



ÝAŞ DIPLOMATYŇ SESI

THE VOICE OF YOUNG DIPLOMAT

Biziň baş maksadymyz Watana gulluk etmektir!

Esaslandyryjysy — Türkmenistanyň Daşary işler ministrliginiň Halkara gatnaşyklary instituty



Elektron gazet 2020-nji ýylyň 1-nji oktýabryndan bäri çykýar.

№10 (159) 2026-njy ýylyň 10-njy apreli



HEPDÄNIŇ MÖHÜM WAKALARY

Kabinetiniň mejlisini geçirdi. Onda şu ýylyň üç aýynda ýurdumyzda alnyp barlan işleriň jemleri jemlenildi.

4-nji aprelede türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gurbanguly Berdimuhamedow Arkadag şäherine iş saparyny amala aşyryp, şäheriň gurluşygynyň ikinji tapgyrynda alnyp barylýan işler, gurulýan hem-de döwrebaplaşdyrylýan desgalaryň şekil taslamalary bilen tanyşdy. Gahryman Arkadagymyz bu ýerde deňişli ýolbaşçylaryň gatnaşmagynda iş maslahatlaryny geçirdi.

6-njy aprelede hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow Ministrler Kabinetiniň Başlygynyň orunbasary T. Atahallyýewiň hem-de welaýatlaryň häkimleriniň gatnaşmagynda sanly ulgam arkaly iş maslahatyny geçirdi. Onda ýurdumyzyň oba hojalyk toplumynda we sebitlerde alnyp barylýan işler bilen baglanyşykly meselelere garaldy.

7-nji aprelede türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gurbanguly Berdimuhamedowyň we Russiýa Federasiýasynyň Federal Ýygnaçynyň Federasiýa Geňeşiniň Başlygy Walentina Matwiýenkonyň arasynda telefon arkaly söhbetdeşlik geçirildi.

7-nji aprelede ýurdumyzda Bütindünýä saglyk güni ýokary ruhbelentlikde bellenilip geçildi. Baýramçylyk mynasybetli geçirilen köpçülikleýin welosipedli ýörişe hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedowyň gatnaşmagy Türkmenistanda parahatçylygyň we durnukly ösüşiň möhüm şertleriniň biri hökmünde sport diplomatiýasynyň yzygiderli ilerledilýändiginiň aýdyň güwäsi boldy.

8-nji aprelede hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow Wýetnamyň Kommunistik partiýasynyň Merkezi komitetiniň Baş sekretary To Lama Wýetnam Sosialistik Respublikasynyň Prezidenti wezipesine saýlanlymagy mynasybetli mähirli gutlaglaryny we iň gowy arzuwlaryny iberdi.

8-nji aprelede hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow Mary welaýatynyň Ýolöten etrabynyň Ymambaba geňeşliginiň çäginde 4 müň 500 hojalyga niýetlenen täze, döwrebap şäherçäniň düýbünü tutmak dabarasyna gatnaşdy. Mary welaýatyna ugramak üçin paýtagtymyzyň Halkara howa menziline gelende, döwlet Baştutanymyzy ýurdumyzyň resmi adamlary ugratdylar.

«Ýaş diplomatyň sesi».

1-nji aprelede Türkmenistanyň Prezidenti, ýurdumyzyň Ýaragly Güýçleriniň Belent Serkerdebaşysy goşun generaly Serdar Berdimuhamedow Döwlet howpsuzlyk geňeşiniň nobatdaky mejlisini geçirdi. Onda harby we hukuk gorajýy edaralaryň şu ýylyň üç aýynda alnyp baran işleriniň netijelerine seredildi. Şeýle hem Garaşsyz döwletimizde howpsuzlygy, asudalygy üpjün etmäge, harby we hukuk gorajýy edaralaryň maddy-enjamlaryny binýadyny berkitmäge, işini has-da kämilleşdirmäge deňişli meseleleriň birnäçesi ara alnyp maslahatlaşyldy.

2-nji aprelede hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow Türkmenistanyň halkynyň we Hökümetiniň adyndan, şeýle hem hut öz adyndan Braziliýa Federatiw Respublikasynyň Prezidenti Luis Inasiu Lula da Silwa we ýurduň ähli halkyna Türkmenistan bilen Braziliýa Federatiw Respublikasynyň arasynda diplomatik gatnaşyklaryň ýola goýulmagynyň 30 ýyllygy mynasybetli tüýs ýürekden gutlaglaryny, iň gowy arzuwlaryny iberdi.

