşyk saklaýar. Halkymyz: «Ýodany yzlasaň, ýola elter, ýoly yzlasaň — ile» diýen ajaýyp pähimi ýöne ýere döretmändir.

Irki döwürlerde pyýada, eşekli, atly gysga ýollar uzak wagtlaýy geçilen bolsa, indi kämil, döwrebap ulaglar bilen uzak ýollary gysga wagtda geçmäge ýokary derejedäki mümkinçilikler hem şertler bar. Häzirki zamanyň ösen ýollary, diňe bir dost-doganlyk gatnaşyklarynyň däl, eýsem, ykdysady hyzmatdaşlygyň hem ähmiýetli ugry bolup durýar. Halklary dostlaşdyrmakda, olaryň durmuş hal-ýagdaýlaryny gowulandyrmakda, ýurtlaryň arasyndaky gatnaşyklaryň berkemeginde döwürleri we halklary baglanyşdyrýan gadymy Beýik Ýüpek ýolunyň neneňsi gymmatlydygyny biz taryhdan bilýäris. Taryhyň ähli

döwürlerinde bu ýoluň şahalary, ak ýollary dünýäniň çar künjünden Watanymyzyň goýnuna gelip, mukaddes topragymyzdan gözbaş alýan dost-doganlyk ýollary, ykdysady hyzmatdaşlyk ýollary, syýahatçylyk ýollary şol ýerden yklymlara tarap rowana bolýar. Biziň ýurdumyzyň üstünden geçýän Beýik Ýüpek ýoly diňe halklaryň arasyndaky söwda işlerini ýola goýmakda däl, eýsem olaryň dost-doganlyk hem-de medeni gatnaşyklaryny ösdürmekde-de uly ähmiýete eýe bolupdyr.

Ýewropa we Aziýa yklymlarynyň çatrygynda ýerleşýän Türkmenistanyň geosyýasy taýdan inňän amatly şertlere eýe bolmagy, Garaşsyzlyk ýyllary içinde ýurtda döwrebap ulag we kommunikasiýa ulgamynyň döredilmegine we ösdürilmegine getirdi. Soňky ýyllaryň içinde täze awtoulag ýollaryny gurmak boýunça düýpli işler durmuşa geçirilip, ulag pudagynyň ähli ugurlary diýen ýaly döwrebaplaşdyryldy. Ýurduň içkeri awtomobil ýollaryny dünýä ülnülerine laýyk getirmek boýunça düýpli işler alnyp barlyp, ýurdumyzy gündogardan günbatara, demirgazykdan günorta guşaklap aljak häzirki zaman ýokary tizlikli awtomobil ýolunyň gurluşygy ýokary derejede alnyp barylýar.

Gurulýan döwrebap ýollar hem-de ulag-ýol, pyýada geçelgeleri howpsuzlygyň üpjün edilmegine ýardam edýär. Ýol gurmak ony abat saklamak uzak ýyllaryň dowamynda halka hyzmat etmegini gazanmak ýaly asyly maksatlar bilen alnyp barylýan işler halkymyzyň iş önürjiliginde ýokarlandyryp, zähmete yhlasyny artdyrýar. Ýurdumyzyň tutuş taryhynyň dowamynda awtomobil ýollaryny gurmak boýunça täze taslamalaryň entek





şeyle giň gerimde amala aşyrylmandygy bellenilmeli ýagdaýdyr.

Diýarymyzyň aýna ýaly tekiz ýollarynda asudalygyň we howpsuzlygyň höküm sürmegi gurulýan döwrebap ýollara bagly bolup, munda awtoulag serişdeleriniň kadaly hereket etmeginde has oňaýly şertleri döredýär. Ýollaryň inžener-kommunikasiýa ulgamlarynyň doly çalşyrylmany, ýol hereketiniň howpsuzlygynyň häzirki zaman ulgamlaryny ornaşdyrmak, elektron maglumatlar tablolaryny, LED-monitorlary we beýlekileri gurnamak bu ulgamyň işinde täze, döwrebap ilerlemeleriň esasy düzýär. Çatryklarda ulaglaryň sazlaşykly hereketini üpjün edýän ýol ýşyklandyryjylaryň has kämil derejede bolmagy, ýşyklaryň çalyşmagynyň wagtyny görkezip durmagy sürüjiler üçin esasy oňaýlylyk hasaplanylýar. Şonuň bilen birlikde köçeleriň çatrygyndan saga öwürüm etmek üçin döredilen goşmaça ýollar hereketiň kadalygyny hem-de howpsuzlygyny gazanmakda özüniň ähmiýetiniň uludygyny görkezýär. Ýol belgileriniň zerur ýerlerde goýulmagy bolsa sürüjileriň awtoulag serişdelerini talabalaýyk dolandyrmagynda, ýollaryň haýsy ugurlara barýandygyny salgy bermekde köçe hereketinde doly şertleri döredýär.

Ýurdumyzyň kämilleşýän, ösýän esasy ulag pudaklarynyň biri-de demir ýol ulgamy bolup, ol milli ykdysadyýetimiziň ösmegine uly ýardam edýär. Bu jähetden, ýurdumyzda demir ýollaryň täze şahalary gurlup, halkyň sarp edýän harytlaryny daşamak we ýolagçy gatnawlaryny guramak, dolanyşyk möçberlerini artdyrmak, hyzmatyň hilini ýokarlandyrmak işlerine aýratyn orun berilýär. Halkyň isleginiň gün-saýyn artmagy netijesinde ýurdumyzyň demir ýolunda ýükleriň mukdary we ýolagçylaryň sany barha köpeliýär. Bu bolsa demir ýol ulagynyň durmuşdaky ornuny has-da pugtalandyryr. Şeýle-de, Diýarymyzyň howa ýollarynyň yzygider kämilleşdirilmegi, uçarlaryň täze döwrebap görnüşleri bilen üstüniň doldurylyp durulmagy, dünýä ülnülerine kybap gelýän halkara howa menzilleriniň gurulmagy, halkara howa gatnawlarynyň geriminiň yzygiderli giňeldilmegi Türkmenistanda amala aşyrylýan dünýä ýaň salýan beýik işlerden habar berýär.

Şeýlelikde, her bir alnyp barylýan işleriň adamzat gymmatlyklarynyň esasynda ýerine ýetirilmegi halkyň abadan, parahat bolein ýaşasyna gönükdirilýän işleriň täze derejelere ýetirýändiginiň mysaly bolýar. Sebitde we dünýäde hoşniýetli goňşuçylygyň we ynamdar gatnaşyklaryň berkemegi ugrunda ummasyz işleri durmuşa geçirýän Gahryman Arkadagymyzyň hemde hormatly Prezidentimiziň janlary sag, ömürleri uzak, tutumly işleri hemişe rowaç bolsun!

Ýolly MYRADOW,
Türkmen döwlet binagärlik-gurluşyk
institutynyň Awtomobil ýollarynyň gurluşygy
kafedrasynyň müdiri, tehniki ylymlaryň kandidaty.



**«Türkmenistan Sport»
halkara žurnaly we
onuň «7/24.tm» atly
hepdelik elektron
goşundysy arkaly sport
ulgamyndaky möhüm
wakalar okyjylara
ýetirilip durulýar.**

ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ



ПОСТУКИВАНИЕ ПАЛЬЦАМИ УЛУЧШАЕТ РАБОТУ МОЗГА

Постукивание пальцем по столу может показаться простым действием, но некоторые ученые утверждают, что оно значительно улучшает внимательность и восприятие звуков. Лабораторные испытания показали, что постукивание дважды в секунду помогает различать речь на фоне шума, например, в кафе.

Исследователи, включая группу под руководством Ноэми Ритмолен из Университета Экс-Марсель, изучают связь между движением и слухом. В одном из экспериментов 35 участников постукивали в разных темпах и пытались расшифровать скрытое предложение на фоне шума. Только группа с умеренным темпом постукивания, соответствующим естественному потоку речи, показала высокую точность.

Важно отметить, что простое прослушивание ритма не давало таких результатов, как активное участие. В другом эксперименте произнесение слова перед попыткой понять предложения также улучшало восприятие.

Эти результаты могут быть полезны для людей с СДВГ и другими слуховыми проблемами, предлагая новые методы для улучшения восприятия речи в сложных условиях.

ВЕРНУЛА ЦВЕТ ВОЛОС БЛАГОДАРЯ СПОРТУ И ДИСЦИПЛИНЕ

92-летняя жительница Китая по имени Ли удивила гостей фестиваля традиционной китайской медицины своей исключительной физической формой. Она поделилась секретами активного образа жизни и продемонстрировала упражнения, которые выполняет ежедневно.

По словам Ли, она дважды в день делает по 200 отжиманий и 100 подъёмов ног из положения лёжа. Женщина подчёркивает, что сохранять активность ей помогает строгая дисциплина и многолетняя привычка к физическим нагрузкам. По её утверждению, регулярные тренировки могли повлиять даже на цвет волос — ранее седые пряди вновь потемнели.

Среди любимых занятий Ли — вращение обруча. Она признаётся, что не любит тренироваться на открытом воздухе, поэтому предпочитает выполнять все упражнения дома.

Кроме того, каждый вечер она принимает горячие ванночки для ног. По её словам, эта простая процедура полностью избавила её от ночных судорог и способствует расслаблению.

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ

Жительница Великобритании по имени Мэрион отпраздновала своё 105-летие и поделилась главным жизненным принципом, который, по её словам, стал основой долгой и счастливой жизни.

Мэрион родилась в 1920 году в Бирмингеме. Долгое время она работала школьной учительницей, а позже переехала в деревню Брендон, где возглавила местное отделение благотворительной организации.

Мэрион проживает в доме престарелых в городе Тьюксбери, графство Глостершир. В день её юбилея её пришли поздравить родные, друзья и сотрудники учреждения. Героиня дня призналась, что секрет её долголетия прост и может показаться банальным: нужно уметь воспринимать жизнь с улыбкой.

Праздничный день не обошёлся без торта, душевных слов и подарков. Особым моментом стало вручение поздравительной открытки от короля Карла III. Мэрион с улыбкой призналась, что чувствует себя избалованной вниманием и до конца не понимает, почему вокруг неё столько суеты.

**Подготовила Биби ГАЙЛЫЕВА,
старший преподаватель
Туркменского государственного
института физической
культуры и спорта.**

ÝOLLARYŇ ABADANÇYLYGY

Yhlas hem söýgi siňdirilip gurlan ýollarymyz uzaklary ýakyn edýär, ili ile, obany şähre birikdirýär, halklaryň arasynda dost-doganlyk köprüsi bolup hyzmat edýär.



Ýol ýakyn we alys sebitleri, ýurtlary, ülkeleri biri-birine baglanyşdyrýar. Häzirki wagtda gözəl Diýarymyzyň aýna ýaly ýollary, tämiz köçeleri döwrebap durmuşymyzy has-da gözelleşdirýär. Gara ýollarymyz dünýä ülnülerine laýyk getirilip hem-de barha giňeldilip, awtoulaglara edilýän hyzmatlar ýokarlandyrylýar. Ýollaryň ugrunda ornaşdyrylýan bezeg, ýşyklandyryş, ýol hereketini ugrukdyryjy we kadalaşdyryjy, habar-maglumat beriş we wideo gözegçilik enjamlary dünýäde iň öndebaryjy kompaniýalaryň önümi bolmak bilen, ýol hereketiniň ulaglar üçin howpsuz hem arkaýyn, pyýadalar üçin ygtybarly hem amatly bolmagyny doly üpjün edýär. Ýollarda hereket howpsuzlygyny üpjün etmek maksady bilen ähli şertler döredilip, ýerasty pyýada geçelgeleri, ýanyodalar gurulýar. Bu döredilýän şertler, mümkinçilikler halkymyzyň eşretli durmuşy üçin niýetlenendir.

Döwletimiziň ykdysady, syýasy taýdan mundan beýläk hem gülläp ösmeginde, ýurduň içkeri amatlyklaryny üpjün etmekde, ýük daşamak, ýolagçy gatnatmak işlerini doly derejede kanagatlandyrmakda awtoulag ýollary ilkinji zerurlykdyr. Türkmen döwletiniň ykdysadyýetiniň, maddy-hal ýagdaýynyň gowulanmagy bilen ýurdumyza dünýä ölçeglerine laýyk gelýän iki taraplaýyn gara ýollar, şäherdir-etraplarda täze-täze köçeler, şaýollar peýda bolýar.

Islendik zadyň edebiniň bolşy ýaly, ýollaryň hem öz tertip-düzgünü, ýerine ýetirilmeli hökmany kadalary bolýar. Bu ilkinji nobatda, adamyň öz howpsuzlygy üçin wajypdyr. Her ýylyň 1 — 30-njy sentýabry aralygynda ýurdumyza «Ýol hereketiniň howpsuzlygy — ömrümüziziň rahatlygy» diýen at bilen biraýlygyň geçirilmegi indi asylyly däbe öwrüldi. Bu biraýlygyň dowamynda geçirilýän çäreler ýurt abadançylygyny saklamaga, ýurdumyza ýol hereketiniň düzgünleriniň berjaý edilmegi netijesinde ilatyň saglygyny goramaga gönükdirilendir.

Sentýabr aýynda täze okuw ýylynyň başlanmagy bilen ýolda pyýadalaryň hem-de ulaglaryň gatnawy birnäçe esse artýar. Okuwçylardy talyplaryň, dynç alyş möwsüminden gelen işgärleriň hereketi köpeliýär. Şonuň üçin ilat arasynda, esasan hem, mekdeplerde okuwçylaryň arasynda ýolda seresap bolmagy ündemek hem-de dogry hereket etmegi öwretmek zerurdyr. Her ýylyň sentýabr aýynda geçirilýän «Ýol hereketiniň howpsuzlygy — ömrümüziziň rahatlygy» atly biraýlygyň dowamynda ýaşlara öwüt-ündew etmekde, ýol hereketiniň howpsuzlygyny düşündirmekde, köçe-ýol hereketiniň düzgünlerini doly we dogry berjaý etmelidigini nygtamakda, ýolyşygyň düzgünlerini, ähmiýetini düşündir-



mekde ýurdumyza uly işler alnyp barylýar. Bu işleriň hatarynda Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň garamagyndaky sport mekdeplerinde, desgalarda, welaýatlaryň, Aşgabat we Arkadag şäherleriniň bedenterbiýe we sport baradaky baş müdirliklerinde degişli işleriň alnyp barylýandygyny agzamak bolar. Bu ugurda ýol hereketiniň howpsuzlygy boýunça ýörite tassyklanan meýilnamalar esasynda ýaşlaryň arasynda wagyz-nesihat çäreleri, sport ýaryşlary yzygiderli geçirilýär. Şeýlelikde, bu wagyz-nesihat we öwüt-ündew çäreleri ýol-ulag hadysalarynyň önüni almakda, ömrümüziziň rahatlygyny üpjün etmekde uly ähmiýete eýedir. Biraýlygyň maksady raýatlaryň ýol hereketiniň kadalary barada bilimlerini artdyrmakdan, düzgün bozmalaryň önüni almakdan we ýol hereketine gatnaşýanlaryň ählisine hormat goýujy gatnaşyklary kemala getirmekden ybaratdyr.

Ýol hereketiniň howpsuzlygyny ýokarlandyrmak döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biridir. Sebäbi asudalygyň, abadançylygyň mekany bolan ata Watanymyzda adamlaryň bagtyýar durmuşda ýaşamagy, erkana ömür sürmegi ugrunda uly aladalar edilýär. Hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallalary bilen ýurdumyza raýatlarymyzyň jan saglygyna, howpsuzlygyna gönükdirilen «Ýol hereketiniň howpsuzlygy — ömrümüziziň rahatlygy» atly biraýlyk halkymyzyň rahat, asuda durmuşynyň üpjün edilmegine gönükdirilendir. Bagtyýar döwrüň asudalygyny goramak, ýol-ulag hadysalarynyň önüni almak, hereket howpsuzlygyny üpjün etmek her birimiziň mukaddes borjumydyr.

Garbibi ORAZOWA,
Balkan welaýat medeniýet müdirliginiň
Balakanabat şäher medeniýet bölüminiň
Gumdag şäherçe medeniýet merkeziniň tans
toparynyň çeper ýolbaşçysy.

НЕЙРОСЕТИ УЖЕ ОКАЗЫВАЮТ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА



Современный футбол всё активнее внедряет передовые технологии, в том числе искусственный интеллект: от поиска молодых талантов до определения офсайда – он повсюду. Мы попробовали провести анализ: как нейросети применяются в разных сферах, с примерами от команд до целых лиг и учебных академий.

СКАУТИНГ: MONEYBALL-2.0

Английский «Бrentфорд» и датский «Мидтьюлланн» (оба под крылом британского предпринимателя Мэттью Бенхэма, владеющего также компанией по статистическим исследованиям для профессиональных игроков Smartodds и букмекерской биржей Matchbook) – ярчайшие примеры сочетания «AI + аналитика». Оба клуба используют SciSports и Wyscout – ИИ-системы, которые анализируют миллионы метрик: от силы удара и движения игрока до эффективности прессинга и xG-моделей. Это не замена скаутам, а расширение их возможностей: алгоритм предлагает список кандидатов, которых скауты затем проверяют вживую. Сервис Eyeball отслеживает около 180 тысяч молодых игроков в 28 странах, используя видео с одной камеры. Идея – заметить будущую звезду, прежде чем игрок попадёт в систему крупных клубов. aiScout от ai.io – партнёр МЛС, «Челси», «Бёрнли», нескольких американских клубов (в том числе «Интер Майами») и проектов в Европе. На сайте компании указано – член инновационной программы ФИФА. Он позволяет молодым футболистам снимать видео в домашних условиях, демонстрируя контроль мяча, дриблинг и скорость. ИИ оценивает навыки и делает профиль, который затем виден партнёрам. Даже футбольные академии Индии и Уэльса используют этот инструмент. AI-системы не заменили скаутов, но превратили их в аналитиков, выбирающих по большому фильтру – по модели PLAIER и ScoutBot, о которых ниже.

ТРАНСФЕР ПОЛА ОНУАЧУ В «МИДЬЮЛЛАНН»

Это один из самых ярких кейсов внедрения ИИ в скаутинг. Клуб Бенхэма начал применять модели машинного обучения ещё до массового внедрения xG. Скаутская система клуба анализировала десятки метрик, среди которых: участие в xG-эпизодах без касания мяча (non-shot involvement); эффективность в борьбе на втором этаже (expected aerial threat); тактическая адаптивность; undervalued

market price (рыночная недооценённость). Двухметровый Онуча (рост – 201 см) не попадал в шорт-листы традиционных скаутов – визуально слишком «неуклюжий». Однако данные показывали, что в структуре «Мидтьюлланна» он может быть максимально эффективен. «Мы получили список от системы, и Онуча был вверху. Алгоритм говорил, что он может вырасти в топ форварда. Мы доверились», – рассказывал бывший спортдиректор клуба Клаус Стайн. Купленный менее чем за € 500 тыс. нападающий стал лучшим бомбардиром датской лиги и был продан в бельгийский «Генк» в 12 раз дороже (за € 6 млн), а оттуда – в «Саутгемптон» за € 18 млн. Это кейс, где ИИ дал конкретную бизнес выгоду: 10-кратную окупаемость инвестиций.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ «БРЕНТФОРДА»

Если «Мидтьюлланн» был лабораторией, то «Бrentфорд» стал промышленной линией ИИ-подхода к трансферам. С момента отказа от традиционной академии в 2016 году упор сделан на data-driven модель. Ключевые компоненты: модель кластеризации по стилю игры – игроки подбираются не только по позиции, но и по модели поведения на поле; pressing efficiency per minute – один из метапоказателей, важный при подборе полузащитников и нападающих. Например, он помог выделить среди прочих полузащитника «Труа» Брайана Мбёмо (за него заплатили € 6,5 млн; за год до истечения контракта Transfermarkt оценивает его в € 55 млн); контекстуальные xG – отличие от стандартных, с учётом давления, зоны передачи, структуры эпизода. Успешных кейсов хватает. Вратарь Давид Райя (был вторым в Чемпионшипе по xSave) и нападающий Айван Тоуни были приобретены на основе не визуальных оценок, а кластерных моделей и pressing efficiency per minute, в сумме за € 9 млн. Первый уехал в «Арсенал» за € 31,9 млн, второй – в «Аль-Ахли» за € 42 млн. Нападающий Олли Уоткинс пришёл из League 1 (третьего английского дивизиона) за € 7,22 млн и был продан в «Астон Виллу» за € 34 млн, где дорос до сборной Англии (даже забивал в полуфинале Евро-2024). «Мы всегда начинаем с данных. Аналитика – наш фильтр. Скауты подключаются после», – объясняет принцип работы директор по футболу Фил Джайлс.

«Бrentфорд» стал примером того, как клуб с ограниченным бюджетом может за счёт системной ИИ-инфраструктуры уверенно держаться в АПЛ –





за четыре года с момента выхода «пчёлы» дважды финишировали в десятке и лишь раз «докатались» до 16-го места (и всё равно остановились в 13 очках от зоны вылета).

АНАЛИТИКА СОСТАВА

ИИ помогает не только искать игроков, но и принимать решения по составу, трансферам и инструментам отбора: PLAIER от Sky Sports анализирует более 100 лиг: event data, траектории, травмы, зарплаты. Алгоритм оценивает, насколько стиль и рисунок игры тренера подходят данному набору футболистов; ScoutBot на базе Databricks Genie даёт почти персонального аналитика. Вбиваете запрос: «Найди вингера с эффективностью дриблинга в топ-10% лучших игроков в регионе и стоимостью до € 5 млн». И получаете список из реальных кандидатов; Hudl, StatsBomb, InStat используют ИИ для сбора индивидуальных данных по видео, превращая это в автоматическую статистику не только для тренеров, но и для зрителей; ИИ в аналитике – фильтр, выделяющий наиболее релевантные данные и перераспределяющий приоритеты.

СУДЕЙСТВО: VAR И ОФСАЙД

SAOT (Полуавтоматическая технология определения офсайда) в АПЛ повышает точность опре-

деления офсайда в реальном времени. Для этого используются 28 камер на каждом стадионе. Компьютерное зрение отмечает по 10 тысяч точек на каждом игроке и создаёт 3D-рендеры. В сезоне-2024/25 в АПЛ систему ввели полноценно. VAR официально поддерживает SAOT, но последнее слово всё равно остаётся за судьёй.

