Türkmenistanyň Prezidenti Serdar BERDIMUHAMEDOW:
– Ýokary sportda Türkmenistany dünýä tanatmak meniň esasy maksatlarymyň biridir.

TALYP SPORTY

Mart, 2025 ý. № 03 (19)

Talyp ýaşlaryň jemgyýetçilik-syýasy we ylmy-publisistiki neşiri

Esaslandyryjysy – Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty

«Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly»

Türkmenistanyň Prezidenti Serdar BERDIMUHAMEDOW:

— Bedenterbiýe we sport jemgyýetiň sazlaşykly ösüşini üpjün edýär, adam häsiýetini kemala getirmekde möhüm orny eýeleýär. Adamda özüne ynamy, güýç-kuwwaty, ruhubelentligi terbiýeleýär. Şonuň üçin raýatlarymyzy, aýratynda, ýaşlary bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmaga giňden çekmek, sagdyn durmuş ýörelgelerini wagyz etmek boýunça netijeli işler alnyp barylýar.

HOŞ HABARDAN RUHLANYP

Hormatly Prezidentimiziň öňde goýýan möhüm wezipelerinden we tabşyryklaryndan ugur alyp, ýurdumyzyň dürli ulgamlarynda, pudaklarynda hemişelik Bitaraplygymyzyň 30 ýyllyk şanly toýuny ajaýyp zähmet üstünlikleri bilen garşylamak ugrunda agzybirlikli döredijilikli halal zähmet gaýnap-joşýar. Bu gyzgalaňly dowam edýän döwürde Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň agzybir professor-mugallymlary, talyp türgenleri we talyp ýaşlary ähli gujur-gaýratlaryny tijäp, döwletimiziň sport abraýyny has-da belende galdyrmak, hormatly Prezidentimiziň sport diplomatiýasyny, dost-doganlyk syýasatyny dünýä wagyz etmek babatda yzygiderli meýilnamalaýyn we maksatnamalaýyn işleri alyp barýarlar.

Ýokary okuw mekdebimiziň agzybir professor-mugallymlar düzümi, talyp türgenleri, talyp ýaşlary Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylymyzyň 21-nji martynda Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 79-njy sessiýasynyň 61-nji plenar mejlisinde Türkmenistanyň başlangyjy bilen «Türkmenistanyň hemişelik bitaraplygy» atly Kararnamanyň kabul edilmegi bilen bagly hoş habara hem ähli ildeşlerimiz bilen bir hatarda begenip we şatlanyp, täze üstünliklere ruhlandylar. Häzirki günlerde bu şanly waka mynasybetli institutymyzda guralýan dabaraly maslahatlar, sportuň dürli görnüşleri boýunça ýaryşlar, bäsleşikler aýdylanlara aýdyň şaýatlyk edýän wakalardyr.

Türkmenistan Birleşen Milletler Guramasy tarapyndan ykrar edilen hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýyny özüniň Esasy Kanuny bolan Türkmenistanyň Konstitusiýasyna girizen ýeke-täk döwletdir. Konstitusiýada berkidilişi ýaly, türkmen Bitaraplygy görnüşi boýunça hemişelikdir, häsiýeti boýunça oňyndyr. Munuň özi Garaşsyz Türkmenistan döwletimize sebitde we halkara giňişliginde parahatçylykdöredijilikli başlangyçlar bilen çykyş etmäge, dünýä bileleşigine diňe parahatçylygy, dost-doganlygy, özara bähbitliligi maksat edinýän teklipler bilen ýüzlenmäge hukuk berýän ýagdaýdyr.

Geçen 30 ýyla barabar döwrüň dowamynda Türkmenistan özüniň hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýyndan gelip çykýan borçlaryny mynasyp amal edýän, dünýä jemgyýetçiligine dost-doganlygy, özara bähbitli ykdysady we medeni hyzmatdaşlyklary teklip edýän we bu möhüm maksatlaryň amala aşmagynda peýdaly bolan möhüm syýasy we diplomatik gurallary hödürleýän döwlet hökmünde özüni giňden tanatdy. Şu günki gün öz başlangyjy we teklibi esasynda Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 20-den gowrak bütindünýä we umumadamzat ähmiýetli Kararnamany kabul etmegini gazanan hemişelik Bitarap Türkmenistan döwletimiz bilim, saglygy goraýyş, medeniýet we sport babatda hem dünýä döwletleriniň, abraýly halkara guramalarynyň iň bir gelim-gidimli ýerine — ynamdar hyzmatdaşyna öwrülýär. Muňa ýyllaryň dowamynda paýtagtymyz Aşgabat şäherinde — Olimpiýa şäherçesiniň desgalarynda geçirilen halkara ýaryşlary, ýurdumyzyň çägi boýunça geçirilen halkara ralli ýaryşlary hem aýdyň şaýatlyk edýär.

Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylymyzyň 22 — 25-nji aprelinde Olimpiýa şäherçesiniň Başa-baş söweş sungaty sport toplumynda geçiriljek Milli we guşakly Alyş göreşi boýunça halkara ýaryşy hem myhmansöýer mähriban topragymyza ady agzalan görnüşler boýunça türgenleriň, tälimçileriň, eminleriň, sport hünärmenleriniň we žurnalistleriň uly toparyny jemlär. Ýene-de bir mertebe dost-doganlyk, türkmen milli myhmansöýerlik däp-dessurlary, sportda gazanylan ýeňişler, ýokary netijeler dünýä ýaň salar.

Biz işlemäge, döretmäge giň ýol açyp berýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, döwletli başlangyçlarynda hemişe üstünlik arzuw edip, mundan beýläk-de döredijilikli zähmet çekip, ýurdumyzyň sport abraýyny geljekki ösüş basgançaklaryna çykarmaga mynasyp goşandymyzy goşarys.

Işanguly MERETNYÝAZOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň uly mugallymy,
halkara derejeli emin.

2025-nji ÝYL — HALKARA PARAHATÇYLYK WE YNANYŞMAK ÝYLY

GENDER DEŇLIGI:

Türkmenistanyň milli we halkara derejeli başlangyçlary

Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary bilen, Berkarar döwletiň täze eýamynyň Galkynyşy döwründe ýurdumyzda jemgyýetde gender deňligini ornaşdyrmak, zenanlara, gelin-gyzlara sarpa goýmak babatda ägirt uly işler amala aşyrylýar.

Gender deňligi jemgyýetde, döwlet we telekeçilik başlangyçly işlerde, her bir meseläniň çözgüdinde erkekleriň we zenanlaryň deň mümkinçiliklere, hukuklara we jogapkärçilige eýe bolmagydyr. Ata-baba zenanlara, gelin-gyzlaryň hukuklaryna, mertebelerine, bilimlerine we başarnyklaryna, eneleriň maşgala we jemgyýetçilik durmuşynda eýeleýän ornuna belent sarpa bilen çemeleşip gelýän halkymyz häzirki ajaýyp döwrümizde hem asylly ýörelgelere eýerip, zenanlara, enelere jemgyýetde giň orun berýärler.

Ýurdumyzda zenanlaryň ýagdaýyny gowulandyrmak we gender deňliginiň gazanylmagy boýunça çäreler yzygiderli we sazlaşykly durmuşa geçirilip gelinýär. Türkmenistanyň Konstitusiýasynyň maddalaryna laýyklykda, ýurdumyzda erkekler we zenanlar deň hukuklara we azatlyklara, olaryň durmuşa geçirilmegi üçin deň mümkinçiliklere eýedirler.

Häzirki döwre çenli Türkmenistan döwletimiz Birleşen Milletler Guramasy we onuň düzümleýin edaralary, şol sanda Ilat Gaznasy (UNFPA) bilen özara bähbitli hyzmatdaşlyklary ösdürip gelýär. 1996-njy ýylda döwletimiz Aýallara gatnaşykda hukuk kemsitmeleriň ähli görnüşleriniň aradan aýrylmagy barada Konwensiýa (CEDAW), 2009-njy ýylda onuň Goşmaça teswirnamasyna goşuldy. Türkmenistan şeýle-de Aýallaryň ýagdaýy boýunça IV Bütindünýä maslahatynyň hereketleriniň Pekin platformasynyň Makstnamasyny kabul etdi. Türkmenistanda öz üstüne alan borçnamalaryna eýerip, ýurtda gender deňliginiň ilerledilmegi boýunça strategiýa işlenip düzülendir. Şeýle-de erkekler we zenanlar üçin deň mümkinçilikleriň döredilmegine degişli umumy ykrar edilen halkara-hukuk kadalaryny milli kanunçylyga hem-de tejribä ornaşdyrmak babatda işler üstünlikli alnyp barylýar.

2015-nji ýylyň 10-njy aprelinde Türkmenistan gender deňligi we aýallaryň hukuklarynyň hem-de mümkinçilikleriniň giňeldilmeginiň meseleleri boýunça BMG-niň düzüm birliginiň Ýerine ýetiriji Geňeşine (BMG-Aýallar) saýlandy.

2007-nji ýylyň 14-nji dekabrynda kabul edilen «Aýallaryň deňhukuklylygynyň döwlet kepillikleri hakynda» Türkmenistanyň Kanuny zenanlaryň hukuklarynyň üpjün edilmeginde jemgyýetçilik guramalarynyň gatnaşygyny düzgünleşdirýär.

