



KONCHILAR HAYOTI

Gazeta 1991-yildan chiqib boshlagan

№16 (778), 2024-yil 29-avgust

facebook.com/nkmkofficial

t.me/ngmkofficial

instagram.com/nkmk.official

www.ngmk.uz



BIR BO'LSAK — YAGONA XALQMIZ, BIRLASHSAK — VATANMIZ!

■ Bayram tabrigi

MUSTAQILLIK-ULUG' NE'MAT



Quvondiq SANAQULOV,
"Navoiy kon-metallurgiya
kombinati" AJ Boshqaruvi raisi —
Bosh direktori

Qadri hamkasblar!

Sizlarni eng ulug', eng aziz bayramimiz — O'zbekiston Respublikasi mustaqilligining 33 yilligi munosabati bilan qizg'in tabriklayman. Tom ma'noda ulug' ne'mat bo'lgan Istiqlol, uning xalqimiz taqdirida tutgan o'rnini, mustaqillik sharofati tufayli O'zbekistonni dunyo taniyotgani va e'tirof etayotgani, fuqarolarimizning turmushi farovonlashib borayotgani haqida hayajon va to'qinlanib gapirish, fikr bildirish har birimizga cheksiz quvonch, shodlik, qalbimizga g'urur, iftixor bag'ishlaydi.

Navoiy kon-metallurgiya kombinatining ko'pming kishilik matonati jamoasi har doimgidek ulug' ayomni ulkan zafarlar bilan qarshi olmoqda. Kombinat tomonidan joriy yilning o'tgan yetti oyida canot mahsulotlari ishlab chiqarish hajmi 50,2 trillion so'mni tashkil qilib, o'sish sur'ati o'tgan yilning mos davriga nisbatan 106,2 foizga ta'minlandi. Investitsiya dasturi doirasida 402 million dollar mablag'lar o'zlashtirilib, o'tgan davrga nisbatan 1,5 barobarga oshdi. Kombinat bo'linmalarida 172 ta loyiha bo'yicha ishlab chiqarilgan mahalliyashtirilgan mahsulot hajmi 535 milliard so'mni tashkil qilib, o'sish sur'ati 137,5 foizni tashkil etdi. Kombinat sof foydasi 11,1

trillion so'mni tashkil etib, prognoz ko'rsatkich 125,7 foizga bajarildi. Budgetga 19,1 trillion so'm miqdorida soliqlar va dividendlar to'lab berildi. Bu, prognozga nisbatan 500 milliard so'mga ko'p demakdir. Mustaqillikning beqiyos ahamiyatini barchamiz yaxshi bilamiz. Ajdodlarimizning azaliy orzusi bo'lgan Istiqlol bugun davlatchilik va tinchligimiz timso-li, huquqlarimiz, farovonlik hamda baxtli kelajagimiz kafolati bo'lib kelmoqda.

Bugungi kunda O'zbekiston brendi ostida ishlab chiqarilayotgan "999,9" tamg'ali oltin jahon bozorida o'zining sifati, raqobatbardoshligi hamda tanaxri nisbatan arzonligi bilan boshqa kompaniyalarnikidan ajralib turadi. Kombinatning dunyodagi boshqa oltin qazib oluvchi kompaniyalardan farqi shuki, bu yirik korxonaga geologiya-qidiruv, ma'danni qazib olish va qayta ishlashdan tortib, jahon bozori talablariga javob bera oladigan tayyor mahsulotlarni ishlab chiqarishgacha bo'lgan noyob ishlab chiqarish tizimiga ega sanoat klasteridir.

Davlatimiz rahbarining 2017-yil 1-martdagi qarori bilan tasdiqlangan 2017-2026 yillarda qimmatbaho metallar ishlab chiqarishni ko'paytirish dasturi korxonaga taraqiyotida yangi bosqichni boshlab berdi. Ushbu dastur asosida keyingi yillarda amalga oshirilgan investitsion loyihalarni mustaqillikning barqaror rivojlanishini ta'minlashda keng imkoniyat va istiqbol yaratadi. Natijada Navoiy kon-metallurgiya kombinati oltin ishlab chiqaruvchi kompaniyalar bilan bemaol raqobatlasha oladigan zamonaviy korxonaga aylandi.

2017-2023-yillar mobaynida umumiy qiymati 2,9 milliard dollar bo'lgan 23 ta yirik investitsion loyiha ishga tushirildi. Buning evaziga kombinatda 2016 yilga nisbatan ma'dan qazib olish hajmi 2,5 barobar, ma'danni qayta ishlash 1,6 barobar, oltin ishlab chiqarish 26 foizga, kumush esa 47 foizga oshdi. Oltin ishlab chiqarish hajmini oshirishga qaratilgan aniq chora-tadbirlar, yangi ishlab chiqarish quvvatlari foydalanishga topshirilishi tufayli kombinat oltin ishlab chiqarish bo'yicha jahonning TOP-10 ta kompaniyalari safida 2016-yildagi yettinchi o'rindan 2022-yilda to'rtinchi o'ringa ko'tarildi. Shu yillarda 15 ming 243 ta yangi ish o'rnini yaratildi. Bu kombinat tarixida keyingi yillarda erishilgan eng katta yutuqdir.

Investitsion loyihalarni jadallashtirish hisobiga



2017-2026-yillarga mo'ljallangan dasturni muddatidan ikki yil oldin — 2024-yilda yakunlash rejalashtirilmoqda. Bunda, shak-shubhasiz, korxonada mehnat qilayotgan qariyb 50 ming nafarga yaqin muhandis-texnologlar, ishchi-xodimlarning hisssasi bor, albatta.

Ma'lumki, kombinat nafaqat O'zbekiston, balki butun dunyoga sifati oltin qumalari bilan tanilgan ko'p tarmoqli sanoat korxonasidir. Ayni paytda bu yerda qimmatbaho metallar bilan birga, mahalliyashtirilgan va import o'rnini bosuvchi mahsulotlar, jumladan, stanoklar, qurilish materiallari, gidrometallurgiya zavodlari, kon-shaxtalar, texnikalar uchun zarur bo'lgan uskuna, jihoz, metalkonstruksiyalar, ehtiyot qismlar ishlab chiqarish tizimli yo'lga qo'yilgan.

Navoiy mashinasozlik zavodida ishlab chiqarilayotgan 15 ming turdan ortiq mahalliyashtirilgan va import o'rnini bosuvchi mahsulotlarning 97 foizi bugun kombinat ehtiyotiga yo'naltirilmoqda.

Korxonamiz faoliyatida investitsion loyihalarni muhim o'rin egallaydi. Bu boradagi ishlar joriy yilda

ham davom etmoqda. Jumladan, 2024-yilda Investitsiya dasturi doirasida umumiy qiymati 1 milliard AQSh dollari bo'lgan 11 ta loyiha amalga oshirilishi rejalashtirilgan.

Qutlug' bayram arafasida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekiston Respublikasi mustaqilligining 33 yilligi munosabati bilan davlat xizmatdoshlari hamda ishlab chiqarish va ijtimoiy sohalar xodimlaridan bir guruhini mukotoflash to'g'risidagi farmoni e'lon qilindi. Farmonga muvofiq, korxonamiz vakillari — "Navoiy kon-metallurgiya kombinati" aksiyadorlik jamiyati bosh geologi Sergey Vyacheslavovich Rudnev "O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan geolog" faxriy unvoni, 2-gidrometallurgiya zavodi apparatchisi Qayumov Abdulvali Tojiyevich "Mehnat shuhrati" ordeni, "Muruntov" transport sexi avtomosval haydovchisi Norov Zokir Shomonovich "Shuhrat" medali, shuningdek "Farhod" madaniyat saroyi direktorining o'rinbosari, xonanda Davronov Sherzod Ravshanovich "Do'stlik" ordeni bilan taqdirlandilar. Yuksak

davlat mukofotlariga sazovor bo'lgan hamkasblarimizni qo'shaloq shodiyona munosabati bilan qizg'in muborakbod etamiz.

Aziz hamkasblar!

