

WATANYMYZYŇ ASUDALYGYNYŇ GORAGYNYDA

Başlangyjy 1-nji sahypada.
Soňra milli howpsuzlyk ministri N. Atagaryew hasabat döwründe ýerine ýetirilýän işler, degişli ösüş maksatnamasynyň durmuşa geçirilişi barada hasabat berdi. Yurdumyzda abadançylygy üpjün etmek, ýolbaşçylyk edýän edaralarynda öndebaryjy tehniki serişdeleri ulanmak boýunça görüldiň çäreler barada-da aýtdy.

Döwlet Baştutanymyz hasabaty diňläp, Milli howpsuzlyk ministrliginiň işini ileri tutulýan ugurlaryna ünsi çekdi. Şolaryň hatarynda türkmenistanlylaryň we jemgyýetiň howpsuzlygyny üpjün etmek, özygtyýarlylygy, konstitusiýa gurluşy, çäk bitewüligini pugtalandyrmak wezipelerine aýratyn orun degişlidir. Yurdumyzdaky Ýaragly Güçleriniň Belent Serkerdebaşysy öňde goýlan wezipeleri ýerine ýetirmek üçin beýleki hukuk gorajygy edaralar bilen utgaşykly işlemeýän wajypdygyny beläp, ministrligiň ýolbaşçysyna degişli görkezmeleri berdi.

Döwlet serhet gullugynyň başlygy Ý. Nurýyýew şu ýylyň on aýynda ýerine ýetirilýän işleriň netijeleri barada hasabat berdi. Belenlişi ýaly, eziz Watanymyzyň döwlet serhetleriniň ygtybarly goralmagyny üpjün etmek, serhet galalaryny döwrebaplaşdyrmak, harby gullukçylaryň netijeli gulluk etmegi we ýaşajyk-durmuşy üçin amatly şertleri döret-

mek boýunça toplumlaýyn çäreler görüldi. Hormatly Prezidentimiz bu düzümiň ýerine ýetirilýän wezipesiniň örän wajypdygyna ünsi çekip, Watanymyzyň mukaddes serhetleriniň eldegrilmesizligini üpjün etmek meselesiniň ileri tutulýandygyny belledi. Döwlet Baştutanymyz gözgeçlik edýän düzümleriniň maddy-enjamlaryny binýadyny pugtalandyrmagyň, ýokary hünärliligiň taýýarlanmakda döwrebap usullaryň ulanylmagyny işiň möhüm ugurlarynyň hatarynda kesgitledi.

Adalat ministri M. Taganow 2023-nji ýylyň ýanwar-oktýabr aýlarynda amala aşyrylan işleriň netijeleri, döwlet Baştutanymyzdaky özal beren tabşyryklaryň ýerine ýetirilişi, milli kanunçylyk binýadyny kämilleşdirmek boýunça teklipleriň işlenip taýýarlanlygyny barada hasabat berdi.

Hormatly Prezidentimiz hasabaty diňläp, hereket edýän kanunçylyk namalaryny yzygiderli seljermek hem-de häzirkä döwürli talaplaryna laýyklykda olara üýtgetmeleri girmegiň zerurdygyny belledi. Döwlet Baştutanymyz türkmenistanlylaryň hukuk ulgamynda düşünelerini ýokarlandyrmak babatda möhüm çäreleri görmegiň zerurdygyna ünsi çekip, ministrligiň ýolbaşçysyna birnäçe tabşyryklary berdi. Soňra Döwlet gümruk gullugynyň başlygy M. Hudaýkalyýew şu ýylyň başyndan bäri ýerine

ýetirilýän işleriň netijeleri, yzygiderli artýan ýük daşmalaryny kadalaşdyrmak boýunça görülen çäreler barada hasabat berdi. Şeýle-de bu edaranyň ösdürmeýän maksatnamasynyň amala aşyrylyşy, işgärleriň hünär derejesini ýokarlandyrmak boýunça geçirilýän ýörite okuwlary barada habar berildi.

Soňky ýyllarda Ýewraziýa yklymynda halkara üstaşyr ulag geçelgeleriniň möhüm merkezi hökmünde Türkmenistanyň geostrategik ornuny barha artýar diýip, yurdumyzdaky Ýaragly Güçleriniň Belent Serkerdebaşysy aýtdy. Şunuň bilen baglylykda, gümruk serhedi arkaýlylyk bilen ulag serişdeleriniň geçirilişine bildirilýän talaplaryň berjaý edilýişini, şol sanda hereket edýän halkara kadalara we milli kanunçylygyň degişli düzgünlerine laýyklykda, amallaryň ýerine ýetirilýişini berk gözgeçlikde saklamak wajypdyr diýip, hormatly Prezidentimiz nygtady we gullugyň ýolbaşçysyna anyk görkezmeleri berdi.

Soňra Döwlet migrasiýa gullugynyň başlygy A. Sazakow ýolbaşçylyk edýän düzümlerinde hasabat döwüründe ýerine ýetirilýän işleriň netijeleri, bu düzümi ösdürmeýän maksatnamasynyň durmuşa geçirilişi, işgärleri taýýarlamak boýunça görüldiň çäreler, gündelik işde sanly ulgamyň ulanylyşy hem-de bu ulgama öndebaryjy tejribäniň ornaşdyrylyşy barada hasabat berdi. Yurdumyzdaky Ýaragly Güçleriniň Belent

Serkerdebaşysy hasabaty diňläp, migrasiýa çäreleriniň netijeliligini ýokarlandyrmak maksady bilen, döwrebap tehnologiýalaryň we ýörite maksatnamalaryň has işjeň ulanylmagynyň zerurdygyny nygtady. Döwlet Baştutanymyz gullugyň ýolbaşçysyna işgärleriň hünär derejesini ýokarlandyrmak, olaryň öz öňlerinde goýlan wezipeleri takyk ýerine ýetirmelerini üpjün etmek meselelerini hemişe üns merkezinde saklamagy tabşyrdy.

Hormatly Prezidentimiz mejlisini jemläp, Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýyna ygrarly bolan, dünýäniň ýurtlary we halklary bilen dostlukly, hoşniýetli goňsuzçylyk gatnaşyklaryny saklaýandygyny nygtady. Watanymyzyň diňe goranyş häsiýetine eýe bolan Harby doktrinasy şol ýörelgetere esaslanýar. Döwlet Baştutanymyzdaky bellegi ýaly, harby we hukuk gorajygy edaralaryň düzümlerini, işini mundan beýläk-de yzygiderli kämilleşdirmek, Watanymyzyň goranyş ukypyny pugtalandyrmak, harby gullukçylaryň we olaryň maşgala agzalarynyň ýaşajyk-durmuşy, gulluk, iş şertlerini gowulandyrmak babatda mundan beýläk-de toplumlaýyn çäreler görer.

Döwlet howpsuzlyk geňeşiniň mejlisinde başga-da birnäçe möhüm meselelere garaldy we olar boýunça degişli çözümler kabul edildi.

Ýatkeşligi güýçlendirýän iýminter

Lukmanlaryň bellemelerine görä, käbir iýminter önümleri ýatkeşligi we ünsüli güýçlendirýär. AŞ-nyň Demirgazyk Karolina uniwersitetiniň ylmy işgäri, doktor Karol Çitham beýniniň işjeňligine ýardam edýän birnäçe iýminteriň bardygyny belleýär. Onuň bellemegine görä, hoz, badam ýaly düzüminde ýag, protein, antioksidant we witaamin bolan gury ir-iýminteri iýmek ýatkeşlik üçin peýdaly. Her gün 10 gramdan gowrak hoz iýmek ünsüli güýçlendirme üçin ýeterlik hasaplanýar. Ýsmanak, kelem ýaly gowy ýaşyl reňkli gök otlary we bakja önümlerini iýmegiň hem peýdalydygyny bellenilýär. Şeýle hem iýminteriň bolmagy hem saglyk üçin örän peýdalydygyny bellenilýär. Lukmanlar ýagy balygyň hem beýni üçin ýaramlydygyna ünsi çekýärler.



Merjen JARÇYÝEWA,
Myrat Garryýew adyndaky
Türkmenistanyň Döwlet lukmançylyk
uniwersitetiniň assistenti.

Adamsypat robotlaryň önümçiligi ýola goýlar

Soňky ýyllarda awtomatlaşdyrylan tehnologiýalar artpy, bu ugurda uly ösüşler gazanylýar. Bu tehnologiýalar fiziki güýç talap edýän el işlerini aňsatlaşdyrýar. Indi bolsa aň zähmetini talap edýän işleri hem kompýuterler amala aşyýar. Hytaýda adamsypat robotlaryň köpçülikleýin önümçiligi ýola goýmak üçin hususy kompaniýalara goldaw berler. Senagat we maglumat tehnologiýalary ministrliginiň ýaýradan beýanatynda ýurtdan hökümetiň geljek iki ýylda sensor tehnologiýasy, herekete gözgeçlik we adam-maşyn gatnaşyklarynda işlejek kompaniýalara goldaw berjekdigini bellenilýär. Bu ugurda emeli aň tehnologiýasynyň has köp peýdalanlygy, gündelik işleri ýerine ýetirmäge has «ukyply» robotlaryň işlenip taýýarlanmagy maksat edinilýär. 2027-nji ýylda çenli bolsa, logiki netije çykarýp, özüni kämilleşdirip bilýän robotlaryň taýýarlanmagy göz önünde tutulýar. Üç ýyl ozal «Hyundai Motor» kompaniýasy robot tehnologiýasynda öndebaryjy «Boston Dynamics» amerikan kompaniýasyny 1,1 milliard dollara satyn alypdy.



Daňanç GAPUROW,
Türkmen döwlet binagärlik-gurluşyk
institutynyň talyby.

Emeli aň tehnologiýasynyň täze nusgasy

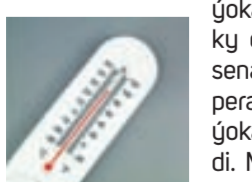
Dünýäniň iň uly emeli aň kompaniýasy bolan «OpenAI» tekst döredýän emeli aň bolan «GPT-4»-iň kämilleşdirilen nusgasyny tanuşdyrdy. «GPT-4 Turbo» atly bu nusganyň has arzan we kämildigi mälim edildi. Bu nusga täze maglumatlar bilen okadylýp, şu ýylyň aprel aýyndaky maglumatlara esaslanýar. Tekst döredijiniň ýakyn wagtda elçetleri boljakdygy mälim edildi. «GPT-4 Turbo»-nyň iki nusgasy bolar. Olaryň biri dolulygyna teksti seljerýän bolsa, beýlekisi tekst bilen suratlaryň arasyndaky baglanyşyga düşünýär. Beýleki ähli dil modelleri ýaly «GPT-4 Turbo» hem sözləri çaklaýan statistika guraly bolup, tehnologiýa internetdäki maglumatlar bilen okadylýpdyr.



Aýjahan BEGMYRADOWA,
Aba Annaýew adyndaky Halkara atçylyk
akademiýasynyň talyby.

Iň yssy ýyl bolar

Yewropanyň «Copernicus» howanyň üýtgemegi boýunça gullugy 2023-nji ýylyň iň yssy ýyl bolup biljekdigini mälim etdi. Bu barada taýýarlanan maglumatda ortaça temperatura mundan ozalky rekordyň hasaba alnan ýyly bolan 2016-njy ýyldakydan 0,10 dereje ýokary bolup biler. Bu ýylyk ortaça temperaturanyň senagatdan ozalky temperaturadan 1,43 dereje ýokarydygy habar berildi. Meteorologlar şu ýylyň oktýabr aýynda Ýer ýüzünde ortaça temperaturanyň 15,3 dereje bilen rekord hökmünde hasaba alnandygyny belleýär. Geçen aý ortaça ýylylyk 1991-2020-nji ýyllardakydan 0,85 dereje ýokary bolupdyr. Maglumatlara görä, oktýabrda Antarktikaňyň buz örtügi adatkadakydan 11 giterim kiçi bolupdyr.



Selbi ANNAMYRADOWA,
Ýagşygeldi Kakaýew adyndaky Halkara
nebit we gaz uniwersitetiniň talyby.