Türkmenistanda 2015-nji ýylyň 22-nji ýanwarynda döwletiň we jemgyýetiň ähli ugurlarynda aýallaryň gatnaşygynyň geljekde hem giňeldilmegi üçin zerur bolan şertleriň döredilmegine gönükdirilen gender deňliginiň geljekde hem ilerledilmeginiň guraly hökmünde 2015 — 2020-nji ýyllar döwri üçin gender deňligi boýunça hereketleriň Milli maksatnamasy tassyklanyldy. Zenanlar ýokary döwlet häkimýet we dolandyryş edaralarynda, ylym we bilim, medeniýet we sungat, saglygy goraýyş we sport ulgamlarynda mynasyp orun eýeleýärler. Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň düzüminde we Türkmenistanyň Mejlisiniň deputatlarynyň hatarynda zenanlaryň onlarçasy zähmet çekýär.

Biz ýurdumyzyň ähli gelin-gyzlaryny Halkara zenanlar güni bilen gutlap, ýurdumyzda gelin-gyzlaryň, eneleriň abadan durmuşy hakynda yzygiderli alada edýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, döwletli başlangyçlarynda üstünlik arzuw edýäris.

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

Halkara zenanlar gününe bagyşlandy

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň mejlisler zalynda, jemgyýetçilik guramalarynyň guramagynda, 8-nji mart Halkara zenanlar gününe bagyşlanyp, «Parahat ýurdumyzyň artýar şöhraty, Zeminiň görküdir türkmen zenany» diýen at bilen döredijilik duşuşygy geçirildi.

Duşuşyga gatnaşan ýurdumyzyň döredijilik ulgamynyň wekilleri mugallymlary we talyp gelin-gyzlary Halkara zenanlar güni bilen gutlap, zenanlar durmuşy, häzirki zaman türkmen jemgyýetinde olara goýulýan belent sarpa barada çuňňur many-mazmunly gürrüňleri berdiler we watançylyk, maşgala, wepalylyk hakynda döreden şygyrlaryny okap, aýdymlaryny aýdyp, duşuşyga gatnaşanlara ruhy gözellik lezzetini paýladylar.

Duşuşykda Türkmenistanyň halk artisti Dursunjemal Gazakowanyň we institutyň «Sagdyn nesiller» aýdym-saz toparynyň ýerine ýetirmeginde Garaşsyz döwletimizi, Gahryman Arkadagymyzy, Arkadagly Gahryman Serdarymyzy wasp edýän ajaýyp aýdymlar belentden ýaňlandy.

Döredijilik duşuşygyna gatnaşanlar zenanlara, enelere belent sarpa goýýan Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, döwletli başlangyçlarynda üstünlik arzuw etdiler.

Arzuw ŞAÝYMOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

SANLY ULGAM ARKALY DUŞUŞYK

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň mejlisler zalynda «Halkara indekslenýän žurnallarda bedenterbiýe we sport ugurly ylmy makalalary taýýarlamagyň aýratynlyklary» diýen ugur boýunça sanly ulgam arkaly duşuşyk geçirildi.

Ýurdumyzyň Bilim ministrligi hem-de Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty tarapyndan bilelikde guralan bu sanly ulgam arkaly duşuşyga ýurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň birnäçesinden professor-mugallymlar we talyp ýaşlar gatnaşdylar.

Duşuşykda bedenterbiýäni we sporty ylmy taýdan ösdürmekde talyp türgenler bilen alnyp barylýan ylmy barlaglar, olaryň netijeliligi barada giňişleýin gürrüňler edildi. Bu geçirilýän işleriň professor-mugallymlar we göreldeli talyp ýaşlar tarapyndan metbugatda şöhlelendirilişi, halkara indekslenýän žurnallarda guralýan çykyşlara aýratyn üns berildi. Bu işleriň Gahryman Arkadagymyzyň başyny başlan, Arkadagly Gahryman Serdarymyz tarapyndan täze ösüş basgançaklaryna çykarylýan ýurdumyzyň sport diplomatiýasyny dünýä jemgyýetçiligine ýaýmakda eýeleýän ähmiýetli orny nygtalyp geçildi.

Ogulnur EÝEBERENOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 1-nji ýyl talyby.

ÜNS BERIŇ, ÜNS BERIŇ: BILDIRIŞ

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty ýokary okuw mekdepleriň professor-mugallymlaryny 2025-nji ýylyň 4-nji aprelinde sanly ulgam arkaly geçiriljek «Sport – parahatçylygyň ilçisi» atly halkara ylmy-amaly maslahata gatnaşmaga çagyrýar.

Maslahata gatnaşmaga isleg bildirýänler çykyşlarynyň tezislerini 2025-nji ýylyň 27-nji martyna çenli şu aşakdaky elektron poçta ibermeli:

tdbsi@sanly.tm

Habarlaşmak üçin maglumatlar:
Telefon:
(+99312) 22-65-37,
+99365-69-02-88

GURAMAÇYLYK TOPARY.

MÖHÜM WEZIPELERE GARALDY

19-njy martda paýtagtymyzdaky Söwda-senagat edarasynda «Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly: durnukly ösüşi üpjün etmekde sebitara ykdysady hyzmatdaşlygyň orny» diýen at bilen halkara maslahat geçirildi. Ýurdumyzyň hemişelik Bitaraplygynyň şanly 30 ýyllygyna beslenýän Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylynda geçirilýän bu maslahata türkmen halkynyň milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gahryman Arkadagymyzyň gatnaşyp, çuňňur manyly çykyş etmegi aýratyn ähmiýete eýe boldy.

Gahryman Arkadagymyz öz çykyşynda: «Türkmenistan parahatçylyk we ynanyşmak ideýasyny gönüden-göni ykdysady ösüş bilen baglanyşdyrýar. Şoňa görä-de, şu ýyl — Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly ykdysady hyzmatdaşlyga güýçli itergi bermelidir» diýip, belledi. Çykyşda nygtalyşy ýaly, Türkmenistan parahatçylygyň, ynanyşmagyň, deňhukuklylygyň, özara bähbitleriň ykdysady hyzmatdaşlygyň esasyny düzmelidir, islendik iri ykdysady, üpjünçilik, söwda we maýa goýum taslamalary diňe durnuklylyk hem-de birek-birege ynam bolan ýagdaýynda üstünlikli bolup biler.

Gahryman Arkadagymyz häzirki döwürde dünýäniň dürli böleklerinde sebit we sebitara gatnaşyklaryň berkeýändigini, täze ykdysady birleşikleriň döredilýändigini, geografiýa taýdan serişdelere esaslanýan, döwrebap tehnologiýalardan, ekologik standartlardan, netijeli çözgütlerden döredilen uly ykdysady ösüşiň döwrüniň gelendigini nygtap: «Häzirki şertlerde ählumumy derejede oýlanmak, hereket etmek hem-de hyzmatdaşlyk etmek zerurdyr. Şoňa görä-de, esasy halkara institutlaryň we maliýe edaralarynyň üstüne aýratyn jogapkärçilik düşýär» diýip belledi.

Mälim bolşy ýaly, Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýyna laýyklykda öňe sürýän başlangyçlary ýurdumyzyň parahatçylyksöýüjilik, hoşniýetli goňşuçylyk syýasatyna, ählumumy abadançylygyň, rowaçlygyň, gülläp ösüşiň bähbidine dünýä döwletleri bilen hyzmatdaşlyga üýtgewsiz ygrarlydygyny görkezýär. Bu gezekki halkara maslahat hem öz gezeginde halkara ähmiýete eýe bolup, Türkmenistanyň sebitde durnukly ösüşi üpjün etmäge gönükdirilen başlangyçlarynyň ykrar edilýändiginiň nobatdaky güwäsi boldy diýip aýtmak bolar.

Gahryman Arkadagymyz çykyşynyň dowamynda häzirki döwürde Merkezi Aziýa döwletleriniň elektrik energiýasyny ibermekde serhetdeş sebitler bilen netijeli işleri alyp barýandyklaryna ünsi çekip, bu ugurda hyzmatdaşlygy giňeltmek bilen, ýurtlarymyzyň häzirki zaman elektroenergetika desgalaryny gurmak barada hem teklipleri öňe sürýändiklerini belledi we munuň Merkezi Aziýa ýurtlaryndan energiýa serişdelerini dünýä bazarlaryna ibermäge mümkinçilik berjekdigini anyk mysallar arkaly nygtady. Türkmenistan elektrik energiýasyny öndürýän esasy ýurtlaryň biridir. Ol köp ýyllardan bäri elektrik energiýasyny goňşy ýurtlara — Eýrana, Owganystana, Özbegistana we Gyrgyzystana iberýär.

Türkmen halkynyň Milli Lideri Gahryman Arkadagymyz Türkmenistanyň Aziýadaky umumy maksatlarynyň diňe bir anyk taslamalary amala aşyrmak bilen çäklenmän, eýsem dünýäniň bu böleginde durnukly parahatçylyk we howpsuzlyk binýadyny döretmekden, giň hyzmatdaşlyk üçin ynanyşmakdan hem-de amatly ýagdaýy emele getirmekden ybaratdygyny belledi.

Bu iri halkara forum ýurdumyzyň giň jemgyýetçiliginiň, şeýle hem gyzyklanma bildirýän daşary ýurt we halkara guramalarynyň wekilleriniň gatnaşandygy bilen aýratyn möhüm çäre hökmünde ähmiýete eýe boldy.

Ogulnäzik ISENOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň Diller kafedrasynyň müdiri.

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty XII synp okuwçylaryň arasynda ýaryşlary geçirýär

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty Türkmenistanyň umumybilim berýän orta mekdepleriniň we sport mekdeplerinde türgenleşik geçýän XII synp okuwçylaryň arasynda beden taýýarlygy we sport görnüşleri boýunça bäsleşikleriň geçiriljekdigini yglan etdi.

