

Döwür we yaşlar

Dil bilen dünýäni gezer

«Türkmenistanda daşary ýurt dillerini okatmagy kämilleşdirmeginiň Konsepsiyasyna» laýyklykda, ýokary okuw mekdebinde lukman talyplara daşary ýurt dillerini öwretmekde täze tehnologiýalar we öndebaryjy tejribeler ulanylýar.

Lukman talyplarymyz ýokary okuw mekdebinde geçirilýän ylmy-amaly we usulyýet maslahatlarynda, beýleki ýokary okuw mekdepleriniň mugallymlarynyň we talyp ýaşlarynyň gatnaşmagynda daşary ýurt dillerinde teleköpri arkaly uzak aralykdan yzygiderli gurnalýan okuw sapaklarynda bilimlerini artdyryýarlar, sözleşiş medeniýetini ösdürýärler.

Portal arkaly mugallym bilen talybyň hyzmatdaşlygy, ilki bilen, wagty tygşytlamaga, san-ulgamyny syrlaryna içgin aralaşmak bilen daşary ýurt dillerini utgaşyklyk öwrenmäge mümkinçilik berýär.

Yurdumyzyň saglyk merkezlerinde dünýäniň öndebaryjy lukmançylyk enjamlary ulanylýar. Ol enjamlara ussatlyk bilen erk etmek üçin hem daşary ýurt dillerini bilmegiň zerurdygy mälimdir. Bu bolsa, ýagny yurdumyzyda dürli ugurlarda gazanylýan ösüşler, halkara gatnaşyklarynyň giňeldilmegi talyplaryň dil öwrenmäge bolan höwesini has-da artdyryýar.

Mugallymlar talyplaryň daşary ýurt dillerini netijeli öwrenmegi üçin yhlasyny gaýgyrmaýarlar. Saglygy gorayyşy, durmuş üpjünçiligi, sport ulgamlarynyň ösüşine aýratyn uly üns berilýär. Durmuş syýasatynyň esasy özenine öwürülen bu ugurlaryň halkyň sagdyn we bagtyýar durmuşynyň bähbidine gönükdirilmeği guwandryjydyr.

Hormatly Prezidentimiziň eziz Diýarymyzyň mundan beýläk hem gülläp ösmegi, mähriban türkmen halkynyň bagtyýar, eşretli durmuşda ýaşamagy barada edýän aladalaryna jogap edip, döwürimize mynasyp ýaşlary terbiýeläp yeteşdireris.

Goý, halkyny bagtlyk geljege alyp baryan hormatly Prezidentimiziň jany sag, ömrü uzak bolsun! Halk üçin, Watan üçin, eşretli döwür üçin yhlas sindirip, durmuşa geçiriýän tutumly işleri mundan beýläk hem rowaç alsyn!

Bahar BEKMYRADOWA, Myrat Garryew adyndaky Türkmenistanyň Döwlet lukmançylyk uniwersitetiniň diller kafedrasynyň müdiri.



Beýleki gök otlardan tapawutlylykda badyýan (petruška) witamine hem-de mineral duzlara baýdyr. Onuň düzümi A, PP, C, B witaminlere baýdyr. Bu otuň 25 — 30 gramyny iýen uly adam özüniň bir günki witamin C we A bolan talabyny kana-gatlandyryýar. Düzümindäki efir ýagy oňa özboluşly ta-gam we işdä açyjy ys berýär. Ol aşgazanda iýmit siňdiriji şiräniň bölünip çykyşyny ýokarlandyryýar. Bu bolsa iýmitiň siňişini gowulandy-ryýar. Kalý mineral duzuny görkezijisi ähli gök otlara garanynda onda ýokarydyr. Ýürek damar näsazlygynda, böwrek, bagyr kesellerinde we ganazlyk keselinde ulan-mak peýdalydyr.