Mustaqilligimizning 33 yilligi bayrami arafasida yutuqlarimizni sarhisob qilish barobarida yanada yuksak marralarni belgilab olganligimizni, bu Navoiy kon-metallurgiya kombinatida 2024-2030-yillar uchun strategik rivojlantirish dasturida o'z ifodasini topganligini ham ta'kidlab o'tmoqchiman. Dasturga muvofiq, 2030-yilda asosiy mahsulot ishlab chiqarishni 37 foizga oshirish mo'ljallangan. Demakki, ishlab chiqarish sur'atini yanada oshirishimiz, har bir uchastkada qat'iy intilom, yuksak samaradorlikka erishishimiz talab etiladi. Ana shunday maqsadlar yo'lida sizlarga kuch-g'ayrat, xonadonlaringizga farovonlik, qut-baraka tilayman!

Mustaqillik bayrami barchamizga mubork bo'lsin!

■ Xabar

Markaziy kon boshqarmasiga qarashli Temir yo'l transporti boshqarmasida yangi temir yo'llar qurish, mavjud liniyalarni rekonstruksiya, yuk hamda yo'lovchi tashish transportini modernizatsiya qilish yuzasidan qator loyihalar amalga oshirilmoqda.

IZCHIL RIVOJLANISH YO'LIDAN

Ishlab chiqarish xarajatlarini kamaytirish maqsadida uch kilometr masofada yangi temir yo'li yotqizilib, "Sharqiy Muruntov" stansiyasi ishga tushirildi. Natijada ilgari 2-gidrometallurgiya zavodiga shag'al Zarafshon shahridan tashilgan bo'lsa, ayni paytda Besopon sanoat maydoni "Sharqiy Muruntov" stansiyasidan tashib berilmoqda. Tashish masofasining sezilarli qisqarganligi bois, 2024-yilning yetti oyida 3,9 milliard so'mdan ortiq mablag'ni iqtisod qilishga erishildi. Bunda, TYTB boshlig'i H.Vohidov, boshqarmaning yo'l xizmati boshlig'i S.Islamov, uchastka boshliqlari A.Amrullayev, J.Shodiyevlar rahbarligida faoliyat ko'rsatayotgan ishchi-xodimlardan iborat ahlil jamoaning fidokorona mehnati mujassamdir.

Hozirgi kunda Temir yo'l transporti boshqarmasi jamoasi tomonidan 12-temir yo'li izida rekonstruksiya ishlar bajarilmoqda. Bu ishlar noyabr oyida yakunlanib, qo'shimcha 2 ming 250 metr uzunlikda yangi temir yo'li yotqiziladi. Bu esa 3-reisoldi ma'dan yuklash uzeldan "Oltinni uyumda eritmaga o'tkazish sexi" koniga yiliga 12 million tonna miqdorda ma'dan tashib berish imkonini beradi. Temir yo'l transporti boshqarmasida amalga oshirilayotgan islohotlar kombinat iqtisodiy qudratini mustahkamlashga xizmat qilishi bilan alohida ahamiyatlidir.

Nodir TURDIYEV,
TYTB yonilg'i-energetika resurslarini monitoring qilish byurosi boshlig'i.

■ Sarhisob

INVESTITSION LOYIHALAR — E'TIBORDA

Buyuk va bebaho ne'mat — mustaqillikning milliy taraqqiyotimiz, ahugini va kelgusi avlodlar taboriga, kelajagi uchun beqiyos ahamiyati yillar o'tishi bilan tobora ortib bormoqda. Mustaqillik xalqimizning milliy manfaatlarini, tinch va osuda hayotini ta'minlash, mamlakatimizning xalqaro miqyosdagi obro'-e'tiborini yuksaltirishning mustahkam poydevoridir.



Biz uchun haqiqatan ham eng ulug', eng aziz ayom tarixan qisqa davrda bosib o'tgan murakkab, shu bilan birga, sharafli yo'limizni, amalga oshirgan keng ko'lamli islohotlarimiz samarasini, qo'lga kiritgan ulkan marra hamda yutuqlarimizni sarhisob qilish, oldimizga qo'ygan maqsad — eng taraqqiy topgan davlatlar qatoriga kirish borasidagi ustuvor vazifalarni belgilab olishda, hech shubhasiz, muhim ahamiyat kasb etadi.

Mamlakatimiz tarixida yangi sahifa ochgan O'zbekistonimiz mustaqilligining 33 yilligini munosib kutib olar ekanmiz, o'tgan davr mobaynida yurtimizning qiyofasi tobora ochilib, go'zal bo'lib borayotganini, shu zaminda yashayotgan

insonlarning kayfiyati, bugungi hayotdagi aziz ayom tarixan qisqa davrda bosib o'tgan murakkab, shu bilan birga, sharafli yo'limizni, amalga oshirgan keng ko'lamli islohotlarimiz samarasini, qo'lga kiritgan ulkan marra hamda yutuqlarimizni sarhisob qilish, oldimizga qo'ygan maqsad — eng taraqqiy topgan davlatlar qatoriga kirish borasidagi ustuvor vazifalarni belgilab olishda, hech shubhasiz, muhim ahamiyat kasb etadi.

Markaziy kon boshqarmasi jamoasi ham bu yilgi Istiqlol bayramini ulkan yutuqlarga erishgan holda, yorug' yuziga qarshi olmoqda. Mustaqilligimizning o'ttiz uch yilligi arafasida Markaziy kon boshqarmasining 60 yilligi, 2-gidrometallurgiya zavodi va Tashqi suv ta'minoti birlashgan energoxizmatining 55 yilligi

nishonlandi. Boshqarmamiz tomonidan erishilgan ijobiy ko'rsatkichlar, albatta, mehnatkash jamoamizning halol va samarali mehnati mahsulidir.

Mustaqillik davrida Qizilqum kengliklari haqiqiy qurilish-bunyodkorlik maydoniga aylandi. Birgina, metallurgiya sanoati misolida olib qaraydigan bo'lsak, bu yillar kon boshqarmasi tarixida yuksalish pallasi bo'ldi. Jumladan, yillik ishlab chiqarish quvvati 33 mln tonnani tashkil etuvchi 5 va 7-gidrometallurgiya zavodlari barpo etildi hamda 2-gidrometallurgiya zavodining quvvati 12 million tonnaga oshirildi. Buning natijasida Markaziy kon boshqarmasida qariyb 9,7 mingta yangi ish o'rnini yaratildi. Ma'danni qayta ishlash rejasining bajarilishi 2022-yilda 101,2; 2023 yilda 100,5; va 2024 yilning 7 oyida 101,6 foizni tashkil etdi. Qimmatbaho metallarni ishlab chiqarish 2022-yilda 100; 2023 yilda 100,3; 2024 yilning 7 oyida esa 102,5 foizga bajarildi. Tog' jinslarini qayta ishlash va nodir metallarni ishlab chiqarish hajmi yildan-yilga ortmoqda.

Investitsiya dasturi kombinat rivojlantirishining asosiy omillaridan biri bo'lmoqda. Istiqbolli loyihalar bosqichma-bosqich tatbiq etilgani ishlab chiqarish hajmi, ish o'rinlarini oshirishga mustahkam zamin yaratadi hamda bo'linmalar ishlab chiqarish sur'atini yanada oshirib yubordi. Bu kabi muvaffaqiyatli odimlarni Markaziy kon boshqarmasi misolida yaqqol ko'rish mumkin.

Kombinat bo'yicha joriy yilda amalga oshirilishi ko'zda tutilgan 1 milliard AQSh dollari qiymatga ega 11 ta loyihaning katta qismi, 319,1 million AQSh dollari bo'lgan 8 ta investitsion loyiha kon boshqarmamiz hissasiga to'g'ri kelayotgani ishlar ko'lami qanchalik keng ekanidan dalolat beryapti. Bu yo'nalishdagi

ishlar to'g'ri tashkil etilib, aniq reja-jadval asosida olib borilyapti. Joriy yilning birinchi yarim yilligida belgilangan reja 102 foizga bajarilib, 182,1 million AQSh dollari kapital qo'yilmalarni o'zlashtirishga erishildi. "Yo'l transporti va muhandislik-kommunikatsion infratuzilmasi" hamda "Markaziy kon boshqarmasi obyektlarida quyosh fotoelektr stansiyalarini qurish" loyihalari doirasida tegishli obyektlar foydalanishga topshirildi. Bu stansiyalarni qurishdan maqsad, ishlab chiqarish obyektlarida 2,35 million kVt soat elektr energiyasini iqtisod qilinishiga erishishdir.