Ynsanperwerlik kömegi ugradyldy

Başlangyjy 1-nji sahypada.
Dost-doganlyk, goldawa mätäçlere duýgudaşlyk bildirme hem-de kömek etmek milletimizniň ynsanperwer ýörelgeleriniň aýrylmaz bölegidir. Şunuň ýaly ynsanperwerlik kömegi çyşyrymly durmuş ýagdaýynda düşen adamlar üçin ruhy daňja-ja öwürülýär. Ösüp getýän ýaş nesliň abadan, bagtyýar durmuşy üpjün etmek meseleleriniň hemişe üns merkezinde saklaýan Gahryman Arkadagymyz Gurbanguly Berdimuhamedowyň başlangyjy esasynda döredilen haýyr-sahawat gaznasynyň alyp barýan işiniň binýadyny türkmen halkynyň asyly, ynsanperwer gymmatlyklary durandyr. Gazna esaslandyrylan pursadyndan bäri iş ugurlaryny yzygiderli giňeltmek we halkara hyzmatdaşlygyny işjeňleşdirmek maksady bilen, giň gerimli çäreleri durmuşa geçirýär. Çagalar, olaryň saglygy we sazlaşykly ösüşi barada hemmetaraplaýyn alada Türkmenistanyň döwlet syýasatynyň esasy ugurlarynyň biridir. Türkmen halkynyň Milli Lideri Gurbanguly Berdimuhamedowyň bellegi ýaly, haýyr-sahawat gaznasynyň alyp barýan işiniň esasy maksady diňe bir ýaş türkmenistanlylary däl, eýsem, zerurlyk bolan ýagdaýynda beýleki ýurtlaryň çagalaryny hem goldamaktan ybaratdyr. Çünki ýaş nesil biziň geljegiňizdir. Gazna tarapyndan birnäçe döwletleriň çagalaryna ynsanperwerlik kömekleriniň berilmegi munuň aýdyň güwäsidir. Şeýlelikde, haýyr-sahawat gaznasynyň alyp barýan işi ýurtlaryň we halklaryň arasynda dost-doganlyk gatnaşyklaryny pugtalandyrylmagyna hem ýardam berýär.

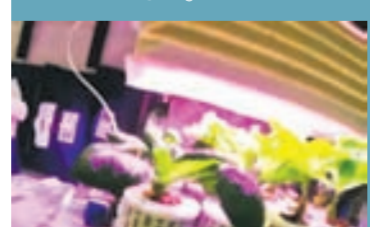
2024-nji ýylda syýahat edilmeli iň gowy ýerler

«National Geographic» neşiri 2024-nji ýylda syýahat edilmeli maslahat berilýän ýerleriň sanawyny taýýarlady. Sanawda 30 ýeriň ady bolup, şäherde dadyp görülmeli tagamlar ýa-da görülmeli maslahat berilýän ýerler hem bellenilýär. Sanawda Yewropanyň soňky ýyllarda syýahatçylyk babatda ösýän ýurtdy bolan Albanija, meşhurlygy barha artýan Hytaýyň Sian şäheri, köçe tagamlary bilen köpleriň ünsüni çekýän Taýwanyň Taýnan şäheri ýaly ýerler bar. Belli bir tertip bilen berilmelik sanawda Italiýanyň Emiliýa-Romanja welaýaty, Demirgazyk Irlandiýanyň İkinji uly şäheri Belfast, Şotlandiýanyň Gallowey we Günorta Agrşir biosfera goraghanasy, Meksikanyň Yukatan ýurum adasy, Norwegiýanyň Nurlann etraby ýaly tebigy taýdan özüne çekiji ýerler bar. Şeýle hem Italiýada gadymy Pompei şäheriniň ýadygärliklerini, Irlandiýada Atlantik ýoluny, Çilide Atakama çölünü, Madagaskarda Andrefana tokaýlaryny görmek we Germaniýada «Euro-2024» çempionatyna tomaşa etmek maslahat berilýär.

Aýgül İLMEDOWA,
Aşgabat şäherindäki «Olimp» orta sport mekdebinin mugallymy.

Hytaýly kosmonawtlar kosmosda gök önüm üretişdirdi

Hytaýyň «Tiangong» kosmos bekediniň hünärmenleri kosmosda ösümlikleri ösdürip üretişdirdiler. «Shenzhou 16» kosmos gämisi bilen şu ýylyň 30-njy maýynda uçurylan üç kosmonawt 31-nji oktýabrda yzyna dolanyp geldi. 27-nji oktýabrda olaryň ýerine baran «Shenzhou 17» gämisiniň ekipaży beketde üretişdirilen miwe we gök önümleri bilen tanuşdyryldy. Kosmonawtlar iýun aýynda işdäçar ýapragyny ekip, dört gezek hasyl alypdyr. Awgustda çereşniýe, gök sogan we pomidor ekiplidiler. Hytaýyň kosmonawt barlag we okuw merkezinde bolsa, deňeşdirme üçin edil kosmos bekedindäki ýaly şertlerde şol ekinler ekilipdir. Ekin ýörite taýýarlanan enjamyň içinde ekilýär. Bu enjamyň içindeki ösümlikler howadaky kömürturşy gazyny özüne siňdirip, kislorod öndürüp bilýär. Bu taslama uzak möhletli kosmos maksatnamalaryny durmuşa geçirmekte peýdaly bolar diýen niýet bilen ýerine ýetirilýär. Hytaýyň kosmonawt barlag we okuw merkeziniň hünärmeni Yan Renze geljekde çalt we has köp hasyl berýän gök önüm üretişdirmegi maksat edinýändiklerini aýtdy.



Süleýman MERETGELDIÝEW,
Türkmen döwlet binagärlik-gurluşyk
institutynyň talyby.

«Türkmentel-2023» atly XVI Halkara sergisi we ylmy maslahaty

Başlangyjy 1-nji sahypada.
Halkara serginiň we maslahatyň dowamynyň yzlandyrmagynda we daşary ýurtlardan gatnaşýan alymlar, bilermenler, işewürler we halkara guramalaryň wekilleri sanly transformasiýa, kibernetika, kommunikasiýa, geljegi, hemra tehnologiýalary ýaly ugurlarda halkara hyzmatdaşlygyny ösdürmek bilen bagly meseleler boýunça tejribe alyşýarlar.



Maslahatyň dowamynynda «Sanly çözümler-2023» innowasiýa bäsleşiginiň jemleri jemlener. Bu ýerde iň oňat ýaş taslamalaryň öz sanly önümlerini işewürler jemgyýetine görkezmege mümkinçilik alarlar. Şeýle hem çäriň çäginde Türkmenistanyň döwlet we hususy guramalary bilen daşary ýurt kompaniýalarynyň arasynda duşuşyklaryň geçirilmegi meýilleşdirilýär. «Türkmentel-2023» halkara sergisi we



ylmy maslahaty sebitdäki maglumat we ylmy-tehnologiýa taýdan ähmiýetli, ýokary derejeli çäreleriň biri bolup, bu çäre dünýäniň dürli künjeklerindän hünärmenlere telekommunikasiýa, innowasiýa we ýokary tehnologiýa pudagyna tejribe we täze pikirler alyşmaga mümkinçilik döredýär. «Türkmentel-2023» atly XVI Halkara sergisi we ylmy maslahaty şu gün öz işini tamamlady.



Saglygyňyza jogapkärli çemeleşiş!

Pasylaryň çalyşmagy, howanyň üýtgemegi bilen döwräp bitäjek möwsümläniň ýokanç kesellerden goranmak we olaryň önüni almak üçin keselleriň geçip biläýjek ýollary barada habarly bolmak zerurdyr. Möwsümläniň ýokançlaryň biri hasaplanýan üsti respirator keseli sagdyn adama näsag adamdan asygynda, üsgünde we gepleşende howa-damja ýollary bilen geçýär. Kesel umumy ysgynsyzlyk, gyzgynyň ýokarlanmagy, kellaagyry, bokurdagyň nemli bardalarynyň gyzarmagy, gijemegi hem-de burnuň dyklymagy ýaly alamatlar bilen güze çykyar. Keseli berjemek üçin dürli antibakterial dermanlary özbaşdak kabul etmek näsagyň ýagdaýynyň betertleşmegine, bedeniň immun ulgamynyň peselmegine, şeýle-de bedende witaamin ýetmezçiliginiň ýüze çykmagyna getirip biler. Bedeniň kesele garşy duruklylygyny ýokarlandyrmak üçin B toparyna hem-de

D, C witaaminlere baý bolan önümleri iýmek örän peýdalydyr. Güýz paslynda kesel dörediji wiruslaryň işjeňliginiň artmagy netijesinde, keseliň ýokuşmak derejesi ýokarlanýar. Beýle ýagdaýda ýokanç kesellerden goranmak



üçin sarýmsak iýmek örän peýdalydyr. Onuň düzümindäki fitonsidleriniň täsiri keselleme howpuny peseldýär. Arassaçlyk düzgünlerini doly we dogry berjaý etmek hem örän möhümdir. Otagda uzartk tütetmek wiruslara garşy göreşmegiň bir görnüşidir. Dermanlyk

ösümlikler ýa-da sogan, sarýmsak atylan gyzgyn buğdan dem almak peýdalydyr. Asygyňyza, üsgüniňizde agzyňyzy, burnuňyzy elgägüç bilen ýapýň, elniňizi ýygý-ýygýdan saýynlap ýuwyň! Sagdyn iýmilenmek, işjeň hereketde bolmak, zähmet bilen dynç alýş kadaly utgaşdyrmak, stres ýagdaýlaryndan gaça durmak arkaýly immun ulgamyny berkitmek, arassaçlyk düzgünlerini berjaý etmek, sport bilen meşgullanmak — bularyň ählisi dürli kesellerden goranmagyň iň netijeli we wajyp usullarydyr. Yurdumyzda ýola goýlan keselleriň önüni alyş sanjymlaryny maşgala lukmanlygyz bilen maslahatlaşyp alyň! Ýokanç däl keselleriň düzümine girýän howply täze döremeleriň ýurdunda ýola goýlan irki anyklykly barlaglarynda öz wagtynda işjeňli!

Türkmenistanyň Saglygy gorauşyş we derman senagaty ministrliginiň Saglygy gorauşyş habarlar merkezi.

Londonda syýahatçylyk sergisi geçirildi

6-8-nji noýabr aralygynda Angliýanyň paýtagtynda «World Travel Market» atly syýahatçylyk sergisi geçirildi. 44-nji gezek geçirilen sergä dünýäniň 180 ýurdundan 4 mün töweregi kompaniýa gatnaşdy. Dünýäniň öndebaryjy çäreleriniň biri hasaplanýan sergi 1980-nji ýyldan bäri geçirilýär. Serginiň çägindeki maslahatda 70 sessiýa geçirilip, 170 gatnaşýy çykyş etdi. Sergide dürli ýurtlaryň, şol sanda syýahatçylyk kompaniýalarynyň, myhmanhanalaryň, awiakompaniýalarynyň we syýahatçylyk pudagynyň işleýän beýleki kärhanalaryň pawilyonlary gurnaldy. Serginiň çäklerinde WTM Global syýahatçylyk hasabatny hem ýaýradyldy. Hasa-



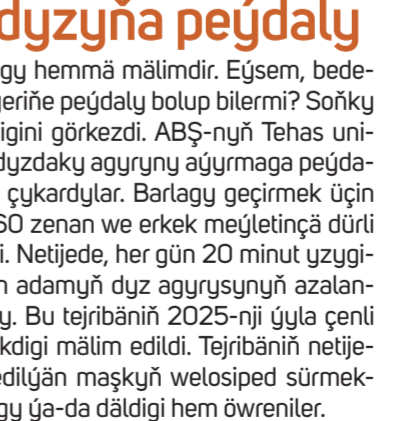
batda Hytaý, Hindistan we Indoneziýa ýaly ösüp barýan ýurtlaryň raýatlarynyň has köp syýahat edip başlandygy bellenilýär. Dünýäniň dürli ýurtlary syýahatçylyk pudagynyň has kämilleşdirmegi meýilleşdirýär. Saud Arabystany 2030-njy ýylyň başynda ja-

hankeşdeleriň sany 100 milliona ýetirmegi meýilleşdirýär. Munuň üçin bolsa, esasan, howa gatnawlarynyň artdyrylmagy göz önünde tutulýar. Maglumatlara görä, bu ýurt soňky baş ýylda dünýäde syýahatçylyk sany babatda 27-nji ýerden 13-nji orna çykyrdy. Dünýäde iň köp tomaşa edilýän çäreleriň biri bolan «Tour de France» geljek ýyl 111 ýyllyk tarhynda ilkinji gezek Italiýadan badalga alar. Italiýa geljek baş ýylda iň köp syýahatçy kabul edýän ýurt bolmagy meýilleşdirýär.

