boshqalarda yaqqol ko‘zga tashlanmoqda. Shuning uchun har kim dastavval o‘zi yashab turgan sharoitda makro (oqsillar, yog‘lar, uglevodlar) hamda mikro (vitaminlar, mikro elementlar) nutrientlardan qancha kerakligini va ularning asosiy manbalari qaerdaligini bilib, ovqatlanishi ustidan doimiy nazorat olib borishi maqsadga muvofiq. Bu boradagi etishmovchiliklarni bartaraf qilish maqsadida hozirgi zamon biotexnologiyasi yutuqlaridan foydalanib, ehtiyojmand kishilar uchun zarur bo‘lgan vitaminlar, mineral moddalar hamda qator biologik faol moddalar majmuasidan tashkil topgan maxsus aralashmalar ishlab chiqarila boshlandi. Ular umumiy nom bilan biologik faol qo‘shimchalar deb yuritiladi. Biologik faol qo‘shimchalar aksariyat hollarda o‘simliklar-ning bargi, guli, ildizi va mevalaridan olinib, ularni tayyorlashda ba`zan bakteriyalar, mikroblar hamda ayrim hayvonlarning tana a`zolari va mineral xomashyolardan ham foydalaniladi. Biologik faol qo‘shimchalar inson organizmidagi fiziologik buzilishlarning oldini olish hamda sog‘lom balansni tiklash maqsadida ovqat ratsionini maqbul darajaga etkazish yoki organizmni zarur bo‘lgan foydali moddalar bilan to‘ldirish uchun mo‘ljallangan, tarkibida kelib chiqishi tabiiy yoki tabiiyga o‘xshash sun`iy biologik faol moddalar mavjud oziq-ovqat mahsulotlari hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Almatov K.T. «Ulg‘ayish fiziologiyasi» o‘quv qo‘llanma M.Ulug‘bek nomidagi UzMU bosmoxonasi. T.2004 y. 165-168 b.

2. Sodiqov B.A «Yosh fiziologiyasi va gigienasi» o‘quv qo‘llanma Yangi asr avlodi 2009 y. 88-95

3. SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY The Key Concepts Second Edition Ellis Cashmore First published 2002 This edition published 2008. Mazmunidan olindi.

4. Dokuchaeva G. N. «Biologicheski aktivnıe dobavki: zdorov`e serdechno-sosudistoy sistemı», Izd-vo «ENAS-kniga», Moskva, 2016 – 129 s.

5. Milovanov I. S. «Spravochnik biologicheski aktivnıx pishevıx dobavok: pisha dlya zdorov’ya», Izd-vo «Feniks», Rostov-na-Donu, 2014 – 320 s.

REZYUME. Ushbu maqola aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirishga qaratilgan.

РЕЗЮМЕ. Данная статья направлена на реализацию последовательных мер по пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями и обеспечению достойного участия страны на международных спортивных площадках.

SUMMARY. This article is aimed at promoting a healthy lifestyle among the population, creating the necessary conditions for the physical rehabilitation of people with disabilities, and implementing consistent measures to ensure the country's worthy participation in international sports fields.

«ҒӘРИП-АШЫҚ» ДӘСТАНЫНЫҢ ҚӘЛИПЛЕСИЎИ ҲӘМ ҮЙРЕНИЛИЎ МӘСЕЛЕЛЕРИ

М.М.Есебаев – *филология илимлериниң докторы (PhD),*
үлкен оқытыўшы
Ажинияз атындағы Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институты

Таянч сўзлар: достон, генезис, мотив, фольклор, вариант, бахши, жиров.
Ключевые слова: эпос, генезис, мотив, фольклор, вариант.
Key words: epic, genesis, motive, folklore, option, baksy, jirau.

