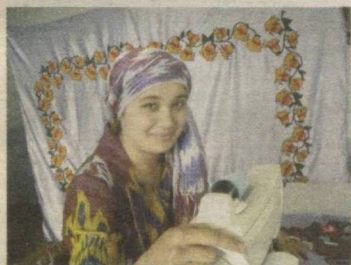


14 (1115)-сон 10 апрель 2013 йил

Газета 1991 йил 1 сентябрдан чиқа бошлаган

НАВОЙЛИК ИБРАТЛИ АЁЛЛАР

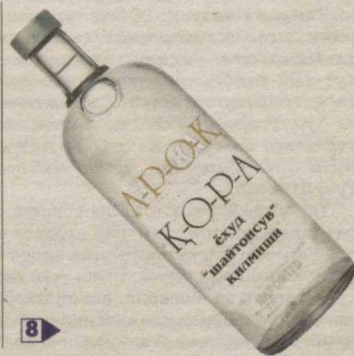


4▶ **ҲАММАНИНГ
АЯСИ**

КАМҚОНЛИК ҲАМ КАСАЛЛИКМИ?



5▶



8▶

ТАҚДИРИМСАН, БАХТИМСАН, ЭРКИН ВА ОБОД ВАТАН!



Назира БОЙМУРОДОВА
сурат-лавҳаси.

Муҳаммад ЮСУФ:

Дунё кўрки — шу кўзлари шаҳлолар,
Қизлар билан чаманзордир саҳролар.
Бир қайрилиб Қайси Мажнун айлаган,
Тоҳирларни Тоҳир қилган — Зухролар.
Қиз туфайли бутдир ризқу рўзингиз,
Қай ўғилдан камдир, айтинг қизингиз...

ҲИКМАТ

Кечира олишлик — мардлик,
кечира билмаслик — номардлик
саналади.

Амир ТЕМУР

ДИКҚАТ ТАНЛОВ!

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси ҳузурдаги Нодавлат нотижорат ташкилотларини ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувватлаш Жамоат фонди

ГРАНТ ОЛИШ УЧУН ТАНЛОВ ЭЪЛОН ҚИЛАДИ!

Танлов мавзуси: "Обод турмуш йили" Давлат дастурини амалга оширишда ҳамда аҳоли фаровонлигини таъминлашга, бандлигини оширишга, кичик бизнес ва хусусий тадбиркорликни ривожлантиришга, аҳоли турли қатламларига манзилли ижтимоий кўмак кўрсатишга йўналтирилган бошқа ижтимоий аҳамиятга эга дастурларни бажаришда ННТ ва давлат ҳокимияти бошқаруви органларининг ўзаро ижтимоий шерикчилигини кучайтириш.

Танловда Ўзбекистон Республикасининг нодавлат нотижорат ташкилотлари, оммавий ахборот воситалари ва фуқаролик жамияти бошқа институтларининг қуйидаги йўналишлардаги лойиҳалари кўриб чиқиш учун қабул қилинади:

— аёллар ва ёшларни, ёш оилаларни, имконияти чекланган фуқароларни ҳамда аҳолининг кўмакка муҳтож бошқа қатламларини ижтимоий жиҳатдан янада қўллаб-қувватлаш;

— аёллар ва ёшларни ижтимоий-ҳуқуқий ҳимоя қилинишни, реабилитациясини, бандлигини таъминлашни янада кучайтириш, мамлакатимиз ҳудудларида ижтимоий инфратузилмани янада ривожлантириш;

— аҳолига янги иш ўринлари яратиш ва ишга жойлаштиришга ёрдам кўрсатиш;

— ҳудудларимизда, айниқса, узоқ қишлоқ ҳудудларида, оилавий бизнес, хусусий тадбиркорлик, касаначилик ва халқ хонарамандчилигини, тадбиркорлик фаолиятининг бошқа шакллари ривожлантиришга янада кўмаклашиш;

— ёшларни, энг аввало, касб-хунар коллежлари ва олий ўқув юртли битирувчиларини тадбиркорлик фаолиятига янада кенгроқ жалб этиш учун шароитлар яратишга ёрдам бериш;

— аёллар ва ёшларнинг ижтимоий фаоллигини янада ошириш, узоқ туманлар ва қишлоқ ҳудудларида уларнинг касбий таълими сифатини яхшилаш;

— жамиятимизнинг маънавий асосларини янада ривожлантиришда оиланинг роли ва аҳамиятини оширишга, жамиятимизда азалий миллий қадриятларимиз ва анъаналаримизни, одоб-ахлоқ тамойиллари ва соғлом турмуш тарзини янада мустаҳкамлашишга кўмаклашиш;

— аҳолининг ҳуқуқий онгини шакллантириш, жамиятда инсон ҳуқуқлари маданиятини ошириш.

Танловда қатнашиш учун қуйидаги ҳужжатлар тақдим этилиши лозим:

1. Жамоат фонди номига грант лойиҳаси тақдим этилаётганлиги ҳақидаги кузатув хати;

2. Жамоат фондининг www.fundngo.uz сайтига жойлаштирилган шаклда тўлдирилган грант олиш учун лойиҳа ва унинг CD-дискдаги электрон варианты;

3. Ташкилотнинг давлат рўйхатидан ўтганлиги ҳақидаги гувоҳнома нусхаси;

4. Низом нусхаси (ташкilot муҳри билан тасдиқланган ўзгариш ва қўшимчалар билан). Бундан ташқари, тақдим этилаётган ҳужжатларга манфаатдор давлат ва жамоат ташкилотларининг тавсияномаси ва мазкур лойиҳанинг қўллаб-қувватлаш хати илова қилиниши мумкин.

Битта лойиҳа учун ажратиладиган грант миқдори — 15 млн. сўмгача. ННТларнинг ўз маблағларини жалб этилиши ва ижтимоий шериклик қўллаб-қувватланади.

Танловда давлат рўйхатидан ўтган нодавлат нотижорат ташкилотлари ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтлари иштирок этилиши мумкин.

Ҳужжатлар оммавий ахборот воситаларида эълон қилинган кундан бошлаб 2013 йил 22 апрель соат 18.00 га қадар қабул қилинади.

Танлов бўйича ҳужжатлар муҳрланган конвертда (A4 формат): "100035, Тошкент ш. Бунёдкор шоҳ кўчаси, 1-уй" манзилда жойлашган **Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси ҳузурдаги Нодавлат нотижорат ташкилотларини ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувватлаш Жамоат фонди номига юборилиши шарт.**

Танловда иштирок этиш шартлари ва танлов ҳужжатларининг намуналари билан Жамоат фондининг www.fundngo.uz расмий сайтида танишиш мумкин.

Маълумот учун тел: 239-26-76, 239-26-64

МЕХНАТИДАН
БАХТ ТОПГАН

Тиббиёт

Жонингиз оғриб турганида дардингизни олган шифокор кўзингизга дунёдаги энг яхши одам бўлиб кўринади. Устига-устак унинг тили ширин, ўзи хушмуомала бўлса, тузалганингизни ҳам сезмай қоласиз.

Яқинда тобим қочиб, шифонада бир отахон билан танишдим. Шифокорлар унга, "Ота, эртага сизга руҳсат берамиз, уйингизга кетасиз", деса хафа бўлади, денг. Хайрон бўлдим. "Тушунмадим, кўпчилик касалхонадан тезроқ чиқсам дейди-ку, сизнинг эса бу ердан кетингиз келмаяпти", деса, "Менга қараган шифокорлар жуда яхши экан. Улар отам-отам қилиб эркалатиб, яхши гапириб, касалимни тузатиб юборишди. Ширин сўзларига ўрганиб қолибман", дейди қулиб.

Орамизда мана шундай ҳақли равишда эътирофга сазовор бўлаётган шифокорлар талайгина. Жаббор ака Раҳмонов Ургут туманининг Бешкапа қишлоғида туғилган. 1965 йилда тиббиёт институтини тугатиб, турли жойларда хизмат қилди. Ҳозирги кунда эса Ургут туман Тиббий меҳнат экспертиза комиссияси (ТМЭК) раиси сифатида фаолият юритиб келмоқда. Ўзи ишлаётган тизимда ўтган муддат оралиғида бир қатор хайри ишларни амалга оширди. ТМЭКлар туман ижтимоий таъминот бўлим-

лари таркибидан чиқарилиб, вилоят бўлими таркибига ўтказилди. Натижада ҳодимларни ишга қабул қилиш ТМЭК хизматини ташкиллаштириш вилоят ТМЭ бош эксперти томонидан амалга ошириладиган бўлди. ТМЭ фаолиятидаги асосий йўналиш шифокор экспертларни мустақил фикрлаши ҳамда хулоса чиқариши учун имконият яратилди. Юқорида санаб ўтилган режалар ишларнинг республика миқёсида илк марта Самарқанд вилояти ТМЭ хизмати фаолиятида амалга оширилганлиги кўп бора эътироф этилди.

Жаббор Раҳмонов 2010 йили вилоятда ТМЭ хизмати тарихини ўрганиб чиқиб, "Самарқандда тиббий меҳнат экспертиза тарихи", деб номланган китобни ҳам чоп этди. Ушбу қўлланма тизимда фаолият қўллаб бораётган ёш мутахассисларнинг тажриба ва малакаларини оширишларида кўз келмоқда. Бугунги кунда ўз касбининг фидойисиз бўлиши бу инсоннинг шоғирдлари халқимиз соғлиғини тиклаш йўлида устозлари билан елкама-елка туриб хизмат қилишмоқда. Жаббор ака "Кимки атрофидаги ҳамкасблари, яқинларидан меҳр кўраётган бўлса, демак, бу ўша одамнинг меҳнатига берилган улуғ мукофот", дейди самимий оҳангда.

Узоқ ОМОНОВ,
Самарқанд вилояти.

Мамлакатимизда рақобатбардош юқори сифатли озиқ-овқат истеъмол товарлари ишлаб чиқаришни кўпайтириш ва турларини кенгайтиришни рағбатлантириш, ички истеъмол бозорини янада тўлдиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Таъкидлаш жоизки, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2009 йил 26 январдаги "Озиқ-овқат маҳсулотлари ишлаб чиқаришни кенгайтириш ва ички бозорни тўлдириш юзасидан қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги қарори соҳа ривожига туб бурилиш ясади. Мазкур қарор билан 2014 йилнинг 1 январига қадар бўлган даврда асосий

ИМТИЁЗЛАР ШАРОФАТИ

фаолият тури бўйича гўшт ва сутни қайта ишлашга ихтисослаштирилган микрофирмалар ҳамда кичик корхоналарнинг ягона солиқ тўлови ставкаси 50 фоизга камайтирилди ҳамда гўшт ва сут еттиштириш, уларни қайта ишлашда фойдаланиладиган, республикада ишлаб чиқарилмайдиган ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси томонидан тасдиқланадиган рўйхатларга мувофиқ четдан олиб келинадиган технология ускуналари, уларнинг эҳтиёт қисмлари, ёрдамчи материаллар, таркибий қисм ва компонентларни боғжона тўловлари (боғжона расмийлаштируви йиғимларидан ташқари) тўлашдан озод қилинди.

Қарор ва ижро



Қарор тегишли тармоқ корхоналарини ривожлантириш, замонавий юқори унумли техника ва технология билан жиҳозланган корхоналарни жадал барпо этиш, шу асосда янги иш жойларини шакллантириш, қўллаб-қувватлаш иш билан таъминлаш, уларнинг даромадлари ва фаровонлик даражасини оширишга, шулар орақли мамлакатимиз бозорини ўзимизда ишлаб чиқарилган арзон ва ташқи бозорда рақобатбардош озиқ-овқат маҳсулотлари билан тўлдиришга йўналтирилган.

Бу борада пойтахтимизнинг Миробод туманида амалга оширилаётган ишлар таҳсинга

лоийқ. Тумандаги мавжуд 5 та корхона давлатимиз томонидан берилган имтиёزلардан самарали фойдаланмоқда. Бунинг натижасида ўтган 2012 йилда жами 642,5 млн сўм миқдордаги маблағ мазкур корхоналар ихтиёрида қолдирилди.

Бир сўз билан айтганда, юртимизда юқори сифатли озиқ-овқат истеъмол товарлари ишлаб чиқаришни кўпайтиришга қаратилган изчил чора-тадбирлар ўз самарасини бермоқда.

Д. ҚОБИЛОВ,
Тошкент шаҳар
Миробод тумани ДСИ
бўлими бошлиғи.