Ayni paytda qurilishning manzilli dasturi doirasida "Muruntov" konida Shimoliy-sharqiy davriy oqim texnologiyasi majmuasi hamda 3-sonli konveyer liniyasini kengaytirish ishlari olib borilmoqda. Shimoliy-sharqiy davriy oqim texnologiyasi majmuasida tog' jinslarini tashish liniyasini kengaytirishga 104,4 milliard so'm mablag' sarflanadi. Hozirda yangi konveyer, elektr liniyalari, qo'shimcha ag'darma maydonini qurish, ag'darma konveyer liniyasini 1,1 ming metrga uzaytirish va boshqa yo'nalishlarda ishlar davom etmoqda. Mazkur loyihaning to'liq quvvatda ishga tushirishi kelgusida tog' jinslarini tashish hajmini yiliga 15 million kubometrga oshiradi. Xuddi shunday 2-konveyer liniyasini kengaytirish uchun 194,4 milliard so'm mablag' ajratilgan bo'lib, shu davrga qadar foydalanishda bo'lgan 3003 metrikk liniyaga qo'shimcha tarzda ming metrdan ziyod yangi liniya quriladi. Loyihaning to'liq amalga oshirilishi yiliga 15 million kubometrga tog' jinslarini tashish imkonini beradi. Bu kabi konveyer liniyalari, ya'ni, lenta orqali tashish mexanizmi eng qulay, samarali va tejamlor ekanida isbotlangan.

Yil yakuniga qadar "Oltinni uyumda eritmaga o'tkazish sexi" konida ma'dan omborini qurish, "Balsantov" va "Tomdibuloq" konlari negizida qazib olish kar'eralarni qurish, "Turbay" konlarini o'zlashtirish uchun qazib olish va qayta ishlash quvvatlarini kengaytirish, "Sharqiy Muruntov" ohaktosh konida maydalash-saralash zavodi va kar'er qurish, "Muruntov" koni ishchi-xodimlari uchun maishiy kompleks qurilishi va "Bessopan" hududidagi H-sonli harbiy qismda 250 o'rinli klub qurilishi" kabi loyihalarni foydalanishga topshirish mo'ljallangan. Mazkur loyihalar to'liq quvvatda foydalanishga topshirilgach, "OUEO'S" konida ma'danni qayta ishlash hajmi yiliga 14 million tonna tog' jinslarini qazib olinadi hamda yangi ish o'rinlari yaratilishiga zamin bo'ladi.

Kon boshqarmasining istiqbolini ko'zlab, "Muruntov" konining 5-navbati, "Amudaryo-Zarafshon suv quvurining 3-liniyasini qurish va nasos stansiyalarini rekonstruksiya qilish", "2-GMZ va 7-GMZ chiqindilarini birgalikda saqlash uchun 2-GMZ chiqindi omborini kengaytirish va rekonstruksiya qilish" singari loyihalar bo'yicha ham ishlar rejaiga muvofiq bajarilmoqda. Bu ishlar amalga oshirishda kon boshqarmamizning sohada katta tajriba to'plagan kapital qurilish bo'limi, qurilish direksiyasi, ta'mirlash-qurilish uchastkasi jamoalari faol ishtirok etib kelmoqda. Ular muhim investitsion obyektlarni o'z vaqtida va sifati qurib bitkazish yo'lida asostoyid mehnat qilib, kombinat yutuqlariga arizgulik hissa qo'shmoqdalar.

Zafar SHARIPOV,
Markaziy kon boshqarmasi bosh muhandisi.

O'zbekiston Respublikasi mustaqilligining 33 yilligiga

QUVONCHLI YUTUQLAR BILAN

Shimoliy kon boshqarmasi jamoasi mamlakatimiz iqtisodiy salohiyati yuksalishiga ulkan hissa qo'shib kelmoqda. Yil boshidan buyon kon boshqarmasi tomonidan 4 trillion 69 milliard so'mlik yalpi mahsulot ishlab chiqarildi. Bu, o'tgan yilning mos davriga nisbatan 119,4 foiz o'sish sur'atini hamda korxonaning 4,1 milliard so'm foyda bilan chiqishini ta'minladi.



Kon boshqarmasida joriy yilning yetti oyida mahsulot tannarxini 155,3 milliard so'm miqdorida pasaytirish bo'yicha 82 banddan iborat chora-tadbirlar tasdiqlangan bo'lib, amalda yoqilg'i-moylash mahsulotlari, elektr energiyasi, dizel yoqilg'isining ratsional ishlatilishi va ishlab chiqarish hajmining oshirishi hisobiga 162,1 milliard so'mlik natijaga erishildi. "Sharqiy" va "Dovgiston" konlaridan tog' jinsini qazib olish hajmlari kon ishlarini rivojlantirish rejasiga nisbatan 108,2 foizga bajarildi.

Kon ishlarini tezkor boshqarish maqsadida "Sharqiy" va "Dovgiston" konlari dispetcherlik xonalari zamonaviy talabga mos ravishda yangi zamonaviy kompyuterlar va interaktiv displeylar bilan jihozlandi. "Adjibugut" konida sanoat maydoni infratuzilmasi, xodimlar uchun dam olish xonalari va 5-sonli AYOQSH ishga tushirildi. "Sharqiy va Dovgiston" konlarini texnik va texnologik qayta jihozlash" ishchi loyihasi doirasida kovshining hajmi 7 kubometr bo'lgan 2 dona zamonaviy gidravlik ekskavator sotib olindi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-dekabrda PQ-459 va 2024-yil 22-maydagi PQ-185 qarorlari asosida umumiy qiymati 319,8 million AQSH dollari bo'lgan "Kokpatas va Dovgiston" konlari oltin ma'dan qazib olish III navbati investitsiya loyihasining texnik-iqtisodiy asoslanishi doirasida intensiv ishlar olib borilmoqda. 3-GMZda 7-tegirmon ishga tushirildi va yaqin kunlarda 8-tegirmon ham foydalanishga topshirildi. Natijada 3-gidrometallurgiya zavodining ma'danni qayta ishlash quvvati yilligiga 8 million tonnadan 10 million tonnga va kon ishlarida tog' jinslarini qazib olish hajmi 70 million kubometr dan istiqbolda 100 million kubometr gacha oshirilishi kutilmoqda.

Investitsion loyihalarning ahamiyati har bir sohada yaqqol sezilmoqda. Buning natijasida ishlab chiqarish ko'lami kengayishi barobarida yangi obyektlar qurilib, ishga tushirildi. "Kokpatas" va "Dovgiston" konlari karyerlarini kengaytirish bo'yicha kapital kon ishlarini bosh-

landi. Elektr ta'minotini barqarorlashtirish maqsadida "Feruza" podstantsiyasida yuqori kuchlanishli 4 ta podstantsiyani qurish ishlari jadal sur'atlarda bajarilayotib. Ishchi-xodimlarning turmush darajasini oshirish va ijtimoiy sohani rivojlantirish kombinat rahbariyatining doimiy e'tiborida. Korxonada rivojlanishi bilan bir vaqtda yangi ish o'rinlari, ishchi-xodimlar uchun yanada qulay yashash sharoitlari yaratilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi mustaqilligining 33 yillik bayrami oldidan "Sharqiy" koni sanoat maydonida yarim chuqurlashtirilgan, 15 tonnagacha portlovchi moddalarni saqlashga mo'ljallangan doimiy chiqim ombori, 3-GMZ hududida kon boshqarmasining markaziy fizika kimyo va biologik laboratoriyasining yangi binosi foydalanishga topshirildi. "NKMK" AJda "2023-2025-yillarga mo'ljallangan operatsion samaradorlik dasturi"ga muvofiq 3-gidrometallurgiya zavodi bazasida biolaboratoriya tashkil etish yuzasidan qaror qabul qilindi. Ushbu laboratoriya nafaqat bakteriyalarning konsentratsiyasini o'rganish, balki faolligini oshirish, ularning ozuqa moddalarining sarfini optimallashtirish hamda oksidlash jarayonining ko'rsatkichlarini yanada yaxshilash bo'yicha tadqiqotlarning tizimli olib borilishiga yordam beradi. Shuningdek, bayramga sovg'a sifatida "Sharqiy" konida ishchi-xodimlar uchun 250 o'rinli oshxona, "Dovgiston" konida zamonaviy ishlab chiqarish o'quv markazi ishga tushirildi. Quvonchli natijalarga haqiqiy professional, o'z kasbining ustalari bo'lgan tajribali muhandis va malakali mutaxassislarning fidokorona mehnati bilan erishilyapti.

