

Po'lat o'tda toblanadi, odam mehnatda

# Metallurg Minbari



O'zbekiston metallurgiya kombinati aksiyadorlik jamiyatining gazetasi

2026-yil 8-oktabr № 19 (1581)  
Gazeta 1992-yil 7-martdan nashr etilmoqda

## “YONG‘INDAN OGOHLIK”

“Yong‘indan ogohlik” umummilliy kampaniyasi nafaqat davlat organlari, balki har bir fuqaro zimmasiga ulkan mas’uliyat yuklaydi.

2 ➤

## TARAQQIYOT OMILI

Komplayens tizimi barcha bo'limlari faoliyatini belgilangan qoidalar asosida nazorat qilish va monitoring olib borish imkonini beradi.

3 ➤

## “DARAXTLARNI ASRASH KERAK!”

“O'zmetkombinat”da yarim asr muqaddam zamonaviy tomchilatib sug'orish usuliga juda yaqin bo'lgan bir tajriba qo'llanganini bilasizmi?

4 ➤

## METALLURGIYA: TARAQQIYOT VA YANGI MARRALAR SARI



Bugun mamlakatimiz iqtisodiyotida sanoatni modernizatsiya qilish, ishlab chiqarishni mahalliyashtirish, yuqori qo'shilgan qiymatga ega mahsulotlar ishlab chiqarish va zamonaviy

texnologiyalarni joriy etish muhim vazifalardan biriga aylangan. Bu jarayonda metallurgiya sanoatining o'rnini va ahamiyatini tobora ortib bormoqda.

So'nggi yillarda O'zbekistonda

metallurgiya sohasini yangi texnologik bosqichga olib chiqishga qaratilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi. O'tgan o'n yil davomida sohaga qariyb 2 milliard dollar xorijiy investitsiya jalb qilinib,

31 ta yirik ishlab chiqarish quvvati ishga tushirildi. Bugun tarmoqda faoliyat yuritayotgan korxonalar soni 150 tadan oshdi.

Bu o'zgarishlar ishlab chiqarish ko'rsatkichlarida ham yaqqol namoyon bo'lmoqda. 2016-yilda mamlakatimizda 800 ming tonna, qiymati 1,5 trillion so'mlik metall mahsulotlari ishlab chiqarilgan bo'lsa, bugungi kunda ishlab chiqarish hajmi yiliga 3 million tonnaga, qiymati esa 23 trillion so'mga yetdi.

E'tiborlisi, mahsulot turlari ham kengaymoqda. Ilgari asosan qurilish uchun metall prokat ishlab chiqarilgan bo'lsa, bugun mashinasozlik, elektrotexnika, energetika, mudofaa sanoati kabi sohalar uchun 80 turdagi yangi mahsulot tayyorlanmoqda.

(Davomi 2-sahifada).

## ENERGIYA TEJAMKORLIGI: SAMARADORLIKNING MUHIM OMILI

Bugungi kunda energiya resurslaridan oqilona va samarali foydalanish, energiya tejамkor texnologiyalarni keng joriy etish va ishlab chiqarish korxonalarida energiya sarfini kamaytirish muhim vazifalardan biriga aylanmoqda.

Mazkur vazifalar yirik sanoat korxonalari, jumladan, “O'zmetkombinat” AJ uchun ham alohida ahamiyatga ega. Metallurgiya sohasida elektr energiyasi, tabiiy gaz va boshqa yoqilg'i-energetika resurslaridan yuqori darajada foydalaniladi. Shu bois energiyani tejash mahsulot tannarxini maqbullashtirish va ishlab chiqarish samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biridir.

### Raqamlarda ifodalangan samara

“O'zmetkombinat” AJda energiya tejамkorligi, avvalo, energiya sarfini muntazam tahlil qilish,



ortiqcha yo'qotishlarni aniqlash va ularni bartaraf etishga qaratilgan.