3-nji aprelede hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedow sanly ulgam arkaly Ministrler

TÄZELIKLER НОВОСТИ NEWS



MEETING WITH A REPRESENTATIVE OF THE EMBASSY OF UKRAINE IN TURKMENISTAN

On April 7, 2026, a meeting was held at the Institute of International Relations of the Ministry of Foreign Affairs of Turkmenistan between Petro Makarenko, the Chargé



d'Affaires of the Embassy of Ukraine in Turkmenistan, and Gulshat Yusupova, the Rector of the Institute.

During the meeting, the parties discussed the current state of scientific and educational cooperation between two countries and future opportunities for its development. In particular, the importance of organizing events aimed at promoting the cultural values of both nations was emphasized.

Following the meeting, the distinguished guest was introduced to the Museum of the History of Turkmen Diplomacy, the institute's training studio, and the specialized training center "Diplomatic Protocol". The tour left a positive impression on the guest. This event marked an important step in strengthening friendly relations and exchanging diplomatic experience between two countries.

МОЛОДЕЖЬ – ОПОРА ОТЧИЗНЫ: СОСТОЯЛСЯ ПЕРВЫЙ ЭТАП ПРЕДМЕТНЫХ ОЛИМПИАД СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

6 апреля 2026 года в Институте международных отношений Министерства иностранных дел Туркменистана состоялся первый этап предметных олимпиад по истории Туркменистана, математике, туркменскому и английскому языкам. Интеллектуальные состязания прошли под девизом: «Watanyň daýanjy – bilimli ýaşlar, Arkadagly Gahryman Serdaryň guwanjy ýaşlar!» («Молодежь – опора Отчизны, молодежь – гордость Аркадаглы Героя Сердара!»).

Олимпиада, приуроченная к Международному дню образования ООН, была организована среди учащихся

из 12-х классов средних школ страны. Основная цель состязания – выявление талантливых молодых людей, определение уровня их подготовки по профильным предметам вступительных экзаменов, а также



развитие их интеллектуальных способностей.

Проведение подобных мероприятий является ярким подтверждением заботы государства о молодом поколении – светлом будущем нашей страны. Принятие новой редакции Закона Туркменистана «О государственной молодежной политике» и реализация «Стратегии международного сотрудничества молодежи Туркменистана на 2023–2030 годы», утвержденной Постановлением Президента Туркменистана, открывают широкие горизонты для всестороннего развития юных граждан, их участия в международных форумах и научных конкурсах.

«Голос молодого дипломата».



ТУРКМЕНО-КИТАЙСКИЕ ОТНОШЕНИЯ: ДАВНЯЯ ДРУЖБА

В золотую летопись туркмено-китайской дружбы вписана ещё одна яркая страница. С 17 по 19 марта 2026 года по приглашению Председателя Китайской Народной Республики уважаемого Си Цзиньпина в Китае с дружественным визитом находился Национальный Лидер туркменского народа, Председатель Халк Маслахаты Туркменистана Герой-Аркадаг Гурбангулы Бердымухамедов. Этот визит, прошедший в атмосфере взаимного уважения и подлинного братства, стал ярким подтверждением незыблемости стратегического курса, заложенного главами двух государств, и

Ключевым событием визита стала встреча Гурбангулы Бердымухамедова с Председателем Китайской Народной Республики Си Цзиньпином, состоявшаяся 18 марта в Государственной резиденции «Дяоюйтэй». В ходе доверительной беседы лидеры двух стран обсудили широкий круг вопросов двустороннего сотрудничества, подтвердив обоюдный настрой на дальнейшее углубление взаимодействия по всем направлениям. Глава Китая дал высокую оценку пути развития Туркменистана, который за годы независимости под мудрым руководством Национального Лидера и Президента

сектора. Важнейшим фактором его динамичного развития стало гармоничное сопряжение двух стратегических курсов: туркменской стратегии «Возрождение Великого Шёлкового пути» и китайской инициативы «Один пояс, один путь». Этот синергетический эффект открывает широчайшие горизонты для взаимодействия в транспортно-логистической сфере, промышленности, высоких технологиях и цифровой экономике.

