Yangi O‘zbekistonda erkin va farovon yashaylik!

NKMK — YUKSAK SIFAT, SAMARADORLIK VA IJTIMOIY HIMOYA KAFOLATI

№17 (707)

2021 yil
17 sentabr

# Konchilar hayoti

Gazeta 1991 yildan chiqa boshlagan

facebook.com/ngmkofficial • t.me/ngmkofficial • instagram.com/ngmk.official • www.pressangmk.uz

■ Бугуннинг мавзусида

## “МУСТАҚИЛЛИК ДАРСИ” ЎТКАЗИЛДИ

**Мамлакатимиз бўйлаб кезиб юрган Ўзбекистон Республикаси давлат мустақиллигининг 30 йиллик шодиёналари байрам шукуҳига Билимлар куни ҳам уланиб кетди. Эрта тонгдан барча таълим муассасаларида янги ўқув йили бошланиб, мактаблар яна ўқувчиларни ўз бағрига олди. Билимлар куни муносабати билан барча мактабларда “Янги Ўзбекистонда эркин ва фаровон яшайлик!” шиори остида “Мустақиллик дарслари” ўтказилди. Тадбирларда сўз олган иштирокчилар мамлакатимизда таълим соҳасига қаратилаётган эътиборни алоҳида эътироф этдилар.**

6 сентябрь куни 2049 нафар ўғил-қиз таълим олаётган Навоий шаҳридаги 4-мактабда ўтказилган ана шундай байрам тадбирида Навоий кон-металлургия комбинати директори, сенатор Қ.Санақулов иштирок этиб, мактаб педагогик жамоаси ҳамда ўқувчиларига ўз табригини изҳор этди ва “Мустақиллик дарси”ни ўтди.

“Ўзининг илму салоҳияти, куч-ғайрати, бутун умрини ёш авлодга таълим-тарбия беришдек энг шарафли ишга бағишлаб келаётган сиз, азиз устозларга ҳар қанча таҳсин ва тасаннолар айтсак арзийди. Зеро, ушбу даргоҳда ўз касбининг ҳақиқий фидоийлари ишлагани боис, қўлга киритилаётган ютуқлар ҳар қандай таҳсинга муносибдир. Жумладан, таълим даргоҳи бугунги кунда республикада ўз ўрнига эга бўлган мактаб ҳисобланади. Мактаб кўп йиллардан буён мамлакатимиздаги ўн мингта мактаблар орасида ТОП-10 ликдан муносиб жой эгаллаб келяпти.

Шунга яраша ўқувчиларнинг муваффақиятлари ҳам мақтовга моликдир. Мисол учун, 6- синф ўқувчиси Райҳон Рўзиева халқаро олимпиадада кумуш медални қўлга киритгани, мактабни шу йил битирган Суҳроб Ҳайдаров “Мард ўғлон” давлат мукофотига сазовор бўлгани, жажжи қизимиз Шукрона Бобоёрова бадиий гимнастика бўйича Ўзбекистон чемпионлигини қўлга киритгани фикримизнинг амалдаги тасдиғи бўлади. Бундан ташқари, мактаб ўқувчиларининг фан олимпиадалари, турли танловларда қўлга киритган ютуқлари ҳақида яна кўплаб илиқ фикрларни айтиш мумкин. Қолаверса, янги ўқув йилида 210 нафар жажжилар илк бор мактабга қадам қўймоқда. Бундан уларнинг хурсандчилиги ниҳоятда чексиз эканлигини кўриш мумкин”, – деди ўз сўзида Қ.Санақулов.

Шунингдек, тадбирда зиёлилар, ўқувчилар сўз олишиб, ўзларининг дил изҳорларини билдиришди. Куй-қўшиқлар, рақслар даврага ўзгача завқ бағишлади. Биринчи қўнғироқ садоси эса ўқувчиларни янги ўқув йилига чорлади.

Сенатор Қ.Санақулов юқори синф ўқувчилари билан учрашиб, мустақиллик берган имкониятлар, илм-фан сирларини чуқур эгаллаш, китобга дўст тутиниш зарурлиги, булар ёш авлод келажагини белгилайдиган муҳим омиллар эканлиги ҳақида ўз мулоҳазаларини билдирди.

**НКМК матбуот маркази.**

## КИТОБ – МАЪНАВИЯТ САРЧАШМАСИ

**Навоий шаҳридаги “Фарҳод” маданият саройида Ўзбекистон Республикаси давлат мустақиллигининг 30 йиллиги муносабати билан “Навоий вилоятидан мустақиллигимизнинг 30 йиллигига 30 та китоб” лойиҳаси доирасида китоблар тақдимоти ўтказилди.**

Маросимда вилоят фаоллари, НКМК, кенг жамоатчилик, ёшлар вакиллари, ёзувчи-шоирлар, ноширлар ва журналистлар иштирок этдилар.

Унда сўз олган Навоий вилояти ҳокими Қ.Турсунов, Навоий кон-металлургия комбинати бош директори Қ.Санақулов ва бошқалар мустақиллик берган имкониятлар, Янги Ўзбекистондаги ўзгаришлар, китобнинг инсон ҳаётидаги аҳамияти, янги китоблар ҳақида ўз фикр-мулоҳазаларини билдирдилар.

Ушбу маросимда комбинатнинг “Янгиланаётган Ўзбекистон: Навоий кон-металлургия комбинатининг янги тарихи” китоби ва “НКМК: юксалиш довонлари” китоб-альбоми тадбир иштирокчиларида жуда катта қизиқиш уйғотди.

Комбинат ўзининг 63 йиллик фаолият йўли, тарихига эга. Комбинат тарихи, унинг ажойиб мутахассислари тўғрисида кўплаб китоблар ёзилган. Шулардан бири, 2002 йилда нашр этилган “Навоийский горно-металлургический комбинат” номли китобдир. “Янгиланаётган Ўзбекистон: Навоий кон-металлургия комбинатининг янги тарихи” китоби эса унинг мантиқий давомидир. Бу китобда комбинат улкан жамоасининг кейинги йилларда амалга ошираётган кенг кўламли ислоҳотлари ёритилди. Худди шундай “НКМК: юксалиш довонлари” китоб-альбомида ҳам Янги Ўзбекистон даврида барпо этилган янги заводлар, уларда меҳнат қилаётган ёшларимиз фаолияти акс эттирилди.

Таъкидлаш жоизки, кейинги йилларда комбинатда меҳнат қилаётган турли касб эгаларининг 20 га яқин китоби нашр этилди. “Янги истиқболлар сари”, “Рений”, “Кенгликлар сурури”, “Уйғоқ хотиралар”, “Буюк ихтироларнинг сеҳрли олами”, “Вақт-умуминсоний қадрият”, “Умр довонлари”, “Ҳаёт чорраҳаларида” ва бошқа китоблар бунга мисол бўла олади.

Янги 30 та китобни тайёрлаш ва нашр этишга муносиб ҳиссасини қўшган бир гуруҳ мутахассислар ва ижодкорлар вилоят ҳокимлигининг Ташаккурномаси ҳамда қимматбаҳо совғалари билан тақдирланишди. Улар орасида Навоий кон-металлургия комбинати бош директори маслаҳатчиси Холмамат Раупов, “Кончилар ҳаёти” газетаси муҳаррири Низомиддин Садриддинов ва таҳририят муҳандиси Азамат Зариповлар борлиги қувонарли ҳолдир.

Тадбирда “Фарҳод” маданият саройи санъаткорлари томонидан ижро этилган куй-қўшиқлар даврага янада файз киритди.

**НКМК Матбуот маркази.**

# ТАРИХИЙ ЛАҲЗАЛАР ҚУВОНЧИ

**Ватанимиз мустақиллигининг 30 йиллиги юртимизда катта шодиёна билан кутиб олинди ва барчанинг ҳаётида ёрқин онларни ҳадя этди. Ана шундай шукуҳли кунларда биз, комбинат ёшлари ҳаётида ҳам унутилмас воқеа юз берди.**

Энг улуғ, энг азиз айём арафасида давлатимиз Раҳбарининг комбинат мутахассислари ва қурувчилари азму шижоати билан Қизилқум саҳросида барпо этилган янги 7- гидрометаллургия заводига ташрифи кўпминг кишилик жамоамиз қаторида, комбинат ёшларини ҳам ниҳоятда тўлқинлантириб юборди. Тарихий ташриф барчамизга чексиз қувонч, хурсандчилик ва кўтаринки кайфият улашди. Негаки, бундай унутилмас лаҳзалар ҳар кимга, ҳар доим ҳам насиб этавермайди. Шу боисдан бундай имкониятга эга бўлганимиздан ниҳоятда мамнунмиз.

Албатта, 2021 йилнинг 27 август куни комбинат ёшлари ҳаётида ўчмас из қолдиради. Шу санада комбинат ёшлари вакиллари, шу жумладан, янги заводда фаолият юритувчи ёшлар муҳтарам Президентимиз Шавкат Миромонович Мирзиёев билан учрашиш, суҳбатлашиш бахтига мушарраф бўлди.

Барчамизда катта ҳаяжон бор эди. Бу туйғу ҳеч биримизни Юртбошимиз билан юзма-юз учрашмагунча тарк этмади. Ниҳоят орзиқиб кутилган дақиқалар ҳам етиб келди. Муҳтарам Президентимиз биз ёшлар билан учрашиб, суҳбатлашдилар ва доно маслаҳатларини бердилар. Оддий ва самимий тарзда олиб борган мулоқотлари барча ҳаяжонларимизни тарқатиб юборди. Бу учрашувдан ҳар биримиз ўзимизга катта мотивация ва руҳий куч-қувват олдик.

**Айниқса, давлатимиз Раҳбарининг: “Фарзандларимизга, невараларимизга биздан мана шундай обод, озод, жуда катта ривожланган мамлакат қолдириш учун ҳаракат қилишимиз керак. Мана шунга, мен сизларга битта нарса айтмоқчиман. Бугунги катта-катта марраларимизга эришишда белларингизни маҳкам боғлаб, ҳеч қачон орқага қайтманглар. Вақт ўтиб кетади, қийинчилик ҳам ўтиб кетади, бу синовлар ҳам ўтиб кетади. Лекин биз қачон ютамиз, шу синовларни мукаммал билимимиз билан, интилишимиз билан, жўшқинлигимиз билан, эртанги кунга ишончимиз билан ютишимиз мумкин”, – деган сўзларини бутун комбинат жамоаси, шу жумладан, ёшларимиз ўзларига шиор тариқасида қабул қилишди.**

Дарҳақиқат, шонли комбинатимизда ёшлар етакчи куч сифатида фаолият кўрсатишаяпти. Корхонамизнинг турли бўлинмаларида, турли соҳаларда меҳнат қилиб келаётган ўн олти минг нафардан ортиқ ёшлар зиммаларига олган вазифаларни собитқадамлик билан бажариб, ютуқларга муносиб ҳисса қўшиб келишмоқда. Раҳбарият эътибори билан бугун ёшларни нафақат тарбиялашга, балки уларга бошқарувни ишониб топширишга ҳам алоҳида эътибор қаратилаяпти. Натижада юксак маънавиятли ва масъулиятли, мустақил ва эркин фикрлайдиган, замонавий илм-фан ютуқларини пухта ўзлаштирган сафдошларимиз ўзларига билдирилган ишончни шараф билан уддалаб, комбинат корхоналари, бўлинмаларини, улкан техника ва технологияларни бошқармоқда. Мисол учун, бугунги кунда комбинат ишчи-ходимларининг 30 фоизини 30 ёшгача бўлган ёшлар ташкил этса, муҳтарам Президентимиз ташриф буюрган янги 7- гидрометаллургия заводида ушбу кўрсаткич 60 фоизни ташкил этади. Завод директори Фарҳод Чўлиев ҳам шундай шижоатли ёшларимиздан. Айни пайтда ҳамкасбимиз Янги Ўзбекистоннинг янги заводи раҳбари сифатида 800 нафардан ортиқ жамоани маҳорат билан бошқармоқда. Комбинатимиз бўйича бундай мисолларни яна кўплаб келтириш мумкин. Биз ёшларга билдирилаётган юксак ишонч зиммамизга катта масъулият ҳам юклайди. Комбинатимиз ёшлари ўзларига билдирилган ишончни фидокорона меҳнатлари, билим ва салоҳиятлари билан оқлайдилар.