2026-yilda korxonada energiya tejамkorligi

bo'yicha 19 ta texnik chora-tadbir ishlab chiqilgan bo'lib, shundan 12 tasi elektr energiyasini, 7 tasi tabiiy gazni tejashga qaratilgan. Yil yakuniga qadar 14 140 ming kVt-soat elektr energiyasi va 775 ming m<sup>3</sup> tabiiy gaz iqtisod qilinishi rejalashtirilgan.

Yilning birinchi yarim yilligida chora-tadbirlar hisobiga 5 528 ming kVt-soat elektr energiyasi iqtisod qilinib, reja 135 foizga, 291 ming m<sup>3</sup> tabiiy gaz tejaliib, reja 120 foizga bajarildi.

Etti oyda esa 7 587,29 ming kVt-soat elektr energiyasi iqtisod qilinib, reja 132 foizga bajarildi. Tabiiy gaz tejамkorligi 300,83 ming m<sup>3</sup>ni tashkil etib, reja 103 foizga bajarildi.

Keyingi oyliklar natijalari ham ijobiy. Bu ko'rsatkichlar korxonada energiya resurslaridan samarali foydalanishga e'tibor kuchayganini ko'rsatadi.

(Davomi 2-sahifada).

## METALLURGIYA: TARAQQIYOT VA YANGI MARRALAR SARI

(Davomi. Boshlanishi 1-sahifada).

Iqtisodiyotning jadal o'sishi metall mahsulotlariga bo'lgan talabni ham oshirmoqda. So'nggi o'n yilda po'lat list, navli prokat, quvurlar va metall konstruksiyalarga ehtiyoj qariyb uch barobar oshib, 5,5 million tonnaga yetdi.

Kelgusi yillarda yangi ishlab chiqarish quvvatlarining barpo etilishi, yirik infratuzilma loyihalarining amalga oshirilishi va uy-joy qurilishi ko'lamining kengayishi metall mahsulotlariga bo'lgan ehtiyojni yanada oshiradi.

Mamlakatimizda kelgusi besh yilda 180 milliard dollarlik yangi quvvatlarni ishga tushirish, 27 milliard dollarlik infratuzilma loyihalarini amalga oshirish va 800 ming xonadonli ko'p qavatli uy-joylar barpo etish rejalashtirilgan. Natijada 2030-yilga kelib metall mahsulotlariga yillik ehtiyoj 8 million tonnadan oshishi kutilmoqda.

Bugun metallurgiya sanoati mamlakatimiz sanoat taraqqiyotining muhim tayanchlaridan biriga aylanmoqda. Ishlab chiqarish hajmining o'sishi, yangi mahsulot turlarining o'zlashtirilishi va zamonaviy texnologiyalarning joriy etilishi tarmoqning yangi bosqichga ko'tarilayotganidan dalolat beradi.

Ortib borayotgan talab esa metallurglar oldiga yangi vazifalarni qo'ymoqda. Bu ishlab chiqarish samaradorligini oshirish, mahsulot sifatini yaxshilash, yangi turdagi mahsulotlarni o'zlashtirish va raqobatbardoshlikni ta'minlashdir.

Po'lat singari mustahkam iroda va fidokorona mehnat bilan metallurgiya sohasi yangi marralar sari dadil odimlayveradi.

**Diyor ZULFIQOROV.**

## ENERGIYA TEJAMKORLIGI: SAMARADORLIKNING MUHIM OMILI

(Davomi. Boshlanishi 1-sahifada).

### Tejamkorlik

Korxonada energiya tejamkorligi texnologik jarayonlarni optimallashtirish, zamonaviy uskunalardan foydalanish va ishlab chiqarish jarayonlarini takomillashtirish orqali ta'minlanmoqda.