Bu yilgi bayram tantanalari "Bir bo'lsak - xalqimiz, birlashsak-Vatanimiz!" degan ezgu g'oya ostida nishonlanmoqda. Shimoliy kon boshqarmasi ahl jamoasi ham ana shunday davlatkorona shiorga amaliy ishlari bilan javob beryapti.

Naim AMONOV,
Shimoliy kon boshqarmasi direktori.

"Qizilqum" kon boshqarmasi "Navoiy kon-metallurgiya kombinati" aksiyadorlik jamiyatining yirik va ko'p tarmoqli bo'linmalaridan biri bo'lib, korxonada oltin, temir kuporosi, suyuq natriy silikati kabi iqtisodiyot va sanoatimiz rivojida muhim ahamiyatga ega bo'lgan mahsulotlar ishlab chiqariladi.

MUHIM VAZIFALAR
MAS'ULIYAT YUKLAYDI

Kon boshqarmamiz jamoasi asosiy iqtisodiy ko'rsatkichlar bo'yicha rejalarni oshirib bajarib, Mustaqillik bayramini munosib mehnat sovg'alari bilan kutib olyapti. Korxonamizda joriy yilning yetti oylik rejalari oshirib bajarildi. Ma'dan qazib olish - 105,3, ma'danni qayta ishlash ko'rsatkichi - 106, tayyor mahsulot ishlab chiqarish reja - 107,7 foizga uddalandi.

Korxonamizda amalga oshirilayotgan texnik va texnologik yangilanish, foydali qazilmalarni qayta ishlash jarayonida innovatsiya g'oyalarining qo'llanilishi natijasida so'nggi o'n yilda ma'danni qayta ishlash 450 foizga, tayyor mahsulot ishlab chiqarish 423 foizga oshirildi.

Korxonamizda amalga oshirilayotgan texnik va texnologik yangilanish, foydali qazilmalarni qayta ishlash jarayonida innovatsiya g'oyalarining qo'llanilishi natijasida so'nggi o'n yilda ma'danni qayta ishlash 450 foizga, tayyor mahsulot ishlab chiqarish 423 foizga oshirildi. Natijada oksidli oltin tarkibli ma'danlarni gravitatsiya-sorbsiya sxemasi bo'yicha qayta ishlash boshlanib, 2 iyul kuni 6-zavodda katodli oltin ko'rinishidagi birinchi tayyor mahsulot olindi. Avgust oyida esa oltin tarkibli ma'danlarni yanchish jarayoni unumdorligini oshirish maqsadida ikkinchi tegirmon bloki foydalanishga topshirildi. Bu, o'z navbatida resalashirilgan ishlab chiqarish ko'rsatkichlariga erishish imkonini beryapti.

Ayni paytda zavodda mavjud ma'danlar tayyorlash, yanchish va gravitatsiya, jadalli sianlash, sorbsiya va desorbsiya, chiqindilar xo'jaligi kabi asosiy seklarda ish jarayoni ta'minlanayotib. Quvonarli jihati, ma'danlarni qayta ishlash jarayonida Nvaoni mashinasozlik zavodida mahalliyashtirilgan yuqori samarali uskunalari ishlatilmoqda. "Pistali" konida tog' jinslarini qazib olish rejasini muddatidan oldin bajarilib kelayotganligi e'tirofga sazovordir. 2023-yilda 10,5 million kubometr tog' jinsi qazib chiqarilib, reja 209,6 foizga bajarilgan bo'lsa, 2024-yil uchun tog' jinslarini qazib olish rejasini 15 million kubometr, burg'lash ishlari rejasini 933 ming pogon metr etib belgi-



langan. Bugungi kunda konda 1540 nafar ishchi-xodim faoliyat olib bormoqda.

Korxonamiz avtoparki to'liq yangilanganligi ma'dan qazib chiqarish hajmini oshirib borish imkonini berayapti. Importni qisqartirish va mahalliyashtirilgan mahsulot ishlab chiqarishni ko'paytirish maqsadida oxirgi besh yilda kon texnologik uskunalarni ta'mirlash sexida karyer va shaxta texnikasi uchun import o'rmini bosuvchi 200 turdagi ehtiyot qismlar ishlab chiqarildi. Korxonamizda energoresurslardan samarali foydalanish, innovatsion texnologiyalarni qo'llash hisobiga joriy yilning yetti oyida 24,4 milliard so'mlik iqtisodiy tejamlorlikka erishildi.

Hozirda "Qizilqum" kon boshqarmasida jami 3,7 ming nafardan ortiq ishchi-xodim mehnat qilyapti. Jamoa a'zolarining 30 foizi korxonaning ishlab chiqarish va ijtimoiy faoliyatiga munosib hissa qo'shayotgan yosh ishchi-xodimlardir. Kon boshqarmamizda nafaqat asosiy ishlab chiqarishni kengaytirish, balki ijtimoiy sohani rivojlantirishga ham yetarli e'tibor berilyapti. Masofadagi konlarda ishlaydigan ishchilar uchun barcha yashash va ishlab chiqarish sharoitlari yaratilgan, bo'linmalarda obodonlashtirish va ko'kalamzorlashtirish ishlari doimiy ravishda olib borilmoqda. Jumladan "Pistali" koni va 6-gidrometallurgiya zavodi hududidagi maydonlarda "Yashil belbog'lar", "Yashil

makon" umummilliy loyihasi doirasida 2023-yilning kuzgi va 2024-yilning bahorgi mavsumlarida 23 mingta manzarali daraxtlar va 103 ming 500 dona butasimon daraxt ko'chatlari o'tkazildi. Bundan tashqari smena va vaxta asosida ishlaydigan ishchi-xodimlar uchun 500 o'rinlik vaxta shaharchasi barpo etildi.

"Qizilqum" kon boshqarmasi bo'linmalarida O'zbekiston Respublikasi davlat mustaqilligining o'ttiz uch yilligi munosabati bilan bayram tadbirlari o'tkazildi. Kon boshqarmasi ishchi-xodimlari o'rtasida "Bir bo'lsak - yagona xalqimiz, birlashsak - Vatanimiz!" shiori ostida ma'naviy ma'rifiy tadbirlar va davra suhbatlari, tarixiy shaharlarga turistik sayohatlar tashkil etildi. Istiqol bayrami arafasida "Aristantov", "Qoraqo'ton", "Pistali" konlari va 6-GMZ ishchi-xodimlari uchun bayram dasturxonini hamda konsert dasturlari tashkil etildi. Bayram tadbirlarida ilg'or ishchi-xodimlar "Konchilik shuhrati" ko'krak nishoni, "NKMK jamg'armasi" DM Tibbiy-sanitariya bo'limi xodimi N.Turniyozova, 45 yoshdan kattalar guruhida "NKMK AJ Markaziy moddiy-texnik bazasi xodimi D.Rahimovlar g'oliblikni qo'lga kiritishdi.

Korxonamiz ishchi-xizmatchilari, muhandis-texnik xodimlari butun kuch va imkoniyatlarini joriy yilni yaxshi natijalar bilan yakunlash yo'liga safarbar etaveradilar.

Avaxxon EZOZONOV,
"Qizilqum" kon boshqarmasi direktori.

Xabarlar

"ENG ULUG', ENG AZIZ" KO'RIK TANLOVI viloyat bosqichi g'oliblari taqdirlandi

Navoiy shahridagi "Yoshlar" media markazida "Eng ulug', eng aziz" respublika ko'rik-tanlovining Navoiy viloyati bosqichi g'oliblarini taqdirlash marosimi bo'lib o'tdi.

