



# ТЕМИРҮО'ЛЧНИ

Temir yo'llar mamlakatimiz iqtisodiyoti-ning qon tomiridir.

Gazeta 1933-yildan chiqa boshlagan



О'ЗБЕКИСТОН ТЕМИРҮО'ЛЧИЛАРИНИНГ ГАЗЕТАСИ

2026-yil • 2-iyul • payshanba • № 25 (6605)

КАСАБА УЮШМАЛАРИ ФАОЛИЯТИДАН

## 500 НАФАР ТЕМИРҮО'ЛЧИ ИССИҚКЎЛДАГИ "МАРКАЗИЙ ОСИЁ ОЛТИН ҚУМЛАРИ" ДАМ ОЛИШ ПАНСИОНАТИГА БОРАДИ

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёев томонидан Қирғиз Республикаси билан яхши қўшничилик ва стратегик шериклик муносабатларини изчил мустаҳкамлаш, икки қўшни давлат ўртасидаги кўп қиррали ҳамкорликни жадал ривожлантириш борасида олиб борилаётган ишлар кўлами кундан-кунга кенгайиб бормоқда.



Жумладан, 2024 йилнинг 18 июль кунини Ўзбекистон Республикаси Ҳукумати билан Қирғиз Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ўртасида имзоланган "Қирғиз Республикаси Иссиқкўл вилояти ҳудудида жойлашган курорт-рекреация хўжалиги объектлари тўғрисида"ги битимга асосан дам олиувчилар сони йилдан-йилга кўпаймоқда.

Хусусан, "Ўзбекистон темир йўллари" акциядорлик жамияти бошқаруви раҳбарияти ва Ўзбекистон темир йўлчилари ва транспорт қурувчилари касаба уюшмаси Республика Кенгаши ижроия қўмитасининг 2026 йил 20 майдаги "Ходимлар ва уларнинг оила аъзоларини Иссиқкўл вилоятида жойлашган "Марказий Осий олтин қумлари" пансионатига саёҳатларни ташкил этиш тўғрисида"ги 2-82 "с"-сонли қўшма қарори қабул қилинган эди. Мазкур қарорнинг ижросини таъминлаш ҳамда ишчи-ходимларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, муносиб дам олиш ва соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш мақсад қилинган. Шунингдек, бошланғич касаба уюшмаси ташкилотлари томонидан тушаётган таклифларни инобатга олган ҳолда ташқи туризмни ташкил этиш ишларига қўмаклашиш учун жорий йилнинг июль ойидан бошлаб "Ўзбекистон темир йўллари" акциядорлик жамияти ташкилотларида камида 5 йил меҳнат стажига эга бўлган кам таъминланган оилаларнинг ишловчи аъзоларига, шунингдек, смена асосида оғир меҳнат шaroитида мунтазам равишда ишлаётган 500 нафар ишчи-ходимга мароқли дам олишлари учун Қирғиз Республикасининг Иссиқкўл вилоятида жойлашган "Марказий Осий олтин қумлари" пансионатига 7 кунлик туристик саёҳат ташкил қилинмоқда.



30 июнь кунини "Тошкент" ҳамда "Кўкон минтақавий темир йўл узели" филиалларининг 100 нафар ишчи-ходими Тошкент - Иссиқкўл - Тошкент йўналиши бўйича пансионатга йўл олдилар. Темирйўлчилар барча қулайликларга эга бўлган автобусларда тантанали кузатилди.

Ходимларни дам олишга юбориш билан боғлиқ харажатларнинг 75 фоизи "Ўзбекистон темир йўллари" акциядорлик жамияти маблағлари ҳисобидан, 25 фоизи эса Ўзбекистон темирйўлчилари ва транспорт қурувчилари касаба уюшмаси Республика Кенгаши бюджети ҳисобидан амалга оширилмоқда.

Республикамизнинг барча ҳудудларидаги темир йўл тасарруфидаги корхоналарнинг 500 нафар ишчи-ходими 4 та навбат асосида 30 июндан 22 июлга қадар дам олишлари режалаштирилган.

Л.МЕРГАНОВА,  
Республика Кенгаши Маданий-маърифий ва спорт ишлари бўлими мудири

## ИҚТИДОРЛИ ТЕМИРҮО'ЛЧИ ЁШЛАР РАҒБАТЛАНТИРИЛДИ

2026 йилнинг 25 июнь кунини "ЎЗБЕКИСТОН ТЕМИР ЙЎЛЛАРИ" АКЦИЯДОРЛИК ЖАМИЯТИ МАРКАЗИЙ АППАРАТИНИНГ КАТТА МАЖЛИСЛАР ЗАЛИДА 30 ИЮНЬ - ЁШЛАР КУНИГА БАҒИШЛАНГАН "ТЕМИРҮО'ЛЧИ ЁШЛАР ФОРУМИ" ДОИРАСИДА "РАҒБАР ВА ЁШЛАР" УЧРАШУВИ БЎЛИБ ЎТДИ.



Тадбирда "Темирйўл-инфратузилма" акциядорлик жамияти бошқаруви раиси С.Норқабилов иштирок этди ва тизимда фаолият юритаётган 12 минг 535 нафар билимли, ташаббускор ва шижоатли ёшларга "Ўзбекистон темир йўллари" акциядорлик жамияти бошқаруви раиси 3.Нарзуллаевнинг табригини ўқиб эшиттирди. Табриқда темирйўлчи ёшлар соҳа келажаги ва трансформация жараёнининг бош ҳаракатлантирувчи кучи эканлиги алоҳида таъкидланди ва тармоқда ёшларга оид давлат сиёсати доирасида эришилган муҳим кўрсаткичлар очикланди:

**ИННОВАЦИЯ ВА ИҚТИСОДИЙ САМАРА: 2026 ЙИЛ 28 ФЕВРАЛЬ КУНИ ЎТКАЗИЛГАН "ИННОВАЦИОН ҒОЯЛАР" ТАНЛОВИДА ЁШЛАР ТОМОНИДАН ТАҚДИМ ЭТИЛГАН 27 ТА ЛОЙИҲАДАН 11 ТАСИ ҒОЛИБ ДЕБ ТОПИЛДИ. МАЗКУР ЛОЙИҲАЛАР АМАЛИЁТГА ЖОРИЙ ЭТИЛИБ, СОҲАГА ЮҚОРИ ИҚТИСОДИЙ САМАРА КЕЛТИРМОҚДА.**

Ижтимоий ва касбий қўллаб-қувватлаш: 340 нафар ёшга моддий ёрдам кўрсатилди, 41 нафар ижтимоий ҳимояга муҳтож ёш ходимнинг реестри шакллантирилди. 5 минг 400 нафар ёш эса бевосита "Раҳбар ва ёшлар" учрашувларига жалб этилди. Инновация ва иқтисо-

дий самара: 2026 йил 28 февраль кунини ўтказилган "Инновацион ғоялар" танловида ёшлар томонидан тақдим этилган 27 та лойиҳадан 11 таси ғолиб деб топилди. Мазкур лойиҳалар амалиётга жорий этилиб, соҳага юқори иқтисодий самара келтирмоқда. Шунингдек, тадбир

давомида Ўзбекистон темирйўлчилари ва транспорт қурувчилари Республика Кенгаши ва "Ўзбекистон темир йўллари" акциядорлик жамияти бошқаруви касаба уюшма қўмитаси томонидан ёшларга табрик йўлланди.