Алгоритмы на замену интуиции ИИ меняет футбольную инфраструктуру быстрее, чем мы привыкли думать. В скаутинге он даёт новые имена до того, как они попадают на радары. В аналитике перестраивает состав и тактику. В медицине и тренировках предсказывает травмы и оптимальные нагрузки. В судействе ускоряет определение офсайдов и снижает ошибки. Однако успех зависит не только от технологий, но и от воли, системности и доступной инфраструктуры. Пока «Бrentфорд» превращает pressing efficiency в деньги, «Мидтлсбург» продаёт игроков в 12 раз дороже чем покупал, а в АПЛ практически полностью автоматизировали судейство, в РПЛ по-прежнему смотрят офсайд с одной камеры, без автоматизации и аналитической среды. ИИ – не мода, а инструмент. И вопрос не в том, заменит ли он человека. А в том, кто быстрее адаптируется и станет использовать его лучше.

www.sovsport.ru



КОМАНДНЫЙ СПОРТ



Лучшая мотивация
всегда исходит изнутри.



146

✓ Есть что-то особенное в командных видах спорта. В них нет тишины и сосредоточенности, как в индивидуальных дисциплинах. Здесь — шум, крики болельщиков, хлопки по плечу, радостные объятия после гола или забитого мяча. Здесь всё про «мы», а не про «я».

Командный спорт — это настоящая школа жизни. Он учит доверять, помогать, брать на себя ответственность и принимать ответственность других. В индивидуальных видах спорта ты можешь винить только себя. В команде — ты часть целого, и каждое твоё движение, каждый выбор влияет на общий результат.

Футбол, волейбол, баскетбол, хоккей — здесь невозможно победить, если каждый будет играть сам за себя. Важны план, взаимодействие, чувство локтя. Именно это ощущение — когда ты знаешь, что товарищ подстрахует, а ты — его, — и есть настоящая ценность командного спорта.

Но команда — это не только тактика. Это ещё и эмоции. Когда вы вместе готовитесь к матчу, вместе проигрываете и вместе побеждаете. Поражения

учат смирению и работе над ошибками, а победы — благодарности и взаимной поддержке.

В командных играх характер проявляется особенно ярко. Кто-то становится лидером, кто-то — тихим тружеником, а кто-то — мотиватором, который поддержит, даже когда счёт не в вашу пользу. И каждый важен, потому что без одного винтика механизм перестанет работать.

Командный спорт хорош ещё и тем, что он стирает границы. Здесь неважно, откуда ты, сколько тебе лет и какой у тебя опыт. Если ты готов бороться, уважать партнёров и работать ради общей цели — ты свой.

И самое главное — в командных видах спорта есть магия единства. Когда вы стоите в кругу перед игрой, смотрите друг другу в глаза и понимаете: сейчас — только вы и поле. Всё остальное подождёт.

Так что если вы думаете, стоит ли присоединиться к какой-нибудь команде, — стоит. Даже если это дворовая пятёрка по футболу или волейбольная секция по вечерам. Командный спорт даёт не только здоровье и умение играть, но и то редкое чувство, что рядом есть люди, с которыми можно идти до конца.

Подготовила Нязик АЛЛАНУРОВА,
студентка Государственного энергетического
института Туркменистана.

СПОРТ

НЕ ТОЛЬКО РЕКОРДЫ



Формула нормальной жизни не обходится без спорта.



147



Я долго думал, что спорт — это не для меня. Марафоны? Нет, спасибо. Тренажёрный зал? Скука. Единственное упражнение, которое я был готов выполнять регулярно, — это вставать за добавкой к ужину.

Но всё изменилось в один понедельник. Почему понедельник? Потому что, как и большинство людей, я решил «начать новую жизнь» именно с него. Купил кроссовки, надел старую футболку, вышел на улицу... и через три минуты бега понял: я, возможно, умру прямо здесь, возле соседней лавочки.

А через неделю уже бегал до парка, через месяц — вокруг парка, а через полгода мне стало мало и этого. Не скажу, что стал суперспортсменом, но понял одну простую вещь: спорт работает медленно, но верно. Он как тихий сосед, который сначала просто здоровается в лифте, а потом однажды помогает поднять тяжёлые сумки — и ты вдруг осознаёшь, что без него уже никак.

Спорт — это не всегда про рекорды. Это про маленькие победы. Сегодня ты сделал десять приседаний, завтра — двенадцать. Сегодня встал в шесть утра на пробежку, завтра — в пять трид-

цать, чтобы успеть ещё и растяжку. Эти шаги кажутся мелочью, но именно они меняют тебя изнутри, а затем подтягиваются и внешние перемены.

И да, спорт — это ещё и про чувство юмора. Например, когда ты падаешь с йога-коврика в самый ответственный момент или случайно берёшь гантель, которая тяжелее тебя самого. Это нормально. Спорт учит относиться к себе проще и смеяться над своими промахами.

А главное — спорт тихо переворачивает жизнь. Не кричит, не требует фанфар. Просто однажды ты замечаешь, что стал сильнее, увереннее и... счастливее.

Так что, если сегодня у вас в планах было просто посидеть с чашкой кофе — допейте его и выйдите на улицу. Сделайте хотя бы пару шагов. Может быть, именно они и станут тем самым первым шагом, который всё изменит.

Подготовил Бяшимгелди АЙМАММЕДОВ,
студент Государственного энергетического
института Туркменистана.

ŞYGARYMYZ: SAGDYNLYK, SPORT, GÖZELLİK

Durmuşda käbir adamlar gabat gelýär. Olar seni bagtly ýaşamaga ruhlandyrýar. Olaryň maslahatlary hem dürs ýola, oňyn netijelere ilerledýär. Şahyr Baýramsoltan Gurbanowany şeýle ynsanlaryň biri hökmünde häsiýetlendirýäris. Gözel Watanymyza bagtly ýaşamagy, sagdyn, bilimli nesilleri kemala getirmegi wagyz edýän işjeň zenan bilen institutymyza ýazgy edilen söhbetdeşligi «Türkmenistan Sport» halkara žurnalynyň okyjylary bilen paýlaşmak isledik.



— Käbir bilermenler sport bilen sungaty baglanyşdyrmagy halaýarlar. Siziň pikiriňizçe, söz sungatynyň güýjüni sportuň täsirleri bilen baglanyşdyryp bolarmy?

— Elbetde, sportuň gudratly güýjüne, onuň zerurlygyna ynsanlar gaty ir döwürlerde düşünpdirler. «Herketde bereket» ýaly nakyllaryň döremegi ýa-da belli-belli pälwanlar, gaýratly adamlar, zenanlar barada rowaýatlaryň şu günlere çenli ýetirilmegi hem sportuň güýjüniň, ähmiýetiniň uludygyna has ir düşünilendigi üçin bolsa gerek. Akyldar şahyrymyz Magtymguly Pyragynyň eserlerinde-de saglygyňy goramak, zähmet çekmek, hereketde bolmak barada agramly goşgular bar. Gahryman Arkadagymyzyň jöwher paýhasyndan dörän eserlerinde saglyk, sport ýaly gymmatlyklara aýratyn orun berilýär.

Sport bilen sungaty biri-biri bilen aýrylmaz baglanyşykly hasaplaýaryn. Döredijiligiň haýsy görnüşini alanymyzda hem, islendik sungat bizden çydamlylygy, gaýratlylygy, sabyr-takatlylygy, ýadamazlygy, ýaltanmazlygy, ünsüligi, ruhy sagdynlygy we fiziki taýdan uly zähmeti talap edýär. Şol talaplara laýyk gelmeklik üçin bolsa, sport bilen meşgul bolmaklyk zerurlyk bolup durýar. Ýörite gurnalan sport zallaryna gatnamaklyga mümkinçiligiň ýok bolsa-da, pyýada ýöremek ýaly ýerine ýetirmesi kyn bolmadyk hereket, ýa-da öýde ýeňiljek maşklary ýerine ýetirmek, hojalygynda baglaryňa seretmek ýaly işler hem biziň özboluşly sport bilen meşgul boldugymyz bolýar diýsek ýalňyşmays.

— Ylhamyňyz hem halypalaryňyz hakynda kelim agyz?!

— «Ylham» diýen sözüň özüni söýýärim, ylham — bizi özümizden çykarýan we özümize getirýän güýç. In kiçijik zatlardan başlap, in ullağan zatlara çenli, ylham bize olary elýeter edip görkezýär. Bir gün özüni dünýede in bir bagtly, in bir zehinli ynsan hökmünde duýýarsyň, bir günem in bir zehinsiz, in bir bagsyz ynsan hasaplaýarsyň, ine, şol bizi üwreýän sallançak bolsa — ylham! Ylhamyň gelen günü bilen gelmedik gününüň tapawudy, şol. Biziň bu döwürde edebiýata, sygryýete, döredijilige gelmäge yhlas edýän galamdaşlarymyz bagtly ynsanlar, sebäbi asyrlaryň dowamynda kämilligine söz

ýetmejek türkmen edebiýatymyz bar, dünýäde 300 ýyl lap türkmen dilinde — biziň dilimizde ýazylan goşgulary ýaşayan akyldarymyz — Magtymguly Pyragymyz bar. Biziň döwürdeşimiz, beýik halypamyz, galamyna niçeme saldamly, ýüregimiziň üstünden aýak-ýalaň geçýän, taryhy maglumatlary, ylmy seljermeleri we çeper eserleri bolan Gahryman Arkadagymyz bar. Biziň döwürdeş galamdaşlarymyz — halypadan bagty çüwen döredijilik işgärleri!

— Sport hakynda ýazyp gördüňizmi?

— Ýaşlaryň arasynda, jemgyýetçilik guramalaryň işjeň agzasy hökmünde gaty köp wagyz işlerini geçirdim we sportuň birnäçe görnüşleri boýunça bäsleşikleri guradym, her ýylda geçirilýän welosiped ýörişleriniň ilkinji işjeňleriniň biri boldum. Sporty wagyz etmek maşgalamda-da zerurlyk bolup durýar.

— Döredijiligiňizde maşgala gymmatlyklary hakynda pikirler köp duşýars. Çagalaryňyz hem öz durmuş endikleriniň barada gürrüň beräýseňiz?!

— Maşgalamyza 5 sany çaga terbiýelýär.

— Tüweleme!

— Ene hökmünde çagalarymyzda in gowy endikleri terbiýelemegi özümiň bu dünýädeki in uly borjum hasaplaýaryn. Gahryman Arkadagymyz maşgalany kiçijik döwlete deňeýär, maşgalamyza dogry terbiýe, dogry endikleri terbiýeläp bilsek biziň jemgyýete, döwlete kämil ynsanlary berdigimiz bolýar.

Çagalarymyzyň hemmesine mahsus bolan uly howes — sazçylyk. Bu ugurdan bilim aldylar we sport bilen meşgul bolýarlar. Uly gyzymyz we oglumyz sportuň gylyçlaşmak görnüşini boýunça uly üstünlikleri gazandylar. Birnäçe gezek welaýat derejesinde ýeňiji boldular, ýurdumyz boýunça geçirilen ýaryşlarda, baýrakly orunlary eýelediler. Oglumyz Nazar Aziýa çempionatyna we dünýä çempionatyna gatnaşdy. Onuň abraýly ýaryşlarda çykyş etmegini bagt hasaplaýaryn, sebäbi tejribe toplamak uly zat. Kiçi gyzlarymyz hem basketbol bilen meşgul bolýarlar, öz aramyzda bolsa, woleýbol oýnaýars. Welosiped sürmegi maşgala agzalarymyzyň hemmesi halaýar. Saglyk ýolunyň ýanyndaky meýdançada dagyň howasyndan dem alyp, öz





aramyzda ýaryşyp welosiped sürýäris. Çagalarymyza kiçiliginden Watany söymegi, sporta bolan, saza, suratkeşlige bolan söýgini terbiýelemegi, gözelligi görmegi, gözellik döretmegi, adamkärçilik sypatlaryny öwredýärim. Surat çekmeklik hem döp boldy, men fotoapparatda surat almagy, in üýtgeşik pursatlary almagy halaýaryn. Watana söýgi, sagdynlyk, sport, gözellik, ýagşylyk, agzybirlilik — biziň maşgalamyzyň şygary!

— Siziň «Yşkyň humaýy» diýen goşgynyň mende diýseň uly täsir galdyrdy. Yşkyň wepasy şeýle bir täsin pikirler, meňzetmeler, kapiýalar bilen sazlaşýar welin, ynsanyň in bir gözəl häsiýetleri göz önünde janlanýar...

— Dünýäni, ýaşayşy söýýärim, söýgi meniň kalbymy dolulygyna diýen ýaly eýeleýär, başga duýgulara ýer ýok diýerdim, egerde käte-käte duş gelip ýalan-töhmte uýýan, tebigaty harlaýan ynsanlaryň barlygyna birazajyk gynanýan diýmesem... Yşk-söýgi ynsany ýaşadýar, gözelleşdirýär, kuwwatlandyryýar. Biziň dünýä gelmegimizem söýgügendir, biziň bu dünýäde paýlamaly zadymyzam söýgi, gözelligimikä diýýän. Wepalylygy borç hasaplaýan, wepalylyk, ynsanyň in uly gymmatlygy — kalbyny gymmazlyk! Üstesine-de, biz, zenanlar uly bagtyň, enelik bagtynyň eýesi, biz şol bir wagtda mert we näzik, duýguly we kesgitli bolýarys, çagalarymyza terbiýäni dogry bermek üçin. Umuman, her pursady, her minudy, her sagady, her günü, her aýy, her ýyly mukaddes saýýaryn, ömür süýji!

**Kim diýipdir söýginiň güýjün gaçyrýar ýyllar,
Kim aýdypdyr yşk bilen, ýeriň bolmaz barara?
Yşga düşensoň müşkün saçanokmy bu güller?
Söýgüsiz jan derdeser, yşksyz göwün haraba.**

**Yşkdyr arzuw-hyýalym hakykata öwürän,
Onuň bilen nowçalap gunça açdym, gül açdym,
Yşksyz göwün-guran gül, ýel öwüsse döwürler,
Yşksyz göwre golsuzdyr, yşksyz göwre gulaçsyz...**

— Örän täsirli! Aňryňyzda şahyr bolan barmy?
— Ejem pahyr ýaş wagty ýazýan eken, öz döwrüniň

gazet-žurnallarynda azda-kände çykyş edipdir, emma soň dowam etdirmändir. Babam Nygmat ýazýan eken, il içinde okalýar eken. Agamam ýaş wagty ýazýardy, ir wagtda döwlet derejesindäki bäsleşiklerde-de ýeňiji bolany ýadyma düşýär, emma soň dowam etdirmedi. Atam etrabymyzda ahun-okumyş adam hökmünde tanalypdyr. Garaz, aňrymyzda ýazan hem bolsalar, çöregini galamdan iýen ýok.

— **Döredijilik adamsy ynjuk bolýar. Garşylyklara, garşydaş pikirlerä garaşyňyz nähili?!**

— Eger-de garşylyklar barada mundan 5 ýyl ozal soran bolsaňyzam, öz ýanymdan özüm zeýrenerdim.

**Men sizi söýýärim, garşydaşlarym,
Sizsiz bireýýämle ýiterdi ugrum!
Belki, irräk ak sependir saçlarym,
Ýöne pikirlermi berdiňiz ýugrup!**

**Men sizi söýýärim derd-u-jebirler,
Görkezdiňiz dünýäni hile-aldygny!
Öwretdiňiz gara nebse gemirlen,
Ömre çenli kiçelmeli däldigni!**

**Söýýärim, käte men gözýaşlary-da,
Olar ýuwup geçýär, göwnüň kirini,
Diýseň, eý görýärim dag-daşlary-da,
Gorap ýatandygy üçin syryňy.**

**Göze eziz görner gol açan peller,
Gülläp bolýandygny görkezýär olar.
Eger gunça açsaň sabada ýeller
bilen ine-gana oýnasa bolar...**

— Ýaşlykda biz has ynjuk, duýguçyl bolýan bolmaly. Häzir welin, hiç hili öýke-kine edemok. Her kimiň dünýägaraşy başgaça, adamlaryň düşüňjeleri, ýaşayş şertleri, aň ösmek derejeleri, gözelligi görüp bilmek ukyplary, niýet-pälleri, dünýä berýän energiýalary, ruhy gymmatlyklary başgaça...

— **Hemişe gözəl bolmak üçin näme etmeli ýa-da ynsanyň gözelligi nämede jemlenýär? Şu duýgy siziň pikiriniňize, erkek adamlara mahsus bolmalymy? Bu soragy näme üçin berýäris, çünki sungatyň islendik görnüşinde bolşy ýaly, şygryýet hem adamlarda gözelligi terbiýeleýär.**

— Gözellik aslynda, gaty çuň manyly düşüňje we örän mukaddes zat. Gözelligi ýaňy belleýişimiz ýaly, her kim özüçe görýär, ýöne gözelligi diňe bir görmeklik az bolýar, ony döretmek we paýlamak hakyky ýagşy ynsanlara mahsus.

Ilki bilen ruhy we fiziki taýdan sagdyn bolmagyň aladasyny etmeli, daş keşbiňi, ýüregiňi, kalbyňy, köňlüňi tämiz, arassa saklamaly, adamlara, janly-jandarlara, tebigata söýgi bilen garamaly, mähirli bolmaga, süýji sözleri ulanmaga çalyşmaly, biziň bu dünýä wagtlaýyn synaga gelenimizi unutmaly däldigimizi bilýärim. Ömrümüz bir çeper filme sereden ýaly zat. Şol özüň baradaky düşürilen çeper filmi ekranda görýän ýaly her bir



etjek işiňi, edýän işiňi, salan nagşyňy, tutan niýetleriňi öz islegleriňden başga-da öz ojagyňa, ýanýoldaşyňa, çagalaryňa, maşgalaňa, obaňa, ýaýlaňa, Watanyňa haýyrly we abraý getirjek işlerden düzjek bolmaly.

Şeýle-de azajyk zatlar bilen bagtly bolmagy öwrenmeli, awtobusda ýaşlardan biriniň sylap ýer bermegi, halypalardan biriniň birje setiriňe gowy baha bermegi, doglan gününde ýa-da ýene bir baýramda gutlagly «sms-iň» gelmegi, ýagşyň ýagmagy, pasyllaryň çalyşmagy, şähre çykan wagtyň bäbekhanadan bäbek çykaryp gelýän bezelen ulagyň gabat gelmegi, seýilgähe baran wagtyň bir çagajygyň ýüz-gözüne çyrşapjyk buzgaýmak iýýänine gözüň düşmegi, kebelejikleriň galgapjyk uçmagy, çagalarymyzyň ene-atalar ýygnaýynda öwgüli sözleriň aýdylmagy... Bu zatlaryň hemmesi kiçi zatlar ýaly görünse-de, bularyň aňyrsynda uly bagt ýatyr, (bu bolsa bagtyň hiç haçan kiçi bolmaýandygyny görkezýär) parahatçylyk, öz milletiň adyny görterýän berkarar döwlet, ömrümüzizň dowam edýänligi — beýik bagt!

Bu zatlar erkek adamlara hökman degişli, sebäbi siz, öňi bilen ynsan ahyryn! Erkek adamlar duýgularyny zenanlara görä açyk aýtmazak bolsalaram, olarda-da has inçe duýgurlyk, mähirlilik, yşk-söýgi zenanlarça bardyr, olar bilen jemgyýetiň, maşgalanyň bagtyýarlygy-da aýrylmaz baglanyşykly bolýar. Şonuň üçin gyzlarymyza bolşy ýaly, ogullarymyza hereketlilik, tämizligi görüm-görelde etmek ene-atalaryň borjudyr. Erkek kişi daşyň goragy diýilýär, siz — ojagyň goragçysy!

— **Elbetde. Gahryman Arkadagymyzyň eserlerinde halallık we ynsanperwerlik häsiýetleri köp wasp edilýär. Olaryň ähmiýeti ylmy taýdan giňişleýin düşündirilýär. Bu düşüňjeler babatda nähili ýörelgelere eýerýärsiňiz?**

— Gahryman Arkadagymyzyň halallık we ynsanperwerlik baradaky ýörelgeleriniň diňe bir eserlerinde däl, türkmen halkynyň we dünýäniň halklarynyň ykbalynda parahatçylygyň, ösüşiň dabaranmagy üçin alyp barýan işleriniň mysalynda dünýäde ykrar edilen syýasy Liderdigiňi durmuş görkezýär. Hormatly Prezidentimize mukaddes ýoly dowamat edýändigini üçin egilmez hoşallygymyzy aýdýarys. Halallık biziň ömür ýörelgämiz bolanda, bize hakyky gözelligiň baky ýar bolar!

— **Köp-köp sag boluň! Güzellik, ruhubelentlik hemişe ýaranyňyz bolsun!**

**Söhbetdeş bolan Magtym SARYKULOW,
Türkmen döwlet medeniýet
institutynyň mugallymy.**

GOŞA 25

«25-de ot çykyp daban basan ýeriňden»

**Ganat kakyp asmanda, ýürek ýokmuş ýerinde,
Gaýratyň gözsüz batyr, duman bormuş seriňde,
Diýmek 50 ha:s tereň, sebäp, goşa 25.**

**Tagamy has süýjemiş, ömür bagda miwelen,
Ykbalyň has küýsemiş, ak bagtyny «jüýjelen»,
25 — arzuwymyş, hatda melek-hüýrleňem,
Diýmek, Dünýäm ha:s gerçek, sebäp goşa 25.**

**Perwana dek pyrlanyp, gon kebelek deý güle,
Ýaryň bilen ýigdelip, bu durmuşy söý bile,
Ýaýsyn mydam perişde ganatlaryň, goý, dile!
Gujur känmiş 50-de, sebäp goşa 25.**

**Maýyl bolup ykbalyň bagtdan beren paýyna,
Dünýäm, saglyk ýar bolsun ömrüň her gün-aýyna,
Çagalam gutlag ýazsyn «100 ýaş» diýip «daýyma»
Bu gün 50! Dilegim, ýene goşa 25!**

Baýramsoltan GURBANOWA.



TÜRKMENISTANYM!

Tükenmez taryhly, müň bir beýanly,
Meniň tüýs ýürekden berkden islänim.
Ady dünýä ýaýran şöhratly-şanly,
Ýaşa, görer gözüm, Türkmenistany!

Bu ýerde adamlar jana-janadyr,
Azatdyr, erkindir, agaýanadyr,
Her gysym topragy ganatnamadyr,
Hoş owaz bilbilli bagty-bossany.

Sen meniň öz ýurdum, mülküm, hanakam,
Sen şeýle bir älem, şeýle bir mekan,
Seniň eşretleriň jana tenekar,
Sensiň il-halkymy bagta beslänim!

Mähriban enemiň şekili sende,
Gahryman atamyň akyly sende,
Babalarymyň öwdi—nakyly sende,
Sungatym, senedim, goşgy-dessany!

