



■ Sarhisob

JAMOAMIZ MATONATI VA SHIJOATI

maqsadlarimizga erishish yo'lidagi asosiy kuch

■ Oxiri. Boshlanishi 1-betda

O'tayotgan yilni sarhisob qilar ekammiz, kon boshqarmamizda ishlab chiqarishni kengaytirish, mahsulot hajmini oshirish, yangi texnologiyalarni o'qlash, zavod va konlarni zamonaviy texnika va transport vositalari bilan ta'mirlash, ishchi-xodimlarning mehnat sharoitlarini yaxshilashga qaratilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilganligiga guvoh bo'lamiz.

Texnologik ishlab chiqarish zanjirining asosiy nuqtasi hisoblangan "Muruntov" konida hozirda keng qamrovl iстибобли investitsiyaviy loyihihalar muvaffaqiyatl amalga oshirilib kelinmoqda. So'nggi yillarda oltin ishlab chiqarishni ko'paytirishga o'talnirilgan loyihihalar biri - "Muruntov" koni beshinchini navbatining ochilishidir. Konchilik sohasida dunyo mayosidagi eng so'nggi ishlanmalar qo'llanilayotgan bu loyihaning amalga oshirilishi konda yana uzoq yillar ma'dan qazib chiqarishni ta'mirlash hamda 2-gidrometallurgiya zavodida qayta ishlash hajmini 50 mln. tonnaga yetkazish imkonini berdi. 2013-yilda mazkuz kondan rejalashtirilgan 44 million 135 ming kubometr tog' jinslari qazib olingan bo'lsa, 2023-yilda kelib ushbu reja ko'rsatkichi 115 million kubometr tashkil etdi. 2024-yilda esa 124 million kubometrda oshadi.

"Muruntov" konining chuqurligi kengayishi natijasida qazib olinayotgan kon massalarini doimiy va qatqinchalik saqlash joylariga yetkazishda ish samaradorligini oshirish, vaqt hamda xarajat miqdorini qisqartirish maqsadida, 1984-yildan buyon davriy oqimli texnologiya majmualardan keng foydalanish kelinmoqda. Ayni paytda ham konda manzilli dastur doirasida Shimoliy-sharqi davriy oqim texnologiyasi majmuasi hamda 2-sonli konveyer liniyasini kengaytirish, elektr liniyalari, qo'shimcha ag'darma maydonini qurish, ag'darma konveyer liniyasini 1,1 ming metrga uzaytirish ishlar davom etmoqda.

Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 5-noyabrda 907-sonli qarori bilan "Muruntov" konini o'zlashtirish 5-navbat. 1 bosqich" loyihasi texnik iqtisodiy asosi tasdiqlangan bo'lib, unga ko'ra 2016-2026-yillarda davomida loyihaning amalga oshirish muddati belgilangan. Loyihaning umumiy qiymati 733,9 million dollarini tashkil etdi. Bugungi kunda loyiha doirasida umumiy qiymati 13,6 million dollar bo'lgan "Muruntov" konining janubiy bortidagi 2-sonli maydalash-yuklash punktini chuqurlashtirish" ishchi loyihasi asosida qurilish-montaj ishlar jalad sur'atlarda olib borilmoqda. Ushbu loyihanı amalga oshirishning asosiy maqsadi - "Muruntov" konining quyi gorizontlarda tog'-kon ishlarining suayishi, tog' jinslарining avtomobilarda tashish masofasining keskin oshishi va avtoag'dargichlar taqchilligi muammolarini bartaraf etish va



2024-2026-yillarda davlat tomonidan belgilangan vazifalarni so'zsiz bajarishga qaratilgan.

Tog' jinslari konveyer liniyalar orqali tashish eng qulay, samarali va tejamkor imkoniyat ekanı amalda isbotlangan. Bu, hech shubhasi, ish samaradorligini oshirish bilan birga, ishchi kuchi, vaqt, transport xarajatlarini, yoqilg'i-moyalash materiallari tejash demakdir. Loyihaning to'liq amalga oshirilishi yiliga 15 million kubometr tog' jinslari tashish imkonini berish bilan birga, 1785 ta yangi ish o'rinalarini ham yaratadi. E'tiborli jihat, konveyer liniyalarini kombinatining Navoiy mashinasozlik zavodida to'liq mahalliy-lashtirilgan holda tayyorlanmoqda.