Şeker KULYÝEWA,
Maýa Kulyýewa adyndaky Türkmen milli konserwatoriýasynyň mugallymy.

El maşklaryny etmek dyzyňa peýdaly

Maşk etmegiň adam saglygyna peýdalydygy hemmä mälimdir. Eýsem, bedeniň bir bölegini hereket etdirmek, başga bir ýerine peýdaly bolup bilermi? Soňky geçirilen barlaglar munuň peýdaly bolup biljekdigini görkezdi. AŞ-nyň Tehas uniwersitetiniň alymlary el bilen edilýän maşklaryň dyzdaýk agyryny aýyrmaga peýdalydygyny güze çykyrdy. Barlagy geçirmek üçin dyzy agyryň 60 zenan we erkek meýletinçä dürli maşklar etdirildi. Netijede, her gün 20 minut yzygiderli maşk eden adamyň dyz agyrynyň azatlandygy anyklandy. Bu tejribäniň 2025-nji ýylda çenli dowam etdiriljekdigini meýilleşdirýär. Tejribäniň netijesinde el bilen edilýän maşkyň welosiped sürmekden peýdalydygy ýa-da dädidig hem öwreniler.



Şeýle hem alymlar mundan ozal geçirilen el bilen edilen maşkyň ýöremekden has peýdalydygyny öňe sürýän ozalky ylmy barlagy subut etmeçki bolýarlar. Lukmanlar 20 minut el maşklary ýerine ýetiren adamyň özüni has şähdaçyk duýýandygyny, şol sebäpli bedeniň islendik ýerindäki agyryny hem az duýmagyna sebäp bolup biljekdigini belleýärler. Her niçik-de bolsa, özüňe agram salmazdan, talabalyk ýerine ýetirilýän islendik maşkyň hem adam saglygy üçin peýdalydygy bellenilýär.

Aýböket GARLYÝEWA,
Türkmenistanyň Oguz han adyndaky Inžener-tehnologiýalar uniwersitetiniň talyby.

ZAMAN <small>TÜRKMENISTAN</small>	
ESASLANDYRYJYSY – «ZAMAN-TÜRKMENISTAN» HOJALYK JEMGYÝETI	
Noýabr aýynyň 10-ý, 2023 Gazetiň möçberi 8 sahpa.	Belgi: 45/1559 Tiraýy: 8318 Bahasy: 4,50 manat
BAŞ REDAKTOR MYRATDURDY GARJANOW JOGAPKÄR KÄTİP AMANMYRAT BAÝMYRADOW	
BIZNIŇ SALGYMYZ: Aşgabat şäheri, 1908 (Gündogar) köçesi, 10-A jaýy. Tel/Faks: 28-14-05, 28-14-36 web sahpa: www.zamanturkmenistan.com.tm e-poçta: info.zamanturkmenistan@gmail.com, zamanturkmenistan@sanly.tm	
BELLIK: Redaksiýamıza gelen hatlar yzyna gaýtarylmayar. Gazetimizde ýerleşdirilen makalalaryň ýazgylaryň mazmunyna mahabat beriji jogapkärdir. Gazet Türkmen döwlet neşiriyat gullugynyň Metbugat merkezinde ofset usulynda çap edilýär. Çap edilýişini hiline Metbugat merkezi jogap berýär. Telefony: 399536.	
Abuna ýazylmak işleýänler üçin gazetiniň indeksi: 69477	

DÜNYÄ HABARLARY

gyssa setirlerde

Halasgärine durmuşa çykdy. Hytaýly bir gyz özüni halas eden ýangyn söndürjä durmuşa çykdy. Halas edijileriň biri köp gatly jaýlaryň birinde ýangyn döwründe, ýoldaşlary gelip ütişgänçä, iň soňky pursatlarda germe...

Köne utaglaryň festiwaly geçirildi. Tbiliside retro-awtoulaglaryň festiwaly geçirildi. Festiwalda 150-den gowrak awtoulag görkezildi. Festiwala 1900-1994-nji ýyllar aralygynynda öndürilen utaglaryň 88 ýaşy bar, iň täzesine 30 ýyl töweregi bolupdyr.

Pikassonyň kartinasy satyldy. Pablo Pikassonyň 1932-nji ýylda döreden «Sagatly zenan» kartinasy Nju-Yorkuň «Sotheby's» auksionynda 139,4 million dollara satyldy. Suratkeşiň 2015-nji ýylda 179,3 million dollara satylan «Alžiriň zenanlary» kartinasy suratkeşiň iň gymmat eseri bolupdy.

Dronlar mangrow eker. BAE-de dron bilen mangrow agaçlary ekilýär. Tokaýlary giňeltmegi niýet edinjän hökümet sebitleýde eýjäm 2,5 milliondan gowrak mangrow ekdi. BMG dünýädäki mangrow tokaýlarynyň meýdanynyň soňky 40 ýylda 20% azalandygyny çaklaýar. 2030-njy ýylda BAE 10 milliona çenli mangrow ekmegi meýilleşdirýär.

Dokma önümlerini gaýtadan işläp. Şwesiýanyň Malmjö şäherinde dürli dokma önümlerini gaýtadan işleýän dünýädäki ilkinji zawod işläp başlady. Bu ýerde matalaryň dürli görnüşleri sensorlar arkaly awtomatik usulda sortlanyp, gaýtadan işlenilýär. Häzir kompaniýa sagatda 4,5 tonna çenli dokma önümlerini gaýtadan işleýär.

Neýrohirurglara kömek edýär. Bejik Britaniýada işlenip düzülen ulgam, beýnidäki duýgur gurluşlary ýüze çykarmaga gönükdirilendir. Operasiýa haklyk wagtda wideoýazgy edilýär. Bu wideo emeli aň bilen gaýtadan işlenilýär. Ulgam eýjäm pipofiz çişini aýyrmak boýunça 200-den gowrak operasiýanyň wideo ýazgylaryny seljerdi.

Garpyz diňini gurdy. Eýranyň ýaşajylysy Aşkan Roholla Doşmanziari 4 garpyzy biribiriniň üstünde goýup, Ginnesiň rekordlar kitabyna girdi. Ol Ginnesiň rekordlar kitabyna girmek maksady bilen uzak wagtlap deňagramlylygy tapmak üçin türgenleşik geçirendigini aýtdy.

Iň owadan ýarganat. ABŞ-da jandarlaryň fotosuratlarynyň arasynda geçirilen gözellik bäsleşiginde Wilýam atly ýarganat iň owadan ýarganat hökmünde öňe saýlandy. Ýarganatyň suraty Oregon ştatynda zoolog Emma Bask tarapyndan düşürildi. Şeýle bäsleşik her ýyl geçirilip, ol Halkara golganatlylar hepdeligine gabat gelýär.

44 million dollara satyldy. Zenewadaky auksionda agramy 17,61 karat bolan açyk-gök gaşly «Bleu Royal» atly göwher üzüň 43,8 million dollara satyldy. Geleşik üdi minutda tamamlandy. Aukسیونçylar göwher üzügi 50 million dollara satmaga bil baglapdylar. Bu göwher köp ýyllardan bäri hususy kolleksiyada saklanýardy.

Iň gowy suratlar mälüm edildi. Tebigaty goraýuş guramasynyň «The Nature Conservancy» 2023-nji ýylyň surat bäsleşiginiň ýeňijilerini mälüm etdi. Emin agzalary 80 müňden gowrak suratçynyň 189 müňden gowrak işleriniň içinden ýeňijileri saýladylar. Bäsleşigiň esasy baýragyna wengriýaly Tibor Litauski mynasyp boldy.

Tramp baş ştatda öňde barýar

Amerikanyň «The New York Times» gazetiniň geçiren pikir soralyşygynda laýyklykda, ABŞ-nyň öňki Prezidenti Donald Tramp, 6 ştatyň 5-sinde 2024-nji ýylda boljak saýlawlarda saýlawçylaryň goldawy boýunça häzirkiz Prezident Jozef Baýdenden öňde barýar. Neşir bu pikir soralyşygy amerikan kolleji «Siena» bilen bilelikde geçirdi. Pikir soralyşyga görä, Baýden diňe Wiskonsin ştatynda Trampdan öňde barýar. Galan Jorjiya, Newada, Arizona, Miçigan we Pensilwanıya ýaly 5 ştatda Tramp öňe saýlanýar. Bu 6 ştat 2024-nji ýylda geçiriljek Prezident saýlawlarynda ýeňijini kesgitlemekde iň möhüm ştatlar hasaplanýar, sebäbi bu sebitler «ikiriňilenýän» has köp saýlawçylary bilen tapawutlanýar. Bu bolsa, dalaşgärleriň ikisiniň hem bu ştatlarda deň derejede meşhurdygyny görkezýär. NYT-nyň maglumatlaryna görä, pikir soralyşyga gatnaşanlaryň köpüsi ykdysadyýet meselesinde Trampa has köp ynanandyklaryny aýtdylar. Şeýle hem saýlawçylaryň immigrasiya, milli howpsuzlyk we halkara meseleleriniň çözülmeginde Ak Tamyň öňki ýolbaşçysyny ileri tutýandyklary belli boldy. ABŞ-nyň indiki Prezident saýlawlary 2024-nji

ýylyň noýabr aýynda geçiriler. Oňa Respublikan partiýanyň dalaşgäri hökmünde Ak Tamyň öňki ýolbaşçysy Donald Tramp, Florida ştatynyň gubernatory Ron Desantis, işewür Wiwek



Ramaswami, ABŞ-nyň BMG-däki ozalky hemişelik wekili Nikki Heyli, Günorta Karolina ştatynyň senatory Tim Skott we Nju-Jersi ştatynyň öňki gubernatory Kris Kristi we beýlekiler gatnaşmakçy. Aprel aýynda Amerikanyň Birleşen Ştatlarynyň häzirkiz Prezidenti Jozef Baýden Demokratik partiýadan gaýtadan saýlanmak isleýändigini aýtdy.

SÖWDA DOLANYŞYGY 42 MILLIARD DOLLARA ÝETDI

Türki Döwletleriň Guramasyna (TDG) agza ýurtlaryň arasyndaky eksport-import amallarynyň mukdary 42 milliard dollara ýetdi. Bu barada guramanyň Baş sekretary Kubanuçbek Omuralıyew Astanada geçirilen sammitde aýtdy. «Ýene-de bir möhüm ýagdaý ykdysady integrasiýany güýçlendirme bolup, häzirkiz wagtda bilelikdäki söwda dolanyşygymyz 42 milliard dollara ýetdi – diýip, Baş sekretar belledi. Onuň sözlerine

Kubanuçbek Omuralıyew Türki Döwletleriň Guramasynyň 2021-nji ýylda 47, 2022-nji ýylda 62 çäräni gurandygyny aýtdy. Şu ýylyň başyndan bäri syýasat, söwda, ykdysadyýet, ulag, gümrük hyzmatdaşlygy, howpsuzlyk we bilim ugurlarynda geçirilen çäreleriň sany 110-a ýetdi. Türki Döwletleriň Guramasyna Azerbaýjan, Gazagystan, Gyrgyzstan, Türkiýe we Özbegistan girýär, synçy hökmünde Türkmenistan we Wengriýa gatnaşýar.

Mongol sähra atlarynyň festiwaly geçiriler

17-19-njy noýabr aralygynda Mongoliýanyň Hentiý aýmagynyň Batnorow somonynda her ýylyky «Mongol sähralarynyň atlary» festiwaly geçiriler. Bu barada sebitiň häkimiýeti habar berdi. Mongoliýanyň Daşky gurşaw we syýahatçylyk ministrligi, Medeniýet ministrligi we Hentiý aýmagynyň ýerli häkimiýeti bu çäräniň guramaçylarydyr. Resmi beýanata görä, bu festiwalyň maksady guş syýahatçylygyny ösdürmek we Mongoliýa has köp daşary ýurtly syýahatçylary çekmekden ybarat. Festiwalyň çäklerinde at çapuşyklaryň, surat sergisiniň we seýrek duş geljän at tohumlaryny kesgitlemek boýunça bäsleşikleriň geçirilmeginde garaşylýar. Häzirkiz wagtda Mongoliýanyň ykdysadyýeti, esasan, eksporta gönükdirilen magdançylyk pudagyna baglydyr. Syýahatçylygy ösdürmek, dag-magdan senagatyna bagly ykdysadyýeti diwersifikasiýa etmek iň amatly çözüň hasaplanýar.



