

OLIMPIYA ŞÄHERJIGINE
HOŞ GELDİŇİZ!



«SPORT» MYHMANHANASY

On gatdan ybarat 800 orunlyk «Sport» myhmanhanasy Olimpiya şäherjiginiň günorta böleginde ýerleşmek bilen, bu myhmanhanada metbugat işgärleri üçin merkez hem bar. Myhmanhanada kafeler, restoranlar, iş maksatly duşuşyklar üçin otaglar, 700 orunlyk maslahat zallary, resmi kabul edişlikler üçin zallar, sport we sagaldyş bölümleri, spa merkezleri ýerleşýär.

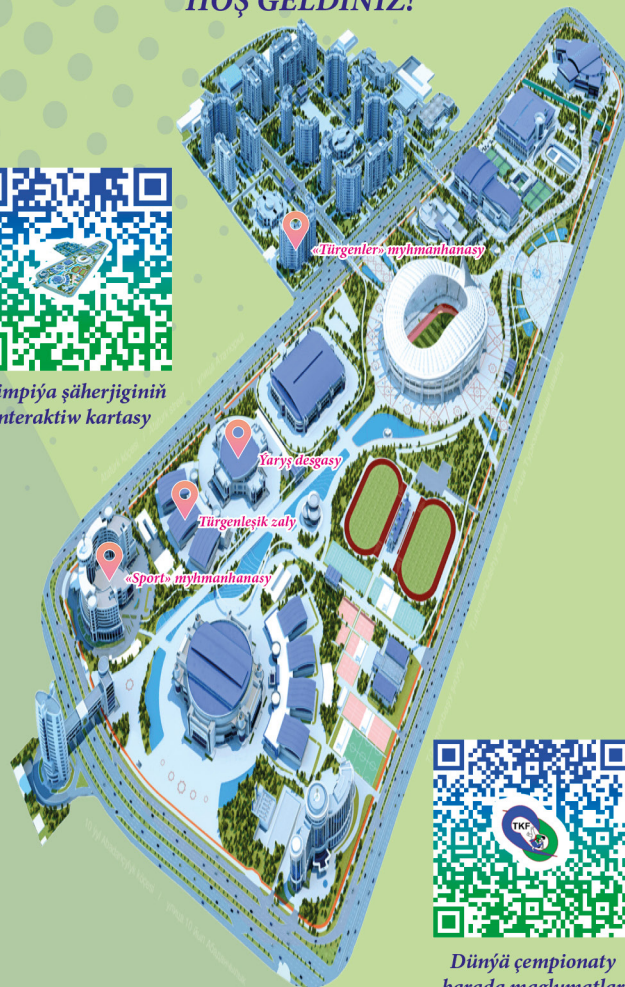


«TÜRGENLER» MYHMANHANASY

Olimpiya şäherjiginiň çäginde, sport desgalarynyň edil ýanynda türgenler üçin niýetlenendir. Bu ajaýyp bina dünýäniň çar künjeginden gelyän münlerçe türgenleriň we myhmanlaryň oňaly şertlerde ýaşamagy üçin amatly edilip guruldy.



Olimpiya şäherjiginiň
interaktiw kartasy



Dünýä çempionaty
barada maglumatlar



<https://sportcom.gov.tm>



<http://kurash-ika.org>



AŞGABAT

23-28 NOVEMBER
2023

KURASH BOYUNÇA
XIV DÜNYÄ ÇEMPIONATY

AŞGABAT 2023

2023-nji ýylyň 23-28-nji noýabry





Kuraş boýunça XIV dünýä çempionatynyň nyşanynyň merkezinde kuraş boýunça türgeňiň şekili türkmen alabaýynyň keşbinde berildi. Arka tarapynda ýerleşdirilen ýer şarynyň abstrakt görnüşi onuň dünýä derejesindäki çäredigini aňladýar. Olaryň daşyny kuraş sportuna mahsus bolan guşakly halka gurşap alýar. Döwrebaplaşdyrylan şekiller kuraş boýunça dünýä çempionatynyň nyşanyna özboluşly milli öwüşgin berýär.

AŞGABAT ŞÄHERINIŇ OLIMPIÝA ŞÄHERJIGINIŇ «BAŞA-BAŞ SÖWEŞ SUNGATY» SPORT TOPLUMYND A GEÇIRILJEK KURAŞ BOÝUNÇA XIV DÜNYÄ ÇEMPIONATYNYŇ MEÝILNAMASY

2023-nji ýylyň 23-nji noýabry, penşenbe	
Günüň dowamynda	Kuraş boýunça dünýä çempionatyna gatnaşyjylaryň Aşgabat şäherine gelmegi.
18:00 - 20:00	Halkara Kuraş Assosiasiýasynyň ýygnaýy.
2023-nji ýylyň 24-nji noýabry, anna	
Günüň dowamynda	Dünýä çempionatyna gatnaşýan döwletleriň milli ýygnydy toparlaryny hasaba almak.
18:00 - 19:00	Tälimçiler we eminler üçin geçiriljek halkara okuw-seminar maslahatyna gatnaşyjylary hasaba almak.
2023-nji ýylyň 25-nji noýabry, şenbe	
09:00 - 12:00	Dopinge garşy halkara barlag gullugynyň guramagynda (ITA) tälimçiler üçin seminar.
10:00 - 12:00	Žurnalistler üçin media-forumy.

14:00 - 18:00	Halkara Kuraş Assosiasiýasynyň Kongresi (ýurtlaryň milli federasiýalarynyň ýolbaşçylarynyň gatnaşmagynda).
19:30 - 20:30	Dünýä çempionatynyň açylyş dabarasy.
2023-nji ýylyň 26-njy noýabry, ýekşenbe	
09:00 - 13:00	Tälimçiler we eminler üçin halkara okuw-seminar maslahaty.
15:00 - 17:00	Tälimçiler we eminler üçin halkara okuw-seminar maslahaty.
15:00 - 17:00	Halkara Kuraş Assosiasiýasynyň guramaçylyk toparynyň ýygnaýy.
17:00 - 18:00	Eminleriň ýygnaýy.
18:00 - 19:00	Ähli agram derejeleri üçin resmi bije çekişlik.
2023-nji ýylyň 27-nji noýabry, duşenbe	
07:30 - 08:30	Agram çekilişik: Erkekler: -90kg / -100kg / +100kg; Zenalar: -48kg / -52kg / -57kg / -63kg / -70kg/
10:00 - 13:00	Ýokardaky agram derejelerde deslapky tutluşyklar.
15:00 - 18:00	Ýokardaky agram derejelerde ýaryşyň ýarym final tutluşyklary.
18:00 - 19:30	Ýokardaky agram derejelerde ýaryşyň jemleýji tapgyry, final tutluşyklary.
19:30 - 20:30	Dünýä çempionatynyň ýeňijilerini sylaglamak dabarasy.
2023-nji ýylyň 28-nji noýabry, sişenbe	
07:30 - 08:30	Agram çekilişik: Erkekler: -60kg / -66kg / -73kg / -81kg; Zenalar: -78kg / -87kg / +87kg/
10:00 - 13:00	Ýokardaky agram derejelerde deslapky tutluşyklar.
15:00 - 18:00	Ýokardaky agram derejelerde ýaryşyň ýarym final tutluşyklary.
18:00 - 19:30	Ýokardaky agram derejelerde ýaryşyň jemleýji tapgyry, final tutluşyklary.
19:30 - 20:30	Dünýä çempionatynyň ýeňijilerini sylaglamak dabarasy.
20:30 - 23:00	Resmi ýapylyş agşamlyk nahary.
Günüň dowamynda	Kuraş boýunça dünýä çempionatyna gatnaşýan daşary ýurtly toparlaryň gaýtmagy.



OLIMPIÝA ŞÄHERJIGI

Ýurdumyzda özboluşly iri sport toplumlarynyň biri hem Olimpiýa şäherjigidir. Merkezi Aziýa sebitinde deňi-taýy bolmadyk Olimpiýa şäherjigi 157 gektar meýdanda ýerleşip, 30-dan gowrak dürli desgalary öz içine alýar.



BAŞA-BAŞ SÖWEŞ SUNGATY SPORT TOPLUMY

5000 tomaşaçylyk bu arenada başa-baş göreş sportunyň köp görnüşleri boýunça ýaryşlary geçirmek mümkin. Esasy zalyň ölçegi 52x30m bolup, ol bir wagtyň özünde üç sany tatami ýerleşdirmäge mümkinçilik berýär.

TÜRKMENISTANYŇ BEDENTERBIÝE WE SPORT BARADAKY
DÖWLET KOMITETI

TÜRKMENISTANYŇ BILIM MINISTRLIGI

TÜRKMEN DÖWLET BEDENTERBIÝE WE SPORT INSTITUTY



ASHGABAT

23-28 NOVEMBER
2023

KURAŞ BOÝUNÇA XIV DÜNYÄ
ÇEMPIONATYNYŇ GOLLANMASY



K 85 Kuraş boýunça XIV dünýä çempionatynyň gollanmasy.

– A.: Ylym, 2023. – 48 s.

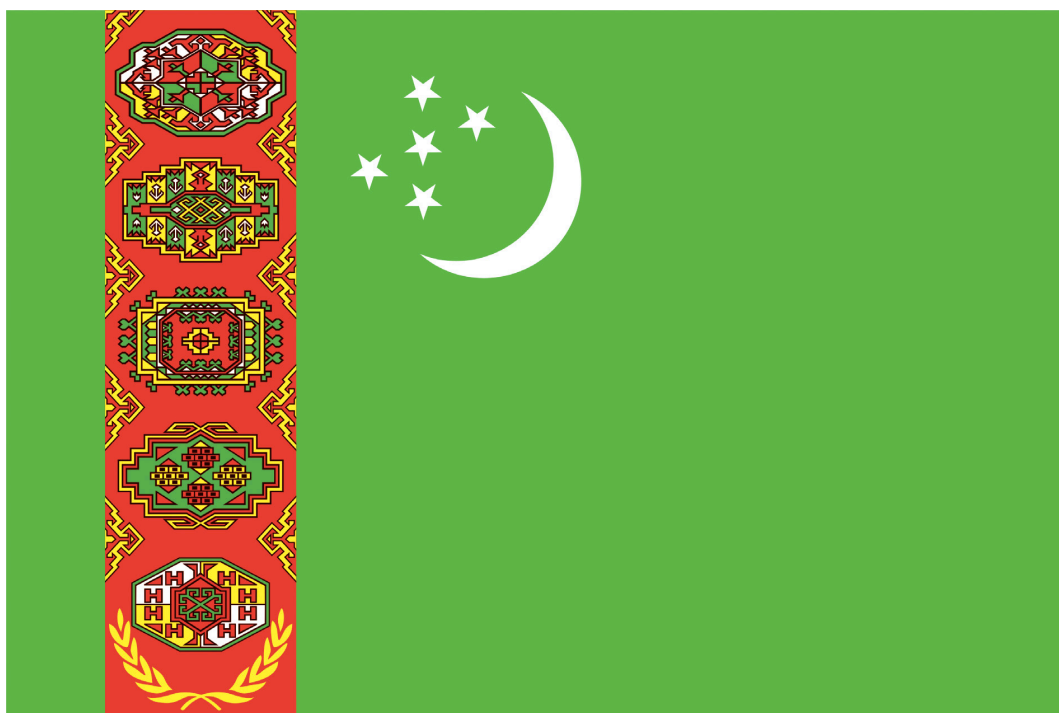
Bu gollanma 2023-nji ýylda ýurdumyzda geçiriljek Kuraş boýunça XIV dünýä çempionatynyň meýletinçilerine we oňa gatnaşjaklara niýetlenendir. Gollanma Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komiteti, Türkmenistanyň Bilim ministrligi, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty tarapyndan taýýarlanyldy. Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň Alymlar geňeşiniň mejlisinde, Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň Usulyýet kabinetiniň mejlisinde hem-de Türkmenistanyň Bilim ministrliginiň okuw-usuly geňeşiniň «Bedenterbiýe we sport» bölüminiň mejlisinde makullanyldy.



**TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI
SERDAR BERDIMUHAMEDOW**



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET TUGRASY



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET BAÝDAGY

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET SENASY

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

Gaýtalama:

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

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

Gaýtalama:

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

SÖZBAŞY

Hormatly Prezidentimiziň degişli kararyna laýyklykda şu ýylyň 23-28-nji noýabry aralygynda Kuraş boýunça dünýä çempionatyny geçirmäge ygtyýar berildi. 2023-nji ýylyň 16-njy awgustynda Kuraş boýunça XIV dünýä çempionatyny Aşgabat şäherinde geçirmek barada Ylalaşyga gol çekmek hem-de Halkara Kuraş Assosiasiýasynyň baýdagynyň Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetine gowşurylyş dabarasyny guramaçylykly geçirildi.

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

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

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

Halkara Kuraş Federasiýasynyň, Türkmenistanyň Kuraş göreş Federasiýasynyň, şeýle hem Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň wekilleriniň üçtaraplaýyn ylalaşmagy esasynda gol çekilen resminama Kuraş boýunça dünýä çempionatyny üstünlikli geçirmekde örän ähmiýetli bolar. Dünýä çempionatynyň geçirilmegi bilen bagly meseleleriň ähli aýratynlyklaryny öz içine alýan bu ylalaşyk ýaryşyň ýokary guramaçylykly geçirilmegini üpjün etmek bilen çäklenmän, eýsem bu babatdaky işleriň ähli görnüşini düzgünleşdirýär.

2003-nji ýylda sportuň kuraş görnüşini Aziýanyň Olimpiýa Geňeşi tarapyndan resmi sport hökmünde ykrar edildi. Geçen gezekki kuraş boýunça dünýä çempionaty 2022-nji ýylda Hindistanyň Puna şäherinde geçirildi.

2023-nji ýylyň noýabr aýynda Türkmenistanyň paýtagty Aşgabat şäherinde kuraş boýunça dünýä çempionatynyň geçirilmegi mynasybetli Hormatly Prezidentimiziň karary biziň önümizde anyk wezipeleri we maksatlary goýdy. Şunuň bilen baglylykda, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň gol çeken degişli resminamasyna laýyklykda, dünýä çempionatynyň Guramaçylyk komiteti döredildi we onuň düzümi tassyklandy. Milli Liderimiziň döwletli başlangyçlary bilen Kuraş boýunça dünýä çempionatyna gatnaşjak türkmen türgenleri türgenleşikleri ýokary derejeli mümkinçilikleri bolan Arkadag şäherinde alyp barýarlar. Özleriniň sport ýeňişleri bilen Watanymyzyň tuguny belentden parlatmak, türkmen sportuny dünýä ýaýmak her bir türkmenistanly türgeniň mukaddes borjudy.

Biz milli türgenlerimize öňde boljak Kuraş boýunça dünýä çempionatynda ynamly ýeňişleri gazanyp, ýurdumyzyň sport abraýyny geljekki belent basgançaklara çykarmaklaryny arzuw edýäris.

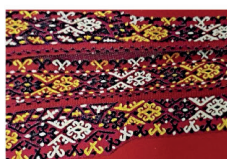
KURASH BOÝUNÇA XIV DÜNYÄ ÇEMPIONATYNYŇ NYŞANY BARADA MAGLUMAT



Kuraş boýunça XIV dünýä çempionatynyň nyşanyň merkezinde Kuraş boýunça türgeniň şekili türkmen alabaýynyň keşbi bilen suratlandyryldy. Arkasynda ýerleşdirilen Ýer şarynyň abstrakt görnüşi onuň dünýä derejesindäki çärediginden habar berýär. Olaryň ählisini Kuraş sportuna mahsus bolan guşakly halka gurşap alýar. Döwrebaplaşdyrylan şekiller Kuraş boýunça dünýä çempionatynyň nyşany üçin öz-boluşly we milli görünüş emele getirýär.

ASHGEBAT

23-28 NOVEMBER
2023



MEDALLARYŇ GÖRNÜŞLERI

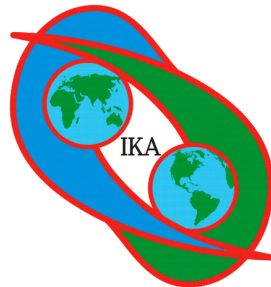
Medallar: jemi 60 sany
Altyn medallar: 15 sany
Kümüş medallar: 15 sany
Bürünç medallar: 30 sany



**KURAŞ BOÝUNÇA XIV DÜNYÄ ÇEMPIONATY BARADA
UMUMY MAGLUMATLAR**

IKA Kongresi we ýygnaqlar	23-26.11.2023 ý.
Ýaryş günleri	27-28.11.2023 ý. (günde başlaýan wagty sagat 10:00-dan – 20:30-a çenli)
Ýaryşyň geçiriljek ýeri	Olimpiýa şäherjiginiň Başa-baş söweş sungaty sport toplumy
Ýaryşyň açylyş dabarasy	Olimpiýa şäherjiginiň Başa-baş söweş sungaty sport toplumy 25.11.2023 ý. sagat 19:30-da
Gatnaşjak ýurtlar	53 sany
Türgenler we resmi wekiller	491 sany
Halkara derejeli eminler	40 sany
Lukmanlaryň sany	94 sany
Meýletinçiler	Türkmenistanyň Bilim ministrliginiň ýokary okuw mekdeplerinden 250 sany, 14 iş ugry boýunça iş alnyp barylýar
Agram derejeleri	<i>Erkekler:</i> 60 kg, 66 kg, 73 kg, 81 kg, 90 kg, 100 kg, +100 kg <i>Zenanlar:</i> 48 kg, 52 kg, 57 kg, 63 kg, 70 kg, 78 kg, 87 kg, +87 kg
Türgenleşik üçin desga	Olimpiýa şäherjiginiň Başa-baş söweş sungaty sport toplumynyň türgenleşik zallary
VIP myhmanlaryň, eminleriň, media ýerleşjek ýeri	«Sport» myhmanhanasy
Türgenleriň we tälimçileriň ýerleşjek ýeri	Olimpiýa şäherjiginiň «Türgenler» myhmanhanasy
Medallar	15 sany medallar toplumy 60 sany medal

HALKARA KURASH ASSOSIASIÝASY BARADA MAGLUMAT

Halkara Kuraş Assosiasıýasy International Kurash Association (IKA)	
Halkara Kuraş Assosiasıýasynyň döredilen ýyly	1998 ý.
Halkara Kuraş Assosiasıýasynyň ýerleşýän ýeri	Daşkent, Özbegistan Respublikasy
Halkara Kuraş Assosiasıýasynyň prezidenti	Haýder A. Farman (Kuweýt)
Halkara Kuraş Assosiasıýasynyň agzalygyna girýän ýurtlar	118 döwlet (Aziýa kontinentinden - 32, Okeýaniýa kontinentinden - 9, Afrika kontinentinden - 22, Ýewropa kontinentinden - 33, Demirgazyk we Günorta Amerika kontinentinden - 22)

TÜRKMENISTANYŇ KURASH GÖREŞ FEDERASIÝASY BARADA MAGLUMAT

Türkmenistanyň Kuraş göreş Federasiýasy Turkmenistan Kurash Federation (TKF)	
Türkmenistanyň Kuraş göreş Federasiýasynyň döredilen ýyly	2014 ý.
Türkmenistanyň Kuraş göreş Federasiýasynyň ýerleşýän ýeri	Aşgabat, Türkmenistan
Türkmenistanyň Kuraş göreş Federasiýasynyň ýolbaşçysy	Serdar Ataýew (Türkmenistan)
Türkmenistanyň Kuraş göreş Federasiýasynyň baş kätibi	Öwezmuhammet Atalyýew (Türkmenistan)

KURAŞ BOÝUNÇA XIV DÜNYÄ ÇEMPIONATYNA GATNAŞJAK ÝURLAR

	Amerikanyň Birleşen Şatlary		Litwa
	Bangladeş Halk Respublikasy		Malaýziýa
	Beýik Britaniýa		Malta
	Bolgariýa Respublikasy		Mawrikiý adalary
	Dominikana Respublikasy		Meksika
	Eýran Yslam Respublikasy		Moldowa Respublikasy
	Fransiýa		Mongoliýa
	Gaýiti		Müsür
	Gazagystan Respublikasy		Nepal
	Germaniýa		Owganystan
	Gresiýa		Özbekistan Respublikasy
	Gruziýa		Päkistan
	Günorta Afrika Respublikasy		Rumyniýa
	Günorta Koreýa		IKA
	Gyrgyzystan Respublikasy		Saud Arabystany Patyşalygy
	Hindistan		Singapur
	Hytaý Taýpeýi		Şri-Lanka
	Indoneziýa		Taýland Patyşalygy
	Ispaniýa		Täjigistan Respublikasy
	Italiýa		Türkiýe Respublikasy
	Kamerun		Türkmenistan
	Kolumbiýa		Ukraina
	Kongo Demokratik Respublikasy		Wýetnam
	Kongo Respublikasy		Yrak
	Kosta-Rika		Ýaponiýa
	Kuweýt		Zimbabwe
	Latwiýa		

**2023-nji ÝYLYŇ 23-28-nji NOÝABRY ARALYGYNDA
AŞGABAT ŞÄHERINIŇ OLIMPIÝA ŞÄHERJIGINDE GEÇIRILJEK
KURAS BOÝUNÇA DÜNYÄ ÇEMPIONATYNYŇ MEÝILNAMASY**