Şeýle-de bedende çiş emele geleninde, bedendäki artykmaç suwuklygy çyk-mak üçin ondan taýýarlanan ergini içmek örän peýdalydyr. 10 — 15 gram ter ot dogra-maly, üstüne bir bulgur gaýnan suwy guýup, 20 — 25 minut saklamaly. Taýýar bolan ergini süzgüçden geçirmeli we ýarym



bulgurdan iki wagtyna içmeli. Gündeki içjek erginiňi günde taýýarlamaly. Badyýany nahara atmak iş-leseniň, saçaga äberilmезinden önüsyra owunjak dograp atmagy unutmam. Çünki ony gaýnap

duran nahara atmak gök otlaryň düzümindäki witaminleriň we mineral maddalaryň ýokumlyly-gynyň ýitmegine getirer. Gura-dylan gömüşi duzlanan kelem, hyýar we pomidor gaplanylanda ulanylýar.

Bu ot diňe iýmit hökmünde tanalman, eýsem, zenanlara gözelligi beriji serişde hökmün-de hem giňden ulanylýar. Ol ýüzüň derisini agardyjy seriş-de bolup hyzmat edýär. Onuň üçin 10 — 15 gramyny owun-

Saglygym — begligim

jak dogramaly we 4-5 nahar çemçesi gatyga garmaly we ýüzüne ýapgy etmeli. Ýapgy 20 minutlap sakla-maly we mylaýym suw bilen ýuwup aýyrmaly. Yzyndan ýüzüne iýmtilendiriji seriş-deleri (kremleri) çalmaly. Diýarymyza Gün şöhlesiniň ýiti düşýändigini sebäpli käbir gelin-gyzlaryň ýüzlerinde menekler peýda bolýar. Bu ýapgy şol menekleri aýyr-makda-da örän peýdalydyr. 20 gramyny bir litr suwda gaýnatmaly, içinden ýap-rajyklaryny hasadan süzüp aýyrmaly. Soňra taýýar bolan ergin bilen isledigiňiçe (gü-nüň dowamynda 3-4 gezek) ýüzüni süpürmeli. Şol erginiň içine bir limonyň suwy garyl-sa, ýüzüň agarmagyna we Gün şöhlesinden gornamaga gowy täsir edýär.

Abadan BERDIÝEWA, Türkmenistanyň Saglygy gorayyş we derman senagaty ministrliginiň Saglygy gorayyşyň habarlar merkeziniň müdiri.

«Watan» gazetiniň hormatly okyjylary!



2022-nji ýylyň ikinji ýarymy üçin yurdumyzyň gazet-žurnallarynyň, şol sanda «Watan» gazetiniň ka-gyzda çap edilýän hem-de elektron görnüşine abuna ýazlyşygy dowam edýär. Siz «turkmenmetbugat.gov.tm» internet sahypasynda, şonuň ýaly-da onuň «Türkmenmetbugat» mobil goşundysynda «Merkezi gazet-žurnallar we welaýat gazetleri» atly bukjany saýlap, gazetiniň elektron neşirine abuna ýazlyp bilersiňiz. «Watan» gazetiniň «Türkmenmetbugat» elektron neşirine abuna ýazylmagyň ýarym ýyllygynyň bahasy 60 manat. Bu gazete abuna ýazylmak bilen, abunaçylar neşirleriň ýene 25-sini, ýagny «Türkmenistan», «Нейтральный Туркменистан», «Neutral Turkmenistan» (iňlis dilinde), «Türkmenistanyň Prezidentiniň Metbugat çapary», «Edebiyat we sungat», «Türkmen dünýäsini», «Adalat», «Eşger», «Nesil», «Mugallymlar gazetini», «Bereketli toprak», «Aşgabat», «Ahal durmuşy», «Balkan», «Daşoguz habarlary», «Türkmen gündogary», «Maru-şahu jahan», «Habarlar», «Diýar», «Zenan kalby», «Garagum», «Güneş», «Dünýä edebiyaty», «Türkmenistanyň lukmançylygy», «Saglyk» ýaly gazet-žurnallary okamaga mümkinçilik alarlar. Elektron neşire abuna ýazylmak bilen baglanyşykly sowallar ýüze çykan ýagdaýynda redaksiýamyznyň 38-61-05 we 38-61-16 belgili telefonlaryna jaň edip bilersiňiz. Şeýle hem gazetiniň kagyzda çap edilýän görnüşine abuna ýazylmak üçin «Türkmenpoçta» poçta aragatnaşyk kompaniýasynyň bölümlerine ýüz tutup bilersiňiz. Gazetiniň kagyzda çap edilýän görnüşiniň ýarym ýyllygynyň bahasy — 15 manat 60 teňňe. Gazetiniň indeksi — 69476. Gazetimize abuna ýazylmaga howluğyň!