Kuýaşy söýgüdir, howasy melhem,
Dilimiň senasy her pursat, her dem,
Sen döwre ýarasyk, sen ömre ylham,
Şu günüm, ertirim Türkmenistany!

PARAHATÇYLYK ŞYGARY

Owal ryskyn beren Beýik Biribar,
Aby-kewserinden seriň durlanýar.
Arkadagly Gahryman Serdarly Diýar,
Arkadagyň paýhasyndan nurlanýar.

Parahatlyk — bu Watanyň şygary,
Ynam-lebiz — bu milletiň ygrary,
Halallyk kyssasy köňülde bary,
Perzendinde görelde görüm bar.

«Dostumyz gaýmakdyr», goňşymyz gardaş,
Ýigitler merdana billeri berdaş,
Danadan pähimdar, mähek deý syrdaş,
Toý etse Hatam deý boldan dözüm bar.

Märekesi haýran eder dünýäni,
Bereketdir, gülälekdir her ýany,
Watana gurbandyr bu şirin jany,
Edenlidir, her işinde çözüm bar.

Sähragül JANMÄMMEDOWA.

SPORTUŇ RAHATLYK DÖREDÝÄN GÖRNÜŞLERI

Fiziki işjeňlik diňe bir bedeniňi däl, eýsem, ruhy ýagdaýyňy hem güýçlendirýär. Türgenleşikleriň has täsirli geçmegi üçin deňiz kenarlarynyň, tokaý zo-laklarynyň ýa-da dag etekleriniň saýlanylmagy mas-lahat berilýär. Ruhy dynç alşa ýardam edýän sport görnüşleri bilen tanyş boluň!

PYÝADA ÝÖREMEK

♦ Adam saglygyna peýdaly iň ýönekeý we täsirli hereketleriň biri pyýada ýöremekdir. Irden arassa howada ýöremek adamyň ruhy durnuklylygyny berkitmäge, şahdini açmaga we energiýa toplamagyna ýardam edýär. Şeýle hem pyýada ýöremek her bir türgenleşigiň başlangyjy hökmünde aýratyn ähmiýete eýedir.

WELOSIPED SÜRMEK

♦ Ekologiýa taýdan arassa ulag serişdesi hökmünde tanalýan welosiped hem bedeniňi berkitmekde hem-de stresden saplanmakda örän peýdalydyr. Welosipedli gezenç adamda ruhubelentlik, şadyýanlyk we güýçli ruhy ýagdaý döredýär. Tebigatyň goýnunda, bagty-bossanlyklarda ýa-da şäher ýolunyň gyrasynda welosiped sürmek islendik adama ruhubelentlik bagyşlaýar.

TOPARLAÝYN OÝUNLAR

♦ Bu oýunlar diňe bir fiziki işjeňligi artdyrmak bilen çäklenmän, eýsem, toparlaýyn sazlaşygy, birek-birege hormat goýmaklygy we özara düşünişmegi hem terbiýeleýär. Açyk asmanyň astynda — tokaýlyklarda ýa-da deňiz kenarlarynda geçirilýän oýunlar özboluşly ruhubelentlik döredýär. Pökgi bilen oýnalýan bu oýunlar jemgyýetçilik gatnaşyklaryna hem oňyn täsir edýär.

SUWDA ÝÜZMEK

♦ Suw sporty adamyň bedenini rahatlandyrmak, stresden saplamak we saglygyny berkitmek üçin iň netijeli usullaryň biridir. Açyk howuzda ýa-da suwly ýerlerde ýüzmek, gaýyk küreklemek ýaly hereketler ýürek-damar ulgamyny güýçlendirýär we ruhy ýadawlygy aýyrýar. Bu sport görnüşi ruhubelentligiň we dynç alşyň ajaýyp utgaşmasydyr.

ÝOGA

♦ Bedeni güýçlendirmek we fiziki işjeňligi ýokarlandyrmak üçin iň ýeňil we peýdaly sport görnüşleriniň biri hem ýogadyr. Ýoga bilen gözle tebigat goýnunda meşgullanmak adamyň içki dünýäsiniň daşky gurşaw bilen sazlaşykly utgaşmagyna mümkinçilik berýär. Şeýle şertlerde ýerine ýetirilýän maşklar stres derejesini azaltmakda aýratyn täsir edýär.

Soltan NAZAROWA,
Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet
uniwersitetiniň mugallymy.



YLGAWYŇ PSIHOLOGIK TÄSIRI



Hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda türkmen halky bagtyýar geljege ynamly gadam basýar. Garaşsyz, hemişelik Bitarap ýurdumyz diňe bir ykdysady taýdan ösýän döwlet hökmünde däl, eýsem, sagdynlygyň hem-de bagtyýarlygyň ýurdy hökmünde hem giňden tanalýar.

Bu üstünlikleriň gözbaşynda Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary bilen alnyp barylýan we häzirki wagtda hormatly Prezidentimiz tarapyndan üstünlikli dowam etdirilýän sagdyn durmuş ýörelgelerine esaslanýan durmuş-ykdysady syýasat durýar. Şol ýörelgeleriň aýrylmaz bölegi bolsa sportdur.

Sportuň ylgaw görnüşü diňe fiziki saglyk bilen çäklenmän, psihologik taýdan hem adama örän oňyn täsir edýär. Häzirki wagtda ylgaw diňe bedeni ösdürmek üçin däl, ruhy saglygy berkitmekde hem maslahat berilýär. Geçirilen ylmy barlaglara görä, ylgaw wagty beýnide «bagt garmonlary» diýlip atlandyrylýan serotonin we dopamin ýaly maddalaryň işjeňligi artýar. Bu bolsa adamyň stres, alada, ruhy çökgünlik ýaly ýagdaýlara garşy göreş ukybyny ýokarlandyrýar.

Yzygiderli ylgaýan adamlar diňe beden taýdan däl, aň taýdan hem ösüş gazanýarlar. Olaryň karar kabul etmekde sabyrlylygy, emosional durnuklylygy hem-de

durmuşda tapawutly ýagdaýlara erk edip bilmek ukyby güýçlenýär. Şeýle adamlar stres ýagdaýlarynda has çydamly, maksatlaryna ygrarly we üns jemleýiş ukyby güýçli bolýar. Şeýlelikde, olar sportda, bilimde, işde, jemgyýetçilik gatnaşyklarynda uly artykmaçlyk gazanýarlar.

Alymlar tarapyndan geçirilen gözlegleriň netijelerine görä, yzygiderli ylgaýan adamlarda ruhy çydamlylyk, aňnyň durulygy we özüne erk etmek ýaly gylyk-häsiýetleriň güýçli bolýandygy anyklanyldy. Bu bolsa olaryň aýratyn üns we ygrarlylyk talap edýän ugurlarda üstünlik gazanmagyna ýol açýar. Şonuň üçin hem ylgaw diňe fiziki saglyk üçin däl, ruhy ösüşiň hem möhüm serişdesi hökmünde ykrar edilýär.

Saglyk her bir adam, maşgala we jemgyýet üçin bahasyna ýetip bolmajak baýlykdur. Sagdyn, berk bedenli, ruhubelent adam önünde goýan maksatlaryna ynamly barýar, arzuwlaryny hasyl etmekde güýçli we ygrarly bolýar. Şonuň üçin hem hormatly Prezidentimiziň parasatly baştutanlygynda ýurdumyzda durmuşa geçirilýän sagdyn durmuş ýörelgeleri halkymyzyň abadançylygynyň, bagtyýarlygynyň we ösüşiniň mizemez binýadydyr.

Aknur MUHAMMEDOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň uly mugallymy.

УСТАНОВЛЕН МИРОВОЙ РЕКОРД ПО СКОРОСТИ УДАРА МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ

● В рамках волейбольного матча Лиги наций-2025 между мужскими сборными Франции и Ирана зрители увидели мировой рекорд по скорости удара мяча, который составил 139 км/ч.

Иранский волейболист Шарифи Мортеза установил новый мировой рекорд в Финале восьми Лиги наций в польском Гданьске, запустив с прыжка мяч на сторону противника со скоростью 139 км/ч. Прежним рекордом владел кубинец Вильфредо Леон (138 км/ч). Автор нового мирового показателя Шарифи стал самым результативным игроком сборной Ирана в этой встрече, набрав 16 очков (12 атак, 3 эйса и 1 блок).

Но его активные действия не помогли команде, которая по итогам трех партий проиграла Франции – 0:3 (24:26, 16:25, 24:26).

СПОРТ И ДОЛГОЛЕТИЕ

ЛУЧШИЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

● Физическая активность помогает сохранить здоровье и бодрость на долгие годы. Специалисты Гарвардского университета назвали пять видов спорта, которые особенно эффективны для поддержания хорошей формы с возрастом.

По мнению ученых, эти упражнения улучшают баланс, укрепляют кости и мышцы, помогают контролировать вес и даже положительно влияют на память. При этом большинство из них не требуют изнуряющих тренировок в спортзале и подойдут людям с разным уровнем физической подготовки.

Пять лучших видов спорта для здоровья в любом возрасте

✓ **Плавание и аквааэробика:** укрепляют все группы мышц, не перегружая суставы, а также способствуют улучшению психоэмоционального состояния.

✓ **Ходьба:** простая и доступная форма активности, особенно полезна при ежедневной практике от 30 до 60 минут. Помогает снижать уровень сахара в крови, улучшает работу сердца и способствует снижению веса.

✓ **Тай-чи:** древнекитайское боевое искусство, известное как «медитация в движении». Идеально подходит пожилым людям, помогает улучшить координацию и сосредоточенность.

✓ **Силовые тренировки:** даже упражнения с легкими весами способствуют росту мышечной массы. Как отмечают эксперты, чем больше мышц, тем активнее обмен веществ и выше сжигание калорий.

✓ **Упражнения Кегеля:** тренировка мышц тазового дна, которая может предотвратить недержание мочи и другие проблемы. Несмотря на то, что они редко упоминаются в стандартных фитнес-программах, их польза доказана специалистами.

Специалисты подчеркивают: движение — один из самых эффективных способов сохранить физическое и ментальное здоровье. Эти виды спорта помогут чувствовать себя энергично и уверенно в любом возрасте.

МИНИМАЛЬНАЯ НАГРУЗКА

● Ученые исследуют способы поддержания здорового кровообращения с возрастом, и новые данные подсказывают, что регулярная физическая активность может стать ключом к этому.

Эпидемиолог Кирстен Биббинс-Доминго из Калифорнийского университета в Сан-Франциско проанализировала данные более 5100 взрослых, которые на протяжении трех десятилетий проходили регулярные физические измерения. Исследование

показало, что в молодости многие начинают активно заниматься спортом, но к среднему возрасту теряют эту привычку, что повышает риск гипертонии — «тихого заболевания», затрагивающего миллиарды людей и приводящего к серьезным сердечно-сосудистым проблемам.

Умеренные и интенсивные физические нагрузки оказались эффективными для снижения артериального давления. Участники, выполнявшие пять часов умеренных упражнений в неделю, имели значительно меньший риск развития гипертонии.

Исследования подтверждают, что увеличение объема аэробной активности, такой как быстрая ходьба или езда на велосипеде, может привести к более выраженному снижению систолического артериального давления, особенно у людей с высоким риском.

Важно отметить, что даже небольшое снижение давления может существенно снизить риск инсульта и сердечного приступа.

100-ЛЕТНИЙ АВСТРАЛИЕЦ НАЗВАЛ СВОЙ СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ

● Житель австралийского города Сент-Арно (штат Виктория) Кевин Аллен 19 июня отметил своё 100-летие и поделился необычным рецептом долгой жизни: ежедневным чаем с печеньем.

В 17 лет Кевин поступил на службу в Королевские ВВС Австралии и провёл три года на Новой Гвинее и Борнео во время Второй мировой войны. Он рассказал, что никогда не употреблял алкоголь, а своим главным жизненным «топливом» считает чай — до десяти чашек в день, часто с печеньем.

С будущей женой Руби он познакомился в кинотеатре, где работала её сестра. Первая встреча завершилась совместным чаепитием, после которого Аллен проводил девушку домой — и тут же получил от её отца недружелюбный совет «проваливать». Тем не менее 30 марта 1949 года пара поженилась.

Сегодня Кевин и его 94-летняя супруга живут в доме, который приобрели в 1950 году. У них две дочери, четверо внуков, пятеро правнуков и двое праправнуков. В молодости Аллен увлекался футболом и 28 лет проработал на мукомольной фабрике.

Несмотря на солидный возраст, Кевин сохраняет бодрость духа, хотя и нуждается в помощи по дому. С юбилеем его поздравили не только семья и друзья, но и представители местных властей.

Подготовила Сулгун ХОДЖАНАЗАРОВА,
преподаватель Ашхабадской медицинской
школы имени Индиры Ганди.

НОВЫЕ ПРАВИЛА НА УИМБЛДОНСКОМ ТУРНИРЕ

● Одноименная с компанией-разработчиком система «Ястребиный глаз» (Hawk Eye) применяется в теннисе уже давно — с начала 2000 годов. С ее помощью решается судьба спорных мячей: система отслеживает траекторию мяча, фиксируя его координаты в каждой точке полета, и безошибочно определяет, попал ли мяч в поле или ушел в аут.

Но после внедрения этой системы основную работу на турнирах Большого шлема все равно продолжали выполнять линейные судьи.

US Open и Australian Open отказались от их услуг в 2022 году, вскоре после пандемии, во время которой организаторы искали пути минимизировать число людей, находящихся на корте.

Таким образом, турниры Большого шлема без линейных — давно не новость. Но для Уимблдона — это конец почти 150-летней традиции.

Вместо 300 линейных судей, ежегодно обслуживавших матчи Уимблдонского турнира Большого шлема, теперь на каждом корте установлены в среднем по 18 камер, которые отныне будут определять положение мяча.

А кричать «аут» будут предзаписанные голоса из динамиков.

ЭЛЕКТРОННОЕ СУДЕЙСТВО

● Отсутствие по периметру кортов людей в узнаваемых кремово-синих костюмах, разработанных модным домом Ralph Lauren специально для Уимблдона, бросается в глаза.

Британский теннисист Кэмерон Норри считает, что исчез визуальный колорит, но больше всего ему жаль ушедшей традиции.

По мнению 12-й ракетки мира, американца Фрэнсиса Тиафо, линейные судьи в красивой одежде добавляли турниру торжественности.

Однако, говорят официальные лица мужского и женского профессиональных туров — ATP и WTA — замена людей на технологии была вопросом времени.

«Электронное линейное судейство должно оптимизировать точность и последовательность на всех турнирах и на любых покрытиях», — заявляют в ATP.

Турниры Большого шлема не являются частью туров, их организуют национальные теннисные ассоциации стран, в которых они проходят — Австралии, Франции, Великобритании и США.

Решения по изменениям в этих турнирах также принимаются самими странами, но с учетом общих международных тенденций.

Как ИИ покончил со 150-летней английской традицией



Технологии ИИ добрались до старейшего теннисного турнира в мире — Уимблдона. Впервые за 148 лет существования чемпионата на его кортах нет людей, которых часто называли самыми нарядными представителями теннисного мира — линейных судей. Им на смену пришли разработки компании Hawk Eye, снабжающей мировой спорт инновационными системами.



ИИ-МОДЕЛИ ПРОИГРАЛИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЕ

ИИ-модели ChatGPT и Copilot проиграли в шахматы компьютерной программе 70-х годов



В ходе эксперимента выяснилось, что впервые установленная на консоли Atari 2600 шахматная программа из 1970-х годов играет в шахматы лучше, чем современные чат-боты на базе искусственного интеллекта 2025 года.

Ретро-игровая приставка Atari 2600, которой скоро исполнится 50 лет, использовала шахматную программу, считавшуюся в конце 1970-х годов технологическим прорывом. Благодаря ей пользователи могли впервые сыграть партию против компьютера.

Сегодня ChatGPT способен писать диссертации и выполнять задачи бухгалтерского учёта, но, как показал эксперимент, удивительно слабо играет в шахматы. Недавно модель GPT-4o, лежащая в основе популярного чат-бота, проиграла шахматной программе на Atari 2600.

При этом старая шахматная программа не отличается особой сложностью — она планирует ходы максимум на 1–2 шага вперёд. Atari 2600 работает на 8-битном чипе с тактовой частотой всего 1,19 МГц. Для сравнения: процессоры современных смартфонов в миллионы раз мощнее.

Тем не менее, GPT-4o — ИИ-модель от OpenAI, также используемая в Microsoft Copilot, проиграла несколько шахматных партий Atari 2600. Эксперимент провёл технический специалист Роберт Карузо, работающий в компании-разработчике ПО Citrix.

Первоначально ChatGPT объяснил своё поражение использованием абстрактных шахматных символов. По мнению модели, такая форма представления мешала распознаванию позиций. Тогда Карузо упростил обозначения специально под формат ИИ, но даже это не улучшило результат.

Эта неудача примечательна, поскольку шахматы традиционно считаются одним из ключевых тестов в развитии ИИ. Напомним, в 1997 году суперкомпьютер IBM Deep Blue победил чемпиона мира Гарри Каспарова, имея значительно меньшую вычислительную мощность, чем современные ИИ-системы.

Современные языковые ИИ-модели всё ещё испытывают трудности с распознаванием тактических манёвров, иногда теряют контроль над ситуацией и даже ошибаются в допустимости ходов.

Совершенно иная ситуация наблюдается у специализированных шахматных ИИ, таких как Stockfish или AlphaZero. Эти системы просчитывают

миллионы вариантов, обучаются на обширных базах данных партий и непрерывно улучшают стратегию.

В итоге у каждой модели ИИ — свои сильные и слабые стороны, которые напрямую зависят от целей и принципов обучения.

**Подготовил Азады АЛМЫРАДОВ,
преподаватель Туркменского государственного
института финансов.**





**Психологическая устойчивость –
главный козырь чемпионов**

ПОБЕЖДАЙ ГОЛОВОЙ!

Эмоции в спорте – это не просто ещё один его элемент. Это движущая сила, которая может либо привести к триумфу, либо всё разрушить. И управление ими – не опция, а необходимость.



Последствия импульсивности Техника и мастерство в спорте важны, но без психологической устойчивости даже звёзды терпят поражения. Это касается как индивидуальных, так и командных видов спорта, что подтверждают научные исследования. В 2023 году в журнале *Frontiers in Psychology* («Границы в психологии») было опубликовано исследование, участие в котором приняли 77 профессиональных волейболистов из двух ведущих лиг Испании. Согласно его данным, игроки с низкой эмоциональной регуляцией испытывали повышенную тревожность в условиях сильного напряжения по ходу игр, что снижало уровень их концентрации и негативно отражалось на командном взаимодействии. Импульсивные реакции одного человека могли разрушить всю стратегию.

Профессор спортивной психологии из Вулверхэмптонского университета Эндрю Лейн, работавший с олимпийскими чемпионами, объясняет: на соревнованиях в ситуациях повышенного давления неконтролируемые эмоции могут сбить фокус атлета. «Спортсмены, которым трудно справляться с негативными эмоциями, часто принимают необдуманные решения или отвлекаются – и то, и другое пагубно для результатов», – цитирует Лейна *The Guardian*. Сама Андреева после матча с Буассон призналась: «Я была не очень довольна некоторыми розыгрышами, ударами и решениями, которые я приняла на корте из-за давления со стороны трибун. Иногда чувствовала себя неуверенно в некоторых действиях, которые совершала на корте».

ГДЕ ТОНКО, ТАМ И РВЁТСЯ

Как справляться с эмоциями под таким давлением? Самая большая ошибка – пытаться их подавить. Это ведёт к росту уровня тревожности и психологическому выгоранию. Игнорируя свои чувства, спортсмены зачастую получают обратный эффект. Как отмечает спортивный и клинический психолог

Максим Квасов, эмоции нужно не подавлять, а проживать. «Свои эмоции сдерживать очень сложно. Их можно прожить двумя способами: продуктивно и деструктивно. Если мы спортсмена научим, что проживать свои эмоции полезно, то тогда добьёмся успеха. Тогда это будет не просто агрессия, а то, что мы называем спортивной злостью. Тот факт, что мы не показываем эмоции, указывает на то, что мы их не проживаем. Уровень нейробиологического давления возникает и никуда не уходит. Это все работает по принципу: «Где тонко, там и рвётся». Пострадает либо ваше ментальное, либо физическое здоровье», – сказал Квасов в интервью «Советскому спорту». Может, стоит выпускать пар, давать себе эмоциональную разрядку, чтобы быстро вернуться в норму? На самом деле, это работает в исключительных случаях – подобный трюк, к примеру, не раз проходил у теннисиста Джона Макинроя. Однако психологи предупреждают: в большинстве случаев это становится не решением проблемы, а ловушкой. Лейн отмечает: «Потеря контроля над эмоциями дорого обходится спортсменам. Так называемый выпуск пара может казаться кратковременным облегчением, но это мешает выступлению, воодушевляет соперников и влияет на настрой публики».

СОПЕРНИК КАК МЕТОДИЧКА

К счастью, психологическая устойчивость – это не врождённая черта. Её можно натренировать, как и любой другой навык. Для этого в первую очередь нужно развивать эмоциональный интеллект, то есть умение распознавать свои и чужие эмоции и управлять ими. Для того чтобы контролировать эмоции, нужно вырабатывать стратегию. Заранее готовиться к неожиданным ситуациям, отвлекающим факторам и ошибкам. Например, просмотр видеозаписей моментов соревнований позволяет разобрать, что вызвало срыв, как отреагировали зрители и заметил ли соперник вашу слабость. Такой подход придаёт





уверенности ещё до старта. Первая ракетка мира Янник Синнер после победы над Андреем Рублёвым в четвёртом круге «Ролан Гаррос» – 2025 признался: «Внутри меня бушует буря, но теннис – это психологическая игра, поэтому я стараюсь ничего не показывать своим соперникам. Я наблюдаю за ними и всегда пытаюсь понять, что они чувствуют. В начале карьеры я постоянно показывал эмоции, эту самую бурю, но теперь я делаю всё по-другому». Синнер не подавляет эмоции, а управляет ими, используя реакции соперника как преимущество. Это особенно эффективно в матчах с игроками, чьи эмоции, от разочарования до радости, написаны на лице.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПО ФЕЛПСУ

Методов борьбы с эмоциональными перегрузками множество, и важно найти свой. Одним помогает визуализация. К этой технике часто обращался 23-кратный олимпийский чемпион по плаванию Майкл Фелпс: «Когда я визуализировал заплыв, я представлял и идеальный сценарий его развития, и нежелательный, и вероятный. Так я был готов к любой ситуации».