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

Wagty	Geçirilýän çäreler	Geçirilýän ýeri
2023-nji ýylyň 23-nji noýabry, penşenbe		
Günüň dowamynda	Kuraş boýunça dünýä çempionatyna gatnaşyjylaryň Aşgabat şäherine gelmegi we olaryň Aşgabat halkara howa menziline garşy alynmagy hem-de Olimpiýa şäherjiginiň «Sport» we «Türgenler» myhmanhanalaryna ýerleşdirilmegi	Aşgabat halkara howa menzili we ýurdumyzyň gözegçilik geçiriş ýerleri (serhet nokatlary)
18:00 – 20:00	Halkara Kuraş Assosiasiýasynyň guramaçylyk toparynyň hünärmenleriniň ýygnaýy	«Sport» myhmanhanasynyň kiçi mejlisler zaly
2023-nji ýylyň 24-nji noýabry, anna		
Günüň dowamynda	Dünýä çempionatyna gatnaşýan döwletleriň milli ýygnydy toparlaryny hasaba almak, akkreditasiýa, şeýle hem türgenleriň ýaryşda geýjek egin-eşiginiň (ýahtagyň) arka tarapyň ýazgysyny goýmak	«Sport» we «Türgenler» myhmanhanalary
06:30 – 08:00	Ertirlik nahary	
09:00 – 12:00	Dünýä çempionatyna gatnaşýan döwletleriň milli ýygnydy toparlary üçin türgenleşikler	«Başa-baş söweş sungaty» sport toplumynyň türgenleşik zallary
12:00 – 14:00	Günortanlyk nahary	«Sport» we «Türgenler» myhmanhanalary
15:00 – 18:00	Dünýä çempionatyna gatnaşýan döwletleriň milli ýygnydy toparlary üçin türgenleşikler	«Başa-baş söweş sungaty» sport toplumynyň türgenleşik zallary
18:00 – 19:00	Tälimçiler we eminler üçin geçiriljek halkara okuw-seminar maslahatyna gatnaşyjylary hasaba almak	«Başa-baş söweş sungaty» sport toplumynyň mejlisler zaly

19:00 – 21:00	Agşamlyk nahary	«Sport» we «Türgenler» myhmanhanalary
2023-nji ýylyň 25-nji noýabry, şenbe		
06:30 – 08:00	Ertirlik nahary	«Sport» we «Türgenler» myhmanhanalary
09:00 – 12:00	Dünýä çempionatyna gatnaşýan döwletleriň milli ýygyny toparlary üçin türgenleşikler	«Başa-baş söweş sungaty» sport toplumynyň türgenleşik zallary
09:00 – 12:00	Dopinga garşy halkara barlag gullugynyň guramagynda (ITA) tälimçiler üçin seminar	«Başa-baş söweş sungaty» sport toplumynyň mejlisler zaly
10:00 – 12:00	Žurnalistler üçin media-forumy	«Sport» myhmanhanasynyň mejlisler zaly
13:00 – 14:00	Günortanlyk nahary	«Sport» we «Türgenler» myhmanhanalary
14:00 – 18:00	Dünýä çempionatyna gatnaşýan döwletleriň milli ýygyny toparlary üçin türgenleşikler	«Başa-baş söweş sungaty» sport toplumynyň türgenleşik zallary
14:00 – 18:00	Halkara Kuraş Assosiasiýasynyň Kongresi (ýurtlaryň milli federasiýalarynyň ýolbaşçylarynyň gatnaşmagynda)	«Sport» myhmanhanasynyň mejlisler zaly
19:30 – 20:30	Dünýä çempionatynyň açylyş dabarasy	«Başa-baş söweş sungaty» sport toplumy
21:00 – 22:00	Agşamlyk nahary	«Sport» we «Türgenler» myhmanhanalary
2023-nji ýylyň 26-njy noýabry, ýekşenbe		
06:30 – 08:00	Ertirlik nahary	«Sport» we «Türgenler» myhmanhanalary
09:00 – 13:00	Tälimçiler we eminler üçin halkara okuw-seminar maslahaty	«Başa-baş söweş sungaty» sport toplumynyň türgenleşik zallary

13:00 – 14:00	Günortanlyk nahary	«Sport» we «Türgenler» myhmanhanalary
15:00 – 17:00	Tälimçiler we eminler üçin halkara okuw-seminar maslahaty	«Başa-baş söweş sungaty» sport toplumynyň türgenleşik zaly
15:00 – 17:00	Halkara Kuraş Assosiasiýasynyň guramaçylyk toparynyň ýygnaýy	«Sport» myhmanhanasynyň kiçi mejlisler zaly
17:00 – 18:00	Eminleriň ýygnaýy	«Türgenler» myhmanhanasynyň mejlisler zaly
18:00 – 19:00	Ähli agram derejeler üçin resmi bije çekişlik	
19:00-21:00	Agşamlyk nahary	«Sport» we «Türgenler» myhmanhanalary
2023-nji ýylyň 27-nji noýabry, duşenbe		
06:00 – 07:00	Ertirlik nahary	«Sport» we «Türgenler» myhmanhanalary
07:30 – 08:30	Türgenleriň agramyny çekmek: Agram derejeleri: Erkekler: -90 kg., -100 kg., +100 kg.; Zenalar: -48 kg., -52 kg., -57 kg., -63 kg., -70 kg.	«Başa-baş söweş sungaty» sport toplumy
10:00 – 13:00	Deslapky tutluşyklary: Agram derejeleri: Erkekler: -90 kg., -100 kg., +100 kg.; Zenalar: -48 kg., -52 kg., -57 kg., -63 kg., -70 kg.	
14:00 – 15:00	Günortanlyk nahary	«Sport» we «Türgenler» myhmanhanalary
15:00 – 18:00	Ýaryşyň ýarym final tutluşyklary: Agram derejeleri: Erkekler: -90 kg., -100 kg., +100 kg.; Zenalar: -48 kg., -52 kg., -57 kg., -63 kg., -70 kg.	«Başa-baş söweş sungaty» sport toplumy

18:00 – 19:30	Ýaryşyň jemleýji tapgyry, final tutluşyklary: Agram derejeleri: Erkekler: -90 kg., -100 kg., +100 kg.; Zenalar: -48 kg., -52 kg., -57 kg., -63 kg., -70 kg.	«Başa-baş söweş sungaty» sport toplumy
19:30 – 20:30	Dünýä çempionatynyň ýeňijilerini sylaglamak dabarasý	
20:30 – 21:30	Agşamlyk nahary	«Sport» we «Türgenler» myhmanhanalary
2023-nji ýylyň 28-nji noýabry, şenbe		
06:00 – 07:00	Ertirlik nahary	«Sport» we «Türgenler» myhmanhanalary
07:30 – 08:30	Türgenleriň agramyny çekmek: Agram derejeleri: Erkekler: -60 kg., -66 kg., -73 kg., -81 kg.; Zenalar: -78 kg., -87 kg., +87 kg.	«Başa-baş söweş sungaty» sport toplumy
10:00 – 13:00	Deslapky tutluşyklary: Agram derejeleri: Erkekler: -60 kg., -66 kg., -73 kg., -81 kg.; Zenalar: -78 kg., -87 kg., +87 kg.	
14:00 – 15:00	Günortanlyk nahary	«Sport» we «Türgenler» myhmanhanalary
15:00 – 18:00	Ýaryşyň ýarym final tutluşyklary: Agram derejeleri: Erkekler: -60 kg., -66 kg., -73 kg., -81 kg.; Zenalar: -78 kg., -87 kg., +87 kg.	«Başa-baş söweş sungaty» sport toplumy
18:00 – 19:30	Ýaryşyň jemleýji tapgyry, final tutluşyklary: Agram derejeleri: Erkekler: -60 kg., -66 kg., -73 kg., -81 kg.; Zenalar: -78 kg., -87 kg., +87 kg.	
19:30 – 20:30	Dünýä çempionatynyň ýeňijilerini sylaglamak dabarasý	
20:30 – 23:00	Resmi ýapylyş agşamlyk nahary	«Sport» myhmanhanasy
Günüň dowamynda	Kuraş boýunça dünýä çempionatyna gatnaşýan daşary ýurtly toparlaryň gaýtmagy	Aşgabat halkara howa menzili we ýurdumyzyň gözegçilik geçiriş ýerleri (serhet nokatlary)

KURAŞ BOÝUNÇA DÜNYÄ ÇEMPIONATYNYŇ TARYHYNDAN

«Kuraş» sözi özbek sözi bolup, terjime edilende «Ak ýürek bilen maksada ýetmek» diýen manyny berýär. Kuraş göreşi gadymy göreşleriň biridir. Kuraş göreşiniň üç ýarym mün ýyla golaý taryhy bardyr. Kuraş Lebap welaýatynyň Amyderýanyň kenarlarynda ähli obalarynda diýen ýaly toý we uly dabaraly çärelerde tutulýan göreşi bolupdyr.

2500 ýyl mundan ozal belli gadymy grek filosofy, taryhçy Gerodot özüniň taryhy ýazuw işlerinde kuraş göreşi barada agzap geçýär. X asyryň görnükli akyldary we alymy Awisenna – dünýä lukmançylygyny esaslandyryjy şeýle ýazýar: «Kuraş bilen meşgullanmak, sagdyn bedeniň ruhy taýdan saklanmagyna kömek edýär». XIV asyrlarda dünýä belli serkerde Teýmirleň öz goşunyny fiziki taýdan güýçlendirmek üçin olary kuraş göreşi bilen meşgullanmaga borçly edipdir.

XX asyrdan başlap, Özbegistanda kuraş göreşine uly üns berlip başlandy. Özbegistan Respublikasynyň ilkinji Prezidenti Islam Karimow 1991-nji ýyldan başlap kuraş göreşiniň has-da ösmegine we onuň dünýä arenasyna çykarylmagyna ýardam etdi. 1998-nji ýylyň 6-njy sentýabrynda Özbegistan Respublikasynyň Daşkent şäherinde geçirilen 1-nji halkara kongresinde 28 döwlet gatnaşyp, olaryň içinde Aziýanyň, Ýewropanyň we Pan-Ame-

rikanyň döwletleri, Halkara Kuraş Assosiasiýasyny döretmegine razyçylyk bildirdiler. Şol ilkinji Kongresine Türkmenistanyň wekilleri Merzakuly Kurbanowyň ýolbaşçylygynda gatnaşdylar. Halkara Kuraş Assosiasiýasynyň döremeginiň esasy wezipesi kuraş göreşini dünýä ýaýratmak we Olimpiýa oýunlarynyň düzümine girizmekden ybaratdyr.

Türkmenistanyň Kuraş göreş Federasiýasy 2014-nji ýylyň 25-nji dekabrynda akkreditasiýadan geçip, Adalat ministrlygi tarapyndan kabul edildi. Federasiýanyň esasy döredijisi we kuraş göreşini Türkmenistanda esaslandyryjylaryň hatarynda ilkinji milli ýygyny toparymyzyň baş tälimçisi Merzakuly Kurbanowy hormat bilen ýatlap geçmek bolar. Türkmenistanyň Kuraş göreş federasiýasy halkara derejede halkara Kuraş Assosiasiýasynyň (IKA) hem-de Aziýa we Okeaniýa Kuraş Konfederasiýasynyň (KCAO) düzümine girýär. Türkmen türgenleri Garaşsyzlyk ýyllarynda kuraş boýunça geçirilen halkara ýaryşlaryna gatnaşyp, baýrakly orunlara mynasyp boldular. Aşgabat şäherinde geçirilen Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň maksatnamasyna girýän sport görnüşleriniň düzümine kuraş hem girizilip, türkmen türgenlerimiz uly üstünlikleri gazandylar.