O'zbekiston Jurnalistlar uyushmasi Navoiy viloyati bo'limi tomonidan viloyat Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar boshqarmasi, viloyat teleradiokompaniyasi, O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi viloyat bo'limi, "Do'stlik bayrog'i" va "Znamya družby" gazetalarini tahririyati hamkorligida o'tkazilgan "Eng ulug', eng aziz" ko'rik-tanlovining viloyat bosqichiga bu yil 60 nafarga yaqin ommaviy axborot vositalari vakillari, yozuvchi va shoirlar, dizayner va fotomuxbirlarning 180 dan ortiq ijodiy ishlari taqdim etilib, ular hakamlar hay'ati a'zolari tomonidan atroflicha ko'rib chiqildi. Ular orasidan 5 ta yo'nalish bo'yicha eng munosib deb topilgan uchtdan o'rin kesimida 15 nafar g'oliblar aniqlab olindi. Jumladan, ShKB axborot-ma'aviyat guruhi xodimi Nafosat Ziyoyeva "Internet jurnalistikasi" yo'nalishi bo'yicha 1-o'rin sohibi bo'ldi.

Tadbirda g'oliblarga tashkilotchilar tomonidan diplom va qimmatbaho sovg'alar topshirildi.

YUGURISH MARAFONI O'TKAZILDI

O'zbekiston Respublikasi davlat mustaqilligining 33 yilligi munosabati bilan Navoiy shahridagi "Yoshlik" ko'lidagi "Navoiy kon-metallurgiya kombinati" AJ, "Navoiyuran" DK, "NKMK jamg'armasi" DM ishchi-xodimlari o'rtasida ommaviy yugurish marafoni o'tkazildi.

Bellashuv oldidan ishtirokchilar ikki guruhga, ya'ni, erkaklar va ayollar 45 yoshgacha va 45 yoshdan kattalar guruhlariga saralandi. Shundan so'ng ishchi-xodimlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etish, sportni ommalashtirish nazarda tutilgan musobaqaga start berildi.

Erkaklar o'rtasida 45 yoshgacha guruhida "NKMK" AJ "Qizilqum" kon boshqarmasi ishchisi R.Aliqulov, 45 yoshdan kattalar guruhida "NKMK" AJ "Qizilqum" kon boshqarmasi ishchisi J.O'roqov hamda ayollar o'rtasida 45 yoshgacha guruhida "NKMK jamg'armasi" DM Tibbiy-sanitariya bo'limi xodimi N.Turniyozova, 45 yoshdan kattalar guruhida "NKMK AJ Markaziy moddiy-texnik bazasi xodimi D.Rahimovlar g'oliblikni qo'lga kiritishdi.

Musobaqa so'nggida NKMK xodimlari kasaba uyushmasi Kengashi tomonidan marafon g'oliblari qimmatbaho sovg'alar bilan taqdirlandi.

"NKMK" AJ Matbuot xizmati.

UCHUVCHISIZ UCHISH APPARATI marksheyderlik xizmatini yangi bosqichga olib chiqadi

"NKMK" AJ marksheyderlik xizmati mutaxassislari yaqinda ilk bor uchuvchisiz uchish apparati yordamida konlarning raqamli modelini yaratish uchun aerofototaxirga olish usulini qo'lladilar.

Bu vazifaning sifatli bajarilishini ta'minlash maqsadida o'tgan yili marksheyderlik xizmati uchun zamonaviy uchuvchisiz uchish apparati xarid qilingan edi. Mazkur apparat uchun ruxsat beruvchi hujjatlar rasmiylashtirilib, 5 nafar mutaxassis o'qitildi.

Konlarda uchuvchisiz uchish apparatlaridan foydalanish dalila ishlarini bajarish vaqtini qisqartirish bilan birga, marksheyderlik tasvirlari ma'lumotlarining tezkorligi, to'laqlonligi va aniqligini oshiradi, - deydi kombinat bosh marksheyderi Sh.Sadinov. - Shuningdek, ushbu zamonaviy uskuna konlardagi xavfli hududlarni masofadan nazorat qilish hamda joyning raqamli topografiya rejasini va raqamli modelini olish imkonini beradi.

Zamonaviy texnologiyalarni o'zida mujassam etgan ushbu innovatsion yechim uni raqamli ma'lumotlarni tez, aniq va samarali olish uchun noyob vositaga aylantiradi.

A.ZARIPOV.

ISHLAB CHIQRARISH KENGAYMOQDA

Seximiz tarixi Navoiy mashinasozlik zavodiga tamal toshi ko'yilgan davr bilan chambarchas bog'liq. 1963-yilda zavod kombinatning ta'mirlash-mexanika sexi sifatida foydalanishga topshirilgach, quyma mahsulotlarga bo'lgan ehtiyojni qondirish maqsadida ishga tushirildi. Hozirgi kunga kelib seximiz ishchi-xizmatchilari, muhandis-texnik xodimlari Navoiy kon-metallurgiya kombinatida olib borilayotgan keng quamlil modernizatsiya va yangi korxonalarini qurish uchun zarur bo'lgan turli xil mahsulotlarni o'z vaqtida yetkazib berish bilan birga, mahalliyashtirilgan va import o'rni bosuvchi mahsulotlar turini ko'paytirishga ham o'z hissasini qo'shib kelmoqdalar.

Seximizda 8 ming turdagi mahsulot ishlab chiqariladi. Yangi loyihalarni amaliyotga tatbiq etilishi natijasida ishlab chiqarish ko'rsatkichi yildan-yilga oshib borayapti. 2012-yilda 18,4 ming tonna mahsulot ishlab chiqarilgan bo'lsa, 2020-yilda yangi og'ir qoliplash uchastkasi ishga tushirilib, foydali keng hajmli tegirmonlar tayyorlash uchun og'irli 61 tonna bo'lgan yirik o'lchamli quyma olish hamda boshqa mahsulotlar ishlab chiqarish hisobiga bo'lsatkich 28 ming tonnaga yetkazildi.

2021-yilda seximizda mahsulotlarning 86 turi mahalliyashtirildi va qariyb 400 milliard so'mlik 30 ming 623 tonna mahsulot tayyorlandi. E'tirofga loyiq yana bir jihati shundaki, seximizda ishlab chiqarilayotgan quyma detallarimiz nafaqat yurtimiz, balki Qozog'iston, Belarus kabi xorijiy davlatlardagi zavodlarga ham eksport qilinmoqda.

Korxonamizda ish to'rt navbatda

tashkil etilib, buning uchun xodimlarga barcha shart-sharoitlar yaratib berilgan. Jumladan, 2020-yilda 100 nafar kishiga mo'ljallangan yechinish va yuvinish xonalari ishga tushirildi. Fidoyi xodimlarimizning mehnatdagi yutuqlari kombinat rahbariyati tomonidan munosib rag'batlantirilib kelinmoqda. Mustaqillik yillarida jamoamizdan Maxmatmurat Mallayev, Ravshan Karimovlar hamda ushbu satriklar muallifi turli darajadagi "Konchilik shuhrati" ko'krak nishoni bilan taqdirlandi. Ro'zimurod Tursunov "NKMK faxriysi" unvoniga sazovor, eritish bo'linmasi ustasi Elyor Xudoynazarov "Eng yosh metallurg" tanlovi g'olibi bo'ldi.