**Санжар РАЖАБОВ,**
**НКМК ёшлар етакчилари Кенгаши раиси.**

# ДЕМОКРАТИЯ КЎЗГУСИ

24 OKTABR 2021-YIL O‘ZBEKISTON PREZIDENTI SAYLOVI

**Ҳар қандай жамиятнинг очиқлиги ва халқчиллиги унинг бошқарувида жамиятнинг барча қатламлари иштироки билан белгиланади. Бошқачароқ айтсак, фуқароларнинг сайлаш ва сайланиш ҳуқуқларининг таъминланиши жамиятда демократик тамойиллар устуворлигининг муҳим шарти ҳисобланиб, мамлакатда инсон ҳуқуқларига эҳтиромнинг барометри ҳамдир.**

Ўз тараққиётининг янги босқичида дадил одимлаётган ва жаҳонда том маънода янги қиёфада намоён бўлаётган Ўзбекистон муҳим сиёсий воқелик – Республика Президенти сайлови арафасида турибди.

Ҳам миллий, ҳам халқаро экспертлар томонидан янги Ўзбекистондаги янги сайлов сифатида талқин этилаётган мазкур жараён мамлакатни демократик янгилашнинг бугунги босқичдаги энг устувор йўналишлардан бири бўлган инсон ҳуқуқлари ва қонуний манфаатларини ҳимоя қилиш тизимининг бенуқсон ва самарали ишлашини таъминлашда ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Инсон ҳуқуқлари ҳақида сўз борар экан, у одамларнинг интилишлари, орзу-умидларини ўзида жамлаган кенг қамровли тушунча бўлиб, фуқаронинг сиёсий ҳуқуқлари унинг ажралмас қисмидир. Сиёсий ҳуқуқларнинг таъминланиши эса, аввало, очиқ ва ошкора ташкил этиладиган сайловларда ўз ифодасини топади.

Сайлов халқ ҳокимиятчилигининг тимсоли сифатида жамият аъзоларининг, сайловчи – фуқаронинг манфаатини, қолаверса, халқнинг сиёсий маданиятини, ижтимоий адолат, қонунийлик, тенглик каби тамойилларнинг амалдаги ифодасини намоён этади.

Албатта, ҳар бир сайловнинг мамлакат сайлов қонунчилигида белгиланган меъёр, тамойил ва шартлар асосида адолатли, очиқ ва шаффоф ўтиши Республика Конституцияси асосида тартибга солинади.

Таъкидлаш жоиз, Ўзбекистон Республикасининг 2021 йил 8 февралдаги ЎРҚ-670- сонли Қонуни таҳририда Ўзбекистон Республикаси Президенти сайлови, Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Қонунчилик палатасига ҳамда Қорақалпоғистон Республикаси Жўқорғи Кенгесига, вилоятлар, туманлар, шаҳарлар давлат ҳокимияти вакиллик органларига сайлов тегишинча уларнинг конституциявий ваколат муддати тугайдиган йилда – октябрь ойи учинчи ўн кунлигининг биринчи якшанбасида ўтказилиши белгиланди. Шу асосда мамлакатимизда жорий йилги Ўзбекистон Республикаси Президенти сайловига тайёргарлик ишлари бошланиб, Республика Марказий сайлов комиссиясининг бир қатор қарорлари қабул қилинди. Мазкур муҳим сиёсий жараёнга расман старт берилди.

Қонунчилик жараёни ижтимоий воқеликнинг таркиби сифатида давр билан ҳамнафас янгиланиб борар экан, Ўзбекистон Республикасининг сайлов қонунчилиги ҳам мамлакатимизда ушбу ҳаёт қонуниятига мос тарзда йилдан-йилга такомиллашиб бормоқда. Хусусан, сайлов қонунчилигидаги нормаларнинг тарқоқ, баъзан бир-бирини такрорловчи қоидалардан иборатлиги, айрим муҳим масалалар қонун билан эмас, балки Марказий сайлов комиссиясининг ҳужжатлари билан тартибга солинганлиги қатор ноқулайликларни келтириб чиқариб, сайловга оид қоидаларни яхлит ҳужжат шаклида қабул қилиш заруратини туғдирди. Шу мақсад ҳамда мамлакатимиз Президентининг 2017 йил 22 декабрда Олий Мажлисга йўллаган илк Мурожаатномасида илгари сурган сайлов қонунчилигида халқаро норма ва стандартларга жавоб берадиган Ўзбекистон Республикасининг Сайлов кодексини қабул қилиш ташаббуси асосида 2019 йил 25 июнда 18 боб ва 103 моддадан иборат Сайлов кодекси қабул қилинди ва амалга киритилди. Шу асосда жорий йилги Президент сайлови Ўзбекистон Республикасининг Сайлов кодексида белгиланган ҳуқуқий меъёрлар бўйича ўтказилади.

Сайлов кодексининг ҳаётга татбиқ этилиши мамлакатимизда сайлов жараёнларининг янада демократик тарзда ва ошкоралик руҳида ўтишини таъминлайди ва ҳуқуқий жиҳатдан кафолатлайди. Хусусан, Кодекснинг 7-моддасида яширин овоз бериш сайловчининг хоҳиш-иродаси устидан ҳар қандай тарзда назорат қилиш имкониятини истисно этадиган шароитларни яратиш орқали таъминланиши қатъий белгилаб қўйилди. Шунингдек, имконияти чекланган шахсларнинг конституциявий ҳуқуқларини кафолатлаш мақсадида сайлов бюллетенлари Брайль алифбоси асосида тайёрланиши мумкинлиги, овоз бериш хоналари ёруғ ва кенг бўлиши, алоҳида кириш ва чиқиш жойи ташкил этилиши, жисмоний имконияти чекланган шахслар учун зарур шарт-шароитлар яратиш шартлиги ва бошқа муҳим қоидалар қайд этилган. Бундан ташқари аввалги қонунларда озодликдан маҳрум этиш жойларида сақланаётган шахслар сайловда қатнашмаслиги белгиланган бўлса, янги кодексга асосан ижтимоий хавфи катта бўлмаган ва унча оғир бўлмаган жиноят содир этгани учун озодликдан маҳрум этиш жойларида сақланаётган шахсларда сайлов ҳуқуқи вужудга келди. Шулардан келиб чиқиб Марказий сайлов комиссиясининг озодликдан маҳрум этиш жойларида сайлов участкаларини тузиш, овоз беришни ташкил этиш тартибини белгилашга қаратилган алоҳида қарори қабул қилинди.

Хулоса ўрнида таъкидлаш жоиз, мамлакатимизда ҳар бир фуқаронинг сайлаш ҳуқуқи таъминланиб, унинг овоз бериш орқали давлат бошқарувида иштироки кафолатланган. Мазкур жараёнлар сайлов қонунчилигига қатъий риоя этган ҳолда амалга оширилаётганлигини таъминлаш мақсадида Марказий сайлов комиссияси ҳамда округ сайлов комиссияларининг Матбуот марказлари фаолияти йўлга қўйилиб, амалга оширилган тадбирлар изчиллик билан ёритиб борилмоқда. Шунингдек, ОАВ вакиллари учун матбуот анжуманлари ва брифинглар ўтказилиб, иштирокчилар зарур ахборот ва маълумотлар билан таъминланмоқда.

**Темур ЭШБОЕВ,**
**5- Навоий округ сайлов комиссияси Матбуот маркази раҳбари.**

## ■ Давлат мукофоти совриндорлари

**– Зоҳиддин ака сизни табриклайман, “Шуҳрат” медали билан мукофотландингиз. Сиз билан фахрланамиз, мукофот муборак бўлсин, – телефон гўшагидан таралаётган бу овоз эгаси “Мурунтоғ” кони “Ғарбий” кончилик участкаси бошлиғи Ибодулла Боймуродов эди.**

# КАСБИ – БАХТИ УНИНГ

## ёхуд оддий экскаваторчи Зоҳиддин Бобаевнинг фаолиятига чизгилар

– Очиғини айтсам, муҳтарам Президентимиз Фармонига кўра “Шуҳрат” медали билан тақдирланган кун мен учун қўшалоқ байрам сифатида бир умр хотирамда муҳрланиб қолади. Айнан ўша куни мен набиралик бўлдим. Ҳаяжонли ҳолатимни сўз билан тасвирлаб беролмайман. Хушхабарлар оиламизга байрамона кайфият бахш этди. Қувончимга кўплаб яқинларим шерик бўлишди. Мазкур давлат мукофоти билан тақдирланишим фахр-ифтихор, шижоат билан бирга зиммамга катта масъулият юклайди, – дейди “Мурунтоғ” кони “Ғарбий” кончилик участкаси экскаватор машинисти Зоҳиддин Бобаев.

Президентимизнинг “Ўзбекистон Республикаси мустақиллигининг ўттиз йиллиги муносабати билан давлат хизматчилари ҳамда ишлаб чиқариш ва ижтимоий-иқтисодий соҳалар ходимларидан бир гуруҳини мукофотлаш тўғрисида”ги Фармонига кўра мукофотланганлар орасида ҳамшаҳаримиз З.Бобаевнинг борлиги зарафшонликларни бирдек қувонтирди. Биз комбинатда фидокорона фаолият олиб бораётган замонамиз қаҳрамонларидан бирининг ўз касбига садоқати борасида фикр юритамиз.

1971 йил Хатирчи туманида оддий ишчи оиласида таваллуд топган Зоҳиддин ака ўрта мактабни тугатиб, ҳарбий хизматга чақирилади. 1991 йилда йигитлик бурчини ўтаб қайтгач, унинг ҳаёт йўллари олис Қизилқум саҳроси бағрида жойлашган Зарафшон шаҳрига туташади.

– Ишга жойлашиш қийин эди, кимга қанақа, аммо мен илк суҳбатданоқ ижобий натижа билан ўтдим, – дея фахр билан хотирлайди З.Бобаев. – Олдимда узоқ ва машаққатли йўл турганини ҳис қилардим. Ҳаётга бўлган қарашларим ўзгарди, ўз олдимга жиддий мақсадлар қўйиб иш бошладим.

З.Бобаев меҳнат фаолиятини “Мурунтоғ” кони кон жиҳозларини таъмирлаш цехида дурадгор сифатида бошлади. Ёш, ғайратга тўла йигит тез орада бу касбнинг сирларини ўзлаштириб олди. У ҳар бир топшириқни ўз вақтида аъло даражада бажаришга ҳаракат қиларди. Устозларининг тажрибасидан фойдаланиб, амалий кўникмаларини бойитди. Кейинчалик экскаватор машинисти ёрдамчиси сифатида фаолиятини давом эттирган қаҳрамонимиз 2000 йилдан буён “Ғарбий” кончилик участкаси экскаватор машинисти бўлиб ишлаб келмоқда.