DÜNYÄ ÇEMPIONATLARYNYŇ GEÇIRILEN ÝYLLARY

Çempionat	Geçirilen senesi	Ýyly	Geçirilen ýeri	
1-nji dünýä çempionaty	1-2-nji maý	1999		Daşkent, Özbegistan
2-nji dünýä çempionaty	13-17-nji iýul	2000		Antalya, Türkiýe
3-nji dünýä çempionaty	25-26-njy awgust	2001		Budapeşt, Wengriýa
4-nji dünýä çempionaty	30-njy awgust – 2-nji sentýabr	2002		Ýerewan, Ermenistan
5-nji dünýä çempionaty	24-27-nji noýabr	2005		Daşkent, Özbegistan
6-njy dünýä çempionaty	25-29-njy oktyabr	2007		Ulan-Bator, Mongoliýa
7-nji dünýä çempionaty	9-10-njy oktyabr	2009		Aluşta, Ukraina
8-nji dünýä çempionaty	19-24-nji oktyabr	2011		Termiz, Özbegistan
9-njy dünýä çempionaty	12-16-njy dekabir	2013		Stambul, Türkiýe
10-njy dünýä çempionaty	2-6-njy noýabr	2015		Horramabad, Eýran
11-nji dünýä çempionaty	30-njy noýabr – 3-nji dekabir	2017		Stambul, Türkiýe
12-nji dünýä çempionaty	30-njy awgust – 6-njy sentýabr	2019		Çungju, Koreýa
13-nji dünýä çempionaty	23-28-nji noýabr	2022		Puna, Hindistan
14-nji dünýä çempionaty	23-28-nji noýabr	2023		Aşgabat, Türkmenistan

KURAŞ BOÝUNÇA TÜRKMEN TÜRGENLERINIŇ GAZANAN ÜSTÜNLIKLERI

2015-nji ýylda Eýran Islam Respublikasynyň Horramabad şäherinde geçirilen X dünýä çempionatynda türkmen türgenleri çykyş edip, 66 kg agram derejesinde Marat Orazow 3-nji orna, 81 kg agram derejesinde Serdar Jummiýew 3-nji orna, 73 kg agram derejesinde Nurýagdy Jepbarow 3-nji orna mynasyp boldular.

2016-njy ýylda Wýetnamyň Danang şäherinde geçirilen Kenarýaka Aziýa oýunlarynda türkmen türgenleri çykyş edip, 73 kg agram derejesinde Nurýagdy Jepbarow 2-nji orna, 81 kg agram derejesinde Sanjar Abdurahmanow 3-nji orna, 81 kg agram derejesinde Muhammet Temirow 3-nji orna, 90 kg agram derejesinde Yhlas Setdarow 1-nji orna, 90 kg agram derejesinde Nabi Aliýew 2-nji orna we 48 kg agram derejesinde Zarina Saparowa 3-nji orna mynasyp boldular.

2016-njy ýylda Hytaý Taýpeýinde geçirilen Kenarýaka Halkara ýaryşynda türkmen türgenleri çykyş edip 60 kg agram derejesinde Erkin Omurzakow 1-nji orna, 73 kg agram derejesinde Nurýagdy Jepbarow 2-nji orna, 81 kg agram derejesinde Sanjar Abdurahmanow 1-nji orna, 81 kg agram derejesinde Muhammet Temirow 2-nji orna, 90 kg agram derejesinde Rustamjan Bäşimow 3-nji orna, 48 kg agram derejesinde Zarina Saparowa 3-nji orna, 48 kg agram derejesinde Aýşirin Haýdarowa 3-nji orna, 57 kg agram derejesinde Aýna Jumakuliýewa 3-nji orna, 70 kg agram derejesinde Orazgül Seýidowa 3-nji orna mynasyp boldular.

2017-nji ýylyň 17–27-nji sentýabrynda Türkmenistanyň Ak mermerli Aşgabat şäherinde Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynda türkmen türgenleri çykyş edip, 60 kg agram

derejesinde Erkin Omurzakow 2-nji orna we Şöhrat Hallyýew 3-nji orna, 66 kg agram derejesinde Marat Orazow 1-nji orna we Nedir Allaberdiýew 2-nji orna, 81 kg agram derejesinde Muhammet Temirow 3-nji orna, 100 kg agram derejesinde Guwanç Begaliýew 3-nji orna, +100 kg agram derejesinde Begenç Begaliýew 3-nji orna, 48 kg agram derejesinde Zarina Saparowa 1-nji orna, 52 kg agram derejesinde Saýýara Ereşowa 2-nji orna we Aýnur Amanowa 3-nji orna, 57 kg agram derejesinde Mehriban Kurbanowa 3-nji orna, 63 kg agram derejesinde Maral Sultanowa 2-nji orna we Gülşat Nasyrowa 3-nji orna, 78 kg agram derejesinde Orazgül Seýidowa 3-nji orna we Gözel Karimbaýewa 3-nji orna, 87 kg agram derejesinde Şirin Kubaýewa 2-nji orna, +87 kg agram derejesinde Anna Dmitriýewa 2-nji orna we Leýla Aliýewa 3-nji orna mynasyp boldular.

2017-nji ýylyň 1–3-nji dekabrynda Türkiýe Respublikasynyň Stambul şäherinde geçirilen XI dünýä çempionatynda türkmen türgenleri çykyş edip, 60 kg agram derejesinde Şamuhammet Kurbanow 2-nji orna, 66 kg agram derejesinde Marat Orazow 3-nji orna, 73 kg agram derejesinde Begenç Baltaýew 3-nji orna, 81 kg agram derejesinde Daýanç Omirow 2-nji orna, 100 kg agram derejesinde Hudaýberdi Jumaýew 3-nji orna, 48 kg agram derejesinde Zarina Saparowa 3-nji orna, 57 kg agram derejesinde Mehriban Kurbanowa 3-nji orna we Gülşat Nasyrowa 63 kg agram derejesinde 3-nji orna mynasyp boldular.

2018-nji ýylyň 22–25-nji martynda Hindistan Respublikasynyň Mumbaý şäherinde geçirilen XI Aziýa çempionatynda türkmen türgenleri çykyş edip 66 kg ag-

ram derejesinde Şamuhammet Kurbanow 2-nji orna we Marat Orazow 3-nji orna, 81 kg agram derejesinde Daýanç Omirow 3-nji orna, 100 kg agram derejesinde Hudaýberdi Jumaýew 2-nji orna we Daýanç Taganow 3-nji orna, 63 kg agram derejesinde Gülşat Nasyrowa 3-nji orna, 70 kg agram derejesinde Mariýa Lohowa 1-nji orna mynasyp boldular.

2019-njy ýylda Günorta Koreýa Respublikasynyň Çungju şäherinde kuraş göreşi boýunça bütindünýä söweş sungatlary we dünýä çempionaty geçirildi. Bu ýaryşda hem türkmen türgenleri uly üstünlikleri gazandylar:

- 48 kg agram derejesinde Aýşirin Haýdarowa 3-nji orun;
- 52 kg agram derejesinde Aýnur Amanowa 1-nji orun;
- 57 kg agram derejesinde Gülşat Nasyrowa 2-nji orun;

- 63 kg agram derejesinde Dinara Hallyýewa 2-nji orun;

- 70 kg agram derejesinde Mariýa Lohowa 2-nji orun;

- 60 kg agram derejesinde Şamuhammet Kurbanow 1-nji orun;

- 73 kg agram derejesinde Muhammet Temirow 2-nji orun.

2022-nji ýylda Kuraş boýunça Hindistanyň Puna şäherinde geçirilen dünýä çempionatynda baýraklar ugrunda 60 ýurduň türgenleri bäsleşdi. Oňa Türkmenistandan 13 pälwan, 7 erkek, 6 zenan gatnaşyp, üçüsi medal bilen dolanyp geldiler. Türkmenistanyň toparynda 48 kilograma çenli agram derejesinde kümüş medaly Aýşirin Haýdarowa gazandy, bürünç medallara bolsa Aýnur Amanowa (52 kg çenli) we Aziza Kurbanowa (78 kg çenli) mynasyp boldular.



KURAŞ BOÝUNÇA DÜNYÄ ÇEMPIONATYNYŇ GEÇIRILJEK OLIMPIÝA ŞÄHERJIGI



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

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

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

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

Olimpiýa şäherjigine goňuşulykda

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

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

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

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

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

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

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

Mundan başga-da toplumda lukmançylyk we saglygy dikeldiş merkezi, 450 orunlyk myhmanhana, metbugat merkezli 800 orunlyk myhmanhana we 1000 orunlyk restoran

ýaly kömekçi desgalar hem göz önünde tutulandyr.

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

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

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

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



KURAŞ BOÝUNÇA DÜNYÄ ÇEMPIONATYNYŇ GEÇIRILJEK OLIMPIYA ŞÄHERJIGINIŇ BAŞA-BAŞ SÖWEŞ SUNGATY SPORT TOPLUMY



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

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

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



KURAŞ GÖREŞİNİN DÜZGÜNLERİ

Kuraş göreşijiniň eşigine ýahtak diýilýär. Ýahtak gök ýa-da ýaşyl reňkli bolýar, baglagy ak, guşak gyzyl bolmalydyr.

Ýahtak - ýaryşa gatnaşyjynyň eşigi bolup durýar. Halkara ýaryşlarynda birinji ady tutulan göreşiji gök ýahtak, ikinji ady tutulan göreşiji ýaşyl ýahtak geýýär. Göreşijiniň arkasynda hökmany suratda agram derejesi, türgeniň belgisi (döwleti ýa-da familiýasy) hem-de aşagynda mahabatynyň bolmagy zerur.



Toparyň wekilleri, tälimçileri we kapitany. Toparyň wekili (ýolbaşçysy), eminler topary bilen gatnaşyjynyň aramçysy bolup çykyş edýär. Eger toparda ýörite wekil bolmasa, onuň borjuna toparyň tälimçisi ýa-da kapitany ýerine ýetirýär.

Wekil toparyň agzalarynyň tertibine jogapkärçilik çekýär we olaryň ýaryşa öz wagtynda gelmegini üpjün edýär.

Wekil bize atyşlyga (eger wekil bilen ge-



Guşak ýönekeý bogun bilen daňylmaly: guşagyň sag uýy bilen ýüzük görnüşli bognuň içine guşagyň çep uýy salynýar.

Ýaryşyň geçirilýän ýeri. Kuraş göreşi boýunça ýaryş, ýöriteleşdirilen düşekçede – gilämdä geçirilýär. Gilämiň ululygy 14x14 metr bolmaly. Düşekçäniň orta böleginiň ululygy 9x9 metr bolmaly. Esasy göreşilýän ýeriň daşyna howpsuzlyk üçin ini 2,5 metr giläm düşelýär.



Göreş dik duran ýerinde alnyp barylýar. Dik duranyňda eliň, aýagyň we göwräniň kömegi bilen ýerine ýetirilýän emeller ulanylýar.

çirilýän bolsa), eminler toparynyň maslahatyna gatnaşýar.

