



**Ertir güneşli Diýarymyzda Halkara Bitaraplyk  
güni uly ruhubelentlik bilen bellenilýär.  
Baýramyňyz gutly bolsun, mähriban watandaşlar!**



AGZYBIRLIK, ASUDALYK, JEBISLIK

# TÜRKMEN gündogary

DÜNYÄDE BMG TARAPYNDAN  
YKRAR EDILEN ILKINJI  
BITARAP DÖWLET —  
BU BIZİN ATA WATANYMYZ —  
EZIZ TÜRKMENISTANDYRY!

## **ESASLANDYRYJYSY — LEBAP WELAÝATINYŇ HÄKIMLIGI**

**№ 148  
(17374)  
2021-nji  
ýylyň  
11-nji  
DEKABRY.  
ŞENBE**

**Hyzmatdaşlygyň giň mümkünçilikleri has-da ösdürilýär**



9-nyj dekabrda hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedow Russiya Federasiyasyň Astrahan oblasty-nyň gubernatory Igor Babuşkini kabul etdi.

Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedow we Russiya Federasiýasynyň Astrahan oblastynyň ýolbaşçysy gat-naşyklaryň häzirki ýagdaýy we ileri tutulýan ugurlary barada gy-

**HORMATLY PREZİDENTİMİZİŇ KARARLARY DURMUŞA GEÇİRİLYÄR**

ÖZ MÖHLETİNDE WE YOKARY HILL

Bizim trestimizde gurulşyçları tutuş yurdumuzın içinde tanaşır. Hâzırkızaman bina-gürük usullarında yurdumuzın paftagünden, welaletaların oba-şâhlerindeki gürün döw-rebap binalaryň birincisi biziş gurulşyçlarımızya desigdi. Yaşayış jásharynyñ döw-rebap binalary ulus-imziliniş gowenlerini göteryń. Tejirbeli gurulşyçlarımzyň grup, ulanımaq tabşyrıñ döwrebap binalarynda yaşanan ideleşmeli gurulşyçlerin ýokary hillyeri yerine yetىrlendiği ýüç hogal bolyar. Tazhe binalaryn yanında sport we cagalyrny oyun meydancalary, avtodorvalarjal we bagşa da kopşans amathyllaryk üçjün edilir.

Hormatlı Prezidentim! Üzümündü senatlaşdırılmışma, sonuň hasabına Türkmenistan dünyasının senatagy taydan ösen dövlətlerin tarahıñ deňləşdirme görünüldür məsaknamalary oňa şüýär. Sarla laýyktyla yaradılmış sebiliterde fəzər teknologiyalara dayanýan, ekolojiq taydan həwpusun onumlıqları şədligərdir, uluylımaq berýylar. Biziň binagalarımın seyile möhmət işlənjetli gatşasalar. Ona dinc iştümzdəki şəhər yarlıy qəcen doğowndan birləşir ihmən her aýdyň misaldy. Malın bolış yolu, hormat Prezidentim! Su yłyň 15-nji yanwarynda nebibaz toplumyunň möhmət desgarylaryň biriniň — «Mälym» gazi kəndindä gazi gysylşen aýçılıq dabarasyna gatşasdy we onru işine aky patra berdi. Ulu mböçberli təslamı

İndirimlilikler we başa-da köşpanlı amatlykylar üçün edilir.

Yurdumyzı sena-  
turumyza Türkmenis-  
tanın oson döwlet-  
teki gönüldür.  
Soları lajlykyk-  
teknologiyalar  
indirimlilikler  
hawzusunda  
başyrynylağıma beril-  
mek möhmütlüksel  
te hüstümizdäki  
şeritler ihmeler  
yılı, hormatty  
varanywarynda ne-  
sgalarynyň bir-  
gaz gysyjiev  
şenasydy we onuň  
ölpberili taslama  
uzen satenagaty  
we çenli döw-  
rulyǵyń - cäkerinde  
anasy ABS-myň  
önlük dollarandy  
ve taslamasy  
geçirmek işine  
trestimiz bas-  
tolup  
ga na s dy  
hem

de degişli gurlyk-gurmanıa işlerini belliñ  
möhletinde, ýokary hilleri yeterlimegini  
üçün etdi. Taze desgaznyň gizirizgelý  
tebelig tebyig gazynyň igezyp alynyw we  
eksporta ugryladýn möcberen ep-srdy asty.

Yurdumyzı ykdysaydetinde möhmü  
orny eyteleýän nebilgüt toplumyňň kuwy-  
tarlykly yzygideri artdırlyraly. Munur üç-  
taze gaz geçirileri gurulýar, önden hereket  
edylerňin turky läzeñeliýär. Şanly ýeri-  
da gurlykçalarymyz Döwletlabat - Der-  
yalık sowma gaz geçirilisini 51 kilometre  
aralýgynda durkuny tazelemek bilen bagış-  
degişli ierler berjäy etdi. Hünziker göründüre-  
seyle giň gerimiň ierler Türkmenistan - Ow-  
ganystan - Pakistan - Hindistan halkara  
gaz geçirilisiniň gurlugynda guramacyly  
aňyp barylýar. Gurlykçalarymyz turbin-  
de welaýatygyn çägide umumy üzyn-  
ligy 125 kilometre barabar bolan ýokary  
basysyň gaz geçirilisiniň gurlyk-gurmanıa  
işlerine hem ruhbeliňtel bilen gaňtasýra-  
lar. Bu gaz geçirili Uçayaz gazi kändinen  
çogbas alý, Çärjew etrabyňň çägide gurlup,  
ulmangylda beren kuwwatly gazi turbinaly  
elektrik stansiyasyny tebyig gaz bilen ygtu-  
barla ýupn etmäge niyetlenilendir. Yeri ge-  
lende, welaýatygyn önik ýyllarda işe ge-  
rizilen «Lebab» we «Vatan» döwlet elektrik  
stansiyasyny gaz geçirilisini çekmek  
işlerini hem biziň trestimizli  
başşarjan işgarlerinin  
abray bilen.