Другие используют дыхательные практики. Четырёхкратный чемпион НБА Стефен Карри рассказывал, что успокоиться в ответственные моменты ему помогает работа с дыханием: «Достаточно сделать несколько глубоких вдохов. Серьёзно. Я много работаю над дыханием во время игр, чтобы контролировать эмоции и быстрее восстанавливаться». Психологи советуют фокусироваться на том, что спортсмены могут контролировать – на своей игре, тактике, эмоциях – и вести позитивный внутренний диалог, подбадривая себя. В командных видах спорта тренеры могут использовать тайм-ауты и замены, чтобы игроки могли перезагрузиться и сохранить фокус.

ТОПЛИВО ДЛЯ НЕГАТИВА

Давление во время соревнований происходит из множества источников: от публики, соперников, значимости турнира. Всё это влияет на эмоциональный фон спортсменов. Болельщики могут гнать свою команду вперёд и сбивать соперников с помощью кричалок и свиста. Соперники также ведут свою психологическую игру и могут спровоцировать реакцию. Одно накладывается на другое, всё это может привести к срыву и, как следствие, к поражению.

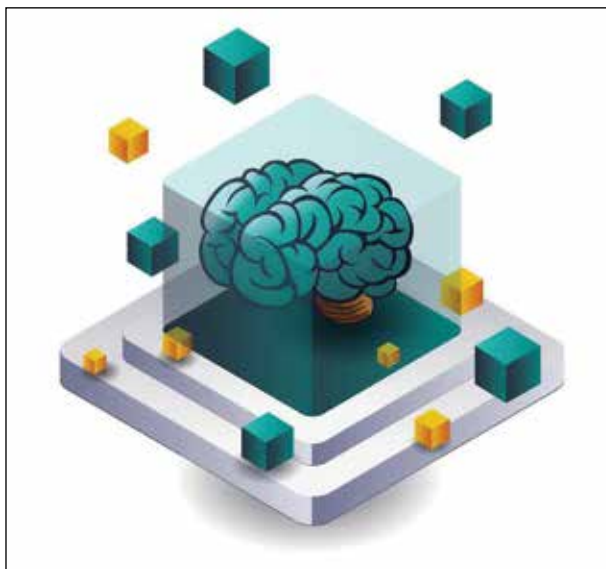
Однако спортсмены с высоким уровнем саморегуляции умеют даже негатив превращать в полезный ресурс. Яркий пример – 24-кратный чемпион турниров «Большого шлема» Новак Джокович. Он использует освистывание и пренебрежение публики как дополнительный источник мотивации. Но чтобы выстроить этот ментальный «панцирь», у серба ушли годы тренировок.

«Психологическая устойчивость – это не дар. Это то, что нарабатывается упорным трудом. Самая сложная борьба идёт внутри. Всегда есть

сомнения и страхи, и я чувствую это в каждом матче. Думаю, разница между людьми, которые стали большими чемпионами, и теми, у кого не получается прорваться на высочайший уровень, в способности не застревать в этих эмоциях. Как только я с ними сталкиваюсь, я их прорабатываю», – цитирует Джоковича CBS News. Джокович подчёркивает: работа над ментальной силой продолжается постоянно. И всё равно даже опытные, натренированные в этом аспекте спортсмены порой допускают ошибки. К примеру, в 2021 году во встрече за Суперкубок Испании по футболу с участием «Барселоны» и «Атлетика» из Бильбао такой сбой произошёл у Лионеля Месси. Нападающий каталонцев не раз оказывался под прицелом соперников в этой игре, и в последние минуты дополнительного времени, когда «Барселона» проигрывала 2:3, у него сдали нервы. Месси отмахнулся от Асьера Вильялибре, попав тому в голову, и получил красную карточку – первую за карьеру в «Барселоне».

Каталонцы остались без трофея. Как отмечал их форвард Антуан Гризманн, общий эмоциональный фон команды был негативным: «Мы облажались. Никто не подсказывал друг другу. Это и предопределило исход противостояния». Профессор Лейн отмечает: лучшие спортсмены умеют обращаться с эмоциями – и со своими, и с чужими. Роджер Федерер, Серена Уильямс, Усэйн Болт использовали положительные эмоции, чтобы перетянуть зрителей на свою сторону. «Если вы по-настоящему злитесь, зрители, как правило, вам не симпатизируют. В наши дни терять самообладание буквально невыгодно. Изящное самообладание – это признак психологической стойкости и менталитета победителя», – говорит он.

www.sovsport.ru



FABRISIO ROMANO KIM?

BILGIÇMI ÝA BILERMEN?!

158



Transfer möwsümi başlandygy futbola gyzyklanýan uly-kíçi hemmäniň dilinde kimiň nirä geçeni, kimiň nirä geçjekligi hakynda gürrüň. «Pylany pylan topara geçjekmiş. Pylany pylan toparda galjakmyş» — şeýle myş-myşlar diňe bir adamlaryň dilinde däl, teleýaýlymlarda hem, Internet saýtlarynda-da, gazet-žurnallaryň sahypalarynda hem in şüweleňli maglumatlar. Şunuň ýaly ýalan-u-çyn maglumatlary hem insaýderler ile ýaýýar. Şonuň üçin transfer döwrüni insaýderleriň işinde «jüýje sanaşlýan möwsüm» diýip atlandyrsaňam bolman durjak däl, çünki olar bu döwürde öz zähmetleriniň «hasylyny ýygnaýarlar», hözirini görýärler, abraýyny alýarlar. Insaýderler üçin transfer döwri kimiň kimdigini görkezýän «Alynyň ala meýdany».



Insaýderleriň millionlarça futbol muşdaklaryny oda-köze düşürýän şeýle maglumatlary gyzygyny bilen il içine ýaýradýandyklary gaty gowy, ýöne... «igde iýseň çöpi bar» diýlişi ýaly, bu meseläniňem, nätjek, böwrüni diňledýän «ýönesi» bar.

Insaýderleriň birentegi köpçüligiň ünsüni özlerine çekjek bolup, «degene gözüm menden däl» edýärler-de, niredendir bir ýerden eşden habarlaryny çynmy-ýalanmy barlajagam bolup durman, sport muşdaklarynyň «agzy-ny açdyrmak» üçin öz Internet saýtlaryna sugşuryp goýberýärler. Onsoň, türkmeniň «çala eşden çatma ýýkar, öte eşden öý ýýkary» bolýar. Habar agyzdan-agza geçip ulus-ile ýaýraýar, ahyry görüp otursaň, onuň aňyrsynda alga alarlyk zat ýokdur. Ýöne şonuň ýaly çatmadyr-öý ýýkyp ýören bloggerler uzaga gidenoklar, «pişigiň ýyndamlygy samanhana çenli» diýlişi ýaly, olaryň auditoriýasy gitdi-giçe azalmak bilen bolýar.

Oňa derek öz saýtlarynda ygtybarly habarlary goýýan bloggerler üçin pellehana samanhana däl. Olar has uzaga





gidýarlar, egilmez şöhrata hem eýe bolýarlar. Hatda futbol barada berýän insaýder maglumatlary olary birentek futbolçylaryň özlerindenem uly şöhrata eýe edýär duruberyär. Görün-ä muny! Futbol oýnaýan biri, abraý alýanam şolar hakynda habar berýän žurnalist-insaýder! «Ekgende ýok, tikgende — harmanda häzir hoja» diýildigimikä, bu? Ýok, edil beýle-de däl. Meşhur insaýderler öz zähmeti bilen şeýle şöhrata eýe bolýarlar. Insaýderleriň arasynda hem edil futboldaky ýaly, öz «Maradonalary», öz «Peleleri» bar. Onsoň şeýle insaýderleri sport muşdaklarynyň birentegi «öňden görüji — bilgiç» hasaplaýar, ýene birentegi bolsa olary «deňsiz-taýsyz futbol bilermeni» hökmünde öňe çykarýar. Eýsem-de insaýder kim, bilgiçmi ýa bilermen?

Insaýderler hakynda gürrüň gozgaldygy okyjylarymyzyň göz önüne Fabrisio Romano gelýändir. Ýogsam, futbolda «ýedi derýanyň suwuny içip», ençeme ýyllaryň dowamynda sportuň, onda-da futbolyň «ody bilen girip, küli bilen çykan», azy ýaran insaýder-žurnalistler başga-da kän. Italiýan insaýderi Janluka Di Marsiony-ha köpler «Romanonyň mugallymy» diýibem aýdýarlar. Inlis Dewid Ornşteýn, ispaniýaly Žerar Romero, nemes Florian Plettenberg, fransiýaly Mohamed Bohafsi, russiýaly Nobel Arustamýan ýaly insaýderlerem bu ugurdan kärdeşlerini ompa oturdýan bloggerler hasaplanýlar, ulanyjylar gep-gybatdan doly başga bir saýtlara ýüzlenmän, ilkinji nobatda, bu žurnalistleriň maglumatlaryndan ugur alýarlar. Ýöne, onda-da transferler barada derwaýys hem ygtybarly maglumat almak isleýän her bir sport muşdagy, her bir hünärmen ozaly bilen Fabrisio Romanonyň saýtyna göz gezdirýändir. Hut şonuň üçinem häzirki döwürde insaýdlar dünýäsiniň Peleşem, Maradonasam Fabrisio Romano diýip ynamly aýdyp bileris! Hut şu žurnalisti hem ençeme sport janköýeri öňden görüji — bilgiç hasaplaýar, ýene birentek janköýerler bolsa ony futbol boýunça deňsiz-taýsyz bilermen diýip atlandyrýarlar. Eýsem-de Fabrisio Romano kim, bilgiçmi ýa bilermen?!

Ilki bilen bilgiç hem-de bilermen sözleriniň manysyny aýyl-saýyl edeliň, ýogsam okyjylarymyzyň birnäçesi olary manydaş sözler hasaplaýandyr. Bilgiçlik düşüňjesi gudrat bilen baglanyşykly, ol adama berlen tebigy bolmadyk öňden görüjilik ukyby. Ol ukyby ylmy taýdan düşündirip bolmaýar, şonuň üçin hem şeýle adamlara «hakdan içen, hakdan hatlatly» diýilýär. Bilermenlik bolsa ylmy taýdan doly düşündirilýär, ol hünärmeniň özünde bar bolan maglumatlardan, bilimlerden peýdalanyň, wakanyň geljekki ösüşini, nähili boljakdygyny önünden çaklamasy bolup durýar. Bilermeni sport žurnalistikasyn-da ekspert diýip hem atlandyrýarlar.



Pikirimizi has aýdyň beýan etmek üçin insaýder hem-de žurnalist düşüňjelerine hem gysgaça garap geçeliň. Insaýder (inlisçe «insider») — giň jemgyýetçilige elýeterli bolmadyk maglumaty bilmäge ygtyýarlygy bolan adamlaryň haýsydyr bir toparynyň agzasydyr. Futbol babatynda aýdanymyzda, bu jemgyýetçilik üçin ýapyk (gizlin) bolan maglumata eýe bolan žurnalisti aňladýar. Žurnalist ol maglumatlary ýörite çeşmelerden, oýunçylardan, tälimçilerden, toparyň ýada oýunçynyň bähbidini goraýan wekillerden, ýagny agentlerden alýar. Şonuň bilen birlikde hem žurnalist-insaýder öz maglumat alýan çeşmeleriniň özüne goýýan şertlerini ýerine ýetirmäge borçlanýar. Mysal üçin, ol maglumat alan çeşmelerini gizlin saklamaga, olaryň atlaryny aýtmazlyga boýun bolýar. Köpçülikleýin habar beriş serişdelerinde häli-şindi duş gelýän «ygtybarly çeşmelerden alnan maglumatlara görä» diýen sözler gönüden-göni maglumat beriji çeşmäniň kimdigini ýaşyrmak wezipesini ýerine ýetirýär.

Insaýderiň maglumat çeşmeleriniň şertlerini ýerine ýetirmegi, başgaça aýtsak, «beren sözünde durmagy» onuň çeşmeleriniň önündäki abraýyny artdyrýar, çeşmeler mundan beýläk hem onuň bilen işleşmek isleýärler. Şeýlelik-de insaýderler gizlin, entek tassyk bolmadyk maglumaty jemgyýetçilige ýetirýärler. Ol maglumatlaryň soňra tassyk bolmagy bolsa, insaýder maglumatynyň ygtybarlylygynyň görkezijisi bolup, žurnalistiň abraýyny galdyrýar. Geliň, indi «žurnalist» düşüňjesiniň

düýp mazmunyny seljereliň. Žurnalist jemgyýetçilik üçin ähmiýetli bolan maglumatlary gözläp tapýan, gaýtadan işleýän (maglumatlary žurnalist materialyna öwürýän) we jemgyýetçilige ýetirýän adam bolup durýar. Žurnalist maglumatlary dürli žanrlarda — habar beriş, seljerme beriş, çeper publisistik žanrlarda, dürli görnüşlerde jemgyýetçilige ýetirýär. Şeýlelikde, žurnalist maglumatlary ýokary derejede işlemegi başaryan hünärmen bolup durýar.

Insaýder bolsa, köplenç halatda, maglumaty nähili alan bolsa, şol görnüşinde hem saýtynda goýýar, ol onuň çeperçiligine-de, žanryna-da, görnüşiniň özboşlylygyna-da känbir üns bermeýär, ol ilkinji nobatda maglumatynyň mazmunyna, futbol jemgyýetçiliginde nähili şüweleň döredip biljekdigine üns berýär. Ol jemgyýetçilige hödürlän insaýd habaryna seljerme bermäge hem kelle agyrdyp oturanok. Bu nukdaýnazardan seredenimizde insaýder, elbetde, hünärmen, ýagny bilermen däl. Ýöne meseläniň başga bir taramy bar. Geliň, «medalyň arka ýüzüne» hem garalyň. Insaýder haýsydyr bir futbolçynyň haýsydyr bir topara geçjekdigi hakynda aýdyp, şol meseläniň töwereginde şüweleň döredýär. Bu bolsa «harydyň, ýagny futbolçynyň arzysyny hasam artdyrýar. Käbir futbol toparlary





hut şu sebäpli hem insaýderler bilen ýörite işleşýärler. Insaýderleriň arasynda hem Fabrisio Romano ýaly öz hünärine ussat žurnalistler bilen işleşmek olaryň işiniň üstünlikli boljakdygyna kepil geçýär. Bu nukdaý-nazar boýunça seredenimizde biz insaýderiň, biziň mysalymyzda bolsa Fabrisio Romanonyň diňe bir futbol ugrundan däl, eýsem-de marketing boýunça hem hünärmendigini, barypýatan bilermendigini görýäris.

Beýleki ençeme insaýderlerden tapawutlylykda, Fabrisio Romano haýsydyr bir futbolçynyň ýa-da futbol emeldarlarynyň bähbidini goramak üçin maglumatyň ygtybarlylygyny birjikke peseltmeýär. Bu ýerde oňa wakalaryň nähili gitjekdigini haýran galaýmaly derejede öňünden görmegi başaryandygy kömek edýär. Ol bu ýerde türkmen aganyň aýdyşy ýaly «hem-ä daýylaryna gidýär, hemem taýyna münüş öwredýär». Şeýlelik-de Fabrisio Romanony «futbolýň bilgiji» diýip atlandyryýan sport muşdaklary hem hakykatdan daş düşmeýärler.

Biz hem döwrümiziň iň meşhur insaýderi Fabrisio Romanonyň bilgiçdigini hem, bilermendigini hem inkär etmeýäris, ýöne onuň haýran galaýmaly şeýle başarnyklara eýe bolmagynyň esasy sebäbi onuň hakyky sport žurnalisti bolmagynda diýip tekrarlaýarys.

Sportda, galyberse-de futbolda wakalaryň

geljekki ösüşini öňünden, takyk aýtmak üçin olaryň häzirkiki ýagdaýyny, şeýle wakalaryň emele gelmeginiň sebäplerini ilik-düwme bilmeli, filosofiýa dilinde aýtsak, wakalaryň sebäp-netije gatnaşyklary barada çuňňur düşünjeli bolmaly. Bu bolsa insaýderiň öz hünärine ussat žurnalist bolmalydygy hakynda pikire getirýär.

Fabrisio Romano hem sport žurnalisti üçin möhüm ukyp-başarnyklaryň ählisini ele alan žurnalist. Ýokarda belläp geçişimiz ýaly, žurnalist maglumatlary gözläp tapýan, gaýtadan işleýän hem-de jemgyýetçilige hödürleýän hünärmen bolup durýar. Jemgyýet üçin iň gyzykly bolaýjak maglumaty tapmak üçin maglumat çeşmeleri bilen işleşmegi, olaryň arasynda abraý gazanmagy, garaz olaryň haýsy tarapyndan barlanda gowy boljagyny bilmegi başarmak gerek. Munuň üçin bolsa adamlaryň dilini tapmaly, alçak bolmaly. Bu gymmatly häsiýetleriň Fabrisio Romanoda ýeterlik derejede bardygyna onuň insaýder hökmünde ilkinji ädimlerini äden döwürleri barada ýatlamalaryndan doly göz ýetirmek mümkin.

Fabrisio özüniň ilkinji insaýdlaryny berýän mahaly ýaňy 18 ýaşynda ekeni. Hut şol pursatdan başlap ol maglumat çeşmeleri bilen işleşip ugraýar. Maglumat çeşmeleriniň özleri onuň bilen işleşmäge döwrtalyp bolýarlar. Diýmek, žurnalist üçin möhüm häsiýetleriň biri bolan açyklyk, alçaklyk Romano owaly berlen ekeni.





Häzir 27 ýaşyndaky Fabrisio Romano Ýewropanyň iň abraýly žurnalistleriniň biri. Onuň twitterdäki abunaçylarynyň (resmi hasaba alnan ulanyjylarynyň) sany 1,9 milliondan geçýär. Ulanyjylaryň şeýle uly toparyny ýygnamak bir başga, olary özüňde saklamak, sanyny hasam artdyrmak bir başga. Munuň üçin irginsiz zähmet gerek. Fabrisio özüniň «günde bary-ýogy 5 sagat — ir sagat 5-den 10-a çenli ýatýandygyny» aýdýar, galan ähli wagtyny ol çeşmeler bilen gürrüň geçirmeklige hem-de derwaýys maglumaty almaga sarp edýär. Diýmek, hakyky žurnaliste zerur bolan häsiýetleriň ýene biri — zähmetsöýerlik Romano mahsus häsiýet ekeni.

«Üstünligiň açary adamlar bilen gowy gatnaşygy saklamakda. Siz olary sylasaňyz olar hem sizi sylaýarlar. Meniň köp ýyllardan bäri gatnaşyk saklaýan adamlarym bar. Men olara doly ynanyryn, olar hem hiç haçan menden ýamanlyk görmejeklerini bilýärler» diýip, ol maglumat çeşmeleri bilen özüniň gatnaşyklary hakynda aýdýar. Žurnalist möhüm maglumat almak üçin adamlaryň ynamyna girmeli. Beren sözüne ygrarly bolmaly. Meşhur insaýder Fabrisio Romanonyň hem hut şeýle häsiýetleri dürli ýurtlaryň, dürli futbol toparlarynyň tälimçileriniň, hünärmenleriniň, meşhur futbolçylaryň onuň bilen iş salyşmaga göwünjeň bolmagyna alyp gelýär. Dogruçyllyk, beren sözüňde tapylmak bolsa sport žurnalistleri üçin iň bir möhüm häsiýetleriň biridir.

Bir günün dowamynda Romano ortaça 50 töweregi adam bilen jaňlaşýar. Onuň aýtmagyna görä, ol maglumatyň ygtybarly bolmagyny, ilkinji bolup habar bermekden has ileri tutýar. Ol «Premýer-liga (Angliýanyň çempionaty), La liga (Ispaniýanyň çempionaty), A seriýasy (Italiýanyň çempionaty), Bundesliga (Germaniýanyň çempionaty) hakynda ýazýan bolsaň, täzeligi elmydama ilkinji bolup habar bermek mümkin däl. Meniň maksadym birinji bolup habary aýtmak däl, ygtybarly habary adamlara ýetirmek. Goý, olar men hakda «Fabrisio Romanonyň habaryny okanymda, wakanyň hakykatdanam şeýle bolandygyny anyk bilýän» diýip aýtsynlar» diýýär, diňe dilinde aýtmak bilen çäklenmän, iş ýüzünde hem şu ýörelgeden ugur alýar. Şonuň üçin hem Romanonyň maglumatlary iň ygtybarly, iň gymmatly maglumatlar diýlip hasaplanýlar. Ygtybarlylyk sport žurnalistikasynda iň ileri tutulýan şert bolup durýar. Habarlarynyň ýokary derejede ygtybarly bolmagy hem Romanony insaýdlar dünýäsiniň ýagty ýyldyzyna öwürýär.

Elbetde, durmuşda ýalňyşman bolanok. Onuň durmuşynda hem öz beren insaýdlarynyň ertesi gün futbolçy ýa-da onuň wekili tarapyndan ýalana çykarylan halatlary bolupdyr, ýöne şeýle ýagdaýlaryň bu italýan žurnalistiniň habarlarynda juda seýrek bolanlygyny bellemek gerek. Şunuň ýaly ýakymsyz ýagdaýlar hakynda Romano şeýle ýazýar: «Eger-de siz birnäçe garaşsyz çeşmeler tarapyndan tassyklanýan ýalan maglumaty alsañyz, ony hem ertesi gün wakanyň içinde

hereket edýän esasy adamlar ýalana çykarsa, bu özüne göwni ýetýän her bir insaýder üçin agyr urgy bolýar. Şeýle pursatdan soňra ähli zady owarram edip taşlasyň gelýär. Egsilmez şan-şöhrata eýe bolmak bilen abraýdan gaçmagyň arasy bir garyş. Şonuň üçin hem adamlar bilen işläniňde dogruçyl bolmaly». Görşümüz ýaly, Fabrisio ähli şowsuzlyklary diňe dogruçyl, yhlasly işlemek bilen ýeňip boljakdygyny tekrarlaýar. Sport žurnalistikasynda hem üstünligiň gözbaşynda dogruçyllyk hem zähmetsöýerlik durýar.

Sözümizi jemläp aýtsak, döwrümiziň iň meşhur insaýderi Fabrisio Romano futbolyň bilgiji, futbolyň bilermeni, ýöne ol ilkinji nobatda, öz hünärine hormat goýýan, ony jany-teni bilen söýýän hem-de oňa hyzmat edýän sport žurnalisti.

Mämmetsähet MÄMMETSÄHEDOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň talyby.