Как отметил Национальный Лидер туркменского народа в интервью CGTN, за годы сотрудничества товарооборот между двумя странами с 2007 года вырос в 20 раз, что является впечатляющим показателем эффективности совместных усилий. Сегодня Китай является одним из крупнейших торгово-экономических партнёров Туркменистана, а спектр взаимодействия охватывает текстильную промышленность, сельское хозяйство, телекоммуникации и даже космонавтику.

Новая страница в летописи вечной дружбы

Завершившийся 19 марта дружественный визит Национального Лидера туркменского народа, Председателя Халк Маслахаты Туркменистана Героя-Аркадага Гурбангулы Бердымухамедова в Китайскую Народную Республику стал событием поистине исторического масштаба. Как отметили участники переговоров, прочный фундамент дружбы, заложенный главами двух государств, служит надёжным ориентиром для устойчивого развития двусторонних связей.

Сегодня туркмено-китайские отношения по праву считаются образцом стратегического партнёрства, основанного на взаимном уважении, равноправии и глубокой экономической интеграции. Визит Героя-Аркадага не только укрепил этот фундамент, но и задал вектор на создание новых, более глубоких и диверсифицированных форм сотрудничества, отвечающих коренным интересам народов двух стран.

Под мудрым руководством уважаемого Президента Сердара Бердымухамедова, последовательно продолжающего благородные начинания Национального Лидера туркмено-китайское всеобъемлющее стратегическое партнёрство будет и впредь неуклонно развиваться по пути прогресса, служа во имя всеобщего мира, стабильности и благополучия. Вновь подтверждено: дружба между Туркменистаном и Китаем, скреплённая веками добрососедства и взаимопомощи, имеет великое будущее.

Сейран СОПЫЕВ,
студент 4-го курса факультета международной журналистики.



вывел двусторонние отношения на качественно новый уровень всеобъемлющего партнёрства.

Во главе угла — мудрость лидеров и нерушимая дружба народов

Туркмено-китайские отношения, уходящие корнями в глубину веков, сегодня переживают свой наивысший расцвет. Как подчеркнул в ходе встречи с Национальным Лидером туркменского народа министр иностранных дел Китайской Народной Республики Ван И, Гурбангулы Бердымухамедов является давним и верным другом китайского народа, а прочное взаимное доверие между высшими руководителями двух стран служит важнейшим стратегическим ориентиром для устойчивого развития всеобъемлющего стратегического партнёрства.

Прибытие высокого гостя в Пекин было обставлено с особой торжественностью, подобающей статусу визита. Международный аэропорт «Шоуду» был украшен государственными флагами двух дружественных стран, а у ковровой дорожки замер почётный караул, приветствовавший Героя-Аркадага. Этот тёплый приём стал зримым воплощением тех чувств глубокого уважения и искренней симпатии, которые китайский народ испытывает к туркменскому народу и его Национальному Лидеру.

Сердара Бердымухамедова достиг впечатляющих успехов. В свою очередь, Герой-Аркадаг поздравил китайского лидера с успешным проведением «двух сессий», отметив, что стабильное развитие и процветание Китая имеют огромное значение для всего мира.

Энергетическое сердце партнёрства: от «голубого золота» к «зелёной» энергетике

Особое место в туркмено-китайском диалоге традиционно занимает энергетическое сотрудничество, являющееся прочным фундаментом и локомотивом всего комплекса двусторонних отношений. На сегодняшний день Туркменистан — надёжный и проверенный партнёр Китая в энергетической сфере. По словам Национального Лидера туркменского народа, прозвучавшим в интервью китайскому телеканалу CGTN, по состоянию на 1 марта 2026 года по газопроводу Туркменистан — Китай в КНР было поставлено около 460 миллиардов кубометров природного газа. Это внушительная цифра, наглядно демонстрирующая масштабы и значимость сотрудничества.

Сопряжение великих стратегий: от «Возрождения Великого Шёлкового пути» к поясу и пути

Сегодня сотрудничество между Туркменистаном и Китаем вышло далеко за рамки энергетического

«FRANCOPHONIE — 2026»: NOUVEAUX HORIZONS POUR LA COOPÉRATION ÉDUCATIVE

Le 4 avril 2026, l'Institut des relations internationales du Ministère des Affaires étrangères du Turkménistan a accueilli la grande finale et la cérémonie de remise des prix du festival «Francophonie-2026». Cet événement solennel a constitué le point d'orgue d'une célébration d'envergure, placée cette année sous le thème «En mouvement».