Katta hajmdagi yul tashish texnikalari bo'yicha mamlakatimizda yetakchi bo'lgan Avtomobil transporti boshqarmasining ish hajmi keyingi yillarda bosqichma-bosqich modernizatsiyalash hisobiga kengayb bormoqda. Bugungi kunda boshqarmada 500 ga yaqin BelAZ, Caterpillar, Komatsu, UzXCMG, Volvo, Dresssta, Manitou va dunyoning boshqa mash-hur korxonalarida ishlab chiqarilgan og'ir yuk ko'taruvchi kon avtotransporti, yo'l-qurilish texnikasi va yordamchi transport vositalaridan foydalanish kelinmoqda. Shu bilan birga, ma'nан eskiorgan, iqtisodiy jihatdan foydali bo'lmagan texnikalar zamonaviy, yugor texnik-iqtisodiy ko'rsatkichlarga ega tog'-kon texnikalari bosqichma-bosqich almashtirilmoxda. 2024-yilda 16 ta "BelAZ-7513" rusumli 136 tonna yuk ko'tarish qurvatiga ega avtoag'dargichlar bosqichma-bosqich 220 tonnagacha yuk ko'tarish qurvatiga ega, "CAT-793D" rusumli zamonaviy texnikalariga almashtirilgan bo'lsa, 10 ta yangi Komatsu 860E-1K rusumli, yuk ko'tarish qurvat 254 tonna bo'lgan avtoag'dargichlar olib kelindi. Xuddi shunday texnikalarning yana 12 tasi keltirilish arafasida.

"Turbay konlari o'zlashtirish uchun qazib

olish va qayta ishlash quvvatlarini kengaytirish" investitsiya loyihasi doirasida Xumsoy karyerlariда ochish - qazish ishlar olib borilmoqda. "Turbay" konini o'zlashtirish buyicha 50 kilemetrik temir yo'l qurilishi, yangi avtovagarjalr tuzildi. Konda elektr energiya sarfini kamaytirishda muhim o'rinn tutadigan qayta tilkanuvchi energiya manbalardan foydalanan uchun quvvati 1 MW bo'lgan quyosh fotoelektr stansiyasini qurish ishlar rejalahtirilgan. "Auminzo-Amantoy" koni hududidagi transport sexida avtotransport vositalarini ta'mirlashga mo'ljalangan yangi bino va inshootlar qurildi.

Temir yo'l transporti boshqarmasi parki yangilanib, zamonaviyashib bormoqda. Birgina, 2017-2022-yillarda umumiy qiymati 588 milliard so'mlik kon texnikalari xarid qilingani fikrimizning isbotidir. Bugun Temir yo'l transporti boshqarmasi texnikalari safi yana 4 ta sekssiyadan iborat teplovozlar hisobiga oshdi. Rossiya Federatsiyasining "Sharqiy" logistika kompaniyasidan 258 milliard so'nga xarid qilingan bu texnikalari temir yo'l sohasining eng so'nggi resumusidagi avlodiga mansub bo'lib, yuqori quvvatiga ega, tejamkor va zamonaviyligi bilan ajralib turadi. Bugungi kunda boshqarma temir yo'chilari "Muruntov" konidan 2-gidrometallurgiya zavodida sutkasiga tarkibida otinga boy 147 ming tonnadan ortiq ma'danni yetkazib berib, o'z oldlariga qo'yilgan vazifalarni bajarmodalar.

Keyingi yillarda 2-gidrometallurgiya zavodida ham oltin ishlab chiqarishni ko'paytirishga yo'naltirilgan strategik loyihihalar muvaffaqiyatl amalga oshirilishi. Yangi, zamonaviy asbob-uskunalarini joriy etish hisobidan tayyor mahsulot hajmini oshirishga erishilmoqda. So'nggi to'rilanishda 2-gidrometallurgiya zavodining maydalash sexida to'qqizta tegrimondan iborat beshta yangi tegrimon bloklari ishga tu-

shirildi.

Investitsiya loyihalarni ruyobga chiqarish yuzasidan olib borilayotgan keng ko'lamli ishlarda Tashqi suv ta'minoti birlashgan energoxizmatining ham o'z o'mi bor. Ayni kunlarda "Amudaryo-Zarafshon" suv quvurining uchinchi suv tarmog'i tortish va nasos stansiyalarini rekonstruksiya qilish ishlari yakunlandi. Qurilish-montaj ishlari 2017-yilda Zarafshon qurilish boshqarmasi ishchi-xodimlari tomonidan boshlanib, hozirgacha 157,3 kilometr uzunlikdagi metall quvurlar o'rnataldi.