Xususan, asosiy ishlab chiqaruvchi bo'linmalarda texnologik jarayonlarni optimallashtirish, qayta tiklanuvchi energiya manbalarini joriy etish, chastota o'zgartgichlarini o'rnatish, eski qurilmalarni rekonstruksiya qilish kabi chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Chastota o'zgartgichlari elektr dvigatellarining ishlash rejimini texnologik ehtiyojga moslashtirish orqali ortiqcha energiya sarfining oldini olish imkonini bersa, eski uskunalarini rekonstruksiya qilish energiya samaradorligini oshirish bilan birga ekspluatatsiya xarajatlarini ham kamaytirishga xizmat qiladi.

### Raqamli nazorat – aniq hisob

Energiya samaradorligini oshirishda raqamli texnologiyalarning o'rne ham muhim. Korxonada energiya sarfini raqamli hisobga olish tizimlarini takomillashtirish orqali qaysi bo'linma, agregat yoki texnologik jarayonda qancha energiya sarflanayotganini aniq tahlil qilish imkoniyati yaratilmoqda.

Aniq hisob va tahlil energiya sarfidagi ortiqcha

holatlarni tezkor aniqlash, ularning sabablarini bartaraf etish va to'g'ri boshqaruv qarorlarini qabul qilishga xizmat qiladi.

### Umumiy mas'uliyat

Energiya tejamkorligi faqat mutaxassislarning emas, balki butun korxona jamoasining umumiy vazifasidir. Har bir bo'linma, agregat va ish joyida energiya resurslaridan oqilona foydalanish umumiy samaradorlikka bevosita ta'sir ko'rsatadi.



Kombinatda 2026-yilning o'tgan davrida elektr energiyasi va tabiiy gazni tejash bo'yicha rejalarning ortig'i bilan bajarilayotgani bu yo'nalishdagi ishlar samaradorligini ko'rsatmoqda.

Eng muhimi, energiya tejamkorligi korxonada bir martalik vazifa emas, balki uzluksiz jarayonga aylanmoqda. Texnologik jarayonlarni optimallashtirish, zamonaviy uskunalardan foydalanish, qayta tiklanuvchi energiya manbalarini joriy etish va raqamli nazoratni kuchaytirish kelgusida ham energiya sarfini kamaytirish uchun mustahkam zamin yaratadi.

Zero, tejalgan har bir kilovatt-soat elektr energiyasi va har bir kub metr tabiiy gaz – korxonaning iqtisodiy samaradorligi, barqarorligi va raqobatbardoshligini oshirishga qo'shilgan amaliy hissadir.

**Ismat DIYOROV.**

## “YONG'INDAN OGOHLIK”

## BARCHAMIZNING BURCHIMIZ

Yurtimizda har yili an'anaviy tarzda o'tkazib kelinadigan “Yong'indan ogohlik” umummilliy kampaniyasi nafaqat davlat organlari, balki har bir fuqaro zimmasiga ulkan mas'uliyat yuklaydi. Kuz-qish mavsumi yaqinlashishi bilan elektr va isitish moslamalariga bo'lgan ehtiyoj ortadi. Bu

esa o'z navbatida yong'in xavfsizligi qoidalariga yanada qat'iyroq rioya qilishni talab etadi. Yong'in – tilsiz yov bo'lib, u bir necha daqiqa ichida yillar davomida yig'ilgan moddiy boyliklarni kulga aylantirishi, eng achinarlisi, insonlar hayotiga zomin bo'lishi mumkin.

### Yong'inlarning kelib chiqishiga sabab bo'luvchi asosiy omillar

Tahlillarga ko'ra, ko'ngilsiz hodisalarning ko'pchiligi inson omili va e'tiborsizlik oqibatida yuzaga keladi.

Bular qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin:

Nosoz elektr jihozlari: Qo'lbola yoki eskirgan simlar, ortiqcha yuklama tufayli qisqa tutashuvlar;

Isitish pechlari va mo'rillardagi nosozliklar: Mo'rilarining vaqtida tozalanmasligi va nosoz gaz uskunalaridan foydalanish;

Har birimiz o'z uyimiz va oilamiz xavfsizligi uchun quyidagi oddiy

qoidalariga amal qilishimiz zarur:

Hech qachon nosoz yoki sertifikatga ega bo'lmagan isitish moslamalaridan foydalanmang.