СПОРТ НАЧИНАЕТСЯ С ПЕРВОГО ШАГА

Знаете, что общего у олимпийского чемпиона и у человека, который просто решил пробежать вокруг дома? У них обоих был момент, когда нужно было встать и сделать первый шаг. И этот шаг оказался важнее всех последующих.



Спорт — это честная территория. Здесь нельзя купить результат или обмануть время. Здесь всё решает твоя воля, упорство и готовность бороться, даже когда сил, кажется, больше нет. В спорте нет случайных побед — за каждым финишем стоит труд, невидимый зрителям, но ощутимый для самого спортсмена.

Мы часто думаем, что спорт — это про медали и рекорды. На самом деле, спорт — это про людей. Про тех, кто приходит в зал после тяжёлого дня и всё равно выкладывается на тренировке. Про мальчишек, которые зимой играют в футбол на заснеженном поле. Про девушку, которая в пять утра выходит на пробежку, потому что верит: она станет красивей.

В спорте есть магия преодоления. Сегодня ты делаешь десять отжиманий и задыхаешься, а завтра уже двадцать — и чувствуешь, что мир становится шире. Сегодня ты боишься выйти на старт, а завтра уже ведёшь за собой команду. Спорт меняет не только тело — он формирует характер.

Да, спорт требует жертв. Он забирает время, силы, иногда — комфорт. Но взамен он даёт то, что невозможно купить: уверенность в себе, умение держать удар и вкус настоящей победы.

И главное — спорт доступен каждому. Неважно, сколько вам лет, какое у вас прошлое и форма. Важен первый шаг. Просто выйдите на улицу, сделайте растяжку, пробегите сто метров. А дальше вы почувствуете, как втянетесь.

Потому что спорт — это не только про здоровье. Это про то, как однажды ты понимаешь: всё, что казалось невозможным, теперь в пределах твоей досягаемости.

И знаете, что самое удивительное? Это чувство можно испытать уже сегодня.

**Подготовила Мерджен ХОДЖАНАЗАРОВА,
студентка Государственного энергетического
института Туркменистана.**



СПОРТ ТЕРРИТОРИЯ СИЛЫ И ВОЛИ

Спорт — это не просто движение. Это язык, на котором разговаривают миллионы людей, даже не зная друг друга. На стадионах, в спортзалах, на беговых дорожках или просто во дворе, где гоняют мяч, он объединяет, вдохновляет и меняет жизни.



В мире, где технологии всё сильнее затягивают нас в виртуальное пространство, спорт остаётся одной из немногих сфер, которая возвращает человека к его природе: к движению, преодолению и радости победы. Он учит честной борьбе, дисциплине и уважению к сопернику.

Каждый вид спорта — это отдельная вселенная. Футбол — страсть и коллективная стратегия. Лёгкая атлетика — дуэль с самим собой и секундомером. Бокс — школа мужества и умения держать удар — и в прямом, и в переносном смысле. Даже шахматы, которые кажутся далёкими от физической активности, требуют от спортсмена невероятной выносливости и концентрации.

Но спорт — это не только профессиональные рекорды. Это утренняя пробежка, которая дарит заряд бодрости на целый день. Это поход в бассейн после работы, когда усталость растворяется в прохладной воде. Это друзья, с которыми каждое воскресенье ты играешь в баскетбол, даже если на улице мороз или дождь.

Есть в спорте что-то магическое: он позволяет человеку выйти за пределы того, что казалось возможным. Великие чемпионы часто говорят, что их главная победа — это победа над собой. И это может сделать каждый из нас, независимо от возраста, уровня подготовки или места на пьедестале.

Сегодня спорт — это ещё и важная часть здоровья нации. Он формирует активное поколение, которое меньше подвержено болезням, умеет работать в команде и мыслить стратегически. А главное — спорт воспитывает характер.

И в этом, пожалуй, его главная ценность: в умении показать человеку, что его возможности безграничны. Нужно лишь сделать первый шаг — выйти на дорожку, встать на лыжи, взять в руки ракетку или просто бросить мяч. А дальше спорт сам подскажет путь.

**Подготовила Лейли ДЖЕЙХУНОВА,
студентка Государственного энергетического
института Туркменистана.**



TALENT WITHOUT WORKING HARD IS NOTHING

164



Cristiano Ronaldo is one of football's greatest icons, admired for his unmatched skills, records, and relentless drive. Yet, his journey proves a timeless truth: talent alone is never enough. Born in Madeira, Portugal, Ronaldo showed exceptional ability from a young age, but it was his dedication, discipline, and work ethic that transformed potential into greatness.

From staying after practice for extra shooting drills to maintaining a strict diet and recovery plan, Ronaldo's commitment has been relentless. He constantly pushes himself beyond limits, perfecting every detail of his game—whether it's speed, strength, or precision. While many rely solely on natural talent, Ronaldo knows that consistent hard work builds resilience, sharpens skills, and sustains excellence over time.

Throughout his career, he has faced challenges—injuries, changes of clubs, and intense competition—but each time, he returned stronger. Whether at Manchester United, Real Madrid, or Juventus, his hunger to improve never faded. Even after conquering Europe, Ronaldo embraced a new challenge with Al Nassr in the Saudi Pro League. There, he continues to deliver at the highest level, scoring crucial goals, winning domestic titles, and inspiring a new generation of fans in a growing football market.

Behind every goal, record, and trophy are countless hours of unseen effort: early mornings in the gym, extra training under the floodlights, and an unbreakable mindset that refuses to settle for less. His physical conditioning is matched only by his mental toughness, making him not just a footballer, but a symbol of dedication.

Ronaldo's story sends a clear message: talent may open the door, but only hard work keeps it open. Without perseverance, even the most gifted abilities fade. For athletes and dreamers alike, his life is proof that success is not given—it is earned.

«Cristiano Ronaldo is living proof that talent may set the stage, but only relentless hard work writes the legend.»





DERWEZEÇI DÜNYÄ REKORDYNY TÄZELEDI



«Fluminense» toparynyň derwezeçisi Fabio oýnan resmi duşuşyklarynyň sany boýunça dünýä rekordyny täzeledi diýip, braziliýa klubunyň resmi saýty habar berýär.

44 ýaşly derwezeçi Günorta Amerikanyň kubogynyň pleý-off ýaryşynyň finalynda Kolumbiýanyň «America de Cali» toparyna garşy geçirilen duşuşykda (2:0) esasy düzümdä meýdança çykdy. Oýun Braziliýanyň meşhur «Marakana» stadionynda geçirildi. Bu duşuşyk Fabionyň professional derejesinde gatnaşan 1391-nji oýny boldy. Şeýdip, ol futbolýň taryhynda iň köp oýna gatnaşan futbolçy hökmünde täze rekordyň eýesi boldy. Şeýlelikde, braziliýaly derwezeçi 1997-nji ýyldan bäri saklanyp gelen inlis derwezeçisi Piter Şiltionyň (1390) rekordyny täzeledi. Fabio bu görkeziji boýunça dünýä rekordyny goýsa-da, milli ýygynyda heniz bir gezegem çykyş edip görmändir.

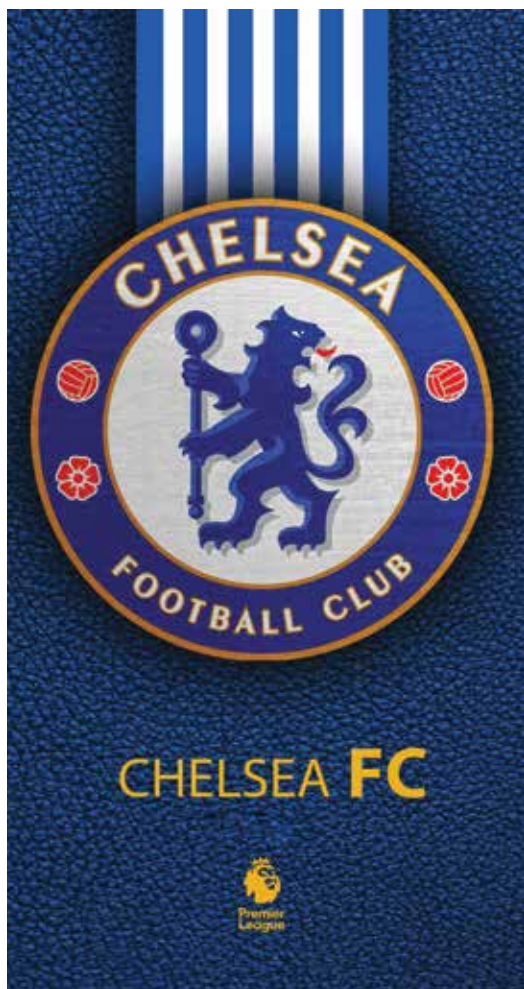
Geçirilen duşuşyklaryň sany boýunça üçünji orunda «Al-Nassr» toparynyň kapitany, Portugaliýanyň ýygynyň hüjümçisi Kristianu Ronaldo ýerleşýär. Onuň hasabynda 1283 duşuşyk bar.

Fabio Braziliýanyň «Uniao Bandeirante» klubunyň uçurymy bolup, 1997-nji ýylda bu toparyň düzüminde ilkinji gezek meýdança çykdy. Öz karýerasynyň esasy bölegini «Kruzeýro» toparynda geçirdi, şol ýerde 976 duşuşyga gatnaşyp, 12 titul gazandy.

2022-nji ýylyň gysynda «Kruzeýro» Fabio bilen şertnamasyny uzaltmady. Ol şondan soňra «Fluminense» toparynyň oýunçysy boldy. 2023-nji ýylda Fabio «üç reňk-lileriň» taryhynda ilkinji gezek Libertadores kubogyny gazandy. Şonuň netijesinde Rio-de-Žaneýro şäheriniň kluby klubara dünýä çempionatyna gatnaşmaga hukuk gazandy. Amerikanyň Birleşen Ştatlarynda geçirilen bu ýaryşda 44 ýaşly derwezeçi alty duşuşykda meýdançada bolup, «Fluminense» toparynyň ýarym finala çykmagyna goşant goşdy. Ýarym finalda braziliýaly futbol kluby geljekki çempion «Çelsiden» (0:2) utuldy.

2024-nji ýylyň maýynda «Fluminense» Fabio bilen şertnamasyny 2026-njy ýylyň ahyryna çenli uzaltdy. Şeýlelikde, ol duşuşyklarynyň sanyny 1500-egolaýlatmaga mümkinçilik aldy. Fabionyň şu ýylyň 30-njy sentýabrynda 45 ýaşy dolýar. Häzirki möwsümde braziliýaly derwezeçi «Fluminense» toparynyň düzüminde ähli ýaryşlarda 48 duşuşyga gatnaşyp, 20 oýunda derwezesine gol geçirtmedi. Indi ol täze rekordyň eýesi hökmünde bu üstünliginden ruhlanyp, has-da tijenip oýnasa gerek.

Taýýarlan Yslam ARAZMÄMMEDOW,
Aşgabat şäherindäki Saparmyrat Türkmenbaşy
adyndaky ýöriteleşdirilen umumybilim berýän
mekdep-internatynyň okuwçysy.



«ЧЕЛСИ» В РЕГИОНЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ

● Лондонский «Челси» после смены владельцев начал реализовывать новую трансферную стратегию, ориентированную на регионы, которые ранее считались второстепенными. В центре внимания оказалась Центральная Азия, включая Туркменистан, что открывает новые перспективы для молодых футболистов региона.

Новая политика клуба предполагает акцент не на готовых звёздах, а на поиске и развитии перспективных игроков по всему миру. В рамках этой стратегии скаутская сеть «Челси» уже активно работает в Казахстане, Узбекистане, Киргизии, Туркменистане и Таджикистане — странах, которые раньше редко интересовали топовые европейские клубы.

Работа скаутов ведётся максимально конфиденциально: они посещают юношеские турниры, матчи местных лиг и даже тренировки, чтобы объективно оценить возможности игроков, не создавая лишнего ажиотажа вокруг их имён. Такой подход позволяет избежать резкого повышения цен на потенциальных новичков.

Первый результат уже есть — «Челси» подписал соглашение о переходе казахстанского форварда Дастана Сатпаева, который присоединится к команде в следующем году. Этот трансфер стал знаковым событием не только для самого футболиста, но и для всего центральноазиатского футбола, демонстрируя серьёзность намерений английского клуба и открывая двери для других талантов региона.

По материалам интернет-изданий.

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК СТУДЕНТОВ

Где проходили Всемирные студенческие игры?

◆ Соревнования XXXII Всемирной летней Универсиады проходили с 16 по 27 июля июля в Рейнско-Рурском регионе Германии. Турниры по 18 видам спорта состоялись в Дуйсбурге, Бохуме, Эссене, Хагене, Мюльхайме, а также в Берлине. В студенческих играх под эгидой ФИСУ (Международной федерации университетского спорта) приняли участие 8,5 тысячи спортсменов из 160 стран мира.

Универсиада или World University Games?

◆ Первая Универсиада прошла в 1959 году в Турине (Италия) по образцу Олимпийских игр. Как и Олимпиада, они делятся на летние и зимние игры, но проводятся раз в два года. В 2020 году Универсиада получила новое официальное название — Всемирные студенческие игры ФИСУ.

Какие цели преследуют World University Games?

◆ Целью Универсиады является популяризация университетского сообщества во всем мире посредством спортивных, культурных и академических мероприятий. Одной из задач проекта яв-

ляется создание международной сети выпускников вузов.

Как выглядит талисман?

◆ Талисман Рейнско-Рурской универсиады — Ванда, изображение сапсана. Выбор остановился на этой птице по двум причинам: это самая быстрая птица в мире, и она встречается повсюду, кроме Антарктиды.

Медальный зачет

◆ Неофициальный медальный зачет выиграла Япония, сенсационно обошедшая Китай и США. Сборная Казахстана заняла 37-е место из 58-и команд-обладательниц медалей. Итог неофициальной медальной гонки получился неожиданным. Сборная США, уверенно лидировавшая на протяжении всего турнира, на финише уступила Японии и Китаю. Награды на Универсиаде завоевали представители пятидесяти восьми стран.

Следующая летняя Универсиада состоится в 2027 году в корейском городе Чхунчхондо.

www.deutschland.de

SPORTUŇ ÇAGALARA OŇYN TÄSIRI

«Çagalar okuwynyň dowamynda ähli sapaklarynda üstünlik gazanmaly» diýip, pikir edýän ene-atalar olaryň sport durmuşy, bedenterbiýä bolan höwesleri hakynda hem alada edýärler.



Ýaşlykdan yzygiderli sport bilen meşgullanýan çaga deň-duşlaryndan has işjeň, sagdyn we ruhbelent bolýar. Edil şu maksady göz önüne tutup, ene-atalar öz mähriban çagalaryny bedenterbiýe we sporta bolan höweslerini artdyryp, olara sport bilen meşgullanmaga mümkinçilik döredýärler. Çünki sportuň çagalara täsiri gaty uludyr.

Sport çagalar üçin beden we aň ösüşi taýdan möhümdir. Çagalar sport arkaly beýleki adamlar bilen aragatnaşyk saklap, özlere bolan ynamy artdyryrlar. Sagdyn çaga ýeterlik derejede hereket etmese, onuň aň we fiziki ösüşinde yzagalaklyk ýüze çykýar. Şoňa göräde, mekdep we jemgyýetçilik durmuşynda üstünlik gazanmak derejesi peselýär. Şol sebäpli çagalar sport bilen näçe ir meşgullanyp başlasa, olar üçin şonça peýdalydyr.

Çaga, ilki bilen, 3 ýaşdan gimnastiki maşklary ýerine ýetirip başlasa göwnemakul bolar. Sebäbi gimnastikanyň çagada ir başlanmagy onuň esasy ösüş döwrüni göz önünde tutup, hereket endikleriniň tiz kämilleşmegine, çaganyň beden taýdan çalt berkemegine ýardam berýär. Bagtyýar çagalar 5 ýaşyndan soňra beýleki oyun görnüşleri, has dogrusy, türkmen milli oýunlary bilen meşgullanyp başlasalar, olaryň aň we beden taýdan ösüşinde öňegidişlikler ýüze çykýar.

Milli oýunlarymyzyň çagalar üçin peýdasy örän uludyr. Sebäbi oýunlar her bir çagada ahlak terbiýesini we zähmete bolan höwesi döredýär. Milli oýunlarymyzyň nesil ösüşinde terbiýe mekdebi bolup durýandygy diýseň guwandyrýdyr. Çaganyň milli oýunlarymyza bolan söýgüsi olaryň Watana, mähriban halkymyza bolan hormatynyň çäksizdigini görkezýär.

Saparnyýaz ILMYRADOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we
sport institutynyň sport žurnalistikasy
hünäriniň talyby.



ТАЭКВОНДО

Таэквондо — корейское боевое искусство, созданное в 1950-х годах на основе японского каратэ и традиционных корейских единоборств. Основное отличие от каратэ – большое количество ударов ногами. В 1953 Чо Хонг Хи, глава школы Мудуккван, попытался объединить все направления боевых искусств Кореи в единую организацию – Корейский союз Тансудо (кор. «путь танской руки»). Однако молодой генерал-лейтенант Чхе Хонг Хи, представитель школы Одокван, пошел еще дальше и провозгласил идею слияния школ и создания единого стиля.





В апреле 1955 на съезде руководителей школ Чандокван, Сонмукван и Одокван было принято решение назвать новый вид единоборств таэквондо. В сентябре 1961 появилась Корейская ассоциация таэквондо, а в феврале 1962 она стала участником состязаний Ассоциации любительского спорта Кореи.

В 1960-х годах турне группы мастеров таэквондо с показательными выступлениями прошли по США, Таиланду, Малайзии, Вьетнаму, странам Западной Европы и Канаде. В 1963 состоялась демонстрация таэквондо в штаб-квартире ООН. Искусство таэквондо получило мировое признание.

Таэквондо ITF и GTF

Возглавляя Корейскую ассоциацию таэквондо, Чо Хонг Хи в 1966 создал Международную Федерацию таэквондо (International Taekwondo Federation, ITF) и стал ее президентом. Год спустя Чхе Хонг Хи покинул республику Корея и перенес штаб-квартиру ITF в Торонто (Канада).

Вместе с генералом уехала часть ведущих инструкторов. В 1990 году произошел новый раскол. Штаб-квартира ITF переехала из Торонто в Вену (Австрия), а оставшиеся мастера в Торонто в 1990 году основали Глобальную Федерацию таэквондо (GTF) во главе с Пак Дзюнтэ.

Таэквондо WTF

В 1972 году, школы и инструкторы, после эмиграции Чо Хонг Хи, получили поддержку от сеульского руководства и открыли дворец «Куккивон» – Всемирный центр таэквондо, инициатор мировых чемпионатов, которые проходят каждые 2 года. Создание единого учебного центра «Куккивона» окончательно завершило объединение школ таэквондо в Республике Корея. В 1973 был проведен первый чемпионат мира по таэквондо, а затем основана Всемирная федерация таэквондо (World Taekwondo Federation), президентом которой был избран Ким Ун Юн. С 1973 таэквондо стало частью обязательной школьной программы в Южной Корее. Чтобы подчеркнуть разницу между ITF и WTF, были созданы новые комплексы формальных упражнений.

Куккивон – Всемирный центр таэквондо

Общая площадь первого этажа Куккивона составляет 10 тысяч квадратных метров. Зал Куккивона снабжен современным техническим оборудованием, позволяющим проводить соревнования и учебный процесс на самом высоком уровне, он насчитывает 1800 мест для зрителей и ложу для особо важных персон.

В Куккивоне решались следующие пять основных задач: официальное присвоение данов и выдачу сертификатов, как собственно студентам Куккивона, так и представителям национальных ассоциаций, входящих в состав WTF; подготовку инструкторов и популяризацию таэквондо во всем мире; исследование и развитие техники таэквондо; ведение хроники ре-

кордов таэквондо; издание учебников и учебных пособий; выпуск учебно-методических видеофильмов; техническую помощь как WTF, так и другим организациям, связанным с таэквондо.

Включение таэквондо WTF

в состав Олимпийских видов спорта

Между тем руководство WTF поставило целью превращение таэквондо в олимпийский вид спорта. В 1975 году, таэквондо в качестве официального вида спорта было принято Генеральной ассоциацией Международных Спортивных Федераций [GAISF], с последующим принятием в календарь официальных спортивных событий Международного Совета Военного Спорта (CISM) в 1976 году. В 1980 году МОК признает WTF международной спортивной Федерацией, делая таэквондо Олимпийским видом спорта. На Азиатских играх таэквондо было представлено Куккивоном в 1986 году. В сентябре 1988, во время проведения Олимпийских игр в Сеуле, таэквондо было принято в качестве показательного вида, а в сентябре 1994 на ассамблее Международного олимпийского комитета в Париже, таэквондо версии WTF было включено в программу Олимпийских игр.

Спортивная форма для занятий таэквондо ITF практически такая же, как и у каратистов. Иерархическая система цветных и черных поясов также заимствована из каратэ. Сейчас таэквондо взято на вооружение спецподразделений армий многих стран.

Ребрендинг taekwondo WTF на WT

23 июля 2017 года представители Всемирной Федерации таэквондо заявили о смене названия организации. Теперь вместо «World taekwondo federation» федерация называется «World taekwondo». Кроме названия федерация также поменяла свой логотип. Это первый ребрендинг организации с 1973 года.



ОЛИМПИАДА ОБЪЕДИНЯЕТ МИР



Самое важное в Олимпийских играх – не победа, а участие. Также как в жизни ценится не победа, а состязание; и самое главное — не триумф, а борьба.

Пьер де Кубертен

ОПУБЛИКОВАНО РАСПИСАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ОЛИМПИАДЫ 2028 В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ

● Полное расписание соревнований летней Олимпиады 2028 в Лос-Анджелесе опубликовано на сайте Игр.

Первые квалификационные соревнования, в том числе футбольные матчи, пройдут 12 июля, церемония открытия запланирована на 14 июля. Первые медали будут разыграны 15 июля — в триатлоне, фехтовании, дзюдо, легкой атлетике, регби 7, стрельбе, гребном слаломе.

В последний день Игр — 30 июля — определятся медалисты в легкой атлетике, боксе, баскетболе, велоспорте на треке, плавании, борьбе и волейболе, а также состоится церемония закрытия.



LA 2028



ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ ПРЕДСТАВИЛ МЕДАЛИ ОЛИМПИАДЫ-2026

● Международный олимпийский комитет (МОК) официально презентовал медали, которые будут вручены победителям и призёрам зимних Олимпийских игр 2026 года. Фото наград опубликовано на сайте организации.