Жараён

ЖАНУБДА
ФАВВОРА
КУЙЛАЁТИР

Бугунги кундаги Термиз чиройи кишиларни тобора ўзига мафтун этаётир. Кенг ва раvon йўллар, замонавий спорт мажмуалари, кўп қаватли мухташам турар-жой бинолари, касб-хунар таълими масканлари шаҳар кўрғига кўрк қўшмоқда.

Шаҳар марказидаги Бобур номли истироҳат боғида кенг қўламадаги қурилиш ва қайта таъмирлаш ишлари амалга оширилди ва боғ ўзгача чирой ва тароват касб этди. Бекободдаги Ўзбекистон металлургия комбинати томонидан бу ерда олиб борилган бунёдкорлик ишларига ҳимойлик тарзида 1 миллиард сўмлик маблағ ажратилди.

— Истироҳат боғининг барча йўлақларига умумий ҳажми саккиз минг юз квадрат метр бўлган шаклли бетон тўшамалар ётқизиб чиқдик, — дейди "Термиз таъмир қурилиш Файз" хусусий корхонаси раҳбари Раҳматулла Аъзамов, — 350 донна тунги ёритгич чиройи, 50 донна ўриндиқлар ўрнатдик. Ичимлик суви учун бурғу қудуғи қазилди, боғнинг чегара майдони шаклли панжаралар билан ўралди. Мусиқали ҳамда рангли фавворанинг ишга туширилиши болажонларга, дам олувчиларга ўзгача завқ бағишлайди.

Бобур номидаги истироҳат боғининг тантанали очилиш маросимида ўқувчилар, талабалар, жамоатчилик вакиллари, санъаткорлар иштирок этишди. Тадбирда вилоят ҳоқими Н. Чориев иштирок этди.

Маҳмуд АБУЛФАЙЗ,
"Оила ва жамият"
муҳбири.
Сурхондарё вилояти.

ХАЙРИЯ
ЯРМАРКАСИ

Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги ҳамда Маданият ва санъат кўргазмаси зали маъмурияти ҳамкорлигида навбатдаги "Меҳр билан ясалган" номи кўргазма ярмаркаси бўлиб ўтди. Ушбу ярмарка юртимиздаги барча шаҳар ва вилоятлардаги 150 дан ортиқ хунармандларни бирлаштирди. Кўғирчоқлар, ажойиб кашталар, хушбўй совунлар, ўймакор кўтилар, нафис безакли суратлар, юмшоқ ёстиқчалар каби қўл меҳнати билан тайёрланган маҳсулотлар меҳмонлар эътиборига ҳавола этилди.

— "Меҳр билан ясалган" кўргазма ярмаркаси ҳар ойда бир мартабада икки кун давомида ўтказилади, — дейди Маданият ва санъат кўргазмаси ходими Сабоҳат Сафарова. — Уч йилдан бери ўтказиб келинаётган ушбу анъанавий ярмарка савдосидан тушган маблағ юртимизда оқ қон ва кучли лейкоз хасталигига чалинган беморлар ва болалар учун дорилар-дармонлар харид қилишга сарфланади.

"Меҳр билан ясалган" деб номланган хайрия тадбирига кириш бепул бўлиб, навбатдаги кўргазма 4-5 май кунлари бўлиб ўтади.

Барно МИРЗААХМЕДОВА,
"Оила ва жамият"
муҳбири.

Хотин-қизларнинг турмуш тарзини яхшилаш, уларни касб-хунарга йўналтириш ва янги иш ўринлари яратиш борасида амалга оширилаётган хайрли ишлар кўлами бугун мамлакатимизнинг барча туман ва қишлоқларини қамраб олаётган қувонарлидир.

Хатирчи туманидаги “Олчинобод” қишлоқ фуқаролар йиғинига қарашли Мирзо Улугбек номли маҳалла худудида ҳам уйда ўтирган хотин-қизлар учун яхши бир имконият яратилди. 4-умумий ўрта таълим мактабининг эски биносида бир ойлик тиқиш-бичиш ўқув курси ташкил қилинди. Моҳир тикувчи Мардиҳол Йўлдошева хотин-қизларга касб-хунарни сирларини ўргатмоқда. Шунингдек, қасаначилик асосида кўрпа-тўшак тиқиш ҳам йўлга қўйилди. Бугунгача марказга 55 нафардан зиёд хотин-қизлар хунарни ўрганиш ва ишлаш мақсадида келдилар.

— Касбга йўналтирилган бу даргоҳга ҳозирча 4 та тикув машинаси бердик. Ҳадемай бу борадаги ишлар янада жонланади. Чунки туманимизга ҳар бири 700 минг сўмлик 239 та янги тикув машинаси олиб келишни мўлжаллашмиз. Ҳар қайси ҚФЙга 10 тадан тикув машинаси ажратишни ва фойдаланилмай турган биноларда тикувчилик цехлари ташкил этишни режалаштирганмиз. Қизларимиз оилавий шароитларига қараб тикув дастгоҳларини сотиб олишлари, имкониятлари етмаса, кредитга олишлари мумкин бўлади. Ҳозирча мазкур худудда марказни жиҳозлаш учун элита пардалари бичиб-тиқилмоқда. Бошқа хонада кўрпа-тўшак тиқиш ишлари аллақачон йўлга қўйилди, — дейди туман ҳокими ўринбосари, хотин-қизлар кўмитаси раиси Меҳринисо Пирматова.

Сухбатдошимизнинг айтишича, марказга келган қиз-жувонлар бир ой да-

НАВОЙЛИК ИБРАТЛИ АЁЛЛАР

вомида тиқиш-бичиш сирларини ўрганишади. Улар орасидан касб-хунарни яхши эгаллаганлари танлов асосида ишга олиб қолинади ва шу ернинг ўзида туман тиббиёт бирлашмаси ва бошқа идораларга шартнома асосида кўрпа-тўшак, ёстиқ жилдлари ва иш кийимлари тиқиш берадиган корхона фаолияти йўлга қўйилади.

Дарҳақиқат, марказнинг биринчи қисмида хотин-қизлар пардалар тиқиш билан банд бўлсалар, кейинги бўлмасида ёши каттароқ опахонлар ҳазил-мутойиба, диловар суҳбат қуриб, гирдиҳоналар қавиб ўтиришган экан. Ҳамроҳларимизнинг улар билан қилган бир лаҳзалик суҳбати, айниқса, аёлларнинг қулфи-диллини очиб юборди. Шўх-шад-

доллари чилдирма олиб лапар айтишни бошлашди, ёшлари ўйинга тушиб кетишди.

Оила, бола-чақасидан хотиржам ва ўз ишу ҳаётидан қониқиб яшаб аёлга ана шундай кўтаринки кайфият бағишлайди. Мен бугун бу бахтиёр аёлларни кўриб жуда қувондим, — дейди Навоий вилоят ҳокими ўринбосари, хотин-қизлар кўмитаси раиси Анора Бобомуродова.

“Бизнес-инкубатор” ташаббуси билан

“Наврўз” МФЙ худудидаги 1-умумтаълим мактаби биносидан эса Навоий “Бизнес-инкубатор” нодавлат-нотижорат ташкилоти томонидан 30 га яқин хотин-қизларга касб-хунарни сирларини ўргатадиган 1 ойлик бепул ўқув курси ташкил этилибди. Тикувчи Фотима Орзикулова сабоқ берадиган мазкур ўқув курсига “Боғчакалон” ҚФЙ худудида яшовчи аёллар жалб қилинаётгани кишини қувонтиради.

— Мен 2008 йилда “Зарафшон” қишлоқ



ҳўжалик касб-хунарни коллежини битирганман. Тикувчиликни коллежда ҳам ўрганган эдим. Хунаримни янада мукамаллаштириш учун бу ўқув курсига келдим, — дейди ўзини Рухсора Қўлдошева деб таништирган қиз.

— Мен 2006 йилда 45-мактабни тугатганман. Ойлашиман. Тикувчилик ва бу ерда ўргатилмаган юмшоқ ўйинчоқлар, қуроқлару чиройли буюмлар яратиш санъатини мукамал ўрганишимиз учун бир ойлик вақт камлик қилади, деб ўйлайман. Ўқув муддатини чўзишса, яхши бўларди, — дейди Муборак Тоштемирова.

Хатирчи тумани хотин-қизлар кўмитаси раиси Меҳринисо Пирматова ҳокимиятнинг бевосита раҳнамолигида яна бир ой кўшимча ўқув ташкил қилиниши ҳамда мазкур ўқув курси иштирокчилари учун кредит ҳисобига 700 минг сўмлик тикув машинаси сотиб олиш бўйича маълумотлар бергач, қизларнинг чехраларида қувонч порлади.

Шунингдек, тумандаги “Самарқанд” МФЙ худудида Санобар Бобониёзова 10 та замонавий тикув дастгоҳи олиб келиб тикувчилик цехи ташкил қилган бўлса, “Кориз-Араб” МФЙ диний маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчиси Халима Мустафоева 8,5 млн. сўм кредит олиб, 6 донга замонавий тикув дастгоҳини ўрнатиб, бу худудда ҳам ана шундай цех фаолиятини йўлга қўймоқда.

Хуллас, Хатирчи тумани худудида “Обод турмуш йили” Давлат дастури ижросини таъминлаш бўйича хотин-қизларни касб-хунарга йўналтириш бора-

сида олиб борилаётган саъй-ҳаракатлар ўз самарасини бераётир.

Салима УМАРОВА,
журналист,
Навоий вилояти.

МЕҲРГА ЙЎҒРИЛГАН НЕЪМАТ

Тазред Кошқиев — аҳнас миплатига мансуб отахон. Умрининг асосий қисми Булунғур туманида кечган. Шу заманидан еб, мусалфо ҳавосидан нафас олиб, тоза сувдан ичиб, ўтаётган ҳаётдан мамнун. Дарвоқе, бугунги мавзумиз булунғурликлар учун Топик амаки сифатида машҳур бу отахон ҳақида эмас, аксинча у киши севиб истеъмол қилмадиган “Ризқ” масъулияти чекланган жамияти томонидан ишлаб чиқарилаётган нонлар ҳусусида.

— Ҳар куни соат ўнларда шу ерда пишириладиган иссиқ нонлардан сотиб оламман, — дейди Тазред бобо. — Таъми ўн йил олдин қандай бўлса, ҳозир ҳам шундай, оғирлигим ўзгармайди. Бугун кундан-кунга янги турдаги нон маҳсулотлари ишлаб чиқарилапти. Лекин мен учун “Ризқ” нонларидан кўра ширинроғи йўқ.

— Айтишларича, ушбу нон цехи қурилишидан олдин бу ерда шамолнинг қандай эсиши, намлик миқдори ва қатор омилар обдон ўрганилган экан, — дейди Булунғур туманидаги “Ризқ” корхонаси раҳбари Меҳринисо Аҳатовна. — Қолаверса, бу ерда неча ўн йиллардан буён нон пиширилиб келинади. Президентимиз томонидан тадбиркорларга яратилаётган имкониятлардан фойдаланган ҳолда банкдан кредит олиб, корхонани қайта реконструкция қилдик, нон тайёрлаш, макарон маҳсулотлари ишлаб чиқариш учун зарур бўлган жиҳозлар сотиб олдик. Асосан қолипни нон ишлаб чиқаришга мўлжалланган корхонамиз томонидан тумандаги 20 та мактабга таълим муассасаларига, шунингдек, аҳоли учун нон пишириб сотилади. Бир ойда 70-75



минг донага яқин қолипни нон чиқарамиз. Куз ойларида эса бу кўрсаткич янада ошади. Шунингдек, ёғли патир, жавдар унidan тайёрланган нон, макарон маҳсулотлари ҳам тайёрлаб, савдо дўконларига чиқарамиз. Ҳар йили аънавий тарзда ўтказиб келинаётган нон сайлида доимий равишда иштирок этиб, голибликни қўлга киритиб келямиз.

Дарвоқе, мижозлар билан суҳбатлашганимизда ҳам уларнинг аксарияти ушбу корхонада пиширилаётган нонларнинг таъми ўзгармаслигига алоҳида ургу беришди. Бу эътироф замирида мазкур жамоа аъзоларининг доимо ўз касбларига меҳр ва садокат билан ёндошаётгани аён

Жараён

бўлади.

— 20 йилдан бери шу корхонада ишлайман, — дейди Муқаддам Мелибоева. — Аслида меннинг ота-онам ҳам кўп йиллар шу ерда ишлаб, нон пиширишган. Энг асосийси, улар ҳаммиша бизга иш жойимизда тозалikka эътибор қаратиш, ҳамир қоришдан тортиб, нонни ясаб, печга солгунгача барча жараённи меҳр билан адо этишимизни қаттиқ тайинлашарди. Ўзим ҳам ҳозир нон пишираётганимда ана шу “темир” қондаларга амал қиламан. Ҳатто нон пишираётганда асабийлашиш ҳам нон таъмига таъсир ўтказиши исботланган. Шунинг учун ишхонамга қадам босишим биланоқ бутун меҳрим билан ишга киришаман.