Şuny göz öňünde tutup, Mongol hökümeti 34 ýurduň rağatlaryny 2025-nji ýylyň ahyryna çenli wiza düzgünlerinden 30 güne çenli boşatmak kararyna geldi. Ýurduň Milli statistika komitetiniň maglumatlaryna görä, 2022-nji ýylyň ahyryna çenli Mongoliýada atlaryň umumy sany 4,8 milliondan gowrak bolupdyr.

AÝYŇ TAKYK ÝAŞY KESGITLENILDI

Alymlar 1972-nji ýylda «Apollon» missiýasy tarapyndan Ýere getirilen Aý kristallarynyň seljermesi esasynda Aýyň ýaşyny takyk kesgitlediler. Ýerli hemrasynyň ýaşy, çaklanýşyndan 40 million ýyl uly boldy. Aýyň emele gelmeginiň iň giňden ýaýran düşündirişi «ägitir uly ury taglymatydyr». Oňa laýyklykda, gadymy döwürde Marsyň utlugyndaky bir planeta ýaş Ýer bilen çaknyşypdyr. Bu çaknyşykdan zyňlan parçalar bolsa, Aýy emele getiripdir. Başda Aýyň üzüni magma ummany örtüpdir. Ýerli hemrasynyň üzüni sowap gatandan soň sirkon kristallary emele gelipdir. Alymlar bu kristallary «Apollon»-yň getiren jisimlerinde hem üze çykardylar we mass-spektrometriň kömegi bilen olaryň ýaşyny kesgitlediler. Bartagyň netijeleri, Aýyň ýaşynyň 4,46 milliard ýyl bolandygyny görkezdi. Ol 4,54 milliard ýyl ozal emele gelen Ýerden birneme ýaş eken.

– Bu kristallar ägirt uly çaknyşykdan soň emele gelen iň gadymy gaty jisimlerdir – diýip, Çikago uniwersitetiniň kosmohimigi Filipp Hek aýtdy.



Alymlar Aýyň biziň tebigy utgamymyzyň bir bölegidigini bellediler, sebäbi onsuz Ýerdäki ýaşajylyk düýbünden başgaça bolardy. Täze barlaglar, onuň taryhynda we ewolüsiýasyna has gowy düşünmäge mümkinçilik berjür diýip, «Geochemical Perspectives Letters» atly ylmy žurnalda bellenilýär.

Premýer-ministr wezipesine hödürlendi

Polşanyň Prezidenti Anjeý Duda Respublikanyň Premýer-ministri wezipesine Mateuş Moraweskiýni dalaşgärtigini hödürlemek kararyna geldi. Ol bu kararyny parlamentiň aşaky palatasynyň Seýmiň garamagyna hödürledi. Anjeý Duda telewideniýede eden çykyşynda: – Geçirilen maslahatlaryň dowamlynda her bir partiýa täze Seýimde öz dalaşgärine we umuman, geljekki hökümeti goldamak üçin zerur köplügi ýygnaýdygyna ynam bildirdi. Çyntakajy seljilerden we geňeşmelerden soň hökümet gurmak wezipesini häzirkiz Premýer-ministr Mateuş Moraweskiýe tabşyrmak kararyna geldim – diýip, aýtdy. – Eger-de häkimiýet başyndaky «Kanun we adalat» partiýasynyň maksatlary başa barmasa, indiki tapgyrda Seým Premýer-ministrige dalaşgärini saýlamaly bolar, şonda men Moraweskiýni derrew şu wezipä bellärin. Bu ugurda ähli Konstitusija düzgünleri we möhtleleri berjaý ediler – diýip, Anjeý Duda belledi. Bu karar, bu wezipäni Donald Tuskuň egelemegine garaşylýandygyna garamazdan, mälüm

edildi, sebäbi parlament saýlawlarynyň netijelerinden soň parlamentdäki orunlaryň köpüsini esasy üç partiýa egeledi. Parlament saýlawlarynyň netijeleri häkimiýet başyndaky «Kanun we adalat» partiýasyna özbaşdak hökümeti döretmäge mümkinçilik bermeýär. Eger-de



Moraweskiý hyzmatdaşlaryny tapyp bilmesä, Ministrler Kabinetini döretmek hukugy «Rağat koalisiýasynyň» lideri Donald Tuska geçýär. 15-nji oktabrda geçirilen parlament saýlawlarynyň netijelerine görä, dolandyryjy «Kanun we adalat» partiýasy sesleriň köpüsine ege boldy (35,38%). «Rağat koalisiýasy» birleşigi 30,7%, «Üçünji ýol» birleşigi 14,4% we «Çep» partiýasy 8,61% sese ege boldy. Bu üç partiýanyň bilelikdäki netijesi Seýimde köplük gazanmak we hökümet gurmak üçin hukuk gazanmaga mümkinçilik berer.

Tokaýlaryň sebitiň howasyna täsiri

Braziliýanyň Amazonka tokaýlarynyň meýdanynyň azaldylygy, sebitiň temperaturasyna öň pikir edilşinden has uly täsir edýär. Gurakçylykdan we aşy yssydan ejir çekýän Matu-Grossuň oba hojalygy merkezinde, 2050-nji ýyly çenli tokaýlaryň çapylmagy soňky ýyllardaky ýaly çalt depginde dowam etse, howa has-da yssy bolar. Muny täze geçirilen barlaglaryň netijeleri subut edýär. «Proceedings of the National Academy of Sciences» žurnalyna çap edilen makalada Amazon tokaýlarynyň çapylmagynyň 60 mile çenli (takmynan 100 km) aralygyň gyzmagyna sebäp bolýandygy bellenilýär. Çapylýan tokaýlaryň gerimi näçe giň bolsa, temperatura soňa-da ýokary bolýar. Bu ýagdaý global ýylylyk bilen bilelikde, howa şertlerine goşmaça täsir edýär. Lids uniwersitetiniň alymy Dominik Sprakeniň pikiriçe, her bir agaç, ortaça, 2,5 kWt kuwwatlylygy bolan, doly güýjünde işleýän iki-üç sowadja deňdir. Bu, bedeniň gyzgynlygyny peseltmek üçin adaman bölünip çykýan dere gaty meñzeş bolup, bugarmagyň hasabyna bolup geçýär. Tokaýlary ýok etmegiň täsiriňi garaşylýandan has zyňandygyny bellän

alym, getirilýän sanlaryň adamlaryň has köpüsini tokaý ýerlerini goramaga ynanýandygyna umyt bildirdi.

Geçirilen barlaglar Amazonyň durnukly howasyny saklamak üçin ähmiýetini subut edýär. Şu ýylyň başynda neşir edilen başga bir makalada tokaýlaryň çapylmagynyň ygalyň mukdaryny 125 mill (200 km) çenli azalandygyny aýdylýar. Ýaňy-ýakynda geçirilen has giňişleýin barlaglar Amazonyň Günorta Amerikanyň mussonlarynyň paýlanmagyna täsir edýändigini we tokaýlaryň ýok edilmeginiň sebitde ýagşy mukdaryny 30% azaldyp, azyk önümçiligini agy netijelere duçar edýändigini görkezdi.



Dünyäniň iň howply owadan daglary

Belentligi 4 müň 810 metre deň bolan Monblan dag gersi iň howply tebigy gözleýerli sanawynda birinji orunda durýar. Ekstremal syýahatçylyk boýunça bilimlenilip, Monblanyň beýikligi ony syýahatçylyk üçin dünýäniň iň ajaýyp tebigy ýerleriniň birine öwürýär. Ikinji orna Şotlandiýanyň iň beýik dagy Ben-Neewis, üçünji orna Ýaponiýanyň super wulkany Fuji, dördünji orna Ýerli iň beýik dagy Ewerest eýe boldy. Başinji orny Afrikanyň görnükli stratowulkany – Kilimanjaro eýeleýär. Şeýlelikde, dünýädäki iň howply tebigy gözleýerli 10-lugyna şu daglar girýär: Monblan (Italiýa/Fransiýa), Ben-Neewis (Beýik Britaniýa), Fudzi (Ýaponiýa), Ewerest (Nepal),



Kilimanjaro (Tanzaniýa), Ýosomiti milli seýilgähi (ABŞ), Stol dagy (Günorta Afrika), Matterhorn (Şweýsariýa), Grand-Kanýon (ABŞ), Moher gaýalary (Irandiýa).

5G-niň ORNAŞDYRYLMAGY 4G-den HAS TIZ BOLDY

5G-niň ornaşdyrylmagy 4G-den has tiz başa baryp, bary-ýogy dört ýylda dünýäde 1,5 milliard töweregi baglanyşyk hasaba alyndy. Bu barada «Huawei» kompaniýasynyň baş direktory Ken Hun aýtdy. Ken Hunuň sözlerine görä, aragatnaşyk operatorlary dünýä ilatynyň ýarasynda go-laýynyň özüne alyan 5G-niň 260 ulgamyny ýaýbatlandyrdylar. 5G aragatnaşyk operatorlary üçin täze ösüş motorydyr. GSMA-nyň baş direktory Mats Granrid, 4G-niň bir milliard baglanyşyga ýetmegi üçin 12 ýyl gerek bolandygyny, 5G-e

üçin bolsa bary-ýogy 3 ýyl gerek bolandygyny aýtdy. GSMA-nyň maglumatlaryna görä, 2035-nji ýyly çenli 5G baglanyşygynyň sany 5,2 milliarda deň bolar.



EMELI AÝYŇ HOWPSUZLYGY BARADAKY JARNAMA KABUL EDILDI

Beýik Britaniýada emeli aýnyň howpsuz ulanylmagyna bagyşlanan 1-nji global sammit geçirildi. Onuň barşynda iri tehnologiýa kompaniýalarynyň wekilleriniň syýasatçylar täze tehnologiýalary düzgünleşdirmeginiň hem-de ulanmagyň esaslaryny ara alyp maslahatlaşdylar. Sammitde 28 ýurt emeli aýnyň iň töwekgelçilikli görnüşleriniň nädip dolandyrylmalydygy barada dünýäde ilkinji şertnama gol çekdiler. Premýer-ministr Rişi Sunak bu duşuşygy dünýä liderleriniň bu ugurdaky töwekgelçiliklere gysgaly düşünmelidigi barada yllaşan möhüm üstünligi hökmünde baha berdi. Beýik Britaniýanyň Premýer-ministri Rişi Sunak: – Bu gün biz ABŞ-dan, Ýewropa ýurtla-



ryndan we Hytaýdan hünärmenleriň uly toparyny, iri tehnologiýa kompaniýalarynyň wekillerini bir ýere jemlemegi başardyk. Onlarça ýurduň wekillerini ilkinji şertnama gol çekdiler we emeli aň töwekgelçiligini dolandyrmak

üçin täze strategiýalary işläp düzmegini zerrurdygyny aýtdylar. Bu öz gezeginde geljekde bilelikde işlemäge we bu ugurdaky meseleleri nädip çözmelidigini öwrenmäge kömek eder – diýip belledi. Emeli aýnyň howpsuzlygy baradaky jarnama Beýik Britaniýada geçirilen iki günlük sammitde kabul edildi. 28 ýurt we Ýewropa Bileleşigi emeli aýnyň howpsuz we jogapkärli işlenip düzülmegini we ulanylmagyny üpjün etmek boýunça täze global tagallalaryň zerrurdygyny barada yllaşdylar. «Emeli aň ägirt uly mümkinçilikleri açýar we adamzadynyň abadçylygyny ýokarlandyryr» diýip, britan hökümetiniň beýanatynda aýdylýar. Şeýle-de bolsa, sammit

gatnaşyjylar emeli aýny bilkastlaýyn nädogry ulanmaktan ýa-da ösen emeli aňa gözegçilik etmekden düýpli töwekgelçilikleri dörejekdigi bilen yllaşýarlar. Şunuň bilen bilelikde, kibernetik howpsuzlyk, biotehnologiýa we ýoýlan habarlar aýratyn alada döredýär. Iki gün dowam eden maslahatda ABŞ, Beýik Britaniýa, Ýewropa Bileleşigi, Hytaý, Hindistan we beýleki taraplaryň wekillerini emeli aýnyň çalt ösmegi bilen baglanyşykly töwekgelçilikleri we mümkinçilikleri ara alyp maslahatlaşdylar. Britan hökümeti Koreýa Respublikasynyň ýalkyn alty aýda bilelikde emeli aň boýunça virtual mini-sammiti geçirmäge razy bolandygyny habar berdi.