Давоми 2-бетда

ЭЪТИБОР НАМУНАСИ

## "РАҒБАР ВА ЁШЛАР" УЧРАШУВИ БЎЛИБ ЎТДИ



"ТОШКЕНТ МИНТАҚАВИЙ ТЕМИР ЙЎЛ УЗЕЛИ" ФИЛИАЛИДА 30 ИЮНЬ - ЁШЛАР КУНИ МУНОСАБАТИ БИЛАН "РАҒБАР ВА ЁШЛАР" УЧРАШУВИ ЎТКАЗИЛДИ.



"Тошкент минтақавий темир йўл узели" филиали бошлиғи Ойбек Худойкулов

тадбирда қатнашган ҳамда ҳудудларда фаолият олиб бораётган барча ёшларни бай-

рам билан табриклади. Президентимиз раҳнамолигида ёшларни ҳар томонлама қўл-

лаб-қувватлаш, уларнинг билим олиши, касб-хунар эгаллаши, иқтидори ва ташаббусларини рўёбга чиқаришга қаратилган мутлақо янги ва самарали тизим яратилганлигини алоҳида айтиб ўтди.

Таъкидлаш лозимки, буғунги кунда филиал таркибида 2 минг нафардан ортиқ ёш мутахассис меҳнат қилмоқда.

Кувонарлиси, мамлакатимиз темир йўл соҳасида амалга оширилаётган кенг қўламли модернизация ишлари, рақамли технологияларни жорий этиш, замонавий инфратузилмани ривожлантириш ва йўловчиларга кўрсатилаётган хизматлар сифатини янада оширишда ёш кадрлар муносиб ҳисса қўшмоқда.

Давоми 2-бетда

# ИҚТИДОРЛИ ТЕМИРЙЎЛЧИ ЁШЛАР РАҒБАТЛАНТИРИЛДИ

«Давоми. Бошланиши 1-бетда»

## ТЎҒРИДАН-ТЎҒРИ ОЧИҚ МУЛОҚОТ

“Темирйўл инфратузилма” акциядорлик жамияти бошқаруви раиси Сирожиддин Норқабилов ҳамда “Ўзбекистон темир йўллари” акциядорлик жамияти Ёшлар етакчилари кенгаши раиси Аъзамжон Умаралиев бошчилигида учрашув “Очиқ мулоқот” тарзида бўлиб ўтди. Ёш темирйўлчилар ўзларининг янги лойиҳалари, таклифлари ва муаммолари юзасидан бевосита С.Норқабиловга тўғридан-тўғри муносабат қилдилар. У ёшларнинг ҳар бир ташаббусини қўллаб-қувватлашни таъкидлаб, билдирилган

таклифларни ҳаётга татбиқ этиш бўйича масъулларга шу жойнинг ўзида топшириқлар берди.

Форумнинг энг ҳаяжонли ва тантанали қисмида С.Норқабилов ҳамда Ўзбекистон темирйўлчилари ва транспорт курувчилари Республика Кенгаши вакиллари томонидан соҳа ривожига муносиб ҳисса қўшиб келаётган фаоллар тақдирланди.

## ЭНГ КУЧЛИЛАР ЭЪТИРОФ ЭТИЛДИ

1. “Истикболли ёш мутахассис” танлови ғолиблари – ўз касбининг ҳақиқий устаси эканлигини исботлаган ва соҳада янги фикрлайдиган



кадрлар захирасини шакллантираётган ёшлар тантанали тақдирландилар.

2. “Энг яхши ёшлар етакчиси” танлови ғолиби – йил давомида тенгдошларини ягона мақсад атрофида бирлаштира олган, ташкилотчилик маҳорати билан ажралиб турган энг фаол Кенгаш раиси алоҳида эътироф этилиб, махсус мукофот билан тақдирланди.

3. Шунингдек, соҳада жонбозлик кўрсатиб келаётган 40 нафарга яқин ёшлар етакчилари ва фаол ёшларга фахрий ёрлик ҳамда эсдалик совғалари топширилди.

## КУТУБХОНАГА 100 ТА КИТОБ ТУХҒА ЭТИЛДИ

Форум доирасида ёшларнинг интеллектуал ва маъ-

навий салоҳиятини юксалтириш мақсадида гўзал бир маърифий ташаббусга қўл урилди. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2026 йил 15 январдаги “Китобхонлик маданиятини ривожлантириш ва аҳоли ўртасида китоб ўқишга қизиқишни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида” 9-сон қарори ижроси ҳамда тармоқ ёшларининг китобхонлик маданиятини янада ривожлантириш мақсадида Ёшлар етакчилари кенгаши томонидан тизимнинг Марказий кутубхонаси фонди учун 100 та сара баддий ва оммабоп китоблар тўплами совға қилинди.

Бўлиб ўтган форум темир йўл соҳасини рақамли келажакка бошлаб боруви янги авлод раҳбар кадрларини кашф этишда муҳим тарихий қадам бўлди.

## ДОЛЗАРБ МАВЗУ

Бугунги кунда давлатимиз томонидан халқимиз, айниқса, ёшларимизнинг турли ёт ғоялар таъсирига алданиб қолмасликларини учун барча зарур шарт-шароитлар яратилмоқда. Бирок, афсуски, берилмаётган бу имкониятлардан тўғри хулоса чиқармай, қонунбузарлик йўлига қираётган кимсалар ҳам учраб турибди.