На Играх-2026 в Милане и Кортина-д'Ампеццо будет разыграно 116 комплектов медалей – это на семь больше, чем на предыдущей зимней Олимпиаде в Пекине. Соревнования пройдут в 16 дисциплинах, в том числе в традиционных для зимних Игр видах – биатлоне, лыжных гонках, хоккее, фигурном катании и других. Олимпиада в Италии состоится с 6 по 22 февраля.



HALKARA OLIMPIÝA GÜNI



Bütün dünýäde Olimpiýa hereketine bagyşlanan we adamlara esasy Olimpiýa ýörelgeleri barada gürrüň bermäge mümkinçilik berýän ýörite baýramçylyk döretmek pikiri ilkinji gezek 1947-nji ýylda Stokgolmda geçirilen Halkara Olimpiýa komitetiniň 41-nji mejlisinde öňe sürülüpdir. Bir ýyldan soň Sankt-Morisdäki Halkara Olimpiýa komitetiniň 42-nji mejlisinde bu baýramçylyk resmi taýdan tassyklanylýar. Bu baýramçylygyň esasy maksady sporty wagyz etmek, jemgyýeti bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmaga höweslendirmek bilen baglydyr.

Halkara Olimpiýa güni dünýäniň dürli ýurtlarynda dürli çäreler bilen utgaşýar. Bu günde, dürli ýaşdaky adamlaryň gatnaşmagynda, Olimpiýa ýörişleri we ylgawlar (Olympic Day Run) geçirilýär. Sportuň dürli görnüşleri boýunça görkezme çykyşlary, ýaryşlar we türgenleşikler guralýar. Köpçülikleýin bedenterbiýe çäreleri: köpçülikleýin maşklar we türgenleşikler geçirilýär. Sport mekdeplerinde we ýokary okuw mekdeplerinde sporta bagyşlanan sapaklar, seminarlar, sergiler we ylmy-amaly maslahatlar guralýar. Bu çäreleriň dowamynda Olimpiýa hereketiniň taryhy, ýörelgeleri we ruhy gymmatlyklary bilen tanyşdyrylýar. Olimpiýa oýunlaryna gatnaşan türgenler bilen duşuşyklar we söhbetdeşlikler guralýar.

Fransiýada açyk meýdançalarda sport çäreleri, ýörişler, maşgala günleri geçirilýär. Muzeý sergileri, sport çykyşlary, türgenler bilen duşuşyklar guralýar. Germaniýada ýaşlary we maşgalalary sagdyn ýaşaýyş durmuşyna çekmek maksady bilen dürli çäreler geçirilýär. Birleşen Patyşalykda (Angliýa, Şotlandiýa, Uels, Demirgazyk Irlandiýa) mekdeplerde sport günleri, «Team GB» (Britaniýanyň Olimpiýa topary) tarapyndan türgenler bilen duşuşyklar, söhbetdeşlikler, şeýle-de, sergiler we kino görkezilişleri guralýar.

ABŞ-da bu günün bellenilmeginiň esasy maksady Olimpiýa ruhuny, sporty we sagdyn durmuş ýörelgelerini jemgyýetde giňden wagyz etmäge gönükdirilýär. Ýörite olimpiýa ugurly çäreler: ylgaw, welosiped sürmek, suwda ýüzmek, basketbol, gimnastika boýunça açyk çäreler guralýar. Colorado Springs şähe-

rindäki Olimpiýa & Paralimpiýa muzeýinde ýörite çäreler, taryhy sergiler we türgenler bilen duşuşyklar geçirilýär.

Hytaýda ýörişler, ylgawlar, köpçülikleýin maşklar, mekdeplerde we uniwersitetlerde sport günleri, sapaklar, surat çekmek bäsleşikleri guralýar. Ýaponiýada sport ýarmarkalary, türgenleşikler we sport höwesjeňleri üçin açyk çäreler guralýar. Koreýa Respublikasynda çagalar üçin ýörite sport duşuşyklary, toparlaýyn oýunlar we dürli ugurdan çäreler, sport muzeýlerinde Olimpiýa taryhyna bagyşlanan sergiler guralýar. Hindistanda jemgyýetçilik sport çäreleri, açyk meýdança ýaryşlary we çäreler guralýar. Olimpiýa gününde türgenler we sport tälimçileri bilen teleýaýlymda ýa-da jemgyýetçilik media arkaly çykyşlara giň orun berilýär.

Türkmenistanda bu sene bilen bagly çärelere ilatyn dürli gatlagynyň wekilleri, dürli ýaşdaky raýatlar, talyp ýaşlar we türgenler işjeň gatnaşýar. Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti tarapyndan sport çäreleri, ýörişler we duşuşyklar geçirilýär. Sport mekdeplerinde tälim alýan ýaş türgenleriň arasynda wagyz-nesihat duşuşyklary, sportuň dürli görnüşleri boýunça ýaryşlar guralýar. Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda ýokary okuw mekdepleriniň talyplarynyň arasynda ylmy-amaly maslahatlary, sportuň görnüşleri boýunça ýygyny toparlaryň arasynda ýaryşlar guralýar. Aýdym-sazly dabaralar bu senäniň bellenilmegine uly şowhun goşup, Gahryman Arkadagymyzyň, hormatly Prezidentimiziň türkmen sportuny dünýä tanatmakda, Türkmenistanda Olimpiýa sport hereketini has-da kämilleşdirmekde döredip berýän mümkinçilikleriniň waspy mynasyp beýanyny tapýar.

Dünýäniň dürli ýurtlarynda bu şanly senäniň, ýagny Halkara Olimpiýa gününüň giňden bellenilmegi halklaryň arasynda agzybirliги, jebisligi berkitmekde möhüm ähmiýete eýedir.

Tawus MEREDOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň mugallymy.

ГОЛЬФ

МУХА НА МИЛЛИОН ДОЛЛАРОВ

«Муха! нежное слово, красивое...».

Оказывается, муха – тоже друг человека. Умоется, и на гольф в Колорадо. Там как раз традиционный августовский BMW Championship – престижный турнир, входящий в плей-офф FedEx Cup. Короче, один из этапов, определяющий лидеров PGA Tour – главной организации по игре аристократов в США.

Чтобы вы понимали: призовой фонд BMW Championship в 2025 году составил внушительные \$ 20 млн. В сборе все топовые гольфисты, в том числе 34-летний британец Томми Флитвуд. Если данное имя вам ни о чём не говорит, то очень даже зря, ведь это серебряный медалист парижской Олимпиады и многократный триумфатор Европейского тура PGA.

Однако за океаном у Томми складывается не особо. Да, он постоянно крутится в топ-10, но пьедестал за 15 лет карьеры ещё не возглавлял. Спойлер: на сей раз тоже не получилось, зато о нём теперь болтает весь мир. Всё благодаря его удару в финальном раунде, который позволил спортсмену подняться на четвёртое место и разбогатеть на \$ 910 тыс.

А помогло ему в этом воспетое Председателем земного шара создание, своевременно севшее на мяч, когда тот остановился в предательских миллиметрах у края лунки.

Сорвать куш, поцелованному Фортуной британцу, удалось благодаря не только мухе, но и, собственно, правилам гольфа. А они гласят, что если игрок не повлиял на ситуацию и снаряд в движение привела любая посторонняя сила, то попытка официально засчитывается, поскольку это случайный фактор, а не умышленное нарушение.

Ну что тут сказать. Во-первых, поздравляем, конечно, Томми, но не от всего сердца. Во-вторых, сочувствуем шведу Людвигу Обергу, занявшему пятое место и потерявшему \$ 140 тыс.

www.sovsport.ru

Насекомое спасло спортсмена в самый последний момент





SPORT ŽURNALISTI TÄLIMÇI BOLUP BILERMI?

DÜNYÄ TARYHYNDA IŇ AJAÝYP FUTBOL TOPARYNY DÖREDEN SPORT ŽURNALISTI HAKYNDA



174

► «Sport žurnalistikasy» dersi boýunça sapak berýänim üçinmi ýa gaýry bir sebäbi barmy, onçasyny biljek däl, ýöne talyplardan şeýle sowaly häli-şindi eşidýärin. Sport žurnalisti hünäri boýunça bilim alýan talyplar, elbetde, sport görnüşleri bilen içgin tanyş, olaryň käbiriniň bolsa bu babatda bilýänleri tälimçileriň birenteginiňkiden köp bolmasa az däl. Onsoň näme, olary bu sowalyň gyzyklandyrmagy tebigy ýagdaý.

Gep nokatlap durman, sowala jogap bermäge synanyşalyň. Elbetde, sport žurnalisti örän ýokary derejeli tälimçi bolup biler. Dünyä futbolunda muňa mysallar näçe diýseň bar, hatda tutuş dünýä taryhynda iň güýçli futbol toparyny döreden tälimçiniň hem, her näçe täsin bolsa-da, öz hünäri boýunça sport žurnalisti bolandygy hem hakykat. Eýsem-de ol kim? Muny bilmek diňe bir talyplara däl, megerem, «Türkmenistan Sport» halkara žurnalynyň okyjylaryna hem gyzyklydyr.

Braziliýa 1966-njy ýylyň dünýä çempionatyndaky şowsuzlygy örän agyr geçirdi, şonda bu ýurduň ýygyny-dysy, hatda topardan çykmagy hem başarmady. Futbol muşdaklarynyň kalbyny gurşap alan göwnüçökgünlik hem-de nägilelik ýurduň futbol federasiýasynda başagaýlyk dörettdi. 1968-nji ýylda milli ýygynyndynyň düzüminde 57 futbolçy çykyş edýär! Olaryň köpüsine bolsa her dürli sözi ýer tutýan, agyzly adamlaryň hödürlemegi bilen milli ýygynyndynyň köýnekçesini geýmek miýesser bolýar. Toparyň müdiri Paulo Karwalýu tarapyndan gurnalýan yzy üzülmeyän telekeçilik ýaryşlary hem ýygynyndynyň enterpelegini öwürýär. Topary dünýä çempionatyna 1962-nji ýylyň dünýä çempionatynda ýeňiji bolan tälimçi Aýmore Moreýra taýýarlaýardy. Ol häsiýeti boýunça ümsüm, polady ýumşak adam bolansoň, ýygynydy topardaky edendilikleriň önüni alyp bilmeýärdi.

Bu ýygynyndyny ýiti tankyt astyna alýan adamlaryň biri hem ýurduň iň esasy sport žurnalisti Žoan Saldanýa





bolupdyr. Saldanýanyň futbolçy hökmünde ullakan gazanan üstünligi ýok, onuň «Botafoganyň» düzüminde az-owlak futbol oýnany mälüm. Žurnalist hökmünde bolsa ol futboldan özleri üçin bähbit gözleýänleriň garşysyna ýiti çykyşlary bilen at alypdyr. Onuň pikirine görä, «şeyle adamlar futboly oýunjaga öwürüp, oňa öz göwün-küyseglerini kanagatlandyrmak üçin serişde hökmünde garaýarlar». Ol bu barada «Brazil futbolyň gowaklary» atly kitap hem ýazypdyr.

1955-nji ýylda žurnalist hökmünde uly at-abraýa eýe bolan Saldanýa «Botafoga» futbol toparynyň iş dolandyryjysy wezipesine işe durýar. Ýene biraz salymdan bolsa ol toparda has uly wezipeleri ýerine ýetirýär, dogrusy, ol tälimçiler toparynyň bir agzasyna öwürülýär. 1957-nji ýylda «Botafoganyň» tälimçisi Ženinýu duýdansyz ýerden topary terk edýär hem-de topara wajyp telekeçilik ýaryşyna gitmek üçin, gyssagly ýagdaýda, baş tälimçi gerek bolýar. Toparyň ýolbaşçylary Saldanýa bil baglamagy ýüreklerine düwýärler. Olam olary ýüňsagal etmeýär, onuň ýolbaşçylygynda topar bu ýaryşda örän üstünlikli çykyş edýär. Ýene bir ýyldan Saldanýa «Botafoga» bilen Rio-de-Žaneýro ştatynyň çempionatynda 9 ýyldan soň ilkinji gezek üstün çykýar. Soňra bolsa ol deňsiz-taýsyz Garrinçany açýar.

Saldanýa öz garamagynda nähili oýunçynyň bardygyna göz ýetirensoň, özüniň ilkinji türgenleşikleriniň birinde, futbolçylaryna şeýle diýýär:

— Ýigitler, meýdançanyň sag tarapyndaky biziň jerime meýdançamyzdan garşydaşlarymyzyň derwezesine çenli zolagy görýärsiňizmi? Şu zolaga, ýagny sag gyra burnuňyzy sokmaga het edäýmäň, men muny siziň hiç haýsyňyza rugsat bermeyärim. Bu zolak Mane Garrinçanyň zolagy. Şondan galanyňyz merkezi zolakda-da, çep zolakda-da oýnap bilýärsiňiz, ýöne Maneniň ýanyna, asla golaýlaşmaň. Goý, ol sag tarapda edenini etsin, siziň işiňiz onuň topy özüňize geçirmegine garaşmak hem-de ony derwezä urmak.

Saldanýanyň ýene bir geň tarapy onuň oýunçylara öz düzen taktiki meýilnamasyndan çykmağa rugsat etmegi bolupdyr. Bu barada ol «Men geljegi önünden bilýän palçy däl, men tälimçi. Eger-de siz kabul edilen taktikanyň netije bermeyändigini görseňiz, onda maňa garap durmaň-da oýny üýtgetmäge synanyşyň» diýip, tabşyrýan ekeni. Şol döwürdäki brazil futboly üçin bu adatdan daşary, örän täsin ýagdaýdyr, çünki ol wagtlar ýurtda diňe futbolyň taktikasy barada gürrüň berýän tutuş üç žurnal neşir edilipdir. Saldanýa futbolyň taktikaçysy däl-de, psihology bolupdyr, oýunçylaryň dilini tapmagy başarypdyr.

Ýene iki ýyldan Saldanýa topary terk edýär. Şeýle etmek bilen ol toparyň liderleri Didi bilen Paulo Walentimanyň başga topara satylmagyna nägileligini bildirýär. Soňra bolsa ol ýene-de özüniň ozalky kesbini dowam edýär, žurnalistika bilen, radioda we telewideniýede işlemek bilen meşgul bolýar. Braziliýanyň milli ýygyny toparyna çagyrylmazdan ozal ol tas 10 ýyllap hiç topary türgenleşdirmändir. Şonuň üçin hem Braziliýanyň milli ýygyny toparyna Žoan Saldanýanyň tälimçilik etjekdigi hakynda täzeliklerde berlen habar futbol muşdaklaryny serpmeden gaýdan ýaly edýär. Braziliýanyň futbol federasiýasynyň şol mahalky prezidenti Žoao Awelanž şeýle karara gelende iki ýagdaýdan ugur alypdyr: birinjiden, Saldanýa, dogrudanam, futboldan baş çykaryar, her näme diýseňem, esli wagt geçenem bolsa, ol iki ýyllap tälimçi bolup işläpdir; ikinjiden bolsa, Awelanž şeýle etmek bilen ýygyny toparyň tankyt edilmeginiň gowşamagyna, žurnalistleriň milli ýygyny hormatlamaklaryna tama edipdir.

Onuň pikir edişi ýaly hem bolýar.

Ýöne başga bir ýagdaýa üns bermek gerek. Saldanýa eýýäm ilkinji 24 sagadyň dowamynda, özünden öňki tälimçileriň iki ýylda edenlerinden köp iş edýär. Ol özüniň bil baglaýan düzümini bir günün içinde takyk



kesgitleýär. Metbugata 22 futbolçynyň — esasy düzümdäki 11 oýunçynyň hem-de ätiýaçdaky 11 oýunçynyň familiýasyny berýär. Ozal ýygynyň geldi-geçerleriň gonalgasyna döwendigi, sazlaşykly topary düzmäge maý bolmandygy göz önünde tutulanda, munuň özi örän uly iş.

Bir gezek bolsa Saldanýa ýurtda diýeni geçýän adamyň — Braziliýanyň prezidenti Emiliu Garrastazunyň hem haýysyny bitirmeýär. Prezident milli ýygynyň düzüminde Dadu Marawilýuny görmek isläpdir, Saldanýa bolsa oňa «Prezident ministrlerini saýlanda, maňa geňşmändi» diýip jogap berýär. Şeýle adama şunuň ýaly jogap bermek üçin atyň kellesi ýaly ýürek gerek.

Saldanýa iş bilen baglanyşykly iň ownujak zatlar hem üns beripdir. Dürli ýurtlara sapara gidende ol geregi çykar diýen ähli zatlaryny belläp alypdyr. Mysal üçin, Ýewropadan dolanyp gelenlerinde ol brazil futbolçylarynyň köýnekçeleriniň matasynyň ýaramazdygyny, oýunçylar bir sagat töweregi oýnanlaryndan soňra onuň dere öl-myžžyk bolýandygyny hem-de agramynyň bir ýarym-iki kilogram artýandygyny aýdypdyr. Diňe aýdany bilenem oňmandyr, ol juda ýeňil, gowy şemallaýan, öl siňdirmeyän köýnekçeleri buýrupdyr, olaryň ýakasyny hem aýyrmagy sargapdyr, artykmaç ýük hasaplandyrdy, elbetde.

Özeni «Santosyň» oýunçylaryndan düzülen Braziliýanyň ýygyny topary saýlama ýaryşda alty oýnuň ählisinde utýar, umuman, Saldanýa milli ýygynyda ýolbaşçylyk edip jemi 13 oýun geçirýär, olaryň ählisinde ýeňiş gazanýar, topar bu oýunlarda garşydaşlarynyň toruna 50 pökgi girizýär, öz derwezesine bolsa bary-ýogy 9 top goýberýär. Bu, dogrusyny aýtsaň, haýran galaýmaly netije, ýöne şeýle-de bolsa dünýä çempionatyna iki aý galanda ol wezipesinden boşadylýar. Onuň işinden aýrylmagynyň esasy sebäpleriniň biri hem onuň göçgünli, ganygyzma häsiýeti bolupdyr. Bir gezek ol özüne köp tankydy bellikleri edýän «Flamengonyň tälimçisi Doriwalu Knipeluny mazalyja gyssaýar. Ýene bir gezek bolsa «oýny tabşyrandygy» barada şübhe döreden milli ýygynyň derwezeçisiniň «pirini kädä gabaýar».

Onsoňam, Saldanýanyň dünýä çempionaty golaýlaşdygyça Peläniň toparda eýelemeli orny hakyndaky pikirleri köplere ýaramaýar. Onuň gözünüň kütelkedigi hem-de beden taýdan taýýarlygynyň gowşakdygy toparyň esasy ýyldyzyna, ýagny Pelä lideriň wezipelerine hötdä gelmäge päsgel berer diýip hasaplaýar, bu bolsa Braziliýanyň futbol federasiýasyndaky adamlary ör-gökden getirýär. Pele bolmasa biletleri satmakdan gelýän düşewünt juda azaljak, futbol emeldarlaryna bolsa Meksika gitmäge pul serişdesi zerur. Dogry, Peläniň özi bu gürrüňi Saldanýanyň özüniň işden boşadylmagyny aklamak üçin tapan delili hasaplaýar. Hamala, ol Peläni aýyrmakçy bolupdyr, şonuň üçinem onuň özüni aýrypdyrlar.

Saldanýanyň wezipesinden boşadylmagynyň ýene bir sebäbi onuň ýygynyň düzümini düzmek meselesinde sylag-hormatly maslahatçylaryň,



emeldarlaryň aýdýanlaryna gulak asmazlygy bolup durýar. Ol örän özdiýenli adam ekeni. Onsoňam, žurnalistiň syýasy garaýyşlary hem onuň wezipesinden boşadylmagyna belli bir täsirini ýetiripdir, ol ýer ýüzünde kommunizm gurup bojakdygyna ynanyan ekeni, şeýle garaýyşlar Braziliýada käbir goldanylmamdyr. Netijede, milli ýygyny bilen 406 gün işläp, ony dünýäniň iň güýçli toparyna öwürüp, Saldanýa wezipesini terk edýär.

Braziliýanyň milli ýygyny toparyny Meksika Mario Zagalo alyp gidýär. Ol şol wagt dünýäniň iki gezek çempiony bolupdy, ýöne tälimçi hökmünde bary-ýogy iki ýyl işläpdi. Onuň topary Pele bilen birlikde dünýä çempionatynyň hemme oýnuny utýar, finalda bolsa Italiýanyň ýygyny 4:1 hasabynda «derbi-dagyn» edýär. Köpler, Braziliýanyň şol toparyny dünýä çempionatlarynyň taryhynda iň gowy topar diýip hasaplaýarlar.

Žoan Saldanýa ýygyny topary terk edenden soňra žurnalistlik işini dowam etdirýär hem-de ömrüniň ahryna çenli dünýäniň iň meşhur sport žurnalistleriniň biri hökmünde tanalýar. Ol 1990-njy ýylda, Italiýada geçen dünýä çempionatynyň final duşuşygyndan — Germaniýanyň we Argentinanyň oýnundan 4 gün geçenden soň aradan çykýar. Bu çempionat onuň gatnaşan çempionatlarynyň 13-njisi bolupdyr. 2009-njy ýylda «Marakana» stadionynyň şöhrat alleýasynda Žoan Saldanýanyň — dünýä taryhynda iň ajaýyp futbol toparyny döreden sport žurnalistiniň hormatyna ýadygärlik bina edilýär.

Gurbangeldi MÄMMETSÄHEDOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport
institutynyň mugallymy.



AZIÝA FUTBOLY

BARHA ROWAÇLANÝAR



Häzirki wagtda futbol dünýäde giň gerim bilen ösýär. Aziýaly futbolçylar diňe bir öz yklymynyň çäginde däl, eýsem Ýewropanyň öňdebaryjy ligalarynda-da üstünlikli çykyş edýärler. Yklymara ýaryşlarda Aziýa klublary ýer eýesi hökmünde däl-de, mynasyp bäsdeş hökmünde çykyş edýärler (Mysal üçin, «Al-Hilalyň» finala çykmagy).

Öňler Ýewropanyň güýçli toparlarynda aziýaly futbolçylar seýrek duş gelse-de, häzirki wagtda bu ýagdaý üýtgedi. Kim Min Že, Mehdi Taremi, Wataru Endo, Eldor Şomurodow ýaly atlar dünýäniň öňdebaryjy ligalarynda çykyş edýärler. Soňky döwürde olara «Mançester Sitä» transfer bolan Abdykodir Husanow hem goşuldy. Germaniýanyň, Italiýanyň, Ispaniýanyň, Russiýanyň, Türkiýäniň çempionatlarynda-da aziýaly oýunçylar üstünlikli çykyş edýärler.