**У ўз касбига меҳр қўйди, соҳа сир-асрорларини пухта эгаллади. Шунинг натижаси ўлароқ 2014 йилда “Мурунтоғ” кони учун махсус буюртма асосида Россиядан келтирилган ва Ўзбекистонда биринчи марта қўлланилаётган ЭКГ 20 К русумли электр экскаватори эксплуатацияси ва таъмирлаш ишларини биринчилар қаторида пухта ўзлаштириб олди. У машинистлар бригадаси билан биргаликда янги экскаваторни эҳтиёт қисмлардан ўта қисқа муддат, яъни 30 кунда “Мурунтоғ” конининг ҳудудида йиғиб, ишга туширишда бевосита иштирок этган юқори малакали мутахассислардан биридир.**

Зоҳиддин ака аҳил жамоасига бириктирилган, бир сменада минглаб тонна маъданни юклаш қувватига эга улкан экскаваторни ҳамкасблари билан асраб-авайлаб ишлатиши, унинг техник хусусиятларини мукаммал билиши ва ўз вақтида техник хизмат кўрсатиб бориши натижасида мазкур техника 2 йил давомида таъмирсиз юқори самара билан ишлашига эришилди.

Ҳамкасблари орасида юксак ҳурматга сазовор бўлган З.Бобаев ҳақида “Ғарбий” кончилик участкаси бошлиғи Ибодулла Боймуродов илиқ сўзларни айтди:

– Зоҳиддин ака билан қарийб 8 йилдан буён бирга ишлаб келамиз. Ҳар жабҳада фаол, ўзига ва бригада аъзоларига нисбатан талабчан, меҳнат интизомига қатъий амал қилади. У ижобий фазилатлари, самимийлиги ва масъулиятлилиги билан бошқа ҳамкасбларига ўрнак бўлиб келмоқда. Бой тажрибаси ва ташкилотчилик қобилияти туфайли 2014 йилда машинистлар бригадасига бошлиқ этиб тайинланди. У етакчилик қилаётган 8 нафар кишидан иборат машинистлар бригадаси корхонамизнинг энг илғор бригадаларидан бўлиб, белгиланган ишлаб чиқариш режаларига масъулият билан ёндашган ҳолда барча топшириқларни сифатли ва мунтазам равишда бажаришаяпти. Мазкур бригада аъзолари иш жараёнида юзага келган экскаваторнинг техник носозликларини таъмирлаш цехи мутахассисларининг кўмагисиз, ўз билим ва тажрибаларига таяниб мустақил бартараф этишаётгани уларнинг юқори малакасидан далолат беради.

Зоҳиддин Бобаев бугунги кунда “Мурунтоғ” конида фойдаланилаётган 37 та замонавий улкан электр экскаваторлари, 5 та гидравлик экскаваторлари ва 27 та бурғилаш ускуналарини таъмирлаш, пайвандлаш, механизмларини эритиш, йўниш ва захира тайёрлаш борасидаги ишларнинг бажарилишига ҳам салмоқли ҳисса қўшаяпти. Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, “Мурунтоғ” конидан 2- гидрометаллургия заводига етказиб бериш учун оғир юк ташувчи автоағдаргич ҳамда тепловоз вагонларига маъданни юклаш йиллик давлат режаси доимо уддаланишида З.Бобаевнинг муносиб улуши бўлаяпти.

Айни пайтда у касби сир-асрорлари ва бой тажрибасини ёш мутахассисларга қунт билан ўргатмоқда. У 33 йиллик меҳнат фаолияти давомида 40 нафардан ортиқ ўз ишининг моҳирлари бўлган шогирдларни тарбиялади. Касбига меҳрини бахшида этган Зоҳиддин ака ҳалоллик ва фидойилик – ҳаётий мезон, деган ақидага амал қилади. Шогирдлари Алишер Турсунов, Эркин Рўзиевлар ҳозирда масъул вазифаларда ишлаб, устозларидан олган сабоқларини амалиётда қўллаб келмоқда.

Дарҳақиқат, ҳалол ва машаққатли меҳнат ҳамиша мукофотга лойиқ кўрилади. Зоҳиддин Мардонович кўп йиллик фидокорона меҳнати ортидан бир неча маротаба Зарафшон шаҳар ҳамда Навоий вилоят ҳокимликларининг Фахрий ёрлиқлари билан ҳам тақдирланган.

З.Бобаев турмуш ўртоғи Шоҳиста опа билан тўрт нафар қизни муносиб тарбиялаб вояга етказди, элга қўшди. Икки нафар ширинданшакар набиралари бугун уларнинг ҳаётдан топган бебаҳо неъматларидир. Обрў-этиборли инсонлар билан қуда-анда, маҳаллада энг намунали оилалар сафида.

– Фарзандларимга қийинчиликларни сабр билан енгишликни, фақат ҳалол меҳнат ортидан инсон бахтга эришиши мумкинлигини уқтираман. Ҳалолнинг боши қилдай бўлса ҳам томири тоғдай бўлади, деган ҳикматни шиор қилиб кам бўлмадик, – дейди у.

З.Бобаевда қатъий иш тартиби, тажриба, ўз касбига муҳаббат ва фидойилик каби фазилатлар мужассам. Бу эса унга обрў-эътибор ва чинакам инсоний бахт келтирмоқда.

**Дилдора КАРИМОВА,**
**МКБ Ахборот хизмати муҳаррири.**
**Дилшод БОБОМУРОДОВ олган сурат.**

## ■ Хабарлар. Янгиликлар

# КОМБИНАТ ИШЧИ-ХОДИМЛАРИ МУНОСИБ ТАҚДИРЛАНДИ

**29 август куни “НКМК тарихи” музейида мамлакатимиз мустақиллигининг 30 йиллиги муносабати билан Навоий кон-металлургия комбинати ишчи-ходимларидан бир гуруҳига “Ўзбекистон Республикаси мустақиллигининг 30 йиллиги” эсдалик нишонларини топшириш маросими бўлиб ўтди.**

Тантанали маросимда Навоий кон-металлургия комбинати бош директори Қ.Санақулов барчани энг азиз, энг улуғ байрам – Ватанимиз мустақиллигининг ўттиз йиллиги билан самимий муборакбод этди.

Тадбирда давлатимиз Раҳбарининг 2021 йил 25 августдаги “Ўзбекистон Республикаси мустақиллигининг ўттиз йиллиги муносабати билан давлат хизматчилари ҳамда ишлаб чиқариш ва ижтимоий-иқтисодий соҳалар ходимларидан бир гуруҳини мукофотлаш тўғрисида”ги Фармонига мувофиқ, комбинатнинг 6 нафар вакили давлатимизнинг юксак давлат мукофотлари – фахрий унвон, орден ва медалларига сазовор бўлишгани мамнуният билан эътироф этилди.

– Бугунги кунда мамлакатимиз иқтисодиётини ривожлантиришда, албатта, Навоий кон-металлургия комбинати, шу жумладан, Навоий машинасозлик заводининг ўрни беқиёс. Кейинги йилларда заводимизда маҳаллийлаштириш дастури асосида кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда. Яна бир муҳим маълумотни айтиб ўтсам. Илгари, ишлаб чиқариш корхонаси қурилса, оддий болтигача четдан олиб келинарди. Бу борада ҳам олиб борилган тинимсиз меҳнат туфайли эндиликда уларни заводимизда ишлаб чиқариш йўлга қўйилди. Ҳозирда нафақат оддий болтлар, балки жуда қиммат нархда турадиган шарли тегирмонларгача Навоий машинасозлик заводида тайёрланмоқда, – дейди “Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган саноат ходими” фахрий унвонига сазовор бўлган завод директори Ўктам Раҳматов.

Шунингдек, тадбирда корхонанинг бир гуруҳ ишчи-ходимларига “Ўзбекистон Республикаси мустақиллигининг 30 йиллиги” эсдалик нишони ҳамда турли даражадаги “Кончилик шуҳрати” кўкрак нишонлари тантанали равишда топширилди.

**НКМК Матбуот маркази.**

# ИШЧИ-ХОДИМЛАРГА ҚУЛАЙЛИК ЯРАТИЛДИ

**Шимолий кон бошқармаси бўлинмаларида меҳнат қилаётган турли касб эгалари унумли ишлашлари учун зарур шарт-шароитлар яратиб берилмоқда. Мустақиллигимизнинг 30 йиллик байрами арафасида ишчи-хизматчилар учун барча қулайликларга эга маиший хизмат кўрсатиш биноси тўлиқ таъмирланиб, фойдаланишга топширилди.**

“Шарқий” кони, Автомобиль транспорт бошқармаси, Темир йўл цехининг бир ярим минг нафардан зиёд ишчи-ходимларига хизмат кўрсатадиган бу бино қарийб 4 млрд сўмлик маблағ эвазига қайта реконструкция қилингач, замонавий кўркам қиёфа касб этди. Бинода ювиниш хоналари, шахсий кийимларни сақлаш учун шкафлар, душхоналар мавжуд бўлиб, барчаси санитар-гигиеник воситалар билан таъминланган. Ободонлаштириш ҳудуди ва автомобиллар қатнови йўлига уч минг саккиз юз квадрат метр асфальт ётқизиш ишлари амалга оширилди. Мазкур бинонинг фойдаланишга топширилиш маросимида комбинат ва кон бошқармаси, туман сектор раҳбарлари ҳамда ишчи-ходимлар, меҳнат фахрийлари иштирок этдилар.

Тадбир иштирокчилари бутунлай қайтадан янгиланган бинода яратилган шароитлар билан танишишди. Янги бинони фойдаланишга топшириш маросимида шу ерда узоқ йиллардан буён намунали хизмат кўрсатиб, ҳамкасбларига ўрнак бўлаётган бир гуруҳ фидойи ишчи-хизматчилар қимматбаҳо эсдалик совғалари билан тақдирландилар.

**Лайло КАРИМОВА.**

■ Из первых уст

# ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ИКТ В НГМК

**Вторая половина XX-го века является периодом бурного развития и внедрения вычислительной техники и автоматизированных систем управления во всех отраслях народного хозяйства, в том числе и в горно-металлургической. В 1970 году приказом по комбинату был создан информационно-вычислительный центр (ИВЦ) с включением в его состав машинно-счетной станции (МСС), которая занималась решением задач бухгалтерского учёта. С самого начала создания вычислительного центра коллектив активно занимался и занимается техническим оснащением, разработками автоматизированных систем и технических заданий (ТЗ), технических и рабочих проектов (ТП, РП) к ним, а также разработками программного обеспечения по этим проектам.**

В начале своей деятельности вычислительный центр выполнял работы только для пользователей НГМК. Однако в связи с тем, что на комбинат работали такие предприятия, как Навоийское управление строительства (НУС), «Югпроммонтаж», Медико-санитарный отдел (МСО-27) и т.д., перед комбинатом была поставлена задача по выполнению работ в сфере ИКТ для этих предприятий. Поэтому в 1974 году на базе ИВЦ был создан Кустовой вычислительный центр (КВЦ). На всех площадках комбината были созданы службы по ИКТ, которые занимались и занимаются решением вопросов, разработками и внедрением задач, разработанных как своими силами, так и задач предлагаемых КВЦ, а впоследствии Управлением информационно-коммуникационных технологий (УИКТ), созданным на базе КВЦ. Методическим руководством ИКТ подразделений в настоящее время занимается УИКТ.