## ДИНИЙ МАТЕРИАЛЛАРНИ НОҚОНУНИЙ САҚЛАШ ЖАВОБГАРЛИККА САБАБ БЎЛДИ

Хусусан, жорий йилнинг 3 март куни Бухоро халқро аэропортида ўтказилган профилактик тадбирлар давомида навбатдаги ҳуқуқбузарлик ҳолати аниқланди. Олиб борилган текширувлар жараёнида 1997 йилда тузилган фуқаро Ш.Ўриновга тегишли бўлган “Honor 9X” русумли қўл телефони ҳолислар иштирокида кўздан кечирилди. Натижада, ушбу қурилма хотирасида диний мазмундаги аудиоёзувлар ноқонуний равишда сақланиб келинаётгани фош этилди.

Фуқаро Ш.Ўринов Ўзбекистон Республикаси Маъмурий жавобгарлик тўғрисидаги кодекснинг 184<sup>2</sup>-моддасида (Диний мазмундаги материалларни қонунга ҳилоф равишда тайёрлаш, сақлаш, олиб кириш ёки тарқатиш) назарда тутилган маъмурий ҳуқуқбузарликни содир этган деб топилди. Мазкур ҳолат юзасидан Жиноят ишлари бўйича Бухоро шаҳар суди томонидан унга нисбатан тегишли тартибда жазо жазоси тайинланди.



Азиз ҳамюртлар! Унутманг, қонунга ҳилоф равишда диний материалларни тарқатиш, олиб кириш ёки телефон қурилмаларида сақлаш қатъиян тақиқланади ва бунинг учун жавобгарлик муқаррардир. Ўзингиз ва яқинларингиз келажакка бефарқ бўлманг.

Фаррух АМАНОВ,  
Бухоро вилояти Транспортда ХТБ  
ЖКГ тезкор вакили, майор

## ДАВР МУТАХАССИСИ

# КРЕАТИВ ЁШЛАР – РАҚАМЛАШТИРИШ ЖАРАЁНИНИНГ ИШОНЧЛИ ТАЯНЧИ

## “РАҲБАР ВА ЁШЛАР” УЧРАШУВИ БЎЛИБ ЎТДИ

«Давоми. Бошланиши 1-бетда»

Хусусан, Тошкент – Хива йўналишида замонавий юқори тезликда ҳаракатланувчи “Жалолиддин Мангуберди” электропоездининг ҳаракати йўлга қўйилиши мамлакатимиз темир йўл соҳасида амалга оширилаётган ислохотларнинг яна бир амалий ифодаси бўлди.

Сўнгги йилларда соҳа ёшлари учун 50 дан ортиқ лойиҳа ва ташаббуслар амалга оширилди. Хусусан, 2026 йил давомида филиал корхона ва станцияларида ташкил этилган “Истикболли ёш мутахассис” кўрик-танлови, “Инновацион ғоялар” танлови, шунингдек, маънавий-маърифий, интеллектуал ва спорт тадбирларида ёшлар нафақат соҳавий билимлари, балки юксак фуқаролик позицияси, Ватанга садоқати ва ташаббускорлигини ҳам яққол намойён этдилар.

Учрашувда ёшлар, соҳани янада ривожлантириш борасидаги таклифлари, режалари ҳақида фикрлар билдирдилар. Шунингдек, бугунги кундаги фаолиятлари давомида учрайдиган муаммолар хусусида ўзларини қизиқтирган саволларга жавоблар олдилар.

Тадбирда, Ёшлар ойлиги доирасида ўтказилган спорт мусобақалари, интеллектуал беллашувлар ҳамда “Истикболли ёш мутахассис” кўрик-танлови ғолиблари ва корхона ҳаётида фаол иштирок этган ёшларга, “Тошкент минтақавий темир йўл узели” филиали бошлиги томонидан диплом, фахрий ёрлик ҳамда эсдалик совғалари топширилди.

Замонавий транспорт тизими ва рақамли технологияларни соҳанинг кўп йиллик анъаналари билан уйғунлаштириб, инновацион ғояларини ҳаётга татбиқ эти оладиган иқтидорли ёшлар – стратегик келажакимиз пойдевори саналади.

“Темирйўлкарго” акциядорлик жамиятининг Рақамлаштириш бўлими бошлиги Одилхон Нурхўжаев ҳам мана шундай яратувчан янги авлод вакиллари.

Одилхон 2001 йил 21 февралда темирйўлчилар сулоласининг давомчиси сифатида Тошкент шаҳрида дунёга келади. Унинг бобоси ва буvisи 50 йилдан ортиқ умрини илгариги Тошкент темир йўл муҳандислари институтида ўқитувчилик фаолиятига бағишлади ва бор билим ҳамда тажрибасини келажак авлод мутахассисларига ўргатиб пенсияга чиқибди. Айнан шу зиёли оила муҳити, Одилхоннинг касб танлаш йўлида мустаҳкам пойдевор бўлиб хизмат қилди.

Одилхон болагидан темир йўл соҳасини йил сайин шиддат билан ривожланиш жараёнига алоҳида қизиқиш ва эътибор билан қарарди. У илгариги Тошкент темир йўл муҳандислари институти қошидаги Тошкент темир йўл лицейини тамомлаб, чет элда ўқиш истагида хужжатларини Москва “МИСИС” фан ва технологиялар университетига топширади ва шу йили



## УНИВЕРСИТЕТНИ АЪЛО БАҲОЛАРГА ТАМОМЛАБ, ЕТУК ЁШ МУТАХАССИС СИФАТИДА ҚЎЛИДА ОЛИЙ МАЪЛУМОТЛИ ДИПЛОМИ БИЛАН ОНА ЮРТИ ЎЗБЕКИСТОНГА ҚАЙТДИ.

юқори балл билан ўқишга қиради.

У россиялик профессионал, малакали устозлари кўмагида нанотехнологиялар кафедрасида таҳсил ола бошлади. Унинг қизиқувчанлиги ва билимга чанқоқлиги муҳандислик ҳамда таҳлилий тафаккурини шакллантиришда муҳим қадам бўлди.

Университетни аъло баҳоларга тамомлаб, етуқ ёш мутахассис сифатида қўлида олий маълумотли дипломи билан она юрти Ўзбекистонга қайтди. Сўнг у 2024

йилда “Темирйўлкарго” акциядорлик жамиятининг аҳил жамоасига қўшилиб, карго ташиш хизматида илк касбий фаолиятини бошлади. Ёш бўлишига қарамай, фаолияти давомида тиришқоқлиги, изланувчанлиги ва янгиликка интилиши билан жамоада алоҳида ҳурмат қозонди. Унинг иштирокида компаниянинг ички жараёнларини рақамлаштириш бўйича муҳим лойиҳалар амалга оширилди.