gaty 24 byl jayıyları işsiz-  
alp baryrys. Bu jayıylar  
ryndan ulanımagá bermegini  
ýäki, iş ogaly ýolerler  
jayıylarda ýasakmýt işin áh-  
goz özünde tutulmagy we  
yarayar. Bu jayıylar Seýdýn-  
iseýyan, zawodnyryň buýy-  
da gurlyar. Turystagut-  
aly, ykdysaydetide we b-  
ama asylýryny ahlı özga-  
maksady, ilkinji nobadat,  
cilygylyd. Hormaty Prez-  
sently we öhdengörüljüllük  
tijesinde amala asylýrylyan  
hem ös godsamyzyq  
Prezidentimiz «Döwlet-  
dien bas ýorelgesine» lay-  
we durum sertleri hem  
bolsa olaryň zähmet öndi-  
lanmagyna hem tasırını ýer-

Gurlyp döwletde git g-  
beri gurlyk işlerini alıp  
dir. Şeýle gurlyk bizeň e-  
nzymyzyd. Bu aýajyp haken  
her yïida giden bellinly  
nagazy we religsiyägä satlyk  
nyň on yandanyak satlyk  
beliňtend we wasp edilir.  
mek ýorelgesine eýerip,  
güláp oşuerlerin röwsem ýe  
öne alyp baryan Arkadag  
hosşalyk bildirýrys.



gowy hil derejesinde ýerine ýetirendiklerini  
bellemek artykmacyk etmez. llatty ýerlen-  
tebigr gaz bilen üpjün etmek maksady bi-  
len taze gaz geçirijileri çekmek işlerinden  
hem çetde durmaýarys.

Son günlerde bî Seyâh şehrinden dörn gaty 24 ülki jaýlaryň ikisiniň gurluşyglysı alyp barýrys. Bu jaýlary taze ýylň başlaýrynda ulanmaga bermeç görö zhöndüre tuttyrlary. İki, ül ogalığı ýerlerden ybarat bolalar jaylarda ýasakmat üçin ahlî amatlaryň ýazaryar. Görö zhöndüre tutulmayga ýasyllarıra has-de-yaralar. Bu jaýlar Seýdýnil nebiti gaylatardan işleyän zawodynyň buyrumysy esasyndan da gurulur. Urtubşaýtanymyzň belleyşyaly, ykdyssyadıytede we beýlikler ugurlardan amala aşsyrylyn ahlî özgermeltirler esasyndan maksady, ilkinib nobata, adamýy abadança çagyldyr. Hormatly Prezidentimizň parame sally we öndöngörijükli syýasatyneñ menlige tijesinde amala aşsyrylyn beýlik isleleri bi men öz goşandymyzy goşyars. Hormatly Prezidentimizň «Döwlet aman üçindir!» diýen baş yoregesine laýyklykda ýerleşir. Uz we durmuş şerteri hemen koyalarýr, bulsa olaryň zähamet ondurişilginiň ýoklamagy hem lesin tasirini ýerler.

Gurlyp döwletle giň gerimil, uň mög  
berli gurlusyklarını alyp barmak münkin  
dir. Sıyele döwtel biziň eztiz Emenistinen  
nzymyrd. Bu aýjap hakykat yurdyndym  
her ýylda gïñden belleniýen Nebigat sen  
negaty ve geolojiyası isärleriniň bayramy  
nyň öň ýanadynda satlyk gürlerdeň  
beliňdend wasp edilir. Gurmak, dorete  
mek ýorelyşine eyerip, ata Watanyam  
güláp osueriň rowşen ýoly biliň yamam  
öňe alyp barýan Rökäden Prezidentimize  
hosallyk bildirýars.

hoşallyk bildirýärис.  
Yoldaş YAKUBOW  
«Türkmengündogarnebitgurluşyky  
gurluşyky-gurnama trestiniň kärdeşler arkalasagy  
komitetiniň baslyv



HÜNÄRİM BAR – HORMATYM BAR

gärlik-

Halk myzyň münhylyklaryň jümmüşine sıńıq giýdany milli mirasy bar. Uzak geçmişde de ene-mamalarymız görəniň gözüni dokundurýryń nepis halyary dokap, geýyan egiş-šekeńler, tahalyaryny owadan keşdeř bilen ngaslaşp, debet, dünýa halkarynyň hayrany galypyndyrlar. Mahsyl, olar hut türkmenmahus yataşlamajak gözelligi döredipdirler. Berkalar bagtyarlyk dörwünde hormatly Prezidentiniň laýsysz tagallarynyň netisinde milli mirasy myz, şol sanda gadymy keşdejip, sunşaq tazhe maneýazmaz bilen baylaşyrylp osdürülyp, dünýa ýayıtyr. Bu kentin güň turkmen zerenalarynyň zehininiň, yllashynıq, ukyb-apsarlygyny miwesi bolan el işleri abraýyl halkara sergilerideň ýerleşdiirlär, hemmelerde uly oyzvirşilärna dörvedir.