TELERADIOÝAÝLYMLAR

2022-nji ýyl, 9 — 15-nji maý

«Altyn asyr: Türkmenistan»

- 16.10 Zeminli görki. 17.00 Diýar (Balkan welaýaty). 18.00 News. 18.10 Söz mülkiniň bossany. 18.50 Ösüşte tarap. 19.30 Bagtyýarlygyň täze gadamlary. 20.10 Jemgyýet we kanun. 21.00 Watan. 21.30 Berkarar döwletim. 22.30 Jahan ýaňy. 23.00 Watan. 23.30 Diýar (Balkan welaýaty). 00.30 Jahan ýaňy. 01.00 Berkararlyk mukamy. 06.55 Berkararlyk mukamy. 07.00 Watan. 07.30 Garassyz Diýarym. 08.30 Berk binýatly tutumlar. 09.00 Watan. 09.30 Ösüşte tarap. 10.20 Jahan ýaňy. 11.00 Diýar (Ahal welaýaty). 12.00 Watan. 12.30 Berkarar döwletim. 13.25 Bagtyýarlygyň täze gadamlary. 14.00 Berkararlyk bagty. 15.00 Watan. 15.30 Jahananda näler görner. 16.10 Watan waspy. 17.00 Diýar (Ahal welaýaty). 18.00 Berk binýatly tutumlar. 18.30 Agrar syýasat. 19.00 Belent sepgitler, aýdyň maksatlar. 19.45 Türkmen dokmasy. 20.30 Telekeçlik işiniň esaslary. 21.00 Watan. 21.30 Berkarar döwletim. 22.30 Jahan ýaňy. 23.00 Watan. 23.30 Diýar (Ahal welaýaty). 00.30 Jahan ýaňy. 01.00 Berkararlyk mukamy. 06.55 Berkararlyk mukamy. 07.00 Watan. 07.30 Garassyz Diýarym. 08.30 Berk binýatly tutumlar. 09.00 Watan. 09.30 Ösüşte tarap. 10.20 Jahan ýaňy. 11.00 Diýar (Ahal welaýaty). 12.00 Watan. 12.30 Berkarar döwletim. 13.25 Bagtyýarlygyň täze gadamlary. 14.00 Berkararlyk bagty. 15.00 Watan. 15.30 Jahananda näler görner. 16.10 Melhemler dünýäsini. 17.00 Diýar (Daşoguz welaýaty). 18.00 Merdana nesiller. 18.45 Dost-doganlyk serhedi. 19.30 Garassyz, baky Bitarap Türkmenista-na gulluk edýäri! 20.20 Parahatlyk — ýürek baýdady. 21.00 Watan. 21.30 Berkarar döwletim. 22.30 Jahan ýaňy. 23.00 Watan. 23.30 Diýar (Daşoguz welaýaty). 00.30 Jahan ýaňy. 01.00 Berkararlyk mukamy. 06.55 Berkararlyk mukamy. 07.00 Watan. 07.30 Parahatlyk — ýürek baýdady. 08.00 Watan. 08.30 Ajaýyp döwürli Watan. 09.00 Watan. 09.30 Jemgyýet we kanun. 10.25 Jahan ýaňy. 11.00 Diýar (Balkan welaýaty).