Mamlakatimizda davlatimiz rahbari tomonidan ilgari surilgan "Yashil makon" umummilliy loyihasi doirasida egzu niyat bilan minglab ko'chatlar o'tqazilyapti. Markaziy kon boshqarmasining ahil jamoasi ham bu tadbirlardan chetda turgani yo'q. Mamlakatda obod va so'lim yashil maydonlarni ko'paytirishdek xayri amallarga katta hissa qo'shyapti. Boshqarmanning kon, zavod va ma'muriy-maishiy binolar atroflarini yashil makon aylantirish borasida 2024-yilning bahorgi mavsumida 72 ming 289 top mevali va manzaralni ko'chatlar o'tqazildi. 2024-2025-yil kuz-qish mavsumida cho'l hududiga, issiq garmesel va qurq'ochhilikkha, shorlanishga chidamaliliq yuqori bo'lgan 30 ming 200 dona saksovul, buta ko'chatlaridan "Turbay" kar'eri hududidagi "Vaxta" shaharchasi atrofida 2,5 gektar yer maydonda "yashil belbog" tashkil etdi.

Yana shuni mamnuniyat bilan takidashni istardimki, 2024-yil Markaziy kon boshqarmasi jamoasi uchun alohida ahamiyati va shuhului yil bo'ldi. Chunki, bu yil korxonalar tashkil topganligining 60 yilligi hamda uning tarkibidagi 2-gidrometallurgiya zavodi va Tashqi suv ta'minoti birlashgan energoxizmatining 55 yilligi qo'sha-loq tantana sifatida nishonlandi.

Yil davomida mas'uliyatlari va salohiyatlari mutaxassislarimizdan 73 nafar turli darajadagi "Konchilik shuhurit" ko'krak nishonlari bilan taqdirlandi. 25 nafar "Navoiy kon-metallurgiya kombinati faxriysi" degan nomga munosib ko'rildi. Yurtboshimiz Farmonlari bilan 2 nafar xo-dimiz davlat mukofotlari - "Mehnat shuhurit" ordeni va "Shuhurat" medali bilan taqdirlandilar.

Qanchalik qiyin bo'lmashin, biz faqat oldin ga qarab boryapmiz. Albatta, bu jarayon oson kechmayapti. Shunga qaramay, qutlug' yangi yil arafasida belni mahkam bog'lab, sidqidildan mehnat qilib, barcha sohalarda yaxshi natijalarini qo'liga kirityotganligimizni ta'kidamoqchim. Xususan, 2024-yilda 64,5 trillion so'mlik mahsulot ishlab chiqarib, rejanı 101,1 foizga bugungi bajaranimiz buning yorqin nishonasi bo'ladi.

Elmurad XALIKULOV,
Markaziy kon boshqarmasi direktori.

2-gidrometallurgiya
zavodi kombinatning
ishlab chiqarish
quvvati jihatidan
eng yirik korxonasi
hisoblanadi. Ayni paytda
korxonada 78 ta tegimon
yordamida kuniga 150 ming
tonnagacha ma'dan qayta
ishlanmoqda.

ZAVOD IMKONIYATLARI KENGAYMOQDA

So'nggi to'rt yilda strategik loyihihalar muvaffaqiyatl amalga oshirilib, maydalash sexida to'qqizta tegrimon ishga tushirildi. Bu, tarkibida oltin bo'lgan ma'danni qayta ishlash hajmini 13,5 million tonnaga yoki 2020-yilga nisbatan 20 foizga oshirish imkonini berdi.

E'tiborli jihat, ushbu tegrimonlar va ularga ishlatilayotgan barcha jihozlar, noyob texnologik uskunalar kombinat mutaxassislarining ulkan salohiyati bilan mahalliylashtirilib, Navoiy mashinasozlik zavodida tayyorlandi va katta hajmdagi mablag'ni iqtisod qilishga erishildi, - deydi zavod bosh muhandisi Sardor Polyanov. - Oq'irliги 706 tonna va hajmi 134 kubometr bo'lgan sharli tegrimonning o'zimizda tayyorlanishi O'zbekiston og'ir mashinasozlik sanoatida ilk qadam bo'ldi. Bugungi kunda uning to'la quvvatda ishga tushirilishi soatiga 120 tonna ma'danni qayta ishlash samaradorligini bermoqda.