Bäsleşikler şu tertipde we senelerde geçiriler:

— umumy beden taýýarlygy we sportuň tizlik-güýç alamatly görnüşleri boýunça — 14-15-nji aprel;

— sportuň oýun görnüşleri boýunça — 16-17-nji aprel;

— sportuň göreş görnüşleri boýunça — 18-19-njy aprel.

Okuwçylar beden taýýarlygynyň möçbernamasynyň hem-de sport taýýarlygynyň derejesine laýyk gelýän ölçeg kadalarynyň talaplary esasynda bäsleşerler.

Bäsleşige gatnaşmak üçin isleg bildirýänler hasaba alynmak üçin degişli salgy boýunça maglumatlary doldurmaly.

Bäsleşigiň ýeňijilerine Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutyna okuwa kabul etmekde ýeňillikler göz öňünde tutulyp bilner.

Goşmaça

maglumatlary www.education.gov.tm we www.tdbsi.edu.tm resmi web saýtlary arkaly alyp bilersiňiz.

TDBSI

TÜRKMEN BITARAPLYGY: SEBITDE WE DÜNÝÄDE PARAHATÇYLYGY, AGZYBIRLIGI, ASUDALYGY BERKARAR ETMEGIŇ MÖHÜM SYÝASY-DIPLOMATIK GURALY

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwri, Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň durmuşa geçirýän aýdyň içeri hem-de daşary syýasat ugurlary esasynda, türkmen we halkara jemgyýetçiligi üçin uly ähmiýeti bolan möhüm wakalara beslenýär. Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylynyň 21-nji martynda Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 79-njy sessiýasynyň 61-nji plenar mejlisinde, Türkmenistanyň başlangyjy bilen, «Türkmenistanyň hemişelik bitaraplygy» atly Kararnamanyň indi taryhda üçünji gezek kabul edilmegi aýdylanlara aýdyň şaýatlyk edýän möhüm syýasy waka boldy.

Mälim bolşy ýaly, Türkmenistan Özygtyýarly, Garaşsyz döwlet hökmünde özüniň ilkinji ädimlerini ýurduň içinde we halkara giňişliginde parahatçylygy, agzybirligi, asudalygy, jebisligi berkarar etmek ugrunda möhüm başlangyçlary öňe sürmäge hem-de bu ugurda öz üstüne alan borçlaryny anyk ýerine ýetirmäge gönükdiripdi. Bu ugurda Garaşsyz Türkmenistan döwletimiziň 1995-nji ýylyň 12-nji dekabrynda Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 50-nji mejlisiniň Kararnamasy bilen ykrar edilen hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýy möhüm syýasy-diplomatik gural bolup hyzmat etdi.

Gahryman Arkadagymyzyň Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan döwletimize Baştutanlyk eden ýyllarynyň dowamynda bu Birleşen Milletler Guramasynyň we dünýäniň taryhynda ilkinji hem-de ýeke-täk çözgüt bolan hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýymyz her taraplaýyn ösdürildi we ony halkara durmuşynda giňden ornaşdyrmagyň täze syýasy-diplomatik gurallary işlenilip taýýarlanyldy. Olara aýdyň mysallar hökmünde paýtagtymyz Aşgabatda Birleşen Milletler Guramasynyň Merkezi Aziýa üçin öňüni alyş diplomatiýasy boýunça sebit merkeziniň we Ýewropa öýüniň açylmagyny, dostlukly Owganystan döwletine we halkyna berlen yzygiderli ynsanperwerlik kömeklerini hem-de goldawlaryny we beýleki köpsanly ynsanperwerlige we dost-doganlyga gönükdirilen çäreleri agzap geçmek bolar.

Bu durmuşa geçirilen yzygiderli işleri nazara almak bilen, Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasy 2015-nji ýylda, türkmen Bitaraplygynyň 20 ýylda gazanan belent netijelerine, şeýle hem Türkmenistanyň teklibine salgylanyp, «Türkmenistanyň hemişelik bitaraplygy» atly Kararnamany gaýtadan, ýagny ikinji gezek kabul etdi.

Üstümizdäki ýylda Garaşsyz döwletimiziň hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýyna eýe bolmagynyň 30 ýyllyk şanly senesini uly toý dabaralaryna, halkara derejeli çärelere besläp bellemek üçin ýokary depginli işler alnyp barylýar. Şeýle joşgunly we ýokary ruhy göterilişler pursatlarynda Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 79-njy sessiýasynyň 61-nji plenar mejlisinde, Türkmenistanyň başlangyjy bilen, «Türkmenistanyň hemişelik bitaraplygy» atly Kararnamanyň indi üçünji gezek kabul edilmegi Türkmenistanyň geçen döwürde özüniň hemişelik oňyn Bitaraplyk hukuk ýagdaýyndan gelip çykýan wezipeleri amal etmekde durmuşa geçirýän aýdyň hem-de ýalkymly işlerini ýokary depginlerde dowam edýändiginiň halkara derejesinde ykrar edilmegi boldy. Bu möhüm syýasy wakanyň Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň döwletimize Baştutanlyk edýän beýik döwrüne gabat gelmeginde aýratyn möhüm simwoliki many bardyr diýip buýsanç bilen aýtmak bolar. Bu pikiriň esaslydygyny nygtamak üçin ýene-de bir möhüm maglumaty agzap geçmek bolar: Türkmen Bitaraplygynyň ykrar edilmegi bilen bagly Kararnamalaryň üçüsine hem Birleşen Milletler Guramasyna agza döwletler biragyzdan ses berdiler. Türkmenistanyň BMG-niň Baş Assambleýasynyň mejlislerinde öň süren dünýä we sebit ähmiýetli teklipleriniň, başlangyçlarynyň, taslamalarynyň her birine gurama agza döwletleriň onlarçasy awtordaş hökmünde çykyş etdi.

Biz döwletimiziň hemişelik Bitaraplyk ýol-ýörelgelerini yzygiderli ösdürýän Gahryman Arkadagymyzyň, hormatly Prezidentimiziň janlarynyň sag, döwletli başlangyçlarynyň hemişe rowaç bolmagyny arzuw edýäris.

Aýgül ÖDÄÝEWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň Diller kafedrasynyň mugallymy.

JOGAP OÝUNLARY TAMAMLANDY

24-nji marta geçilýän gije UEFA-nyň Milletler ligasynyň 1/4 finalynyň dört jogap oýny we pleý-offunyň sekiz jogap oýny tamamlandy. Olaryň netijesi boýunça Ýewropa sebitinden 2026-njy ýylyň dünýä çempionatyna saýlanjak toparlaryň gutarnykly düzümi kesgitlendi.

Dünýä çempionaty üçin ýollama ugrunda öz aralarynda şu aşakdaky toparlar bäsleşer:

Toparçalar:

A: Germaniýa, Slowakiýa, Demirgazyk Irlandiýa, Lýuksemburg;

B: Şweýsariýa, Şwesiýa, Sloweniýa, Kosowo;

C: Daniýa, Gresiýa, Şotlandiýa, Belarus;

D: Fransiýa, Ukraina, Islandiýa, Azerbaýjan;

E: Ispaniýa, Türkiýe, Gruziýa, Bolgariýa;

F: Portugaliýa, Wengriýa, Irlandiýa, Ermenistan;

G: Niderlandlar, Polşa, Finlýandiýa, Litwa, Malta;

H: Awstriýa, Rumyniýa, Bosniýa we Gersegowina, Kipr, San-Marino;

I: Italiýa, Norwegiýa, Ysraýyl, Estoniýa, Moldawiýa;

J: Belgiýa, Uels, Demirgazyk Makedoniýa, Gazagystan, Lihtenşteýn;

K: Angliýa, Serbiýa, Albaniýa, Latwiýa, Andorra;

L: Horwatiýa, Çehiýa, Çernogoriýa, Farer adalary, Gibraltar.

Häzirki dünýä çempiony 2022-nji ýylda Katarda geçirilen ýaryşyň finalynda Fransiýany utan Argentinadyr. Oýnuň esasy we goşmaça wagty 3:3 hasabynda tamamlandy. Oýundan soňky 11 metrlik jerime urgy tapgyrynda argentinaly futbolçylar 4:2 hasabynda ýeňiş gazandy.

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

RALLI-REÝDIŇ ÝEŇIJILERI

Milli bahar baýramy mynasybetli Garagum sährasynda geçirilen awtomobil sportunyň ralli-reýd görnüşi boýunça Türkmenistanyň Kubogynda Türkmenistanyň Awtomobil sport federasiýasyndan «Nissan Patrol» awtomobilinde ýaryşan Maksatmyrat Daňatarow ýeňiji boldy.

Iki günläp dowam eden ýaryşa Türkmenistanyň Awtomobil sport federasiýasynyň we Türkmenistanyň Içeri işler ministrliginiň garamagyndaky polisiýa bölümleriniň toparlaryndan bäş türgen, «Türkmenawtoulaglary» agentliginden bolsa bir türgen gatnaşdy.

Ahal welaýatynyň Bäherden etraby boýunça Garagum sährasynda uzynlygy 143 kilometre barabar bolan ýol çekildi. Birinji gün oňa gatnaşanlar 33 kilometr, ikinji gün bolsa 110 kilometr aralygy geçdiler.

Maksatmyrat Daňatarowyň topardaşy Meýlis Abdyllaýew «Nissan Patrolda» ikinji orny eýeledi. Baýraga mynasyp bolan ilkinji üçlügiň soňunda Türkmenistanyň Awtomobil sport federasiýasynyň ýene-de bir wekili Ýolaman Abaýew «Mitsubishi L200» awtomobilinde eýeledi.

Maral ŞAMUHAMMEDOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

HOKKEÝÇILERIMIZIŇ BÜRÜNÇ MEDALY

Türkmenistanyň ýetginjekler hokkeý ýygyndy topary 18 ýaşa çenli türgenleriň arasynda geçirilen Dünýä çempionatynyň 3-nji diwizionynyň «B» toparynda çykyş edip, bürünç medala eýe boldy. Ýaryşlar Bangkok şäherinde (Tailand), alty sany ýygyndy toparynyň gatnaşmagynda geçirildi.

Final tapgyrynyň öňüsyrasynda birinji orun we «A» toparyna çykmaga hukuk gazanmak ugrunda Tailand bilen Özbegistan Respublikasynyň ýygyndy topary bäsleşdi. Toparlaryň ikisi hem 12 utuk gazanyp, özbegistanly hokkeýçileriň 3:2 (1:1, 1:1, 1:0) hasabynda ýeňşi bilen tamamlandy.

Türkmenistan bürünç medal ugrunda Bosniýa we Gersegowina döwletiniň ýygyndy topary bilen güýç synanyşdy. Şundan öň türkmen türgenleri Lýuksemburgyň toparyny (8:2) ýeňip, Tailandyň (3:4) we Özbegistanyň toparlaryndan (2:8) ýeňlip, Günorta Afrika Respublikasyny (18:7) utupdy.

Bosniýaly garşydaşlar bilen oýnalan oýunda iki gezek hasapda yzda bolan türkmen türgenleri üçünji döwde dört şaýbany garşydaşyň derwezesine girizip, 5:2 (1:1, 0:1, 4:0) hasaby bilen ýeňiş gazandy.

Netijede 9 utuk gazanan milli ýygyndy toparymyz ýaryşda üçünji orny eýeledi. 12 gazanan Tailandyň topary ikinji orny, 15 utuk gazanan Özbegistanyň topary birinji orny eýeledi.

Türkmenistanyň ýetginjekler ýygyndy topary 2026-njy ýylda hem «B» toparda çykyş eder.

Türkmenistanyň ýygyndy toparynyň hüjümçisi Sultanhamyt Wahytow çempionatyň iň netijeli oýunçysy boldy. Ol 24 utuk (10 gezek şaýbany derwezä girizmek we 7 gezek egindeşine şaýbany şowly geçirmek) toplap, iň köp netije görkezmegi bilen tapawutlandy.

Ýygyndy toparymyzy çempionata tälimçi Meýlis Kuliýewiň ýolbaşçylygynda Maksat Ataýewden we Azatgeldi Bäşimowdan ybarat tälimçiler topary taýýarlady.

Žaloleddin BALTABAÝAEW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

YKLYMYŇ MÖHÜM ULAG GEÇELGESI

19-njy martda paýtagtymyzdaky Söwda-senagat edarasynda, Gahryman Arkadagymyzyň gatnaşmagynda geçirilen «Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly: durnukly ösüşi üpjün etmekde sebitara ykdysady hyzmatdaşlygyň orny» atly halkara maslahaty köptaraply meselelere seredilip geçilenligi we bu ugurda möhüm wezipeleriň öňe sürlenligi bilen aýratyn ähmiýete eýe boldy.

Gahryman Arkadagymyzyň bu iri halkara forumynda eden çuň manyly çykyşynda şu günki gün oňyn Bitaraplyk syýasatyny durmuşa geçirýän Garaşsyz döwletimiziň döwletara, sebitara we halkara hyzmatdaşlygynyň gerimini mundan beýläk-de giňeltmäge, daşary ýurtly hyzmatdaşlar bilen söwda-ykdysady gatnaşyklary ösdürmäge gönükdirilen syýasy we diplomatiki ugurlary barada giňden durlup geçildi hem-de bu ugurlarda öňde duran möhüm wezipelere üns çekildi.

Sebitara ykdysady hyzmatdaşlyk durnukly ösüşi üpjün etmekde strategik ähmiýete eýedir. Halkara maslahatyň çäginde geçirilen «Merkezi we Günorta Aziýa sebitlerinde ulag arabaglanyşygy: ösüşiň taslamalary» atly mejlisde köpşahaly, şol bir wagtyň özünde howpsuz halkara ulag düzüminiň döredilmeginiň ählumumy durnukly ösüşiň möhüm şertleriniň biri, dünýä ösüşiniň wajyp ugry bolup durýandygyna üns çekildi.

Mälim bolşy ýaly, Aziýanyň we Ýewropanyň çatrygynda, Beýik Ýüpek ýolunyň merkezinde ýerleşen Türkmenistan gysga taryhy döwürde dünýä döwletleri, abraýly halkara guramalar bilen netijeli gatnaşyklary ýola goýmak, halkara hyzmatdaşlygyň düýbünden täze ugurlaryny işläp taýýarlamak babatda baý tejribe toplady. Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň 2023-nji ýylda bolup geçen 77-nji sessiýasynyň 70-nji plenar mejlisinde, Türkmenistanyň başlangyjy bilen, gurama agza döwletleriň biragyzdan goldamagynda, 26-njy noýabryň «Bütindünýä durnukly ulag güni» diýlip yglan edilmegi ýurdumyzyň öňe sürýän halkara başlangyçlarynyň dünýäniň dürli künjeklerinde öz mynasyp beýanyny tapmagynda möhüm pursatlar boldy diýip aýtmak bolar.

2024-nji ýylyň sentýabrynda, Gahryman Arkadagymyzyň gatnaşmagynda, Serhetabat — Turgundy demir ýol geçelgesiniň türkmen-owgan serhedindäki uzynlygy 177 metre deň bolan demir ýol köprüsi açylyp ulanylmaga berildi. Şeýle-de Serhetabat — Hyrat optiki-süýümli aragatnaşyk geçirijisiniň gurluşyk işlerine badalga berildi. «Turgundy» demir ýol bekediniň gury portunda ammarlar toplumynyň, Turgundy — Hyrat demir ýolunyň birinji tapgyrynyň Turgundy — Sanabar böleginiň gurluşyk işlerine girişildi.

Şu we beýleki ulag-kommunikasiýa ulgamynda infrastruktura taslamalaryny durmuşa geçirmek bilen bagly halkara başlangyçlary Türkmenistanyň ählumumy ösüşiň häzirki zaman meýillerine laýyk gelýän täze geoykdysady hyzmatdaşlyk meýdançasynyň binýadynyň goýulmagyna goşant goşýandygyna aýdyň güwä geçýär. Mejlisde Türkmenistan döwletimiziň Merkezi Aziýa sebitiniň geografik taýdan amatly çäginde ýerleşmeginiň ulag-logistika ulgamyny ösdürmek üçin berk binýat bolup hyzmat edýändigi, şunda ulagyň dürli görnüşleriniň arabaglanyşygynyň üpjün edilmeginiň uly ähmiýete eýedigi nygtalyp, Gahryman Arkadagymyzyň bu ugurda öňe süren we durmuşa geçiren taslamalarynyň ägirt uly geljeginiň bardygy nygtaldy. Biz Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan döwletimiziň halkara abraýyny belent basgançaklara çykarýan, halkymyzy bagtyýar durmuşda ýaşadýan Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, döwletli başlangyçlarynda hemişe rowaçlyk arzuw edýäris.

Nartäç ŞAMEDOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň Diller kafedrasynyň mugallymy.

HALKARA ÝARYŞLARYŇ GEÇIRILJEK ÝURDY

FIFA

FIFA-nyň Geňeşi Katary 2025-nji ýylda FIFA-nyň iki ýaryşynyň geçiriljek ýurdy diýip yglan etdi. Bu ýerde 3 — 27-nji noýabr aralygynda Ýetginjekleriň dünýä çempionaty (U-17), 1 — 18-nji dekabr aralygynda Arap milletleriniň kubogy geçiriler.

Ýetginjekleriň dünýä çempionaty ilkinji gezek giňeldilen formatda geçiriler: 48 topar 25 günüň dowamynda 104 oýny oýnar. Arap milletleriniň kubogynda sebitiň iň güýçli 16 topary çykyş eder.

— Katar futbolyň üsti bilen ýenede bir ýola tutuş sebitiň we dünýäniň adamlaryny birleşdirer. Biz oýunçylary we janköýerleri dünýä derejeli desgalar we ýatdan çykmajak tejribe bilen üpjün etmäge sabyrsyzlyk bilen garaşýarys — diýip, Kataryň sport we ýaşlar ministri hem-de öňde agzalan ýaryşlaryň guramaçylyk komitetleriniň ýolbaşçysy şeýh Hamad bin Halifa Al Tani aýtdy. Katar ozal 2021-nji ýyldaky Arap milletleriniň kubogyny, 2022-nji ýyldaky dünýä çempionatyny, 2023-nji ýyldaky Aziýa kubogyny we beýleki iri ýaryşlary üstünlikli kabul edipdi. Bu ýurt geljekde hem Ýetginjekler dünýä

çempionatynyň bäşisini, şonuň ýalyda 2029-njy we 2033-nji ýyllardaky Arap milletleriniň kubogyny özünde kabul eder.

Allaýar MERDANOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

ITF MASTERS DÜNÝÄ ÇEMPIONATY

Türkmen tennisçileri ilkinji gezek ITF Masters dünýä çempionatynyň toparlaýyn ýaryşynda çykyş etdiler. Ýaryş 9 — 16-njy mart aralygynda Türkiýäniň Manawgat şäherinde geçirildi. Ýaryşlara 30, 35, 40 we 45 ýaş we şondan ýokary ýaşdaky toparlarda çykyş edýän 126 topar gatnaşdy.