- 08.30 Agzybirlik binýady. 09.00 Watan. 09.30 Belent sepgitler, aýdyň maksatlar. 10.20 Jahan ýaňy. 11.00 Diýar (Lebab welaýaty). 12.00 Watan. 12.30 Döredijilik söhbeti. 13.25 Döredijilik söhbeti. 14.00 Watanym — buýsanjym. 15.00 Watan. 15.30 Dünýä tebigaty. 16.00 Il saglygy — ýurt baýlygy. 17.00 Diýar (Lebab welaýaty). 18.00 News. 18.10 Myhmançylykda. 18.55 Berketli Garagum. 19.35 Berketli mekany. 20.15 Hususy pudak ösüş ýolunda. 21.00 Watan. 21.30 Berkarar döwletim. 22.30 Jahan ýaňy. 23.00 Watan. 23.30 Diýar (Lebab welaýaty). 00.30 Jahan ýaňy. 01.00 Berkararlyk mukamy. 06.55 Berkararlyk mukamy. 07.00 Watan. 07.30 Bagtyýardyrliller Watan. 09.00 Watan. 09.30 Berketli mekany. 10.20 Jahan ýaňy. 11.00 Diýar (Daşoguz welaýaty). 12.00 Watan. 12.30 Berkarar döwletim. 13.20 Garassyz Diýarym. 14.20 Daşky gursawyň sazlaşygy. 15.00 Watan. 15.30 Jahananda näler görner. 16.10 Söz mülkiniň bossany. 17.00 Diýar (Mary welaýaty). 18.00 Türkmen dokmasy. 19.00 Watan. 19.30 Hususy pudak ösüş ýolunda. 20.10 Döwletli döwran. 21.00 Watan. 21.30 Milli Lider we Bitaraplyk. 22.40 Jahan ýaňy. 23.00 Watan. 23.30 Çeper film. «Yollar bizi duşurdy». 01.00 Berkararlyk mukamy. 06.55 Berkararlyk mukamy. 07.00 Watan. 07.30 Bagtyýardyrliller Watan. 09.00 Watan. 09.30 Berketli mekany. 10.20 Jahan ýaňy. 11.00 Diýar (Daşoguz welaýaty). 12.00 Watan. 12.30 Berkarar döwletim. 13.20 Garassyz Diýarym. 14.20 Daşky gursawyň sazlaşygy. 15.00 Watan. 15.30 Jahananda näler görner. 16.10 Söz mülkiniň bossany. 17.00 Diýar (Mary welaýaty). 18.00 Türkmen dokmasy. 19.00 Watan. 19.30 Hususy pudak ösüş ýolunda. 20.10 Döwletli döwran. 21.00 Watan. 21.30 Milli Lider we Bitaraplyk. 22.30 Jahan ýaňy. 23.00 Watan. 23.30 Diýar (Mary welaýaty). 00.30 Jahan ýaňy. 01.00 Berkararlyk mukamy. 06.55 Berkararlyk mukamy. 07.00 Watan. 07.30 Parahatlyk — ýürek baýdady. 08.00 Watan. 08.30 Ajaýyp döwürli Watan. 09.00 Watan. 09.30 Jemgyýet we kanun. 10.25 Jahan ýaňy. 11.00 Diýar (Balkan welaýaty).