Жумладан, “Операция ва экспедиция” каби йўналишлар рақамли трансформация қилинди, бу эса бўлин-

ларнинг иш самардорлигини ошириш имконини беради. “Сервер инфратузилмасини ривожлантириш ва ахборот хавфсизлигини кучайтириш” тизими ҳам катта эътибор қаратилди. Шу билан бир қаторда “Видеоконтроль” тизими ҳам модернизация қилинди, бу эса ишлаб чиқариш жараёнида нозорат қилиш ва ишончлилик даражасини тобора оширди.

## “ЎЗ ТАНЛАГАН КАСБИМДАН ФАХРЛАНАМАН ВА ТЕМИР ЙЎЛ ИНФРАТУЗИЛМАСИ МАНФААТИНИ ҲИМОЯ ҚИЛИШДА ВА СОҲАНИ РАҚАМЛАШТИРИШ ЖАРАЁНИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА БОР МАҲОРАТИМНИ, БИЛИМЛАРИМНИ ИШГА СОЛИБ, САМАРАЛИ МЕҲНАТ ҚИЛАМАН”.

Одилхон профессионал фаолиятдан ташқари, “Темирйўлкарго” акциядорлик жамияти футбол жамоаси таркибида компаниянинг корпоратив ҳаётида ҳам фаол иштирок этади. Бу фазилавлар унинг жамоавий руҳиятини, интизомини ҳамда нафақат касбий фаолиятида, балки шахсий ҳаётида ҳам доимий ривожланишга интилишини намойён этади.

Замонавий технологияларни жорий этиш ва мамлакат транспорт тизими самардорлигини оширишни ўз олдига мақсад қилган қаҳрамонимиз бугунги кунда темир йўл соҳасини рақамлаштириш ҳамда юксалтиришга муносиб ҳисса қўшиб келмоқда. Унинг соҳага бўлган ёндашуви, муаммоларнинг иш самардорлигини ошириш имконини беради. “Сервер инфратузилмасини ривожлантириш ва ахборот хавфсизлигини кучайтириш” тизими ҳам катта эътибор қаратилди. Шу билан бир қаторда “Видеоконтроль” тизими ҳам модернизация қилинди, бу эса ишлаб чиқариш жараёнида нозорат қилиш ва ишончлилик даражасини тобора оширди.

– Ўз танлаган касбимдан фахрланаман ва темир йўл инфратузилмаси манфаатини ҳимоя қилишда ва соҳани рақамлаштириш жараёнини ривожлантиришда бор маҳоратимни, билимларимни ишга солиб, самарали меҳнат қи-

ламан, – дейди Одилхон Нурхўжаев. – Фурсатдан фойдаланиб, энг аввало, ота-онамга ўз миннатдорчилигини билдирмоқчиман. Улар қаршида бoшим ерга теккунча таъзимдаман. Мени ўқитиш ва келажакда ўз ўрнини топиш ҳамда шу даражада етказишда туну кун тиним биллимади. Ўқишим кейинги рақамли ва келажак биз ёш авлодлар қўлида эканлигини намоён этади. Танлаган касбимни севишга ўргатишди. Сабоқ берган устозларим ва ота-онамдан мадад олиб, соҳани яхши ўзлаштирдим ва келажакда ўз олдига етуқ мутахассис бўлишни мақсад қилдим ва бунга эришдим.

Дарҳақиқат, Одилхоннинг касбий қизиқиши, кенг дунёқарashi ҳамда яратувчанлиги қобилияти унинг интеллектуал фикрлаш даражасида ҳам яққол намойён бўлмоқда. Ишонимизки, Одилхон Нурхўжаев ўзининг замонавий билимлари, сўнмас ғайрати ва янгиликка бўлган интилиши билан темир йўл соҳасини рақамли келажакка бошлайдиган янги авлод мутахассислари учун ҳам ҳақиқий маҳорат ва шижоат намунаси бўла олади.

Фурсатдан фойдаланиб, ижодий жамоамиз билан юртимизда ҳамда “Ўзбекистон темир йўллари” акциядорлик жамиятида меҳнат қилиб келаётган барча навқирон ёшлар жамоасини 30 июнь – Ёшлар куни муносабати билан саримий кутлаб қоламиз!

Феруза ХУДОЙҚУЛОВА

ХУДУДЛАРДАН ХАБАРЛАР

**“AFROSIYOV” ЭЛЕКТРОПОЕЗДИ ХАРАКАТЛАНАДИГАН ТЕМИР ЙЎЛ УЧАСТКАСИ ПИЁДА ТЕКШИРИЛДИ**

“Қарши минтақавий темир йўл узели” филиали раҳбари М.Мирзаев ҳамда тегишли масъуллар томонидан юқори тезликда ҳаракатланувчи “Afrosiyov” йўловчи электропоезди йўли “Қарши” – “Қашқадарё” станциялари оралиғида ҳаракат хавфсизлигини таъминлаш мақсадида пиёда текшириб ўтилди.



Текширув давомида йўл ҳўжалиги, электр таъминоти ҳўжалиги, алоқа ҳўжалиги қурилмалари ҳамда сунъий иншоотлар, қўриқладиган темир йўл кесимлари, қўриқлаш постлари ва пиёдалар учун мўлжалланган ер ости туннеллари, панжара тўсиқларининг ҳолати кўздан кечирилди.



Шунингдек, аниқланган камчиликларни бартараф этиш, мавжуд инфратузилмани белгиланган талаблар даражасида сақлаш ҳамда юқори тезликда ҳаракатланувчи поездлар катнови хавфсизлигини янада мустаҳкамлаш юзасидан масъул ходимларга тегишли кўрсатмалар берилди.

**“HYUNDAI ROTEM” КОМПАНИЯСИ МУТАХАССИСЛАРИ ИШТИРОКИДА “ҚАРШИ – ОКРАБОТ” ТЕМИР ЙЎЛ УЧАСТКАСИ ЎРГАНИЛДИ**

“Темирйўл инфратузилма” акциядорлик жамияти ҳамда “Қарши минтақавий темир йўл узели” филиали раҳбарияти томонидан Жанубий Кореянинг “Hyundai Rotem” компанияси мутахассислари иштирокида “Қарши – Оқработ” темир йўл участкасининг тоғли ҳудудларида жойлашган темир йўл излари, сунъий иншоотлар ҳамда муҳандислик объектларининг техник ҳолатини ўрганиш ишлари амалга оширилди.



Ўрганишлар давомида темир йўлнинг муркаб рельефи қисмларида жойлашган кўприклар, сув ўтказгичлар, таянч деворлари ва бошқа сунъий иншоотларнинг бугунги техник ҳолати, эксплуатация жараёнидаги ишончлилиги ҳамда ҳаракат хавфсизлигини таъминлаш даражаси атрофлича кўздан кечирилди. Шунингдек, мавжуд инфратузилманинг замонавий техник талаблар ва халқаро стандартларга мувофиқлиги юзасидан муҳандислик таҳлиллари олиб борилди.