Milli ýygyndy toparymyzyň agzalary 30 we şondan ýokary ýaşdakylaryň toparynda çykyş etdiler. Türkmenistan «B» toparçada çykyş edip, Beýik Britaniýanyň we Kanadanyň ýygyndy toparlary bilen garşylaşdy.

«A» toparçada Germaniýa, Argentina we Portugaliýa, «C» toparçada ABŞ, Hindistan we Günorta Afrika, «D» toparçada Türkiýe, Irlandiýa we Şweisiýa bäsleşdiler. Toparçalaryň ýeňijileri pleý-off tapgyryna çykmaga mümkinçilik alsylar.

Bu çempionatda milli ýygyndy toparymyzyň düzüminde: ýurdumyzyň birinji raketkasy, bäş gezekki çempion we soňky iki Türkmenistanyň Kubogynyň ýeňijisi Ýuriý Rogusskiý; 2024-nji ýylyň Türkmenistanyň Kubogynyň bürünç medalynyň eýesi, Aşgabat şäheriniň Bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň 11-nji sport mekdebiniň tälimçisi Gurbanberdi Gurbanberdiýew; sport ussady, Türkmenistanyň öňki birinji raketkasy, 18 ýaşa çenli ITF Junior reýtinginde iň gowy 200 tennisçiniň hataryna giren türgen Aleksandr Ernepesow; Türkmenistanyň öňki birinji raketkasy, häzirki wagtda Türkmenistanyň Tennis federasiýasynyň başlygy we Aziýanyň Tennis federasiýasynyň (ATF) wise-prezidenti Eziz Döwletow; toparyň kapitany, milli erkekler ýygyndysynyň we “Aşgabat” Tennis akademiýasynyň baş tälimçisi, Türkmenistanda PRO Level şahadatnamasyna eýe bolan ýeke-täk tälimçi Miraly Gasanow dagy bar.

E. Döwletow we A. Ernepesow 2013-nji ýylda Türkmenistanyň ýygyndysynyň düzüminde Dubaýda (BAE) geçirilen Dewisiň Kubogynyň Aziýa we Ýuwaş umman sebitleriniň 4-nji toparynda ýeňiji bolupdylar.

Türkmen tennisçileriniň ITF Masters dünýä çempionatynda ilkinji duşuşygy Beýik Britaniýanyň ýygyndy topary bilen boldy.

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

Ахалтекинский конь — символ Туркменистана в цирке и спорте

Ахалтекинский конь — это не просто лошадь, это символ Туркменистана, его гордость и достояние. Эта уникальная порода, известная своей красотой, грацией и выносливостью, занимает особое место в культуре страны, а также играет важную роль в цирке и спорте.

Ахалтекинские кони обладают исключительной пластичностью и способностью к обучению, что делает их идеальными для цирковых выступлений. Их грациозные движения, блестящая шерсть и горделивая осанка завораживают зрителей. В туркменских цирках ахалтекинцы участвуют в различных номерах, демонстрируя свою ловкость, силу и артистизм.

Ахалтекинские кони также успешно выступают в различных видах конного спорта, таких как скачки, конкур и выездка. Их выносливость и скорость позволяют им достигать высоких результатов на скачках, а их грация и послушание делают их прекрасными исполнителями в выездке.

Президент Туркменистана уделяет особое внимание развитию конного спорта и популяризации ахалтекинской породы в мире. Благодаря его усилиям, в стране созданы все условия для разведения, обучения и тренировки ахалтекинских коней. Регулярно проводятся международные соревнования по конному спорту, в которых участвуют лучшие ахалтекинцы из разных стран.

Благодаря начинаниям Героя Аркадага, и мудрой политикой уважаемого Президента, ахалтекинцы стали неотъемлемой частью культурной дипломатии Туркменистана, выступая на международных выставках и фестивалях, демонстрируя красоту и величие туркменской породы.

Ахалтекинский конь стал символом спортивной дипломатии Туркменистана, способствуя укреплению дружественных отношений с другими странами. Участие ахалтекинцев в международных соревнованиях и выставках позволяет демонстрировать миру достижения Туркменистана в области конного спорта и культуры.

Сельби БЯШИМОВА,
студентка Туркменского государственного института физкультуры и спорта по специальности спортивной журналистики.

ARGENTINA BRAZILIÝANY UTDY

2026-njy ýylyň Dünýä çempionatynyň saýlama tapgyryndaky duşuşykda Argentinanyň milli ýygyndy topary Braziliýanyň ýygyndy toparyny 4:1 hasabynda utdy.

Duşuşygyň dördünji minudynda argentinaly hüjümçi Hulian Alwares hasaby açdy. Sekiz minut geçenden soň, ýarymgoragçy Enso Fernandes ikinji pökgini garşydaş toparyň derwezesine girizdi. Oýnuň 26-njy minudynda Braziliýanyň hüjümçisi Mateus Kunýa Argentinanyň derwezesine bir pökgini girizdi. Araksmeden ozal Argentinanyň oýunçysy Aleksis MakAllister topary üçünji pökgini hem garşydaşyň derwezesine girizdi. Oýnuň ikinji ýarymynda argentinaly Juliano Simeone hasaby 4:1-e deňledi.

— Bu ýeňiş bilen Argentinanyň ýygyndysy Günorta Amerikanyň saýlama tapgyrlarynyň taryhynda iki rekord goýdy — diýip, MisterChip lakamly žurnalist X sosial sahypasynda habar berdi.

Lionel Skaloniniň topary bir saýlama tapgyrda Braziliýany iki gezek ýeňmegi başaran ilkinji topar boldy. Mundan başga-da, «albiseleste» Braziliýanyň derwezesine Dünýä çempionatynyň saýlama tapgyrlarynda dört pökgini garşydaşyň derwezesine girizen ýeke-täk ýygyndy topar boldy.

Argentinanyň ýygyndy topary ABŞ-da, Kanadada we Meksikada geçiriljek 2026-njy ýyly dünýä çempionatyna gatnaşmak hukugyny möhletinden öň gazandy. Ol 14 oýundan soň 31 utuk bilen sanawyň başyny çekýär.

Braziliýa 21 utuk bilen dördünji orunda barýar. Ikinji orny Ekwador (23 utuk), üçünji orny Urugwaý (21 utuk) eýeleýär. Bäşinji orundaky Paragwaý hem 21 utuk toplady.

Şeýlelikde, Argentina resmi taýdan dünýä çempionatyna gatnaşmaga hukuk gazanan ilkinji günorta amerikaly ýygyndy topar boldy.

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

HALKARA ÝARYŞYNA TAÝÝARLYK

22 — 25-nji aprel aralygynda paýtagtymyz Aşgabatdaky Olimpiýa şäherçesiniň Başa-baş söweş sungaty sport toplumynda milli we guşakly Alyş göreşi boýunça halkara ýaryşy geçiriler. Häzirki wagtda bu iri halkara sport baýramçylygyny geçirmek boýunça Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti tarapyndan ýurdumyzyň degişli ministrlikleriniň we pudaklaýyn dolandyryş edaralarynyň wekillerinden ybarat bolan Iş topary döredilip, degişli meýilnamalarda bellenilen taýýarlyk işleri ýokary depginlerde alnyp barylýar.

Meýilnamada bellenilişi ýaly, 22-nji aprelde paýtagtymyzyň myhmanlarynyň, türgenleriň Aşgabat şaherine gelmegine garaşylýar. Myhmanlar Olimpiýa şäherçesiniň «Sport» we «Türgenler» myhmanhanalarynda ýerleşdiriler. Şol günüň dowamynda Halkara ýaryşynyň eminleri hem-de hünärmenleri üçin halkara okuw-seminar maslahatyny geçirmek, şeýle hem Milli göreş boýunça ähli agram derejeleri üçin resmi bije çekişligi guramak meýilleşdirilendir. Erkek türgenler milli göreş boýunça 57, 62, 68, 75, 82, 90, 100 we 100-den ýokary kilogram agram derejelerinde çykyş ederler.

23-nji aprelde ýaryş güni Milli göreş boýunça öňde agzalan agram derejelerindäki pälwanlaryň deslapky tutluşyklary bilen başlanar. Şol gün Milli we guşakly Alyş göreşi boýunça halkara ýaryşynyň açylyş dabarasy guralar. Ýaryşyň esasy gyzykly pursatlaryny özünde jemlejek bu günde Milli göreş boýunça ýarym final we final tutluşyklary geçirilip, soňra Başa-baş söweş sungaty sport toplumynda Milli göreş boýunça ýaryşyň ýeňijilerini sylaglamak dabarasy guralar.

Bu gün Alyş göreşi boýunça ähli agram derejeleri üçin resmi bije çekişlik geçiriler. Erkek türgenler bu görnüş boýunça 60, 70, 80, 90, 100 we 100-den ýokary kilogram agram derejelerinde, zenan türgenler 55, 60, 65, 70 kilogram agram derejelerinde çykyş ederler.

24-nji aprel güni Alyş göreşi boýunça erkek türgenleriň we zenan türgenleriň arasynda deslapky tutluşyklar ýaýbaňlanar. Günüň ikinji ýarymynda bolsa erkekler toparynyň we zenanlar toparynyň arasynda ýarym final we final oýunlary geçiriler.

Şol günüň agşamy Olimpiýa şäherçesiniň Başa-baş söweş sungaty sport toplumynda Alyş göreşi boýunça ýaryşyň ýeňijilerini sylaglamak dabarasy guralar.