Gaz uskunalarini yoqilgan holatda nazoratsiz qoldirmang, xonani tez-tez shamollatib turing.

Elektr tarmog'iga bir vaqtning o'zida bir nechta yuqori quvvatli jihozlarni ulamang.

Yashash xonadonlarida imkon qadar birlamchi yong'in o'chirish vositalarini (o't o'chirgich) saqlang.

### Yong'in sodir bo'lganda qanday harakat qilish kerak?

Agar yong'in yuzaga kelsa, eng birinchi qoida – vahimaga berilmaslikdir. Darhol quyidagi choralarni ko'rish lozim:

Zudlik bilan qutqaruv xizmatiga 101 yoki 1050 raqamlari orqali qo'ng'iroq qilib, aniq manzil va vaziyatni xabar qiling.

Imkon qadar binodagi odamlarni evakuatsiya qiling, bolalar va qariyalarga yordam bering.

Agar yong'in ko'lamini kichik bo'lsa, birlamchi vositalar yoki qalin mato yordamida uni o'chirishga harakat qiling (elektr simlari yonayotgan bo'lsa, aslo suv quymang!).

**Ilhom BO'RIBEKOV,**

**“O'zmetkombinat” AJ OFVB inspektori, mayor,  
Jamshid SULTONOV,  
leytenant.**



21-OKTABR – O‘ZBEK TILI BAYRAMI KUNI

## TIL MILLATNING RUHIY QIYOFASI

Til millatning ma'naviy qiyofasi, uning tarixi, madaniyati va milliy o'zligini mujassam etgan beqiyos boylikdir. Inson o'z ona tili orqali dunyoni anglaydi, fikrini ifoda etadi, ajdodlari merosini o'rganadi va uni kelajak avlodga yetkazadi.

1989-yil 21-oktabrda o'zbek tiliga davlat tili maqomi berilgani milliy tariximizda muhim voqea bo'ldi. Bu qaror xalqimizning milliy o'zligini anglashi va ma'naviy hayotida muhim o'rin tutdi.

Bugun o'zbek tili davlat boshqaruvi, ta'lim, ilmfan, madaniyat va ommaviy axborot vositalari kabi ko'plab sohalarda keng qo'llanmoqda. Uning jamiyat hayotidagi o'rnini yanada mustahkamlash, til madaniyatini yuksaltirish va yosh avlodga ona tiliga mehr uyg'otish bugungi kunning muhim vazifalaridandir.

Afsuski, o'zbek tili ona tili bo'lgan ayrim yurtodoshlarimizning kundalik hayotda o'zbekcha emas, boshqa tilda – ko'proq rus tilida so'zlashishni afzal ko'rish ham bor gap. Albatta, rus tilini yoki boshqa xorijiy tillarni bilish bilim va imkoniyat.

Ammo o'z ona tilini bila turib, unda so'zlashishdan uyalish, uni chetga surish yoki boshqa tilda muloqot qilishni ustunlik belgisi deb bilish jiddiy o'ylanishga sabab bo'ladi. Zero, inson qaysi tilda fikrlasa, qaysi tilda qalbidagi tuyg'ularini ifoda etsa, o'sha til uning dunyoqarashi va milliy o'zligiga ta'sir qiladi.