Ayni kunlarda maydalash sexiga yanada yirik hajmlı bo'lgan sharli tegrimon o'rnatisi ishlar olib borilmoqda. Bu tegrimonning ishga tushirilishi kelgusida ma'danni qayta ishlash hajmini yiliga 1,8 million tonnaga oshirish yoki korxonaning yillik quvvatini 55,6 million tonnaga yetkazish imkonini beradi.

Navyo kon-metallurgiya kombinatida joriy yilda qayta ishlangan ma'danning yarmidan oshig'i yoki 53,8 million tonnasi 2-gidrometallurgiya zavodi hissasiga to'g'ri keladi.

Zavodning ishlab chiqarish jarayonlari to'liq raqamlashtirilgan bo'lib, bu - ishlab chiqarishni mutaxassislarimizdan 73 nafar turli darajadagi "Konchilik shuhurit" ko'krak nishonlari bilan taqdirlandi. 25 nafar "Navoiy kon-metallurgiya kombinati faxriysi" degan nomga munosib ko'rildi. Yurtboshimiz Farmonlari bilan 2 nafar xo-dimiz davlat mukofotlari - "Mehnat shuhurit" ordeni va "Shuhurat" medali bilan taqdirlandilar.

Uch ming nafradot ortiq kishilik zavod ahil ja-moasi 2024-yilni muvaffaqiyatl yakunlab, 2025-yilni ulkan rejalar bilan qarshi olmoqda.

N.KENJAYEVA.

YAKUNLAR QUVONCHLI, REJALAR YUKSAK

■ Oxiri. Boshlanishi 1-betda

Oltmis besh yil oldin qurilgan eski binoda yujashgan Markaziy fizika-kimyoiy laboratoriysi hamda Tarmoqlar va podstansiylar sexi zamonaviy uskunalarga ega muhtasham obyektna ko'chib o'tdi. Kuzatayotgan yilimizda gidrometallurgiya jarayonlarda qo'llaniladigan mikroorganizmlarning ekologik sharoitlarga (pH) harorat oksidlanish-qaytarilish salohiyati moslavshunchanliklari taqli qiluvchi, kombinat tarixidagi birinchi biolaboratoriya ishga tushirildi.

3-gidrometallurgiya zavodida Bosh direktorimiz rahnamoligida ishga tushirilgan tegrimonlar soni joriy yilning 10 yil oyida yana bittiga ko'paydi. Ushbu 7-tegimon zavodida yiliga yana bir million tonna oltin tarkibili ma'danni qayta ishlash quvvatini beruvchi qadratli texnologiya ekani bilan ahamiyatlidir. "Kokpatas" va "Dovg'iztov" oltin konlari da ma'dan qazib olish. III-navbat" investitsiya loyihasi bo'yicha zamonaviy texnologiyalariga almashitirilgan bo'lsa, 10 ta yangi Komatsu 860E-1K rusumli, yuk ko'tarish quvvati 254 tonna bo'lgan avtoag'dargichlar olib kelindi. Xuddi shunday texnikalarning yana 12 tasi keltirilish arafasida.

"Turbay konlari o'zlashtirish uchun qazib

olish va qayta ishlash quvvatlarini kengaytirish"



investitsiya loyihasi doirasida Xumsoy karyerlari da ochish - qazish ishlar olib borilmoqda. "Turbay" konini o'zlashtirish buyicha 50 kilemetrik temir yo'l qurilishi, yangi avtovagarjalr tuzildi. Konda elektr energiya sarfini kamaytirishda muhim o'rinn tutadigan qayta tilkanuvchi energiya manbalardan foydalanan uchun quvvati 1 MW bo'lgan quyosh fotoelektr stansiyasini qurish ishlar rejalahtirilgan. "Auminzo-Amantoy" koni hududidagi transport sexida to'qqizta tegrimondan iborat beshta yangi tegrimon bloklari ishga tushirildi.

Qayta tilkanuvchi energiya manbalardan foydalanan uchun quvvati 1 MW bo'lgan quyosh fotoelektr stansiyasini qurish ishlar rejalahtirilgan. "Auminzo-Amantoy" koni hududidagi transport sexida to'qqizta tegrimondan iborat beshta yangi tegrimon bloklari ishga tushirildi.