Ýurdumyzda şeýle halkara derejeli ýaryşlaryň yzygiderli guralyp we

geçirilip durulmagy Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary esasynda, gün-günden rowaçlanyp, ösüp barýan Türkmenistanyň sport diplomatiýasynyň eýe bolýan belent abraýyndan nyşandyr. Şu günki ajaýyp zamanamyzda Türkmenistan döwletimiz, türkmen halkymyz ylmy-bilimi, medeniýeti we sporty, mizemez milli mirasymyzy dünýä ýüzünde giňden wagyz etmek arkaly halklary, ýurtlary, döwletleri agzybirlige, jebislige, dost-doganlyga çagyrýar. Bu gymmatlyklaryň ýurdumyzda neneňsi sarpaly tutulýanlygyna paýtagtymyza geljek myhmanlaryň, aýratyn meýilnamalar esasynda, bereketli türkmen saçagynyň giňden açylyp, güler ýüz bilen garşylanyljakdygy we olar üçin ýaryşyň çärelerinden boş wagtlarynda paýtagtymyzyň, Arkadag şäheriniň gözel künjeklerine syýahatlaryň, gezelençleriň guraljakdygy hem aýdyň şaýatlyk eder.

Selbi BÄŞIMOWA,
Türkmen döwlet bedenerbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

KÜŞT OÝNAMAGYŇ AŇ KÄMILLIGINE TÄSIRI

Hormatly Prezidentimiz sport ulgamynyň maddy-enjamlaýyn binýadynyň pugtalandyrylmagyna hemmetaraplaýyn goldaw berýär. Çünki sport ilatyň saglygyny pugtalandyrmaga, beden taýdan taplanan we ruhy babatda baý nesli terbiýeläp ýetişdirmäge mümkinçilik döredýär.

Çagalaryň akyl-paýhas taýdan ösüşi döwletimiziň alyp barýan syýasatynyň aýrylmaz bölegidir. Beden taýdan sagdyn, akylly-paýhasly çaganyň kemala gelmegi, kadaly ösmegi, oňa döwrüň şertlerine görä düşünje-terbiýe berilmegi geljekde döwletimiziň her bir ulgamynyň zamanabap bilimli, hünärli ýaşlar bilen üpjün bolmagyny kepillendirýär.

Çagalaryň umumy aň-paýhas ösüşinde küşt oýnamagyň peýdasy uludyr. Küşt oýnamak netijesinde çagada öňdengörüjilik, paýhaslylyk, düşbülik, hüşgärlik ýaly häsiýetler terbiýelenýär. Dünýäniň ýurtlarynda geçirilip görlen barlaglar netijesinde, küşt oýnaýan okuwçylaryň matematika okuw dersi boýunça beýleki okuwçylara görä has başarnykly bolýandygy ýüze çykaryldy. Çünki küşt bir wagtda hem sportdur, hem ylymdyr, hem sungatdyr. Ol pikirleniş ukybyny artdyrýar. Çagada özbaşdak we tiz çözgüt edip bilijilik başarnyklaryny terbiýeleýär. Ýatkeşligi ösdürýär.

Häzirki ajaýyp döwrümizde ösüp gelýän ýaş nesilleriň arasynda sportuň dürli görnüşleriniň, şol sanda küşdüň barha giň meşhurlyga eýe bolýandygy göz öňünde tutulyp, paýtagtymyzda we welaýat, etrap merkezlerimizde küşt mekdepleri döredilýär, şeýle hem sport mekdepleriniň okuw meýilnamasynda küşt dersi aýrylmaz orun eýeleýär. Türkmen oglan -gyzlarymyzyň arasynda küşt boýunça döwlet, sebit we halkara derejelerinde guralýan ýaryşlarda üstünlikli çykyş edip, döwletimiziň sport abraýyny belent basgançaklara çykarýan türgenlerimiziň sany barha artýar.

Biz ýurdumyzda sagdyn durmuş ýörelgelerine, köpçülikleýin bedenterbiýä we sporta giň ýol açýan Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, döwletli başlangyçlarynda hemişe üstünlik arzuw edýäris.

Jennet SUWHANOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň Sportuň köpçülikleýin görnüşleri kafedrasynyň mugallymy.

ÝYGYNDY TOPARYMYZYŇ ÝEŇŞI

Türkmenistan Aziýa Kubogy — 2027-niň saýlama tapgyryndaky birinji duşuşygynda myhmançylykda Hytaý Taýpeýinden 2:1 hasabynda üstün çykdy.

Türkmenistanyň Futbol federasiýasynyň habar bermegine görä, Gaosýun şäheriniň «National Stadium» stadionynda geçirilen duşuşykda ýygyndy toparymyza ýeňiş getiren pökgüleri Elman Tagaýew bilen Ýazgylyç Gurbanow geçirdi. Bu toparçanyň beýleki duşuşygynda Tailandyň milli ýygyndy topary öz meýdanynda Şri-Lankanyň ýygyndy toparyndan 1:0 hasabynda üstün çykdy.

Türkmenistanyň milli ýygyndy topary saýlama tapgyrynda öz meýdanynda — Tailandyň ýygyndy toparynyň garşysyna ikinji duşuşygyna çykar. Bu oýun 10-njy iýunda Aşgabatda geçiriler.

Begmyrat GARABAÝEW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň Sportuň göreş görnüşleri kafedrasynyň uly mugallymy.

BEDEWLERE BELENT SARPA

Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary, hormatly Prezidentimiziň alyp barýan parasatly syýasaty esasynda, ýurdumyzda halkymyzyň gözguwanjy bolan ajaýyp ahalteke bedewlerine goýulýan sarpa örän belentdir. Bu hakykat her ýylyň aprel aýynyň soňky ýekşenbesinde ýurdumyzda giňden bellenilip geçilýän Türkmen bedewiniň milli baýramynyň many-mazmunynda hem aýdyň aýan bolýar.

Halkymyz ata-baba taryhynda özüniň ýow güni ýoldaşy, toý güni syrdaşy bolan bedewine aýratyn aýawly garap gelipdir. Çünki bedewler türkmen durmuşynyň ähli çygryna dahylly bolupdyr diýip uzak oýlanmazdan aýdyp bolardy. Türkmen bedewleri öýleriň, toýlaryň bezegi bolmak bilen, milli medeniýetiň aýrylmaz bölegini emele getiripdir. Olara kadaly ideg edip, uzak ýola ulag, söweşlerde wepaly ýoldaş, toýlarda ýaryş üçin syçrap duran bedewlere öwürmek üçin halkymyzda seýisçiligiň özboluşly we inçe syrlara baý mekdebi kemala gelipdir. Türkmen halkynyň taryhynda Jygalybeg, Görogly beg, Aba Annaýew ýaly meşhur seýisler türkmen bedewleriniň täze tohum ugurlaryny döreden ussat hünärmenler bolupdyr.

Şu günki gün ajaýyp ahalteke bedewlerimiziň tohum arassalygyny saklamak, seçgiçilik işleri bilen Türkmenistanyň Oba hojalyk ministrligine degişli «Türkmen atlary» döwlet birleşigi meşgullanýan bolsa, ösüp gelýän ýaş nesle seýisçiligiň, çapyksuwarlygyň inçe tilsimlerini ylmy hem-de tejribe babatda öwretmek boýunça Aba Annaýew adyndaky Halkara atçylyk akademiýasy möhüm okuw-terbiýeçilik we ylmy-usuly işleri alyp barýar.

Ajaýyp döwrümizde ahalteke bedewlerimiz aýlaw (ippodrom), uzak aralyga (marafon) çapuwlar, şeýle hem päsgelçiliklerden böküp geçmek (konkur) ýaly ugurlar boýunça bäsleşiklere çydamly, şeýle hem daş keşp gözelligi boýunça bäsleşiklere ýaramly derejede seýislenilýär. Şular bilen bir wagtda olara atly sirk sungaty boýunça hem baş öwredilýär. Häzirki döwürde Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary bilen, ýurdumyzda gaýtadan dikeldilen sirk sungaty, şeýle hem täze döredilen «Galkynyş» milli at üstündäki oýunlar topary aýratyn ýatlanylyp geçilmäge mynasypdyr. Gahryman Arkadagymyzyň seýisläp ýetişdiren Akhan atly ajaýyp bedewiniň art aýaklarynyň üstünde dowamly saklanyp bilmek we uzak aralygy geçmek boýunça Ginnesiň rekordlar kitabyna girizilmegi hem aýratyn buýsançly ýagdaýdyr.

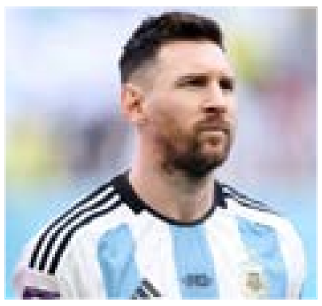
ÝUNESKO-nyň Maddy däl medeni mirasy goramak boýunça hökümetara komitetiniň 2023-nji ýylyň 5-nji dekabrynda Botswana Respublikasynyň Kasane şäherinde bolup geçen 18-nji mejlisinde, Türkmenistanyň teklibi boýunça Ahalteke atçylyk sungatynyň we at bezemek däpleriniň bu guramanyň Umumadamzat maddy däl medeni mirasynyň görnükli nusgalarynyň sanawyna girizilendigini aýratyn bellemelidir. Ajaýyp döwrümizde her ýylyň aprel aýynyň soňky ýekşenbesinde bellenilip geçilýän Türkmen bedewiniň gününe gabatlap, Gahryman Arkadagymyzyň tagallasy bilen döredilen Halkara ahalteke atçylyk assosiasiýasynyň nobatdaky mejlisi, sergi, Ahalteke bedewleriniň gözelliki bäsleşigi we beýleki çäreler geçirilýär.