— Шунинг алоҳида таъкидлаш лозимки, бугунги кунда мамлакатимизда янги иш ўринлари яратиш, айниқса, хотин-қизларнинг бандлиги масаласига алоҳида эътибор қаратилмоқда, — суҳбатни давом эттиради Меҳринисо опа. — Айниқса, Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитасининг шу йил январь ойида бўлиб ўтган Республика конференциясида мен ҳам делегат сифатида иштирок этиб, бир дунё таассуротлар билан қайтдим. Қувончи жиҳати, бошқа вилоятлардан келган эзилли ва тадбиркор аёллар билан танишиш, таъриба алмашидик, келгусида амалга ошириладиган режаларни белгилаб олдик.

Қолаверса, конференцияда билдирилган ҳар бир тақлиф ва фикр-мулоҳазалар барчамиз учун муҳим аҳамиятга эга эканлигини таъкидлашни истардим.

Гулрўх МҰМИНОВА,
“Оила ва жамият” муҳбири,
Самарқанд вилояти.

ФХДЁ фаолияти

ЖАМОАТЧИЛИК НАЗОРАТИ МУҲИМ

Мамлакатимизда келажакимиз ворислари бўлиши ёшлар тарбиясига жиддий эътибор қаратилмоқда. Мактаб, коллеж, академик лицей ўқувчиларини мустақил ҳаётга тайёрлаш, дунёқарашини кенгайтириш мақсадида кенг жамоатчилик вакиллари иштирокида мунтазам равишда қизқарли учрашувлар тадбирлар ўтказилмоқда. Хонадонлардаги соғлом муҳит фарзандларимизнинг руҳий, маънавий ва ахлоқий дунёқарашининг шаклланишига ижобий таъсир кўрсатиши шубҳасиз.

Оиланинг мустаҳкам бўлиши кўп омиларга, айниқса, аёлнинг сабр-бардодлиги, тежамкорлиги, оқилалиги ҳам боғлиқ. Фарзандининг комил инсон бўлиб етишишида албатта ота-она бирдек масъулликни ҳис этиши шарт. Сир эмаски, ҳар биримиз уларни бекам кўст тарбиялаб, вояга етказишни орзу қиламиз. Аслида эса болаларнинг энг аввало, маънавий жиҳатдан етук, қамолотга эришиши фақатгина ота-онага эмас, балки маҳалла ва атрофдаги муҳитга ҳам боғлиқдир.

Гуруч қурмасиз бўлмаганидек, кейинги пайтларда ёш қизларнинг эрта турмушга чиқиши, ҳам йилгит, ҳам қизнинг оилавий ҳаётга тайёр эмаслиги, бирор

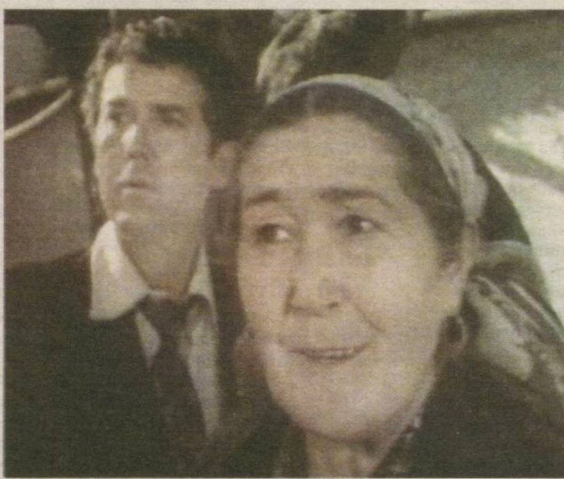
тайинли касб-хунарни эгалламагани оқибатида афсуски, оилавий низолар, ажримлар содир бўлаётганлиги кўпчиликни ўйлантираётган долзарб муаммолардандир.

Очигини айтганда, ҳали маънавий, иқтисодий ва руҳий жиҳатдан мукамалликка, эркинликка эришмаган ёш оилалардаги ажримларга айрим ота-оналарнинг ўзлари ҳам сабабчи бўлаётгани ачинарлидир. Албатта бундай пайтда томошабин кўпаяди, муросага келтирувчилар эса маҳалла-қўй, ФХДЁ ва ниҳоят суд идоралари вакиллари кўпроқ тер тўқишларига тўғри келади. Ҳар бир тараф албатта ўзича ҳақ, бир-бирини айбондор қилган билан масалалар ечим топиш мушкуллашади. Бу каби вазиятларда биз ҳаммиша кўпни қўрган кекаларга, ибратли оила қайвониларига, фаоллар ва мутахассисларга кўпроқ суяна-миз. Бу каби хайрли тадбирларимиз яхши самара бераётгани учун ҳам туманимиз худудида нотинч оилалар сони йил сайин камайиб бормоқда. Демак, ҳар қандай шароитда ҳам жамоатчилик назорати, аҳоли ўртасида олиб борилаётган кенг қўламдаги тарғибот ишлари фойда бера-япти.

Эсаной ЭРГАШЕВА,
Нуробод туман ФХДЁ
бўлими инспектори.

Бу мунис қиёфани ҳаммамиз яхши таниймиз, эслаймиз. Унинг нур бақлиб турган, мулоийм чехраси, меҳрибон нигоҳи, соф ўзбекиона самимияти, юриш-туриши, ҳатто либосларига қадар дилимизга беҳад яқин. Шу боис ҳам ҳар сафар теле ёхуд катта экранда кўриб қолсак, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган артист Анвара Олимовани ўзимизнинг энг яқин кадрдонимиз — онажонимиз, бувижонимизга ўхшатаверамиз.

Анвара Олимова 1910 йилнинг 15 майида Кўқон шаҳрида туғилган. Отаси Олим ака ҳамда онаси дундан ўтганларида Нўъмон ва Анвара ҳали анча ёш эдилар. Анвара оғир кунлар қайғусини ҳам ўқиб, ҳам ишлаш орқали унутишга интилди. Алғов-далғовли ўтган асрнинг 20-йиллари, ёш Анвара босмаҳонадаги ишларини эртароқ тугатиб, дугоналари билан драма тўғарагига қатнашарди. Тўғаракнинг ўша пайтдаги аъзолари Лутфиҳоним Саримсоқова, Пўлатой Раҳмонова, Жўра Кўлдошевлар билан бирга аста-секин кичик-кичик роллар ихро эта бошлади. Устозлари масла-



ҲАММАНИНГ АЯСИ

ҳати ҳамда кўмагида икки маҳалла нарига ўтмаган оддий Ўзбек кизи Анварахон акаси Нўъмон билан аввалига Самарқандга отланди. Сўнг 1927 йили 27 нафар санъатсевар тенгқурлари қаторида Москвадаги Вахтангов номи театр қошида ташкил этилган "Ўзбек театр студияси"га ўқишга борди. Тўрт йил давомида санъат сирларини ўрганди. Шу жараёнда Анварахон Баҳодир Жамоловга кўнгли кўйиб, ахду паймон қилишди. Ўқиш тугагач, ёш санъаткорлар Ўзбекистонга қайтиб келгач, янги очилаётган Бухоро вилоят театрига ишга юборилди.

Анвара ая билан бундан бир неча йил муқаддам суҳбатлашганимизда ўша кезларни шундай эслаган эдилар:

— 1946 йили тўсатдан ўн ёшлик фарзандим вафот этди. Худойимнинг синовларини қарангки, ўша кун мен "Бой ила хизматчи" спектаклидаги Ҳожи она ролини ихро этишим керак. Тасаввур қилинг, спектаклда боланинг Хонзода томонидан ўлдирилиш саҳнаси... Зор-зор йиғлаётган аёлга Ҳожи она, яъни мен, "Боланг ўлдими?!" дейишим керак. Ўша пайтда қани энди шу даҳшатли сўзларни айтишга тилим айланса, баданимдан совуқ тер чиқиб, лабим оқариб кетган ҳолда, йиқилиб тушмасликка ҳаракат қилиб зўрга шу саҳнани ихро этганман. Ўша вақтда дилимдан нималар ўтгани ёлғиз Яратганга аён. Касбиимиз шунақа қутилмаган қурбонликларни ҳам талаб этар экан-да...

Ая халқимизнинг номдор санъаткорлари Омина Фаёзова, Райхон Тўраева ва Фароғат Раҳматоваларга устозлик қилибгина қолмасдан, балки очарчилик, уруш йилларида ўзининг бир бурда нонини, меҳрини ҳам улардан

аямай, уйдан жой бериб, санъатнинг сир-асрорларини синчковлик билан ўргатганлар.

Анвара ая Бухоро театридаги 34 йиллик ижодий фаолияти давомида 70 дан ортиқ образлар яратиб, ниҳоят пенсияга чиққач, 1964 йилда оиласи билан Тошкентга қайтиб келди. Ўша пайтлари телевидениеда режиссёр бўлиб ишлаётган Ғиёс Шермухамедов Анвара опани тасодифан кўчада кўриб, ўзи саҳналаштираётган телеспектаклда роль ўйнашга таклиф этди. Қутилмаган ая яратган образ ниҳоятда ҳаётий чикди. Шундан сўнг у турли тоифадаги оналар, захматкаш аёллар образини қойилмақом қилиб ихро эта бошлади. Эътиборлиси, Анвара Олимова нафақат театр, телевидениеда, балки кинода ҳам ўттиздан ортиқ оналар қиёфасини талқин этди. Аслида кинода роль ўйнаш театрга нисбатан биров бошқачароқ. Спектаклда йўл қўйган хатони йўл-йўлакай ёки кейинги саҳнада тузатиш мумкин, аммо кинода бундай имконият берилмайди. Шунинг учун ҳам ҳар бир кўришни алоҳида бир неча дублда суратга олинади. Мазкур хусусият актёрлардан чидам ва кунт билан образга кира олишни, ҳар бир ҳаракатни қайта-қайта такрорлаб бўлса-да, маромига етказишни тақозо этади. Анвара Олимова бу борада режиссёрларнинг талабига тўла жавоб берарди. У ихро этган роллар ҳақида гап кетганда, Равил Ботировнинг "26-си отилмасин", Комил Ерматовнинг "Нодирабегим", Али Ҳамроевнинг "Еттинчи ўқ", Мэлс Абзаловнинг "Чинор остидаги дуэл", "Суюнчи", Эдуард Хачатуровнинг "Тўйлар муборак", Мухтор Оғамирзаевнинг "Еттинчи жин", Ҳабибулла Файзиевнинг "Ой бориб,

омон қайт" каби қатор фильмларини тилга олмасликнинг иложи йўқ.

— Биз ижод қилган йиллари талаб бутунлай бошқача эди, — деган эди Анвара ая. — Фильмларнинг аксарияти ўрисча олингани учун, мен қабилар "тудайди-судайди" қилиб қийналардик. Ҳозир эса эркинлик. Лекин бу дегани исталган одам хоҳлаган ролини ўзбошимчалик билан талқин этаверсин дегани эмас-да. Ўзбек санъати учун энг муҳим жиҳатлардан бири, бу — миллий урф-одатларимизни, анъаналаримизни экранда ҳаққоний акс эттириш.

Анвара Олимова 92 йиллик умри давомида уч ўғил ва икки нафар қизи тарбиялаб воёга етказди, бир қанча неварая-эваралар ардоғида яшади. Йиллар ўтса-да, томошабинни ўз ҳаяжони, ташвиши, туйғуларига бефарқ қолдирмайдиган образларни экранларга муҳрлаб кетди.

Фароғат Раҳматова, Ўзбекистон халқ артисти:

— Ўзбек театр ва кино санъатида аямизнинг муносиб ўрни бор. У киши санъатдан обрў-шуҳрат қидирмади, аксинча, омад ва мартаба унинг ортидан қувиб юрарди, десам янглишмайман. Бизларни ҳам худди шундай яшаш ва ижод қилишга ўргатдилар. Бухоро вилоят театрида саҳналаштирилган "Фарҳод ва Ширин"да Анвара ая Моҳинбону ролини ихро этгани ҳали-ҳали эсимда. 14 ёшда эдим ўшанда. Баҳтим чопиб, менга ҳам кичик бир роль nasib этди. Ҳарчанд уринмайин, ролим ҳеч ўхшайвермади. Шунда ая менга қаҳрамонимнинг рўмол тағидан аста қарашлари-ю ибоб билан Фарҳодга чой узатишларини, саҳнадаги хатти-ҳаракатларини, гапириб услибунини оналарча меҳрибонлик билан эринмай батафсил

Мунаввар сиймолар

кўрсатиб бердилар. Лутфиҳоним ўзбек киносанъатида биринчи ая бўлсалар, Анвара Олимова шубҳасиз иккинчисидир".