Ҳамкорлик жараёнида мутахассислар томонидан илгор хорижий тажрибалар, замонавий диагностика усуллари ва инфратузилмани самарали бошқаришга оид инновацион ечимлар муҳокама қилиниб, уларни мамлакатимиз темир йўл тизимида босқичма-босқич жорий этиш масалаларига алоҳида эътибор қаратилди.



**ПОЕЗДЛАР ХАРАКАТИ ХАВФСИЗЛИгини ТАЪМИНЛАШ ЙЎЛИДА**

“Ўзбекистон” локомотив депосида “Ҳаракат хавфсизлиги куни” тадбири ўтказилди.

Унда “Тошкент минтақавий темир йўл узели” филиали бошлигининг биринчи ўринбосари Ш.Нурматов, Ҳаракат хавфсизлиги ва меҳнат муҳофазаси назорати департаментининг филиал бўйича бош нозири, йўл, алоқа, энергия таъминот ҳўжаликлари, депо раҳбарияти ва локомотив бригадалар иштирок этди.



Тадбирда поездлар ҳаракати хавфсизлигини таъминлашда учраётган ностандарт ҳолатлар ва камчиликлар ҳусусида сўз юритилди.

Локомотив бригадаларининг ҳаракат хавфсизлигини таъминлаш борасидаги саволларига филиал ҳамда “Ўзбекистон” локомотив депоси раҳбарияти томонидан жавоблар берилди ва уларнинг тақлифлари ўрганилди.

Филиал раҳбарияти томонидан мутахассисларга аномал иссиқ кунларда поездлар ҳаракати хавфсизлигини таъминлаш, электровоз ва тепловозларнинг иш самарадорлигини янада ошириш бўйича топшириқ ва кўрсатмалар берилди.

**ИШЧИ ГУРУХИ “ФАРҒОНА-2” СТАНЦИЯСИНИ КЎРИҚДАН ЎТКАЗДИ**

“Ҳаракат хавфсизлиги куни” муносабати билан “Кўқон минтақавий темир йўл узели” филиали бошлиғи Б.Миллажанов бошчилигидаги ишчи гуруҳи “Фарғона-2” станциясида бўлди.



Кўрик давомида станциядаги ҳаракат хавфсизлигини таъминловчи асосий техник воситаларнинг ҳолати батафсил кўздан кечирилди: – Манёвр светофори ва унинг сигнализация тизимлари ҳолати текширилди.

– Стрелкали ўтказгичлар, уларнинг механик қисмлари ҳамда ўтказгичларнинг созлиги махсус ўлчов ускуналари ёрдамида назоратдан ўтказилди.

– Темир йўл изларининг геометрик параметрлари (шпал ва рельслар ҳолати) мезёр талабларига мувофиқлиги кўриқдан ўтказилди.

Узел бошлиғи томонидан аниқланган камчиликларни зудлик билан бартараф этиш ҳамда поездлар ҳаракати хавфсизлигини узлуксиз таъминлаш бўйича станция масъулларига аниқ топшириқ ва кўрсатмалар берилди.

**ХАРАКАТ ХАВФСИЗЛИГИ КУНИ ДОИРАСИДА**

Поездлар ҳаракати хавфсизлигини таъминлаш, нуқсонли ҳолатларга йўл қўймастик ҳамда темир йўл инфратузилмасининг бутлигини сақлаш мақсадида “Бухоро минтақавий темир йўл узели” филиали раҳбарининг биринчи ўринбосари бошчилигида навбатдаги “Ҳаракат хавфсизлиги куни” доирасида муҳокама йиғилиши ўтказилди.

Йиғилиш “Бухоро” локомотив депосининг мажлислар залида бўлиб ўтди ва унда локомотив бригадалари, темир йўл станциялари бошлиқлари ва навбатчилари ҳамда соҳа мутахассислари иштирок этди.



Тадбир давомида ҳаракат хавфсизлигини таъминлаш, мавжуд камчиликларнинг олдини олиш, хизмат интизомини мустаҳкамлаш ва меҳнат муҳофазаси талабларига қатъий риоя этиш масалалари атрофлича муҳокама қилинди.

Шунингдек, йиғилишда соҳа ходимлари томонидан берилган савол ва тақлифлар тингланиб, мутахассислар томонидан уларга тегишли тушунтириш ва тавсиялар берилди.

Ҳаракат хавфсизлигини таъминлашга қаратилган бундай учрашувлар темир йўл транспортда хавфсизлик маданиятини янада юксалтиришда хизмат қилмоқда.

**ТАЛАБАЛАРНИНГ БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШЛАРИ ҲИМОЯСИ БЎЛИБ ЎТДИ**

“Тошкент йўловчи вагонларни қуриш ва таъмирлаш заводи” акциядорлик жамиятида Тошкент давлат транспорт университетининг “Транспорт тизимлари бошқаруви” факультети – Меҳнат муҳофазаси ва техника хавфсизлиги (транспорт) йўналишининг 4-курс ММХ-5-6 гуруҳи талабаларининг битирув малакавий ишлари ҳимояси бўлиб ўтди.

БМИ ҳимояси жараёнида Давлат аттестация комиссияси расиси – “Ўзбекистон темир йўллари” акциядорлик жамиятининг Ҳаракат хавфсизлиги ва меҳнат муҳофазаси назорати департаменти – Темир йўл саноат хавфсизлиги инспекциясининг меҳнат муҳофазаси бўлими катта инспектори И.Рустамов, комиссия аъзолари – “Тошкент йўловчи вагонларни қуриш ва таъмирлаш заводи” акциядорлик жамиятининг Меҳнат муҳофазаси бўлими бошлиғи Д.Халмирзаева ҳамда “Техносфера хавфсизлиги” кафедраси профессор-ўқитувчилари – Р.Разиқов, Б.Медешев, М.Амиров ва бошқалар иштирок этди.



Ушбу масъулиятли босқич ёшларни замонавий билим ва кўникмаларга эга рақобатбардош муҳандис кадрлар сифатида шакллантиришда муҳим ўрин тутаяди.

**“ҚАРШИ МИНТАҚАВИЙ ТЕМИР ЙЎЛ УЗЕЛИ” ФИЛИАЛИДА 30 ИЮНЬ – ЁШЛАР КУНИ НИШОНЛАНДИ**

Республикамиз бўйлаб “Янги Ўзбекистонни ёшлар қуради” шиори остида ўтказилган Ёшлар куни байрам тадбирлари доирасидаги навбатдаги маънавий-маърифий тадбир “Қарши минтақавий темир йўл узели” филиалида ҳам юқори савияда ташкил этилди.