Ona tilini asrash va rivojlantirish faqat tilshunoslar yoki adabiyot ahlining emas, balki har bir fuqaroning vazifasidir. Bu, avvalo, kundalik muloqotda so'zlarni to'g'ri va o'rinli qo'llash, savodli yozish, adabiy til me'yorlariga amal qilishdan boshlanadi. Til madaniyatiga e'tiborsizlik esa asta-sekin tilning jozibasi va ta'sir kuchiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bugungi globallashuv davrida turli tillar o'rtasidagi muloqot tobora kuchaymoqda. Bu sharoitda xorijiy tillarni bilish bilan bir qatorda, o'zbek tilining nufuzi va mavqeini asrash ham muhimdir. Zero, o'z tilini qadrlagan xalq o'zining tarixi, madaniyati va ma'naviy merosini ham

Qaysi bir millatning ona tili o'z hojatini o'tayolmay, boshqa yot tillar oldida mag'lubiyatga uchrab, tiz bukar ekan, unday millat ko'p uzoqlamayot, insoniy huquqlaridan ajragan holda hayot daftari ustiga inqiroz qalami chekilishi shubhasizdir. Unday millatlar yolg'izgina Vatanlaridan emas, balki butun borlig'i bilan tarix yuzidan yo'qolishga majbur bo'ladilar.

Alixonto'ra SOG'UNIY,  
"Turkiston qayg'usi" kitobidan.

asraydi.

Shu bois, 21-oktabr – O'zbek tili bayrami kunini shunchaki taqvimdagi sana sifatida emas, balki ona tilimizga bo'lgan munosabatimizni qayta ko'rib chiqish uchun bir imkoniyat sifatida qabul qilishimiz lozim.

Til bor ekan millat bor. Til yashasa milliy xotira va ma'naviyat yashaydi. Ona tilimizni asrash, uni boyitish va kelajak avlodga munosib tarzda yetkazish barchamizning burchimizdir.

Diyor ILHOMOV.

SO'RAGAN EDINGIZ

...ROZILIK  
SHARTMI?

Rahbariyat meni roziligim-siz boshqa bo'limga yoki maoshi pastroq ishga o'tkazishi mumkinmi?

K. Sharipov.

\*\*\*

Yo'q, mumkin emas. Amalda ba'zan rahbariyat yoki yuqori turuvchi tashkilot tomonidan xodimlarni boshqa bo'limga, pastroq lavozimga o'tishga undash holatlari uchrab turadi. Eng yomoni, taklif etilayotgan yangi ish joyida maosh kamroq, sharoitlar talabga javob bermasligi mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 42-moddasiga muvofiq, har bir shaxs munosib mehnat sharoitlariga hamda kasb va faoliyat turini erkin tanlash huquqiga ega. Shuningdek, mehnat qonunchiligida xodimni boshqa ishga o'tkazish faqat uning yozma roziligi asosida amalga oshirilishi belgilangan.

Shu bois, xodimni uning xohishsiz maoshi kamroq, malakasiga mos kelmaydigan yoki pastroq lavozimga o'tkazish qonun talablariga zid hisoblanadi. Bunday harakatlar xodimni majburiy mehnatga jalb qilish sifatida baholanishi mumkin.

Agar sizdan boshqa ishga o'tish haqida ariza yozish talab qilinsa va bunga rozi bo'lmasangiz, hech qanday hujjatga imzo qo'ymang. Huquqlaringizni himoya qilish uchun Davlat mehnat inspeksiyasiga, prokuratura organlariga murojaat qilishingiz mumkin. Ushbu tashkilotlar xodimlarni noqonuniy bosimlardan himoya qilish va rahbariyatning o'zboshimchaligini to'xtatish vakolatiga ega.

Inomjon ESHONQULOV,  
huquqshunos.

Raqobatga oid qonunchilikka rioya qilish va bozorda adolatli raqobat muhitini yaratish jahon iqtisodiyotining barqaror va uzluksiz rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda ko'plab mamlakatlarda komplayens tizimi tashkilotlarning qonuniy faoliyat yuritishini ta'minlaydigan muhim vosita sifatida joriy etilmoqda. U ichki nazoratni kuchaytirish barobarida davlat organlari talablari va xalqaro standartlarga muvofiqlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

Komplayens tashkilot faoliyatining amaldagi qonunchilik, etika me'yorlari va xalqaro standartlarga muvofiqligini ta'minlovchi maxsus tizim. Raqobatga oid komplayens esa monopoliyaga qarshi talablarga rioya qilish, narx siyosatini shaffof yuritish va bozorda adolatli raqobatni saqlashga qaratilgan.