Мелис Абзалов, кинорежиссёр:

— Мен Анвара опани ёшлигимдан яхши танийман. У киши менинг "Чинор остидаги дуэл" фильмида онам билан бирга фонтан олдида айланаб ўтганларини суратга олганмиз. Сўнг орзуим ушалиб, Анвара опани "Суюнчи" фильмига, қизларини узатмоқчи бўлган ая образига таклиф этдим. Бу роль актрисанинг маҳорати туйғули шундай ишонарли ва ҳаётий чикдики, Анвара опани кўчада кўрган мухлислар ҳам ўзларига ҳазиллашиб, "Бошқа қизларингизни қачон узатасиз", деб сўрашаркан.

Эдуард Хачатуров, кинорежиссёр:

— Анвара ая менинг "Тўйлар муборак" фильмида ҳарбий хизматдан келадиган боласини уйлантириш таралдуидаги жонқуяр она образини яратганлар. Мухлисларнинг ёдида бўлса керак, ўша онанинг юлғич чоракорга "Ун сўм дейсанми, болам?! Мен 25 сўм бераман десам, мана бу ноинсоф 75 сўм берасан, дейди-я", "Вой пенсиям 120 сўм" деган ҳаётий гапларини киномухлисларимиз ҳалигача эслашади. Анвара аянинг яққол кўзга ташланиб турадиган ажабтовур, ўта жонли, майин, ажинлари ўзига ярашган шарқона юз тузилишли, "олча қўзли" аёллиги биринчи кўрганимдаёқ мени маҳлиё этганди. Унинг устига суратга тушиш жараёнида опа ўта самимийлиги, камтарлиги билан ҳаммамни ўзига тортиб турарди. Маҳоратининг негизи ҳам шунда эди. Актриса санъатга бир илоҳий, муқаддас нарсасдек қарар, ҳар бир ҳаракатини ўта масъулият билан бажарарди. Бу ижодкор учун жуда муҳим.

Исамат Эргашев, кинорежиссёр ва актёр:

— Анвара Олимова билан "Еттинчи жин" фильмида ҳамкорлик қилганман. Шу-шу у киши мен учун кинодагина эмас, балки ҳаётда ҳам онамдек қадрли, меҳрибон бўлиб қолдилар. Улардан фильми суратга олиш давомида жуда кўп ўринли маслаҳатларини олдим. Биз киночилар санъатимиздаги она образи ҳақида кўп гапирамиз, лекин уларни қадрлаш ва эъзозлашга келганда, вақт ва хотирани баҳона қилиб, бейэтибор бўламиз. Улар ўтиб кетгач, оқлаш ўрнида, ўзимизни уларга яқин қилиб кўрсатишга уринамиз. Ўзбек киноси Анвара Олимова каби муҳтарам аялардан ҳаммиша қарздор.

Ҳабибулло АБДУЛМАЖИД.



ТАҚОЗО — биз "замон тақозоси", "ҳаёт тақозоси", "тақдир тақозоси" деган ибораларни тез-тез ишлатамиз. Хўш, бу бирикмадаги "тақозо" сўзи асли қандай маънони билдиради? "Тақозо" сўзининг туб илдизи "вақтнинг ўтиши", "туғаланиш", "судланиш", "хоҳлаш", "қатъий талаб" каби маъноларни англатган. Бу сўз бугунги кунда бирор ҳолат ёки вазиятдан келиб чиқадиган талаб мазмунини ифодалайди.

САВР — қадимдан "савр" деб аталган ой асосан апрель ойига тўғри келади. Бу сўзнинг туб илдизи "ҳўкис" деган маънони англатади. Эски астрономиядаги қарашларга кўра, ўн икки қарашир иккинчиси доирасидаги тўпланган юлдузлар ҳўкис шаклида тасаввур қилинган учун бу буржга "савр", яъни ҳўкис деб ном берилган.

Учи кўк ҳутию саврини сончиб, Туби ер гову моҳисини ёнчиб...

Алишер Навоий

Савр — экинларга давр.

Мақол

САВОД — "Алишер Навоий асарлари луғати"да "савод" сўзи беш хил маънони ифодалайди деб изоҳланган. Бу сўз "қора тус", "қоронғулик", "хат-савод", "шаҳар, ўлка, теварак худуд" ва "узокдан кўринган зўр қоралик" деган маъноларни англатиши луғатда таъкидланган.

Бу пайтда Абдурахмоннинг хат-саводи чикқан эди.

Журналдан

МЕНТАЛИТЕТ — бу сўз тилимизга немис тилидан кириб келган бўлиб, унинг туб илдизи "ақл-идрок" деган маънони англатади. "Менталитет" сўзи жамият, миллат, жамоа ёки алоҳида шахснинг тарихий таркиб топган тафаккур даражаси, маданий салоҳияти, уларнинг ҳаёт қонунларини таҳлил этиш кучи, муайян ижтимоий шароитлардаги ақлий қобилияти, руҳий қуввати мазмунини ифодалайди.

Эшқобил ШУКУР тайёрлади.

Мозийдан садолар

Халқимизда, "Фарзандларни кўриб оналарнинг илму тарбияси, нафосату дириятини (онгини) ангафурсиз", деган нақл бор. Қизларни ҳар томонлама илми, маърифатли қилиб тарбиялаш билан бирга, уларни турмуш маданияти, муошарат одобининг нозик қирралари билан ҳам таништира бериш зарур. Чунки она бош тарбиячидир. «Илк тарбия ҳамма нарсадан муҳим бўлиб, у шубҳасиз аёллар зиммасидадир».

куни ўзи ҳам бориб, ерни яхшилаб текислатибди-да, ёш ниҳолларни ўтказдирибди. Бу ишлар тугагач, чопарни чақириб, йўлга чиқадиган вақтинг бўлди, энди отлан, дебди. Чопар ҳайрон бўлиб, жавоб мактубини сўрабди. Малика: «Бу ерда нимаики кўрган бўлсанг, шуни жаҳонгирга ҳикоя қилиб бергин» дебди.

Амир Темур чопарнинг гапларини тинглади, Бибиҳонимнинг нима демоқчи бўлганини дарров англади. Англабди-ю, чопарни жазолаш лозим-

дир. Бу аънаа кейинчалик Бобурийлар даврида ҳам сақланиб қолган. Шоҳруҳ Мирзонинг хотини Гавҳаршодбегим, Бобуриунг онаси Кутлуг-Нигорхоним, катта онаси Эсон Давлатбегим, онаси Хонзодабегим, Жаҳонгирнинг хотини Нуржархон, Шоҳ Жаҳоннинг қизи чизмачи-меммор Жаҳонаро, Шоҳ Жаҳоннинг хотини Мумтоз Аржуманд Бону ва кейин яшаб ижод этган шоирлар ва оқила давлат арбобларини етиштирган халқнинг юксак савияли маданияти бўлганлигини пайқаш қийин эмас.

Сароймулкхонимдан ибрат олган тарихшуносликда ақли зукколиги, зеҳни теранлиги билан Бобурийлар салтанатида шухрат қозонган Гулбаданбегим, Жаҳон оро бегим, ширин забони, ўткир ақли ва мушоҳадаси билан газал мулкани Бойитган Зебунисо, Нуржаҳонбегим яъни Жаҳоннинг кўрки деган унвонга сазовор бўлган Мехринисо, Мумтоз Маҳал яъни, саройда маслаҳатчи ва муҳрдорлик лавозимида ишлаган, 38 ёшида 14-чи фарзандини дунёга келтираётганида вафот этган, лекин ўзидан кейин сеvimли умр йўлдоши Шоҳ Жаҳоннинг қалбига садоқат уруғини бир умрга қадаб кетган Аржумандбону ва бошқа Темурий маликалар ҳам фарзанд тарбияси борасида ибратли аънааларни қолдиришган.

Булар ҳақида тарихчилар Шарафиддин али Яздий, Ибн Арабшоҳ, Ҳафизӣ Абрӯ, Камолдин Абдураззоқ Самарқандий ва бошқалар ўз асарларида ёзиб қолдиришган. Шунингдек "Бобурнома", "Хумоюннома", "Шоҳ Жаҳоннома" каби тарихий асарлардан ҳам кўпгина маълумотларни олиш мумкин.

Хулоса шуки, жаҳиятнинг ва миллатнинг беқиёс ривож, юртинг гуллаб-яшнаши аёлнинг эътиқоди, садоқати, диёнатини, ахлоқ-одоби, ҳалоллигини ниятда боғлиқдир. Аёлнинг иймони бут бўлса, фарзандларини, оила бошчилигига ҳалол лўқмалар тайёрлаб бера билса, бешик тепасида айтадиган аллалари шарқона бўлса, юртимиз яна улў алломалар юртига айланажак. Бу борада Темурий маликаларининг ибратли ҳаёт йўлини тадқиқ этиш, ўрганиш ва ёшларга ўргатиш баркамол авлодни буюк аждодларга муносиб ворис қилиб тарбиялашда муҳим аҳамиятга моликдир.

Д. ОРТИҚОВА,
Тошкент тўқимачилиги ва
енгил саноат институти
доценти.
С. АҚОБИРОВА,
Тошкент давлат юридик
институти доценти.

ТЕМУРИЙ МАЛИКАЛАР

деганида Ж.Ж.Руссо нақадар ҳақ эди. Онанинг дунёқараши кенг бўлса, фарзанд олам тўғрисида кўпроқ маълумотга эга бўла олади. Халқ табиатидаги энг нозик, энг гўзал фазилатлар аввало аёлдан бошланади.

Шу боис ҳам халқимизда юксак маънавиятли, билимли ва салохиятли оналар тарбиясига алоҳида эътибор берилади. Бу борада темурий маликаларнинг зақоси ва оқилалигидан ҳар қанча ибрат олсак арзийди.

...Эмишки, жангу жадал билан олинган мамлакатлардан бирининг аҳлисини итоат қилдирмаган Амир Темур ташвишга туриб қолади. Вазиру уламолар билан кенгашиб, турли хил чораларни кўллаиди. Аммо халқ бош эгмайди. Шунда соҳибқирон узоқ Самарқандга, оқила рафикаси Сароймулкхонимга чопар орқали мактуб йўллаиди. «Соҳибқирон анчадан бери севикли хотинини кўрмаган эди, унга атаб чиройли бир газал битганимиз», деган ўйда чопар мактубни очди. Уқисаки, унда газал эмас, «Ишғол қилган мамлакатимнинг халқини итоат қилдиришнинг ҳеч иложи бўлмапти, нима маслаҳат берасиз?» деган сўзлар ёзилган экан.

Оқила Сароймулкхоним мактубнинг очиб ўқилганлигини дарров пайқайди. «Агар жавоб ёзсам, бу жонидан тўйган яна очиб ўқиши турган гап. Шундай қилишим керакки, айтадиган гапимни соҳибқиронга ўз оғзи билан етказсин, аммо нима деганини ўзи англамасин», деб ўйлаган зукко Малика хизматчиларига фалон ердаги чакаларзонинг даракларини битта қолдирмай кесиб ташлангар, деб буйруқ берибди ва чопарни улар билан бирга қўшиб юборибди. Эртаси

лигини ҳам унутиб, дарров эггалланган юртинг мансабдор оқсоқолларини хизматдан бутунлай четлатиб, уларнинг ўрнига ёшларни тайинлабди ва мақсадга эришибди...

Темурий Малика тўғрисида айтилган бу каби тарихий ҳикоят ва ривоятлар нақадар ҳақиқатга яқин ёки узоқлигидан қатъи назар, шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, Сароймулкхоним буюк салтанатни бошқаришда соҳибқирон Амир Темурга маслаҳатчи ва кўмакчи бўлгани рост. У ўзининг ақлзаковати, дид-фаросати, фикрлаш доирасининг кенглиги билан буюк Амир Темурнинг меҳру-муҳаббатини, эътиборини қозонган ва саройда «Катта Хоним» яъни Бибиҳоним деган унвонга сазовор бўлган. Мамлакатни идора этиш, адолатли сиёсат юргизиш, маданий-мемморчилик биддаларини қуриш, шаҳарларни обод этиш, маънавий-маданий тараққиётда ўзининг муносиб ҳиссасини қўшган. У олиий мажлисларда, курултойларда сарой аъёнлари билан тенг катнашиш ҳуқуқига эга бўлган.