“Темирйўлчи ёшлар фестивали” доирасида темир йўл транспорти тизимининг турли йўналишларида самарали меҳнат қилиб келаётган, ўзининг касбий маҳорати, ташаббускорлиги ва фидойилиги билан ажралиб турган фаол ёшлар, шунингдек, тизим миқёсида ўтказилган кўрик-танловлар ҳамда спорт мусобақаларида юқори натижаларга эришган ёшлар узел раҳбарияти ва Худудий қасаба уюшма кўмитаси томонидан муносиб рағбатлантирилди.



Байрам тадбири санъат усталари ва ҳаваскор ижодкорлар иштирокидаги бадиий концерт дастури билан давом этди. Миллий куй-қўшиқлар ва жозибадор сахна чиқишлари тадбир иштирокчиларига кўтаринки кайфият улашди.

Тантанали тадбир якунида эса осмонни ранг-баранг ёғдулар билан безаган мушакбозлик намойиши ташкил этилиб, байрам иштирокчиларида унутилмас таассурот қолдирди.

Мазкур фестиваль ёшларни эъозлаш, уларнинг меҳнатини муносиб қадрлаш, Ватанга садоқат ва касбга фидойилик фазилатларини янада мустаҳкамлаш йўлида амалга ошириляётган эзгу ишларнинг амалий ифодаси бўлди.



**В ОАЭ ГОТОВЯТСЯ К ОТКРЫТИЮ ПАССАЖИРСКОГО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО СООБЩЕНИЯ**

Торжественная церемония по случаю открытия станции Мухаммед-бин-Зайд-Сити (Mohamed bin Zayed City) состоялась 23 июня 2026 г. в Абу-Даби. Сооружение объекта стало частью подготовки к пуску первого в истории страны пассажирского железнодорожного сообщения, которое свяжет эмираты Абу-Даби, Дубай и Фуджайру.



Регулярные пассажирские перевозки начнутся 30 июня 2026 г., на начальном этапе поезда будут курсировать между станциями в Абу-Даби и Фуджайре. Время в пути между ними составит 1 ч 45 мин. Еще три станции откроются поэтапно до 30 марта 2027 г.

Перевозки обеспечит совместное предприятие, образованное оператором железных дорог ОАЭ Etihad Rail и французской компанией Keolis. По линии будут курсировать 13 поездов постройки испанской компании CAF, рассчитанных на скорость движения до 200 км/ч. Каждый поезд будет вмещать до 400 пассажиров.

Стоимость проезда по маршруту Абу-Даби – Фуджайра составит от 55 дирхамов ОАЭ (15 долл. США) в вагоне комфорт-класса и от 120 дирхамов ОАЭ (32,7 долл. США) – в вагоне премиум-класса. Пассажирам доступны онлайн-бронирование, а также оплата билетов в мобильном приложении и на сайте Etihad Rail.

**В СТАМБУЛЕ ЗАВЕРШИЛОСЬ СТРОИТЕЛЬСТВО САМОЙ ДЛИННОЙ ЛИНИИ МЕТРО**

Президент Турции Реджеп Тайип Эрдоган 19 июня 2026 г. открыл для пассажиров последний участок Халкалы – Арнавуткёй автоматизированной линии М11 метро Стамбула.



Она вводилась в эксплуатацию поэтапно: первый участок Кыягьтхане – аэропорт Стамбула открылся в январе 2023 г., продление до Гайреттепе – в январе 2024 г., участок Арнавуткёй – аэропорт – в марте 2024 г. После завершения проекта общая протяженность линии М11 метро достигла 69 км. До конца июля 2026 г. проезд по ней будет бесплатным.

Новый участок с пятью станциями обеспечивает доступ к метро для 1,5 млн пассажиров. Время в пути между станцией Халкалы и аэропортом Стамбула занимает 30 мин.

Полностью подземная линия М11 предназначена для движения поездов с максимальной скоростью до 120 км/ч. По линии курсируют поезда постройки китайской компании CRRC Zhuzhou Electric Locomotive (CRRC ZELC), рассчитанные на движение в беспилотном режиме с уровнем автоматизации GoA4. Предусмотрена возможность пересадки на линии метро М2, М3, М7 и М9. На станции Халкалы пассажиры могут совершить пересадку на одноименную железнодорожную станцию, принимающую в том числе высокоскоростные поезда, и на пригородную линию Marfaya.

По данным Министерства транспорта и инфраструктуры Турции, в первый день работы пассажиропоток на новом участке превысил 10 тыс. чел., а на всей линии М11 – 44 тыс. чел.

**STADLER И ARST ПОКАЗАЛИ ПЕРВЫЙ В МИРЕ КОММЕРЧЕСКИЙ ВОДОРОДНЫЙ ПОЕЗД УЗКОЙ КОЛЕИ**

Компания Stadler и пассажирский оператор ARST, выполняющий региональные перевозки на итальянском острове Сардиния, представили первый в мире поезд с питанием от водородных топливных элементов для линий узкой (950 мм) колеи. Презентация состоялась на пути приемного цеха предприятия Stadler в коммуне Эрлен (Швейцария). С 2028 г. такие поезда будут курсировать по линиям Сардинии.



К настоящему времени оператор ARST заказал 10 водородных поездов. Рамочный договор со Stadler совместно подписали ARST и оператор Ferrovie della Calabria (FdC), отвечающий за пассажирские перевозки в регионе Калабрия. Осенью 2025 г. Stadler заключила еще один контракт в Италии на поставку двух подобных поездов для Сицилии.

С пуском 10 водородных поездов на Сардинии ежегодные выбросы углекислого газа сократятся на 2100 т по сравнению с использованием дизельной тяги. В состав двухвагонного поезда включена дополнительная промежуточная секция, где размещается силовая установка с топливными элементами, накопителями на аккумуляторных батареях и тяговым оборудованием. Водород для заправки поезда будет производиться исключительно с использованием энергии от солнечных электростанций.

Для удовлетворения требований эксплуатации на итальянских линиях узкой колеи поезд имеет облегченную конструкцию. Его вагоны с пониженным уровнем пола во входной зоне оборудованы системами кондиционирования и панорамными окнами.

По материалам интернета

САЁХАТ ҚИЛИНГ!