Qayta tilkanuvchi energiya manbalardan foydalanan uchun quvvati 1 MW bo'lgan quyosh fotoelektr stansiyasini qurish ishlar rejalahtirilgan. "Auminzo-Amantoy" koni hududidagi transport sexida to'qqizta tegrimondan iborat beshta yangi tegrimon bloklari ishga tushirildi.

sionalizatorlik takliflari qabul qilinib, g'oya mualiflari moliyaviy rag'batlanirildi. Kon boshqarmasi yoshlarining istiqbol uchun g'amxo'rlik qilish reja-maqsadlarimizning asosidir. Shu ma'noda, 84 nafar yosh xodimlarimiz respublika malaka oshirish olyi ta'lim muassasalarida, 11 nafar yoshlar kombinat O'quv markazida malakasini oshirdi va quyta tayyorlov kurslari o'qidi. 570 nafar o'rta-maxsus ma'lumot yoshlar bugungi kunda olyi ta'lim uchun kombinatimiz tomonidan mahalliyashtirish bo'limi tomonidan yo'naltirilgan qabul kvotalar orqali ijtimoiy himoyaga muhotoj 120 nafar fuqarolari ishga qabul qildi. Bundan tashqari, Navoiy davlat konchilik va texnologiyalar universiteti, Toshkent davlat transport universitetining 120 nafar bitiruvchilarining ham bandligi ta'minlandi.

Kuzatayotgan yilimizda tahlil etib, hazrat Navoijiy "Emas oson, bu maydon ichra turmox", satrlarini eslaysan. Bu yo'lda, yillar davomida ishlab chiqarish sinovlarida toblangan jonkuyar mutaxassislar, tajribali muhandis-teknik xodimlar, murakkab cho'l tabiatida irodasi bukilmagan qahramon ishchilarimiz sharaf bilan mehnat qildilar.

Yangi - 2025-yilda oldimizga katta maqsadlar qo'yanmiz, ko'zlagan marralarimizning ko'lami keng, zalvori ulug' vor! Vatan kutayotgan jasorat, kombinat rahbariyati bildirgan ishonch, bizga bu yo'lda oly'a borishga, "NKM" AJ Boshqaruviga - Bosh direktori Quvondiq Sanauqulov ta'kidlagانlaridek, ilmiy asoslangan holda mehnat qilishga, har bir ishga qat'iyat va mas'ullihi hissi, yaratuvchanlik g'oyalari bilan yondashishga kuch beradi. "Atrof-muhitni arash" va "yashil" iqtisodiyot yili da yuksak vazifalarni bajarishga shaymiz, bu ulug' jarayonga - yurt ishiga idrometallurgiya sharoitlari ishlayot



■ Ijod

Yangi yiling muborak, jon O'zbekiston!

Ona yurt seningdek yurt yo'q jahonda,
Beg'ubor xalqindek xalq ham topilmas.
To'ylaringdek to'ylar qilolmas hech xalq,
Yangi yiling muborak, jon O'zbekiston!

Ajdodlar jahonni lol qilib keldi,
Uch ming yil oldindan bugunni bildi.
Navoiy jahonni qalamda oldi,
Yangi yiling muborak, jon O'zbekiston!

O'g'onlaring eng kami Fitratdek domla,
Qizlaring eng yaxshi qo'shig' alla.
Keng jahon senga tan bergen mahalda,
Yangi yiling muborak, jon O'zbekiston!

■ Медицина

ЧТО ТАКОЕ ИКОТА?

Икота – неконтролируемая физиологическая реакция, в развитии которой участвует диафрагмальный нерв, блуждающий нерв. Во время икоты напрягаются межреберные и диафрагмальные мышцы, как при вдохе, но дыхательные пути перекрываются, поэтому происходит кратковременная задержка дыхания.

Икота может возникать у детей и взрослых при переохлаждении, на фоне стресса, при внезапных перепадах температуры, курении. Иногда эпизод возникает без видимых причин, являясь случайным симптомом, который ничего не значит. Физиологическая икота обычно кратковременная и проходит сама по себе.

Кратковременная икота не вредит здоровью. А вот длительная икота, если ее не устранит, может привести к недоеданию, бессоннице, депрессии и даже смерти – но такое бывает крайне редко.

Какие болезни могут вызывать икоту: гастроэзо-фагальная рефлюксная болезнь, патология пищевода, заболевание желчного пузыря, гепатит, вздутие живота различной этиологии, рак печени.