Если говорить о разработках, то, в частности, в 1976 году государственной комиссией была проведена приёмка 1-ой очереди автоматизированной системы управления «ЮГ» (АСУ «ЮГ»), в 1978 году – приёмка 1-ой очереди АСУ Кустовой системы коллективного пользования (КСКП), в 1982 году состоялась приёмка 2-ой очереди интегрированной АСУ «ЮГ» параллельно с АСУ КСКП. Кроме этого, в разные годы ещё были приёмки развития вторых очередей этих систем и приёмки автоматизированных систем управления технологическими процессами (АСУТП). Задачами АСУТП в настоящее время занимается Управление автоматизацией производства, созданное приказом по НГМК. В эти принятые системы входили следующие разработки: подсистемы «Оперативное управление производством», «Управление кадрами», «Управление здравоохранением», «Учебный процесс», «Оперативный учет остатков материалов», «Оперативное управление автотранспортом», перевозка бетона и раствора «Супер» и т.д.

Мне посчастливилось принять участие в разработке и внедрении многих вышеназванных подсистем и ряда комплексов задач и документов, которые отражены в более 50 инвентарных учетных номерах, а также принять участие при сдаче очередей АСУ «ЮГ» и АСУ КСКП. В НГМК на постоянной основе, в ногу с техническим прогрессом, осуществляется внедрение и сопровождение соответствующих передовых систем, а также техническое перевооружение вычислительной и оргтехники в сфере ИКТ. До середины 80-х годов XX века была эпоха больших ЭВМ (мэйнфреймов) типа Минск, ЕС, IBM, которые размещались в машинных залах площадью около 100 и более квадратных метров. При переходе от одного типа ЭВМ к другому, чтобы исключить разработку программного обеспечения заново, специалистами КВЦ разрабатывались программы-компиляторы, при помощи которых безболезненно использовались ранее разработанные программы для предыдущих ЭВМ. Наряду с использованием стандартных языков программирования ФОРТРАН, КОБОЛ, ПЛ/1 и т.д. был разработан язык программирования «ЯКОВ», на базе которого разработаны и внедрены подсистемы «Управление кадрами» и «Управление здравоохранением».

Носителями входной информации для больших ЭВМ являлись перфоленты и перфокарты, подготовка которых производилась соответственно на устройствах подготовки данных на перфолентах (телетайп, абонентский терминал) и устройствах подготовки данных на перфокартах. Обработка и хранение выходной информации в основном осуществлялись на съемных магнитных лентах и магнитных дисках. С середины 80-х годов началась эпоха персональных компьютеров (ПК). С переходом на персональные компьютеры изменились возможности решения задач и поэтому некоторые работы, выполняемые на больших ЭВМ, стали решаться пользователями на ПК локально в самих подразделениях, а ряд крупных работ для подразделений комбината выполняют УИКТ и ИКТ подразделений НГМК.

Особенно стоит отметить, что УИКТ проводит огромную работу по мониторингу и администрированию ИКТ, по развитию связи, компьютерных и телекоммуникационных технологий, по развитию, разработке и внедрению информационных систем, по сервисному обслуживанию вычислительной и оргтехники, по эксплуатации сопровождения телекоммуникационных систем. Специалистами УИКТ внедрены и сопровождаются системы КИИС, спутникового мониторинга работы всего автотранспорта НГМК «Контроль ГСМ», расчет заработной платы «1с-предприятие» в подразделениях НГМК и ещё более 200 задач, включая задачи по цифровизации.

НГМК всегда был и является маяком в сфере ИКТ. В 2016 году руководством и специалистами УИКТ был проведен семинар по ИКТ в г.Учкудуке, с приглашением руководителей и специалистов многих предприятий и учреждений Республики Узбекистан, где были рассказаны и показаны достижения НГМК в сфере ИКТ. Комбинат всегда находится в числе передовых предприятий по результатам оценки ежеквартального (полугодового – с 2021 года) отчёта по вопроснику Мининфокома Республики Узбекистан.

Хотелось бы упомянуть под чьим руководством ИВЦ, КВЦ, УИКТ добивался и добивается высоких результатов в области ИКТ. Это начальники в разные годы – Маслов Юрий Михайлович, Каменков Пётр Данилович, Коротков Владимир Иокимович, Азизов Каримжон Ганиевич, Давлатов Баходир Равшанович. Уверен, что Навоийский горно-металлургический комбинат и впредь будет добиваться больших успехов и высоко держать планку в сфере информационно-коммуникационных технологий среди предприятий Республики Узбекистан.

**Нусрат АВЛИЯКУЛОВ,**
**пенсионер НГМК.**

■ Қарор ва ижро

# ЗАФАРОБОДДА ВОРКАУТ МАЙДОНЧАСИ

**Навоий кон-металлургия комбинати раҳбариятининг ташаббуси билан Зафаробод қўрғонида воркаут билан шуғулланиш учун дастлабки майдонча барпо этилди. Майдонча машғулотлар ўтказиш учун Навоий машинасозлик заводида белгиланган сифат стандартларига мувофиқ ишлаб чиқилган воркаут спорт жиҳозлари билан таъминланган ва турли ёшдаги кишилар учун мўлжалланган.**

Стрит воркаут Ўзбекистонда спортнинг янги, ёшлар йўналиши бўлиб, ҳамма учун қулай бўлган кўча спортини ривожлантириш лойиҳаси ҳисобланади. Инглиз тилидан таржима қилинганда “кўча машқлари” деган маънони англатувчи “Street Workout” инсон танасининг жисмоний салоҳиятини оширишдир.

Аслида, воркаут энг қулай спорт турларидан бири – уйингиз олдидаги майдончага чиқинг ва бепул машқ қилинг. Ҳар қандай ёшдаги ҳаваскор спортсеварлар турник, турли баландликдаги брусокларда машқ қилишлари мумкин.

Зафарободлик ёшлар учун Ўзбекистон Республикаси мустақиллигининг 30 йиллигига муносиб совға бўлган ушбу ўйингоҳ қўрғон ёшларини спортга кўпроқ жалб этиш ҳамда бўш вақтларини қизиқарли ва фойдали ўтказишига хизмат қилаяпти. Бундай спорт объекти асло бўш бўлмайди ва атрофдаги уйларнинг аҳолиси учун севимли машғулот жойига айланади.

**Нафиса САГАТБАЕВА,**
**5-кон бошқармаси**
**ахборот хизмати.**

**Бугун соғлом турмуш тарзини йўлга қўйишда спорт, айниқса жисмоний тарбиянинг қанчалик муҳим аҳамиятга эгалигини ҳар бир инсон яхши билади. Шу боисдан қай ёшда бўлмасин, спорт билан шуғулланишга одатланаётганлар сафи тобора кенгайиб бормоқда.**

# БАЙРАМГА МУНОСИБ СОВҒА

Президентимиз томонидан «Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармон қабул қилиниши бу масалага давлат даражасида эътибор кучайтирилаётганидан далолат беради. Мазкур ҳужжатда мамлакатимизда аҳоли ўртасида оммавий спортни ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишда – юриш, югуриш, мини-футбол, велоспорт, бадминтон, стритбол, “Street Workout” (маҳалла ва кўча машқлари) спортнинг устувор турлари этиб белгиланди.

Учқудуқдаги 6 та маҳаллада “Street Workout” спорт майдончалари ташкил этилмоқда. Уларнинг спорт анжомлари учқудуқликларга комбинат томонидан мустақиллигимизнинг 30 йиллиги байрами совғаси сифатида топширилди. Майдончаларни бунёд этиш ва уларни ўрнатиш ишларида эса Шимолий кон бошқармаси ёшлари кўмаклашишмоқда. Учқудуқ туманидаги “Дўстлик” МФЙ ҳудудида 91та кўп қаватли ва 112 та 1 қаватли уйлар мавжуд бўлиб, аҳолига “Учқудуқ омадли коммуналчи” уй-жойлар ширкати томонидан коммунал хизматлар кўрсатилиб келмоқда. Маҳаллада жойлашган “Нуронийлар маскани” ёнида Workout майдончаси ишга туширилди. Айни пайтда бу ерда ёшу кекса жисмоний машқлар билан шуғулланмоқда. – Навоий конметаллургия комбинати ҳомийлигида келтирилган спорт анжомлари спортсевар аҳолимизнинг кўнглидаги иш бўлди, – дейди ширкат раиси Гулноз Муҳаммедова. Ярми хиёбонга туташган бу майдончада кишилар машқларни хоҳлаган пайтда, хоҳлаган соатида бажариши мумкин. Турли ғайриодатий машқларни ўйлаб топиш имконияти бор. Бу спорт турининг ҳаммабоп ҳамда қизиқарлиги ҳам шунда.

**Лайло КАРИМОВА.**

# ПОДВЕДЕНЫ ИТОГИ, НАЗВАНЫ ЛУЧШИЕ

**Во Дворце культуры «Фархад» г.Навои прошёл ежегодный смотр-конкурс «Лучший детский оздоровительный лагерь – 2021». Выступившая на открытии мероприятия председатель областного совета профсоюза Назира Тогаева выразила слова благодарности всем участникам летней оздоровительной кампании и отметила, что из 9490 детей Навоийской области 7921 ребенок отдохнули в лагерях НГМК.**

После просмотра видеоролика «О работе детских лагерей комбината» на сцену были приглашены председатель Совета профсоюза НГМК И.К.Рахматов и генеральный директор государственного учреждения «Фонд НГМК» Н.И.Рахманов.

В их выступлениях говорилось, что после длительного перерыва, в связи с всемирной пандемией коронавирусной инфекции, загородные детские оздоровительные лагеря НГМК отлично отработали все 4 смены. Лагеря с дневным пребыванием детей и лагеря труда и отдыха для подростков функционировали по две смены. В 2021 году комбинатом были открыты новые детские лагеря вместимостью по 50 человек: ДОЛ «Саримай» в районе Тупракала Хорезмской области и ДОЛ «Нурли диёр» в Нуратинском районе. В общей сложности 13 оздоровительных лагерей в июне широко распахнули двери для детей.

Помимо детей работников комбината в наших лагерях также отдохнули более 1000 детей из малообеспеченных и многодетных семей из городов и районов Навоийской области. Традиционно на бесплатной основе были выделены путевки для воспитанников домов милосердия г.Навои и детского городка Тамдынского района, детям общества слепых, глухих города Навои, общества инвалидов Навоийской области.

Далее прозвучали слова благодарности за хорошую работу всем, кто принимал участие в подготовке лагерей к летнему сезону и работе во время отдыха детей в ДОЛ. За хорошую работу поощрены начальники городских и загородных лагерей, медицинские работники, работники СЭС и транспортных подразделений. Лучшие работники детских лагерей в 2021 году награждены дипломами и ценными подарками по следующим номинациям. «Лучший воспитатель» – Марям Азимова ДОЛ «Болажон», «Лучший вожатый» – Умиджон Халилов ДОЛ «Сугдиёна», «Лучший кружковод» – Зарина Шамсиева ДОЛ «Келажак», «Лучший спортинструктор» – Нуриддин Караев ДОЛ «Сармиш», «Лучший повар» – Гузал Шамсуддинова ДОЛ «Зарафшон», «Лучший медицинский работник» – Эльнур Шерматов ДОЛ «Пахлавон» и «Лучший начальник» – Умид Назаров ДОЛ «Сугдиёна». Звания «Лучший детский оздоровительный лагерь 2021 года» удостоены ДОЛ «Зарафшон» (начальник Г.О.Холматова) и ДОЛ «Сугдиёна» (начальник У.Р.Назаров).

Нельзя не отметить, что в честь 30-летия независимости нашей Родины под девизом «Нам жить в новом Узбекистане – свободной и процветающей стране» во всех лагерях НГМК были организованы культурно-просветительные мероприятия, концертные программы, викторины, конкурсы, спортивно-оздоровительные мероприятия. В ходе данных мероприятий осуществлялась широкомасштабная работа по интеллектуальному, духовному и физическому развитию детей.