26 yıl boyunca uludan toylama günleri yine bırağıyla başlangıçta buna benziyordu. Türkmenis-  
yanın Milli Geheşini, Zənalar-  
şığının Mərkəzi geheşini,  
ardesir arkalasıklyarını Milli  
Geheşinə birelikle guramak-  
çağından gözəl paytgaytmışdı.  
“Türkmen, keşəcdil-  
ngatı — milli müssavı” asla-  
şaslıhadat gadimy hem müdümü  
şenidimiz ösdürmek, bu ugurda  
şölä-päşgül yolunu down  
dişlerek bilen bagışlıqçı qy-  
şığara giñ orun beridi. Türkmen-  
yanıññan dördəññan ördəniñ  
we nepis el işlerini dünýädé  
meyşhurdy. YUNESKO-nyň  
barası Tüركmenistanyň  
toparłyny jogapkar sekretar-  
Tüركmenistanyň Gahrımy-  
rı Rüstemönüñ wasla-  
teden edençeyndä nygtaly-  
wı, həzırkı wagtında yurdumy-  
rapçyndan türkmeniñ keşəcdil-  
ngotunıñ bulvarınlı hərakatı nu-  
dugusyňndı. Keşgeşyndı sunatymyz  
— gommatty baylgıymyz. Bu mil-  
li senedimizdä ajayıp türkmen-  
yanıññan köñül arzuawlary,  
asylı hü-häsiyeteri, edim-  
glymlary şöhleñyler. Kökteri  
ayşara üzap qızıññan sendimiz  
tı ösdürmek ugurda yola göv-  
lan işler hemmeleri begendiyär.  
Bilimzış yaly, su ýülyh 18-nji ma-  
yññda normaty Prezidentimiz  
kabesi Ogulabat ejänin sunlä-  
bejeren kürtesi yurdumyndı.  
Döwlet medeniyet merkezinin  
Döwlet müzeiney basıtryldı. Bu  
mährem enäññi bejeren kürtesi  
zenanıryz üçün nusulgay-  
dır. Biziñ gelin-gızlarymız su  
ajayıp sunat sererini nusga  
edip, eñleşip nepis el işlerini  
örediyärler.

Milli gommatty baylgıymyz  
awyaly saklamak, olary geleki  
nesilleri yetirmek, dünýädé  
gölgeliklere qızılbaşlıq etmek  
məqsədiylə, 26 yıl boyunca  
türkmenistanyň uludan toylama  
günleri yine bırağıyla başlangıçta  
buna benziyordu. Türkmenis-  
yanın Milli Geheşini, Zənalar-  
şığının Mərkəzi geheşini,  
ardesir arkalasıklyarını Milli  
Geheşinə birelikle guramak-  
çağından gözəl paytgaytmışdı.  
“Türkmen, keşəcdil-  
ngatı — milli müssavı” asla-  
şaslıhadat gadimy hem müdümü  
şenidimiz ösdürmek, bu ugurda  
şölä-päşgül yolunu down  
dişlerek bilen bagışlıqçı qy-  
şığara giñ orun beridi. Türkmen-  
yanıññan dördəññan ördəniñ  
we nepis el işlerini dünýädé  
meyşhurdy. YUNESKO-nyň  
barası Tüركmenistanyň  
toparłyny jogapkar sekretar-  
Türkmenistanyň Gahrımy-  
rı Rüstemönüñ wasla-  
teden edençeyndä nygtaly-  
wı, həzırkı wagtında yurdumy-  
rapçyndan türkmeniñ keşəcdil-  
ngotunıñ bulvarınlı hərakatı nu-  
dugusyňndı. Keşgeşyndı sunatymyz  
— gommatty baylgıymyz. Bu mil-  
li senedimizdä ajayıp türkmen-  
yanıññan köñül arzuawlary,  
asylı hü-häsiyeteri, edim-  
glymlary şöhleñyler. Kökteri  
ayşara üzap qızıññan sendimiz  
tı ösdürmek ugurda yola göv-  
lan işler hemmeleri begendiyär.  
Bilimzış yaly, su ýülyh 18-nji ma-  
yññda normaty Prezidentimiz  
kabesi Ogulabat ejänin sunlä-  
bejeren kürtesi yurdumyndı.  
Döwlet medeniyet merkezinin  
Döwlet müzeiney basıtryldı. Bu  
mährem enäññi bejeren kürtesi  
zenanıryz üçün nusulgay-  
dır. Biziñ gelin-gızlarymız su  
ajayıp sunat sererini nusga  
edip, eñleşip nepis el işlerini  
örediyärler.



# Arkadagly zamanada bagtymyz ak ýola rowan, Çüwen ykbal — Bitaraplyk milletiň bagtyna dörän



## Bagy buşlan ak daňym

Binalarda parlynda dost-doganlyk Baýdagymyz, Döwrümiziniň aýdynyma, heñine Bitarap Diýär. Enerelerin hûwdusinde, atalaryň weslenide, Babiller buşlayıp atan daňymda Bitarap Diýär.

Watan, saňa yħlasymyň ýerşen ýerler her demde, Görkün aly Aýdan. Günden, nur ýagyp dur oba-kende. Arkadagly sahawatny illiniňe baş edende, Hoş owažly aýdynmalyň ýarynda Bitarap Diýär.