Milli ýygynyndylar hem häzirki wagtda beýleki yklymlaryň wekilleri bilen deňeçer oýun görkezýärler. Katar we Saud Arabystany ýaly ýygynyndylar Amerikanyň yklym derejesindäki resmi bäsleşiklerine gatnaşmagy başardy. Aziýanyň milli ýygynyndylary dünýä çempionatlarynda-da ýatdagalyjy çykyşlary bilen futbol janköýerleriniň söýgüsini gazanýarlar. 2002-nji ýylda Guus Hiddingiň ýolbaşçylygynda Günorta Koreýa (Ýaponiýa bilen bilelikde ýer eýesi hökmünde) dünýä çempionatynyň ýarym finalyna ýetdi. 2006-njy ýylda Awstraliýanyň toparçadan çykmagy, 2018-nji ýylda Günorta Koreýanyň, 2022-nji ýylda bolsa Ýaponiýanyň güýçli toparçalardan çykmagy Aziýanyň dünýä arenasyndaky üstünlikleriniň mysalydyr.

Bu üstünlikleriň ählisi döwlet derejesindäki goldaw, döwrebap futbol ulgamy, ýaşlary irki ýaşlardan taýýarlamak boýunça döredilen akademiýalar we hünärmen tälimçileriň tagallalary netijesinde gazanyldy.

Soňky ýyllarda Aziýa ligalary dünýäniň öňdebaryjy futbolçylaryny hem özüne çekýär. Bu ugurda Saud Arabystany aýratyn tapawutlanýar. Öňler dünýä ýyldyzlary

Ýaponiýa, Hytaý, Gonkong, BAE we Saud Arabystany ýaly ýurtlara, esasan, karýerasynyň soňky ýyllarynda gidýärdi. Emma häzirki wagtda Saud Arabystanyň alyp barýan syýasaty uzak möhletleýin strategiýa bilen baglanyşykly. Aýratynam, 2023-nji ýylda «Mançester Ýunaýtedden» «Al-Nassra» geçen Kriştianu Ronaldunyň transferi Aziýa futbolunda täze bir döwri açdy. Dünýäniň iň önde futbolçylarynyň biri hasaplanýan Ronaldo entek Aziýada topary bilen kubok gazanmasa-da, birnäçe şahsy baýraklara eýe boldy. Onuň çykyşlary, ýaşyna garamazdan, ýokary derejeli oýny dowam etdirýändigini görkezýär. Ronaldunyň gelişi bilen Saud Pro Ligasynda ýaş we zehinli futbolçylar, şeýle-de öňdebaryjy tälimçiler gelmäge başladylar.

Soňky Aziýa Çempionlar Ligasynda «Al-Ahliniň» çempion bolmagy bu ugruň dogrulygyny görkezdi. Meşhur futbolçylaryň gelmegi eşik we haryt söwdasynyň artmagyna, teleradio we internet arkaly girdejiniň ýokarlanmagyna, futbolýň janköýerleriň arasynda has-da meşhur bolmagyna sebäp bolýar.

Häzirki wagtda Saud Arabystany transfer bazarynda işjeň gatnaşyjy bolup, diňe bir ýaşyna ýetip barýan oýunçylary däl, eýsem karýerasynyň orta döwründe duran ýyldyzlary hem özüne çekýär. Žoao Feliş, Darwin Nunýes, Retegi ýaly oýunçylar, öňdebaryjy tälimçiler — bu ýörelgäniň mysallarydyr.

Aziýa futbolynyň ösüşinde diňe Saud Arabystany däl, beýleki ýurtlar hem işjeň gatnaşýarlar. Iniesta ýaly ýyldyzlaryň Ýaponiýada, soň BAE-de oýnamagy, Merkezi Aziýada dowamly geçirilýän halkara ýaryşlar, dürli ýurtlaryň çempion bolmagy yklymyň futbol taýdan ösüşiniň alamatydyr. Ýaşlaryň halkara bäsleşiklerde gazanýan üstünliklerini hem göz önünde tutsak, Aziýa futbolynyň geljeginiň öňkülerden has aýdyňdygyny görmek bolýar.

Serdar MUHAMOW,
sport synçysy.



SPORT MUŞDAKLARYNYŇ ÝAKYN HEMRASY

**Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň
resmi saýty hakynda söhbet.**



Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň resmi saýty (www.sportcom.gov.tm) ýurdumyzda bedenterbiýäni we sporty ösdürmek, sagdyn durmuş ýörelgelerini wagyz etmek we halkara sport çärelerine taýýarlygy üpjün etmek maksady bilen döredilen döwrebap onlaýn platformadyr. Bu saýt sport ulgamyndaky täzelikleri, çäreleri we üstünlikleri ýaýratmakda uly ähmiýete eýedir.

Gürrüňi edilýän resmi saýt ýönekeý we ulanylyşy ýeňil interfeýsi bilen tapawutlanýar. Türkmen dilinde ýaýradylýan maglumatlar ýerli halk üçin aňsatlyk bilen okalýar we düşnükli. Mundan başga-da, saýtdaky habarlaryň we maglumatlaryň iňlis hem-de rus dillerinde ýerleşdirilýändigini aýtmak gerek. Şeýle-de, saýtda interaktiw karta bar, bu ýerde Türkmenistanyň sport mekdepleri we desgalary barada maglumatlar ýerleşdirilipdir. «Olimpiýa şäherçesi» we «Awaza sport toplumu» ýaly möhüm sport desgalarynyň tanyşdyrylyşy hem saýtyň mazmunyny baýlaşdyrýar.

Ol ýurdumyzyň milli ýygındysynyň türgenleriniň halkara ýaryşlardaky üstünliklerini, ýerli çempionatlary we sagdyn durmuş ýörelgeleriniň ýaý-

baňlandyrylyşyny şöhlelendirýär. Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň resmi saýty ýurdumyzyň sport we bedenterbiýe ulgamynda ýeten üstünlikleriniň we geçirilýän çäreleriň aýnasy bolup durýar. Bu platforma sport bilen gyzyklanýan her bir raýaty möhüm maglumatlar bilen üpjün edýär.

«Türkmenistan Sport» halkara žurnaly.



10 ПРИЧИН ПОЧЕМУ ЧИТАТЬ СПОРТИВНЫЕ САЙТЫ?



Чтение спортивных сайтов — это не просто способ следить за результатами матчей. Это целый мир, который позволяет глубже погрузиться в атмосферу спорта. Вот 10 причин, почему стоит читать спортивные сайты:

1. Оперативность и актуальность. Спортивные сайты предоставляют информацию в режиме реального времени. Вы узнаете о результатах матчей, трансферах, травмах и других важных событиях буквально через несколько минут после того, как они произошли.

2. Глубокий анализ и экспертные мнения. На сайтах можно найти не только сухую статистику, но и подробные аналитические статьи, обзоры матчей, прогнозы и интервью с экспертами, тренерами и самими спортсменами. Это помогает лучше понять тактику игры, сильные и слабые стороны команд.

3. Доступ к разнообразным видам спорта. Спортивные сайты не ограничиваются только самыми популярными видами спорта. Здесь можно найти информацию о футболе, хоккее, баскетболе, теннисе, боксе, а также о менее известных, но не менее увлекательных дисциплинах.

4. Удобство и доступность. Спортивные сайты можно читать где угодно: дома, на работе, в транспорте. Достаточно иметь смартфон, планшет или компьютер с доступом в интернет.

5. Возможность быть частью сообщества. Многие спортивные сайты имеют форумы и комментарии, где болельщики могут общаться, делиться своими мнениями, спорить и обсуждать последние новости. Это создает ощущение причастности к большому сообществу.

6. Информация об игроках. Если вы болеете за конкретного спортсмена, то на сайтах вы найдете всю информацию о нем: статистику, историю выступлений, личную жизнь и многое другое.

7. Видео и фото контент. Сайты предоставляют не только текстовую информацию, но и фото- и видеоматериалы: лучшие моменты матчей, интервью, обзоры, что позволяет еще глубже погрузиться в мир спорта.

8. Долгосрочное планирование. На сайтах можно найти календарь будущих соревнований, расписание матчей, информацию о турнирах и чемпионатах, что помогает планировать свой досуг.

9. Узнавать об истории спорта. На многих спортивных ресурсах есть исторические рубрики, где можно узнать о легендах спорта, значимых событиях и интересных фактах.

10. Экономия времени. Вместо того чтобы искать информацию в разных источниках, на спортивных сайтах можно найти все, что нужно, в одном месте.

По материалам интернет-изданий.



ПОЧЕМУ ЧИТАТЬ ЭЛЕКТРОННЫЕ ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ УДОБНО?

1. ДОСТУП В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ И В ЛЮБОМ МЕСТЕ

♦ Электронные издания можно читать с телефона, планшета или компьютера — дома, в дороге, на работе или в отпуске.

2. ЭКОНОМИЯ МЕСТА

♦ Не нужно хранить стопки бумажных выпусков — вся библиотека помещается в одном устройстве.

3. МГНОВЕННЫЙ ДОСТУП К СВЕЖИМ НОМЕРАМ

♦ Новые выпуски поступают моментально после публикации — не нужно ждать доставки.

4. ПОИСК ПО ТЕКСТУ

♦ Легко найти нужную статью, имя или ключевое слово благодаря встроенному поиску.

5. ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

♦ Видео, галереи, анимации и гиперссылки делают чтение более увлекательным и информативным.

6. ЭКОЛОГИЧНОСТЬ

♦ Нет расхода бумаги и краски — это бережёт природу.

7. УДОБНАЯ НАВИГАЦИЯ

♦ Содержание, закладки, режим чтения и масштабирование текста повышают комфорт.

8. РЕГУЛЯРНЫЕ ОБНОВЛЕНИЯ

♦ Новости и материалы могут обновляться в реальном времени без выпуска новой версии.

9. ДОСТУП К АРХИВАМ

♦ Часто электронные версии включают доступ ко всем предыдущим номерам.

10. ВЫГОДНАЯ ПОДПИСКА

♦ Электронные издания стоят дешевле бумажных, а иногда доступны бесплатно.

По материалам интернет-изданий





7 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ СТОИТ ЧИТАТЬ СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ?

1. Быть в курсе главных событий

Спортивные журналы — это источник проверенной информации. Здесь вы найдёте не просто новости, а аналитику, интервью, статистику и инсайдерскую информацию, которую редко публикуют в соцсетях.

2. Эксклюзивные интервью

Только в журнале вы можете прочитать откровенные беседы с чемпионами, тренерами и спортивными легендами. Это уникальный взгляд изнутри, который не доступен в обычных новостях.

3. Мотивация и вдохновение

Истории успеха, преодоления и силы духа — постоянные рубрики спортивной прессы. Они вдохновляют на собственные достижения, помогают не сдаваться и верить в себя.

4. Профессиональный анализ

Тактический разбор матчей, разъяснение новых правил, прогнозы экспертов — всё это помогает понять спорт глубже и смотреть его с новым интересом.

5. Полезные советы по здоровью и тренировкам

Многие спортивные журналы публикуют советы по питанию, фитнес-программы и рекомендации от профессионалов. Это отличная возможность улучшить свою физическую форму.

6. Увлекательные факты и статистика

Любите цифры? В спортивном журнале — подборки рекордов, рейтинги, история игр и карьеры легендарных спортсменов в ярком и понятном формате.

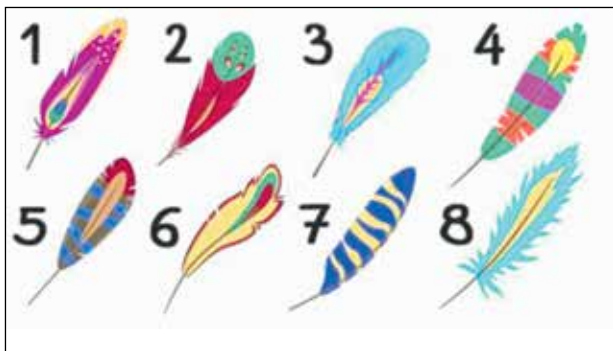
7. Эстетика и коллекционная ценность

Красочные обложки, профессиональная съёмка, стильная верстка — спортивные журналы приятно не только читать, но и коллекционировать.

Чтение спортивного журнала — это больше, чем просто информация. Это культура, страсть и источник вдохновения для каждого, кто любит спорт.

По материалам интернет-изданий

КАКОЕ ПЕРО ВАМ БОЛЬШЕ НРАВИТСЯ?



ВЫБЕРИТЕ ПЕРО, ДОЛГО НЕ ДУМАЙТЕ СМОТРИМ, ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ:

1. Вам хочется разнообразить свою жизнь.

Вы чувствуете, что погрязли в рутине и хотите новизны в своей жизни и действиях. Вам не хватает разнообразия в мыслях и делах. Выбрали вы это перо, так как там сочетается разнообразие цветов, что отражает ваше желание. Это может быть недостаток разнообразия как в личной жизни, так и в работе. Это вам надо, чтобы освежить свои чувства.

2. Вам хочется стать более внимательным в жизни.

Вы заметили, что часто отвлекаетесь от начатого дела и не доводите его до конца. Вы сразу хотите много, но бросаете все на полпути. Вы хотите стремиться к лучшему и стать более сконцентрированным, чтобы доводить свои дела до конца. Вы хотите примириться с собой и стремиться к лучшему.

3. Вам хочется больше заботы и нежности от окружающих.

Вам не хватает тепла и заботы от близких, вы знаете, что ее заслуживаете и отдаете больше, чем получаете. Вы добрый и нежный человек, вы обретаете мир в душе, делаясь теплом с окружающими.

4. Вам хочется яркой жизни.

Вы чувствуете усталость от обстановки вокруг и серости будней. Вам хочется добавить цвета в вашу жизнь. Вам хочется больше эмоций и ярких позитивных людей вокруг.

5. Вам хочется стать более сильным.

У вас есть мечта и вы активно нуждаетесь в силах до нее добраться, у вас есть идеи, но не хватает смелости пройти все жизненные преграды на пути к мечте. Вы сейчас ищите в себе этот волевой толчок, который поможет вам взлететь.

6. Вам хочется покоя и простоты.

Вам хочется немного простоты и спокойствия, потому что вас постоянно окружает суета и частая смена изменений, запутанные ситуации и сложности. Вы часто подвергаетесь манипуляциям, лжи, обману и предательствам. Вам очень хочется простой мирной жизни.

7. Вам хочется больше стабильности.

Вы очень устали в своей борьбе за место на котором сейчас находитесь, вы много сил вложили в работу и не чувствуете себя счастливым. Вы ищете стабильность и душевное спокойствие.

8. Вам наскучило однообразие жизни.

Вам наскучили одни и те же лица, которые вокруг вас (родные не в счет), вы чувствуете застой и недостаток ярких впечатлений, чтобы почувствовать себя живым.

Что первым вы увидели на картинке?

1. Человек

Вы амбициозный и волевой человек. Вы уверены в себе и своем будущем. Вы харизматичны и легко сближаетесь с нужными людьми и не боитесь трудностей.

2. Волк

Вы мудрый человек, который многое повидал в этой жизни. Каждый свой шаг вы тщательно обдумываете и взвешиваете,

не торопитесь действовать. Вы любите давать советы, а люди их с радостью принимают.

3. Ночной лес

Вы общительны, любите по мечтать и поделиться новыми мыслями с близкими. У вас богатая фантазия. Вам просто необходимо периодически находится в центре внимания, чтобы чувствовать себя счастливее.





ВЫБИРАЕМ ПЕРВЫЙ ПОНРАВИВШИЙСЯ ДОМИК

183

Смотрим, что он означает:

1. Вы открытый человек. Вы всегда готовы помочь окружающим и всем, кто попросит помощи. Ваша характерная черта - это сочувствие и сострадание. Этим иногда пользуются манипуляторы и просто токсичные личности.

2. Вы скрытны в своих действиях. Скорее всего у вас был неприятный опыт из прошлого, после которого вы стали закрываться от окружающих. Но это мешает вам в дружбе и вас не покидает чувство одиночества.

3. Вы яркий и позитивный, вам нравится все новое, но в тоже время, вы умеете концентрироваться на главном. Вы не всегда видите возможные трудности и потом приходится разгребать последствия.

4. Вы эмоциональны, прямолинейны, простодушны. Для вас чужеродно понятие лжи. И иногда вы сталкиваетесь с трудностями при контакте с людьми, потому что люди настороженно относятся к честным и прямолинейным, считая это грубостью и невоспитанностью.

5. У вас есть стержень, который дает вам упорство в делах и доводить их до конца. А так же вы

легко усваиваете новую информацию и опыт. Но это расходует вашу энергию и приводит к приступам апатии и депрессии.

6. Вы недоверяете никому и скептичны к любой информации. О новых знакомых стараетесь узнать как можно больше, перепроверяете любую информацию. И это не потому что вы чего-то боитесь, а просто на всякий случай. Но это мало кому по душе, поэтому вам сложно дружить и искать партнеров.

7. Вы часто занимаетесь самообманом и убеждаете себя в чем угодно. Даже в том, что жизненная ценность в материальных богатствах. Но это подходит только для зарабатывания денег, но не помогает в личном росте.

8. Вы гармоничны и наполнены. Вы любите во всем гармонию и живете в мире с собой и близкими. Вы часто в одиночестве. Многие вас не понимают по-настоящему.

9. Вы свободный человек. Вы не держитесь за свои желания и не имеете особых страхов. Но и особой мотивации к активным действиям у вас нет.



ФРАЗЫ ОТ СПОРТИВНЫХ КОММЕНТАТОРОВ

184

- ✓ До начала матча пять минут, счет по-прежнему 0:0.
- ✓ Да-а-а, как говорится в одной известной народной поговорке: «Сколько ты не атакуй, а счет-то уже 0:2».
- ✓ Этот свитер у него счастливый. Он его уже пятнадцать сезонов носит, не снимая.
- ✓ Из-за радости, что забил гол такому сильному и грозному сопернику, Баджо повесился на воротах.
- ✓ Кривов хотел пробить сильно и точно, но не получилось. Да-а, неудачно лег на ногу футболисту его кожаный дружок.
- ✓ Оночко получает мяч в центре поля. Вся его фигура как будто говорит: «Кому бы дать?».
- ✓ Сбивают Александра Паляницу. Арбитр показывает, что помощь врачей уже не нужна.
- ✓ В упорной борьбе футболисты «Спартак» вырвали очко у игроков питерского «Зенита».
- ✓ Несмотря на хорошую погоду, многие болельщики предпочли переждать дождь дома.
- ✓ Второй тайм начался с атак ювенского «Туринтуса».
- ✓ Ай-й-й-й-й-й! Вы со мной согласны?
- ✓ Для проведения жеребьевки судей закладывают в барабан.
- ✓ Длинноногий Англома достал мяч, находящийся в трех метрах от него.
- ✓ Плачет от счастья главный тренер шведов. Нет, это просто кто-то из помощников попал ему пальцем в глаз.
- ✓ Удар был очень сильным. Мяч попал в голову защитника. Если есть мозги, возможно, будет сотрясение.
- ✓ Как-то неудачно албанец пытался отбить мяч и зацепил головой ногу нашего футболиста.
- ✓ Судья так пристально посмотрел в глаза Бергкампу, что чуть не прожег дырку в его спине.
- ✓ Ветеран Корчной показал старческие, но острые зубы.
- ✓ Пенсионным бегом Кобелев побежал подавать угловой.
- ✓ Можно только удивляться скорости африканских футболистов: в джунглях особо не разбежишься.
- ✓ Несколько сантиметров не хватило до счастья...
- ✓ «Спартак» забил столько же мячей, сколько и «Интер» — ни одного.
- ✓ И наш форвард падает в штрафной площадке! Что говорит судья? А судья говорит, что сегодня на улице довольно холодно, и с земли надо подниматься.
- ✓ Арбитр делает предупреждение: не надо забирать мяч у колумбийцев, они тоже хотят поиграть.
- ✓ К мячу одновременно потянулись руки голкипера и лысина Фабрицио.
- ✓ Как говорят, стоит, стоит футболист, потом раз — и гол забил.