Comme on le sait, cette fête a été instaurée pour commémorer la création, le 20 mars 1970, de l'Organisation internationale de la Francophonie (OIF), dont la mission est de diffuser la langue française et de promouvoir la diversité culturelle.

La rectrice de l'Institut des relations internationales du



Ministère des Affaires étrangères du Turkménistan, Gulshat Yusupova, l'ambassadeur extraordinaire et plénipotentiaire de la République française au Turkménistan, Son Excellence Monsieur Philippe Merlin, ainsi que le spécialiste principal du département de la coopération internationale du ministère de l'Éducation du Turkménistan, Ezizmuhammet Mammedov, ont prononcé les discours de bienvenue. Les intervenants ont souligné que la célébration annuelle de la Journée internationale de la francophonie est devenue une belle tradition, favorisant le renforcement des liens culturels et humanitaires entre les nations.

Le programme du festival 2026 s'est révélé riche et varié: il comprenait un concours de chant, un concours de rédaction, un concours d'orthographe à l'oral ainsi qu'une olympiade de langue française destinée aux écoliers.

L'organisation a été assurée conjointement par l'Institut français du Turkménistan, le Ministère des Affaires étrangères et le Ministère de l'Éducation du Turkménistan, avec le soutien des missions diplomatiques de la Belgique, de la Roumanie, de la Suisse et du Canada, ainsi que des ambassades d'Arménie, d'Ukraine et de la représentation de l'Union européenne. Le prestige de l'événement a été confirmé par le parrainage de grandes entreprises telles que «TotalEnergies», «Bouygues Turkmén», «Boutique de Paris», «Eurocosmetics», «Lacoste», «La Tartine», «Swiss Best», «Alliance», «Le.Travel» et «Dessange International».

Le concours a vu la participation active d'étudiants, d'écoliers et d'apprenants de l'Institut français. Tous, passionnés par la langue et la culture françaises, ont fait preuve de connaissances linguistiques approfondies et d'un talent créatif remarquable.

La «Francophonie» n'est pas qu'une simple compétition créative, c'est une plateforme unique d'immersion dans l'univers foisonnant de la culture française et de partage d'expériences. Ces événements marquent une étape importante dans la promotion de l'apprentissage du français au Turkménistan, portant le dialogue culturel entre nos pays à un niveau qualitativement supérieur.

En clôture de l'événement, les participants ont exprimé leur profonde gratitude envers notre Héros-Arkadag et notre Arkadagly Héros Serdar pour les opportunités exceptionnelles offertes à la jeunesse et pour les conditions favorables créées en faveur du développement de la coopération internationale.

Ogoulbeg GAZAKOVA,
professeure de français à la chaire de langues mondiales.



2026-njy ýylyň 5-nji aprelinde Kabul şäherinde «Merkezi Aziýa – Owganystan» konsultatiw dialogynyň ilkinji duşuşygy geçirildi. Mejlisde türkmen wekilýetine Türkmenistanyň Owganystandaky Ilçisi Hoja Öwezow ýolbaşçylyk etdi.



Движение как искусство: сила и грация спорта в каждом шаге



Здоровье — бесценное сокровище каждого человека. Там, где есть здоровье, царят счастье, радость и процветание. Там, где его нет, даже самое большое богатство теряет свою ценность. Поэтому испокон веков считалось, что здоровый человек формирует прочный фундамент общества. С ранних лет детей приучали к активному образу жизни. Это можно увидеть в таких играх, как айтерек-гунтерек, ортадурмак, чуррукдепди, гуйруктуды, гизленпечек и чилик.

В целом, у каждого народа существуют пословицы и поговорки, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни. Например: «Здоровье — клад бесценный» (казахская), «Здоровье не продаётся на базаре» (чеченская), «Пока здоровье служит, человек не тужит» (украинская), «Умный выбирает средства от болезни, мудрый избегает болезни» (абхазская), «Ум да здоровье всего дороже» (русская), «В здоровом теле — здоровый дух» (туркменская).

Здоровье — это гармония тела, духа и души, позволяющая человеку получать радость от жизни. Основными составляющими здорового образа жизни являются правильное питание, гигиена, спорт и физическое воспитание.