Bağlarymda bol miwler destherlerinde nygmatyrdyr. Yurdumzyň gözöl keşbi Arkadaglyň sunğatydyr. Taryym etsem sözlerini egilimeýän hümmetidir. Kerewen guran bagtý ýňňan ýarynda Bitarap Diýär.

Üyregim bar, elmyndama «Watan» diýip urup duran, Düzlerimiz lalezardyr, çöllerimiz Hydry görén. Berkarar döwleti gurun, aúap döwri pesges beren Arkadagly yurdumzyň şanynda Bitarap Diýär.  
*Göwr ABDYLLAYEV*



Bileşenlerinde bul mivelere destherlerinde nygmatyrdyr. Yurdumzyň gözöl keşbi Arkadaglyň sunğatydyr. Taryym etsem sözlerini egilimeýän hümmetidir. Kerewen guran bagtý ýňňan ýarynda Bitarap Diýär.

Bitaraplyk — bu parhatçılık, asudalı, ählumur howpsuzlyk, dostluklu gatnaşyklary, ýkdyşsydy hzmatdaşlyk ýaly möhüm düşjeleri öz mazmundayda jemeliýär. Bitarap döwletimiz durnuň ösüňiň maksatmalaryny amela aşyrmaý boýunça dünýä jemiyetçiliğinî lagallalaruya mynasyo gosantyş goşyart. Türkmenistanyň Bitaraplygynda hzmatdaşlyk gadymanyň özgözbas alýan parhatçılıksöylük däplerininabaralançandygyň sömkeň bolyar. Döwletimiz halkara hzmatdaşlygyny dostluk we birek-biregde hormat gosantyş kadaňalary berýeyär. Şu gatnaşyklary ösüdüsayın hzmatdaşlyk asuda we abadan durmuşra.

Hormatyň Prezidentiniň zy amala aşyrmagyň ýgtibarly kepi-jaydar belleyşy ýaly. Bitaraplyk li bolup hyzmat edär. Türkmenistanyň uzak möhülli maksatmalary-

hemde döp-dessüllaryň meñezligi we

hemde möhüm bulan azyk howpsuzlyk,

göny, dumrukly osuňi we gender defiliňi

gazanmak, iñ infrastruktur taslaqlamalary

niň durmusa geçirmek, hownatyň üýtge-

megi we ekologiya bilen başlangıç me-

leniň öňün gözçögündini tapmak, ýgtibarly ulaq-üstügar geçgelernilen döremet bo-

ýuncia öňü suieriň başlangıçlarý görke-

mek bolar. Türkmenistanyň Bitarap ýurt-

hökümünde goshyý yuratlardan geniň-

gihelydiň toplumlanyň dasary syýas-

tyna we asylly, hoşmeyilli ýörelgeleri-

ne cäkerleri, taryhyları, medeniyyetlerini

hemde däp-dessüllaryň meñezligi we

hemde döp-dessüllaryň age>data:image/s3,anthropic-data-us-east-2/u/marker_images/0000/1101/1101/10001111/katrina-unk-hq-chandra-t90/fc2a37d805ffafa89faea6259e1704e7.jpg

UCUP  
BARYAN  
AK  
DURNA

## TÄZE KİTAPPLAR

Berkarar döwletiň bagtyaryk dörwüründe Türkmen döwlet neşriyatlı gullugy tarapyndan neşir ediliýän okuw kitaplarynyň, coper eserlerň sany barňa arýtar. Olaq okyjalar tarapyndan gyzgyn garsylyanlyr hem-de uly höwes bilen okalyar.

Yakynça «Dostluguň miwesi» aty Türkmen halk artekliler ýygyndysy hem elizimiz gowusy. Ertekeler ýygyndysy Türkmenistanyň Bilim ministligi bilen Döwletemmämet Azady adyndaky Türkmen müniň düñü dillel instituty tarapyndan neşir tayýarlanlypdyr. Täze neşire «Dana ýigى», «Akyllı daýhan», «Üç dost», «Töly bilen tilki», «Eşek bilen gulanýň doslugu», «Akyllı ýşa daň», «Dana hanı», «Gyzyl alma» ýaly gyzykyl Türkmen halk arteklileri ýerleşdirilipdir. Yygyndyry suraktes W. Petrenko renkli suratlar bilen coper bezapdr. Bu täze kitap 20000 nusgada çap edildip.

Türkmen döwlet neşriyatlı gullugy zehnilı sahýr Gulgurın Hanowanyň «Ucup baryan ak durma» aty gosgular ýygyndyrys yňiň okyjalar köpkülgüne hordurdeledi. Täze neşir «Arkadag» aty gosgular başlançyň.

«Halkyň umyt-isleginden, arzuwyndan dörän mekan, Säherleriniň aydym seniň, gjelleriň ajap mukam. Sanyaň yazıylan namadan şırın sygvyr, heý, barmyrkan, Ya döwler, peges munda Arşyn pák nur, Arkadag, Bu döwler, bu döwranlar at bagta sary, Arkadag!..»

Arcadag Prezidentimiziň milletiniň bagysy eden Berkarar döwletliň bagtyaryk dörwüründe doretmäge, döredjiliğiniň ýäymagi gïn mümkünlilikler açyldy. Gülnur Hanowva hem öz gosguly bilen Gahryman Arkadagymyzy alyp barýan lilaħar syasatalaryny, ata Watanymyz, Türkmen halqyn, þäp, soğyńı, gózel tebibatymyzy shýryramy wasp edýär.