Bugun ahl jamoamiz marrani baland olib, fidokorona mehnat qilmoqda. Sex boshlig'i o'rinbosarlari Rasulberdi Xudoyberdiyev, Maxmatmurat Mallayev, elektrpechda po'lat erituvchi No-dir Orziyev, qo'lda qoliplovchi Nasillo

Xalilov, metall va qotishmalar erituvchisi Ravshan Karimov, termik ishlov beruvchi Siroj Haydarov, Shahobiddin Bozorov, mutaxassis xodimlardan Abduvali Xalilov, Zohid Normuradov, Lapas Narzullayev, Anis Xudayqulov, Komil Jumayev, Shuhrat Nazarov, Jamol Hamroyev, Nodir Tursunov, Umidjon Xudoyberdiyev, Faxridin Qurbanov, Farhod Cho'ttiyev, Jo'rabek Husinovlar o'zlarining boy tajribasi, fidoyiligi, mehnatsevarligi bilan hamkasblariga o'mak bo'lib kelyapti. Ularning ishchi kadrlarini tayyorlashdagi xizmatlarini alohida e'tirof etish kerak. Ma'lumki, seximizda qolip yasovchi, po'lat erituvchi, po'lat quyuvchi, quymalarga texnik ishlov beruvchi kabi noyob kasb egalari mehnat qilishadi. Bunday kasb sohiblarini tarbiyalash esa oson va qisqa fursatda amalga oshiriladigan ish emas. Malakali mutaxassislar iqtidorli yoshlarga ustozlik qilayotgani, kasb sirlarini qunt bilan o'rgatayotganligi erishayotgan yutuqlarimizning asosiy omillaridan biri bo'lmoqda va seximizda bilimli yoshlar safi kengaymoqda.

Ishlab chiqarish quvvatlarini kengaytirish hisobiga quyma mahsulotlari olish ko'rsatkichini yiliga 32 ming tonnaga, 2026-yilgacha esa 40 ming tonnaga yetkazishni rejalashtirganmiz. Buning uchun qiymati 3 million dollar bo'lgan zamonaviy, samaradorligi yuqori, energiyatejamkor asbob-uskunalar xarid qilindi. Shuningdek, zavodimiz sharoitida 25 tonnalik pech, zamonaviy pnevmotransportyorlar va qoliplash mashinalari, 25 dona nstandart jihoz-



lar ishlab chiqarilib o'rnatildi.

Detallarga termik ishlov berish uchastkasida yangi termik pechi va 32 tonnalik ko'priklilik yuqori ko'tarish ishgacha tushirildi. Natijada bu uchastkada o'ta og'ir va katta gabitli detallarga termik ishlov berish imkoniyati yaratildi. Suyuq shisha ishlab chiqarish uskunasining ikkinchi liniyasi o'rnatildi. O'tgan yili shakllarni maydalash uchastkasi qurib bitkazilib, ish jarayoni uchun zarur maxsus texnikalar bilan ta'minlandi.

Rangli quyma uchastkada 2023-yilning ikkinchi yarmida elektr yoy po'lat eritish pechini ko'chirish va modernizatsiya qilish hisobiga sutkasiga quyma mahsulotlar ishlab chiqarish hajmini 10-12 tonnadan 20-22 tonnagacha yetkazishga erishildi. 2023-yilda qora metall parchalarini saqlash va ajratish

uchastkasi ishga tushirilib, 2 ta chorpoyali yuqori ko'tarish krani montaj qilingani va temir yo'l liniyasi torgilangili bunday metallarni yuklash, tushirish, saqlash va quymachilik sexiga o'z vaqtida yetkazib berishda qulaylik yaratmoqda.

Seximizda mavjud oltita asosiy ishlab chiqarish uchastkalari hamda ikkita xizmat ko'rsatuvchi bo'linmalarda mehnat qilayotgan ishchi-xodimlar va mutaxassislar Istiqol bayramini ko'tarinki kayfiyatda kutib olmoqdalar. Joriy yilning o'tgan yetti oyida qariyb 19,9 ming tonna quyma mahsulotlar tayyorlanib, reja oshirib uddalandi. Kelgusida bor imkoniyatlardan samarali foydalanib, yutuqlarni yanada ko'paytiramiz.

Zafar BOBODO'STOV,
Navoiy mashinasozlik zavodi quymachilik sexi boshlig'i.

■ Shifokor maslahati

Inson tug'ilganidan qabul qiladigan birinchi mahsulot bu-sut. Sut mahsulotlari yoshu qarining kunlik ratsionida bor va bo'lishi shart. Eramizdan oldin hayot kechirgan avlodlarimiz va bugungi insoniyat bu mahsulotning foydaligini e'tirof etishgan. Sut va sut mahsulotlari tarkibida inson organizmi uchun zaruriy 8 ta aminokislota, 80 ga yaqin foydali mikro va makroelementlar, 50 ga yaqin vitaminlar, fermentlar borligi aniqlangan va bu zamonaviy energetik ichimliklarga nisbatan ancha foydali!

SUT – KONI FOYDA

Rossiya Tibbiyot fanlar akademiyasi Ozuqa instituti olimlari tavsiyasiga binoan 1 kishi uchun yillik sut mahsulotlari me'yori – 390 kilogramm deb belgilangan. Bunda asosiy urg'u sutga qaratilgan. Sut kalsiyga boy bo'lib, suyak to'qimasi sog'lom o'sishi va nerv sistemasining me'yorida faoliyat ko'rsatishi uchun muhimdir. Sutdagi kalsiy yengil hazm bo'ladi, fosfor mikroelementi bilan yaxshi birikkan bo'ladi. Sigir suti intellektni juda tez va maksimal rivojlantiruvchi yagona mahsulot.

Sutning iliq holda ichilgani sovuq sutga nisbatan 2 barobar foydalidir. Bir stakan sut tarkibida inson uchun kerakli kunlik oqsilning foydali mikroelementlar bilan birgalikdagi xazirasi mavjud.

Qadimgi Misr, Gretsiya va Rimda sutga "Hayot sharbati", "Salomatlik manbai", "Oq rangdagi qon", deb berga ta'rif berishmagan. Sut tarkibidagi triptofan moddasi organizmda nikotin kislotasini sintez qiladi va markaziy asab tizimining normal faoliyat ko'rsatishiga sabab bo'ladi. Bir stakan iliq sutga asal qo'shib kechda ichilsa emotsional, asabiy, hayajondagi kishilar uchun sog'lom uyqu ta'minlanadi. Yoshi qirqdan o'tgan odamlarda ba'zan sutni hazm qilish qiyinlashadi, lekin yangi sog'ilgan sut o'rniga qaynatilgan yoki biror xil sut mahsulotini qabul qilish bilan kunlik me'yorni to'ldirish mumkin. Sutdan tayyorlanadigan tvorog, brinza va pishloq, ayniqsa katta yoshli ayollarda menopauzaga yaqin davrda gormonal fon pasayishi natijasida kalsiy mikroelementining organizmdan yuvilib ketishi va suyaklar mo'rtlashishiga qarshi muhim tabiiy mahsulot hisoblanadi. Ibn Sino bobokalonimiz ham sut va sut mahsulotlarini insonlar uchun eng sara va foydali deb hisoblaganlar. Botkin esa sutni yurak va buyrak kasalliklarini davolashda qimmatbaho vosita deb tan



olgan. Chunki sut tanada suyuqliklar chiqishini tezlashtirib, shishlarni yo'qotuvchi foydali ichimlikdir.

Sanoat korxonalarida ishlayotgan ishchilarga zaharli moddalarning zararli ta'sirini yo'qotish uchun bepul beriladigan sut tarkibidagi oqsil toksik moddalarni neytrallaydi. Sut mahsulotlari is gazi, kislotalar va bo'yoqlar parlanishidan hosil bo'ladigan zaharlarni kesadi. Uzoq umr ko'ruvchilar menyusida sut va sut mahsulotlari hamisha serob bo'ladi.

Dunyoda 1-iyun – "Sut kuni", deb belgilangan. Amerika Men shtati universiteti olimlari aniqlashicha, xotira yaxshilanishida nafaqat sut, balki pishloq va qatiq ham juda foydali. Sut tarkibidagi tabiiy antioksidantlardan miyada glutation hosil bo'lib, miya hujayralarida oksidlanish jarayonlariga qarshi davolovchi vosita hisoblanadi. Stomatologiya sohasida pishloq kariyega qarshi eng yaxshi vosita ekanligi sir emas. Xafaqonlik kasalligi bo'lgan inson-

lar guruhi orasida o'tkazilgan tajribada haftaning besh kunida yogurt yoki qatiq iste'mol qilgan gipertoniklarni bu mahsulotlarni iste'mol qilmaganlarga qaraganda qon bosimi oshishi kam bezovta qilgani aniqlandi.