Спорт и физическая культура — важные источники здоровья. Французский писатель Виктор Гюго писал: «Чтобы сохранить силу духа, необходимо поддерживать крепость тела», а древнегреческий философ Платон отмечал: «Гимнастика есть целительная часть медицины». Действительно, занятия спортом укрепляют не только тело, но и дух, нормализуют работу сердца, повышают активность мозга, развивают внутреннюю дисциплину и воспитывают такие качества, как трудолюбие, сила воли и целеустремлённость.

Развитие спорта стало одним из приоритетных направлений социально ориентированной государственной политики нашей страны, главной целью которой является повышение уровня жизни населения и создание условий для воспи-

тания физически и духовно здорового поколения. В настоящее время в нашей стране уделяется особое внимание развитию физической культуры и спорта, а также расширению международного спортивного сотрудничества.

Молодое поколение, следуя примеру нашего уважаемого Президента Сердара Бердымухамедова, осознанно выбирает здоровый образ жизни и активно занимается различными видами спорта, делая их неотъемлемой частью своей повседневной жизни. Большое внимание также уделяется реализации масштабных государственных программ, охватывающих различные аспекты спортивной жизни. Эти программы предусматривают строительство и модернизацию современных спортивных сооружений: стадионов, комплексов, бассейнов, легкоатлетических арен, специализированных школ и тренировочных баз. Такие объекты создают условия для регулярных занятий спортом, проведения тренировок и соревнований на высоком уровне. Ярким примером этого является успешное проведение V Азиатских игр в закрытых помещениях и по боевым искусствам в 2017 году, которые привлекли внимание мирового спортивного сообщества и стали важным шагом в развитии спортивного туризма и укреплении имиджа страны как спортивной державы.

Развитие физической культуры и спорта затрагивает многие сферы жизни, включая правовую, и для его эффективной реализации в Туркменистане приняты соответствующие законы: «О физической культуре и спорте», «О профессиональном спорте», «О коневодстве и конноспортивных соревнованиях», «О государственной молодёжной политике», «О волонтерстве» и «О борьбе с допингом в спорте».

Провозглашение по инициативе Туркменистана 3 июня «Всемирным днём велосипеда» и единогласное принятие Резолюции Генеральной Ассамблеи Организации Объединённых Наций

«Внедрение массового велосипедного движения в систему общественного транспорта для достижения устойчивого развития» свидетельствуют о том, что осуществляемая в стране работа по развитию спорта получает всё большее признание со стороны мирового сообщества.

О широкой международной поддержке наших реформ в области спорта свидетельствуют принятие по инициативе Туркменистана Резолюции «Игры дружбы Организации Объединённых Наций» на 78-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН, объявление Ашхабада «Городом новых спортивных возможностей Содружества», а Теннисного комплекса в структуре Олимпийского городка — «Учебно-тренировочным центром Азиатского региона».

Спорт — важная сфера международного сотрудничества, а спортсмены — послы дружбы, мира и солидарности.

За последние годы туркменские спортсмены продемонстрировали высокие результаты на крупнейших спортивных аренах мира — Олимпийских играх, чемпионатах мира и международных турнирах, завоевав множество престижных медалей. По сложившейся традиции спортсменов, достойно представивших страну и завоевавших призовые места, чествуют на государственном уровне за их вклад в развитие спорта и укрепление имиджа Родины. Эти достижения свидетельствуют об эффективности проводимой в стране работы.

Таким образом, развитие спорта в Туркменистане характеризуется комплексным подходом, включающим государственную поддержку, развитие инфраструктуры, внедрение новых технологий и формирование культуры здорового образа жизни. Это создаёт прочную основу для будущих достижений и интеграции в мировое спортивное сообщество.

Айлар НЕДИРОВА,
студентка 3-го курса факультета международных отношений.

SPORT BU JOŞGUNDYR

*Älem içre beden sag bolmak üçin,
Ol ýol bilseň sagdynlygyň ýoludyr.
Ir säherden turup, maşky berjaý et,
Şo hal ruhuň hem güýçden doludyr.*

*Sport bu joşgundyr, uly kuwwatdyr,
Güýjüň artsa, eden işi rowaçdyr.
Köňlün joşsa şondan uly baýlyk ýok,
Ömrüne görk berjek nur, altyn täçdir.*

*Mydam gaýrat bolar, ruhuň belent bor,
Zähmet bilen birleşende bedenüň.
Sporty dost tutsaň, bolmarsyň bitap,
Elmydama ugruna bor edenüň.*