2014-nji ýýlda Türkmen döwlet medeniyeti we sunaktakı debini. 2019-nji ýýlda bula Türkmen döwlet medeniyeti institutu tamamlan zehnilı şähýr obzoruslu döredjiliğin ýolunus tünlikli dowam edtiýär. «Ucup baryan ak durma» aty gosgular ýygyndysy şähýryň ikkinji kítabydyr. Gülsiriniň 4000 suna nusgada neşir edilen täze gosgular ýygyndysy siziň gönümlünden turar dijen tamamýz bar.

Oral TEMIROV,  
Köytendag etrap merkezi kitaphanasynyň kitaphanası, mirasgar.

### SAGLYK SIZE YARAN BOLSUN!



### Gyş günlerinde

Her paslyň öz tebigray gözlegininiň we aýratlynyglyny bolşy ýaly, her möwsümiň howa settérlerine görä berdiýimil dütgündeleri hem bar. Gyş paslynda adaýmın beden howanyň dererejinesi görä uygunlaşmaça çalyşsyr. Munda immum hem-de maddi aýals-cýlym ulgası has işjen herekele görýär. Berkaran möwsüme görä howa uygunlaşsa bilgimec üçin sağdýn durmus ýörelgesiň berjy etmez, doqyň kümmermeni we geýneñli. Sowuk howada beden ýýlamak üçin enerjigiyi has kóp sarý edär. Şorun üçin gyşda yokumy tagamýr kabul etmagas has kóp isleg bidiniýär.

Gyş paslynda adam bedenini ýy- saklamak üçin, möwsüme görä, ýyly egin-esikleri, gys aýakgalarınıň, başgap- seýli, seýli haýylyg bedenin dem alyg azaǵalazyný sağılynyň keplidir.

Howanyň dererejinesin peselmegi se- báplı daşyraq cykýyndan, hokum bur- nuň nemil bardasyna «oksolı» mel- henni galymy we aýgyr buran örtüngi dökynmäly. Daş-towerlekädä adämber bilen 2 metreden azolmadık howsuz aracäki saklamalı. Saňsý arasyçaçlyk talapalaryn berjy etmez, ellerini elýmdyama arassa saklamalı, sabyn bi- len ýygy-yygýdyň ýuwýmala we zýyan- szyländryny serişeleri ulanýy.

Güllük YÜSÜPOWA,  
Türkmenabadyň lukmanlyk orta okuw  
mekdebininig muggallymy.

war bolunmagy mumkun.

Gys aýakgalar dogry saylanyl- mal. Aýaklarymýz näçe ýyl yolsa, be- derdeşen şonda-ya ýyl yolar.

Elliker dasarda hokman gerekidir. El- lerin ýylylyg bedenin dem alyg azaǵalazyný sağılynyň keplidir.

Gys paşynda basgaplary geymek, yaglyklary daňrämkä dörlü kelle-beýni sowulkrama keselleriniň öñünü almaga ýardam edýär. Sağlar ýuwýländirmek, daýry gurutam, daşyraq cýkymazlygы maslahat berýylar.

Howanyň dererejinesin peselmegi se- báplı daşyraq cykýyndan, hokum bur- nuň nemil bardasyna «oksolı» mel- henni galymy we aýgyr buran örtüngi dökynmäly. Daş-towerlekädä adämber bilen 2 metreden azolmadık howsuz aracäki saklamalı. Saňsý arasyçaçlyk talapalaryn berjy etmez, ellerini elýmdyama arassa saklamalı, sabyn bi- len ýygy-yygýdyň ýuwýmala we zýyan- szyländryny serişeleri ulanýy.

Güllük YÜSÜPOWA,  
Türkmenabadyň lukmanlyk orta okuw  
mekdebininig muggallymy.

war bolunmagy mumkun.

Gys aýakgalar dogry saylanyl- mal. Aýaklarymýz näçe ýyl yolsa, be- derdeşen şonda-ya ýyl yolar.

Elliker dasarda hokman gerekidir. El- lerin ýylylyg bedenin dem alyg azaǵalazyný sağılynyň keplidir.

Gys paşynda basgaplary geymek, yaglyklary daňrämkä dörlü kelle-beýni sowulkrama keselleriniň öñünü almaga ýardam edýär. Sağlar ýuwýländirmek, daşyraq cýkymazlygы maslahat berýylar.

Howanyň dererejinesin peselmegi se- báplı daşyraq cykýyndan, hokum bur- nuň nemil bardasyna «oksolı» mel- henni galymy we aýgyr buran örtüngi dökynmäly. Daş-towerlekädä adämber bilen 2 metreden azolmadık howsuz aracäki saklamalı. Saňsý arasyçaçlyk talapalaryn berjy etmez, ellerini elýmdyama arassa saklamalı, sabyn bi- len ýygy-yygýdyň ýuwýmala we zýyan- szyländryny serişeleri ulanýy.

Güllük YÜSÜPOWA,  
Türkmenabadyň lukmanlyk orta okuw  
mekdebininig muggallymy.

war bolunmagy mumkun.

Gys aýakgalar dogry saylanyl- mal. Aýaklarymýz näçe ýyl yolsa, be- derdeşen şonda-ya ýyl yolar.

Elliker dasarda hokman gerekidir. El- lerin ýylylyg bedenin dem alyg azaǵalazyný sağılynyň keplidir.