Sut mahsulotlarining oqsillari qandli diabetga uchragan bemorlarda qonda-gi glukoza miqdorini insulin sekretsiyasini me'yoriyashtirishi ham ilmiy isbotini topgan. Sut tarkibidagi Omega-3 yog' kislotalari markaziy asab tizimi faoliya-

tini yaxshilab, miyada demensiya va kongitiv buzilishlar paydo bo'lish xavfini kamaytiradi. Ichak mikroflorasiga ijobiy ta'sir qilish bo'yicha ham sut mahsulotlari eng hamyonbop va qiyinchiliksiz topiladigan mahsulotdir.

Ayniqsa, oxirgi ikki yilda "Do'stlik" agrofirma yetishtirib berayotgan sut mahsulotlari Tibbiy-sanitariya bo'limida davolanayotgan bemorlar, ularning oila a'zolari, tibbiy ko'rikga keluvchilar uchun foydali ekanligi to'liq isbotlanmoqda. Xalqimiz salomatligini mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishda sut va sut mahsulotlarining ijobiy ta'sirini inobatga olgan holda TSB hududida ushbu mahsulotlar do'koni tashkil etgan mutasaddilarga xalq nomidan chuqur minnatdorchiilik izhor qilamiz va sut mahsulotlari turlari yanada ko'payishini kutib qolamiz.

Gulbahor NURIDDINOVA,
TSB Ayollar maslahatxonasi mudiri.

ISSIQ KUNLARDA QANDAY OVQATLANISH KERAK?

Havo harorati yuqori bo'lgan kunlarda ovqatlanish fiziologiyasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar, ayniqsa, issiq kunlarda ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish uchun ma'lum bir qoidalariga rioya qilish zarurligini ko'rsatmoqda. Yoz faslida taom tarkibi, miqdori va sifatini issiq iqlimga moslashtirish kerak. Oqsil manbai hisoblangan qo'y, mol, parranda go'shtlari va baliq mahsulotlarini sut, qatiq bilan almashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Sut, qatiq, suzma va boshqa shunga o'xshash mahsulotlarda ham organizm uchun zarur bo'ladigan oqsillar mavjud. Mavsumda sergo'sht, qovurilgan, yog'li va dudlangan taomlarni iste'mol qilishdan cheklanilmasa tanada kislotaga ko'payadi. Issiq kunlari shirinlik va pishiriqlar iste'molini ham birmuncha kamaytirgan ma'qul. Ularning o'rniga turli-tuman meva, poliz mahsulotlari iste'molini ko'paytirish foydalidir.

Ma'lumki, jazirama kunlarda suv eng ko'p iste'mol qilinadi. Chanqaganda sovuq suv o'rniga ko'k choy va har xil o'tlardan tayyorlangan damlamalarni ichish tavsiya etiladi. Bunday ichimliklar organizmdagi chanqoqlikni uzoqroq qondirib turish xususiyatiga ega. Sog'lom insonlar uchun kunlik suv iste'moli me'yori 3 litr. Yurak-qon tomir, buyrak xastaligi bor bemorlarga ko'p suv ichish tavsiya etilmaydi. Issiq kunlarda spirtli ichimliklar, qora choy va kofe ichish yaramaydi. Shuningdek, gazli, shirin ichimliklar ham chanqoqni qondirmaydi. Yozda iste'mol qilinadigan sho'ruva, palov, lag'mon, chuchvara va boshqa turli taomlar miqdori kamaytirilishi kerak. Yoz kunlari nihoyatda to'yib ovqatlanish oshqozon ichak funksiyasining buzilishiga olib keladi. Ishtahani jilovlab turish uchun nonushta, tushlik va kechki ovqatlar orasida kamida ikki marta meva-cheva va poliz mahsulotlaridan tamaddi qilib olish mumkin. Pishiqlik ne'mati bo'lgan qovun va tarvuzni imkon qadar tushlikda iste'mol qilish maqsadga muvofiqdir.

Yana bir muhim jihati ta'kidlamoqchiman. Taom tayyorlashda masalliqlar eskirmaganligiga e'tibor qaratish lozim. Chunki biz-



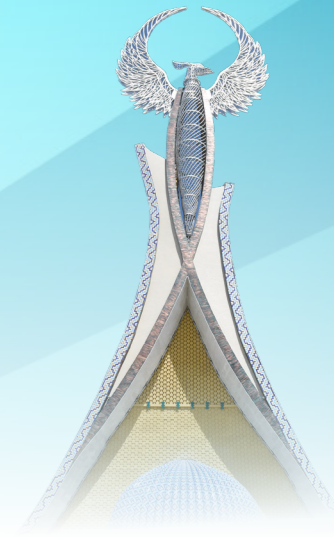
ning sharoitda yuqori harorat ta'sirida masalliqlarning aynishi, buzilishi oqibatida ovqatdan zaharlanish holatlari uchrab turadi. Issiq kunlari qiymalangan go'sht, baliq, kalla-pochalardan tayyorlangan somsa, kotlet, chuchvara, manti iste'molida juda ehtiyot bo'lish kerak. Bekalarimiz qiymalarni bevosita taom pishirishdan oldin tayyorlashga yaxshi bo'ladi.

Bugun O'zbekistonda ko'plab insonlar ortiqcha vazn yoki u tufayli kelib chiqadigan kasalliklardan ozor chekadilar. Xo'sh, ortiqcha vaznga nima sabab bo'lishi mumkin, Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, 2012 yilda 56 million o'limning 38 millioni yoki 68 foizi yuqumli bo'lmagan kasalliklar-yurak qon-tomir, qandli diabet, saraton va surunkali nafas olish kasalliklari oqibatida sodir bo'lgan. Bu kasalliklarning xavfli omillari-bu noto'g'ri ovqatlanish, ovqatlanish tartibi va me'yoriga yaralgan, jismoniy faollikning past darajadali, tamaki chekish va alkogolli mahsulotlarni iste'mol qilish hisoblanadi.

Sog'ligingiz mustahkam bo'lishini istasangiz, ertalabki nonushtaga sut mahsulotlari, meva, sabzavot, qaynatilgan go'sht, tarkibida oqsil va uglevod bo'lgan mahsulotlarni, tushlikda yengil hazm bo'ladigan sho'ruva, suvda yoki bug'da tayyorlangan kotletlar, salat va ko'katlarni tanovul qiling. Kolbasa, konserva va tuzlangan mahsulotlar, sho'r baliq, dudlangan go'shtlar chanqoqni oshirishdan tashqari yurak qon-tomir, oshqozon ichak tizimi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kechki ovqat yengil hazm bo'luvchi suyuq taomlardan iborat bo'lishi lozim.

Baxtigul UTEMURATOVA,
Tibbiy-sanitariya bo'limi poliklinikasi terapevt vrachi.

■ Mustaqillik mushoirasi

Madhingni
kuylaymiz,
Istiqlol!

Kombinatda mehnat qilayotgan ishchi-xodimlar orasida ijod bilan shug'ullanib kelayotgan hamkasblarimiz anchagina. Ularning ijod namunalari doimiy ravishda ijtimoiy tarmoqlar, "Konchilar hayoti" gazetasida yoritilib, to'plam shaklda nashr etib kelinmoqda. Hamkasblarimizdan eng ulug', eng aziz bayramga bag'ishlab yozilgan namunalarni siz, azizlarga havola etishni lozim topdik.

Vatan

Onamdek yagona borimsan, Vatan,
Jonimning oromi orimsan, Vatan.
Millatim g'ururi, sharafu shonim,
Mustahkam qo'rg'onim, norimsan, Vatan!

Bag'ringda baxtiyor quvonchga to'lib,
Ulkan yuksalishdan doim shod bo'lib,
Madhingni ulug'lab, yuribman kulib,
Cholg'uchi qo'lida torimsan, Vatan!

Tinch-totuv zaminning farzandi o'zim,
Yurtim jamolingdan qunvaydi ko'zim,
Tilidan bol tomib aytgan har so'zim,
Cho'qqini ko'zlagan sorimsan, Vatan!