*Göreş meýdanında, ýa at üstünde,
Çalasyňlygyňdan güýç alar beden.
Bäsdeşleri şonda edersin haýran,
Beden gurbatlanar bilmersin neden.*

*Galkynsa ýürekler, batlanar gadam,
Sport bilen kämil dünýä ýol ýasa.
Ýeňiş gazanmaklyk aňsat däl ýoqsa,
Beden taplap, türgenleşik bolmasa.*

*Güýç-kuwwat topla sen, sagdyn bedene,
Çünki ýeňşe pata berjek erte bar.
Ýeňiş tugy al-asmana galanda,
Dünýäniň önünde artar mertebän!*

*Merjen ORAZDURDYÝEWA,
Halkara žurnalistikasy fakultetiniň
3-nji ýyl talyby.*



2026-njy ýylyň 6-njy aprelinde Türkmenistanyň DIM-de Türkmenistanyň Daşary işler ministri Raşid Meredow bilen Ýrak Respublikasynyň Türkmenistandaky Ilçihanasyň işleri wagtlaýyn ynanylan wekili Jassim Mohammed Al-Attar bilen duşuşyk geçirildi.



SÖÝMÄGE GYSSAN!

(Romandan bölek)

NIKOLAS SPARKS, AMERIKAN ÝAZYJYSY

On ýedi ýaşymda meniň tutuş durmuşym garaşylmadyk ýagdaýda hemişelik üýtgedi.

Käbir adamlar muny eşidende haýran galýarlar. Olar maňa edil uzak geçmişde nämäniň bolup geçendigini çaklamaga synanyşýan ýaly seredýärler. Emma men düşündiriş bermäge maý beremok. Men diňe öz şertlerim esasynda gürrüň bermäge taýýar. Bu bolsa diňleýjileriň maňa sarp etmäge taýyn bolan wagtyndan has köp wagt alar. Bu wakany iki-üç sözlemde gysgaldyp ýa-da ýönekeý bir zada öwürüp bolmaz. Kyrk ýyl geçendigine garamazdan, meniň ýaş wagtym tanaýanlar henizem diridir we olar meni soraga çekip durmazlar. Sebäbi meniň gürrüň berjek wakam, şol bir wagtda olara-da dahyllydyr. Çünki ählimiz şol wakanyň gahrymanlarydyk.

Men şu wagtda elli ýedi ýaşymda bolsam-da, bolup gencileriň ählisi jikme-jik ýadyma düşýär. Şol döwri köplenç ýatlamda ony tazedan başdan geçirýärin, hemişe birhili gussanyň we begeniň geň garyndysyny duýýaryn. Käte yza dolanyp, ýalňyşlarymy düzetmegi arzuw edýärin. Ýöne şonda begeniň hem ýitjekdigine düşýärin. Şonuň üçin ýatlamalarym bilen ylalaşýaryn we ähli zady bolşy ýaly kabul edýärin. Geçen günler baradaky pikirler meni örän uzaklara alyp gidýär.

Şu gün apreliň 12-si. XX asyryň iň soňky ýyly dowam edýär. Öýden çykamda daş-töwerege göz aýlaýaryn. Asman bulutly we çal, her ýerde gülli ağaçlar bar. Men

ketekçämiň iliklerini doly ildirmeýärin. Daşary sowuk, ýöne iki hepdeden soň howanyň howulaşjakdygyny, bulutlaryň syryljakdygyny bilýärin. Şeýle bir döwür geler, Demirgazyk Karolina şaty dünýäniň iň owadan ýerleriniň birine öwürüler.

Men gözlerimi ýumýaryn, ýyllar yzyna, wagtda bolsa tersine aýlanyp başlaýar... Men edil daşyndan synlaýan ýaly, özümiň ýaşarýanymy duýýaryn, saçlarym çal reňkden goňura öwürülýär, gözlerimiň daşyndaky ýygrytlar ýazylyar, çiginlerim berkeyär. Ýyllarboýy öwrenilen sapaklar ýatdan çykýar, şol ähmiýetli ýylla ýakynlaşdygymça, maňa bigünälik dolanýar.

Dünýä edil men ýaly üýtgäp başlaýar. Ýollar daralýar, asfalt çagyl daşy bilen çalşyp, şäher köçeleri bolsa obanyň ýodalaryna meňzeýär. Ötegiçler çörek we et dükanlarynyň aýnalaryna seredip barýarlar. Erkekler şlyapaly, zenanlar bolsa köyneki. Köçäniň ahryndaky kazyýet binasynda jaň kakylýar.