Gys paşynda basgaplary geymek, yaglyklary daňrämkä dörlü kelle-beýni sowulkrama keselleriniň öñünü almaga ýardam edýär. Sağlar ýuwýländirmek, daşyraq cýkymazlygы maslahat berýylar.

Howanyň dererejinesin peselmegi se- báplı daşyraq cykýyndan, hokum bur- nuň nemil bardasyna «oksolı» mel- henni galymy we aýgyr buran örtüngi dökynmäly. Daş-towerlekädä adämber bilen 2 metreden azolmadık howsuz aracäki saklamalı. Saňsý arasyçaçlyk talapalaryn berjy etmez, ellerini elýmdyama arassa saklamalı, sabyn bi- len ýygy-yygýdyň ýuwýmala we zýyan- szyländryny serişeleri ulanýy.

Güllük YÜSÜPOWA,  
Türkmenabadyň lukmanlyk orta okuw  
mekdebininig muggallymy.

war bolunmagy mumkun.

Gys aýakgalar dogry saylanyl- mal. Aýaklarymýz näçe ýyl yolsa, be- derdeşen şonda-ya ýyl yolar.

Elliker dasarda hokman gerekidir. El- lerin ýylylyg bedenin dem alyg azaǵalazyný sağılynyň keplidir.

Gys paşynda basgaplary geymek, yaglyklary daňrämkä dörlü kelle-beýni sowulkrama keselleriniň öñünü almaga ýardam edýär. Sağlar ýuwýländirmek, daşyraq cýkymazlygы maslahat berýylar.

Howanyň dererejinesin peselmegi se- báplı daşyraq cykýyndan, hokum bur- nuň nemil bardasyna «oksolı» mel- henni galymy we aýgyr buran örtüngi dökynmäly. Daş-towerlekädä adämber bilen 2 metreden azolmadık howsuz aracäki saklamalı. Saňsý arasyçaçlyk talapalaryn berjy etmez, ellerini elýmdyama arassa saklamalı, sabyn bi- len ýygy-yygýdyň ýuwýmala we zýyan- szyländryny serişeleri ulanýy.

Güllük YÜSÜPOWA,  
Türkmenabadyň lukmanlyk orta okuw  
mekdebininig muggallymy.

war bolunmagy mumkun.

Gys aýakgalar dogry saylanyl- mal. Aýaklarymýz näçe ýyl yolsa, be- derdeşen şonda-ya ýyl yolar.

Elliker dasarda hokman gerekidir. El- lerin ýylylyg bedenin dem alyg azaǵalazyný sağılynyň keplidir.

Gys paşynda basgaplary geymek, yaglyklary daňrämkä dörlü kelle-beýni sowulkrama keselleriniň öñünü almaga ýardam edýär. Sağlar ýuwýländirmek, daşyraq cýkymazlygы maslahat berýylar.

Howanyň dererejinesin peselmegi se- báplı daşyraq cykýyndan, hokum bur- nuň nemil bardasyna «oksolı» mel- henni galymy we aýgyr buran örtüngi dökynmäly. Daş-towerlekädä adämber bilen 2 metreden azolmadık howsuz aracäki saklamalı. Saňsý arasyçaçlyk talapalaryn berjy etmez, ellerini elýmdyama arassa saklamalı, sabyn bi- len ýygy-yygýdyň ýuwýmala we zýyan- szyländryny serişeleri ulanýy.

Güllük YÜSÜPOWA,  
Türkmenabadyň lukmanlyk orta okuw  
mekdebininig muggallymy.

war bolunmagy mumkun.

Gys aýakgalar dogry saylanyl- mal. Aýaklarymýz näçe ýyl yolsa, be- derdeşen şonda-ya ýyl yolar.

Elliker dasarda hokman gerekidir. El- lerin ýylylyg bedenin dem alyg azaǵalazyný sağılynyň keplidir.

Gys paşynda basgaplary geymek, yaglyklary daňrämkä dörlü kelle-beýni sowulkrama keselleriniň öñünü almaga ýardam edýär. Sağlar ýuwýländirmek, daşyraq cýkymazlygы maslahat berýylar.

Howanyň dererejinesin peselmegi se- báplı daşyraq cykýyndan, hokum bur- nuň nemil bardasyna «oksolı» mel- henni galymy we aýgyr buran örtüngi dökynmäly. Daş-towerlekädä adämber bilen 2 metreden azolmadık howsuz aracäki saklamalı. Saňsý arasyçaçlyk talapalaryn berjy etmez, ellerini elýmdyama arassa saklamalı, sabyn bi- len ýygy-yygýdyň ýuwýmala we zýyan- szyländryny serişeleri ulanýy.

Güllük YÜSÜPOWA,  
Türkmenabadyň lukmanlyk orta okuw  
mekdebininig muggallymy.

war bolunmagy mumkun.

Gys aýakgalar dogry saylanyl- mal. Aýaklarymýz näçe ýyl yolsa, be- derdeşen şonda-ya ýyl yolar.

Elliker dasarda hokman gerekidir. El- lerin ýylylyg bedenin dem alyg azaǵalazyný sağılynyň keplidir.

Gys paşynda basgaplary geymek, yaglyklary daňrämkä dörlü kelle-beýni sowulkrama keselleriniň öñünü almaga ýardam edýär. Sağlar ýuwýländirmek, daşyraq cýkymazlygы maslahat berýylar.