Самый простой способ быстро избавиться от икоты – это медленно выпить стакан воды, широко раскрыв грудную клетку. Также можно положить кусочек льда в рот и держать его там пока он не растает. Если нет под рукой ни воды, ни льда, на-

чать делать ритмичные глотательные движения. Также можно задержать дыхание на 10-20 секунд. Пить горячих и холодных напитков медленными глотками, изменение положения тела, глотание кусочков сахара тоже хорошо помогают избавиться от икоты.

Икота – симптом, возникающий при неправильном составленном рационе питания и заболеванием желудочно-кишечного тракта. Подразумевает сокращение диафрагмы длительного типа. Чтобы избавиться от икоты и устранить причину ее возникновения требуется консультация терапевта.

Непроходящая в течение нескольких дней постоянная икота может свидетельствовать о наличии у человека заболевания, связанного с нарушением функционирования блуждающего нерва. В этом случае необходимо пройти обследование.

Ирина ЕРМОЛОВИЧ,
врач взрослой поликлиники МСО
ГУ «Фонд НГМК».

■ Bilib qo'ygan yaxshi

QISHDA IMMUNITETNI KO'TARISH CHORALARI

Sizda immunitet qay darajada ekanligini kasallikning davom etish muddati yoxud jarohating bitishiga qarab aniqlash mumkin. Jarohat tez bitsa, tumov tez chekinsa, demak, organizmizda immunitetilik darajasi yuqori. Lekin xastalik asoslati bo'lsa, jarohat sekin bitsa-chi? Unda siz immunitetni ko'tarish uchun harakat qilishingga to'g'ri keladi.

Nega immunitet pasayadi?

1. Tez-tez takrorlanib turadigan ruhiy zorbalar (stress);

2. Organizmda to'planib qolgan, biologik faol minerallar va vitaminlarning kamayib ketishiga sabab bo'ladigan ovqat chiqindilari;

3. Antibiotiklarni keng qo'llash;

4. Atrof-muhitdagi zararli kimyoiv moddalarining ko'pligi;

5. Dori-darmonlardan noto'g'ri foydalanish;

6. O'g'ir jarohatlar va jarrohlik operatsiyalari hayot jarayonida yuzaga keladigan immunodenfisit holatiga sabab bo'la.

Vitaminlar manbasি

Tarkibida A vitaminini bo'lgan mahsulotlar immunitetni ko'tarish xususiyatiga ega. A vitaminining organizmdagi asosiy vazifasi immun tizimini bosqarish va ko'rish qobiliyatini me'yorslashitirishdan iborat. Asosan, baliq mahsulotlari A vitaminini bilan to'yingan bo'lib, bolalar organizmi uchun foydasi katta. Tuxum, jigar va sut mahsulotlari ham A vitaminini mavjud.

Gripp va o'tkir respirator virusli infeksiyalar yuqqanda vitamina boy mahsulotlardan iste'mol qilish ularning tezda bartaraf etilishiga olib

keladi. Na'matak tarkibida vitaminlar juda ko'p.

Uy sharoitida

Immunitetni ko'tarish asli kasallikning oldini olishdir. Buning uchun har kuni nahorga 1-2 dona qizil sabzi, 2 dona apelsin yoki olma, tushlik paytida yarim bog' selder yoki kashnich, salat bargi, yotishdan oldin 1 piyola qatiq iste'mol qilish foydaliroq. Petrushka, selder, shivit, salat bargi tanaga quvvat beruvchi, yuqumli kasalliklarni himoyalovich ta'sirga ega.

Immunitetni ko'tarishda hamda asab tizimini mustahkamlashda asalga teng keladigani yo'q. Yotishdan oldin 1 osh qoshiq asal yeb, ortidan qaynatilgan iliq suv ichiladi. Yoki sedanan yanшиб, asalga aralsashtiriladi va har kuni nahorga no'xatday midqdordagisi iste'mol qilinadi.

Foydalı mashg'ulotlar:

- * Hammonga borish.
- * Sayr qilish.
- * Qiziqarli va quvnoq kitob o'qish.
- * Kino, teatr va konserg'a borish.
- * Sport bilan shug'ullanish.
- * Do'star bilan suhbatlashish.
- * Meva va sabzavotlarni iste'mol qilish.
- * Chiniqtiruvchi muolajalarni boshlash.
- * Bo'shashtiruvchi mashqlar bajarish.

* Sizni qiziqitiruvchi bobbingizga vaqt ajratish.