## Qonunbuzarliklarning oldini olish

Komplayens tizimi korxona va tashkilotlarda raqobat qonunchiligi buzilishining oldini olishda muhim o'rin tutadi. Jahon tajribasida, xususan, korxonalarning bozordagi ustun mavqeidan noto'g'ri foydalanishi, narxlar bo'yicha raqobatga zid kelishuvlar tuzishiga yo'l qo'ymaslikka alohida e'tibor qaratiladi. Shuningdek, yetkazib beruvchilar va sotuvchilar bilan munosabatlarni qonuniy asosda tashkil etish ham komplayens tizimining muhim yo'nalishlaridan biri.

## Moliyaviy va reputatsion xavflarni kamaytirish

Ko'plab mamlakatlarda raqobat qonunchiligini buzgan tashkilotlarga nisbatan jiddiy choralar qo'llaniladi. Masalan, Yevropa Ittifoqida raqobat qoidalarini buzganlik uchun jarima kompaniyaning umumiy daromadining 10 foizigacha yetishi mumkin. AQSHda esa antimonopoliya qonunchiligi buzilishi bilan bog'liq holatlar uchun yirik moliyaviy, ayrim hollarda jinoiy jazolar belgilangan.

Shu bois komplayens tizimi ehtimoliy huquqbuzarliklarni oldindan aniqlash va ularning oldini olish orqali moliyaviy xavflarni kamaytirishga yordam beradi. Qolaversa, korxonaning shaffof va qonuniy faoliyat yuritishi uning ishbilarmonlik obro'sini saqlash, investorlar va hamkorlar ishonchini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

## Xalqaro tajriba

Yevropa Ittifoqida raqobatni himoya qilish bo'yicha maxsus mexanizmlar ishlab chiqilgan bo'lib, korxonalarda qonunbuzarliklarning oldini olish va ichki monitoringni yo'lga qo'yishga katta e'tibor beriladi.

AQSHda antimonopoliya qonunchiligiga rioya etish komplayens tizimining asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Tegishli davlat organlari korxonalarning bozordagi ustun mavqeini suiiste'mol qilishiga yo'l qo'ymaslik va raqobat qonunchiligi buzilishlariga nisbatan

ADOLATLI RAQOBAT –  
BARQAROR TARAQQIYOT OMILI

tegishli choralar ko'rishni ta'minlaydi.

Osiyoning rivojlangan mamlakatlari, jumladan, Yaponiya va Janubiy Koreyada ham komplayens tizimlari keng qo'llaniladi. Bu mamlakatlarda raqobatga oid xavflarni oldindan aniqlash, xodimlarning huquqiy savodxonligini oshirish hamda davlat va xususiy sektor o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirishga alohida ahamiyat beriladi.

## Korxona uchun muhim mexanizm

Jahon amaliyoti shuni ko'rsatadiki, komplayens tizimi korxonaning barcha bo'limlari faoliyatini belgilangan qoidalar asosida nazorat qilish va monitoring olib borish imkonini beradi. Bu nafaqat xato va qonunbuzarliklarni aniqlash, balki ularni o'z vaqtida bartaraf etishga ham xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, raqobatga oid komplayens tizimi qonunchilikka rioya qilish, korxonaning ishbilarmonlik obro'sini himoya qilish va bozorda adolatli ishtirokini ta'minlashning muhim vositasidir. Uni samarali joriy etish korxonalarning xalqaro bozordagi mavqeini mustahkamlab, hamkorlar va investorlar o'rtasida ishonchli sherik sifatida tanilishiga xizmat qiladi.

Xayrullo FAYZIYEV,

"O'zmetkombinat" AJ Komplayens xizmati menejeri.