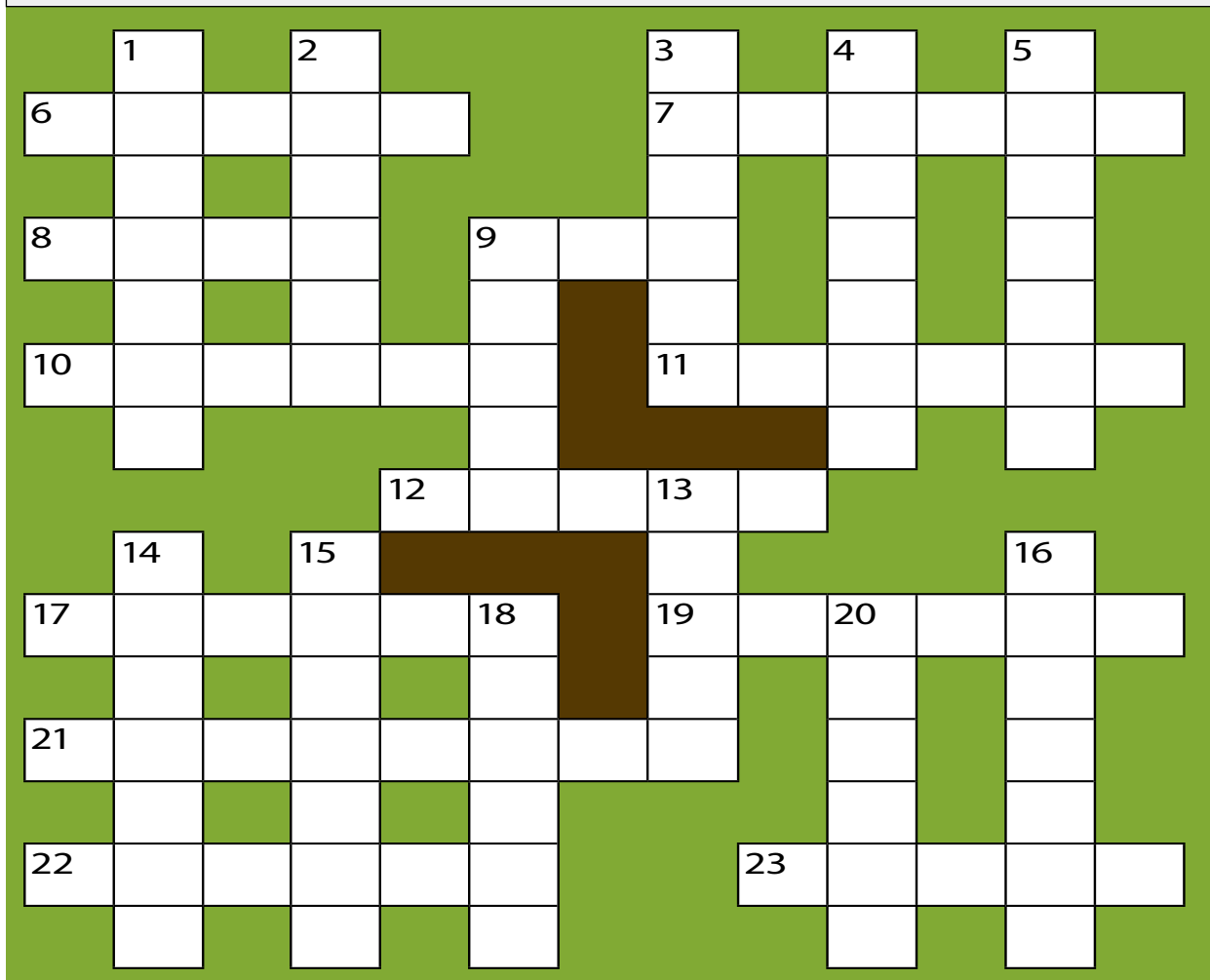


- ✓ Какой блестящий удар головой нанес Кульков выше ворот!
- ✓ Великолепно, с точки зрения эстетики, но совершенно непонятно с точки зрения здравого смысла!
- ✓ Мяч влетел в специально для этого подготовленные ворота.
- ✓ Не успела закончиться тридцать третья минута первого тайма, как началась тридцать четвертая!
- ✓ Пенальти аккуратно реализовал не менее аккуратно причесанный футболист.
- ✓ Шумахер целует кубок, тренера, конструкторов и даже свою жену.
- ✓ Плотность зрителей на матче «Торпедо» равна плотности жителей Антарктиды.
- ✓ Головой надо не только хорошо думать, но и уметь вовремя подставить ее под удар.
- ✓ Как вы думаете уже вечер или одного гола достаточно?
- ✓ Он ударил ногой, как клюшкой, как продолжением руки!
- ✓ Парень подал мяч дальше, чем я езжу на выходные!
- ✓ В первом тайме соперники только принимались друг к другу.
- ✓ Валентин Иванов молчит. Даже я это слышу.
- ✓ Го-о-ол! На Гусева посыпались объятия товарищей на любой вкус.
- ✓ Таких моментов я не то что не помню, а даже не припоминаю!
- ✓ Все журналисты сошлись во мнении, что было два разных тайма — первый и второй.
- ✓ Вы, бесспорно, знаете всех футболистов в лицо, да и не только.
- ✓ Извините, я перебую сам себя.
- ✓ Траекторию мяча продолжила голова.
- ✓ У нашей сборной недержание мяча.
- ✓ Эти две секунды счастья стоили ему многих потных годов!
- ✓ Мне кажется, наши футболисты сегодня натрут больше мозолей на языке, чем на ногах.
- ✓ На меня нахлынули всякие основания для размышления.
- ✓ Не видно профессионализма, спрятался куда-то и появляется только у кассы за зарплатой.
- ✓ Нельзя, нельзя обыгрывать партнера стоя на месте! Это надо делать в движении!
- ✓ Мяч в правом углу центрального круга.
- ✓ Ни в какие ворота не лезет мяч после удара игрока гондурасской команды

www.orator.ru



KROSSWORD



186

KESELIGINE:

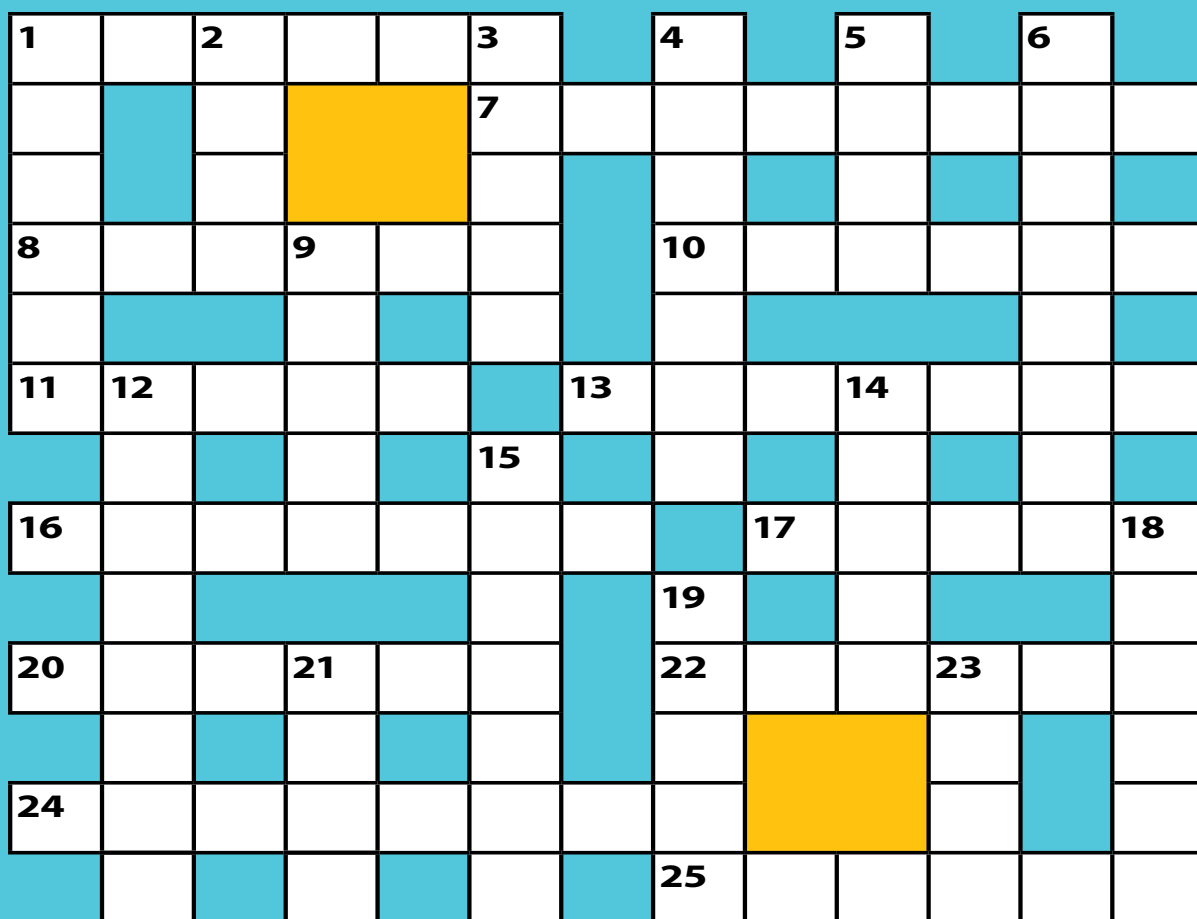
6. UFC-niň ýeňil agramda täze çempiony ... Mahaçýew. 7. Polşaly tennisçi Hubert 8. Germaniýaly futbolçy ... Hedira. 9. «Gulanlan baýtal ... sygmaz» (nakyl). 10. Ýaşajyk taý. 11. Niderlandlarda bir şäher. 12. Gektaryň başden bir bölegine barabar ölçeg, ini-boýy 60 arçyna deň bolan ýer bölegi. 17. Ispaniýaly futbolçy ... Peres Saýol. 19. « ... bir erkek bolar, tartsaň geler, dursaň durar» (nakyl). 21. Asman jisimlerine gözegçilik etmek üçin ulaldyp görkeziji enjam. 22. Düzüw ýüzi tüýjümegräk ýüň ýa-da ýarym ýüň mata, mawut. 23. Jemgyýetçilik awtoulagynyň bir görnüşi.

DIKLLIGINE:

1. Baýyrlyk, meýdan ýerlerinde ýaz aýlary gögerýän, kertik ýapraklary bişirilip iýilýän ot. 2. Italiýaly zenan tennisçi ... Jorji. 3. «Çakmak çaksaň, ot ýanar, ... kuwwat gonar» (nakyl). 4. Geografiki guşaklyk. 5. Öz ugruna giden, özbaşdak, erkin ösen, başyna giden, terbiýesiz ulalan. 9. Nahar iýilýän kiçiräk agaç gap. 13. Fransiýada bir şäher. 14. Gadymy dessanlarda zenan gahryman. 15. Matematikanyň bir şahasy. 16. Gruzıýanyň paýtagty. 18. «Baýlygyň ... — saglyk» (nakyl). 20. Adamyň iki barmagynyň arasy.



KROSSWORD



187

KESELIGINE:

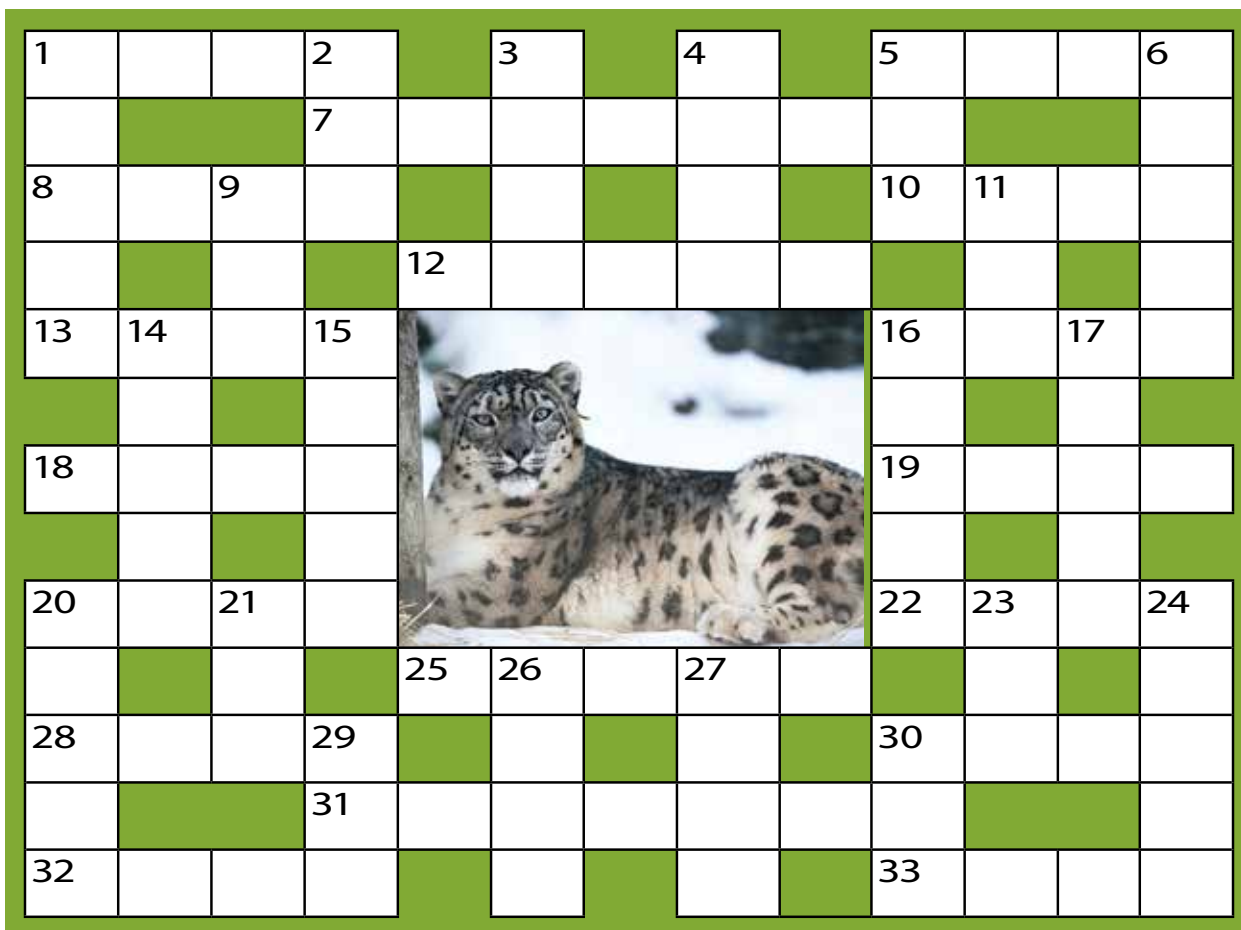
1. «Gül tikensiz bolmaz, ... — eýesiz» (nakyl). 7. Angliýanyň professional futbol kluby. 8. Aşykly oýnalyýan türkmen milli oýny. 10. Aýagy, boýny uzyn, uly ak guş. 11. Gadymy dessanlaryň birinde zenan gahryman. 13. Atyň boýnuna dakylýan ýüzi kümüşli gaýyş ýa-da alaja görnüşli örülen ýüp. 16. Peýdasyz, dereksiz. 17. Örän güýçli ýagýan ýagyş, jala. 20. Paragwayly futbolçy ... Rafael Sançes. 22. «Agyz iýse, göz ... » (nakyl). 24. Bütindünýä kompýuter tory. 25. Ýurdumyzda şpahanalaryň biri.

DIKLINE:

1. « ... gyssansa — ýiter, haýal gyssansa — biter» (nakyl). 2. Döwlet baýdagynda alawyň şekili ýerleşdirilen ýurt. 3. Braziliýaly futbolçy ... Meskini. 4. «Toyota» awtoulagynyň bir modeli. 5. ...-tire. 6. Zyňanyňda ilki nokadyna dolanyp gelýän agaçdan ýasalan enjam. 9. Goluň gutaran ýerindäki ýasy süňk. 12. Argentinanyň ýygynynda çykyş edýän futbolçy ... Martinez. 14. Awstriýaly futbolçy Dawid 15. Mert, batyr, edermen. 18. «Liwerpulyň» derwezeçisi ... Kastilyo. 19. Berk, mäkäm. 21. Gresiýanyň futbol kluby. 23. Irlandiýaly futbolçy ... Miller.



КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Пустыня в Центральной Азии. 5. Сооружение на реке. 7. Чёрный с серым отливом цвет. 8. Мера длины равная двум нотам. 10. Глаголют истину. 12. Оконная занавеска, раздвигаемая в стороны или поднимаемая вверх. 13. Яблочный церковный праздник. 16. Бывает навязчивой. 18. Музыкальный инструмент. 19. Химический элемент. 20. Земная твердь. 22. Опорные столбы. 25. Предмет посуды. 28. Река в Швейцарии, левый приток Рейна. 30. Практика в автошколе. 31. Движение льда по реке. 32. Непроходимое болото. 33. Спарринг рапиристов или саблистов.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Плодородная почва. 2. Подельщик отчества. 3. Скотовод в Монголии. 4. Не только телефонный, но и бикфордов. 5. Представление. 6. Широкое полотнище на древке. 9. Река пересекающая пустыню Атакама. 11. Участок земли, засаженный деревьями, цветами, кустами. 14. Город в Португалии. 15. Мелочь от кассира. 16. Снежный барс на фото. 17. Легкомысленный отрок, приключения которого не носят криминального характера. 20. Западный пионер. 21. Геометрическое тело. 23. Лиственное дерево. 24. Золотая слива. 26. Возлюбленная в народной поэзии. 27. Ароматическая жидкость. 29. Лапчатое дерево. 30. Харчи.



КРОССВОРД



189

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Хозяин, владелец. 5. Эксцентрический танец. 8. Сорт крупных сладких яблок. 10. Искусство устраивать спектакли. 11. Город-порт в Турции. 12. Гигант с длинной шеей. 13. Город в Ливии. 16. «Настроение» организма. 19. Изверг, преступник. 20. Гимнастический снаряд. 21. Равнина среди гор. 24. Лучше и быть не может. 27. Открытый прилавок для торговли. 29. Вид топлива. 30. Немилость владыки. 31. Отличительная примета слона. 32. Глаголют истину. 33. Скрипка-переросток.

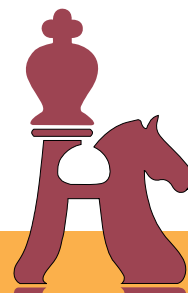
ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. Кулан. 3. Ткань для подкладки. 4. Кокосовое волокно. 5. Стержень для соединения деталей. 6. Государство в Азии. 7. Актёрское упражнение. 9. Один из трёх в романе А. Дюма. 14. Казачий ротмистр. 15. Ансамбль из 9 исполнителей. 17. Миндальное молоко. 18. Провинция Испании. 21. Мини-лошадь на фото. 22. Вид спереди. 23. Дерево с серёжками. 24. Она нападает, когда вспоминают. 25. Поляна среди леса. 26. Река во Франции. 28. Самая басистая труба.



PÄHIM-PAÝHAS OÝNY

KÜŞT



1 1861-nji ýylda oýnalan oýun.
Aklar başlaýar we ýeňýär.



2 1933-nji ýylda oýnalan oýun.
Aklar başlaýar we ýeňýär.



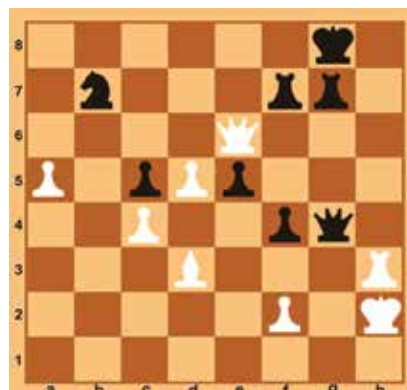
3 1974-nji ýylda oýnalan oýun.
Aklar başlaýar we ýeňýär.



4 1964-nji ýylda oýnalan oýun.
Aklar başlaýar we ýeňýär.



5 1968-nji ýylda oýnalan oýun.
Aklar başlaýar we ýeňýär.



6 1935-nji ýylda oýnalan oýun.
Aklar başlaýar we ýeňýär.



7 1962-nji ýylda oýnalan oýun.
Aklar başlaýar we ýeňýär.



8 1988-nji ýylda oýnalan oýun.
Aklar başlaýar we ýeňýär.



9 1969-nji ýylda oýnalan oýun.
Aklar başlaýar we ýeňýär.

Küşt meselelerini taýýarlamaga Aşgabat şäheriniň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň
Ýöriteleşdirilen küşt we şaška mekdebiniň tälimçileri ýardam berdiler.



Žurnalyň 186-187, 188-189-njy sahypalarynda ýerleşdirilen crosswordlaryň jogaplary:

KESELIGINE:

1. Yslam. 7. Hurkaç. 8. Sami. 9. Oýa. 10. Ýapaga. 11. Alkmar. 12. Tanap. 17. Karles. 19. Nesibe. 21. Teleskop. 22. Begres. 23. Taksi.

DIKЛИGINE:

1. Ysmanak. 2. Kamila. 3. Yhlasa. 4. Arktika. 5. Kakabaş. 9. Okara. 13. Annap. 14. Şasenem. 15. Algebra. 16. Tbilisi. 8. Sakasy. 20. Şyňrak.

KESELIGINE:

1. Hazyna. 7. Liwerpul. 8. Sürpek. 10. Leglek. 11. Leyli. 13. Dogabag. 16. Biderek. 17. Çabga. 20. Riçard. 22. Uýalar. 24. Internet. 25. Arçman.

DIKЛИGINE:

1. Harsal. 2. Zair. 3. Aleks. 4. Awallon. 5. Urug. 6. Bumerang. 9. Pilçe. 12. Emiliano. 14. Alaba. 15. Merdana. 18. Adrian. 19. Pugta. 21. Aýek. 23. Liem.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Гоби. 5. Шлюз. 7. Маренго. 8. Миля. 10. Уста. 12. Штора. 13. Спас. 16. Идея. 18. Арфа. 19. Бром. 20. Суша. 22. Сваи. 25. Блюдо. 28. Ааре. 30. Езда. 31. Ледоход. 32. Топь. 33. Ассо.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Гумус. 2. Имя. 3. Арат. 4. Шнур. 5. Шоу. 6. Знамя. 9. Лоа. 11. Сад. 14. Порту. 15. Сдача. 16. Ирбис. 17. Егоза. 20. Скаут. 21. Шар. 23. Вяз. 24. Икако. 26. Лада. 27. Духи. 29. Ель. 30. Еда.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Босс. 5. Шейк. 8. Апорт. 10. Театр. 11. Измит. 12. Жираф. 13. Дерна. 16. Тонус. 19. Каин. 20. Шест. 21. Плато. 24. Идеал. 27. Лоток. 29. Нефть. 30. Опала. 31. Хобот. 32. Уста. 33. Альт.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. Онагр. 3. Саржа. 4. Койр. 5. Штифт. 6. Йемен. 7. Этюд. 9. Атос. 14. Есаул. 15. Нонет. 17. Оршад. 18. Уэска. 21. Пони. 22. Анфас. 23. Оляха. 24. Икота. 25. Елань. 26. Луар. 28. Туба.



Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň edebi-çeper, ylmy-populýar žurnaly.

Žurnal üç aýdan bir gezek çykýar.

Baş redaktoryň wezipesini wagtlaýyn ýerine ýetiriji Hojaberdi APBAÝEW

Esaslandyryjysy: Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti.

Türkmenistanyň Prezidentiniň **03.02.2019** senedäki 1114 belgili Karary bilen döredildi.

Salgysy: Aşgabat ş., Beýik Saparmyrat Türkmenbaşy şaýoly, 54.

e-mail: turkmenistansport@sanly.tm

Telefon: 22 81 38;

Faks: 22 77 03.

Tiražy: 1800
A-117085

Sargyt: 2460

Ölçeg çap list: 24

Formaty: 60x90 1/8

Çap etmäge rugsat edildi:
08.09.2025

Žurnala gelen golýazmalar, suratlar yzyna gaýtarylmaýar, olara jogap hem-de syn berilmeýär.

Žurnal Türkmenistanyň Metbugat merkezinde çap edildi. Žurnalyň çap edilişiniň hiline Metbugat merkezi jogap berýär: 39-95-36, 39-95-37.

Žurnaly kompýuterde bezänler:

Begençmuhammet
ORAZMUHAMMEDOW
Abdyrahman
ROWŞENOW

«TÜRKMENISTAN SPORT»

HALKARA ŽURNALYNA WE ONUŇ ELEKTRON GOŞUNDYSYNA

ABUNA BOLUŇ!



«Türkmenistan Sport» halkara žurnalynyň elektron goşundysy

Esaslandyryjysy — Türkmenistanyň Bedenterbiýe
we sport baradaky döwlet komiteti



**Aşgabatda sportuň küşt görnüşi
boýunça 8, 10 we 12 ýaşly
türmenleriň arasynda halkara
ýaryş ýokary derejede geçirildi**



<https://sportcom.gov.tm>