Можно с уверенностью сказать, что в детских оздоровительнқх лагерях НГМК ведётся большая работа для гармоничного развития и оздоровления детей работников комбината, а также созданы все условия для качественного и полноценного отдыха.

Еще одно яркое и жаркое лето прошло, еще один незабываемый сезон в детских лагерях остался позади. Все дети получили заряд энергии и хорошего настроения, обрели новых друзей и товарищей. А самые яркие моменты о чудесном времени, когда они смеялись, пели, танцевали и блистали талантами останутся с ними надолго.

**Мумина НУРИМОВА,**
**заместитель председателя**
**Совета профсоюза НГМК.**

■ Орамиздаги одамлар

# МЕҲНАТДАН ҚАДР ТОПИБ

**Ҳар бир меҳнат жамоасида “қўли гул уста” дея ном олган ишчи-ходимлар бор. Уларнинг моҳир қўлларида ҳар қандай носоз техника, ускуналар тез фурсатларда созланади.**

5-кон бошқармасига қарашли таъмирлаш-механика цехининг Ватанимиз мустақиллигининг 30 йиллиги муносабати билан “НКМК фахрийси” кўкрак нишони билан тақдирланган чилангар-таъмирловчиси Зиёдин Урдабаев ана шу тоифага мансуб инсонлардан.

Зиёдин аканинг кон бошқармасидаги меҳнат фаолияти 1991 йилнинг 1 сентябрида бошланган. Истиқлол йилларида юртимизда қатор янгиланиш ва ўзгаришлар амалга оширилди ва улар бизнинг корхонамизда ҳам ўз аксини топди. Янги техника ва ускуналар, замонавий технологиялар жорий этилди, ишчи-ходимлар учун қулайликлар яратилди. Бугун мамлакатимизда фидойилик кўрсатаётган киши борки, меҳнати қадр топиб, эл орасида обрў-эътибор қозонмоқда.

З.Урдабаев болалигидан қишлоқ хўжалигида механизаторлик касбида ишлаган отасининг ёнида юриб, дала юмушларида қарашарди. Шу боисдан бўлса керак, ўша пайтлардаёқ техникага ишқи тушиб қолади.

“Инсон ҳаётда севган касби билан шуғулланса, уни тез ўрганади, машаққати ва қийинчиликларига қарамасдан мукаммал ўзлаштиришга ҳаракат қилади, – дея сўзлайди Зиёдин ака. – Бизнинг электрмеханика участкамизда асосан кон бошқармадаги барча техника ва ускуналарининг носоз механизмлари, ишдан чиққан станоклар, электрдвигателлар таъмирланади. Чўктирма насослар махсус ўралиб, ишлаб чиқаришда фойдаланиш учун яроқли ҳолатга келтирилади. Ишимиз ўта сабрлилик, тоқат ва эътиборни талаб этади. Назарий ва амалий билимлар билангина соҳанинг ҳақиқий устаси бўлиш мумкин. “Иш қуролинг соз бўлса, машаққатинг оз бўлади” деб ўргатган устозларимиз. Ҳамкасблар билан қадрдон бўлиб кетганмиз, бир-биримизни доимо қўллаб-қувватлаймиз, ёрдам берамиз. Ҳамжиҳатлигимиз боис иш унумдорлиги ҳам ҳавас қилгудек бўлаяпти. Барча топшириқлар мунтазам бажарилмоқда.

Зиёдин ака тиришқоқлиги, ишига масъулият билан ёндашиши туфайли жамоада ҳурмат қозониб, ёшларга ўрнак бўлиб келмоқда. Табиатан куйинчак, самимий ва фидоий инсон ёшларга бор билим ва тажрибасини беришга интилади.

Бу йил қутлуғ 60 ёшни қаршилаган З.Урдабаевга узоқ умр тилаймиз. Янада бахтли ҳаёт кечириб, меҳнат қилишда асло чарчаманг, деймиз.

**Нафиса САГАТБАЕВА.**
**Б.МУРОДОВ олган сурат.**

■ Хабар

**Яқинда НКМКда ёнғин хавфсизлигини таъминлашни ташкил этиш марказида шу мавзуга доир йиғилиш бўлиб ўтди. Унда марказ ва унинг қуйи тизимлари ҳарбий хизматчилари иштирок этишди.**

# ИЖРО ВА ХИЗМАТ ИНТИЗОМИ

## шахсий масъулиятни белгилайди

Тадбирда марказ бошлиғи, полковник Х.Зоиров ҳамда Навоий ҳарбий прокурори ёрдамчиси, адлия катта лейтенанти Ш.Унгаровлар сўз олиб, соҳадаги ўзгаришлардан сўнг барча ходимларга ҳарбий мақом берилганлигини ва ҳарбий хизматчилар Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 12 сентябрь кунидаги ПҚ-4447-сонли қарори билан тасдиқланган Ҳарбий низом асосида хизматни олиб бориши кераклигини таъкидлашди. Навоий ҳарбий прокурори ёрдамчиси Жиноят кодексининг тегишли бўлимидаги моддалар тўғрисида тушунчалар бериб, мисол тариқасида ҳарбий хизматчилар томонидан содир этилган жиноятлар ва уларнинг оқибатлари ҳақидаги маълумотларни баён этди.

Ўзбекистон Республикаси ҳарбий прокуратураси томонидан тайёрланган, ҳарбий хизматчилар билан боғлиқ йўл-транспорт ҳодисалари акс этган видеоролик намойиш этилди.

Йиғилиш савол-жавоблар асосида якунланди.

**Қаҳрамон ИСРОИЛОВ,**
**Навоий ҳарбий прокурори, адлия подполковниги.**

■ 27 сентябрь – Халқаро туризм куни

# ЕТТИ ПИР: ҲАМ САЁҲАТ, ҲАМ ЗИЁРАТ

**Байрам кунларида Ўзбекистонимизнинг диққатга сазовор, тарихий қадамжоларига саёҳат уюштириш анъанага кириб бораяпти. Навоий кон-металлургия комбинатида ҳам юртимизнинг Бухоро, Хива, Самарқанд, Тошкент, Шаҳрисабз каби бетакрор шаҳарларига сафарлар уюштирилмоқда. Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг "2018 йилда расмий саналарни нишонлаш даврида қўшимча ишланмайдиган кунларни белгилаш ва дам олиш кунларини кўчириш тўғрисида"ги Фармонига мувофиқ Мустақиллик байрами муносабати билан берилган қўшимча дам олиш кунларида юртимизнинг турли зиёратгоҳлари, қадимий шаҳарлари, хушманзара гўшалари саёҳатчилар билан гавжум бўлди. НКМК касаба уюшмалари Кенгаши томонидан ташкил этилган саёҳатда минг нафардан зиёд ишчи-ходим Бухоро, Самарқанд, Шаҳрисабз, Хива каби қадим кентларни зиёрат қилишди.**

Шундай ажойиб сафарлардан бири табаррук замин – Бухорога бўлди. Азал-азалдан турли савдо йўллари, маданият ва цивилизациялар чорраҳасида жойлашган бу кўҳна гўшанинг оҳанрабоси, кўрку таровати инсонни доимо ўзига чорлаб туриши бежизга эмас. Бухорога йилига дунёнинг турли нуқталаридан минглаб сайёҳлар келади. Улар бу шариф заминда тарих билан юзлашадилар. Инсониятнинг асрлар оша яшаб келаётган эзгу тутумлари, маданияти ва қадриятларига гувоҳ бўлиб, уларнинг моҳиятида ётган умумбашарийлик, боқийлик сирларини англашга уринадилар. Ислом дини пешволари, алломалари, азиз-авлиёлари босган тупроқни, қўлларининг қайноқ тафти қолган масжиду минораларни, руҳлари кезиб юрган манзилларни зиёрат қилишга ошиқадилар.

Инсоният тамаддуни бешикларидан бўлмиш ушбу заминда не-не буюк алломалар, диний ва дунёвий илм эгалари яшаб, ижод қилгани кўп бора эътироф этилади. Улар мангу қўним топган масканларни янада обод этиб, бу жойларда зиёратчилар учун зарур шароитлар яратиш борасида қатор амалий ишлар амалга оширилаётганлигига сафар чоғида гувоҳ бўлдик. Етти пир – Абдухолиқ Ғиждувоний, Муҳаммад Ориф Ревгарий, Маҳмуд Анжир Фағнавий, Хожа Али Ромитаний, Муҳаммад Бобойи Самосий, Саййид Амир Кулол ва Баҳоуддин Нақшбанд меъморий мажмуалари нафақат юртдошларимиз, балки бутун дунё мусулмонлари учун табаррук масканлар ҳисобланади. Уларнинг замон талаблари даражасида реконструкция қилиниши Ўзбекистонга янги сайёҳлик йўналишини очишда муҳим аҳамият касб этаётир.

Манбаларда Етти пири комил Пайғамбаримиз Муҳаммад саллаллоҳу алайҳи вассалламдан бошланган "олтин силсила"нинг давомчилари сифатида эътироф этилган. Улар кўнгилни нафсу ҳирсдан поклаш, ҳалол меҳнат қилиб умр кечириш, Аллоҳни жондилдан севиш ғояларини тарғиб қилишган. Ушбу азиз-авлиёларнинг асарлари, қилган ишлари замонлар оша одамларни тарбиялаб, уларга дину диёнат, одоб-ахлоқ, эзгу сўз ва амалдан сабоқ бериб келмоқда.

Бугунги кунда сайёҳлар учун мазкур ҳудудларда меҳмонхоналар, чойхоналар, савдо мажмуалари, автотураргоҳлар барпо этилган. Зиёратгоҳларни ўзаро боғлайдиган йўллар реконструкция қилиниб, замонавий инфратузилма шакллантирилаяпти. Муҳташам маданий объектлар қурилиб, транспорт-логистика, муҳандислик-коммуникация тармоқлари яхшиланмоқда. Бу борадаги ишлар ниҳоясига етказилса, Етти пир қадамжолари ҳам шаклан, ҳам мазмунан комплекс қиёфа касб этади ва уларни зиёрат қилиш кўҳна Бухоронинг янги "ташриф қоғози"га айланади.

"Қуббат ул-ислом" – "Ислом динининг гумбази" деб таърифланган муборак Бухоро заминига комбинат ишчи-ходимлари учун зиёрат ташкил этилиши боис, юзлаб ҳамкасбларимиз учун дам олиш кунлари янада файзли ва ҳар томонлама мазмунли ўтди. Уларнинг пир мақомига кўтарилган буюк ватандошларимиз ҳақидаги таассуротларини бойитди.

Хожа Абдухолиқ Ғиждувоний зиёратгоҳидан одамларнинг қадами узилмайди. Етти пирнинг энг улуғи, хожагон тариқатининг асосчиси бўлган ушбу зот дунё муслимлари томонидан Хожаи Жаҳон деб шарафланган. Абдухолиқ Ғиждувонийга аждодларимизнинг меҳр-муҳаббати кучли бўлган. Хусусан, маърифатпарвар ҳукмдор Мирзо Улуғбек унинг шарафига мадраса, кутубхона ва тошҳаммом қурдирган. Ушбу маскан, афсуски, мустабид тузум даврида оёқости қилинган. Мадраса кимёвий ўғит сақланадиган омборхонага, қабр атрофи сомон бозорига айлантирилган. Истиқлол туфайли бу каби нохуш ҳолатлар барҳам топди. Зиёратгоҳ обод этилди.