TARYHDA ŞU GÜN

1933-nji ýylyň 10-njy noýabrynda rus ýazyjy Iwan Bunin Nobelniň edebiyat boýunça baýragyna mynasyp boldy. Ýazyjy «rus nusgawy prozasynyň däplerini ösdürjün» gaýduwşy ussatlygy üçin bu baýraga eýe boldy. Bunin Russiýada Nobelniň edebiyat boýunça baýragyny alan ilkinji ýazyjydyr.

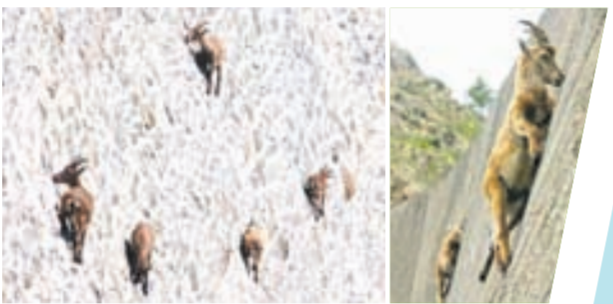
BAG GEÇISIMI ÝA-DA DAG GEÇISI?!

Goşa toýnakly jandarlar bolan geçileriň Ýer ýüzünde öýdeçi we ýabany tebigatda ýaşajan 300 töweregi görnüşi duş gelýär. Adatça, bu jandarlar ottuk meýdanda, dag eteklerinde, baýyrlarda we düzlüklerde otlaýarlar. Goýundan tapawutlylykda geçiler belende çykyş, ön aýagyna galyp, agajyň ýapraklaryny iýip bilýärler. Ýöne geçiniň bu ugurda hem ökde – agajyň çür depesine ýa-da dagyň kert gaýasyna çykyş iýmittenleşen görnüşleri hem bar. Geliň, geçiniň täsin görnüşleri bilen tanşyp bolalyň!

BAG GEÇISI. Afrikanyň demirgazyk-günbatar sebitinde, Marrakeşden kenaryka Essaura şäherine barýan tozany ýolda argan agaçlaryny eýeläp oturan geçileri görmek bolýar. «Akrobat geçileriň» bu tomasasy görneleri geň galdyryr. Geçiniň adaty görnüşi bolan marokko geçisiniň çöpüri, esasan, ak reňkde bolýar. Bu geçiler dyrmasmak üçin tikenli argan agajyny saýlap alypdyrlar. Arganyň içi maňyzly miwesi geçiler üçin elýetmez iýmittenleşen ýer. Geçiler 10 metre çenli ýokary dyrmasyp, 3-4 sagatlap agajyň miwesini çöplýärler. Hatda geçiler maňyzly miwäni iýmek üçin agaçdan agaja-da bökýärler. Agajyň çür depesindeki inçik şahalarda deňagramlylygy saklap, birnäçe sagatlap durýarlar. Syňahatçylaryň geçileriň bu endigini emeli ýagdaýda öwredilen diýip hasaplaýandyklaryna garamazdan, bu hadysa marokko geçileriniň dogabiti endigidir. Ýewropaly syňahatçylar bu jan-

Diňe günorta-günbatar Marokkoda ösýän, gýrmysy agajyň bir görnüşi bolan arganyň tikenli baldagy, ownujak ýapragy we içi maňyzly miwesi bolýar. Ajy tagamly zeýtuna meňzeş bu miweden sykylyp, ýag alynýar. Argan ýagy marokkolylar üçin elýetmez iýmittenleşen beridir.

DAG GEÇISI. Italiýanyň demirgazygynda «alpinist geçileri» ýaşaýar. Antrona jülgesindeki seýilgähte ýaşaýan dag tekesi (Alp ibex) dik gaýalara we jülgedäki Çingino bendine dyrmasyp, duz ýalaýar. Geçiniň bu görnüşi birnäçe sekuntlap göni diwarda saklanyp bilýär. Ýagşydyr garyň ýagmagy bilen gaýada toplanan duz gatlagy dag geçileri üçin ýokumly hasaplanýar. Italiýanyň demirgazygynda «alpinist geçileriň» bardygyny barada ilkinji gezek aýdylanda muňa ynanmaly. Soňra 160 metr beýkligi dyrmasyp ýören dag tekeleriniň surata düşürilmege bilen köpçüligi mälim edilýär. Öri meýdan-



darlara «uçyan geçiler» diýip at beripdirler. Afrikanyň beýleki sebitlerinde beýle ýagdaýa duş gelinmeýär. Çopanlar sebitde gurakçylyk bolup, ekin bitmeýändigini sebäpli, geçileriň iýmittenleşen agaja çykyşy aýdýarlar. Agaja dyrmasyp geçileriň syňahatçylar kate howsala düşýärler. Sebäbi geçileriň ýokardaky hereketleri käwagt şowsuz bolup, büräp ýa-da ýykylyp bilýärler. Janly-jandarlar bilen gyzylan hünärmenleriň bellemelerine görä, Marokkoda ýaşayan geçiler guraklyk hem-de ot ýetmezçiligi sebäpli agaja dyrmasmagy öwrenipdirler. Agaja dyrmasmak bu jandarlaryň tebigy häsiýeti bolup, argan agajynyň köpelmeginde uly ähmiýeti bardyr. Sebäbi geçiler bu agajyň miwesini iýip, şäniğini dürlü ýere dargadyrlar. Bu bolsa tokayyň giňemegini mümkinçilik berýär.

larla otlap ýören geçiler mineral duz ýetmezçiliginden ejir çekýärler. Dag tekeleri duz ýetmezçiliginiň öwezini dolmak üçin gaýalara dyrmasýarlar. Bilermenler geçiniň bu görnüşiniň şeýle howply ýagdaýlardan nädip baş alyp çykyandygyny öwrendiler. «Alp ibex»-iň toýnagý beýleki goşa toýnaklylaryň dabanyndan giň bolup, dik gaýalara mäkäm ýapyşmaga kömek edýär. Toýnaklar aýrlyk güýji bilen basyş edlen-de «saklaýjy» bolup hyzmat edýän ýumşak rezine öwürülýär. «Alp ibex» Alp daglarynda ýaşayan ýabany geçiniň bir görnüşi bolup, yza eýrelýän şahy hem-de goňrumtyl-çak reňki bilen tapawutlanýar. Bu geçiler Alp daglaryny dik gaýalarynda otlap, 5 mün metr belentlikde ýaşap bilýärler.

SUWUŇ IÇINDÄKI TARYHY ŞÄHER

Sirmione Italiýanyň demirgazyk şäheri bolup, Garda kölüniň aşaky böleginde ýerleşýär. Miladydan öňki VI-V münäýlyklara degişli bu şäher Italiýanyň taryhy merkezi hasaplanýar. Sirda ýarym adasynyň ujunda ýerleşýän Sirmione baglar, dynç alyş kenarlary, galalar bilen örtülipdir. Bary-ýogy 33 inedördül kilometr meýdany tutýan bu şäher syňahatçylyk babatda ösen yerleriň biridir. Garda kölüniň göm-gök suwuna öwşün atýan şäher günorta tarapa uzalyp, uzyn we dar zolagy emele getirýär. Orta asyrlara degişli Sirmioneniň 10 mün töweregi ilaty bar. Şähre barmak üçin pyýada köprüsinden geçmeli. Sirmione şäherine ulag serişdeleri goýberilmeýär. Girelgedäki awtoduralgada ulagyňy goýup, şähre pyýada gezenleş etnäge rugsat berilýär. Şähre ilkinji göze ilýän ýer Skaligero galasydyr. Galadan uzalýan dar köçeler şäheriň demirgazyk çetindäki Ýamaýka kenaryna we gadymy Rim willasyna eltýär. Şäheriň demirgazyk kenary baglar bilen örtülip, owadan görnüşi emele getirýär. Şäheriň gadymy galalaryna gezenleş edip, dar daşly köçelerinde aýlanyp, suwuň içindäki şäheriň owadanlygyny synlap bolýar. Sirmionede gezenleş etmeli esasy yerler:

Skaligero galasy. XIV asyra degişli bolan bu gala Italiýanyň iň gadymy gala-



larynyň biridir. Verona hökümdary tarapyndan gurlan bu galada iň soňky gezek 2018-nji ýylda dikeldiş işleri geçirilýär. Galanyň diwarlary ýöremek üçin niýetlenen bolup, 146 basgançakly minaralara çykyş şäheriň ajaýyp görnüşini synlap bolýar. Skaligeroniň esasy aýratynlygy gämiler üçin niýetlenen galanyň, ýagny daşyna beýik diwar örülen, üstü açyk portuň bolmagydyr.

Şäher merkezi. Sirmioneniň şäher merkezini dar köçeleriň labirinti emele getirýär. Bu ýerde kafeler, dükanlar we kiçik myhmanhanalar bar. Şäher merkezinden geçmek üçin 1 sagat töweregi wagt gerek.

Suwdakly gezenleş. Şäherdäki iň gowy güýmenjeleriň biri şäheri suwuň üstünden synlamakdyr. Esasan hem, aňşam çagy guralýan gaýykly gezenleşler 1 sagat töweregi dowam edýär. Garda kölüniň çüýşe ýaly durý suwunda gezenleş etmek arkaly şäheriň gyzlylygyny synlap bolýar.

Ýamaýka kenary. Sirmioneniň demirgazyk buruna Ýamaýka kenary diýilýär. Bu kenar giň we tekiz çäge gaýalaryndan düzülip, agaçlar bilen örtülen gyzlylygy emele getirýär. Kenarda dynç almak üçin oturgyçlar we stollar bolup, kiçik restoranlar hem bar. Bu kenar Italiýa barýan syňahatçylaryň iň köp gelim-gidimli yerleriniň biridir.

Rim mülki. 2 gektar meýdany eýeläýän bu arheologik ýadygärlige aýlanmak üçin 1 sagada golaý wagt gerek. Ýamaýka kenaryndan uzak bolmadyk ýerde ýerleşýän Rim willasnynda gadymy öýler, üzümçilik meýdanlary we baglar bar.

Ýyly suwly hammamlar. Sirmione ýyly suwly hammamlaryň mekanydyr. Bejeriş aýratynlyklary bolan bu hammamlar sulfata baý ýerasty çeşmeden çogup çykýar. Bu ýerde birnäçe myhmanhana bolup, howuzdyr bug wannalary hem bar.

IRDEN TURUP SUW IÇMEGIŇ PEÝDASY

Irden turup suw içmegiň peýdalydygy ýa-da zyňanlydygy barada dür-lüçe pikirler bar. Eýsem, aç wagtyň suw içmek peýdalydygy?



Suw ýaşajyň aýrlymaz bölegi bolup, kadaly derejede suw içmek saglyk üçin peýdalydyr. Adam bedeniniň esasy bölegi suwdan durýar. Myşsalarýň 75 göterimi, beýniniň 90 göterimi, süňkleriň 22 göterimi hem-de ganyň 83 göterimi suwdan ybarat. Bilermenler irden turup suw içmegiň peýdalydygyny belleýärler.

✓ Ertirik naharyndan öň 1-2 ýa-da 2 bulgur suw içmek bedeniň toksinlerden saplanmagyna we bedenimizi toplanan artkymaç maddalardan arassalamaga mümkinçilik berýär. Irden turup suw içmek bedeniň alyş-çalşygyny çaltlandyryp,

kesellerden gorumaga kömek edýär.

✓ Uka gidenimizde bedenimiz öňjüklere «bejermek» we tazelemek üçin işleýär. Irden turan badyňa suw içmek işlenen galindylaryň peşew arkaly çykmagyny üpjün edýär.

✓ Irden turup suw içmek içki beden agzalaryny zerur bolan suwukluk bilen kanagatlandyryp, sagdyn işlemegini üpjün edýär.

✓ Suw deriniň çäge we sagdyn görünmegi üçin peýdalydyr. Irden 2 bulgur suw içmek deriniň guramagynyň önüni almaga, derini kesellerden gorumaga ýardam edýär.