Қарақалпақлар көп ғана қаҳарманлақ дәстанлар менен бир қатарда лиро-эпикалық дәстанларға ийе. «Ғәрип-ашық» дәстаны қарақалпақлар арасында әзелден кең таралып, оқылып, бақсылар тәрепинен атқарылып киятырған әдебий мийрасларымыздың бири. Дәстанда Орта Азия ҳәм Балқан бойы халықлар үлкен сүйиспеншилик пенен атқарып келеди ҳәм оны ортақ руўхый байлық ретинде ардақлайды. Бул дәстан азербайжан, түркмен, өзбек, қарақалпақ, грузин, армиян, қумық, қарайым, балқар, түрк, иран, араб, халықлары да өзлериниң миллий әдебий мийрасы деп санайды.

«Ғәрип-ашық» дәстаны қарақалпақлар арасында аўызша, китабий ҳәм қолжазба, көширме тағы басқа түринде таралып келген. Оның кең өрис алыўында басқа халықлардың да тиллик өзгешелиги, миллий мәденияты менен диний айырмашылықлары ҳеш қандай иркиниш етпестен, усындай яки ҳәр қыйлы атамаларда көп ғана шегараларды атлап өтип, үлкен территориялық аралықта жасап тарылып келеди. Сөз етилип отырған дәстанлардың шығысы қандай да бир тарийхый дәўирге барып тирелген ўақытта да, ол сол дәўирдиң жемиси болып қалмастан, усындай еле оннан кейинги дәўирдиң де жемиси болып есапланады. Өйткени тарийхый көринистиң өзгериўи менен адамлардың да сана-сезими де өсип өзгерип отырады. Турмысқа, дүньяға болған көзқараста өзгериске дуўшар болады.

Сонлықтан атқарыўшылар қандай да жәмийетлик дүзимди сүўретлесе де, өзлериниң, халықтың турмысын, сезимин, идеалын жырлайды. Ҳәр бир халықтың миллий психологиялық өзгешеликлери менен үрп-әдет, дәстүрлик белгилерине келсек, олардың ҳәр қайсысы өз алдына бир дәстан.

Сонлықтан ҳәр бир халықтың атқарыўшысы дәстанда тарийхый, ўақыт, талап еткен қатаң қағыйдаларға байланыслы сол халықтың жүрегиниң қәлеўи бойынша өзгерип, қосып алып дийдине жақынластырып отырады. Дәстан қаҳарманларының ўатанын излеў, қайсы халыққа тийисли екенлигин, қайсы заманда өмир сүргенин анықлаў бойынша айырым түркий халықларында изертлеп үйрениў бойынша бир қанша илимий, әмелий жумыслар алып барылды.

«Ғәрип-ашық» дәстанының үйренилиўи, изертлениў мәселелер недәўир ертеректе басланды. Сондай-ақ, дәстанның дөрелиў, таралыў дәўирине келгенде илимпазлардың ҳәр қыйлы пикирлерине дус келемиз. Мәселен, С.П.Толстовтың пикиринше, дәстанда Азербайжандағы «Шамахи», Сирияда «Халап» (Әлепшырўан), Түркияда «Диарбәкир» қалаларының ушырасыўы менен Шасәнемниң аты гезлесетуғын ўақытларын нәзерде тутып, дәстанды сол әтирапта XII-XIII, XIV әсирлерде дөреген деген жуўмаққа келеди. [1.7.]