Бухоро қадимий гўшалардан бири. Буюк Ипак йўли чорраҳасида жойлашган, 2500 йилдан қадимроқ тарихга эга Бухоро ўрта асрларда шаклланган маданий қиёфасини асл ҳолида сақлаб қолган. Комбинатимиз саёҳатчилар гуруҳи кўҳна заминнинг етти пири дея ардоқланган авлиёларини зиёрат қилди, эски шаҳардаги қадимий обидаларга ташриф буюрди. Сайёҳларга ҳамроҳлик қилган гидлар меъморий обидалар тарихи, бунёдкори, архитектураси ва бошқа масалалар юзасидан атрофлича маълумот бердилар.

**Азамат ЗАРИПОВ.**

# САЁҲАТДА ҲИКМАТ КЎП

**27 сентябрда аксарият дунё мамлакатларида Халқаро туризм куни байрам сифатида нишонланиб, шу куни туризм йўналишларида турли хил тадбир ва фестиваллар ўтказилади. Соҳа ривожининг тарихига назар ташласак: Т.Кук 1841 йили поездда саёҳат ташкиллаштирган, саёҳат 1 шиллинг турган. Сайёҳларга иссиқ чой, ширин кулча берилиб, йўл давомида оркестр мусиқа чалиб турган. Биринчи сайёҳлик агенти 1847 йили Германияда ташкил этилади. XX асрга келиб эса, сайёҳат қилиш инсон дунёқарашини кенгайтириш, бошқа халқлар ҳаёти билан танишишнинг асосий воситаси бўлишга улгуради.**

1970 йил 27 сентябрь куни Испаниянинг Торремолино шаҳрида Бутунжаҳон туризм ташкилотининг устави қабул қилиниб, унинг Бош ассамблеяси томонидан мазкур санани Халқаро туризм куни сифатида нишонлаш белгиланди. Мақсад – туризмни тарғибот қилиш, унинг жаҳон ҳамжамияти иқтисодиётига қўшаётган ҳиссасини оммавий ахборот воситаларида ёритиш, турли мамлакатлар аҳолиси ўртасидаги муносабатларни янада яхшилашдан иборат. Шунингдек, ҳар бир инсон ўзини сайёҳ сифатида ҳис қилиб, она сайёрамизнинг гўзал, бетакрор табиати, маданий, тарихий ва табиий ёдгорликларини ўрганиши, уларни асраб-авайлашга ўз ҳиссасини қўшишидир.

Глобаллашув шароитида тезкорлик билан ахборот алмашиниши натижасида инсонларда дунё мамлакатлари билан танишишга қизиқиш кучайиб бормоқда. Бу ўз навбатида туризм соҳасининг ривожланишига олиб келди. Бугунги кунда мазкур соҳада фаолият юритаётганлар сайёҳларга ҳар томонлама қулай ва хавфсиз шароит яратиб беришга ҳаракат қилишмоқда. Жаҳон сайёҳлик ташкилотининг маълум қилишича, дунё ялпи ички маҳсулоти ҳажмининг ўндан бир қисми, халқаро инвестицияларнинг 11 фоиздан ортиғи туризм ҳиссасига тўғри келади. Бутун дунё бўйича сайёҳлар оқими йилига 4-5 фоизга ўсмоқда.

Халқаро туризм куни муносабати билан Ўзбекистонда ҳам қатор тадбирлар бўлиб ўтади. Жумладан, "Халқаро туризм куни дастури"га мувофиқ умумий ўрта таълим мактаби ўқувчилари билан учрашувлар уюштирилиб, улар билан "Ўзбекистонда туризмга эътибор", "Ёшлар ва туризм" мавзуларида суҳбатлар ўтказилади. Туризм коллежларида эса шу мавзуларда тадбирлар бўлиб ўтади. Туризм соҳаси вакиллари ёшларни бу йўналишда олиб борилаётган ишлар билан таништириб, уларни қизиқтирган саволларга жавоб беришади.

Туризм соҳасида улкан салоҳиятга эга Ўзбекистон қадимий обидалари, муқаддас зиёратгоҳлари, хушманзара табиати ва файзли гўшалари билан сайёҳларни ўзига ром этмоқда. Маълумотларга кўра, юртимиз сайёҳлик кўлами ва тарихий жойлар сони бўйича дунёдаги етакчи ўн мамлакат қаторида туради. Ўзбекистонда етти мингдан ортиқ меъморий ва археологик обида мавжуд бўлиб, бундай бебаҳо мерос халқимизнинг битмас-туганмас бойлиги ҳисобланади. Бу бойликдан нафақат чет эллик сайёҳлар, балки ўз халқимиз ҳам баҳраманд бўлиши даркор. Ана шу мақсадда, яъни мамлакатимизда ташқи туризм билан бирга ички туризмни ривожлантиришга ҳам катта эътибор берилиб, бу соҳада кенг кўламли ишлар олиб борилмоқда. Бу тўғрисида Президентимизнинг 2018 йил февралда "Ички туризмни жадал ривожлантиришни таъминлаш тўғрисида"ги қарори қабул қилиниб, унинг ижроси бўйича вилоят ва туманлар миқёсида турли тадбирлар ҳамда иш режаси белгиланган. Унга асосан юртимиз бўйлаб сайёҳатлар уюштирилиб, халқимизга Бухоро, Самарқанд, Хоразм, Тошкент, Қарши шаҳарларига бориб, диққатга сазовор жойларни томоша қилиш имкониятлари яратилди. Улар бу билан тарихий жойлар ҳақида бой таассуротларга эга бўлмоқдалар. Ички туризмни ривожлантириш мақсадида талабга жавоб бера оладиган меҳмонхоналар сонини ошириш, сайёҳларга хизмат кўрсатиш мажмуалари ташкил қилиш режалаштирилган, шунингдек замонавий автобуслар билан хизмат кўрсатиш лойиҳаси ҳам амалга оширилмоқда. Навоий кон-металлургия комбинати ходимлари касаба уюшма Кенгаши ташаббуси билан календарда қўшимча дам олиш кунлари белгиланган Наврўз, Мустақиллик байрами нишонланадиган кунларда улкан корхона ишчи-хизматчилари, муҳандис-техник ходимларига транспорт, меҳмонхона билан боғлиқ зарур шарт-шароитлар яратилган ҳолда уларнинг республикамизнинг қадимий шаҳарларига саёҳатлари уюштирилмоқда.

Мамлакатимиз раҳбари томонидан 2019 йил 13 августда "Ўзбекистон Республикасида туризм соҳасини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги Фармон имзоланди. Унда туризм соҳасида келгусида амалга оширилиши зарур бўлган вазифалар белгиланиб, "Туризм маҳалласи", "Туризм қишлоғи" ёки "Туризм овулларини" ташкил қилиш тўғрисида муҳим кўрсатмалар берилган.

Халқаро туризм кунининг нишонланиши муҳим соҳанинг жаҳон ҳамжамияти иқтисодига қўшаётган ҳиссасини эътироф этиш ва турли мамлакатлар халқлари ўртасида алоқаларни ривожлантиришга йўналтирилган. Туризм куни бу – Ўзбекистонда йил сайин сафи ошиб бораётган саёҳатчилар байрами ҳамдир.

**А.АХМЕДОВА.**

## ■ Қутлов

**Ўзбекистон халқ шоири Ҳалима Худойбердиева фаол аёллар ҳақида фикр юритиб, “Аждодларимиз, ўз замондошлари кўз ўнгида иймон маликалари бўлиб гавдаланганлар ва фариштасифат ҳаёт тарзлари билан авлодлар ҳаётига ўз таъсирларини ўтказганлар”, – деб ёзгандилар. Бу ажойиб сўзларни ёдга олганимда ҳар гал кўз ўнгимда муниса ва жоннисор аёл Гулчеҳра опа гавдаланаверади. Гулчеҳра опа Алиевани навоийликлар тиббиёт илмининг етук билимдони, ғамхўр устоз-мураббий, фаол ташкилотчи сифатида яхши билишади ва эъзозлашади. Негаки, Гулчеҳра Алиева тиббиёт соҳасида салкам эллик йил катта куч-қувват билан меҳнат қилиб, эл-юрт ҳурматини қозонди. Умрининг азиз онларини хотин-қизлар соғлигини сақлаш, жамиятимизда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишга бағишлади.**

# ТИББИЁТИМИЗ ЖОНКУЯРИ

Кадим Бухорода туғилиб вояга етган Гулчеҳра опа Самарқанд давлат тиббиёт институтини имтиёзли диплом билан тамомлади. Меҳнат фаолиятини Когон шаҳар туғруқхонасида акушер-гинеколог сифатида бошлаган қаҳрамонимиз, кўп ўтмай Аёллар маслаҳатхонаси мудири лавозимига кўтарилди. Кейинчалик ички ишлар тизимида ишлайдиган турмуш ўртоғининг хизмат вазифаси тақозоси билан республикамизнинг турли ҳудудларида яшаб, Навоий вилояти, Иштихон тумани касалхонаси, Самарқанд шаҳар туғруқхоналарида акушер-гинеколог шифокор сифатида сидқидилдан фаолият олиб борди.

Гулчеҳра Ходжаевнанинг охирги салкам ўттиз йиллик фаолияти “Навоий конметаллургия комбинати” давлат корхонасига қарашли Тиббий-санитария бўлими билан чамбарчас боғлиқ. Гулчеҳра опа мазкур тиббий муассасада жонкуярлик билан фаолият юритиб, ёш оналарга юқори малакали тезкор хизмат кўрсатишни йўлга қўйди. Тиниб-тинчимас, изланувчан шифокор аёлларда саратон касаллигининг олдини олиш бўйича янгича ташхис ва даволаш усулларини татбиқ этиб, бу борада ижобий натижаларга эришди. Узоқ йиллар Аёллар маслаҳатхонасига раҳбарлик қилиш асносида юзлаб хотин-қизлар дардига малҳам бўлди, минглаб соғлом болаларнинг дунёга келиши ва жамиятда бахтиёр оилалар сони кўпайишига ўз ҳиссасини қўшди.

Гулчеҳра опа минг нафардан ортиқ хотин-қизлар фаолият юритадиган катта меҳнат жамоасида ўн уч йил Хотин-қизлар кенгаши раиси, кейинчалик Навоий конметаллургия комбинати Хотин-қизлар қўмитаси раиси сифатида фаолият юритди. Тиббий муассасанинг Аёллар маслаҳатхонаси қошида у кишининг саъй-ҳаракатлари билан “Ёш оналар мактаби” ва “Ёш оталар мактаби” иш олиб борган бўлса, Хотин-қизлар бошланғич ташкилоти қошида “Ораста қизлар” ва “Дармон” тўгараклари фаолият юритди. Кўп йиллар Навоий шаҳридаги “Ўзбекистон”, “Жанубий”, “Олтин водий”, “Дўстлик” маҳаллалари, 1- ва 8- умумтаълим мактаблари ва 1- академик лицей хотин-қизлари саломатлигини назорат қилиб бориш, керакли маслаҳат ва кўрсатмалар бериш Гулчеҳра Алиева раҳбарлик қилаётган тиббий гуруҳ зиммасида бўлган. Бундай кенг қамровли ишга бошчилик қилиш шифокордан чуқур билим, куч-қувват, катта масъулият ва энг муҳими, чинакам фидоийликни талаб қиларди. Гулчеҳра Ходжаевна касбига чексиз садоқати туфайли бу ишларни катта меҳр-муҳаббат билан бажарар, чарчаш нима билмасди.