Wekiliň baş emine söz bilen ýa-da ýazmaça närazyçylyk bildirmäge hukugy bardyr (Düzgünnamanyň maddalaryna esaslanyp, salgylanmak arkaly).

Wekile, tälimçä we toparyň kapitanyna eminleriň we ýaryşy geçirijileriň çözgütlerine goşulmak gadagan edilýär.

Wekil ýaryş geçýän wagty, ýörite niýetlenen ýerde bolmaly.

Toparyň wekili (tälimçisi) şol birwagtda ýaryşyň emini bolup bilmeýär.

Öz borçlaryny ýerine ýetirmedik wagty, wekil toparyň ýolbaşçylygyndan boşadylýar.

Eminler topary. Eminler toparynyň düzümi kuraş federasiýasynyň talabyna laýyklykda hödürlenilýär. Dünýä çempionatynda diňe Halkara Kuraş Assosiasiýasynyň (IKA) 2 ýyldyz ýa-da 3 ýyldyz derejeleri bolan eminler eminlik edip bilerler.

Eminler toparyna baş emin, baş eminiň orunbasary, düşekçäniň ýolbaşçylary, baş kätip, emin-bekewüller, gapdal eminler,

sekundometrçi eminler, kätipler, habarçylar, gatnaşyjylardaky eminler, hyzmat ediş topar, teswirleýjiler, lukmanlar, komendant we beýlekiler girýärler.

Pälwanlaryň tutluşygynyň düzüminde düşekçäniň ýolbaşçysy, bekewül, gapdal emin, sekundometrçi emin, tehniki kätip we habarçy bolan topar eminlik edýärler.

Pälwanlaryň hereketine, tutluşykda bir tarap eminleriň üçlügi baha berýär: düşekçäniň eýesi, bekewül we gapdal emin. Olar dürli-dürli üç toparyň wekilleridir. Olaryň hersi pälwanlaryň tutluşygyna özbaşdak netije çykarýarlar we närazyçylyk aýyl-saýyl edilende we jedeller çözülide, Düzgünnamanyň düzgünlerine laýyklykda öz hereketlerini esaslandyrmaga borçludyr.

Emin ýörite emin eşigini edinmäge borçludyr, eminlik jildini, eminlik lisenziýasyny, ýaryşyň düzgünini edinmelidir.

Eminiň egin-eşigi – gara penjek we balak, gara jorap, ak köýnek, gara galstuk bolmalydyr.

Baş emin. Baş emin ýaryşa ýolbaşçylyk edýär we kuraş federasiýasynyň Düzgünnamasyna laýyklykda, ýaryşy gurnaýan guramanyň önünde jogapkärçilik çekýär. Baş eminiň ýaryş hakyndaky Düzgünnamany üýtgetmäge, şeýle hem tutluşyk wagtynda eminleri çetleşdirmäge ýa-da çalyşmaga hukugy ýokdur. Baş eminiň görkezmelerini ýerine ýetirmäge gatnaşyjylar, eminler, toparlaryň wekilleri, tällimçiler borçludyr. Baş eminiň ýaryşdaky wezipesini, onuň orunbasary ýa-da düşekçeleriň ýolbaşçylarynyň biri ýerine ýetirip biler.

Baş kätip. Baş kätip ýaryşyň kätipliginiň işine ýolbaşçylyk edýär. Baş kätibe kömekçi üçin kätipleriň biri orunbasar belleniýär.

Düşekçäniň ýolbaşçysy. Düşekçäniň ýolbaşçysy tutluşyklara eminlik edilende, eminleriň stolunyň yzynda ýerleşýär we eminler toparynyň işine ýolbaşçylyk edýär.

Bekewül (arbitr). Bekewül düşekçe-de bolmak we eminiň duýduryş serişdelerini (adalgalar we ýşaratlar) peýdalanmak bilen tutluşygyň gidişine ýolbaşçylyk edýär, pälwanlaryň hereketlerini we ýagdaýlaryny ba-



halandyryýar we tutluşygyň düzgüne laýyklykda berk berjaý edilmegine gözegçilik edýär.

Eminçilik. Eminçilikde iki sany gapdal emin we referi (düşekçe emini) netije çykarýar. Referi giläme durup, tutluşygyň gidişine ýolbaşçylyk edýär we tutluşygyň netijesini kesgitleýär. Umumy 13 hereket ýerine ýetirilýär. Eminçilik özbek dilinde alnyp barylýar:

«Tazim» – hormat goýup, baş egme.

«Kuraş» – tutluşyga başlamak.

«Tohta» – tutluşygy saklamak.

«Ortaga» – göreşijiler gilämiň ortasyna çagyrylýar.

«Bekor» – emel ýa-da zyňyş hasap edilmeýär.

«Jazo» – tutluşygy guşak göreşine geçirmek.

«Wagt» – tutluşygyň soňy.

Bahalar

«Halol» – arassa ýeňiş (10:0).

«Ýanbaş» – ýarym ýeňiş (5:0).

«Çala» – baha (3:0).

Duýduryş

«Tambah» – garşydaşyna «Çala» baha goşulýar.

«Dakki» – garşydaşyna «Ýanboş» baha goşulýar.

«Girrom» – garşydaşyna «Halol» baha goşulýar we tutluşygyň ýeňijisi bolýar. Girrom alan göreşiji tutluşykdan çykarylýar.

Gapdal emin. Gapdal emin düşekçä golaý, eminler stolunyň garşysynda ýerleşýär. Gerek bolsa ol ýerinden turup, çylşyrymly ýagdaýy oňat görmek üçin pälwanlara golaý baryp bilýär.

Sekundomerçi emin. Sekundomer-

çi emin düşekçäniň ýolbaşçysynyň stolunda ýerleşýär. Eger tutluşykda baha bolmasa, iki minutdan soň emin «jazo» diýip habar berýär. «Jazo» tutluşygyňa bir minut berilýär. Eger-de emel ýerine ýetirilmese, hereket az bolan pälwana «tambeh» duýduryşy berilýär, soňra göreş dowam edýär.

Tehniki kätip, habarçy, teswirleýji. Tehniki kätip düşekçäniň ýolbaşçysynyň stolunda ýerleşýär we tutluşygyň gidişinde eminleriň ýazgy beýanyna gerekli ýazgylary ýazýar, tehniki hereketleriň bahasyny we duýduryşlary belleýär, ony bolsa düşekçäniň ýolbaşçysy habar berýär.

Düşekçäniň habarçysy düşekçäniň eýesi aýdandan soň, pälwanlaryň hereketiniň bahasyny elektron tabloda ýa-da görkeziliş tagtasynda görkezýär.

Teswirleýji maksatnamany we ýaryşy geçirmegiň tertibini habar berýär, nobatdaky tutluşyga gatnaşyjylary tanyşdyrýar, olara sport häsiýetnamasyny berýär, ýaryşyň düzgüniniň aýry-áýry ýagdaýlaryny düşündirýär we baş eminiň çykaran netijesi boýunça her tutluşygyň netijesini aýdýar. Habar beriş enjamlarynyň häsiýetine laýyklykda, sekundermerçi emin bilen habarçynyň ýa-da tehniki kätip bilen habarçynyň işlerini birleşdirip bolar.

Gatnaşyjylaryň ýanyndaky emin. Gatnaşyjylaryň ýanyndaky emin şu aşakdakylara borçludyr:

- ýaryş başlamazyndan öň, şol günki ýaryşa gatnaşyjylaryň – pälwanlaryň sanyny we olaryň eşikleriniň düzgüne laýyklygyny barlaýar;

- gatnaşyjylary maksatnama we ýaryşyň gidiş tertibi bilen tanyşdyrýar;

- pälwanlara düşekçä çykyş tertibini düşündirýär.

Baş emine ýa-da düşekçäniň ýolbaşçysyna gelmedikler we ýaryşdan çykarylanlar barada habar berýär.

Ýaryşyň lukmany. Ýaryşyň lukmany baş eminiň lukmançylyk taýdan orunbasary hökmünde eminler toparynyň düzümine girýär we onuň işine gatnaşýar.

Ýaryşyň komendanty. Ýaryşyň komendanty ýaryşyň geçjek ýeriniň öz wagtynda taýýarlygyna we çeperçilik bezegine, gatnaşyjylaryň ýerleşişine we hyzmat edilişine, ýaryş wagty tertip-düzgüniň saklanylyşyna jogap berýär, şeýle hem baş eminiň görkezmesi boýunça ähli zerur çäreleri üpjün edýär. Ýaryşyň komendanty ýaryşy geçirmek üçin niýetlenen ýörite enjamlaryň, gurallaryň, abzallaryň taýýarlygyna we ulanylyşyna jogap berýär.

Ýaryşyň geçiriliş tertibi. Tutluşykda ýeňilen türgen indiki tutluşyga goýberilmeyär (ýeňilen çykdy), bir agram derejesinde baş (5) ýa-da ondan az türgen bolan ýagdaýynda aýlaw görnüşinde (her bir türgen beýleki türgenler bilen tutluşýar) geçirilýär.

Ýaryşyň düzgünleri. Halkara Kuraş Assosiasiýasynyň (IKA) resmi düzgünlerine laýyklykda geçirilýär.

Hasaba almak.

Türgenler:

Halkara Kuraş Assosiasiýasynyň (IKA) agzasy bolan Milli federasiýalar her bir agram derejesinde diňe bir (1) türgeni gatnaşdyryp bilerler.

Her agram derejesinden 1 (bir) ätiýaçdaky türgen soňky giriş görnüşinde girizilip bilner. Şeýle hem her milletiň bije atyşlyk başlamazyndan öň islendik wagt bir (1) türgenini başga birine çalyşmagyna, çalşyrylan türgeniň şol agram derejesi ýa-da başga bir agram derejesi üçin ätiýaçdaky türgen hökmünde girizilmegi şerti bilen rugsat berilýär.

Kuraş sportuna meňzeş başa-baş söweş sungatlarynyň derejeli (reýting) türgenler çempionatyna gatnaşyp bilmezler.

Kongresiň wekilleri:

Kongrese dalaşgär hökmünde hasaba alynmak üçin talap edilýän tablisa görnüşini (blankalary) dolduryp, Halkara Kuraş Assosiasiýasynyň (IKA) baş edarasyna (HQ) ýollanylandan soňra hasaba alynýar. Halkara Kuraş Assosiasiýasynyň (IKA) saýlawynda dalaşgär bolup gatnaşýan dalaşgär hökmany ýagdaýda Halkara Kuraş Assosiasiýasynyň (IKA) saýlawlar kongresine gatnaşmalydyr.

Türgenleriň agram derejeleri we talaplar. 17 ýaşan we ondan uly ýaşly türgenler çempionata gatnaşyp bilerler.

Erkekler: -60 kg, -66 kg, -73 kg, -81 kg, -90 kg, -100 kg, + 100 kg.

Zenalar: -48 kg, -52 kg, -57 kg, -63 kg, -70 kg, -78 kg, -87 kg, + 87 kg.

Her ýurt, her agram derejesinde diňe 1 (bir) türgen bilen gatnaşyp biler.

Ähli türgenler wekilçilik edýän ýurduňyň raýatlary bolmalydyr.