Сароймулкхоним ўз замонасининг ана шундай юксак идорқили тадбиркор ва ақлзаковат соҳибаси эди. Инсонпарвар саховатли аёл бўлиб, мамлакатнинг ихтиמוий ва маданий қурилиш ишларида, айниқса, толиби илмларга ҳомийлик қилган.

Жаҳонгир саройида туғилган шаҳзодаларни ёшлигиданоқ Сароймулкхоним тарбиясига топшириш аънаа бўлган. Унинг тарбиясини олган Шоҳруҳ Мирзо, Халил Султоннинг санъат ва адабиётга, Мирзо Улуғбекнинг илму фан ва адабиётга, муслиқага меҳр қўйиши фикримизнинг ёрқин далили-

Соғлигимиз — бойлигимиз

КАМҚОНЛИК ҲАМ КАСАЛЛИКМИ?

Тўра МАҲМУДОВ,
тиббийёт фанлари доктори,
профессор:

— Айримлар худди ана шундай савияда фикр юритгани тўғрисида гўёки камқонлик оддий бир ўткинчи ҳолат сифатида қабул қилинади. Аслидачи?

Организмда қизил қон таничалари ва гемоглобин микдорининг камайиб кетиши оқибатида камқонлик юзага келади. Бу ҳасталик асосан иссиқ иқлими мамлакатларда кенг тарқалган бўлиб, болалар, хотин-қизлар, айниқса хомилдор аёлларда кўп учрайди. Бу касалликни терининг табиий ранги ўзгариб, рангпар бўлиб қолганидан ҳам билса бўлади.

Камқонлиқнинг бир неча турлари мавжуд. Кўп қон йўқотиш оқибатида постгеморрогик, организмнинг заҳарланиши (кўргошин, фенолгидразин ва безгак касалликлари) тўғрисида гемолитик, терининг танқислиги натижасида гипохром ҳамда В12 витамини ва фолат кислотаси етишмовчилигидеги перхром, нурдан зарарланганда апластик камқонлик юзага келади.

Ҳозирги вақтда темир танқислигидан келиб чиқувчи камқонлик жуда кенг тарқалган. Темир аслида ер қурағисидеги энг кўп учрайдиган (хавонинг 78% фоизини азот ташкил қилса, ундан кейинги ўринда кремний, алюминий ва темир элементлари туради) унсур ҳисобланади. Ер шарининг умумий оғирлигининг беш фоизини (темир қонлари ва денгиз сувлари билан биргаликда) шу элемент ташкил қиларкан. Демак, у табиатда етарли миқдорда, лекин шунга қарамай, темир танқислиги тўғрисида юзага келадиган камқонлик йилдан-йилга ошиб бормоқда. 1980-90 йилларда жаҳон бўйича 500 миллион нафар одам темир танқислиги камқонлиги билан оғриган бўлса, бу кўрсаткич 2000-2010 йилларда келиб 1 миллиард 800 миллион кишига етди.

Жигар, талоқ, буйрак ва бошқа аъзоларнинг зарарланиши, ошқозон-ичак яраларидан қон кетиши, ошқозон-ичак йўлларида жойлашган ҳар хил паразитлар (аскарида, острича ва бошқалар)нинг ўрнашиб олиши, аёлларда турли сабаблар тўғрисида бачадондан қон кетиши, организмга кирган темир элементини яхши сўрилмаслиги оқибатида темир танқислиги камқонлиги пайдо бўлади.

Бу ҳасталик кўпроқ аёлларда учрайди. Чунки етмиш беш фоиз соғлом аёллар ҳар ойда ҳайз вақтида 20-30 мг темир йўқотади. Озиқ-овқат маҳсулотлари билан организм кирган темир ҳисобига, иккинчи ҳайз бошлангунга қадар бу микдор тўлиқ қопланиши керак. Лекин кўп аёлларимизда ҳайз кўришнинг бузилиши,

оғир кечиши ва узоқ давом этиши ҳисобига бу кўрсаткич 250 мг дан 250 мг гача кўтарилади. Натижада йўқотилган темир овқат маҳсулотлари тарқибига темир ҳисобига қопланмайди ва аста-секин темир танқислиги камқонлигини келтириб чиқаради.

Хомилдор аёллар эса токи туғруққа қадар 900 мг дан 1 граммгача темир йўқотади. Бу микдорни озиқ-овқат маҳсулотлари ҳисобига қоплаш учун 3-4 йил вақт керак. Шунинг учун биринчи фарзанд билан иккинчиси орасида камида 3 йил фарқ бўлиши шарт.

Темир танқислиги камқонлигида бемор ўзи билганича



дори-дармон қабул қилмасдан албатта шифокорга мурожаат этиши керак. Чунки дориларнинг микдори ҳаммага ҳар хил буюрилади. Беморларни даволашда касалликнинг асосий сабаблари аниқланиб, организмга қанча микдорда темир препаратларини юбориш белгиланади. Бизга маълумки, инсон организмидеги 750 грамм гемоглобин бор, унинг тарқибига 2,5 грамм соф темир сақланади. Бизга 1 фоизли гемоглобин ҳосил қилиш учун 25 мг темир моддаси зарур, яна 15 мг темир тўқима ферментлари учун сарфланади. Демак, бир кеча-кундузда организм учун 40 мг соф темир талаб қилинади.

Шуни ҳисобга олиб, беморларга бериладиган темир препаратлари дозасини 40-60 мг дан камайитриш керак эмас. Аскорбин кислота, фолат кислотаси бирикмалари билан биргаликда темир препаратлари беморларни даволашда самарали натижа беради. Даволаш жараёнини асосан 1,5-2 ой давом эттириб, ҳар 6 ойда ва 2 йилда такрорлаб туриш мақсадга мувофиқдир. Темир етишмовчилигининг енгил шаклларида махсус дориларни ичиш шарт эмас. Бунда кўпроқ озиқ-овқат маҳсулотларига эътибор бериш, шу асосда организмнинг темирга бўлган эhtiёжини қоплаш керак.

Масалан, мол жигарининг 100 граммида 9 мг, тухум саригида 5,8 мг, дуққакли ўсимликлардан мошда 29,7 мг, ловияда 12,4 мг, нўхатда 7 мг, гречиха мағизида 8 мг, кўкатларда 8 мг соф темир моддаси бор.

Ана шу маҳсулотлардан ҳар куни 100 грамм истеъмол қилиб турилса, темир танқислиги камқонлигининг олди олинади ва даволаш ишлари яхши самара беради.

Юлдуз КАРИМОВА
ёзиб олди.

РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА

«ЎКТАМХОН-НУР» ўқув маркази

қуйидаги ўқув курсларига тақлиф этади:

- | | |
|--|--|
| Тикувчилик — 3 ой, бошловчилар — 6 ой. | Элита парда ва чойшаблар тиқиш олий курси — 1 ой. |
| Тўй ва оқшом либослари — 1-2 ой. | Сартарошлик — 2-3 ой (ўғил болалар учун). |
| Аёллар костюм-шими, плаш-пальто — 1-2 ой. | Тирнок, киприк устириш ва депиляция - 1 ой |
| Ҳамшира — 6 ой. 4 ойи ўқиш, 2 ойи амалиёт. | Каштачилик — 3 ой (машинкада вышивка). |
| Ҳамшира (тезкор) — 3-4 ой (амалиёт билан). | Тикувчилик — 2-3 ой. |
| Тибиий массаж — 2 ой. Нуқталар — 1 ой. | Инглиз тили — 3 ой, рус тили — 3 ой, турк тили — 3 ой, корейс тили — 3 ой. |
| Торт ва пишириқлар — 2 ой. | Бисер, яъни муноққ тикшиш — 2 ой. |
| Олий торт беташиш курси — 1 ой. | Декоратив гул, сарпо қутги ва саватлар ясаш — 2 ой |
| Уйғур, Европа таом ва салатлари — 2 ой. | Бисердан гуллар, дарахтлар ясаш — 2 ой. |
| Жаҳон таомлари — 1 ой. | Карвинг (мева ва сабзавотлардан композиция ясаш) — 3 ой. |
| Аёллар сартарошлиги — 3 ой. | Компьютер сабоқлари — 2 ой, Интернет — 1 ой. |
| Тўй ва оқшом турмаклари ва мақияж — 1 ой. | |
| Бухгалтерия ҳисоби — 3 ой. | |
| Элита парда ва чойшаблар тиқиш — 1 ой. | |

Барчаси амалиёт билан. Ётоқхона мавжуд.
Ўқишни тугатганларга ДИПЛОМ берилади.

МАНЗИЛ: Юнусобод тумани 3-мавзе 1-уй 31-хона.
МЎЛЖАЛ: Юнусобод дехқон бозори бош тарафи орқасида.

Тел: (8 371) 221-17-95, 221-77-72, +99894 678-50-30 225-97-93 (18⁰⁰ дан 22⁰⁰ гача).
ФИЛИАЛ МАНЗИЛИ: Ҳамиза тумани Фарғона йўли кўчаси 4-уй 40-хона. МЎЛЖАЛ: Қўйлик кийим бозори рўпарасида. ТЕЛ: (8371) 295-97-82, +99894 678-50-30 (кундузи)

...Баҳор ёмғири шаррос куйиб турган паллада ишхонадан чиқдим. Бекатнинг пана жойида ўриндиқда мунгайибгина ўтирган, юпун кийимли бир кампирга кўзим тушди. Бекатдагилар ўз автобусларини сабрсизлик билан кутаётган бўлса-да, ёши етмишларни қоралаб қолган бу онахон бир нуктага термулган жимгина ўтирар, афтидан ҳеч қаёққа шошмаётган эди.

Автовбусга чиқиб кетаётганимда ҳам у шу алфозда ўтирарди. Уйга етгунимча у ҳақда ўйлаб бордим. Айни эъзоз, қадр топадиган, етти қават кўрпача устида ўтирадиган бир пайтда нега бо аёл ёмғири кунда кўчада юрибди экан, деган ўй менга тинчлик бермасди. Ундан хол-

чиroyли, алп келбатли уч ўғлимни "қайрилмас қанотларим", деб фахрланардим. Ҳаттиз йил боғча мудирлиги лавозимида ишладим. Аммо менга ишониб топширилган вазифини ҳалол бажармадим. Болаларнинг ҳақиқига хиёнат қилдим. Хўжайиним оддий ишда ишларди. У киши "Қўй шу ишингни хотин, бировларнинг ҳақи бир кунмас-бир кун тешиб чиқади, ҳаром луқма яхшилик келтирмайди, биз ҳам бола ўстиряпмиз-а, эсингни йиғиб ол", деб кўп огоҳлантирган. Аммо мен "Ўзингиз эплаб пул тополмагач, рўзгорни тебратишни менга қўйиб берсангиз бўларди", дея, гапини қайириб ташлардим. Шунчалик қаттиққўл раҳбар эдимки, кўл

Буни ҳаёт дейдилар

Буни қарангки, кетма-кет содир бўлган бу мусибатлар ҳам кўзимни очмади. Яна аввалги қўнғир ишларимни давом эттиривардим. Юқоридаги раҳбарларим ишларимдан шубҳаланиб, назоратни кучайтиришган экан. Имижимда ишни топширишимга тўғри келди.

Кечаю-кундуз йиғлаб Оллоҳга тавба қилдим. Энди бор умримни кенжа фарзандим Нуриддинга бағишлашга қарор қилдим. Уни ўзи севган қизга уйлантирдик. Аммо... Ҳали кўрган ёмон кунларимиз орқада қолмаган экан. Дадаси иккаламиз қариб, куч қувватдан қолганимизда, дийдаси қаттиқ келинга учрадик. Умр йўлдошим инсультга чалиниб, оламдан ўтганига бир йил бўлди.

Уйим шу ерга яқин жойда. Ўғлим ишдалигидан фойдаланиб, келиним ҳар кун мени кўчага қувиб солади. Ўзлари оқватланиб бўлишгач, қолган-қутганини менга беришади, бўлмаса қотган нон еб кун ўтказаман. Егуликларни яшириб қўяди. Нуриддин "Нега ҳар доим ишдан келсам, онам кўчада ўтирадилар" деб сўраса, у "Дадангиз ўлганидан кейин онангиз парижохотир бўлиб худа-беҳудага кўчага чиқиб кетаверади", дебди. Хотинининг найранглари, уйдаги аҳволдан ўғлимнинг хабари йўқ. Ёлғизгина қолган боламнинг кўнгли ўксимасин, оиласида жанжал чиқиб, тинчи бузилмасин деб унга, маҳаллодошларимга-ям ҳеч нарса деёлмайман. Ҳатто келиним бир неча марта мени дўппослагани ҳақида ҳам ҳеч кимга гапирмадим. Набираларим ҳам онасидан ибрат олиб, мени турткилагани-турткилаган.