Туркиянинг машхур сайёҳлик масканларидан бири Каппадокия ўзига хос қоялари, ғор меҳмонхоналари, ерости шаҳарлари ва тонг саҳарда ҳаво шаридаги парвозлари билан халқаро ҳамда маҳаллий сайёҳларни ўзига жалб этиб келмоқда. 2025 йилнинг ўзида ҳудудга 4,5 миллиондан ортиқ сайёҳ ташриф буюрди. Бу кўрсаткич Каппадокиянинг Туркиядаги етакчи маданий туризм йўналишларидан бири сифатидаги мавқеини янада мустаҳкамлади.

## КАППАДОКИЯ ОТЛАР ФЕСТИВАЛИГА МЕЗБОНЛИК ҚИЛАДИ

Каппадокия нафақат табиий манзаралари, балки маҳаллий анъаналари ва туризм билан боғлиқ турли тажрибалари билан ҳам эътибор қозонади. Ҳудуднинг водийлари ва ўзига хос табиий манзараларини яқиндан ҳис этишнинг энг оммалашган усулларидан бири – от сайрдири.



Тарихда “гўзал отлар ўлкаси” деб аталган Каппадокияда отчилик маданияти алоҳида ўрин тутди. Ана шу меросни тарғиб этишга қаратилган “II Каппадокия от ва отчилик маданияти” фестивали 2026 йил 3-5 июль кунлари Гўреме фестивал майдонида бўлиб ўтади. Уч кун давом этадиган фестивал дастуридан анъанавий ва замонавий от томошалари, Туркия ҳамда хорижий мамлакатлардан келган иштирокчилар чиқишлари, от устиди камондан ўқ отиш, отлик намоёйишлар ва анъанавий пойга мусобақалари ўрин олган.

Фестиваль дастури отлик намоёйишлар билан чекланиб қолмайди. Тадбир давомида кўргазмалар, маърузалар ва панель муҳокамалари ташкил этилиб, уларда турли цивилизацияларда отчилик маданиятининг шаклланиши ва ривожланиш жараёнлари ёритилади.



Фестиваль меҳмонлари тадбир давомида Невшехир ошхонасининг ўзига хос таъмлари билан ҳам танишади. Невшехир гастрономияси Michelin GUIDE рўйхатига киритилган, халқаро миқёсда янада кенг танила бошлади. Маданият, тарихий мерос, гастрономия ва бетакрор манзараларни уйғунлаштирган фестивал ҳудуднинг асл руҳини яқиндан ҳис этиш имконини беради.

Дастурдан болалар учун ўйин ҳудудлари, ташриф буюрувчилар учун йўриқнома асосидаги от сайрлари, жирит каби анъанавий отлик намоёйишлар ҳамда отлар гўзаллик танловлари ҳам жой олган. Каппадокиянинг ўзига хос табиий манзаралари фонидида ўтказиладиган концертлар ва жонли чиқишлар фестивал муҳитига маданий ранг-баранглик бағишлайди.

СПОРТ

# “ХЎЖАКЕНТ” ДАМ ОЛИШ МАСКАНИДА ЁШЛАР КУНИГА БАҒИШЛАНГАН СПОРТ БАЙРАМИ ВА УЧРАШУВ ЎТКАЗИЛДИ



**ЖОРИЙ ЙИЛНИНГ 27-28 ИЮНЬ КУНЛАРИ “ТЕМИРЎЛИНФРАТУЗИЛМА МАХСУС ҚУРИЛИШ” МАСЪУЛИЯТИ ЧЕКЛАНГАН ЖАМИЯТИ ВА КАСАБА УЮШМАСИ ҚЎМИТАСИ ТОМОНИДАН 30 ИЮНЬ – ЁШЛАР КУНИ МУНОСАБАТИ БИЛАН “ХЎЖАКЕНТ” ДАМ ОЛИШ МАСКАНИДА КОРХОНА ЁШЛАРИ ИШТИРОКИДА СПОРТ-СОҒЛОМЛАШТИРИШ ВА МАДАНИЙ ТАДБИРЛАР ЮҚОРИ САВИЯДА ТАШКИЛ ЭТИЛДИ.**

Тадбирнинг асосий мақсади ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишни ошириш, жамоада ўзаро ҳамжихатлик ва дўстона муҳитни мустаҳкамлаш, шунингдек, ёшларнинг бўш вақтларини мазмунли ташкил этишдан иборат бўлди.

Тадбир доирасида “Темирўлинфратузилма махсус қурилиш” масъулияти чекланган жамияти ҳамда “Махсус механизациялашган йўл станцияси” масъулияти чекланган жамияти ёш ходимлари иштирокида ўртоқлик учрашуви ҳам ташкил этилди. Учрашув давомида икки корхона ёшлари бир-бирлари билан яқиндан танишиб, меҳнат фаолияти, касбий тажриба ва ёшлар сиёсати соҳасида амалга оширилётган ишлар юзасидан фикр алмашдилар.

Шундан сўнг ёшлар ўртасида мини футбол бўйича мусобақага старт берилди. Мусобақада иштирок этган жамоалар юқори спорт маҳорати, жамоавий ўйин ва ғалабага бўлган интилишларини намоён этдилар. Хар бир учрашув кизгин, мурасасиз ва юқори кайфиятда ўтди.

Майдонда ўзаро хурмат, ҳалол ўйин тамойиллари ва жамоавий бирдамлик устувор аҳамияти касб этди. Икки кун давом этган мусобақа якунида энг кучли жамоалар аниқланди. Ҳали ва совриндорлар тантанали равишда тақдирланиб, фахрли ўринларни эгаллаган иштирокчиларга Касаба уюшмаси қўмитаси томонидан дипломлар ва эсдалик совғалари топширилди.

Шунингдек, мусобақа давомида фаоллиги, интизоми ва спортга бўлган садоқати билан ажралиб турган иштирокчилар ҳам муносиб эътироф этилди.

Тадбир нафақат спорт мусобақаси, балки ёшларни бир мақсад атрофида бириктирган, уларнинг ўзаро дўстлиги ва ҳамжихатлигини янада мустаҳкамлаган самимий мулоқот майдонига айланди. Хўжакентнинг сўлим табиати қўйнида ташкил этилган дам олиш ва спорт тадбирлари иштирокчиларда унутилмас таассуротлар қолдирди.

“Темирўлинфратузилма махсус қурилиш” масъулияти чекланган жамиятида ёшларга оид давлат сиёсати доирасида уларнинг иқтидорини кўллаб-қувватлаш, соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, жамоада корпоратив маданиятни юксалтириш ҳамда ёшларнинг ижтимоий фаоллигини оширишга қаратилган бундай тадбирларни мунтазам ташкил этишга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Бу каби ташаббуслар ёш ходимларнинг жамоага дахлдорлик хиссини кучайтириш, уларни янги ютуқлар ва юқори натижаларга руҳлантиришда муҳим аҳамият касб этади.