Gatnaşyjylaryň borçlary.

Ähli türgenler resmi agram çekilişigine aşakdaky resminamalary getirmeli:

- Pasport ýa-da Akkreditasiýa karty.

Türgenleriň ýaryş formasy:

- Ähli türgenleriň Halkara Kuraş Assosiasıyasy (IKA) tarapyndan tassyklanany we standart Kuraş formasyny - ýahtagy (gök we ýaşyl reňkli) bolmalydyr;

- kuraş formasynyň (ýahtagyň) talaplaryny ýerine ýetirmedik türgen ýaryşdan çetleşdiriler (diskalifikasiýa).

Ulag üpjünçiligi.

Howa menziline garşy almak:

- Gatnaşyjylaryň hemmesi Aşgabat halkara howa menziline garşy alnarlar.

Serhetde kabul edişlik:

- Gury ýer üsti bilen serhetden geçjek goňşy ýurtlaryň wekilleri ýerli guramaçylyk komiteti tarapyndan serhetde garşy alnar;

- ähli toparlary garşy almak we ugratmak guramaçylyk komiteti tarapyndan myhmanşöýerlik äheňinde üpjün ediler;

- çempionat döwründe wekiliýetleri myhmanhana, ýaryş geçiriljek ýerine we türgenleşik meýdançasyna alyp gitmek we alyp gaýtmak üçin guramaçylyk komiteti tarapyndan ýerli ulag serişdeleri bilen üpjün ediler;

- ýerli guramaçylyk komiteti howa menziline ýa-da serhet nokadyna çenli alyp gitmegi hem üpjün eder.

Ätiýaçlandyryş. Gatnaşyjylaryň hemmesinden saparlarynyň (geliş-gaýdyş) dowamynda ätiýaçlandyrylmagy haýyş edilýär. Çempionaty guraýan tarap gatnaşyjylar üçin ýaryş meýdançasynda lukmançylyk üpjünçiligini amala aşyrar.

Doping gözegçiligi. Doping gözegçiligi Halkara Kuraş Assosiasıyasyňyň (IKA) antidoping düzgünlerine laýyklykda we Halkara synag gullugynyň (ITA) gözegçiligi astynda Bütindünýä antidoping kodeksine laýyklykda geçiriler.

Baýraklar. Her agram derejesinde üstünlikli çykyş edip ýeňiş gazanan türgenlere eýelän ýerlerine baglylykda sertifikat bilen birlikde altyn, kümüş we 2 (iki) bürünç medal gowşurylar.

Türgenleşik desgalary. Ýerli guramaçylyk komiteti 2023-nji ýylyň 23-26-njy noýabry aralygynda zerur türgenleşik desgasy bilen üpjün eder (myhmanlar çempionata gelenlerinden soň türgenleşik desgalary we olaryň ýerleşýän ýeri barada maglumatlar berler).

Jemleýji hasaba alyş.

- Hasaba alyş üçin ahyrky möhlet: 2023-nji ýylyň 9-njy noýabry;

- wiza üçin ýüz tutmagyň ahyrky möhleti: 2023-nji ýylyň 9-njy noýabry;

- geliş üçin ahyrky möhlet: 2023-nji ýylyň 25-nji noýabry, 12:00-24:00;

- gaýdyş üçin ahyrky möhlet: 2023-nji ýylyň 29-njy noýabry, 12:00.

Wiza goldawy. Ýerli guramaçylyk komiteti wiza meseleleri boýunça ähli wekiliýetlere kömek berer.



TÜRKMENISTANYŇ MILLI ÝYGYNDY TOPARY BARADA MAGLUMAT



Dörtguly Tejenow

Tälimçi: Türkmenistanyň Milli ýygyndy toparynyň (erkekler) baş tälimçisi.

Türkmenistanyň at gazanan tälimçisi, SSSR-iň sport ussady.

1986-njy ýyldan bäri tälimçi bolup zähmet çekýär.



Şirin Kubaýewa

Tälimçi: Türkmenistanyň Milli ýygyndy toparynyň (zenanlar) baş tälimçisi.

Türkmenistanyň at gazanan tälimçisi, Halkara derejeli sport ussady.

2015-nji ýyldan bäri Türkmenistanyň Milli ýygyndy toparynyň tälimçisi.



Awlýakulyýew Wepa

Türgen: TGM-niň Lebap welaýat raýat goranyşy we halas ediş işleri müdirliginiň adatdan daşary ýagdaýlar we halas ediş işleri baradaky bölümüniň adatdan daşary ýagdaýlary hasaba almak, seljermek, çaklamak we raýat goranyşyň çärelerini meýilleşdirmek bölümçesiniň müdirliginiň kömekçisi.

Doglan senesi: 09.08.1996ý. Lebap welaýaty

Agramy: 60 kg

Gazanan netijeleri: Türkmenistanyň çempionaty, 66 kg, III orun, 2023ý.



Hamrakulyýew Döwlet

Türgen: Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport fakultetiniň 1-nji ýyl talyby.

Doglan senesi: 28.05.2002ý. Lebap welaýaty

Agramy: 66 kg

Gazanan netijeleri: Türkmenistanyň çempionaty, I orun, 2022ý.



Jumanyazow Şatlyk

Türgen: Lebap welaýatynyň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň Türkmenabat şäheriniň 6-njy sport mekdebiniň tälimçisi.

Doglan senesi: 10.12.1998ý. Lebap welaýaty

Agramy: 73 kg

Gazanan netijeleri: Aziýa çempionaty, 73 kg, III orun, Hytaý Halk Respublikasy, 2023ý.



Omirow Daýanç

Türgen: Lebap welaýatynyň Kerki etrabyňyň 22-nji orta mekdebinde bedenterbiýe mugallymy.

Doglan senesi: 23.09.1996ý. Lebap welaýaty

Agramy: 81 kg

Gazanan netijeleri: Türkmenistanyň çempionaty, 60 kg, I orun, 2023ý.



Abdirahmanow Sanjar

Türgen: Lebap welaýatynyň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň Köýtendag etrabyňyň 4-nji sport mekdebiniň Kuraş boýunça tälimçisi.

Doglan senesi: 21.04.1995ý. Lebap welaýaty

Agramy: 90 kg

Gazanan netijeleri: Kenarýaka Aziýa oýunlary, 90 kg, II orun, Wýetnam, 2016ý.



Esgerow Ruslan

Türgen: Aşgabat şäheriniň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň 4-nji sport mekdebiniň tälimçi-mugallymy.

Doglan senesi: 18.08.1996ý. Aşgabat şäheri

Agramy: 100 kg

Gazanan netijeleri: Türkmenistanyň çempionaty, 60 kg, I orun, 2023ý.



Sapaýew Sapa

Türgen: Lebap welaýatynyň Hojambaz etraby-nyň telekeçisi.

Doglan senesi: 05.04.1997ý. Lebap welaýaty

Agramy: +100 kg

Gazanan netijeleri: Türkmenistanyň çempio-naty, +100 kg, I orun, 2019ý.



Haýdarowa Aýşirin

Türgen: Lebap welaýatynyň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň Çärjew etrabyň 2-nji sport mekdebiniň tälimçisi.

Doglan senesi: 03.10.1996ý. Lebap welaýaty

Agramy: 48 kg

Gazanan netijeleri: Dünýä çempionaty, 48 kg, II orun, Hindistan, 2022ý.

Aziýa çempionaty, 48 kg, II orun, Hytaý Halk Respublikasy, 2023ý.



Amanowa Aýnur

Türgen: Lebap welaýatynyň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň Türkmenabat şähe-riniň 7-nji sport mekdebiniň tälimçisi.

Doglan senesi: 11.05.1996ý. Lebap welaýaty

Agramy: 52 kg

Gazanan netijeleri: Dünýä çempionaty, 52 kg, I orun, Koreýa Respublikasy, 2019ý.

Dünýä çempionaty, 52 kg, III orun, Hindistan, 2022ý.

Aziýa çempionaty, 52 kg, III orun, Hytaý Halk Respublikasy, 2023ý.



Annaýewa Gülşat

Türgen: Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport fakultetiniň 1-nji ýyl talyby.

Doglan senesi: 27.12.2003ý. Lebap welaýaty

Agramy: 57 kg

Gazanan netijeleri: Türkmenistanyň çempio-naty, 57 kg, I orun, 2022ý.

Türkmenistanyň çempionaty, 57 kg, II orun, 2023ý.



Rozykulowa Dinara

Türgen: Lebap welaýatynyň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň Türkmenabat şäheriniň 10-njy sport mekdebiniň tälimçisi.

Doglan senesi: 25.02.1997ý. Lebap welaýaty

Agramy: 63 kg

Gazanan netijeleri: Türkmenistanyň çempionaty, 57 kg, I orun, 2022ý.

Türkmenistanyň çempionaty, 57 kg, II orun, 2023ý.



Lohowa Mariýa

Türgen: Lebap welaýatynyň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň Dänew etrabynyň 1-nji sport mekdebiniň tälimçisi.

Doglan senesi: 03.03.1994ý. Lebap welaýaty

Agramy: 70 kg

Gazanan netijeleri: Dünýä çempionaty, 70 kg, III orun, Koreýa Respublikasy, 2019ý.



Kadyrowa Sabina

Türgen: Lebap welaýatynyň Türkmenabat şäheriniň 29-njy orta mekdebiniň 11-nji synp okuwçysy.

Doglan senesi: 15.12.2006ý. Lebap welaýaty

Agramy: 78 kg

Gazanan netijeleri: Türkmenistanyň çempionaty, 70 kg, II orun, 2022ý.

Türkmenistanyň çempionaty, 70 kg, I orun, 2023ý.



Muhammedowa Jahan

Türgen: Lebap welaýatynyň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň Türkmenabat şäheriniň 5-nji sport mekdebiniň tälimçisi.

Doglan senesi: 06.12.1996ý. Lebap welaýaty

Agramy: 87 kg

Gazanan netijeleri: Aziýa çempionaty, 87 kg, III orun, Hytaý Halk Respublikasy, 2023ý.

Türkmenistanyň çempionaty, 87 kg, I orun, 2022ý.

Türkmenistanyň çempionaty, 87 kg, II orun, 2023ý.



Agajanowa Sabina

Türgen: Lebap welaýatynyň bedenterbiýe we sport baradaky Baş müdirliginiň Dänew etrabyň 2-nji sport mekdebiniň tälimçisi.

Doglan senesi: 06.05.1999ý. Lebap welaýaty

Agramy: +87 kg

Gazanan netijeleri: Türkmenistanyň çempionaty, +87 kg, I orun, 2023ý.