Biz türkmen bedewlerine belent sarpa goýýan Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlarynyň sag, döwletli başlangyçlarynyň hemişe rowaç bolmagyny arzuw edýäris.

Perman REJEPOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň Diller kafedrasynyň öwreniji mugallymy.

ÝYLDYZYŇ ÝYLDYZ HAKYNDA SÖZI

FIFA

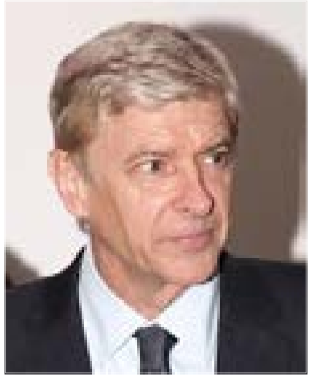


Lionel Messi

Roberto Karlos futbol jankőýerler ähline belli türgendir. Ýöne bu gezekki berjek gürrüňimiz, onuň özi hakynda däl-de, bu futbol ýyldyzynyň aýdan sözleri barada.

Braziliýanyň milli ýygyndy toparynyň we «Real Madrid» toparynyň oýunçysy Roberto Karlos ýakynda bir gepleşikde çykyş etdi. Şonda žurnalistiň dünýä futbolyny ikä bölýän ýyldyzlar barada sowalyna Lionel Messi hakynda beren jogaby dünýäniň internet habar beriş serişdeleriniň ünsüni özüne çekdi.

Öz döwrüniň iň güýçli goragçylarynyň



Arsen Wenger

biri bolan Karlos:

— Messi bilen ilkinji gezek meýdançada duşuşanymda, oňa haýran galdym. 70 minutlap meýdançada bolup, her bir minutda Messini saklamak isledim, emma hemmesinde hem ol üstün geldi. Oýnuň dowamynda Kannawaro bilen bilelikde Messä garşy goranyş hereketine geçdik. Iki oýunçy bilen başa-baş çykmak, elbetde, kyn, emma bu oglanjyk ikimizdenem şeýle bir täsin aldaw hereketini ulanyp geçdi welin, men yzyndan ylgamaga derek, Kannowara seredip: «Bu gögeleje kim, megerem, täze Maradona bolaýsa

Diýego Maradona

gerek?» diýdim. Hünär ýolumyň ahyrlarydy.

Roberto Karlos

Messi bilen meýdançada gaty az duşuşypdyk. Muňa örän begenýän. Onuň taryhda iň gowy futbolçy boljagyna hiç hili şübhäm ýokdy. Onda ähli zady gazanmak üçin gerek bolan mümkinçilik bardy».

Ýatlap geçsek, Messi bilen Roberta Karlos bary-ýogy iki gezek meýdançada duşuşypdy. Lionel Messi şol wagtlarda «Barselona» toparynda 19-lyk belgide çykyş edýän, 19 ýaşly futbolçydy.

Messi öz döwrüniň iň güýçli futbolçylary tarapyndan dürlüçe atlandyrylypdy. Arsen Wenger ony «Plastilin

PELE (Edson Arantis du Nasimentu)

oýunçy» diýip atlandyrsa, futbol şasy diýlip tanalan Pele ony «Başga planetaly» diýip atlandyrypdy.

Şulardan hem görnüşi ýaly, Lionel Messi mundan birnäçe ýyllar ozaldan bäri ähli döwürleriň iň gowy oýunçysy diýlip ykrar edilipdi.

Fabio KANNAWARO

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

TALYP SPORTY

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň elektron görnüşde, aýda 1 gezek neşir edilýän gazeti

Möçberi: 0,5 çap list. Sahypa sany: 8

REDAKSIÝANYŇ GEŇEŞI:

J. Abdullaýewa, M. Joraýewa, A. Mämmedowa, A. Şaýymowa, T. Azizowa, M. Durdyýewa, A. Amanowa, G. Soltowow, S. Babanazarowa, L. Kürenowa, H. Muhyýewa, S. Bäşimowa, Ş. Aşyrowa, J. Baltabaýew, O. Eýeberenowa.

Salgysy: 744013. Aşgabat şäheri, Saparmyrat Türkmenbaşy şaýoly, 40-njy jaý.

Gazetiň asyl nusgasy Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda taýýarlanyldy.

e-mail: tdbsi@sanly.tm

Redaktor Agabaý Akmyradow

ТВОРЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ: РАСПОРЯДОК ДНЯ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

План:

1. Творческая личность: проявление и развитие.
2. Какого распорядка дня соблюдать творческая личность и как правильно питаться?
3. Цель творческой личности.

Ключевые слова: творческая личность, умозаключение, распорядок дня, правильное питание, анализ, креативность, неординарность.

До нашего времени написано огромное количество разных трудов, посвященных творчеству и проявлению творческой личности. В каждом из них ученые представляют свои умозаключения относительно того, как креативность и неординарность выражается человеком.

В прежде, чем перейти в основную тему, мы хотим привести характеристику творческой личности. Ее в своё время разработал профессор Чикагского университета Михай Чиксентмихайи. В его труде под названием «Десять парадоксальных черт творческих людей» четко характеризуется особенности творческой личности. По ним креативный человек, то ест творческая личность:

— обладает очень большой интеллектуальной силой и энергией, а вот телом он слабый так, как физически они обычно не разбиваются;

— очень умный, но при этом наивный. Склонный доверять всему, что слышит;

— в какой-то степени ленив, если чем-то не вдохновлен, но как только муза его посетит, он станет работать, как самоотверженный;

— любит фантазировать, но при этом остаётся реалистом по жизни;

— всегда активен, дружелюбный, улыбчивый и веселый, а вот в домашней тихой обстановке он становится замкнутым, закрепощенным и молчаливым;

— никогда не ждет ни от кого похвалы, однако никогда не позволяет, чтобы кто-либо унизил его чувство собственного достоинства;

— мужчина часто очень сентиментален, а вот женщина, наоборот, брутальна и мужественна;

— не будет сдерживать эмоций, если что-то вышло за рамки его представления о нормах жизни;

— горит, когда воплощает свою задумку, однако при этом он может здраво рассуждать и объективно оценивать свою работу;

— всегда счастливый, потому что его образ жизни всегда приносит ему море удовольствия.

Здесь речь пойдет о главном инструменте творческого человека — мозге, о правильном уходе за ним и его грамотной эксплуатации.

Важно понять, что состояние мозга определяется состояние его сосудов, по которым осуществляется его питание необходимыми веществами и кислородом. Основным веществом для питания мозга является глюкоза, а остальные, о которых пойдет речь ниже, влияют на состояние сосудов.

С перва начнём из вредных привычек:

Курение. Очень сильно ухудшает качество сосудов, «затума-

нивает» мозг и лишает его кислорода. Как знаем, версия о том, что перекур позволяет переключить мысли и вывести их из ступора среди ведущих нездоровое образ жизни очень известна, но точно такого же эффекта можно

добиться прогулкой по коридору, выпив чашку чая или стакан воды медленно, маленькими глотками.

Алкоголь. Начатые в небольших количествах выпивки со временем превратится на большие количества и с тем нарушат обмен веществ и «портит» сосуды.

Таблетки. Прибегать к ним стоит в крайнем случае, и после консультации с врачом, ибо любое искусственное вмешательство не проходит бесследно. Обычно достаточно выспаться и отдохнуть и работоспособность восстанавливается.

Если нужно поддержать тонус лучше прибегнуть к природным стимуляторам.

Кофе. Лучше не злоупотреблять, он не способствует улучшению умственной работоспособности, скорей мешает сосредоточиться. Лучше чай, а еще лучше какао или кусочек шоколада.

Теперь о полезных:

Отдых. Вовремя работы через каждый 45-50 минут можно делать паузу, сделав несколько плавных вращательных движений головой, плечами, руками. Все это улучшает движение крови к сосудам головного мозга. Отдыхать нужно и вечером, причем нужно постараться «отключить» мозг. Ходьба очень полезна для креативной работы мозга.

Сон. Как правило, оптимальное время сна для взрослых 7-8 часов, но при этом и не забывать, что для каждого человека оно индивидуально. Постарайтесь определить это время.

Правильное питание. Очень важно для работоспособности мозга. Потому что он забирает до 20 — 50% энергии пищи. Помните, что калорийная жирная пища, образуя холестерин, забивает сосуды. Питаться нужно часто и понемногу. Легкий завтрак обязателен. Переедание может привести к тому, что кровь после сытного обеда отхлынет от головы к желудку и мозг откажется работать.

Для того, чтобы подпитать мозг глюкозой достаточно употреблять пищу, содержащую углеводы: хлеб, макаронные из-

делия, каши из круп, сухофрукты, орехи.

Мозгу также в небольшом количестве необходимы белки. Мясо должно быть не жирным, так как жир мешает усвоению глюкозы. Очень полезна рыба. Кроме крупной, также можно есть мелкую морскую рыбку, в ней особое вещество.

И не надо забывать о витаминах и минеральных веществах, которые содержаться в овощах, фруктах и зелени.

Немного подробней о некоторых продуктах:

Яблоко — главный фрукт для творческой личности, очень хорошо съесть его во время перерыва.

Морковь — улучшает память (потереть и добавить растительного масла).

Капуста, шпинат и свекла — охранят ваш мозг работоспособным до старости.

Лимон — природный стимулятор, иногда достаточно просто понюхать это фрукт.

Инжир — его стоит выделить среди сухофруктов, это природный «аспирин», он разжижает кровь.