## IBRAT OLGANGA IBRATDIR DUNYO

## “DARAXTLARNI ASRASH KERAK!”

“O‘zmetkombinat” tarixida bundan qariyb yarim asr muqaddam suvni o‘simlik ildiziga maqsadli yetkazib berishga asoslangan, zamonaviy tomchilatib sug‘orish usuliga juda yaqin bo‘lgan bir tajriba qo‘llanganini bilasizmi?

Bu voqea o‘tgan asrning 70-yillarida, O‘zbekiston metallurgiya zavodida korxona jadal rivojlanayotgan davrda yuz bergan. Yangi sexlar, ishlab chiqarish obyektlari, bino va inshootlar barpo etildi. Korxonani rivojlantirish dasturi doirasida zavodga shifoxona qurilishiga ham rasmiy ruxsat berildi.

Bu nafaqat zavod jamoasi, balki butun Bekobod shahri uchun muhim voqea edi.

1976-yil aprel oyida shifoxona qurilishi boshlandi. Bugungi “Metallurg” shifoxonasi joylashgan hudud esa o‘sha paytda o‘n yillar davomida o‘sib, bo‘y cho‘zgan qator-qator chinorlar bilan qoplangan edi.

Qurilish uchun daraxtlarni kesib tashlash eng oson yechim bo‘lishi mumkin edi.

Ammo zavod direktori Ibrohim Muhammedov bunga rozi bo‘lmadi.

– Daraxtni o‘stirish oson emas. Agar saqlab qolishning iloji bo‘lsa, uni asrash kerak, – dedi u.

Bu oddiy ko‘rsatma emas, tabiatga bo‘lgan munosabatning o‘ziga xos namunasi edi.



Direktor chinorlarni Xalq iste‘moli mollari ishlab chiqarish sexi orqa qismiga ehtiyotkorlik bilan ko‘chirib o‘tkazishni topshirdi.

Mutaxassislar esa ikkilanib qolishdi.

Ko‘p yillik, yirik daraxtlarni bir joydan ikkinchi joyga ko‘chirish oson emas. Ularning yangi joyda ildiz otib, yashab ketishi kafolatlanmagan edi.

– Shuncha yillik chinorlar ko‘chirilsa, yashab ketarmikan? – degan savollar tug‘ildi.

I. Muhammedov esa xotirjamlik bilan:

– Uning yashab ketishi daraxtga emas, insonning

mehri va parvarishiga bog‘liq, – dedi.

Shundan so‘ng ishga astoydil kirishildi.

Har bir chinor ehtiyotkorlik bilan qazib olindi. Shag‘alli maydonda chuqur o‘ralar tayyorlanib, ularga unumdor tuproq solindi. Eng muhimi, har bir daraxtni muntazam ravishda suv bilan ta‘minlash choralari ko‘rildi.

Daraxtlar yoniga suv quvurlari tortilib, namlikni to‘g‘ridan-to‘g‘ri ildizlar joylashgan hududga yetkazishga harakat qilindi.

Qizig‘i shundaki, o‘sha davrda bu usul “tomchilatib sug‘orish texnologiyasi” deb atalmagan. Ammo suvni umumiy maydonga behuda sarflamasdan, quvurlar orqali har bir daraxtning ildiz qismiga maqsadli yetkazish tamoyili bugungi tomchilatib sug‘orish texnologiyasinih xuddi o‘zi edi.

Natija esa kutilganidan ham yaxshi bo‘ldi. Ko‘chirib o‘tkazilgan chinorlarning barchasi yangi joyga moslashib, ildiz otdi. Vaqt o‘tishi bilan ular yanada gurkirab o‘sdi.

Bugun ham Xalq iste‘moli mollari ishlab chiqarish bo‘linmasi atrofida salobat bilan qad rostlab turgan chinorlar o‘sha davrda qabul qilingan qarorning guvohidir.