- «WATAN» RADIOÝAÝLYMY DÜSENBE-9 1941—1945-nji ýyllaryň Beýik Watançylyk urşunda Ýeniň günü 06.00 Watan mukamy. 06.10 «Berkarar ýurdumyzyda» habarlar gepleşigi. 07.00 Suw damjasy — altyn däne. 08.00 Seyran etsek gül Diýara. 08.00 «Watan» habarlar gepleşigi. 09.30 Gül Watanyň aýdymlary. 10.00 Watan rowaçlygy. 11.00 Beýik Ýeňişin ýalkymy. 12.00 Türkmen suglasy. 14.00 Baýramçylyk konserti. 14.30 Bilimniň döwrebap gadamlary. 15.00 «Berkarar ýurdumyzyda» habarlar gepleşigi. 16.00 Yürege ýakyn aýdymlar. 17.00 Zenan kalby. 18.00 Ýeňişli ýollaryň aýdymy. 19.00 «Berkarar ýurdumyzyda» habarlar gepleşigi. 20.00 Beýik Ýeňişin ýalkymy. 21.00 «Watan» habarlar gepleşigi. 21.30 Döwürli derwaýs söhbeti. 22.00 Edebi cemen. 00.00 Ajdym-sazly Watanyň. 01.00 Türkmen suglasy. 02.00 Merjana nesiller. 03.00 Galkynan Diýar. 04.00 Ajdym-sazly Watanyň. 05.00 Şirin owazlar. 06.00 Watan mukamy. 06.10 «Berkarar ýurdumyzyda» habarlar gepleşigi. 07.00 Yürege ýakyn aýdymlar. 08.00 Nowça. 09.00 Watan. 09.30 Berketli toprak. 10.00 Ajdym-sazly Watanyň. 11.00 Türkmen suglasy. 12.00 Türkmen suglasy. 14.00 Konsert. 14.30 Radioýuň. 15.00 «Berkarar ýurdumyzyda» habarlar gepleşigi. 16.00 Garassyzlyk bahary. 18.00 Kalbymyň çemeni. 19.00 «Berkarar ýurdumyzyda» habarlar gepleşigi. 20.00 Magtymguly Pyragy — köhüllerin çyragy. 21.00 «Watan» habarlar gepleşigi. 21.30 Döwürli derwaýs söhbeti. 22.00 Gökünleriň syrdasy. 23.00 Zenan kalby. 00.00 Garassyzlyk bahary. 02.00 Türkmen suglasy. 04.00 Ajdym-sazly Watanyň. 05.00 Şirin owazlar. 06.00 Watan mukamy. 06.10 «Berkarar ýurdumyzyda» habarlar gepleşigi. 07.00 Watan goragy mukaddesdir. 08.00 Ertekiler äleminde. 08.30 Ajap zamana. 09.00 «Watan» habarlar gepleşigi. 09.30 Gül Watanyň aýdymlary. 10.00 Berkarar Watan. 11.00 Suw damjasy — altyn däne. 12.00 Türkmen suglasy. 14.00 Konsert. 14.30 Terbiýe. 15.00 «Berkarar ýurdumyzyda» habarlar gepleşigi. 16.00 Edebi cemen. 18.00 Dostluk serhediniň goragynda. 19.00 «Berkarar ýurdumyzyda» habarlar gepleşigi. 20.00 Ajdym-sazly Watanyň. 21.00 «Watan» habarlar gepleşigi. 22.00 Merjan şäher Aşgabat. 23.00 Dokman — milli buýsanjym. 23.30 Jogun. 00.00 Berkarar Watan. 01.00 Türkmen suglasy. 03.00 Berketli toprak. 04.00 Ajdym-sazly Watanyň. 05.00 Şirin owazlar. 06.00 Watan mukamy. 06.10 «Berkarar ýurdumyzyda» habarlar gepleşigi. 07.00 Sungat äleminde. 08.00 Galkynan Diýar. 09.00 «Watan» habarlar gepleşigi. 09.30 Gül Watanyň aýdymlary. 11.00 Merjan şäher Aşgabat. 11.00 Berketli toprak. 12.00 Türkmen suglasy. 14.00 Konsert. 14.30 Radioýuň. 15.00 «Berkarar ýurdumyzyda» habarlar gepleşigi. 16.00 Garassyzlyk bahary. 18.00 Kalbymyň çemeni. 19.00 «Berkarar ýurdumyzyda» habarlar gepleşigi. 20.00 Watan mukamy. 06.10 «Berkarar ýurdumyzyda» habarlar gepleşigi. 07.00 Watan. 07.30 Ertriniz häýriý bolsun! 09.00 Watan. 09.30 Multfilm. 11.00 Şäher ýyldyzy. 11.30 Her cemenen bir guňça. 12.00 Watan. 