Har qanday foydalı va yoqimli muolajalar yaxshidir. Ularning barchasi immunitetni ko'taradi. Xursandchilik butun organizmnинг ishini yaxshilab, immunitetning mustahkamlanishiga yordam beradi. Chekish va alkogoldan yiroq bo'ling. Ular immunitetni keskin pasaytiradi.

■ Итог - 2024

Издревле источником культуры являлась человеческая деятельность, познание и творчество. На протяжении веков культура изменяет как физиологические человеческие процессы, так и усиливает разумность, креативность и духовность. Культура пробуждает и воспитывает в человеке самые светлые качества, такие как взаимопонимание, толерантность, солидарность, доверие, добродетель.

ВЫСОКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

культурных учреждений Навоийского горно-металлургического комбината



Навоийский горно-металлургический комбинат, являясь промышленным гигантом вот уже более 65 лет, большое внимание уделяет проведению культурного досуга своих специалистов и членов их семей. В пяти региональных управлениях НГМК действует 4 дворца и дома культуры и два культурно-спортивных комплекса, в которых трудятся специалисты высокого уровня. На сегодняшний день объекты культуры НГМК насчитывают 222 специалистов, которые возглавляют 124 коллектива художественной самодеятельности, 6 библиотек, центра детского творчества, изостудии и другие отрасли культуры. Коллективы художественной самодеятельности посещают около трех тысяч детей и взрослых. На протяжении 2024 года во дворцах и домах культуры НГМК проведено около 1500 различных культурно-массовых мероприятий для работников комбината, их детей и пенсионеров НГМК, также мероприятия для жителей области и города республиканского и областного масштаба. Благодаря Совету профсоюза НГМК в течение года во дворцах и домах культуры были организованы премьеры спектаклей и фильмов, а также концерты заслуженных деятелей культуры Узбекистана.

Особое внимание и гордость заслуживает участие коллективов художественной самодеятельности в международных конкурсах.

В Ташкенте на международном конкурсе «ЕВРАЗИЯ», в котором приняли участие 5 стран, участники танцевального ансамбля «Ширин», руководителями которого являются Анвар Ганиев и Хурматой Кенжава, со своими не повторимыми танцами завоевали Гран-при. На престижном международном смотре «ASTANA STARS» участница оркестра «Сказ» Амина Шавкатова и оркестровый дирижер Елена Умерова заняли почетное 1-е место. На 51-й международной выставке детского изобразительного искусства, проходившей в Чехии, руководитель студии изобразительного искусства ДК «Фарход» Нулифар Ходжаева и ее ученики стали победителями. Посол Чешской Республики в Узбекистане Лубомир Фрэбот посетил Дворец культуры «Фарход» и лично наградил победителей.

На международном фестивале «Messire Makipu», прошедшем 22-29 апреля в Манисе, Турция, приняли участие ансамбли «Марварид» и «Фарход» и завоевали кубок «Лучшая команда фестиваля». 15 июня в Санкт-Петербурге на официальном международном конкурсе «Полет мелодий», организованном Министерством культуры Российской Федерации, участница оркестра «Нихол» Севинч Усманова заняла 1-е место. 6-8 июля в Ташкенте в международном конкурсе

■ Ma'naviyat

ZIYO MASKANLARI RIVOJI YO'LIDA

«Farhod» madaniyat saroyi kutubxonasi "Kutubxona yangilanish davrida" mavzusida seminar bo'lib o'tdi.

Tadbirda soha mutaxassislari kutubxonalarni yangilash va xizmatlarni takomillashtirish bo'yicha innovatsion yondashuvlarni muhokama qildilar.