Ularning har biri kombinat tarixining bir bo‘lagi, tabiatga ehtiyotkor munosabatning yorqin namunasi bo‘lib qolgan. O‘sha paytda bir rahbarning “daraxtlarni asrash kerak!” degan oddiy, ammo mazmunli qarori tufayli bugun biz o‘sha chinorlarni ko‘rib turibmiz.

**Ismadiyor MAMATQULOV.**

ASABLAR  
TOLIQQANDA  
NIMA QILISH  
KERAK?

Shifokorlarning ta‘kidlashlaricha, meva-sabzavotlarni iste‘mol qilish yoki hidlash bosh miya faoliyatini yaxshilaydi. Shu bois ko‘proq meva iste‘mol qilish juda ham foydali ekanligini doimo yodda tutaylik!

\* Sabzi yeb turilsa (xom holda yeyilsa yoki sharbati ichilsa), miyada moddalar almashinuvi yaxshilanib, xotira kuchayadi.

\* Xom karamni mayda to‘g‘rab, ozroq o‘simlik yog‘i qo‘shib iste‘mol qilinsa, tarkibidagi moddalar asabiylashgan odamni tinchlantiradi.

\* Ertalab limon choy ichib turish asab tizimini tetiklashtiradi, yangi axborotlarni qabul qilishni yaxshilaydi.

\* Qalampir tarkibidagi xushbo‘y moddalar ruhiyatdagi noxushlikni tezda tarqatadi.

\* Piyoz miya, asab hujayralarini kislorod bilan ta‘minlaydi.

\* Anjir qonning quyuqlashishiga yo‘l bermay, miyaning kislorod bilan ta‘minlanishini yaxshilaydi.

\* Ijodiy ish bilan shug‘ullanuvchilar ovqati tarkibida doim zira bo‘lgani ma‘qul. Ziradagi efir moyi miya asab hujayralarini oziqlantiradi.

\* Nok miyada qon aylanishini yaxshilab, tanada to‘plangan zaharli moddalarni yo‘qotadi. Yaxshi pishgan nokni hidlaganda asab tinchlanadi.

\* Miyaga o‘rnashib, doim kayfiyatni xira qilib turadigan voqea-hodisalarni unutish uchun xushbo‘y olmani hidlash va to‘yib-to‘yib yeyish kerak. Olma kishining ish qobiliyatini tiklaydi.

## DONISHMANDLAR DEYDIKI...

Ikki narsa insonning asl qiyofasini belgilaydi: yo‘qchilikdagi sabri va to‘qchilikdagi xulqi.

**Jaloliddin Rumiy.**

Yolg‘izlik halokatga olib keladi. Zero, inson o‘ziga kerakli narsalarni faqat jamiyat yordamida qo‘lga kiritadi.

**Abu Ali Ibn Sino.**

Aqlli so‘z dur-javohirlaru toj-taxtdan ham qimmatroqdir.

**Abulqosim Firdavsiy.**

Aqlli, axloqli va adolatli bo‘lmay turib, ko‘ngildagidek yashash mumkin emas. Va aksincha, ko‘ngildagidek yashamay turib, axloqli, aqlli va adolatli hayot kechirib bo‘lmaydi.

**Epikur.**

## YUGURISH VA GORMONLAR

Olimlarning aniqlashicha, bor kuch bilan tez yugurish (sprint) tanadagi o‘rish gormonini (HGH) keskin oshiradi.

Qanday bajariladi? Shunchaki 6 marta 30 soniyadan bor kuch bilan tez yuguriladi (orada qisqa dam olish bilan).

Natija: Atigi birgina mashg‘ulotning o‘zida o‘rish gormoni 771 foizgacha ko‘tariladi.

Bu nima beradi?

Yog‘larni tezroq eritadi. Mushaklarni mustahkamlaydi va tiklaydi. Terini yoshartiradi.

Soatlab yugurish shart emas, bir necha daqiqalik shiddatli yugurish ham tanani butunlay yangilaydi.