✓ Açlygyňa 2-3 bulgur suw içmek hortlanmaga hem kömek edýär. Suw bedenden toksinleri çykmakdan başga-da, artkymaç ýagyň we kaloriýanyň ýanmagy üçin peýdalydyr. Mundan başga-da, suw açlyk duýgusyny basyp, artkymaç iýmittenmegiň önüni alýar.

✓ Ir bilen 1 bulgur ýyly suw içmek günüňi energiýa bilen başlamak üçin gowy usuly bolup, ukusyzlygy we ýadawlygy aradan aýyrmaga ýardam edýär.

✓ Aç wagtyň 3 bulgur suw içmek aşgazandaky kislotanyň derejesini peseltmäge we gastritiň önüni almaga kömek edýär. Şeýle hem içege ýolalary arassalap, bedeni ýokançlyklardan goraýar.

ÇAGALAR

✓ Kagyzdan eplenip ýasalýan dürli şekillere «origami» diýilýär. Origami ýapon dilinde «kagyz» diýmegi aňladýar.

ALABEDER AÝYLARYŇ MILLI SEÝILGÄHI

Janly-jandarlaryň käbiri Ýer ýüzünüň ähli yerinde diýen ýaly gabat gelip, dürli şertde ýaşap bilýär. Käbiri bolsa, belli bir sebitde duş gelip (endemik), şol yerini özüne mahsus tebigatyna uýgunlaşýar. Şeýle jandarlaryň biri hem pandalardyr. Alabeder aýylara dünýäniň ýekeje yerinde – Hytaýyň Äpet panda milli seýilgähinde (Giant Panda National Park) duş gelmek bolýar.



22 mün inedördül kilometr meýdany tutýan Äpet panda milli seýilgähi ýurduň Siçuan, Ningsiýa we Şanhi welaýatlarına çenli uzalyp gidýär. 1987-nji ýylda döredilen bu milli seýilgäh 67 panda goraghanasyny öz içine alýar. Panda Hytaýyň milli nyşany we dünýädäki iň eýjejik jandarlaryň biri hasaplanýar. Äpet panda milli seýilgähinde 1 mün 864 panda ýaşýar. Bu Hytaýda ýaşayan pandalaryň 80 göterimine deňdir.

Pandalar alabeder reňki bilen meşhurdyr. Aýynyň bu görnüşi ak kellesi, gözünüň töweregindäki gara tegmilleri we gara gulaklary bilen tapawutlanýar. Bu jandarlaryň göwresiniň esasy bölegi ak sütkü bilen örtülip, aýaklary we «elleri» gara bolýar. Pandalaryň boýy 1 metrden 2 metre çenli ýetýär. Agramy 70-den 160 kilograma çenli bolýar. Pandalaryň ortaça agramy 110

kilogramada deň. Pandalar iýmittenmek üçin «ellerini» ulanýarlar. Alabeder aýylaryň iň halaýan iýmittenmek bambuk bolup, her gün 9-14 kilograma çenli bambuk ýapraklaryny iýýärler. Pandalar gününüň 12-14 sagadyny iýmittenmek bilen geçirýärler. Eýjejik jandarlar tekiz yerde ösen bambuga görä, dag eteklerinde, belentlikde ösen bambuk ýapraklaryny has gowy iýýärler.

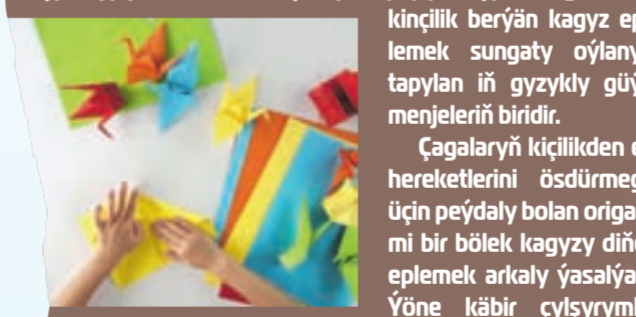
Seýilgähte her panda aýratynlykda ideg edilýär. Kiçilik pandalar doglandan 3 aýdan soň yöreý başlaýarlar. Bu jandarlar 4 aýa çenli gözegçilikde saklanyp, soňra «çagalara bagyna» berilýär. Panda 1,5 ýaşanda agramy 50 kilograma ýetýär. Ýagny bu jandarlar haýal ulalýar. 2 ýaşly pandalar özbaşdak ýaşamaga ukyply hasaplanýar.

Äpet panda milli seýilgähine her gün ortaça 40-80 mün syňahatçy barýar. Syňahatçylar pandalaryň ýakynandan synlamak bilen bir hatarda, bu jandarlaryň ýaşayş ýagdaýy, tebigatda özüni alyp barşy bilen tanşyp bilýärler. Seýilgähte pandalar barada wideoreolıklar görkezilip, multimediyä sapaklary hem geçirilýär. Şeýle hem panda muzeýine gezenleş guralyp, panda stadionynda oýunlar oýnalýar. Seýilgähte panda öýjagazlary, panda «restorany» we panda hassahanasy bar. Şeýle hem ýodalarda panda heýkellerini görmek bolýar. Seýilgähiň girelgesindäki we merkezindäki dükanlardan kiçilik panda oýnawaçlaryny, daşynda pandanyň şekili bolan depdeleri, ruçkalary, galamlary satyn alyp bolýar. Seýilgähdäki iň meşhur haryt panda täji bolup, bu täji geýip aýlanmak ýörgüniň döp hasaplanýar. Pandalar ýitip barýan görnüş hasaplanmasa-da, haýal köpelyän jandar hasaplanýar.



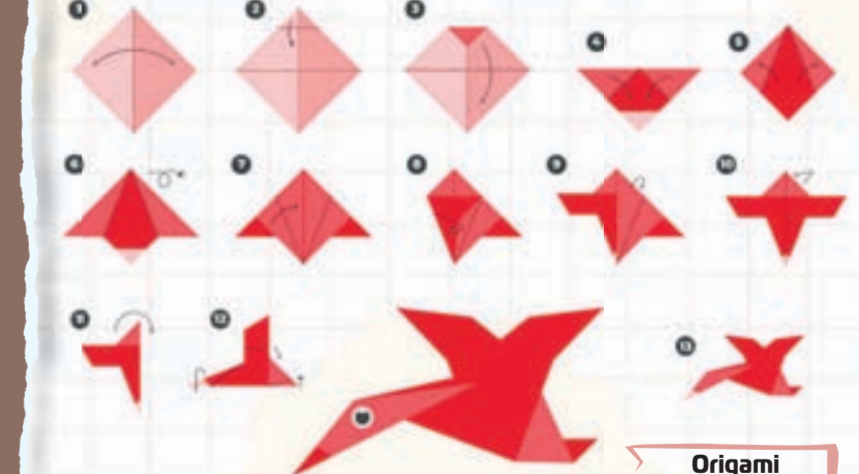
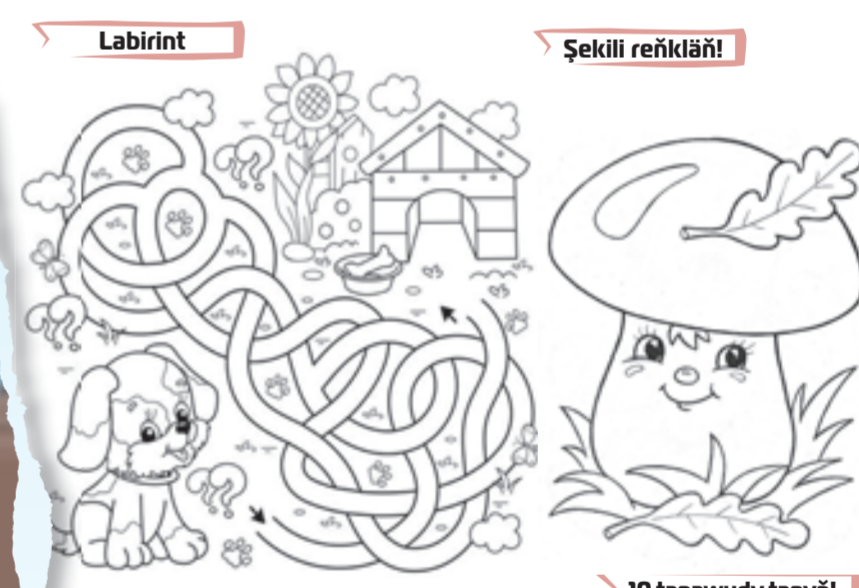
Origami – kagyz eplemek sungaty

Her ýylyň 11-nji noýabrynda Bütindünýä origami günü belenlip geçilýär. Kagyzdan eplenip ýasalýan dürli şekillere «origami» diýilýär. Ünsüli, sabyrlylygy we usulylygy talap edýän sungatyň bu görnüşi XVII asyrdan Japoniýada döreýär. Ýapon dilinde «kagyz» diýmegi aňladýan origami beýleki dillere adalga sözi hökmünde geçýär. Az çykdajlyly, zehinli we basarnyklaryň ýüze çykmaga mümkinçilik berýän kagyz eplemek sungaty oýlanyp tapylan iň gyzlykly güýmenjeleriň biridir.



Çagalaryň kiçilikden el hereketlerini ösdürmegi üçin peýdaly bolan origami bir böllek kagyzdyr. Ýöne käbir çyşyrymyly origamida kagyz kesmek we böllekleri ýelmek arkaly hem dürli görnüşli güller, haýwanjyklaryň şekilini ýasap bolýar. Origami ünsüňi bir ýere jemlemegi, kagyzny eplenip yzygiderligini ýatda saklamagy talap edýär. Kagyz ýalyň eplenlen halatynda geometrik şekilleriň (dörtburç, üçburç, tegelek, gönüburç, konus) sazlaşygy bozulup, nätaklyk görnüş emele gelýär.

Origami ilkiňde toý dabaralarynda we milli baýramlarda ýakynlaryna paýlamak, öýleri bezemek maksady bilen ýasalýardy. Yüzüne gogsy setirleri, gutlag sözleri ýazylan şekiller – kebelekler XVII-XVIII asyrlaryň toý nyşanlary hasaplanýardy. Japoniýadan Hytaýa, Yewropa ýurtlaryna ýaýran kagyz eplemek sungaty soňlugy bilen körpejelere niýetlenen güýmenjeleriň birine öwürülýär. Häzirki wagta çenli ýasalan origamileriň iň meşhur nusgasyna «orizuru» (ganat kakýan gyzyl durna) diýilýär. Gyzyl durna ýapon medeniýetinde hoşniýetliligiň we parahatçylygynyň nyşany hasaplanýar.





Hepdäniň esasy duşuşyklary

11-nji noýabr:

- Wulwerhemp-ton - Tottenham (17:30)
Raýo Wallekano - Žirona (18:00)
Leççe - Milan (19:00)
Bawariýa - Haýdenhaým (19:30)
Ştutgart - Borussiya D (19:30)
Arsenal - Börni (20:00)
Reýms - PSŽ (21:00)
Hataýspor - Galatasaray (21:00)
Zenit - Krasnodar (21:30)
Yuwentus - Kallari (22:00)
Real Madrid - Walensiya (01:00)
Le Hawr - Monako (01:00)

12-nji noýabr:

- Napoli - Empoli (16:30)
Liverpul - Brentford (19:00)
Baýer - Union Berlin (19:30)
Barselona - Alawas (20:15)
Feýenoord - AZ Alkmaar (20:45)
Adana Demirspor - Fenerbahçe (21:00)
Çelsi - Mançester Siti (21:30)
Lasio - Roma (22:00)
Sewilýa - Betis (22:30)
Leipsig - Fraýburg (23:30)
Inter - Frozinone (00:45)
Lans - Marsel (00:45)
Atletiko - Wilýarreal (01:00)
Benfika - Sporting (01:30)

3-nji aýlawta badalga berildi

Türkmenistanyň futbol boýunça milli çempionatynda 20-nji tapgyrda sanawyň lideri «Arkadag» topary öz meýdançasyna...



hem-de Rahman Myratberdiyewiň (89) gollary esasynda 4-0 hasabynda ýeňdi. Maryda we...

öňde çykdylar. Gollary 36-njy minutda Akrmmet Metdäýew bilen 39-njy minutda Serdar Tukýew...

TÜRKMENISTANYŇ MILLI ÇEMPIONATY table with columns for rank, team, goals, and points.