12.30 Ruhubelen nesiller. 13.00 Men kärimni asgy. 13.30 Öçmejek sungat. 14.00 Ylhamy ýaşlar. 14.30 Milli oýunlar — durmuş mekdebi. 15.00 Watan. 15.30 Multfilm. 16.00 Zehinli çagalar. 17.20 Türkmen talaby. 17.00 Tebigata syn. 17.30 Bilermenler. 18.00 Çeper film. «Samana astyndan suw goýberen». 2-nji bölüm. 19.20 Kijikijik lukman. 19.40 Adimme-ädim. 20.30 Siziň üçin, körpele! 21.00 Watan. 21.30 Akyll ginişligi. 23.00 Watan. 06.55 Berkararlyk senasy. 07.00 Watan. 07.30 Ertriniz häýriý bolsun! 09.00 Watan. 09.30 Multfilm. 11.00 Şäher ýyldyzy. 11.30 Her cemenen bir guňça. 12.00 Watan. 12.30 Ruhubelen nesiller. 13.00 Men kärimni asgy. 13.30 Öçmejek sungat. 14.00 Ylhamy ýaşlar. 14.30 Milli oýunlar — durmuş mekdebi. 15.00 Watan. 15.30 Multfilm. 16.00 Zehinli çagalar. 17.20 Türkmen talaby. 17.00 Tebigata syn. 17.30 Bilermenler. 18.00 Çeper film. «Samana astyndan suw goýberen». 2-nji bölüm. 19.20 Kijikijik lukman. 19.40 Adimme-ädim. 20.30 Siziň üçin, körpele! 21.00 Watan. 21.30 Akyll ginişligi. 23.00 Watan. 06.55 Berkararlyk senasy. 07.00 Watan. 07.30 Ertriniz häýriý bolsun! 09.00 Watan. 09.30 Multfilm. 11.00 Şäher ýyldyzy. 11.30 Her cemenen bir guňça. 12.00 Watan. 12.30 Ruhubelen nesiller. 13.00 Men kärimni asgy. 13.30 Öçmejek sungat. 14.00 Ylhamy ýaşlar. 14.30 Milli oýunlar — durmuş mekdebi. 15.00 Watan. 15.30 Multfilm. 16.00 Zehinli çagalar. 17.20 Türkmen talaby. 17.00 Tebigata syn. 17.30 Bilermenler. 18.00 Çeper film. «Samana astyndan suw goýberen». 2-nji bölüm. 19.20 Kijikijik lukman. 19.40 Adimme-ädim. 20.30 Siziň üçin, körpele! 21.00 Watan. 21.30 Akyll ginişligi. 23.00 Watan. 06.55 Berkararlyk senasy. 07.00 Watan. 07.30 Ertriniz häýriý bolsun! 09.00 Watan. 09.30 Multfilm. 11.00 Şäher ýyldyzy. 11.30 Her cemenen bir guňça. 12.00 Watan. 12.30 Ruhubelen nesiller. 13.00 Men kärimni asgy. 13.30 Öçmejek sungat. 14.00 Ylhamy ýaşlar. 14.30 Milli oýunlar — durmuş mekdebi. 15.00 Watan. 15.30 Multfilm. 16.00 Zehinli çagalar. 17.20 Türkmen talaby. 17.00 Tebigata syn. 17.30 Bilermenler. 18.00 Çeper film. «Samana astyndan suw goýberen». 2-nji bölüm. 19.20 Kijikijik lukman. 19.40 Adimme-ädim. 20.30 Siziň üçin, körpele! 21.00 Watan. 21.30 Akyll ginişligi. 23.00 Watan. 06.55 Berkararlyk senasy. 07.00 Watan. 07.30 Ertriniz häýriý bolsun! 09.00 Watan. 09.30 Multfilm. 11.00 Şäher ýyldyzy. 11.30 Her cemenen bir guňça. 12.00 Watan. 12.30 Ruhubelen nesiller. 13.00 Men kärimni asgy. 13.30 Öçmejek sungat. 14.00 Ylhamy ýaşlar. 14.30 Milli oýunlar — durmuş mekdebi. 15.00 Watan. 15.30 Multfilm. 16.00 Zehinli çagalar. 17.20 Türkmen talaby. 17.00 Tebigata syn. 17.30 Bilermenler. 18.00 Çeper film. «Samana astyndan suw goýberen». 2-nji bölüm. 19.20 Kijikijik lukman. 19.40 Adimme-ädim. 20.30 Siziň üçin, körpele! 21.00 Watan. 21.30 Akyll ginişligi. 23.00 Watan. 06.55 Berkararlyk senasy. 07.00 Watan. 07.30 Ertriniz häýriý bolsun! 09.00 Watan. 