Гулчеҳра опа Навоий вилояти Хотин-қизлар Кенгаши аъзоси сифатида маҳалла ва ўқув муассасаларида, меҳнат жамоаларида аҳолининг репродуктив саломатлигини яхшилаш, соғлом бола туғилиши, жисмоний ва баркамол авлодни вояга етказиш борасида қизиқарли маърузалар қилди. Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, хотин-қизларни спортга жалб қилиш, тўғри овқатланиш, тиббий кўрикдан ўз вақтида ўтиш, таътиллардан тўғри фойдаланиш юзасидан зарур кўрсатмалар бериб, аёллардан маслаҳатларини аямади.

Гулчеҳра Алиеванинг кўп йиллик ҳалол ва самарали меҳнатлари НКМК Тиббий-санитария бўлими, комбинат раҳбарияти ва Навоий вилоят ҳокимияти томонидан муносиб рағбатлантирилган. 2012 йилда “Навоий кон-металлургия комбинати фахрийси” кўкрак нишони билан тақдирланган. 2014 йилда “Хотин-қизлар қўмитасининг энг намунали бошланғич ташкилоти” кўрик танловининг Республика босқичида ғолиб бўлиб, 1-даражали диплом билан мукофотланди. 2015 йилда Ўзбекистон Республикаси тиббиёт ходимларининг касб байрами муносабати билан Гулчеҳра Ходжаевнага Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Фахрий ёрлиғи топширилди. 2016 йил қаҳрамонимиз учун янада омадли келди. Шу йили тажрибали шифокор Г.Алиева “Ўзбекистон мустақиллигига 25 йил” кўкрак нишони ва Навоий шаҳар ҳокимлиги томонидан Ташаккурнома билан тақдирланди.

2017 йилда Хотин-қизлар қўмитаси бошланғич ташкилотининг ибратли раиси танловининг шаҳар босқичи ғолиби бўлди ва Навоий шаҳар ҳокимининг Фахрий ёрлиғи билан мукофотланди. Шунингдек, Навоий вилояти Ички ишлар бошқармаси намунали ички ишлар органлари таянч пунктлари кўрик танловининг вилоят босқичида Хотин-қизлар қўмитаси бошланғич ташкилотининг ибратли раиси номинацияси бўйича ғолиб, деб топилиб, Навоий вилояти ИИБнинг Фахрий ёрлиғини қўлга киритди. 2021 йил Хотин-қизлар байрами арафасида “Мўътабар аёл” кўкрак нишони билан тақдирланиши Гулчеҳра опа ва унинг яқинлари учун катта шараф бўлди.

Айни кунларда қарийб ярим аср тиббиёт соҳасида ҳалол меҳнат қилиб, эл-юрт олқишига сазовор бўлган, фидойи шифокор ва гўзал инсоний фазилатлар соҳиби Ҳазрати Аёл – Гулчеҳра опа Алиева улуғ ёшни қарши олмоқдалар. Умр дафтари саҳифаларини ёрқин саҳифаларга тўлдириб, тўлиб-тошиб яшаётган қаҳрамонимиз бугунги кунда турмуш ўртоғи, фарзанд ва набиралари ардоғида. Шоира таъбири билан айтганда, “имон маликасига айланиб, фариштасифат ҳаёт тарзи билан” минглаб аёлларнинг қалбидан жой олган мўъжиза аёл – Гулчеҳра Ходжаевна билан ҳамиша фахрланамиз.

**Салима ХОЛДОРОВА,**
**НКМК тарихи музейи раҳбари.**

## ■ Билиб қўйган яхши

# ТИШЛАРДАГИ ТОШДАН УЙ ШАРОИТИДА ФОРИҒ БЎЛИШ УСУЛИ

**Биз барчамиз тишда пайдо бўлган тош (кариес)ни ёмон кўрамиз. Тиш докторига ҳар доим ҳам бориб даволанишга имкон топа олмаймиз.**

Сизга бу ёқимсиз иллатдан халос бўлишнинг оддий табиий рецептини тавсия этамиз. Бу рецепт тишларни тошдан тозалаб, уларнинг саломатлигини таъминлаб, муаммони ҳал этишда ёрдам беради. Тишдаги эмални шикаст етишдан сақланмаса, уларда пайдо бўлган тошлар ўз вақтида тозаланмаса, периодонтит деб аталадиган тишлар шамоллаши касаллиги ривожланишига йўл очилиши мумкин. Периодонтит касаллиги билан чалинганда инфекция илдиз каналларидан тишга ўтиб, тиш қобиғи ва уни ўраб турувчи милкларнинг шамоллаши касаллиги келиб чиқишига сабаб бўлади. Худди шундай ҳолларда бу ёқимсиз касалликнинг олдини олиш ва ундан қутилишнинг осон табиий усули бор.

Тишда пайдо бўлган тошдан қутилиш йўли:

Бунинг учун фақат қуйидагилар керак бўлади:

40 г ёнғоқ пўчоғи.

1 стакан сув.

Ёнғоқ пўчоғини сувда 20 минут давомида паст оловда қайнатилади. Кейин оловдан олиб, совутилиб, докадан ўтказилади.

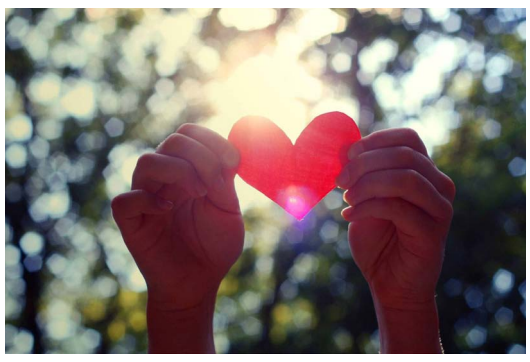
Тиш чўткасини 10 минут давомида ёнғоқ пўчоғи қайнатмасида ивитилади. Сўнг тиш чўткаси билан тишларни яхшилаб ишқалаб тозаланади.

Бу усул кунига 3 маҳал тишлар тошдан мусаффо бўлиб, тоза бўлгунигача давом эттирилади.

Икки ҳафта давом эттирилгач, натижа сизни қувонтиради.

Ёнғоқ пўчоғи кучли антибактериал восита бўлиб, у шунингдек, тиш эмалида овқат қолдиқлари ва кейинчалик тошга айланадиган ёқимсиз моддалардан тозалашда қўл келади. Бу усул шунингдек, милклари қонаб турадиган кишилар учун фойдали, қон оқишига сабаб бўлаётган шамоллаш жараёнлари тезда барҳам топади.

# “ЮРАГИМ-ЭЙ СЕНГА РАҲМИМ КЕЛИБ КЕТДИ…”



### ЁЗДА ЮРАК САЛОМАТЛИГИНИНГ 8 ҚОИДАСИ

Юрак қон-томир тизими иссиқ об-ҳаво, шунингдек, ҳарорат ўзгаришларига ниҳоятда таъсирчан. Шу боис юрак хасталиклари билан оғриган кишилар ҳамда унга мойиллиги борлар, ёзда эҳтиётларини қилишлари лозим. Қуйида жазирамада юракка зўриқиш тушмаслигининг муҳим қоидалари билан таништирамиз.

**1. Контраст душ мумкин эмас.**

Биласиз, совуқ сув томирлар торайишини келтириб чиқаради. Шу боис ҳатто жазирама кунларда ҳам жуда совуқ сувга шўнғиб чўмилиш тавсия этилмайди. Кўчадан келиб муздай душ қабул қилманг. Томир торайиб, кенгайиши хавфли бўлиши мумкин. Яхшиси илиқ душ қабул қилинг. Қуёшда тобланманг.

**2. Дориларни вақтида ичиш.**

Юрак қон-томир тизими касалликлари мунтазам эътиборни талаб қилади. Шу боис даволовчи шифокор томонидан буюрилган дориларни ўз вақтида қабул қилиш лозим.

**3. Суюқлик ичинг, аммо…**

Газсиз сув, мева шарбатлари, қоқилардан тайёрланган компотлар, наъматак дамламаси, кўк чой-булар иссиқда чанқоқни босади. Аммо суюқлик яхна ҳолатда қабул қилинмаслиги керак. Қора чой борасида алоҳида тақиқлар йўқ. Фақат миқдори оширилиб юборилмаслигига диққат қилинса бўлгани. Кун давомида 4-5 маҳал овқатланинг. Ёғсиз, кучли қовурилмаган, зиравор қўшилмаган таомлар айни муддао. Овқат илиқ ҳолатда истеъмол қилингани маъқул.

**4. Тунда ухлолмасангиз…**

Тунда ухлашга қийналсангиз, кондиционер ёки вентиляторни паст даражага мослаб, танага тўғри урмайдиган ҳолатга келтиринг. Дераза-ларни очинг-да, унга ҳўлланган докани тутиб қўйинг. Ёстиқ танага нисбатан баландроқ бўлсин.

**5. Сира асабийлашманг.**

Иссиқда юракка зўриқиш тушиши хавфи бор. Шусиз ҳам об-ҳаво ўзгаришларига таъсирчан юрак стресс, асабийликни сира “кўтара” олмайди. Шунинг учун жазирамада асабни эҳтиёт қилиш шарт. Мабодо назорат қўлдан чиқса, даволовчи шифокор билан маслаҳатлашиб витаминлар қабул қилиш мумкин.

**6. Жисмоний машқлар ҳақида.**

Жазирамада спорт билан шуғулланиш мумкин, аммо машқлар юракка зўриқиш бермаслиги лозим. Иссиқда енгил машқлар билан кифояланинг. Чунки бу пайтда бажарилган интенсив машқлар танада иссиқлик алмашинувининг беш мартагача ошишини келтириб чиқаради.

**7. Тузни камайтиринг.**

Юрак қон-томир тизими учун салбий таъсир кўрсатувчи туз иссиқда қатъий чекланиши лозим. Аксинча, артериал қон босимининг кўтарилиш хавфи юзага келиши мумкин. Туз миқдори кунига ҳеч бўлмаса 3 граммга камайтирилса, инсон умри 5-6 йилга узаяди.

**8. Узум, помидор, брокколи.**

Юрак учун фойдали витаминлар ҳамда полифенол – узумда сероб. Ушбу меванинг ҳар қандай нави юракка бирдай фойдали саналади. Юрак уриш маъромининг яхшиланиши учун помидор истеъмол қилиш тавсия этилади. Бу полиз экинининг асосий “ютуғи” унда атеросклероздан ҳимояловчи ликопин бор. Шунингдек салга асабийлашадиган кишилар ҳам помидор ёки унинг шарбатини истеъмол қилишлари мумкин.

Юракни зарарли холестериндан ҳимоя қилишда ўрик ёки унинг қоқиси ёрдам беради. Бу мева табиий антиоксидантлар ҳамда калийга бой.

Зарур юмушингиз бўлмаса, соат 12:00 дан 16:00 гача кўчага чиқманг. Иссиқда иштаҳангиз бўлмаса ҳам енгил тамадди қилишдан қочманг.

Шифокорлар иссиқда ялангоёқ юриб туришни маслаҳат беришади. Чунки товонда ички аъзолар фаолиятига ижобий таъсир этувчи фаол нуқталар мавжуд.

**Интернет маълумотлари асосида**
**А.АҲМЕДОВА тайёрлади.**

# КЕЛАЖАККА ЭЛТАР МУНАВВАР ЙЎЛЛАР

## ЎЗБЕКИСТОНИМ

Ўзбекистонни севмайин нега?
Бу Ватан мен учун улуғ макондир.
Жаннат юрт таърифи қудратга эга,
Бебаҳо жавоҳир, олтинга кондир.