Аёл бир муддат жим қолгач, кўзларимга илтижоли термилди:

— Жон қизим, мухбир экансан, бу гапларни албатта ёзгин, токи менга ўхшаган гумрохларнинг кўзи очилсин. Уларнинг нафс йўлидаги гуноҳларининг касри бошқаларга урмасин. Яна қанча яшашимни билмайман. Умрим давомида бошимга тушган кўргуликларга фақат ўзим айбдорман. Бундай қайғуни душманамга ҳам раво кўрмайман. Менга ваъда бер, қизим, бугунги гапларимни албатта газетада ёзсан-а, — деди у совуқ қотган кўллари билан кўз ёшларини артиб.

— Ёзаман хола, албатта ёзаман. Ёсимингни ким деб атай, ёки бунзи сир сақлаёсизми? — дедим.

— Фарқи йўқ болам, ўз исминини ёзсанг ҳам майли. Ҳаётим кимгадир сабоқ бўлса, шунинг ўзи катта гап, — деди, кампир хўрсиниб. Бу пайтда атрофга қоронғу чўккан, кечки совуқ этни чимчиллагандек ачиштирарди. Онахон мен билан хайрлашиб, "Ўғлимнинг ишдан қайтар вақти бўлгандир", дея уйига жўнади...

РОҲАТ аянинг ҳикоясини
"Оила ва жамият"
муҳбири
Гулноза БОБОЕВА
оққа кўчирди.

Отамга бағишлов

ДАВЛАТИМ, АРМОНИМ МЕНИНГ...

Болаликда кечган ҳар бир катта-кичик воқеа-ҳодисалар кўз ўнгимда муҳрланиб қолган. Уйинқароқ ёшлигимни ҳар кун хотирлайман. Кўчадан уйга киргимиз келмайди. Уйинни қизганимиз. Шу пайт ласткамгина девор ортидан онамининг қорамғиз юзлари кўринади: "Ҳой, болажонларим, дадангиз ишдан қайтадиган маҳал бўлди-я, сизлар айтган юмушларини ҳали бажармадингиз-а..."

Мен шошиб товукқа дон, сув бераман, акам кесакларни бир жойга тўплайди, синглим гулларга сув қуя бошлайди. Хуллас, дадамиз ишдан қайтишига оз фурсат қолганида ҳаммамиз оёғи қуйган товукдек типирчилаб қоламиз, зиммамизга юклатилган ишларни апил-тапил бажара бошлаймиз. Онам ҳам қозон атрофида куймаланади. Дадамнинг ишдан қайтиши бизлар учун куннинг асосий воқеаси, чунки ҳаммамиз ул зотга ҳурмат бажо келтириб кенг дастурхон атрофида тўпланамиз. Ҳеч ким шовкин қилмайди, ким энди оғиз жуфтламоқчи бўлса, онамиз секин шипшйди: ишдан чарчаб келган, дадамиз газета ўқишга тушганида ҳатто пашша учмаслиги керак. Шундай бўлади ҳам. Еттовлон оғзимиздаги луқмани секин ютаемиз, қизларнинг бошларидан рўмоллари тушмаслиги керак. Дастурхон бошида ва ошхонада рўмолсиз ўтиришни онам ман қилганлар. Бундай пайтда доим биз қизларни силтайдиган акамизнинг ҳам дами ичига тушиб кетади. Ҳатто уришмайди ҳам, чунки дадамиз ҳеч қачон бунга йўл қўймайдиган. Акамизни кўркатадиган сўз битта: "Дадамга айтиб бераман!"

Дадамни соғиниб ўртанган кезларим кўп бўлган, ҳатто хозир ҳам сиқилсам, эслаб йиғлайман. Эндигина эллика кириб, коннинг оғир ишларидан нафақага чиққан отамни совуқ ер қучганига ҳамон ишонмайман. Ҳимоясиз ночор қолган кезларимда унинг қалин қора қошлари, доим жиддий боқадиган маъноли кўзлари... кўз олдимга келаверади. Онам қийналган кезларида ҳам доим хотирлардим, онамизорим етмиш ёшларида вафот этганида ҳам дадамни эслаб, фарёд чекдим. Онам ёшгина бева қолганида, дадам суяб яшаганида ёнимизда юрган бўлармиди, деган аччиқ алам ҳамон тирнайди дилимни. Ота ўрнида ота, она ўрнида она бўлиб мардона яшаган онамни йўқотгач, ўзимни янада ғамбода қис этдим. Ҳеч кимнинг отаси ёки онаси бевақт ҳаётдан кўз юммасин, деган аламли хўрсиник ўтади ичимдан...

Ота уйнинг устуни эканлигини ҳар дақиқада ҳис этадиган ғамкашларгина тушунади бу азобни! Оналарнинг кўнгли юмшоқ бўларкан. Акамиз биз улғайгач, уришмайдиған, сўкмайдиган бўлди, керагича меҳр кўрсатишга уринади, аммо барибир отамизнинг ўрнини босолмайди. Ҳеч ким ҳеч қачон ота ёки онанинг ўрнини босолмайди! Шунинг учун оталаримизнинг олдидаги ҲУРМАТ чегарасини сақлашимиз керак. Ўғил-қизингизнинг юкини ҳеч қачон отаси каби кўтара олмайсиз, дугонажонлар, бу чин ҳақиқат. Оталарингиз онангизни, уйингизни — ҳаммасини асрайди, уларсиз сиз андак бўлсин, ночор-сиз, тан олинг. Отангиздан камчиликларини учун зинҳор нафратланманг, бугун ичиб келса, эртага ичмайди. Бугун оиласини ташлаб кет-

са, эртага ўз ихтиёри билан ортга қайтаси, ишонинг...

Оталарнинг кўнглиллари аслида оналарникидан ҳам бўш бўлади. Улар жуда меҳрибон ва хокисор. Болаликда дадам сира эркалаганини эслолмайман. Доим ичимда бир алам юрарди: дадам мени ёмон кўрса керак, сира эркаламаган, дердим. Қаттиқ адашган эканман. Ўн саккиз ёш эдим, университетга ўқишга кирдим. Ўқишга ҳужжат топшириш учун кетаётган чоғимда талабчан ва қаттиққўл дадам қаерда кўргансан камбағалнинг боласи ўқишга кирганини, ортингга қайт, яхшиси ишга кир, деганди. Ичимда нимадир чирт зузилган, у кишига қарши гап айтолмасам-да, яна бир марта топшириб қўрай, деганман ўтинч билан. Дадам индамай мени кузатиб қўйган. Бир ойдан сўнг Эски шаҳарда ижарада яшаб, ўқишга жиддий тайёрларди кўрдим ва... Имтиҳонлар натижаси эълон қилиниб, мандат бўладиган кун дадам ҳам мен билан бирга келди. Ҳаяжонли дақиқалар бошланди. Бизлар ичкарига кириб кетдик. Қарасам, талаба бўлибман! Университет ҳовлисидаги скамейкада ўтирган дадамнинг олдига югурдим ва қўлимдаги талабалигимни тасдиқлайдиган қоғозни кўрсатдим. Хурсандлигимдан лаб-лунжимни йиғиштирилмасдим. Дадам бир муддат парчагина қоғозга термулиб турди-да, юзини тескари ўғирди. Мен дадамнинг хурсанд бўлмаганлигидан ва айниқса, бээтиборлигидан оғриқниб, қўлидаги қоғозчани олмоқчи бўлдим ва у киши ўғирилган томонга ўтдим. Шунда... дадамнинг мен ҳеч қачон ёш кўрмаган кўзларидан йирик-йирик икки томчи ёшнинг думалаб тушганини кўриб қотиб қолганман! Хозир ҳам ўша кунини эсласам, ичимда титроқ туради. Тоғдек салобатли дадамнинг бор меҳри ичимда экан...

Ишонинг, ҳеч қайси ота бемехр бўлмайди. Ичадигани ҳам, сўкадигани ҳам, ҳатто урадигани ҳам... гапига кирмасангиз бир шалапоқ урадию, ўзининг юрагига бир мушт тушади, сизни уриб туриб, дили йиғлайди.

Баъзан ёлғизлигимдан ўкиниб кетсам, ёстиққа бошимни буркаганча дадажон, деб йиғлайман. Негалигини билмайман, уллардан йиғирма икки йил аввал жудо бўлганман. Юрагим ёниб турса, бирор нарсадан қаттиқ кўрсам, сиқилсам суянч излайман. Шунда... биласизми, мен отамнинг тирик руҳидан нажот тилайман.

Болаликнинг бол томган кўчалари кўз олдимга келса, биринчи бўлиб, ҳовлимизнинг томорқа томондаги эшигидан салобатли дадамнинг йўталиб ёки томоқ кириб келаётган овози эшитилгандай бўлаверарди. Ёшим бир жойга бориб қолди, лекин барибир дадаси бор танишларимга ҳавасим келди. Дуоғўйи, дардамдан, суянчли, маслаҳаттўғйи бор-да улларнинг. Бир лаҳза. Бир кунгина бўлса-да, юрагингизнинг кўри, тафтингизни олувчи қалқон отангиз, меҳрибон онангиз борлигининг ўзи давлатингиз эмасми! Бу бойликни ҳеч қачон бой берманг. Бу ҳақиқатни фарзандларингиз юрагига ҳам сингдиришди. Улар ҳам эртага сиз каби армонда қоламсин. Ота-онани, дўсту ёронларни тирикчилигида қадрига етинг. Кейин кеч бўлади!

Нигора ЖАЛОЛИДДИН қизи.

КЕЧИККАН ТАВБА



аҳвол сўрамаганим учун ўзимни айблаб бошладим.

Орадан икки-уч кун ўтгач, ишга келаётгани уни яна бекатда учратдим. Кийимлари ҳамон ўшандай. Кўзлариданги мунг ҳам ўзгармаган. Ишга шошиб турувдим. Яна ҳолаҳвол сўрамай ёнидан ўтиб кетдим. Мунгайиб ўтирган киёфа кўз олдимга муҳрланиб қолди.

Кечки пайт ишдан қайтаётсам, бекатда ундан бошқа ҳеч ким йўқ экан. Аёл мўлти-рабгина менга қараб турарди. Яқинлашиб салом бердим ва бирор ёрдамим керакми, деб сўрадим.

— Болам, яқин атрофда ишлайсанми, ҳар куну шу ердан автовбусга чиқасан?

— Ҳа, газетада ишлайман, сизга бу ер совуқлик қилма-яптими? — дея ёнига бориб ўтирдим. Онахон чуқур хўрсиниб, ерга тикилган кўйи бош чайқайди:

— Йўқ болам. Менга уйимдан кўра шу ер маъқулоқ. Одам гавжум. Қийналсам ҳам кўнглим сал хотир-сам ҳам тортади. Худо мени жазолапти-да, қизим. Кутилмаган бу гапдан бир оз ўнғайсизландим. Кампирнинг гапибгина аҳволидан мени ҳам исмсиз дард, оғир мунг қамраб олаётгандек туюлди. Сўрасам, бошқа ҳеч нарса айтмайдигандек, унга жимгина савол назари билан термулиб қолдим. Бу орада мен кутаётган автовбус ҳам келиб кетиб бўлганди.

— Бир пайтлар мен ҳам сўзи ўткир аёл эдим, — дея ўзига-ўзи гапирётгандек сўз бошлади у. — Бир-биридан

остимдагилар мени кўришса, кўрқанидан ҳатто гапларини эплаб гапиролмасдилар. Ҳар икки ҳафтада бир ичинди арзиманган баҳона билан ишдан бўшатиб, ўрнига бошқасини қабул қилардим. Болалар учун келган озиқ-овқат маҳсулотларининг энг яхшисини уйимга оқелиб, қолганини таниш дўкондорларга ўтказардим. Ундан ортагани эса белгиланган муддатгача етказинглар, деб ҳодимларимни мажбурлардим. Боғчага бериладиган зарурий анжомларни эса болалар кўрмасди ҳам. Буларнинг барчасини ўзимнинг нафсим йўлидаги "бизнесим"га бағишлардим. Ким боласини боғчага топширса, боғча вазелари орқали ўша керакли нарсаларни олиб келишни ундан талаб қилардим. Ҳа пайтларда шунчалик ўзимдан кетиб, ҳаддимдан ошибманки, ёмоқнинг қусмоғи бор, деган гапни хаёлимга ҳам келтирмабман.