09.30 Multfilm. 11.00 Şäher ýyldyzy. 11.30 Her cemenen bir guňça. 12.00 Watan. 12.30 Ruhubelen nesiller. 13.00 Men kärimni asgy. 13.30 Öçmejek sungat. 14.00 Ylhamy ýaşlar. 14.30 Milli oýunlar — durmuş mekdebi. 15.00 Watan. 15.30 Multfilm. 16.00 Zehinli çagalar. 17.20 Türkmen talaby. 17.00 Tebigata syn. 17.30 Bilermenler. 18.00 Çeper film. «Samana astyndan suw goýberen». 2-nji bölüm. 19.20 Kijikijik lukman. 19.40 Adimme-ädim. 20.30 Siziň üçin, körpele! 21.00 Watan. 21.30 Akyll ginişligi. 23.00 Watan. 06.55 Berkararlyk senasy. 07.00 Watan. 07.30 Ertriniz häýriý bolsun! 09.00 Watan. 09.30 Multfilm. 11.00 Şäher ýyldyzy. 11.30 Her cemenen bir guňça. 12.00 Watan. 12.30 Ruhubelen nesiller. 13.00 Men kärimni asgy. 13.30 Öçmejek sungat. 14.00 Ylhamy ýaşlar. 14.30 Milli oýunlar — durmuş mekdebi. 15.00 Watan. 15.30 Multfilm. 16.00 Zehinli çagalar. 17.20 Türkmen talaby. 17.00 Tebigata syn. 17.30 Bilermenler. 18.00 Çeper film. «Samana astyndan suw goýberen». 2-nji bölüm. 19.20 Kijikijik lukman. 19.40 Adimme-ädim. 20.30 Siziň üçin, körpele! 21.00 Watan. 21.30 Akyll ginişligi. 23.00 Watan. 06.55 Berkararlyk senasy. 07.00 Watan. 07.30 Ertriniz häýriý bolsun! 09.00 Watan. 09.30 Multfilm. 11.00 Şäher ýyldyzy. 11.30 Her cemenen bir guňça. 12.00 Watan. 12.30 Ruhubelen nesiller. 13.00 Men kärimni asgy. 13.30 Öçmejek sungat. 14.00 Ylhamy ýaşlar. 14.30 Milli oýunlar — durmuş mekdebi. 15.00 Watan. 15.30 Multfilm. 16.00 Zehinli çagalar. 17.20 Türkmen talaby. 17.00 Tebigata syn. 17.30 Bilermenler. 18.00 Çeper film. «Samana astyndan suw goýberen». 2-nji bölüm. 19.20 Kijikijik lukman. 19.40 Adimme-ädim. 20.30 Siziň üçin, körpele! 21.00 Watan. 21.30 Akyll ginişligi. 23.00 Watan. 06.55 Berkararlyk senasy. 07.00 Watan. 07.30 Ertriniz häýriý bolsun! 09.00 Watan. 09.30 Multfilm. 11.00 Şäher ýyldyzy. 11.30 Her cemenen bir guňça. 12.00 Watan. 12.30 Ruhubelen nesiller. 13.00 Men kärimni asgy. 13.30 Öçmejek sungat. 14.00 Ylhamy ýaşlar. 14.30 Milli oýunlar — durmuş mekdebi. 15.00 Watan. 15.30 Multfilm. 16.00 Zehinli çagalar. 17.20 Türkmen talaby. 17.00 Tebigata syn. 17.30 Bilermenler. 18.00 Çeper film. «Samana astyndan suw goýberen». 2-nji bölüm. 19.20 Kijikijik lukman. 19.40 Adimme-ädim. 20.30 Siziň üçin, körpele! 21.00 Watan. 21.30 Akyll ginişligi. 23.00 Watan. 06.55 Berkararlyk senasy. 07.00 Watan. 07.30 Ertriniz häýriý bolsun! 09.00 Watan. 09.30 Multfilm. 11.00 Şäher ýyldyzy. 11.30 Her cemenen bir guňça. 12.00 Watan. 12.30 Ruhubelen nesiller. 13.00 Men kärimni asgy. 13.30 Öçmejek sungat. 14.00 Ylhamy ýaşlar. 14.30 Milli oýunlar — durmuş mekdebi. 15.00 Watan. 15.30 Multfilm. 16.00 Zehinli çagalar. 17.20 Türkmen talaby. 17.00 Tebigata syn. 17.30 Bilermenler. 18.00 Çeper film. «Samana astyndan suw goýberen». 2-nji bölüm. 19.20 Kijikijik lukman. 19.40 Adimme-ädim. 20.30 Siziň üçin, körpele! 21.00 Watan. 21.30 Akyll ginişligi. 23.00 Watan. 