Taraqqiyot sari odimlaydi el,
Turfa o'zgarishdan yayramoqda dil,
Olis manzillarga eltuvchi bir yo'l,
Mustahkam va metin dorimsan, Vatan!

Lobar USMONOVA,
Zarafshon qurilish boshqarmasi ishchisi.

Mustaqil
diyormiz

Bulutlar orasidan charaqlagay quyoshim,
Mustaqillik zavqidan mag'rurdir endi boshim.
Gulla-yashna diyorum, jahonim O'zbekiston,
Sen uchun bitgaydurman qasida hamda doston.
Olamaro yangragay o'zbek degan ovozim,
Osmonlarni quchgaydir eh, shiddatli parvozim.
Yurtimizni tan oldi butun jumla jahon,
Hayot shunday go'zaldir va shundayin charog'on.

Istiqlolning quyoshi porlagay yo'limizda,
Endi erkimiz ham doimo qo'limizda.
Buyuk davlat qurishga sarf etayin bardoshim,
Bizni doim qo'llagay yurt otasi, Yurtboshim!

Abdulla JUMAYEV,
2-gidrometallurgiya zavodi xodimi.

Yangi O'zbekiston

Yangi O'zbekiston jannat makondir,
Bag'rida farovon, munavvar hayot.
Bu yurtki, elimga sharafu shondir,
Dillarda barq urar qo'shig'u bayot.

Mustaqillik erur eng ulug' ne'mat,
Bu bir-la yashnagay hattoki bashar.
Inongum, qalblarga surur bag'ishlab,
Istiqlol abadiy, manguga yashar.

Bu kungi shukuhdan shodondir dilim,
Shukrona baxsh etib, yorqin iz solar.
Eng ulug', eng aziz ayyomdan elim,
O'zgacha kayfiyat, zavqu shavq olar.

Shahnoza SULAYMONOVA.

Shukuh

Yurtimda kezmoqda ajib bir shukuh,
Dillarga bag'ishlab o'zgacha surur.
Mustaqillik berar tani-jonga ruh,
Yurakda jo'sh urar iftixor, g'urur.

Yuksakka bo'y cho'zar qadalgan nihol,
Kundan-kun ulg'ayay kelajak avlod.
Xalqimga bu baxtni berdi Istiqlol,
Yorqin istiqlolga qadam tashlar shod.

Porloq kelajakka ortmoqda ishonch,
Bu yo'lda elimga baxt-omad kulsin.
Muborak ayyomki, baxsh etib quvonch,
Mustaqillik hamisha abadiy bo'lsin!

Dildora KARIMOVA.

Istiqlol madhi

Istiqlolni berdi, toj-taxtni berdi,
Dillarga o'zgacha zo'r ahdni berdi,
Xalqimga iqbolni, hur baxtni berdi,
Qalbimda shukuh va surur - Istiqlol,
Xalqimga iftixor, g'urur - Istiqlol!

Istiqlol taqdirim kitobidir - bu,
Toleim, taqdirim xitobidir - bu,
Davriming yuksalish shitobidir - bu,
Qalbimda shukuh va surur - Istiqlol,
Xalqimga iftixor, g'urur - Istiqlol!

Yurtboshim xalqimga rahnamo, sarbon,
Nurlu manzillarga yo'l oldi karvon,
Erkinlik, ozodlik - barchamizga shon,
Qalbimda shukuh va surur - Istiqlol,
Xalqimga iftixor, g'urur - Istiqlol!

Yangi O'zbekiston ko'kka cho'zar bo'y,
Har yonda o'zgarish, yarashar xushro'y,
Bu kun yurtda bayram, bugun katta to'y,
Qalbimda shukuh va surur - Istiqlol,
Xalqimga iftixor, g'urur - Istiqlol!

Marralar, yutuqlar yo'ldosh elimga,
Shukronalik zavqi hamroh dilimga,
Taraqqiyot poydor doim yo'limga,
Qalbimda shukuh va surur - Istiqlol,
Xalqimga iftixor, g'urur - Istiqlol!

Buyuk kelajaging sha'nga o'ralgan,
Dovrug'ing dunyoga, yurtga taralgan,
Ilmu tafakkurdan, shondan yaralgan,
Qalbimda shukuh va surur - Istiqlol,
Xalqimga iftixor, g'urur - Istiqlol!

Kelajak asosi, o'zagi o'zing,
Baxtimiz timsoli har bitta so'zing,
Yurtini sharaflab har o'g'il-qizing,
Qalbimda shukuh va surur - Istiqlol,
Xalqimga iftixor, g'urur - Istiqlol!

Baxtim solnomasi, taqdirim erur,
Elimga, dilimga bag'ishlagay nur,
Bu kunlar qalblarga bag'ishlar huzur,
Qalbimda shukuh va surur - Istiqlol,
Xalqimga iftixor, g'urur - Istiqlol!

Avlodlar mardona dovnonlar oshar,
Shukuhli chog'larda ilhomlar toshar,
Yutuqlar bardavom, el baxtli yashar,
Qalbimda shukuh va surur - Istiqlol,
Xalqimga iftixor, g'urur - Istiqlol!

Yuksalish zavqidan quvonch to'lajak,
Avlodlar, albatta, baxtli bo'lajak,
Bag'riga chorlaydi nurlu kelajak,
Qalbimda shukuh va surur - Istiqlol,
Xalqimga iftixor, g'urur - Istiqlol!

Dunyoga andoza, ko'z-ko'z qilgaymiz,
Bu ayyomni doim aziz bilgaymiz,
Baxtiyor millatimiz, kuchga to'lgaymiz,
Qalbimda shukuh va surur - Istiqlol,
Xalqimga iftixor, g'urur - Istiqlol!

Iqbolni sarbaland, tolei porloq,
Manzillar nurafshon, bora yo'li oq,
Bundan-da elimning ko'ngillari chog',
Qalbimda shukuh va surur - Istiqlol,
Xalqimga iftixor, g'urur - Istiqlol!

Ishochni oshirar zamona zayli,
Bularning barchasi zamon tufayli,
Ey, ozod yurtdoshim hur yasha mayli,
Qalbimda shukuh va surur - Istiqlol,
Xalqimga iftixor, g'urur - Istiqlol!

Istiqlol bor ekan, mag'rurdir boshim,
Baxt, omad hamisha erur yo'ldoshim,
Qaddingni baland tut, aziz yurtdoshim,
Qalbimda shukuh va surur - Istiqlol,
Xalqimga iftixor, g'urur - Istiqlol!

Hamisha qadringni gulga o'rayman,
Ollodan elimga imon surayman,
Yurtimga istiqlol, rivoj tilayman,
Qalbimda shukuh va surur - Istiqlol,
Xalqimga iftixor, g'urur - Istiqlol!

Abdumajid JO'RAYEV.

KONCHILAR HAYOTI

MUASSIS:
"NAVOIY KON-
METALLURGIYA
KOMBINATI" AJ

O'zbekiston Respublikasi
Prezidenti Administratsiyasi
huzuridagi Axborot va ommaviy
kommunikatsiyalar agentligi
tomonidan 2022-yil 4-fevralda
1521-raqam bilan qayta
ro'yxatga olingan.

Muharrir:
**Nizomiddin
SADRIDDINOV**



Tahririyat manzili:
210100.
Navoiy shahri, Navoiy ko'chasi,
27-uy,
"NKMK" AJ boshqarmasi
Telefonlar:
Muharrir: 79 227-74-64.
Faks: 79 227-75-66

Gazeta har oyda ikki marta chop etiladi va "Navoiy kon-metallurgiya kombinati" AJ,
"Navoiyuran" DK, "NKMK jamg'armasi" DM bo'linmalariga tarqatiladi.
Bahosi kelishilgan narxda.

Gazeta "Konchilar hayoti" gazetasi tahririyatida terildi va sahifalandi.
"Noshir Lux" MChJ bosmaxonasida 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.

Navbatchi: **Azamat ZARIPOV**
Texnik muharrir: **Zafarjon OLIMOV**

Qog'oz bichimi A2. 12100 nusxada chop etildi.
Buyurtma № 448.
2024-yil 27-avgust 17:00 da
chop etishga topshirildi.