2-sinde ýeňiş gazanan bolmady. Sanawyň lideri «Arkadag» topary myhmançylykda «Nebitçini»...

Jokowiçiň 40-njy «Masters» çempionlygy

Möwsümiň iň soňky, 9-njy «Masters» ýaryşy - «Pariž Masters» tennis bäsleşigine...

40-njy «Masters», şol sanda 97-njy ATP Kubogy hökmünde hasaba alyndy. Jokowiç umumy baýrak...

Şwentek möwsümi jemledi

Tennis boýunça zenanlaryň arasyndaky möwsümiň jemleýji ýaryşy, ýylyň iň ökte...

6-njy, karýerasyndaky 17-nji çempionlygy boldy. Galyberse-de, Şwentek bu...

Çempion ýeňişden doýanak

Formula 1-de bassyz 3-nji çempionlygyny yglan eden «Red Bull» toparynyň niderland sürüjisi Maks Werstappen...

17-nji ýeňişni gazanan Wers-tappen özüne deňişli bir möwsümde iň köp bäsleşikde ýeňiji...

«Al-Ain» bilen «Phohan Stilers» 2-nji tapgyra çykdy

AFK Çempionlar Ligasynda toparçalaryda 4-nji duşuşyklar geçirilip, 2 klub 1/8 finala cýltaga hukuk gazandy.



90+5-njy minutda Hojimat Erkinow geçirdi. Toparçadaky beýleki duşuşykda BAE-niň «Al-Ain» topary...

topary bu ýeňişden soň portugalýaly tällimçisi Nuno Espiritozy wezipesinden boşatdy.

«D» toparçada «Al Hilal» («S.Arabystany») bilen «Nawbahor» (Özbeğistan) deňişlikli...

«J» toparçada ýeňişsiz barýan «Phohan Stilers» öz meýdançasyna Ýaponiýanyň «Urawa Red Daymonds» klubundan...



Keýn 60 ýylylyk rekordy täzeledi

Germaniýanyň çempionatynda «Der Klassiker» derbisinde - «Bawariýa» myhmançylykda «Borussiya Dortmund»...

Londonyň 2 kluby 10 oýundan soň ýeňildi

Angliýanyň çempionatynda çekeleşikli hem-de dartgynly geçen London derbisinde «Tottenham» öz meýdançasyna «Çelsiden»...

nji minutlarda tapawutlanyp, duşuşygy het-trik bilen tamamlady. Şunlukda, Mauricio Poçettino ozalky kluby «Tottenhamyň»...

PREMIER LEAGUE (11) - 30 gol

Table with football match results for Premier League.

LA LIGA (12) - 22 gol

Table with football match results for La Liga.

SERIE A (11) - 24 gol

Table with football match results for Serie A.

BUNDESLIGA (10) - 31 gol

Table with football match results for Bundesliga.

LIGUE 1 (10) - 18 gol

Table with football match results for Ligue 1.

SÜPER LIG (11) - 35 gol

Table with football match results for Süper Lig.

Table with football match results for various leagues.

Table with football match results for various leagues.

Table with football match results for various leagues.

Table with football match results for various leagues.

Table with football match results for various leagues.

Table with football match results for various leagues.

Table with football player statistics and rankings.

Ne «Real Madrid», ne-de «Barselona», SANAWYŇ LIDERI «ŽIRONA»

Ispaniýanyň çempionatynda sanawyň lideri üýt-gäp, «Osasunany» 4-2 hasabynda ýeňen «Žirona» 1-nji orna geçdi.

İň kiçi hasap bilen asgyn geldi. «Roma» öz meýdançasyna «Rennden» 2-0 hasabynda üstün çykan «Nissanyň»...



utuk ýitiren tapgyrynda «Barselona» myhmançylykda «Real Sosiedady» Arauhonyň 90+3-njy minutdaky goly...

26 ÝYLDAN SOŇ ILKINIJI ÝEŇIŞ • Türküýäniň çempionatynda tapgyryň merkezi oýununda «Trabzonspor» ligadaky ähli duşuşygynda...

utuk ýitiren tapgyrynda «Barselona» myhmançylykda «Real Sosiedady» Arauhonyň 90+3-njy minutdaky goly...

6 KLUB 1/8 FINALA ÇYKDY

UEFA Çempionlar Ligasynda toparçalardaky 4-nji duşuşyklar geçirildi. Geçirilen bu tapgyrdan soň 6 topar – «Manchester Siti», «Leipsig», «Bawariya», «Real Madrid», «Real Sociedad» hem-de «Inter» klublary 1/8 finala çykmağa hukuk gazandy. Geçirilen 16 duşuşygyň 13-sinde ýer eýeleri, 2-sinde myhmançylykdaky klublar ýeňişini bayram etdi. 1 oýunda-da ýeňiş gazanan bolmady. Jemi 44 goluň geçirilen tapgyrynda 6 futbolça gyzyl kart görkezildi. Italiýan klublarynyň 3-si ýeňiş gazanyp, biri deňme-deň oýnady. Edil şonuň ýaly, ispan hem-de nemes klublarynyň 3-si, inlis toparlarynyň 2-si tapgyry ýeňiş bilen tamamlady. UEFA Çempionlar Ligasynda toparçadaky 5-nji duşuşyklar 28-29-njy noýabrda geçiriler.



«A» toparçada «Bawariya» Harri Keýniň 80-nji we 86-njy minutlarda geçiren gollary esasynda «Galatasaray» 2-1 hasabynda üstün çykdy. Türk klubunda Bakambunýň 90+3-nji minutdaky goly ýeňişe ýetmedi. Toparçalarda 38 oýundan bäri ýeňilmän gelýän «Bawariya» 27-nji gezek gatnaşýan ýaryşynda 26-njy gezek 2-nji tapgyra çykdy (yzly-yzyna 16-njy sapa).

Toparçadaky beýleki duşuşykda 7 gol geçirilip, «Kopengagen» öz meýdançasynda «Manchester Yunaytedi» 4-3 hasabynda ýeňlişe sezewar etdi. Daniýaly hüjümçisi, «Kopengageniň» ozalky oýunçysy Rasmus Hjóglunnyň gollary bilen 2-0 hasabynda öňe saýlanan inlis topary üstünlügi gorap bilmedi. 42-nji minutda Reşfordyň gyzyl kart almagyndan soň ýer eýeleri 1-nji ýarym tamamlanmanka hasaby deňlediler. 45-nji minutda Elýunussi, 45+9-njy minutda-da 11 metrlik jerime urgusyndan Diogo Gonsalweş tapawutlandy. 2-nji ýarymda 69-njy minutda eminiň bellän 11 metrlik jerime urgusyň dürs ýerine ýetiren Bruno Fernandesiň goly bilen hasaby deňlediler, soňam 87-nji minutda 17 ýaşyndaky oýunçysy Runi Bardagiiniň goly bilen ýeňiş gazandylar.

«B» toparçada «Arsenal» Sakanyň 1 gol geçirip, 1 goluň pasyny beren oýnunda «Sewilýany» 2-0 hasabynda ýeňdi. Londonlylaryň beýleki golunu Trossar geçirdi. PSW topary-da Luuk de Yonguň 12-nji minutdaky goly bilen «Lansu» 1-0 hasabynda utdy. Bu eýnhowenleriň toparçalardaky 15 oýundan soň ilkinji ýeňiş boldy.

«C» toparçada «Real Madrid» öz meýdançasynda «Bragany» 3-0 hasabynda ýeňlişe sezewar etdi. 6-njy minutda «Bragadan» Alwaro Jatonyň 11 metrlik jerime urgyny dürs urup bilmedik (derwezeçi saklady) oýnunda, «Real Madridiň» gollaryny Brahim Diaz (27), Winisius Junior (58) hem-de Rodrigo (61) geçirdi. «Real Madrid» topary 28-nji gezek gatnaşýan ýary-

şynda (27-si yzly-yzyna) bassyr 27-nji gezek toparçadan çykmağa başardy. UÇL-däki 116-njy ýeňişini gazanan Karlo Ançelotti bu ugurda Aleks Fergusonyň rekordyny täzeledi.

Öz meýdançasynda «Union Berlin» bilen 1-1 hasabynda deňme-deň oýn «Napoliniň» 1/8 finala çykmağa arzuwy 5-nji duşuşyklara galdy. Politanonyň 39-njy minutdaky goluna 52-nji minutda Fofananyň goly bilen jogap beren «Union Berlin» UÇL-däki ilkinji utugyny gazandy.

«D» toparçada mundan öň 2003/2004, 2013/2014 möwsümlerinde ýaryşa gatnaşan «Real Sociedad» 3-nji synanyşygynda 2-nji gezek 1/8 finala çykdy. San-sebastianlylar öz meýdançasynda «Benfikany» 3-1 hasabynda ýeňlişe sezewar edip, wagtyndan öň pleý-off tapgyrynda oýnamaga hukuk gazandylar. 2 goly VAR tarapyndan hasap edilmedik «Real Sociedad» toparynyň gollaryny Merino (6), Oğarzabal (11) hem-de Barreneçea (21) derwezä girizdi. Duşuşygyň 26-njy minutunda ilkinji 3 duşuşykda tapawutlanan Brais Mendes 11 metrlik jerime urgyny dürs urup bilmedi (sütüne degdi). Geçen möwsümiň çärýek finalçysy «Benfikanyň» şu möwsümdäki ilkinji goluny-da Rafa Silwa geçirdi.

Wise-çempion «Inter» hem myhmançylykda «Red Bull Salsburg» toparyny Lautara Martinesiniň (85 p) geçiren ýeke-täk goly bilen 1-0 hasabynda ýeňdi. «Inter» topary bassyr 2-nji, umumylykda 12-nji gezek 2-nji tapgyra adyny ýazdyrdy.

«E» toparçada Madridde «Atletiko» şotlandlaryň çempiony «Seltigi» kabul edip, garşydaşyny 6-0 hasabynda ýeňlişe sezewar etdi. Ispan klubunyň uly hasaply ýeňiş gazanmagyna «Seltik» toparynyň ýaponiýaly oýunçysy Daizen Maedanýň 23-nji minutda gönümel gyzyl kart almagynyň täsiri uly boldy. «Atletiko Madridde» Çempionlar Ligasyndaky iň uly hasaply ýeňişini gazandyran gollary Grizmann (6, 60), Morata (45+2, 76), Lino (66) hem-de Saul (84) geçirdi. «Atletiko»

mundan öň bu ýaryşyň irki ýyllarynda, 1958-nji ýylda 1-nji saýlama tapgyrynda Irlandiýanyň «Drumkondra» toparyny 8-0 hasabynda ýeňipdi. Toparçadaky beýleki duşuşykda «Lasio» Çiro Immobileniň 45+1-nji minutda geçiren ýeke-täk goly bilen «Feyenoordy» 1-0 utdy. Bu gol Immobileniň klubundaky 200-nji goly hökmünde hasaba alyndy (310-njy duşuşyk).

«F» toparçada 1/8 finala çykmağa 4 klubun arasynda-da üsti göreş dowam edýär. Mundan 2 hepde öň Parizde 3-0 hasabynda utulan «Milan» öz meýdançasynda PSZ-ni ýuldyz oýunçylarynyň gollary bilen 2-1 hasabynda ýeňdi. Duşuşygyň 9-njy minutda parizliler slowakiýaly goragçysy Milan Škriariň goly bilen öňe geçdi. 3 minutdan soň Rafael Leao üstäşýur urgy bilen topy derwezä girizip, hasaby deňledi. Bu «Milanyň» 508 minut soň ýa-da 5 oýundan soň Çempionlar Ligasyndaky ilkinji goly boldy. Duşuşygyň 2-nji ýarymynda-da Oliwie Žirunýň kelle urgusynda topy «Milanyň» ozalky derwezeçisi Donnarumma saklamak başartmady. Şeýlelikde, «Milan» 2-1 hasabynda ýeňiş gazanyp, utugyny 5-e çykardy. Žiru UÇL-de gol geçiren iň ýaşuly fransiyaly oýunçy rekordyny Loran Blandan almagy başardy.

Toparçadaky beýleki duşuşykda «Borussiya Dortmund» öz meýdançasynda-da «Nýukaslý» ýeňlişe sezewar etdi. 2-0 hasabynda ýeňiş gazanan dortmundlylaryň gollaryny Niklas Füllkrug (26) bilen Ýulian Brandt (79) öz atlaryna ýazdyrdylar. Bu ýeňişden soň «Borussiya» 7 utuk bilen 1-nji orna geçdi.