06.55 Berkararlyk senasy. 07.00 Watan. 07.30 Ertriniz häýriý bolsun! 09.00 Watan. 09.30 Multfilm. 11.00 Şäher ýyldyzy. 11.30 Her cemenen bir guňça. 12.00 Watan. 12.30 Ruhubelen nesiller. 13.00 Men kärimni asgy. 13.30 Öçmejek sungat. 14.00 Ylhamy ýaşlar. 14.30 Milli oýunlar — durmuş mekdebi. 15.00 Watan. 15.30 Multfilm. 16.00 Zehinli çagalar. 17.20 Türkmen talaby. 17.00 Tebigata syn. 17.30 Bilermenler. 18.00 Çeper film. «Samana astyndan suw goýberen». 2-nji bölüm. 19.20 Kijikijik lukman. 19.40 Adimme-ädim. 20.30 Siziň üçin, körpele! 21.00 Watan. 21.30 Akyll ginişligi. 23.00 Watan. 06.55 Berkararlyk senasy. 07.00 Watan. 07.30 Ertriniz häýriý bolsun! 09.00 Watan. 09.30 Multfilm. 11.00 Şäher ýyldyzy. 11.30 Her cemenen bir guňça. 12.00 Watan. 12.30 Ruhubelen nesiller. 13.00 Men kärimni asgy. 13.30 Öçmejek sungat. 14.00 Ylhamy ýaşlar. 14.30 Milli oýunlar — durmuş mekdebi. 15.00 Watan. 15.30 Multfilm. 16.00 Zehinli çagalar. 17.20 Türkmen talaby. 17.00 Tebigata syn. 17.30 Bilermenler. 18.00 Çeper film. «Samana astyndan suw goýberen». 2-nji bölüm. 19.20 Kijikijik lukman. 19.40 Adimme-ädim. 20.30 Siziň üçin, körpele! 21.00 Watan. 21.30 Akyll ginişligi. 23.00 Watan. 06.55 Berkararlyk senasy. 07.00 Watan. 07.30 Ertriniz häýriý bolsun! 09.00 Watan. 09.30 Multfilm. 11.00 Şäher ýyldyzy. 11.30 Her cemenen bir guňça. 12.00 Watan. 12.30 Ruhubelen nesiller. 13.00 Men kärimni asgy. 13.30 Öçmejek sungat. 14.00 Ylhamy ýaşlar. 14.30 Milli oýunlar — durmuş mekdebi. 15.00 Watan. 15.30 Multfilm. 16.00 Zehinli çagalar. 17.20 Türkmen talaby. 17.00 Tebigata syn. 17.30 Bilermenler. 18.00 Çeper film. «Samana astyndan suw goýberen». 2-nji bölüm. 19.20 Kijikijik lukman. 19.40 Adimme-ädim. 20.30 Siziň üçin, körpele! 21.00 Watan. 21.30 Akyll ginişligi. 23.00 Watan. 06.55 Berkararlyk senasy. 07.00 Watan. 07.30 Ertriniz häýriý bolsun! 09.00 Watan. 09.30 Multfilm. 11.00 Şäher ýyldyzy. 11.30 Her cemenen bir guňça. 12.00 Watan. 12.30 Ruhubelen nesiller. 13.00 Men kärimni asgy. 13.30 Öçmejek sungat. 14.00 Ylhamy ýaşlar. 14.30 Milli oýunlar — durmuş mekdebi. 15.00 Watan. 15.30 Multfilm. 16.00 Zehinli çagalar. 17.20 Türkmen talaby. 17.00 Tebigata syn. 17.30 Bilermenler. 18.00 Çeper film. «Samana astyndan suw goýberen». 2-nji bölüm. 19.20 Kijikijik lukman. 19.40 Adimme-ädim. 20.30 Siziň üçin, körpele! 21.00 Watan. 21.30 Akyll ginişligi. 23.00 Watan. 06.55 Berkararlyk senasy. 07.00 Watan. 07.30 Ertriniz häýriý bolsun! 09.00 Watan. 09.30 Multfilm. 11.00 Şäher ýyldyzy. 11.30 Her cemenen bir guňça. 12.00 Watan. 12.30 Ruhubelen nesiller. 13.00 Men kärimni asgy. 13.30 Öçmejek sungat. 14.00 Ylhamy ýaşlar. 14.30 Milli oýunlar — durmuş mekdebi. 15.00 Watan. 15.30 Multfilm. 16.00 Zehinli çagalar. 17.20 Türkmen talaby. 17.00 Tebigata syn. 17.30 Bilermenler. 18.00 Çeper film. «Samana astyndan suw goýberen». 2-nji bölüm. 19.20 Kijikijik lukman. 19.40 Adimme-ädim. 20.30 Siziň