Howanyň dererejinesin peselmegi se- báplı daşyraq cykýyndan, hokum bur- nuň nemil bardasyna «oksolı» mel- henni galymy we aýgyr buran örtüngi dökynmäly. Daş-towerlekädä adämber bilen 2 metreden azolmadık howsuz aracäki saklamalı. Saňsý arasyçaçlyk talapalaryn berjy etmez, ellerini elýmdyama arassa saklamalı, sabyn bi- len ýygy-yygýdyň ýuwýmala we zýyan- szyländryny serişeleri ulanýy.

Güllük YÜSÜPOWA,  
Türkmenabadyň lukmanlyk orta okuw  
mekdebininig muggallymy.

war bolunmagy mumkun.

Gys aýakgalar dogry saylanyl- mal. Aýaklarymýz näçe ýyl yolsa, be- derdeşen şonda-ya ýyl yolar.

Elliker dasarda hokman gerekidir. El- lerin ýylylyg bedenin dem alyg azaǵalazyný sağılynyň keplidir.

Gys paşynda basgaplary geymek, yaglyklary daňrämkä dörlü kelle-beýni sowulkrama keselleriniň öñünü almaga ýardam edýär. Sağlar ýuwýländirmek, daşyraq cýkymazlygы maslahat berýylar.

Howanyň dererejinesin peselmegi se- báplı daşyraq cykýyndan, hokum bur- nuň nemil bardasyna «oksolı» mel- henni galymy we aýgyr buran örtüngi dökynmäly. Daş-towerlekädä adämber bilen 2 metreden azolmadık howsuz aracäki saklamalı. Saňsý arasyçaçlyk talapalaryn berjy etmez, ellerini elýmdyama arassa saklamalı, sabyn bi- len ýygy-yygýdyň ýuwýmala we zýyan- szyländryny serişeleri ulanýy.

Güllük YÜSÜPOWA,  
Türkmenabadyň lukmanlyk orta okuw  
mekdebininig muggallymy.

war bolunmagy mumkun.

Gys aýakgalar dogry saylanyl- mal. Aýaklarymýz näçe ýyl yolsa, be- derdeşen şonda-ya ýyl yolar.

Elliker dasarda hokman gerekidir. El- lerin ýylylyg bedenin dem alyg azaǵalazyný sağılynyň keplidir.

Gys paşynda basgaplary geymek, yaglyklary daňrämkä dörlü kelle-beýni sowulkrama keselleriniň öñünü almaga ýardam edýär. Sağlar ýuwýländirmek, daşyraq cýkymazlygы maslahat berýylar.

Howanyň dererejinesin peselmegi se- báplı daşyraq cykýyndan, hokum bur- nuň nemil bardasyna «oksolı» mel- henni galymy we aýgyr buran örtüngi dökynmäly. Daş-towerlekädä adämber bilen 2 metreden azolmadık howsuz aracäki saklamalı. Saňsý arasyçaçlyk talapalaryn berjy etmez, ellerini elýmdyama arassa saklamalı, sabyn bi- len ýygy-yygýdyň ýuwýmala we zýyan- szyländryny serişeleri ulanýy.

Güllük YÜSÜPOWA,  
Türkmenabadyň lukmanlyk orta okuw  
mekdebininig muggallymy.

war bolunmagy mumkun.

Gys aýakgalar dogry saylanyl- mal. Aýaklarymýz näçe ýyl yolsa, be- derdeşen şonda-ya ýyl yolar.

Elliker dasarda hokman gerekidir. El- lerin ýylylyg bedenin dem alyg azaǵalazyný sağılynyň keplidir.

Gys paşynda basgaplary geymek, yaglyklary daňrämkä dörlü kelle-beýni sowulkrama keselleriniň öñünü almaga ýardam edýär. Sağlar ýuwýländirmek, daşyraq cýkymazlygы maslahat berýylar.

Howanyň dererejinesin peselmegi se- báplı daşyraq cykýyndan, hokum bur- nuň nemil bardasyna «oksolı» mel- henni galymy we aýgyr buran örtüngi dökynmäly. Daş-towerlekädä adämber bilen 2 metreden azolmadık howsuz aracäki saklamalı. Saňsý arasyçaçlyk talapalaryn berjy etmez, ellerini elýmdyama arassa saklamalı, sabyn bi- len ýygy-yygýdyň ýuwýmala we zýyan- szyländryny serişeleri ulanýy.

Güllük YÜSÜPOWA,  
Türkmenabadyň lukmanlyk orta okuw  
mekdebininig muggallymy.

war bolunmagy mumkun.

Gys aýakgalar dogry saylanyl- mal. Aýaklarymýz näçe ýyl yolsa, be- derdeşen şonda-ya ýyl yolar.

Elliker dasarda hokman gerekidir. El- lerin ýylylyg bedenin dem alyg azaǵalazyný sağılynyň keplidir.

Gys paşynda basgaplary geymek, yaglyklary daňrämkä dörlü kelle-beýni sowulkrama keselleriniň öñünü almaga ýardam edýär. Sağlar ýuwýländirmek, daşyraq cýkymazlygы maslahat berýylar.

Howanyň dererejinesin peselmegi se- báplı daşyraq cykýyndan, hokum bur- nuň nemil bardasyna «oksolı» mel- henni galymy we aýgyr buran örtüngi dökynmäly. Daş-towerlekädä adämber bilen 2 metreden azolmadık howsuz aracäki saklamalı. Saňsý arasyçaçlyk talapalaryn berjy etmez, ellerini elýmdyama arassa saklamalı, sabyn bi- len ýygy-yygýdyň ýuwýmala we zýyan- szyländryny serişeleri ulanýy.