29 ёшли ўғлим Низомиддинжоннинг маст ҳолда чўмилмоқчи бўлиб, сувда чўкиб ўлганлиги ҳақидаги хабарни эшитганимда хушимдан кетдим. Болагинамни зор-зор қақшаб сўнги манзилга кузатгач, бир йил ўтар-ўтмас эндигина ўн тўққиз бахорни қарши олган ўғлим Шамсиддин томирига наркотик моддани кўп миқдорда юборгани учун, оламдан ўтиб қолди. Унинг бу оғуга ўралашиб қолганини ўлимдан сўнг билдик. Она фарзанд доғини кўрмасин экан, қизим. Унга бундан оғирроқ қайғу йўқ экан.



САҚИЧЛАР ҚАЧОН ПАЙДО БЎЛГАН?

Ниманидир чайнаб туриш ҳам одамзотнинг азалий эҳтиёжи экан. Шу боис бугунги кунга келиб сақичлар тури кўпайиб кетди ва уларнинг бозори қанчалик чақонлигини яхши биласиз.

Қа димий юнонлар хушбўй дарахтнинг мумини чайнашган. Бу модда тишларни тозалаб, димоқни очиб юборар экан. Жанубий Америка минтақасида хиндулар игнабарг дарахт танасидан сизиб чиққан, сўнг куюклашиб қота бошлаган шарбатларни сақич қилиб чайнашган. Худди шу усулдан сибирликлар ҳам фойдаланишган.

Бугунги замонавий резина-сақич эса 1869 йил 28 декабрда америкалик дантист Уильям Финли Сэмпл то-



монидан ихтиро қилинган. У ўз янглигини "Чўзилувчан резина-сақич" деб номлаган ва № 98304 рақамли патентни қўлга киритган. Доктор Сэмпл сақичлари майдаланган каучукнинг кўмир кукуни ва қизилмия илдизининг талқонига аралаштириб тайёрланган. У бундай сақич инсоннинг жағ ҳамда мимика мускулларини чиниқтирувчи эспандер вазифасини ўташи ва бир вақтнинг ўзига тишларни тозалашга ишонган. Бироқ бу сақичларда мазатъм йўқ эди.



Дастлабки ширин сақичлар 1870 йилда америкалик Томас Адамс томонидан ишлаб чиқарила бошланди. Бу сақичлар "Коравой Жек" («Black Jack») деб номланган ва чинигул ифорини берган. Бир пайтнинг ўзига сақичлар шакли ҳам ўзгарди – аввалги турли ҳажмдаги сақич бўлакчалари энди унучоқ таёкча кўринишини олди.

XX асрга келиб, резина-сақичлар озиқ-овқат санюатида дунёдаги энг кенг тарқалган махсуслотга айланди. Бугун эса янада такомиллашган сақичлар турли шакл ва қадокларда катта-кичикнинг дярли хар кунги мурожаат қиладиган махсуслоти бўлиб қолди.

Наргиза СИДДИҚОВА
тайёрлади.

ИЧКИ ДУНЁСИ ГЎЗАЛ БЎЛСА...

— Ассалому-алайкум, Қашқадарё вилоятидан кўнгирак қилаяйман. Холамининг хужжатларини юборувдим, олдингизларми?

— **Хозир аниқлаймиз. Исмлари ким эди холагининг?**

— Шоҳида, ёши 43 да.

— **Ҳа, бор экан, суратлари ҳам илова қилинган.**

— Холам олий маълумотли, бошқарма бошлиги лавозимида ишлайди. Ҳаётда ҳамма нарсага эришганлар. Кўришилари чиройли, соғликлари жойида. Бир кам дунё деганлари рост экан, фақат ҳаётда ёлғиз. Қариндош-уруғ, тиш-билишлар тавсия қилган номзодлар у кишига сира маъқул тушмаяпти. Зора сизларнинг ёрдамингиз туфайли бахтини топиб кетса.

— **Насиб этса, бахтли бўлади.**

— Айтганингиз келсин, опа. Кўлар совчи кўйди, лекин аксариятини холамининг бўйлиги, яхши жойда ишлаши қизиқтиргани учун рад қилади. Аксига олгандек, касби-хунари тайинсиз, оила маъсулиятини ҳис этмайди деганлар рўбарў бўладими-ей. Холамини кўп кузатаман, гоҳида эзилиб, ичларидан нима ўтаётганини ҳеч кимга ошқора айтмайдилар. Оилавий тadbирларда ҳамма яқинларимиз ўз жуфтлари, фарзандлари билан келишган кезларда, ўзларини четга тортиб ўтиради. Илтимос, холажонимга муносиб суянчиқ топишида ёрдам берасизлар деган умиддаман.

ШОҲСАНАМ,
Қашқадарё вилояти.

СОДАЛИК ҚУРСИН

Мен сизларга Сурхондарё вилоятдан мактуб йўллаяйман. Исмим Гулчирай. **Ёшим 23 да.** Маълумотим ўртамаксус, ишлайман. "Оила ва жамият"нинг ашаддий мухлисими. Айниқса "Бахтли бўлинг" рукнида ҳамюртларимизнинг кечинмаларини, ўз бахтини топиб, раҳмат айтаётганларни кузатиб бораман.

Мен 9 ёшимда онамдан ажраб, отам қарамоғида ўсганман. Бироқ она ўрнини ҳеч ким, ҳеч нарса боса олмас экан. Отам қаттиққўл, ор-номусли инсон бўлганлиги сабабли бизга яхши тарбия бердилар. Улғайиб, эс-хушимни таний бошлаган пайтларим ниҳоятда ишонув-

ЖАҒ-ЖАҒ

Баҳорги кўклатли таомларни тайёрлашда жағ-жағдан ҳам кенг фойдаланилади. **Ариқ бўйлариди, далаларда, ўтлоқларда ўсувчи бу кўклатнинг 25 га яқин тури мавжуд бўлиб, фақатгина бир кўринишигина халқ орасида оммалашган.**

Жағ-жағдан халқ табобатида ҳам самарали фойдаланилади. Дамламаси туғруқдан кейинги қон кетишини, ўпқадан, буйрақдан, ичакдан ва яралардан қон оқшини тўхтатиш хусусиятига эга.

Гастрит, ичаклар бўшашганда, ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яраси касалликларида, ичбуруғ, дизентерияда, жигар, буйрак ва сийдик йўллари касалликларида, сафрони ҳайдашда, бўғинлар касалланганда, қайт қилишда, ревматизмда, сийдик тутилишида жуда яхши фойда беради.

Бундан ташқари у яллиғлиниши бартараф этиш, танадаги қонни тўхтатиш, қонни тозалаш, қон-томирларини кенгайтириш, сийдик ҳайдовчи, безгакни даволловчи восита ҳисобланади. Ўсимталарга қарши истеъмол қилинган дориларнинг но-жўя таъсирида ҳам жағ-жағдан да-лама тайёрлаб ичиш мумкин.

* 2 чой қошиқ майдаланган кўклат-

чан, содда қиз бўлганман. Балки меҳрга муҳтожлигимдан, ҳаёт ва одамлар ҳақидаги тасавурларим теран эмаслиги сабаб бўлгандир. Бир инсонга ишониб, катта хатога йўл қўйганман. Алданганимни билганимда кеч бўлганди. У уйланиб, ўз йўлини топиб кетди. Мен эса... Шунинг учун яхши бир иймонли одам чиқса, оила кураддим.

ГУЛЧИРОЙ,
Сурхондарё вилояти.



Бахтли бўлинг

ФАРЗАНДЛАРИМ БАҒРИГА ҚАЙТДИМ

— Алло, опа яхшимисиз?

— **Ҳа, раҳмат.**

— Мен хоразмлик Рашидман. Газетанинг 9-сонидида "Севиш бошқа, яшаш бошқа экан"... сарлавҳаси остида мен ҳақимда бироз танқидий мақола ёзгандингиз.

— **Сизни кейинги тақдирингиз ҳақида билишни истаб, кўплаб мухлисларимиз кўнгирак қилишиб, муносабат билдиришяпти.**

— Сиз билан сўхбатлашган, уйланиш фикридан қайтиб, ўз аёлим, фарзандларим олдига қайтдим. Кеч бўлса-да, ҳаётимни рост гап билан бошлаб деган ниҳоятда биринчи ишни аёлимга газетани кўрсатишдан бошладим. У ҳам мен-сиз жуда қийналиб қолганини, биз бир-

ТАХРИРИЯТДАН:

«Бахтли бўлинг» рукнига хат йўллаётган ёки бевосита мурожаат қилаётган фуқаролар паспорт нусхаси ва яшаш жойидан (маҳалла кўмитасидан) маълумотнома тақдим этишлари шарт. Шунингдек, ажрашганлар бўлса, суд қарорининг нусхасини топширишлари талаб этилади.

МУРОЖААТ УЧУН ТЕЛЕФОН: 234-25-46

ТабиаТ — дорихона

га 1 стакан қайнаган сув қуйилади. 10 дақиқа тиндирилиб, докадан ўтказиб олинади. Бир кунда икки маҳал, 2 стакандан илқ ҳолда истеъмол қилинса, кекса, юраги қувватсиз беморларга жуда фойдали.

* 1 ош қошиқ жағ-жағни 1 стакан қайнаган сувга аралаштириб, 1 соат тиндирилади. Сузиб олиниб, кунига 1 ош қошиқдан 3 маҳал овқатдан олдин ичилади. Ушбу муолажа қон тўхтатиш учун тавсия этилади.

* 2 ош қошиқ жағ-жағни 1 стакан сувга солиб, 1 дақиқа қайнатиб, 30 дақиқа тиндирилади. 1 қошиқ спирт қўшиб, пахтага шимдириб, лат еган жойга қўйилса, танадаги яралардан қон кетишида ва оғрик қолдиришда яхши малҳам бўлади.

* Қон тозалаш учун 1 стакан 70 фоизли спиртга 2 ош қошиқда жағ-жағнинг майдалангани аралаштирилиб, 2 ҳафта қоронғу ва илқ жойда сақланади. Сузиб олинган, 3 маҳалдан овқатдан олдин 1 чой қошиқ сув билан 20-30 томчи ичилади. Ушбу экстракт атеросклерозда, қон босими баланд бўлганда, бош айланишида, климакс пайтида ҳам самарали натижа беради.

Жағ-жағ ҳомиладор аёлларга, бавосил билан касалланганларга, қони қуюқ беморларга тавсия этилмайди.

Латофат САЪДУЛЛАЕВА тайёрлади.

ҲОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР

Газ печидидаги зангни кетказиш учун ўша жойни иссиқ ўсимлик ёғи билан ишқаланд.

Сабзавот ва меваларни арчганингиздан сўнг бармоқларингиз саргайиб қолса, 1 литр иссиқ сувга 1 ош қошиқ олма сиркасидан аралаштириб, 5 дақиқа давомида кўларингизни шу сувда ушлаб туринг. Ёқимсиз ҳолатдан тезда халос бўласиз.

Ошхонадаги шкафларда пайдо бўлган нохуш ҳидларни йўқотиш учун, шкафнинг ички ва ташқи томонларини аввал хўл, кейин қуруқ латта билан артиб чиқинг сўнгра лимон ёли апельсин пўстлогини тоқчаларда қолдириг.

Кичкинтойлар гиламини «хўллаб» қўйишса, уни тозалаш учун лимон сувиға ботирилган губка билан нам жойни яхшилаб артинг. Шунда ҳам нохуш хид сезилса, ярим литр сувга 4 ош қошиқ сирка аралашмасини сув пуркағич билан нам бўлган жойга сепаб чиқинг ва 10 дақиқа шу ҳолатда қолдириг. Кейин эса ортиқча намликни қороз сочкчага шимдириб олинг.

Гулноза БОБОЕВА тайёрлади.



ҚИЗИМГА БАХТ БЕРИНГ!

...Оилада қизалоқ дунёга келди-ми? У ҳолда Яратган сизга жуда меҳрибон экан. Чунки ҳадемай, унинг ширин қилиқлари хонадонингизни қувончга тўлдирди. Кўнғирқодай овози билан сўзлаганида, унга борингизни бергудай бўласиз...

Қизингиз улғай боргани сайин уйингиз файзга, кўнғингиз эса меҳрга тўлиб бораверади. Фариштадай беғубор нурийдангизнинг бағрингизда меҳмон эканини ўйлаганингизда, юрагингиз ширин ҳислардан энтиқади. Кун келиб остонангиздан совчилар мўралай бошлаганида, қизингизни қиз эмас, балки сизнинг юзингиз, обрўйингиз, нуомингиз эканини англай бошлайсиз. Дилингизнинг энг пинҳон бурчида бир тилак уйғонади: «Қизимга бахт бер, Худо-йим»...