Men gözlerimi açýaryn we özümi Baptist buthanasynyň gapysynyň önünde duranymy görýärin. Meniň adym London Karter we men on ýedi ýaşymda.

Ine, meniň başdan geçiren wakam. Hiç bir zady sypdyrman aýdyp bermek isleýärin.

(Dowamy bar).

Rus dilinden terjime eden Maýsa AŞYROWA,
Halkara žurnalistikasy fakultetiniň 4-nji ýyl talyby.

GÜLLERİŇ ADAMA YETIRYĀN TÄSIRI

göterýär we alada-gaýgydan dynmaga kömek edýär.

• Ysnyň täsiri: Gülleriň hoşboý ysy nerw ulgamynyň işini kadalaşdyrýar. Mysal üçin, bägüliň ysy ynsanda mähirlilik we söýgi duýgusyny oýarýar.

• Reňkler boýunça täsiri:

Gyzyl güller: güýç we joşgun berýär.

Sary güller: şatlyk we ruhbelentlik döredýär.

Ak güller: arassalygyň we parahatçylygyň nyşany bolup, pikirini bir ýere jemlemäge kömek edýär.

Şeýle-de, öýde gül ösdürüp yetiştirmek jogapkärçilik we sabyrlylyk duýgusyny ösdürýär. Güller barada pelsepewi oýlanmalardan söz açsak, şeýle setirler sere dolýar: «Gül bolan ýerde, gowulyga we gозzellige bolan ynam döreýär», «Gül tikenli bolany üçin gynanmaň, tikenleriň arasynda gül biteni üçin begeniň», «Her gül öz wagtynda açylýar. Bu ynsanlar babatynda hem şeýledir».

Bägül DURDYÝEWA,
Halkara žurnalistikasy fakultetiniň
1-nji ýyl talyby.



Güller diňe bir tebigatyň bezegi bolman,

eýsem, olar ynsan kalbynyň

iň näzik heňlerine täsir edip bilýän jadyly güýçdür. Güller bilen gyzylanmak we aragatnaşyk saklamak adamyň ruhy dünýäsini baýlaşdyrýar. Olar adamyň ýaşayş durmuşyna diňe bir estetika däl, eýsem, many hem goşýar. Güller bilen meşgullanmak ýa-da olary sowgat bermek, adamyň içki dünýäsiniň näzikligini ýüze çykarýar. Olar söýgüniň terjimesidir. Kimdir birine gül sowgat bermek, oňa «Sen meniň üçin gymmatly» diýmegiň aňsat ýoludyr.

Gülleriniň adam saglygyna yetirýän täsiri barada ylmy maglumatlar:

- Gülleriň ynsan ruhuna täsiri: Gülleriň ysy ynsan psihologiýasyna dürliçe täsir edýär.
- Ruhbelentlik: Güller adamyň gównüni

Wagt we biz



Häzirki zaman durmuşynyň tizlikli akymynda her birimiz diýen ýaly wagtda ýetmezçiligidinden ejir çekýäris. Irden turanymyzdan, aňsama çenli işde, okuwda ýa-da maşgala aladalarynyň gurşawynda bolsak-da, günün ahrynda köplenç «Iň wajyp işlerime yetişmedim» diýen duýgy bilen ýassyga baş goýýarys. Tehnologiyanyň ösmegi, maglumatlaryň köpelmegi we ünsüni sowujy faktorlaryň artmagy

biziň hakyky netijeliligimizde päsgel berýär.

Köpimiz sanawymyzda duran iň jogapkärli işlerden gaçyp, wagtyň nähili geçýändigini bildirmeýän yeňil işler bilen meşgullanmagy saýlaýarys. Emma hakyky üstünlik — köp iş bitirmekde däl, eýsem, iň dogry işi öz wagtynda bitirmekdedir. Ine, dünýäniň iň meşhur motiwatorlarynyň biri Brayyan Treýsi özüniň meşhur «Eat That Frog» (Gurbagany iýiň) atly kitabında hut şu meseläniň, ýagny wagtda dolandyryşynyň we şahsy netijeliliginiň iň aňsat hem-de iň täsirli ýollaryny görkezýär.

«Gurbaga» diýmek näme?