«G» toparçadaky toparlaryň ýagdaýy çaklanylyşy ýaly bolup, kubogunyň häzirkiki egesi «Manchester Siti» toparyna 1/8 finala çykmağa hiç hili kyn düşmedi. 4-nji duşuşyklaryň çäginde öz meýdançasynda «Yang Boýzy» Erling Holanný (23 p, 51) hem-

de Fodeniň (45+1) gollary bilen 3-0 ýeňen «Manchester Siti» utugyny 12-ä çykardy. Duşuşykda «Yang Boýzdan» Sandro Lauper 53-nji minutda gyzyl kart aldy. Bu ýeňişden soň 13-nji gezek gatnaşýan ýaryşynda yzly-yzyna 11-nji gezek 1/8 finala çykan «Manchester Siti» bu ýaryşda geçiren gollarynyň sany-da 250-ä ýetdi. Ol 119 oýunda 250 gol geçirip, bu görkezijä iň çalt ýeten klub hökmünde taryha girdi. «Manchester Siti» ýaryşda 17 oýundan bäri ýeňilmän gelýär. Şeýle-de, Erling Holann 34-nji duşuşygynda 37-38-nji gollaryny geçirdi.

Toparçadaky beýleki oýunda-da «Leipsig» myhmançylykda «Srwena Zvezda» toparyndan 2-1 hasabynda üstün çykdy. Nemes kluba ýeňiş getiren gollary 8-nji minutda Hawi Simons bilen 77-nji minutda Loi Openda geçirdi. Ýer eýeleriniň ýeke-täk goluny-da 81-nji minutda Henriks ýalňyşlyk bilen öň derwezesinden girizdi. Şunlukda, utugyny 9-a ýetiren «Leipsig» topary 6-njy gezek gatnaşýan ýaryşynda 4-nji sapa 1/8 finalda oýnamaga hukuk gazandy.

«H» toparçada Germaniýanyň Hamburg şäherinde oýnalan «Şahtýor Donesk» – «Barselona» duşuşygynda ukrain kluby 1-0 hasabynda ýeňiş gazandy. Ýeke-täk goly 40-njy minutda Danilo Sykan geçirdi. «Şahtýor» «Barselona» 11-nji özara duşuşygynda 3-nji gezek ýeňmege başardy.

«Porto» Ewanilsonyň (32 p) hem-de Pepe-niň (90+1) gollary bilen «Antwerpen» toparyny 2-0 hasabynda ýeňdi. Duşuşykda portugal klubunyň 2-nji goluny geçiren Pepe 40 ýaş 254 gün bilen UÇL-de tapawutlanan iň ýaşuly futbolçy rekordynyň täze eýesi boldy. Bu ugurda ozalky rekordyň egesi 2014-nji ýylda SSKA Moskwanýň derwezesinden gol geçiren «Roma» toparynyň ýuldyz oýunçysy Françesko Totti bolup, ol 38 ýaş 59 gün diňlende tapawutlanypdy.

UEFA Çempionlar Ligasynda toparçalardaky 5-nji duşuşyklaryň netijeleri:

- «BAWARIYA»—«GALATASARAY»: 2-1 /Keýn 80, 86 — Bakambu 90+3/
- «KOPENGAGEN»—«MANÇESTER YUNAYTED»: 4-3 /Elýunussi 45, Gonsalweş 45+9 p, Lerager 83, Bardagij 87 — Hjóglun 3, 28, Bruno Fernandes 69 p/
- «ARSENAL»—«SEWILYA»: 2-0 /Trossar 29, Saka 64/
- PSW—«LANS»: 1-0 /Luuk de Yong 12/
- «REAL MADRID»—«BRAGA»: 3-0 /Brahim Diaz 27, Winisius Junior 58, Rodrigo 61/
- «NAPOLI»—«UNION BERLIN»: 1-1 /Politano 39 — Fofana 52/
- «REAL SOSIEDAD»—«BENFIKA»: 3-1 /Merino 6, Oğarzabal 11, Barreneçea 21 — Rafa Silwa 49/
- «RED BULL SALSBURG»—«INTER»: 0-1 /Lautara Martines 85 p/
- «ATLETIKO MADRID»—«SELTIK»: 6-0 /Grizmann 6, 60, Morata 45+2, 76, Lino 66, Saul 84/
- «LASIO»—«FEYENOORD»: 1-0 /Immobile 45+1/
- «MILAN»—PSZ: 2-1 /Rafael Leao 12, Žiru 50 — Škriari 9/
- «BORUSSIYA DORTMUND»—«NYUKASL»: 2-0 /Füllkrug 26, Brandt 79/
- «MANÇESTER SITI»—«YANG BOÝZ»: 3-0 /Holann 23 p, 51, Foden 45+1/
- «SRWENA ZWEZDA»—«LEIPSIG»: 1-2 /Henriks 81 ö.d. — Simons 8, Openda 77/
- «PORTO»—«ANTWERPEN»: 2-0 /Ewanilson 32 p, Pepe 90+1/
- «ŞAHTYOR DONESK»—«BARSELONA»: 1-0 /Danilo Sykan 40/

Rasmus Hjóglun (Man. Yunayted) 5
Alwaro Morata (Atletiko Madrid) 5
Ewanilson (Porto) 4
Antuan Grizmann (Atletiko Madrid) 4
Erling Holann (Manchester Siti) 4
Harri Keýn (Bawariya) 4

UÇL-de 2023/24 möwsümünde iň köp gol geçiren futbolçylar:

Or.	«A»	O	Y	D	U	P	O	«E»	O	Y	D	U	P	O	
1	BAWARIYA	4	4	0	0	11-6	12	1	ATLETIKO MADRID	4	2	2	0	12-5	8
2	KOPENGAGEN	4	1	1	2	7-8	4	2	LASIO	4	2	1	1	5-5	7
3	GALATASARAY	4	1	1	2	7-9	4	3	FEYENOORD	4	2	0	2	7-5	6
4	MAN. YUNAYTED	4	1	0	3	9-11	3	4	SELTIK	4	0	1	3	3-12	1

Or.	«B»	O	Y	D	U	P	O	«F»	O	Y	D	U	P	O	
1	ARSENAL	4	3	0	0	9-3	9	1	BORUSSIYA DORT.	4	2	1	1	3-2	7
2	PSW	4	1	2	1	4-7	5	2	PARI SEN-ZERMAN	4	2	0	2	7-6	6
3	LANS	4	1	2	1	4-4	5	3	MILAN	4	1	2	1	2-4	5
4	SEWILYA	4	0	2	2	4-7	2	4	NYUKASL	4	1	1	2	4-4	4

Or.	«C»	O	Y	D	U	P	O	«G»	O	Y	D	U	P	O	
1	REAL MADRID	4	4	0	0	9-3	12	1	MANÇESTER SITI	4	4	0	0	12-3	12
2	NAPOLI	4	2	1	1	6-5	7	2	LEIPSIG	4	3	0	1	9-6	9
3	BRAGA	4	1	0	3	5-9	3	3	SRWENA ZWEZDA	4	0	1	3	5-10	1
4	UNION BERLIN	4	0	1	3	3-6	1	4	YANG BOÝZ	4	0	1	3	4-11	1

Or.	«D»	O	Y	D	U	P	O	«H»	O	Y	D	U	P	O	
1	REAL SOSIEDAD	4	3	1	0	7-2	10	1	BARSELONA	4	3	0	1	8-2	9
2	INTER	4	3	1	0	5-2	10	2	PORTO	4	3	0	1	9-3	9
3	RB SALSBURG	4	1	0	3	3-5	3	3	ŞAHTYOR DONESK	4	2	0	2	6-7	6
4	BENFIKA	4	0	0	4	1-7	0	4	ANTWERPEN	4	0	0	4	3-14	0



TÜRKMENISTANYŇ «HALKBANK»

PAÝDARLAR TÄJIRÇILIK BANKY

Hormatly raýatlar!

Türkmenistanyň «Halkbank» paýdarlar täjirçilik banky karz almak üçin «Onlaýn-ýüzlenme» hyzmatyndan peýdalanmaga çagyryýar.

Karzlar barada maglumaty müşderi banka barmazdan, öýünde ýa-da iş ýerinde özi üçin amatly bolan karzyň görnüşini bankyň «halkbank.gov.tm» resmi internet sahypasyndan saýlap almaga mümkinçilik döredilen.

Ýüzlenmäni bankyň «halkbank.gov.tm» resmi internet sahypasynyň «Onlaýn-ýüzlenme» bölümi arkaly iberip bolýar. Bank tarapyndan raýatlarymyza «Onlaýn-ýüzlenme» hyzmaty arkaly «Yaş maşgalalar üçin», «Talyplaryň okuw tölegi üçin», «Kiçi göwrümlü karzlar», «Sarp ediş» bank karzlaryndan peýdalanmaga mümkinçilik berilýär.

Hormatly müşderiler! Hyzmata laýyklykda karzyň her bir görnüşini boýunça zerur resminamalaryň sanawy we karzyň möçberi barada jikme-jik maglumatlar bilen doly tanşyp bilersiňiz. Siziň iberen ýüzlenmäňize gysga möhletde serediler hem-de bankyň hünärmeni tarapyndan karz şertnamasyny baglaşmak üçin banka gelmeli wagtyňyz telefon arkaly habar berler.

Habarlaşmak üçin telefon belgimiz:

+99312 44-49-70



www.halkbank.gov.tm

«Halkbank» – bankyň esasy gymmatlygy müşderilerdir!

TÜRKMENISTANYŇ «TÜRKMENISTAN» DÖWLET TÄJIRÇILIK BANKY

Hormatly raýatlar!

Türkmenistanyň «Türkmenistan» döwlet täjirçilik banky ýurdumyzyň raýatlaryny «Onlaýn ýüz tutma» hyzmatyndan peýdalanmaga çagyryýar.

Hyzmata laýyklykda raýatlar banka barmazdan sanly ulgam arkaly bankyň resmi www.tnbk.tm internet sahypasynyň «Karlaşdyrma» bölümünde ýerleşdirilen «Onlaýn ýüz tutma» arkaly soraglara dogry we doly jogap berip, gerekli maglumatlary doldurandan soňra bankyň hünärmeni tarapyndan karz almak üçin ýüztutmanyň kabul edilendigi barada telefon arkaly habar berilýär. Raýatlarymyz bu hyzmatdan gije-gündiziň dowamynda peýdalanyp bilerler.

Hormatly ildeşler! «Onlaýn ýüz tutma» hyzmatyndan peýdalanmak üçin bankyň merkezi edarasyna ýa-da onuň islendik şahamçasyna ýüz tutup bilersiňiz!

Habarlaşmak üçin telefon belgilerimiz:
+993 12 44-02-62; +993 12 44-03-04



Şahamçalarymyzyň salgylary we telefon belgileri bankyň resmi www.tnbk.tm internet sahypasynda ýerleşdirilen.

Gazetiň kagyz görnüşine nähili ýazylyp bolar?

«Türkmenpoçtanyň» islendik şahamçasyna ýüz tutmak arkaly abuna ýazylyp bilersiňiz.

Gazetiň elektron görnüşine nähili ýazylyp bolar?

ABONENT BOL

zaman.turkmenistan.com.tm saýtynyň ýokarsyndaky ABONENT BOL düwmesine basmak arkaly.

Gazetiň hepdelik PDF nusgasyny nädip alyp bolar?

PDF

zaman.turkmenistan.com.tm saýtyndaky ZAMAN TÜRKMENISTAN PDF düwmesine ýa-da turkmenmetbuat.gov.tm saýtynda «Pudak: gazet-žurnalary» bukjasyny saýlap Abuna ýazyl düwmesine basmak arkaly.

Gazetiň mobil goşundyňy nähili ýükli alyp bolar?

Android we iOS smartfonlarynda Google Play hem-de App store elektron dükanynyň zaman.turkmenistan.com mobil goşundyňy ýükli, habarlar bilen dessine tanşyp bilersiňiz.



Abuna – 2024

«Zaman-Türkmenistan» gazetine 2024-nji ýylyň I ýarym ýyllığı üçin abuna ýazylyşygy dowam edýär.

Täzelikleri täzeligine okaň!