TÜRKMENISTAN BARADA MAGLUMAT



Prezidenti:	Serdar Berdimuhamedow
Paýtagty:	Aşgabat şäheri
Dili:	Türkmen dili
Gimni:	Türkmenistanyň döwlet gimni
Meýdany:	491 210 km ²
Ilaty:	7057841 adam
Garaşsyzlyk günü:	1991-nji ýylyň 27-nji oktýabry. Bellenilýän senesi: 27-nji sentýabr. (2017)
Bitaraplyk günü:	1995-nji ýylyň 12-nji dekabry
Puly:	Türkmen manady TMT

TÜRKMENISTAN

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

Türkmenistanda 2017-nji ýylyň 27-nji

sentýabry Garaşsyzlyk günü hökmünde bellenilýär. 1995-nji ýylyň 12-nji dekabrynda 185 döwletiň biragyzdan goldamagynda Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň Rezolýusiýasy bilen Türkmenistan döwletimiz hemişelik Bitarap döwlet diýlip ykrar edildi. Ikinji gezek 2015-nji ýylyň 3-nji iýunynda Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynda 193 döwletiň goldamagynda ykrar edildi. 2007-nji ýylyň 10-njy dekabrynda Aşgabatda BMG-niň sebitde önüni-alyş diplomatiýasynyň merkezi açyldy. Häzirki wagtda Türkmenistan 151 döwlet bilen diplomatik gatnaşyklary ýola goýdy.

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

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

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

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

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

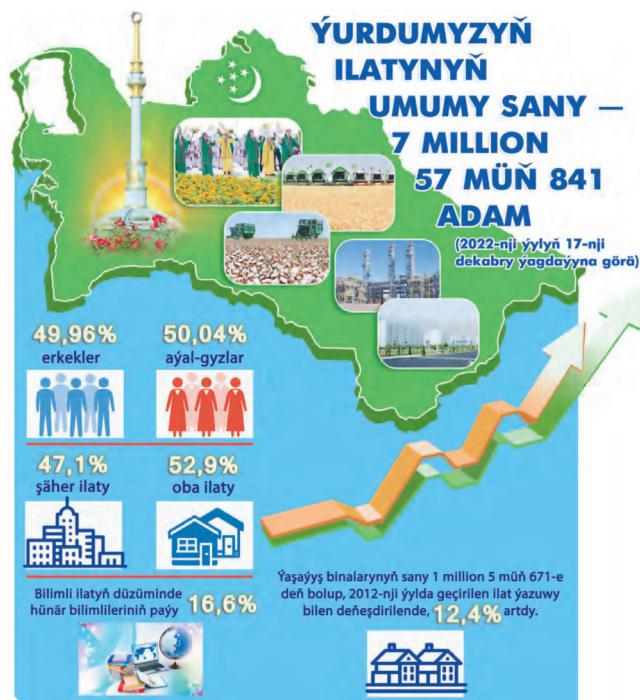
MEÝDANY

Türkmenistan – Merkezi Aziýanyň baş ýurdunyň biri bolup, meýdany boýunça olaryň arasynda ikinji orny eýeleýär, ýagny Türkmenistanyň tutýan meýdany 491,210 müň km² deňdir. Onuň günbatardan gündogara 1100 km we demirgazykdan günorta 650 km uzaýar. Türkmenistan demirgazykda Gazagystan Respublikasy, demirgazyk–gündogarda we gündogarda Özbegistan Respublikasy, günorta–gündogarda Owganystan Yslam Respublikasy, günortada Eýran Yslam Res-

publikasy bilen serhetleşýär. Şeýle hem günbatarda Hazar deňzi tebigy serhedi bolmak bilen Azerbaýjan Respublikasy bilen hem serhetleşýär.

ILATY

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



DÖWLET DILI

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

PUL BIRLIGI

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

«Türkmenistanyň bank ulgamyny ös-

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

ADMINISTRATIV-TERRITORIAL GURLUŞY

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

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

AHALTEKE BEDEWI

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

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

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

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



Türkmenistanda atly sportuň dürli görnüşleri bilen meşgullanmak, halkara derejesindäki ýaryşlary geçirmek, şeýle-de bedewleriň häzirki döwrüň ösen talaplaryna laýyklykda saklanylmagy babatynda zerur bolan ähli şertler döredilýär.

TÜRKMEN ALABAÝY

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

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

matlygymyz alabaý itimizdir.

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

TÜRKMEN HALYSY

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

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

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

Häzirki döwürde halkymyzyň bütin dünýäde meşhur bolan halyçylyk sungatyny ösdürmäge, türkmen halylarynyň iň gadymy nusgalaryny aýawly saklamaga hem-de dikelt-

mäge, bu ajaýyp sungaty ylmy esasyda hemmetaraplaýyn öwrenmäge aýratyn üns berilýär. Halyçylyk pudagynyň maddy-enjamlaýyn binýady yzygiderli berkidilýär. Täze çeper halyçylyk kärhanalary işe girizilýär. Türkmen halylarynyň täze nusgalary döredilýär.

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

MILLI LYBASYM – GYMMATLY MIRASYM

Ata-babalarymyz, ene-mamalarymyz kämil derejedäki amaly-haşam sungatyny, şol sanda gözelliginden hem mähremlikden gözbaş alan milli lybaslary döredip, dünýäde deňtaly bolmadyk özboluşly senedi bilen dünýä medeniýetine uly goşant goşdy. Berkarar döwletiň bagtyýarlyk döwründe dokma kärhanalary tarapyndan milli mata önümlerinden taýýarlanylýan egin-eşikler uly höwes bilen geýilýär. Akgaýma tahýaly oğlanlara, gül tahýaly gyzlara, öýme ýaglykly gelinlere, ak gýnaçly enelere, çäkmenli ýaşululara gözün düşende, pederlerimiziň pähim-parasady siňen milli gymmatlyklarymyzyň, aslyly ýörelgelerimiziň, gadymy döp-dessurlarymyzyň dowamlydygyna buýsanjyň goşalanýar.

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

Türkmen zenanlary ýörite agaç gu-rallarda, taralarda dünýäni haýrana goý-



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

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

TÜRKMEN DUTARY

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

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

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

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe hormatly Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň parasatly ýolbaşçylygynda türkmeniň gadymyýetden gözbaş alyp gaýdýan bagşyçylyk sungatyna aýratyn ähmiýet berilýär. Türkmen halkynyň Milli

Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy, Gahryman Arkadagymyzyň taýsyz tagallalarynyň netijesinde, türkmen halkynyň dutar ýasamak senetçiliginiň, dutarda saz çalmak we bagşyçylyk sungatynyň ÝUNESKO-nyň Adamzadyň maddy däl medeni mirasynyň sanawyna girizilmegi bütün türkmen halkymyzyň milli buýsanjyna öwrüldi. Bu aladanyň netijesinde türkmen dutarynyň milli ähmiýeti bütün Ýer yüzüne jar edildi.

TÜRKMEN TAHÝASY

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

Ene-mamalarymyzyň tahýalara ýerleşdirilen nagyşlarynyň aglabasyny Türkmenis-



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

TÜRKMEN MILLI TAGAMLARY

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

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

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

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



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

hem suwamaly. Şeýlelikde bu tagam 1,5-2 sagat wagtyň dowamynda taýýar bolýar.

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

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

KÜŞTDEPDI

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

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



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

TARYHY ÝADYGÄRLIKLER



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

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

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

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

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



ARKADAG ŞÄHERI

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

Arkadag şäheri, hakykatdanam, milli binagärligimiziň ýeten belent derejesiniň kämil nusgasy bolup şöhlelenýär. Bu ýerdäki binalaryň has kämil ülnüde, sanly tehnologiýalara esaslanýanlygy ösüşleriň ygtybarly ýoly bilen öňe barýan Diýarymyzyň çäginde Arkadag şäheri kimin owadan we görkana şäherleriň has köp boljakdygyna bo-

lan ynamyňy berkidýär. Arkadag şäherinde şähergurluşyk işini ýokary derejede alyp barmak, şäheri halkara merkezleriň birine öwürmek, geljekde güýçli depginde ösdürmek göz önünde tutulyp, Arkadag şäheriniň düzüminde Kärizek hem-de Gorjaw etraplary döredildi. Gahryman Arkadagymyzyň oýlanyşykly başlangyjy bilen giň goldawa eýe bolan ýörelgeler häzirkî zaman innowasiýalaryny öwrenmäge, ony milli şertler bilen baglanyşdyrmaga ýol açdy. Innowasiýon infrastrukturanyň düzümi böllekleri hökmünde Arkadag şäherinde dünýä tejribesiniň mysalynda örän netijeli hasaplanylýan ýaşaýyş-durmuş, medeni dynç alyş, saglygy goraýyş hem-de maglumat tehnologiýalary (ykjam telefonlar, telewideniýe, kompýuter aragatnaşygy, elektron söwda, internet hyzmatlary) ýaly ugurlary ösdürmäge, olaryň her birini ýokary derejede döwrebaplaşdyrmaga uly orun degişlidir.

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



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

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

AŞGABAT ŞÄHERI

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

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

tymyzda möhüm ähmiýetli taslamalaryň üstünlikli durmuşa geçirilmegi netijesinde dürli maksatly desgalaryň we täsin binalaryň tutuş toplumy peýda boldy. Çägin gündeňden giňeldýän baş şäherimiziň her biriniň özboşlygy gözelligi bolan binalary – Türkmenistanyň Prezidentiniň Oguz han köşkler toplumy, Ruhýet köşgi, Maslahat köşgi, Oguz hanyň sekizburçly ýyldyzynyň içinde ýerleşdirilen «Bagt köşgi» toý dabaralary merkezi, Welosiped binasy, özünde Mukamlar köşgüni, Döwlet muzeýini, Döwlet kitaphanasyny jemleýän Türkmenistanyň Döwlet medeniýet merkezi, Türkmenistanyň Döwlet muzeýi syýahatçylarda hiç bir ýerde gaýtalanmajak duýgulary döredýär. Ginnessiň Bütindünýä rekordlar kitabyna girizilen Oguz hanyň we onuň ogullarynyň bürünç heýkelleri ornaşdyrylan suw çüwdürimler toplumy, Ginnessiň Bütindünýä rekordlar kitabyna girizilen Köpetdagyň belent gerşlerinden selenläp görünýän «Türkmenistan» teleradioýaýlymlar merkezi, Ginnessiň Bütindünýä rekordlar kitabyna orun alan Oguz hanyň äpet sekizburçly ýyldyzynyň keşbindäki «Älem» medeni-dynç alyş merkezi, Bütindünýä rekordlar kitabyna girizilen Arçabil şaýolunyň ugrunda, Döwlet muzeýiniň önündäki meýdançada ýerleşdirilen Türkmenistanyň Döwlet Baýdagy, Dünýäde iň uly el halysy hökmünde Ginnessiň Bütindünýä rekordlar kitabyna orun alan «Altyn

asyr» halysy ýerleşdirilen Türkmen halysynyň Milli muzeýi mermer paýtagtymyza gelýän myhmanlaryň we syýahatçylaryň ilkinji ünsüni çekýän täsinliklerdir.