Awtoryň ulanýan bu täsin meňzetmesi Mark Tweniň bir sözüden gelip çykýar. Eger-de, siziň günün dowamynda etmeli işleriňizi arasynda örän kyn, hatda ýüreğiňizi biynjalyk edýän, emma bitirilmese bolmajak bir uly tabşyryk bar bolsa, şol siziň «gurbagaňyzdyr».

Adatça, adam psihologiýasy şol «gurbagadan» gaçmaga, ony mümkin boldugyça soňa goýmaga meýillidir. Treýsi bolsa şeýle maslahat berýär: «Eger iki sany gurbaga iymeli bolsaňyz, ilki iň elhenjinden başlaň».

Netijeliligi artdyrmagyň esasy ýörelgeleri:

1. **Meýilnama — üstünlügiň açary.**

Kitabyň awtory her günüň önünden, has takygy, bir gün önünden meýilleşdirmegi maslahat berýär. Gününizi meýilleşdirmek üçin sarp edýän 10 minudyňyz, günün dowamynda size azyndan 2 sagat wagtda tygşytlap berer.

2. **ABCDE usulynyň güýji.**

Işleriňizi sanaw boýunça däl-de, ähmiýeti boýunça tertipläň: A bölümi — «Gurbagalar». Bu işleri etmeseňiz, uly kynçylyklar döreýär. B bölümi edilmeli, ýöne «A» ýaly möhüm däl. C bölümi etmek ýakymly, ýöne durmuşyňyza uly täsiri ýok. D we E bölümleri başga birine tabşyryp ýa-da doly aýryp boljak işler. «A» işiňiz durka, hiç wagtda «B» işine başlamaly däl!

3. **Bölekleyiş usuly.**

Käwagt iş şeýle bir uly görünýär welin, biz ondan gorkup, başlamagam islemeýäris. Şeýle ýagdaýda «bölekleyiş» usulyny ulanyň. Uly işi ownuk böleklere bölün we diňe şol pirsatdaky kiçik bölegi bitirmäge üns beriň. Her bir bölek bitende, size geljekki ruhbelentlik bitin işi tamamlamaga kömek eder.

Brayyan Treýsi ýaltalygynyň astynda gorky ýatandygyny aýdýar. Biz kyn işden gorkýarys. Emma iň kyn işi birinji gezekde bitirmek, beýnimizde dofamin gormonyň bölünip çykmasy sebäp bolýar. Bu bolsa özüne bolan ynamy artdyryar. Şol ynam bilen galan ähli ownuk işler öz-özünden bitip gidýär.

«Gurbagany iymek» — bu diňe bir wagtda dolandyryşy däl, bu bir durmuş pelsepesidir. Bu pelsepe bize kynçylyklaryň gözüne göni seretmegi we jogapkärçiligi öz üstümizden aýrman, ony kabul etmegi öwredýär. Eger sizem durmuşyňyzda hakyky ösüşi duymak isleseňiz, ertir irden ilki bilen iň uly «gurbagaňyzy» iymekden başlaň!

Aýnur BAÝJÝEWA,
Halkara žurnalistikasy fakultetiniň 1-nji ýyl talyby.



2026-njy ýylyň 8-nji aprelinde Seul şäherinde Türkmenistanyň we Koreýa Respublikasynyň Daşary işler ministrlikleriniň arasynda konsullyk meseleleri boýunça geňeşmeler geçirildi.



Baş redaktor
Jumaberdi ARTYKOW

Baş redaktoryň orunbasarlary: A.Ýazweliýew, Y.Hallyýew.

Jogapkär kätib: O.Çaryýarowa.

Jogapkär kätibiň orunbasary: A.Begenjow.

Bölüm müdiri: B.Baýhanow.

Edebi işgärler: Ş.Şyhyýew, A.Nedirowa, A.Baýjýewa, G.Allagulyýewa, O.Garrygulowa.

Korrektorlar: O.Geldiyewa, S.Çaryýew.

Fotohabarçy: T.Gurbandurdyýew.

Redaksion geňeşiň agzalary:

P.Çaryýew, M.Berdinyýazow,

B.Gylyçmyradow, R.Bäşimow,

B.Karayew, O.Ezimowa,

M.Gandymowa, D.Ballyýewa,

B.Ataýew, M.Atajanowa,

J.Pürjýewa.

Gazet elektron görnüşinde
HGI-niň www.iirmfa.edu.tm
internet saýtynda
ýerleşdirilýär.

E-mail:
hgi.redaksiya@gmail.com