ФОЙДАЛИ МАСЛАХАТ

**Ёзги жазирада бош оғриғи кўпчиликка таниш муаммо. Бу фаслда ҳатто тўлиқ соғлом одамлар ҳам бош оғриғига дуч келади. Ҳароратнинг кескин кўтарилиши, сувсизланиш ёки қуёш остида узоқ юриш организмда жиддий ноқулайликларни келтириб чиқаради. Қуйида иссиқда бош оғриғи нимадан юзага келиши, хавфли белгилари ва олдини олиш йўллари ҳақида мутахассис тавсияларини келтириб ўтамыз.**

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, дунёдаги катта ёшлар аҳолисининг 4 фоизи ойига камида 15 кун бош оғриғидан азият чекади. Бу симптомнинг такрорланиш частотаси минтақаларга қараб фарқ қилсада, муаммо бутун дунё бўйлаб тарқалган ва инсонларни ёши, ирқи ёки яшаш жойидан қатъий назар бирдек таъсир қилади.

Ҳаво ҳарорати хар 5 даражага кўтарилганда бош оғриғи

## НИМА УЧУН ЁЗ ФАСЛИДА БОШ КЎП ОҒРИЙДИ?



эқтимоли 8 фоизга ортади. Шу сабабли илгари бундай муаммога дуч келмаган одамлар ҳам ёзда бош оғриғидан шикоят қилиши мумкин.

**ИССИҚДА БОШ ОҒРИШИНИНГ САБАБЛАРИ**

Биринчидан, ҳарорат таъсирида қон томирлари кенгайди, қон босими пасаяди, натижада тўқималар қон билан етарли таъминланмайди.

Иккинчидан, тана ўз ҳароратини тартибга солиш учун кўп терлайди, бу эса суюқлик йўқотилишига олиб келади.

Сувсизланиш оқибатида қон қуюқлашади ва бу бош мианинг қон билан таъминланишига салбий таъсир қилади. Бунга жавобан томирлар кескин тараяди.

Аввал томирлар кенгайиб, сўнг тарайиши бош оғриғининг асосий сабаби ҳисобланади. Айниқса, совуқ ичимлик истеъмол қилинганда томирлардаги спазмлар кучаяди.

Одатда 50 фоиз инсонлар нормал ҳароратда ҳам бош оғриғидан шикоят қилади. Ҳарорат кўтарилганда эса бу белгилар янада кучаяди.

**БЕЛГИЛАР ВА ТАШХИС**

Қуйидаги ҳолатлар бош оғриғининг хавфли турларига киради ва дарҳол шифокорга мурожаат қилишни талаб этади:

- ☀️ одатдаги фаолият билан шуғулланишга тўсқинлик қиладиган бош оғриғи;
- ☀️ хар қандай жисмоний фаолиқда ёки ётган ҳолатда кучаядиган бош оғриғи;
- ☀️ бош оғриғига терида тошмалар, тана ҳароратининг кўтарилиши кўшилса;
- ☀️ оғриқ кучайиб борса ёки интенсивлиги ўзгарувчан бўлса.

Иссиқ ҳаво бош оғриғининг асосий сабабчиси бўлиши ёки мавжуд касалликни оғирлаштирувчи омил бўлиши мумкин.

**ОЛДИНИ ОЛИШ**

Бош оғриғи кундалигини юритиш тавсия этилади. Унда қуйидагилар қайд этилиши лозим:

- ☀️ оғриқнинг жойлашуви;
- ☀️ оғриқ даражаси ва кучи;
- ☀️ унинг характери;
- ☀️ уни қўзғатган омиллар, шу жумладан, иссиқлик ёки ҳаво димлиги;
- ☀️ қон босими ва юрак уриши;
- ☀️ бошқа симптомлар: кўн-

гил айнаши, қусиш, бош айла-ниш ва бошқалар.

Бош оғриғи ҳарорат ўзгаришидан келиб чиқса, хар доим ҳам дорилар талаб қилинмайди. Бундай ҳолатда қуйидаги оддий тавсияларга амал қилишнинг ўзи етарли бўлиши мумкин:

- ☀️ Тана вазнингизга қараб етарли миқдорда суюқлик ичишни унутманг (хар килограмм учун 30-40 миллилитр). Сув хона ҳароратида бўлиши керак, муздек сув акс таъсир қилади. Спиртли, газли ва ширин ичимликлардан эса воз кечинг;
- ☀️ Дим ҳавода узоқ вақт қолманг. Қуёш остида бўлмасангиз ҳам, иссиқлик уриши эҳтимоли бор;
- ☀️ Кескин хидлар, баланд товушлар ва ёрқин чироқлардан йироқ бўлинг;
- ☀️ Енгил, оч рангли матодан тикилган бош кийим кийинг;
- ☀️ Салқин душ қабул қилинг. Совуқ сувда ҳўлланган компрессни бошга қўйинг;
- ☀️ Агар сиз юқори қон босимдан азият чексангиз, шифокор буюрган дориларни доимо ёнингизда олиб юринг, чунки иссиқ ҳаво бу симптомларни кучайтиради.

**МУАССИСЛАР:**

“Ўзбекистон темир йўллари” акциядорлик жамияти, Ўзбекистон темирйўлчилари ва транспорт қурувчилари касаба уюшмаси Республика Кенгаши

**Тахрир кенгаши:**  
 Раматов А.Ж.  
 Нарзуллаев З.Ф.  
 Сабиров Қ.С.  
 Юсупов Ж.З.  
 Балтабаев А.А.

**Бош муҳаррир**  
 Рустам ҲАЙДАРОВ

**Мусаҳҳиҳ –**  
 Умида ТҮЙЧИБОЕВА

**Саҳифаловчи –**  
 Гулзода БОЛТАЕВА

**Фотомуҳбир –** Ёқубжон МУРОТОВ

Манзилимиз: 100047, Тошкент ш., Амир Темур шоҳ кўчаси, 4-уй.  
 Бош муҳаррир: (71) 236-49-97 (4-49-97)  
 Қабулхона: (71) 236-48-92  
 Мухбирлар: (71) 236-48-71

Газета Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 0139-рақам билан 2007 йил 11 январда рўйхатга олинган.  
 Газета тахририят компьютер марказида саҳифаланди  
**ISSN: 2181-6158**

**Буюртма Г-734** Босишга топширилди: 19:30 1 2 3 4 5 6