Қизи бор эркакларнинг кўнгли юмшоқ бўлади. Улар бировлардан ёмонлик қўрганларидан ҳам, бировга ёмонлик соғинмайдилар. Кўз ўнгиларидан доим фариштамонанд қизлари туради. Уларни оппоқ либосда келинлик уйига оқ фотиҳа билан кузатаётган отанинг қалбидаги титроғу, кечинмаларни сўз билан ифодалаш мушкул. Дийдаси қаттиқ оталар ҳам бу лаҳзаларда қиз

ёшларини тия олмайдилар. Негаки, бағрида йиллар давомида авайлаб ўстирган гулини у ўзга қўлларга тутказмоқда. Гўё унинг вужудидан бир илдишни узиб олиб кетмоқдалар...

Бир отани биламан. Уч қизи бор эди унинг. Қаттиққўллиги шу даражада эдики, қизлар ота кўзига тик қараш тугул,



бир дастурхон устида минг хижолат билан ўтиришарди. Ота учовини ҳам ўқитди: икки нафарини ўқитувчи, кенжасини шифокорликка. Уларнинг ҳар бирини узатганидан сўнг ота икки-уч ҳафтагача тонг-сахарлаб машинасини юргизарди-да, қизи тушган маҳалла кўчасининг бошига бир бориб келарди. У қизининг эрта турганини, очик чехра

Ойна

билан кўча супураётганини кўргач, хотиржам ҳолда уйига қайтарди...

Кўряспизми, ота қанчалар қаттиққўл бўлмасин, у қизини шундайин буюк кўдрат билан суюди. Меҳрини ҳар кун илҳор қилмаслиги мумкин, бироқ қизининг юзларига, кўзларига қараганида, онасини, опа ё сингисини кўргандай бўлиб, юрагидаги гашликларни унутди.

Худо фақат ўғил билан сийлаган оталар-чи? Уларни қайнота бўлганларида кўринг. Бундайлар келинларини қизидай кўриб, бир бошқача меҳр билан қарши оладилар. Ҳар лаҳзада келинларга юраклари ачишиб туради, беғубор ва самимий тарзда уларни эҳтиётлагиси келади.

Аёл бўлсам-да, оталарнинг бу ҳолатини сезаман. Ва иқдор бўламанки, оталар меҳри оналарнинг муҳаббатидан-да зиёда. Бу шундай покиза ва қўтлуг меҳрки, шу боис биз нозик елкамизни айл тутиб юра оламиз. Улар борки, қўнғимиз тўқ шу бир кам дунёда. Ҳаётнинг долғалари юрагимиз ойнасини синдирилмас...

Ёнимизда падаримиз, алпкелбат ака-укамиз ва умр йўлдошимиз борми, демек, бахтимиз бутун, бағримиз тўлғурди, азизлар!

Шахло ТОШБЕКОВА.



СПОРТ...СПОРТ...СПОРТ...

МАШХУРБЕКДА УЧТА БРОНЗА

«Ўзбекистон» спорт мажмуида оғир атлетика бўйича ўсмирлар ва қизлар ўртасида давом этаётган IV жаҳон чемпионатининг дастлабки кунда ҳамюртимиз Машхурбек Йўлдошев учта бронза медалини қўлга киритди.



Вазни 50 килограммгача бўлган ўсмирлар ўртасида 30 нафардан зиёд ёш спортчи совринли ўринлар учун куч синашди. М.Йўлдошев шангани даст кўтаришда 86 килограмм, силтаб кўтаришда 110 килограмм, икки кураш бўйича 196 килограмм натижага эришиб, учта бронза медал соҳиби бўлди.

МУҲРИДДИН ЎЗБЕКISTON ЧЕМПИОНИ

Пойтахтимиздаги «Жар» спорт-соғломлаштириш мажмуасида дзюдо бўйича ёшлар ўртасида яқунланган Ўзбекистон чемпионатида 400 нафардан зиёд спортчи голиблик учун куч синашди.

Энг кескин ва муросасиз бахслар ўта оғир вазни полвонлар ўртасида кузатилди. Финал учрашувида қашқадарёлик Мухриддин Бўтаев пойтахтлик Азамат Баҳодирзодини енгиб, Ўзбекистон чемпиони, деган шарафли номга сазовор бўлди.

Чемпионатнинг қолган олтин медаллари пойтахтлик дзюдочилар — Фафур Актамов, Фисёжон Бобоев, Ҳайитжон Темиров, Тошкент вилояти вакилларидан Собит Хўжамов, Файзулла Кандиев, Нодиржон Мирҳолиқов ҳамда сирдарёлик Шоҳрух Усмоновга насиб этди.

Қизлар ўртасида пойтахтлик Муҳайё Иброҳимова, Шаҳноза Окбўтаева, Аноргул Утева, хоразмлик Гулмира Раззоқова, Зарифа Султонова, қорақалпоғистонлик Фаридна Жумабоева, қашқадарёлик Нарғиза Араббоева ҳамда Тошкент вилояти вакиласи Кристина Ковалёва олтин медал билан тақдирланди.

Интернет манбалари асосида
Илҳом ЖУМАНОВ тайёрлади.

«Оила ва жамият» газетаси тахририяти жамоаси «Ўзбекистон почтаси» ОАЖ бош директори Рустам Қосимовга волидаи муҳтарамаси

НАСИМА аянинг

вафоти муносабати билан чуқур ҳамдардлик билдиради.

Савол-жавоб ХОҲИШИНГИЗГА ҚАРАЛАДИ

Талабалик пайтимда турмушга чиқиб, эримнинг фамилиясига ўтгандим. Саккиз йиллик турмушимиз давомида, афсуски, фарзанд кўриш бахти насиб этмади. Энди наилож, ажрашмоқчимиз. Никоҳимиз бекор қилингандан сўнг ҳам эримнинг фамилиясида қолишим мумкинми? Сабаби дипломим, меҳнат дафтарчам, илмий даражаларимни шаходатловчи ҳужжатларда шу фамилия кайд этилган.

Х. УМАРОВА,
Самарқанд вилояти.

Оила кодексининг 46-моддасига мувофиқ никоҳга кириш вақтида фамилиясини ўзгартирган хотин (эр) никоҳдан ажратилгандан кейин ҳам шу фамилияда қолишга ҳақли ёхуд унинг хоҳишига биноан суд томонидан никоҳдан ажратилиш тўғрисидаги қарор чиқарилаётганда унга никоҳгача бўлган фамилияси қайтарилши мумкин. Демак, никоҳ бекор қилингандан кейин қайси фамилияда қолиш сизнинг хоҳиш-истагингизга боғлиқ. Бу масалада ҳеч қандай муаммо йўқ.

Саволга Каттакўргон шаҳар 3-сон ДНИ нотариуси
Азиза ДЎСТОВА
жавоб берди.

...Ҳаким бобонинг эски касали яна кўзида. Бу қарғиш теккур йўтал уни сира тинч қўймасди. Ичмаган дори-дармони қолмади. Сира фойдаси йўқ. Жўрақул оғайниси Қувасойнинг туя тишли аноридан икки дона кўтариб, уни кўргани келиб қолди. Айтишчи, уни сиқиб, сувини тоғ асали билан аралаштириб ичилса, кир йиллик йўтални ҳам даф қилармиш.

Жўрақул бува икки соатча гаплашиб ўтириб, ўзи билан олиб келган анор сувини ошнасига ичириб кетди. 15-20 дақиқа ўтар-ўтмас Ҳаким бобонинг йўтали пасайди. Кечга яқин кўкрак қисмидаги оғриқ ҳам қамайганини сездди. Бу анорда бир гап борга ўхшайди, деган уйда ўғли Зоҳиджондан умидвор бўлди. У Қувасойдан цемент, гишт, шифер каби қурилиш молларини олиб келиб, тумандаги савдо дўконларига тарқатарди. Ароққа ружу қўйганини айтмас, ўзи туппа-тузук бола. Кўпича уйга сармаст ҳолда кириб келади. Ҳаким бобо келини орқали ўғлига анор келтиришини тайинлади.

Эртасига тенгдош жўралари пешиндан аввал унинг ҳолидан хабар олгани киришганида гап орасида халиги анорни мақтаб ўтирди. Машина овози эшитилса, Зоҳиджон анор кўтариб келаётгандек туюлар эди. Аммо Зоҳиджон яна ҳар кунгидек сармаст ҳолда кириб келди. Отанинг кўзлари ғилтиллаб унинг қўлига термилди. Ўғил машинаси бузилиб, Қувасойга етиб бормай йўлдан қайтганини баҳона қилиб қўя қолди. Ота ошналари олдида мулзам бўлди.

Эрталаб дарғазаб ҳолда ўғлини ёнига қақириб, уч-тўрт сўм тугилган белбоғи олдига ташлаб, «Барака топгур, Қувасойники бўлмаса ҳам майли, тўрт дона топиб кел!» деб ёзғирди.

Зоҳиджон шаҳарга етиб бориши биланок бозорга кира солиб, анор сотиб олди. Бугун ўғлининг қуруқ қўл билан келмасли-

Таассуф

гига ишонган Ҳаким бобо йўл қараб ўтирди. Аммо кўча бошидаги чойхонада Зоҳиднинг ошналари «тузоқ» қўйиб, пойлашаётганини у билмасди.

Яна маишат бошланди. Зоҳиджон белбоғдан икки дона анорни олиб, кесди-да, ўртага газак учун қўйди. Кимдир анордан яна бир донасини олиб сиқиб пиёлага қўйиб ичиб юборди. Ўғлининг чойхонада дўстлари билан улфатчилик қилиб ўтирганидан хабар топган Ҳаким бобо 10 ёшли набирасини юбориб, анорни олиб келишни тайинлади. Уни кўргани кирган қўшнилари олдида мақтангиси келди чоғи, бир донасини олиб кесмоқчи бўлди. Не кўз билан боқсинки, анорнинг ичи бўш эди. Иккинчи, учинчи, тўртинчи анор ҳам бўжмайиб ётарди. Чоллардан бири «пиқ» этиб қулди. Бу қулгидан Ҳаким бобонинг юзига тарсаки тортилгандек бўлди. Асабийлашганидан уни шу даражада қаттиқ йўтал туддики, сира ўзини қўлга ололмай қолди.

Ароқхўр ўғилнинг бу хурмача қилиги ҳаммасидан ошиб тушди. Маҳалладошлари олдида Ҳаким бобо ҳамон йўталар, ҳар йўталганида кўксига қаттиқ оғриқ туриб, кекса вужуди силкиниб-силкиниб кетарди. Оқибатсиз фарзанднинг қилмишидан дили оғриганича «ароқ» сўзини ичида тинимсиз такрорлаб, лаънатларди. Шунда бу қарғиш теккан сўзни агар тескари тарафидан ўқилса «қора» деган маъно келиб чиқишини бирдан англаб, «Эх, шайтонни лаъин, — деди алам билан, — одамларнинг қора қилмишларига йўл очиб берадиган бу зорманданинг асл қиёфасини шу йўсинда яширган экансан-да, а?!» деб ихраб юборди...

Тошмирза МИРЗААҲМЕДОВ,
кекса ўқитувчи.
Андижон вилояти.

Муассислар: Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси, «Болалар ва оилаларни қўллаб-қувватлаш» ассоциацияси (Болалар жамғармаси) ва «Соғлом авлод учун» халқаро хайрия жамғармаси

Тахририятга келган кўлэмалар муаллифларга қайтарилмайди. Реклама материаллари мазмунини учун тахририят жавобгар эмас.

«Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилди. Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-уй. Босишга топшириш вақти — 15:00. Босишга топширилди — 15:00.

E-mail: oilavajamiyat@sarkor.uz

ISSN 2010-7609



Бош муҳаррир:
Норқобил ЖАЛИЛОВ

Навбатчи муҳаррир — Ҳамироҳон
МУСУРМОНОВА

Саҳифаловчи — Илҳом ЖУМАНОВ
Мусахихлар — Саиджон САЙДАЛИМОВ,
Гулноза БОБОЕВА

МАНЗИЛИМИЗ: Тошкент — 100000. Амир Темур кўчаси
1-тор кўча, 2-уй. Мўлжал: Олой бозори ёнида

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида
0169-рақам билан 11.01.07 да рўйхатга олинган.
Буюртма Г — 428. Формати А-3, ҳажми 2 табоқ. Адади — 10149. Баҳоси келишилган нарҳда.

ОБУНА ИНДЕКСИ — 176

Қабулхона: (тел-факс) 233-28-20
Котибият: 234-76-08
Мухбирлар: 233-04-50
«Оила» бўлими: 234-25-46

Web-site: oilavajamiyat.uz

1235