Лук репчатый — полезен всем.

Яйца — стимулируют умственную деятельность.

Очень интересный и безопасный способ управления состоянием головного мозга для работающих дома — это погружение ног в горячую или холодную воду. От этой процедуры голова становится легкой и беззаботной.

Охлаждать ноги холодной водой нужно также постепенно, и кровь прильет к голове, повышая работоспособность мозга.

Креативный человек часто одинок, потому что ему так комфортно. Он находится в своем мире, в котором ему хорошо, находясь наедине с собой. Психологи утверждают, что в тишине творческие способности личности лучше раскрываются, человеку проще себя реализовать.

Цель творческой личности — создавать, постоянно развиваться, исследовать непознанное. Ученые считают, что к основным факторам, которые могут подействовать на потенциал творческой личности, относятся:

— фантазия;

— свобода движения и воображения;

— отсутствие ограничений;

— таланты личности.

Чтобы во всех этих делах быть всегда к слугу, быть всегда бодрым, творческим личностям надо соблюдать распорядка дня и требования правильного питания, сделав вывод, и, конечно, творческий вывод из вышеизложенных рецептов.

Шасенем АШЫРОВА,
студентка 4-го курса Туркменского государственного института физической культуры и спорта по специальности спортивной журналистики.

DUŞUŞYK GEÇIRILDI

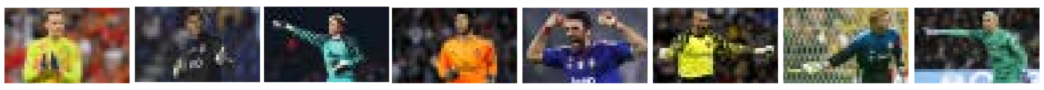
«Türkmenistan: Altyn asyr» elektron neşirinde habar berlişi ýaly, Dubaý (BAE) şäherinde Türkmenistanyň Tennis federasiýasynyň (TTF) başlygy, Aziýanyň Tennis federasiýasynyň (ATF) wise-prezidenti Eziz Döwletow bilen Birleşen Arap Emirlikleriniň Tennis federasiýasynyň baş sekretary Naser Ýusup Al Marzukiniň arasynda duşuşyk geçirildi.

Duşuşykda esasan türkmen türgenleriniň geljek ýylda geçiriljek ATP 500 Dubai Duty Free Tennis Championship ýaryşyna gatnaşmak bilen bagly mümkinçilikleri ara alnyp maslahatlaşyldy. Şu ýyl bu ýaryşyň ýeňijisi finalda kanadaly Feliks Ože-Aliassimi ýeňen gresiýaly tennisçi Stefanos Sisipas boldy. E. Döwletow bilen Al Marzuki öz ýurtlarynda tennis sportunyň ösüşi, bilelikdäki türgenleşik ýygnanyşyklarynyň geçirilmegi, sport psihologlarynyň taýýarlanylmagy hem-de çalt depginde ösýän padel-tennis boýunça mümkinçilikler babatda meseleler barada hem özara pikir alyşdylar.

BAE-niň Tennis federasiýasynyň baş sekretary «Ashgabat Open 2024» ýaryşynda BAE-niň toparyna görkezilen myhmansöýerlik üçin türkmen tarapyna hoşallyk bildirip, ýaryşyň ýokary guramaçylyk derejesini aýratyn belläp geçdi.

Döwletgeldi JUMAÝEW,
TDBSI-niň uly mugallymy, Söweş sambosy boýunça sport ussady.

IŇ GOWY DERWEZEÇILER



Beýik Britaniýanyň Give me Sport portaly Çempionlar ligasynyň taryhynda iň gowy derwezeçileriň sanawyny düzdi.

Sanawda birinji orny «Bawariýanyň» derwezeçisi Manuel Noýer eýeledi, ol topar bilen bilelikde öz hünär ýolunda ÇL ýaryşynyň iki gezek ýeňijisi bolupdy.

2-nji orunda «Realyň» meşhur derwezeçisi Iker Kasilýas ýerleşipdir. Bu oýunçy esasy ýewrokubogyň dört gezek ýeňijisi bolupdy. Üçünji orunda «Mançester Ýunaýtediň» öňki derwezeçisi Edwin wan der Sar barýar. Dördünji orny «Çelside» oýnan Petr Çeh eýeläpdir. «Ýuwentusda» çykyş eden italiýaly Janluiji Buffon ilkini bäşligi jemläpdir.

Sanawy degişlilikde Wiktor Waldes («Barselona»), Keýlor Nawas («Real»/«PSŽ»), Oliwer Kan («Bawariýa»), Dida («Milan»), Tibo Kurtua («Atletiko»/«Çelsi»/«Real») we Alison Beker («Roma»/«Liwerpul») dowam etdirýär.

Reýting düzülende diňe bir baýraklaryň sanynyň däl-de, eýsem şahsy statistikanyň, hünärmenleriň we žurnalistleriň pikiriniň hem göz öňünde tutulandygy habar berilýär.

Mamagül JORAYEWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

SPORT — PARAHATÇYLYGYŇ ILÇISI

Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti, Türkmenistanyň Bilim ministrligi, Türkmenistanyň Magtymguly adyndaky Ýaşlar guramasynyň Merkezi Geňeşi we Türkmenistanyň Milli talyplar sport federasiýasy tarapyndan bilelikde 2025-nji ýylyň 1 — 7-nji apreli aralygynda Bütindünýä Saglyk güni mynasybetli ýurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň talyplarynyň arasynda «Sport — parahatçylygyň ilçisi» atly köpçülikleýin sport ýaryşlary yglan edildi.

Bu köpçülikleýin sport ýaryşlarynyň maksady dünýäde parahatçylygy we dostlugy berkitmekde, halklaryň arasynda dostlukly gatnaşyklary ösdürmekde, agzybirligi we hyzmatdaşlygy binýat etmekde sportuň ähmiýetini, sagdyn durmuş ýörelgelerini wagyz etmekden, ýaşlary sport bilen meşgullanmaga giňden çekmekden ybaratdyr.

Bu ýaryşlar sporty özara hormat goýmagyň we hyzmatdaşlygyň guraly hökmünde ulanyp, bedenterbiýä bolan höwesi artdyrmaga gönükdirilendir.

Selbi BABANAZAROWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

FINAL OÝUNLARY GEÇIRILDI

16-njy martda Londonyň «Uembli» stadionynda Liganyň kubogynyň final oýny geçirildi. «Nýukasl Ýunaýted» «Liwerpuly» 2:1 hasabynda utup, soňky 70 ýylyň dowamynda Angliýada ilkinji uly kubogyny gazandy.

Oýunda ilkinji pökgini «Nýukaslyň» goragçysy Den Býorn derweze girizdi. Hüjümçi Aleksander Isak garşydaşlaryň derwezesine ikinji pökgini girizip, hasaby 2-ä ýetirdi. «Liwerpulyň» hüjümçisi Federiko Kýezanyň oýna goşulmagy we bir pökgini «Nýukaslyň» derwezesine girizmegi bilen, hasaplar 2:1-e deňlendi.

Ýarym finalda «Liwerpul» «Tottenhemi» (iki oýnuň jemi boýunça 4:1), «Nýukasl» «Arsenaly» (4:0) utdy.

Mundan öň «Nýukasl» Liganyň kubogynyň finalyna çykypdy (1976, 2023), ýöne ýeňiş gazanmagy başarmandy. Ol soňky uly kubogyny 1955-nji ýylda gazandy. Bu kubok

Angliýanyň kubogy bolupdy. 2017-nji ýylda topar Çempionşipde, 2006-njy ýylda bolsa Intertoto kubogynda ýeňiji boldy.

Ýaryşda ýeňiş sany boýunça rekord eýesi «Liwerpul» bolmagynda galýar (10 titul), ol soňky ýeňşini 2024-nji ýylda gazandy.

Leýla KÜRENOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

DIÝERLER BEHIŞT NYGMATY

Hurma halkymyzyň arasynda gadymlardan bäri uly islegden peýdalanyp gelýän miwe önümidir. Tagamlylykda, süýjülikde taý tapylmaýan hurmanyň ata watany arap ülkeleri hasap edilýär. Gurak ýurtlarda, Günüň gyzgyn çoguna bişen hurma miwesiniň düzüminde witaminleriň we minerallaryň uly möçberi jemlenendir. Şol sebäpli ganazlyk, içege, ýürek-gandamar kesellerinde hurma tapylgysyz şypaly miwedir.

Musulmanlar üçin mukaddes bolan Remezan aýynda oraza tutmak, her günde hurma miwesi bilen agyz açmak halkymyzda öňden gelýän ajaýyp däpdir, özboluşly medeniýetdir. Munuň esasy sebäpleriniň biri hökmünde hurmanyň uzynly gün iýmit we suw önümlerini kabul etmedik bedende birbada iýmitlik hem-de suw zerurlygyny köşeşdiriji bolup hyzmat edýändigidir. Hurmanyň düzüminde bar bolan ynsan saglygy üçin peýdaly ýag, kalsiý, kükürt, demir, kaliý, fosfor, marganes, mis, magniý ýaly elementler uzynly günki dynçlykdan soň bedeniň birdenkä artykmaç iýmit we suw kabul edilmegi sebäpli bolup biljek näsazlyklaryň öňüni almaga kömek edýär.

Hurma iýmek nerw, şeýle hem iýmit siňdiriş ulgamynyň kadaly işlemegini üpjün edýär. Hut şu sebäpden hem lukmanlar günde bir hurma miwesini iýmegi maslahat berýärler.

Göwher GARLYÝEWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.