Бу элда яшнагай чаманзор, гуллар,
Бу замин мен учун ёруғ жаҳоним.
Келажакка элтар мунаввар йўллар,
Ҳамиша мусаффо мовий осмоним.

Халқимга тинчлигу шодлик бахш этди,
Ҳақ йўлда мададкор улуғ Сарбоним.
Буюк Истиқлолни бизга нақш этди,
Янги Ўзбекистон – азиз қўрғоним.

Бахтлимиз, бахтиёр яшаяпмиз биз,
Юртимга фидодир ҳамиша жоним.
Бағрингда камолга етар ўғил-қиз,
Гуллайвер, яшнайвер Ўзбекистоним!

* * *

Парвоз айлар самолётларинг,
Кўпкарида чопар отларинг,
Темурийлар – улуғ зотларинг,
Бизлар, эса, ёш қанотларинг.

Бундай имкон айтинг қайда бор,
Ҳур озодлик юртисан, Ватан.
Сен туфайли кўксимда виқор,
Қувонч, шодлик юртисан, Ватан.

* * *

## ВАТАН

Ҳур юртимнинг сен бир парчаси,
Юрагимнинг кичик дарчаси,
Кўнгил мулкин гўзал ғунчаси,
Ўзбекистон – сен менинг таним,
Ўзбекистон – она-Ватаним!

Мулки замин буюклигимдир,
Дилдан азиз суюклигимдир,
У муқаддас, улуғлигимдир,
Ўзбекистон – сен менинг таним,
Ўзбекистон – она-Ватаним!

Болаликнинг илк баҳори сен,
Ёшлигимнинг тонг, наҳори сен,
Ашъоримнинг энг оҳори сен,
Ўзбекистон – сен менинг таним,
Ўзбекистон – она-Ватаним!

Бағринг бизни ўзига чорлар,
Истиқлолни куйлар қўлдаги торлар,
Васлингга ошуфта сенга хуморлар,
Ўзбекистон – сен менинг таним,
Ўзбекистон – она-Ватаним!

* * *

## ШОНИМ МЕНИНГ

Юрт маёғин баланд тутганлар,
Истиқлолни узоқ кутганлар,
Эркинлик-чун заҳар ютганлар,
Ўзбекистон – жаҳоним менинг,
Ҳам шарафим, ҳам шоним менинг!

Тиллоларни тоғлар этдинг сен,
Дашту чўлни боғлар этдинг сен,
Кўнгилларни чоғлар этдинг сен,
Ўзбекистон – жаҳоним менинг,
Ҳам шарафим, ҳам шоним менинг!

Пойқадаминг гулларга тўлсин,
Халқинг шодон бағрингда кулсин,
Юртим тўйинг муборак бўлсин,
Ўзбекистон – жаҳоним менинг,
Ҳам шарафим, ҳам шоним менинг!

**Нурлан КАЛЬМЕНОВ,**
**5-кон бошқармаси муҳандиси.**

* * *

## УЛУҒ АЖДОДЛАРНИНГ АВЛОДЛАРИГА !!!

(Қизғин табрик ўрнида)

Энг зўр давлатларнинг энг зўрларини,
Ўзбек полвонлари мағлуб этишди.
Ўзбек ўғлонлари тенгги камлигин,
Дунёга баралла айтиб қўйишди.

Улуғбек, Акбар ва Баҳодир полвон,
Зўр-зўр рақибларин ҳали аяшди.
Рақиблар ҳурматин жойига қўйиш,
Одобин жаҳонга кўз-кўз қилишди.

Мардона курашиб, танти жанг қилиб,
Керилган зўрларни тиз чўктиришди.
Ўзбек панжасига панжа уришнинг,
Осон эмаслигин исбот этишди.

Дунёни лол қилган аждодларга мос,
Авлодлар эканин тасдиқ этишди.
Она халқ кўнглини тоғдек улуғвор,
Беғубор кўксини осмон қилишди.

**Абдулҳамид ҚУРБОНОВ,**
**ЖКБ муҳандиси.**

* * *

## ЮРАКДАГИ СЎЗ

Тақдир, ташвиш, умр инсонга,
Ва бир марта берилар ҳаёт.
Озор бермай ҳеч битта жонга,
Биз яшайлик айтганча баёт.

Дилда токи армон қолмасин,
Ахир, умр – ғанимат дамлар.
Ўкинч, алам соя солмасин,
Сиз, меҳрли бўлинг одамлар!

Ҳаммадан ҳам қолар бу чоғлар,
Елкасида олиб кетолмас.
Изингиздан қолмасин доғлар,
Авлод буни ҳеч унутолмас.

Яхшиларга қилайлик ҳавас,
Ибрат олиб яшайлик мудом.
Шундай экан, келинг дўстим бас,
Қолдирайлик яхши деган ном.

Ғийбат, гап-сўз бари ўткинчи,
Тарихда қолмасин қора соянгиз.
Дилдоранинг битта ўтинчи:
Бир-бирингиз доим аянгиз!

* * *

## ЗАРАФШОНИМ

Кундан-кунга кўкка буй чўзар,
Жамолини кўркамлик безар,
Юртда ажиб уйғониш кезар,
Таърифласам очилар баҳрим,
Гуллаб-яшна, Зарафшон шаҳрим!

Чор атрофи гулларга тўлган,
Йўлларида зафарлар кулган,
Кончиларга ҳур Ватан бўлган,
Таърифласам очилар баҳрим,
Гуллаб-яшна, Зарафшон шаҳрим!

Турли миллат яшайди иноқ,
Ҳар лаҳзаси ўтмоқда қувноқ,
Ҳаётидан кўнгиллари чоқ,
Таърифласам очилар баҳрим,
Гуллаб-яшна, Зарафшон шаҳрим!

Чирой очар замонага мос,
Ўзгаришлар ютуқларга хос,
Юртдошларим қилади ихлос,
Таърифласам очилар баҳрим,
Гуллаб-яшна, Зарафшон шаҳрим!

Камол топар бунда ёш авлод,
Тақдиридин, толеидан шод,
Келажакка боғлайди қанот,
Таърифласам очилар баҳрим,
Гуллаб-яшна, Зарафшон шаҳрим!

Қизилқумга мисоли сайқал,
Равнақ топиб борар галма-гал,
Матонатли меҳнатдан ҳайкал,
Таърифласам очилар баҳрим,
Гуллаб-яшна, Зарафшон шаҳрим!

Фавворалар танга берар жон,
Фурсат етса, бўлингиз меҳмон,
Тўрт томони завод ҳамда кон,
Таърифласам очилар баҳрим,
Гуллаб-яшна, Зарафшон шаҳрим!

Довруғини мудом куйласам,
Шеърга солиб, сизга суйласам,
Ҳавас билан унга бўйласам,
Таърифласам очилар баҳрим,
Гуллаб-яшна, Зарафшон шаҳрим!

Мустақиллик кўп имкон берар,
Шуҳратидан эл кўкрак керар,
Давр биздан фидолик сўрар,
Таърифласам очилар баҳрим,
Гуллаб-яшна, Зарафшон шаҳрим!

**Дилдора КАРИМОВА,**
**Марказий кон бошқармаси**
**ахборот хизмати муҳаррири.**

* * *

## УЧРАШАЙЛИК ТУШЛАРИМИЗДА

Учрашайлик тушларимизда,
Имкон йўқдир ҳушларимизда.
Акангизнинг қўлидан қочган,
Бир жуфтгина қушларимиз-да!

Бизни кўриб қолса дадангиз,
Уйғонайми, қилганда қаҳр?!
Сизни ташлаб нега қочайин?
Ўтиб кетар бир туш-ку ахир.

Учрашайлик тушларимизда,
Очиқ – уйқум дарвозалари.
Тушда қолар, ташига чиқмас,
Қўшнингизнинг оввозалари.

Бизда эмас бўлса ихтиёр,
Уйқумизда бизлар бегуноҳ.
Бошқа тунга қолмасин дийдор,
Тушда кўрай сизни бугуноқ.

Учрашайлик тушларимизда,
Ўполмайман ўнгда барибир.
Бир лаҳзага ушалган орзу -
Тополмайман тонгда барибир.

Бир висолга уйқу кифоя,
Керак эмас анҳор бўйлари.
Биров кўрса қилар киноя,
Ошиқчадир ёмон ўйлари.

Учрашайлик тушларимизда,
Асли ҳаёт учраштиргунча.
Рози бўлиб ота-онамиз,
Икки дилни унаштиргунча...

* * *

## АФСУСЛАНИБ ҚОЛМАСАНГ ДЕЙМАН...

(Ота-оналар сўзидан ёзилган шеър)

Болам, сўзларимга қулоқ сол,
Икки қулоғингга қуйиб ол,
Бу дунёдан ўтай бемалол,
Афсусланиб қолмасанг дейман.

Шошилмагин севги бобида,
Қолиб кетма дейман доғида,
Ёзилмаган бу китобида,
Афсусланиб қолмасанг дейман.

Кўринса ёр кўнгли бордайин,
Севмаслиги бўлганда тайин,
Эриб ёзда ёққан қордайин,
Афсусланиб қолмасанг дейман.

Юрагингда бўлар бир тугун,
Севган ёри борлиги учун.
Суймаганга суйкалиб бир кун,
Афсусланиб қолмасанг дейман.

Иффатли ёр истаб гоҳида,
Эгри йўлда юришинг нима?
Эгриси дуч келган чоғида,
Афсусланиб қолмасанг дейман.

Истамагин ёрдан тиллони,
Адашмайсан бўлса иймони.
Танимасдан турса Худони,
Афсусланиб қолмасанг дейман.

Сўзи бол деб учма макрига,
Маст бўлмай тур ҳали атрига,
Шакар сепиб бир кун заҳрига,
Афсусланиб қолмасанг дейман.

Сўзларимга силтаб қўлингни,
Топарсан ҳам бир кун йўлингни,
Ололмасанг берган кўнглингни,
Афсусланиб қолмасанг дейман.

Мен устингдан ҳечам кулмадим,
Ҳаётимдан афсус қилмадим,
Ўзингдан кўр, яна билмадим,
Афсусланиб қолмасанг дейман.

**Дилшод ҚАМБАРОВ,**
**Тошкент давлат техника**
**университетининг талабаси.**

**Muharrir:** Nizomiddin SADRIDDINOV

**Texnik-muharrir:** Dilshod SUVONOV

**Navbatchi:** Adiba AXMEDOVA

**Muassis:** “Navoiy kon-metallurgiya kombinati” davlat korxonasi

**Telefonlar:** Muharrir: 79 227-74-64 Faks: 79 227-75-66

**Tahririyat manzili:** 210100. Navoiy shahri, Navoiy ko‘chasi, 27-uy, NKMK boshqarmasi

Gazeta Navoiy viloyat matbuot va axborot boshqarmasida 2015 yil 29 iyunda 07-070-raqam bilan qayta davlat ro‘yxatiga olingan

ISSN 2010-5266

Gazeta har oyda ikki marta chop etiladi va Navoiy kon-metallurgiya kombinati bo‘linmalariga tarqatiladi. Bahosi kelishilgan narxda.

Gazeta “Konchilar hayoti” gazetasi tahririyatida terildi va sahifalandi. “Noshir Lux” mas’uliyati cheklangan jamiyatida ofset usulida bosildi. Nashr sifati bo‘yicha (91) 557-10-95 raqamli telefonga murojaat etishingiz mumkin. **Bosmaxona manzili:** Samarqand shahri, Spitamen ko‘chasi, 270-uy. Qog‘oz bichimi A-3. 12700 nusxada chop etildi. Buyurtma № . 2021 yil 16 sentabr 15:00 da chop etishga topshirildi.