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



KURAŞ BOÝUNÇA XIV DÜNYÄ ÇEMPIONATYNYŇ MEÝLETİNÇILERI ÜÇİN MAGLUMAT



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

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

Meýletinçiler myhmanlaryň bilesigeliçilikli soraglaryna we ýüz tutmalaryna anyk hem takyk maglumatlar esasynda jogap bermegi başarmalydyrlar. Meýletinçi beýleki adamlar bilen gepleşende ata-babalarymyzdan miras galan edep kadalaryndan ugur almalydyr. Ol pähimdar pederlerimiziň timarlap, taraşlap,

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

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

Meýletinçi üçin maslahatlar:

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

– her bir ýerine ýetirilen işiň we hereketiň jogapkärçiligini duýmaly;

– oýlanyşykly we guramaçylykly hereket etmegi başarmaly;

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

– işi ýerine ýetirmegiň ýokary medeniýetini görkezmeli;

– bellenen anyk wezipeleri üstünlikli amala aşyrmaly.

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

Özüni alyp barmagyň düzgünleri.

Meýletinçileriň borçlary:

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

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

– iş wagtynda meýletinçiler ýörite lybasyda bolmaly;

– akkreditasiýa kartasy ýitirilen halatynda bu barada bada-bat akkreditasiýa bölümine

(edarasyna) habar bermeli;

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

– weziye borçlary ýerine ýetirilýän wagtynda howpsuzlyk düzgünlerini, özlerniň berkidilen bölümlerniň işgärleriniň görkezmelerini berjaý etmeli;

– möwsüme we howa şertlerine görä geýinmeli;

– şahsy arassaçylygyň düzgünlerini berjaý etmeli;

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

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

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

– çilim çekmek;

– paýyş sözlerni ulanmak;

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

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

– beýleki meýletinçileri, işgärlerni, myhmanlary, şäheriň ýaşajylaryny we başga adamlary yerliksiz gürrüňlere güýmemek;

– jogapkär işgäre duýdurmazdan, iş yerini taşlap gitmek;

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

– akkreditasiýada we jogapkär işgär tapyndan görkezilen yerlerden başga yerlere barmak;

– iş we ýaşajyan yerinde galmagal etmek;

– jaýlara, enjamlara we beýleki maddy gymmatlyklara zeper ýetirmek;

– hapaçylyga ýol bermek;

– şahsy akkreditasiýa resminamasyny

başga adamlara bermek;

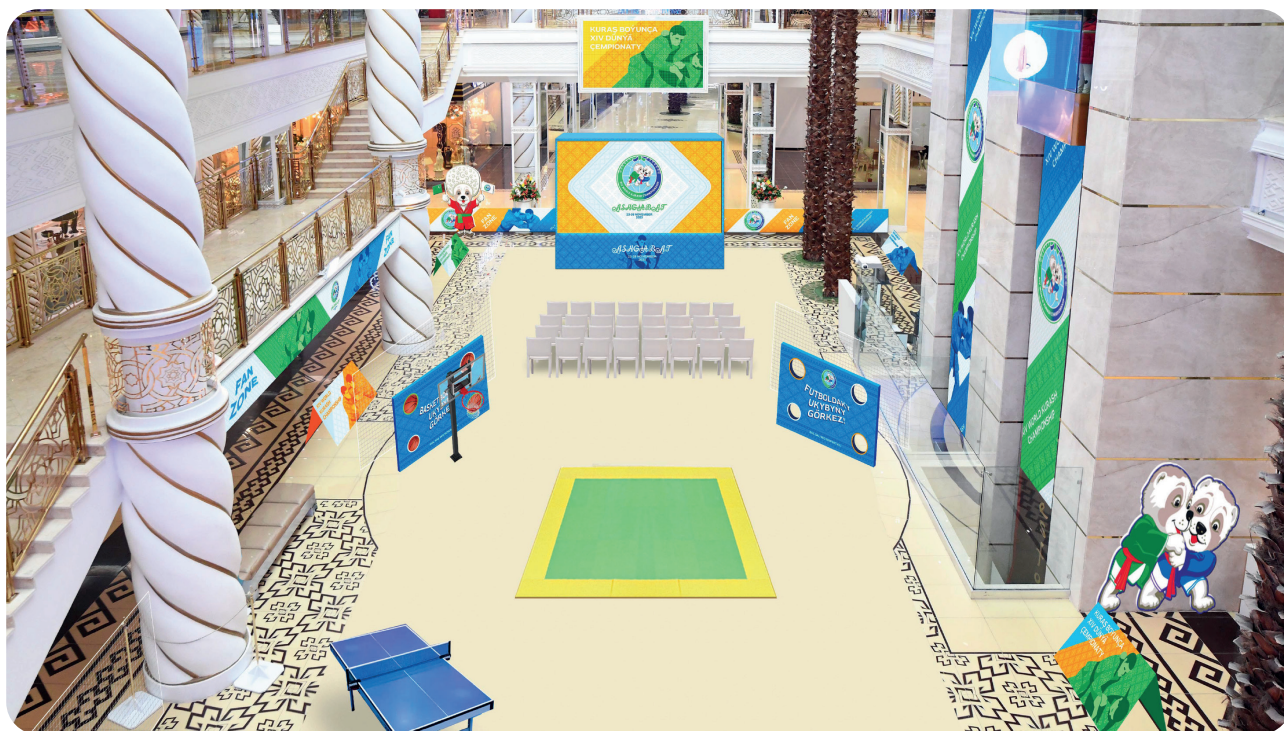
- meýletinçileriň abraýyna mynasyp bolmadyk beýleki hereketleri etmek.

Howpsuzlyk çäreleri we meýletinçileriň jogapkärçiligi:

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

we abzallar ýitirilen, döwlen ýa-da zaýаланan halatynda meýletinçiler olaryň öwezini dolýarlar (bahasyny töleýärler).

Meýletinçiler jemgyýetçilik tertibini we howpsuzlyk tehnikasynyň düzgünlerini berjaý etmäge borçludylar. Işin bütün dowamynda meýletinçiler içki tertip-düzgüniň talaplaryna tabyn bolmalydylar we jogapkär işgäriň, Guramaçylyk komitetiniň, özläriniň berkidilen bölümleriniň işgärleriniň görkezmelerini ýerine ýetirmelidirler. Özüni alyp barmagyň düzgünleri gödek bozulan halatynda meýletinçi meýletinçilik hukugyndan mahrum edilýär.



halatlarynda lukmançylyk gullugyna habar bermelidir hem-de lukmançylyk işgärlerini ejir çekenleriň ýanyna eltmelidir;

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

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

- ulanmaga berlen emläkler, enjamlar

Halkara etiketiniň käbir kadalary.

Myhmanlar bilen salamlaşmagyň we gürleşmegiň kadalary.

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

Myhmany garşy almagyň we onuň bilen hoşlaşmagyň tertibi:

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

ýüzünde şatlyk alamatlary bolmaly;

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

- hemişeki myhmanlary ýatda saklap, olara aýratyn üns bermeli;

- hoşamaýlyk bilen öz kömegini hödürlemeli;

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

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

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

Meýletinçiniň daşky keşbi we özüni alyp baryş kadalary:

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

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

- iş wagtynda zenanlar teniň reňkindäki joraplary geýmelidirler;

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

- gyzlaryň uzyn saçlary ýeňsesinde bogulmalydyr;

- erkekleriň saçlary köýneginiň ýakasyny basmaly däl;

- erkekleriň sakgaly tekiz syrylan bolmalydyr;

- sada, milli şaý-sepler dakynylmalydyr;

- meýletinçilere sagat dakynmaga rugsat berilýär;

- zenan maşgalalar diňe bir jübüt gulakhalka dakynmalydyr;

- erkek kişiler gulakhalka dakynmaly däl;

- zenan meýletinçileriň ýüzügi birden köp bolmaly däl;

- erkekler diňe nika ýüzügin dakynyp bilerler;

- dyrnaklar arassa we tekiz aýrylan bolmalydyr;

- myhmanlaryň bar ýerinde iýmek, içmek, sakgyç çeynemek bolmaýar;

- köp bolmadyk mukdarda ýakymly ysly atylary ulanmaga rugsat edilýär;

- meýletinçiler atlary dogry ýazylan at belliklerini (beýjkleri) dakynmalydyr.

Beýjkler myhmanlara gowy görünmelidir;

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

- myhmanlar ýanyňdan geçende olara hoşamaýlyk bilen ýylgyryp ýol bermeli;

- meýletinçi köpçülik ýerlerinde hemişe ruhabelent we mylakatly bolmaly;

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

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

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

Meýletinçileriň iş ýerlerinde wezipe borçlaryny ýerine ýetirmeginiň kadalary:

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

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

- meýletinçi öz hereketleriniň Meýletinçilik maksatnamasynyň bir bölegidigini ýat-

dan çykarmaly däldir;

- ol kârdeşlerine kömege mätäç mahaly kömek bermäge mydama taýýar bolmalydyr;

- kömek we goldaw beren kârdeşlerine sag bolsun aýtmagy unutmaly däldir;

- özüne, kârdeşlerine we myhmanlara zyýan ýetmez ýaly işi sazlaşykly we howpsuz ýerine ýetirmelidir;

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

- myhmanyň şahsy zatlaryna el degirmek gadagandyr;

- myhmanyň şahsy goşlaryndan zat almak gadagandyr;

- ýatylýan düşeklerde, kürsülerde oturmak gadagandyr;

- myhmanyň hajathanasyndan peýdalanmak gadagandyr;

- myhmanyň otagyndan giden wagtyňyz gapynyň ykjam ýapylandygyny barlamalysyňyz;

- meýletinçiler bir-birine doly atlaryny tutup ýüzlenmelidir;

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

- myhmanhanadaky köpçülikleýin ýerleriň hemmesi diňe myhmanlara niýetlenendir.

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

Gürleşmegiň kadalary:

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

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

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

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

Saçak başynda özüňi alyp barmagyň kadalary:

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

- myhmançylykda öz nahar enjamlaryňyzy süpürmek gelşiksizdir;

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

- çorbany çemçäniň ujundan däl-de, gyrasyndan içmeli;

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

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

- saçagyň başyndan turanyňda el süpür-gijiňi eplemek hökman däldir, nahardan soň dessine gaýtmaq gelşiksizdir. Biraz garaşmak zerurdyr.

Aralygy saklamagyň kadalary:

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

- birine gözüňi aýyrman seretmeli däl;

- aýratyn duýgy bildirmeli däl;

- hereketleriňizi giňişlige görä çäklendirmeli.

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

[illegible]

TÜRKMEN DÖWLET BEDENTERBIÝE WE SPORT INSTITUTY
KURAŞ BOÝUNÇA XIV DÜNYÄ ÇEMPIONATYNYŇ GURAMAÇYLYK
KOMITETI

Kuraş boýunça XIV dünýä çempionatynyň gollanmasy

Redaktor	<i>N. Kakalyýewa</i>
Teh. redaktor	<i>Ý. Peskowa</i>
Kompýuter bezegi	<i>Ş. Nepesow, M. Döwletow</i>
Neşir üçin jogapkär	<i>G. Sähedow</i>

Çap etmäge rugsat edildi 14.11.2023.

Ölçeği 60x84¹/₈.

Şertli çap listi 5,58. Hasap-neşir listi 3,92.

Çap listi 6,0. Neşir № 131. Sargyt № 291. Sany 150.

Türkmenistanyň Ylymlar akademiýasynyň «Ylym» neşirýaty.
744000. Aşgabat, 2011-nji (Azady) köçesi, 61.