Güllük YÜSÜPOWA,  
Türkmenabadyň lukmanlyk orta okuw  
mekdebininig muggallymy.

war bolunmagy mumkun.

Gys aýakgalar dogry saylanyl- mal. Aýaklarymýz näçe ýyl yolsa, be- derdeşen şonda-ya ýyl yolar.

Elliker dasarda hokman gerekidir. El- lerin ýylylyg bedenin dem alyg azaǵalazyný sağılynyň keplidir.

Gys paşynda basgaplary geymek, yaglyklary daňrämkä dörlü kelle-beýni sowulkrama keselleriniň öñünü almaga ýardam edýär. Sağlar ýuwýländirmek, daşyraq cýkymazlygы maslahat berýylar.

Howanyň dererejinesin peselmegi se- báplı daşyraq cykýyndan, hokum bur- nuň nemil bardasyna «oksolı» mel- henni galymy we aýgyr buran örtüngi dökynmäly. Daş-towerlekädä adämber bilen 2 metreden azolmadık howsuz aracäki saklamalı. Saňsý arasyçaçlyk talapalaryn berjy etmez, ellerini elýmdyama arassa saklamalı, sabyn bi- len ýygy-yygýdyň ýuwýmala we zýyan- szyländryny serişeleri ulanýy.

Güllük YÜSÜPOWA,  
Türkmenabadyň lukmanlyk orta okuw  
mekdebininig muggallymy.

war bolunmagy mumkun.

Gys aýakgalar dogry saylanyl- mal. Aýaklarymýz näçe ýyl yolsa, be- derdeşen şonda-ya ýyl yolar.

Elliker dasarda hokman gerekidir. El- lerin ýylylyg bedenin dem alyg azaǵalazyný sağılynyň keplidir.

Gys paşynda basgaplary geymek, yaglyklary daňrämkä dörlü kelle-beýni sowulkrama keselleriniň öñünü almaga ýardam edýär. Sağlar ýuwýländirmek, daşyraq cýkymazlygы maslahat berýylar.

Howanyň dererejinesin peselmegi se- báplı daşyraq cykýyndan, hokum bur- nuň nemil bardasyna «oksolı» mel- henni galymy we aýgyr buran örtüngi dökynmäly. Daş-towerlekädä adämber bilen 2 metreden azolmadık howsuz aracäki saklamalı. Saňsý arasyçaçlyk talapalaryn berjy etmez, ellerini elýmdyama arassa saklamalı, sabyn bi- len ýygy-yygýdyň ýuwýmala we zýyan- szyländryny serişeleri ulanýy.

Güllük YÜSÜPOWA,  
Türkmenabadyň lukmanlyk orta okuw  
mekdebininig muggallymy.

war bolunmagy mumkun.

Gys aýakgalar dogry saylanyl- mal. Aýaklarymýz näçe ýyl yolsa, be- derdeşen şonda-ya ýyl yolar.

Elliker dasarda hokman gerekidir. El- lerin ýylylyg bedenin dem alyg azaǵalazyný sağılynyň keplidir.

Gys paşynda basgaplary geymek, yaglyklary daňrämkä dörlü kelle-beýni sowulkrama keselleriniň öñünü almaga ýardam edýär. Sağlar ýuwýländirmek, daşyraq cýkymazlygы maslahat berýylar.

Howanyň dererejinesin peselmegi se- báplı daşyraq cykýyndan, hokum bur- nuň nemil bardasyna «oksolı» mel- henni galymy we aýgyr buran örtüngi dökynmäly. Daş-towerlekädä adämber bilen 2 metreden azolmadık howsuz aracäki saklamalı. Saňsý arasyçaçlyk talapalaryn berjy etmez, ellerini elýmdyama arassa saklamalı, sabyn bi- len ýygy-yygýdyň ýuwýmala we zýyan- szyländryny serişeleri ulanýy.

Güllük YÜSÜPOWA,  
Türkmenabadyň lukmanlyk orta okuw  
mekdebininig muggallymy.

war bolunmagy mumkun.

Gys aýakgalar dogry saylanyl- mal. Aýaklarymýz näçe ýyl yolsa, be- derdeşen şonda-ya ýyl yolar.

Elliker dasarda hokman gerekidir. El- lerin ýylylyg bedenin dem alyg azaǵalazyný sağılynyň keplidir.

Gys paşynda basgaplary geymek, yaglyklary daňrämkä dörlü kelle-beýni sowulkrama keselleriniň öñünü almaga ýardam edýär. Sağlar ýuwýländirmek, daşyraq cýkymazlygы maslahat berýylar.

Howanyň dererejinesin peselmegi se- báplı daşyraq cykýyndan, hokum bur- nuň nemil bardasyna «oksolı» mel- henni galymy we aýgyr buran örtüngi dökynmäly. Daş-towerlekädä adämber bilen 2 metreden azolmadık howsuz aracäki saklamalı. Saňsý arasyçaçlyk talapalaryn berjy etmez, ellerini elýmdyama arassa saklamalı, sabyn bi- len ýygy-yygýdyň ýuwýmala we zýyan- szyländryny serişeleri ulanýy.

Güllük YÜSÜPOWA,  
Türkmenabadyň lukmanlyk orta okuw  
mekdebininig muggallymy.

</