Mamlakatimizda so'nggi yillarda sodir bo'layotgan o'zgarishlar keng ko'lami bo'lib, barcha sohalarni qamrab olyapti. O'qish, bilimi oshirish millat tarraqiyotining asosi bo'lib xizmat qiladi. Seminarida "NKM" jamg'armasi" DM tasarrufidagi 5 ta kutubxona, "NKM" AJning texnik kutubxonasi, A.Qodiriy nomidagi Navoiy viloyat kutubxonasi hamda Navoiy davlat konchilik va texnologiyalar universiteti kutubxonasi xodimlari ishtirot edilar. Unda yangilanish davrida kutubxonalarning o'rnini ularning rivojlanish strategiyalariga va kutubxona ishi jayaronlarini tashkil etish to'g'risida so'z bordi. «Farhod» madaniyat saroyi kutubxonasi mudiri S.Jeltikova, "NKM" AJ texnik kutubxonasi mudiri Z.Badayeva, A.Qodiriy nomidagi Navoiy viloyat kutubxonasi direktori Sh.Bakayeva, "Farhod" madaniyat saroyi kutubxonasi filiali G.Raxmatova, bolalar bo'limi mudiri N.Surullayevalar mavzu yuzasidan chiqish qildilar. «Farhod» madaniyat saroyi kutubxonasi xodimlari tomonidan tashkil etilgan kitoblar ko'rgazmasida 300 dan ortiq yangi boshma mahsulotlar namoyish etildi. Joriy yilda madaniyat saroyi kutubxonasi uchun ikki mingga yaqin nomadagi 60 million so'milik kitoblar xarid qilindi. «Farhod» madaniyat saroyi va uning filiali kutubxonasingin kitob to'plamlari bilan ishlashni avtomatlashitirishga yo'nalirilgangan "Ulibrary" axborot-kutubxona tizimining (AAKT) dasturini o'rganib chiqish va joriy etish bo'yicha faol ish bormoq dalar.

Kitob fondini e'tibor va g'amxo'rlik bilan boshqarish samarali kutubxona boshqaruvining asosini tashkil etadi, — deydi tadbir tashkilotchisi, "NKM" jamg'armasi" DM madaniyat va sport faoliyatini tashkilashtirish guruhi rahbari Nargiza Hamidova.— Zamoniylilik sari intilishimizda jismoniy vositalarning yaxlitilagini saqlash e'tibordan chetda qolmasligi kerak. Kitob fondlari va har bir asar beqiyos boylidir.

Seminar davomida kutubxonalar fondini boyitish, kitobxonlarga qulayliklar yaratish yuzasidan g'oyalar va amaliy strategiyalar muhokama etildi. Zero bu yo'nalishda ham yangi texnologiyalarni qabul qilishga ehtiyoj sezilmoqda. Ushbu tadbir zamonaliv kutubxona ish jayaronlarini rivojlantirish yo'lida muhim qadam bo'lib xizmat qiladi.

Seminar yakunida "Farhod" madaniyat saroyi kutubxonasi xodimlari tomonidan "NKM" tarixi" muzevida turkiy olamning buyuk shoiri va mutafakkiri Maxtumquli Firog'ining 300 yilligiga bag'ishlangan "Maxtumquli - tinchlik va o'stlik kuchisi" mavzusida mahorat darsi o'tkazildi. Uning yubileyi 2024-2025-yillar uchun YUNESKOning unutilmas sanalar ro'yxatiga kirilgan.

Aynurra RAZZOQOVA,

"Farhod" MS kutubxonasi kattalar bo'limi mudiri.



na boshqaruvining asosini tashkil etadi, — deydi tadbir tashkilotchisi, "NKM" jamg'armasi" DM madaniyat va sport faoliyatini tashkilashtirish guruhi rahbari Nargiza Hamidova.— Zamoniylilik sari intilishimizda jismoniy vositalarning yaxlitilagini saqlash e'tibordan chetda qolmasligi kerak. Kitob fondlari va har bir asar beqiyos boylidir.

Seminar davomida kutubxonalar fondini boyitish, kitobxonlarga qulayliklar yaratish yuzasidan g'oyalar va amaliy strategiyalar muhokama etildi. Zero bu yo'nalishda ham yangi texnologiyalarni qabul qilishga ehtiyoj sezilmoqda. Ushbu tadbir zamonaliv kutubxona ish jayaronlarini rivojlantirish yo'lida muhim qadam bo'lib xizmat qiladi.

Seminar yakunida "Farhod" madaniyat saroyi kutubxonasi xodimlari tomonidan "NKM" tarixi" muzevida turkiy olamning buyuk shoiri va mutafakkiri Maxtumquli Firog'ining 300 yilligiga bag'ishlangan "Maxtumquli - tinchlik va o'stlik kuchisi" mavzusida mahorat darsi o'tkazildi. Uning yubileyi 2024-2025-yillar uchun YUNESKOning unutilmas sanalar ro'yxatiga kirilgan.

Navbatchi: Adiba AXMEDOVA

Teknik muharrir: Zafarjon OLIMOV

Qog'oz bichimi A2. 12100 nuxsada chop etildi.

Buyurtma № 676.

2024-yil 25-dekabr 17:00 da

chop etishga topshirildi.