Сондай-ақ, бул мәселе бойынша белгили рус саяхатшысы Н.Н.Муравьев Орта Азияға жасаған саяхатында жазып алған «Шах-Сәнем» дәстанының ең ерте заманларда дөреген ертеклик вариант болып, олар Хорезмде кең таралған [2.151-153.] - деп жазады. Усындай мағлыўматлар қарақалпақлар арасында таралған аңызларда мәселен, «Шаббаз» бурынғы (Беруний) қаласы «Ғәрип-ашық» дәстанларының дөрелиўинде тийкарғы орай болды деп есаплайды. Буннан тысқары қарақалпақлардың бир бөлеги жасаған жер Сырдәрьяның төменги ағысындағы Жанд қаласының XI әсирдеги ҳәкими (Пүткил Хорезмди жаўлап алған) Шах Малик ибн Әлийдиң тапсырмасы бойынша жыйнатылған аңызлардың бир шақабы делинген пикирлер де бар». [3.119] Усындай тарийхый мағ-лыўматларда көрсетилиўинше IX-XI әсирде Жент қаласына Хорезм патшасы Текештиң баласы Шах Маликти басшы етип қояды [4.337.]. Еледе дәстандағы айырым жер атамаларын, қала атларын ҳәм усындай географиялық орынларды еле де тереңирек үйренип көриўимиз керек. Дәстанның келип шығыўы жөнинде усындай пикирлердиң бири; Риза Кули хан Хидоят, 1851-жылы Хийўаға келгенинде ҳәм көрнекли алым Армени Вамбери [5.7.] Қоңырат әтирапында болған ўақ-ларында да жазып алаған вариантында ашықларды бир-бирине қосыла алмай, трагедиялық жағдайда өледи деп көрсетеди. Бул дәстан түркмен халқында да кең орын алады.

Бул дәстан бойынша түркмен әдебиятының классиги Андалиб (Нурмуҳаммед Ғариб) тәрепинен дөретилген дәстан деп тастыйықлайды. Пофессор Гамад Араслының пикиринше дәстан Ғәрип атлы атақлы Табриз шайыры тәрепинен XVI әсирде дөретилгенин айтады. Академик В. В. Радлов жазып алған «Ашық-Ғәрип» түрклери деп аталған версиясы бастан аяқ қосық пенен жазылған ҳәм тили жүдә әпиўайы халықтың сөйлеў тилинде қурылған. «Ғәрип-ашық» дәстанының түркмен версиясын көп изертлеген көрнекли илимпаз Халық Короглы, азербайжанлы профессор М.Г.Тахмасиблар изертледи. [6.120]

М.В.Лермонтов жазып алған «Ашик-Кериб» ин изерлеўши илимпаз С.А.Андреев Кривичлар «Ғәрип-ашық» дәстанының Хорезмде Сырдәрьяның төменги ағымында огузлар группасында дөрелип, кейинирек Балқан ҳәм Киши Азияға өткен» [7.107-115] деген пикирди айтады. В.М.Жирмунский ҳәм Х.Т.Зариповлар «Ғәрип-ашық» ты огузлардың «Китаби Дидам Қорқыт» дәстанынан кейин Сырдәрья әтирапында дөрелген, соның даўамындай яки соған уқсас дәстан -деп көрсетеди. [8.120]

Бул жағдайлардың бәри де дәстанның жүдә ерте заманларда ертек тийкарында пайда болып соң дәўирлер өтип, XVI әсирлерде қәлиплесип, халқымыз арасында тарала баслағанынан дәрек береди.

Халық Короглы дәстандағы Шаббаз ханды тарийхта белгили адам болғанлығына тоқталып: «Как видно из текста дастана, вероятно, Шаббаз историческая личность, прошедший процесс фольклоризации. Имеется в виду тот самый знаменитый шах Габбас Серфевидов (1587- 1629), ставший по истине легендарным после своей смерти» [9.91-93.] – деп көрсетеди. Бул дәстанды арнаўлы азербайжан версиясы бойынша илимий тийкарда изертлеў жүргизген профессор Г. Араслы аты менен байланыслы еди. Оның исин даўам еттирген илимпаз С. Якубованы көрсетсек болады. Себеби ол «Ғәрип-ашық» дәстанын басқа миллий версиялары менен салыстырмалы үйренип шықты ҳәм жүдә баҳалы монография жазды. Оның илимий мийнети жуўмағы бойынша дәстанның пайда болыў дәўирин анық белгилейди. Мысалы: С.Якубова «Ғәрип-ашық» дәстанының пайда болыў дереклерин үйрене отырып, қатнасы бар тарийхый дәўирлерди, ўақыяларды жуўмақластырып, өзинен бурынғы дәстанды изертлеўшилердиң әсиресе профессор Г. Араслының пикирин басшылыққа ала отырып, «Ғәрип-ашық» дәстанының XVI әсирде дөрелгенин ҳәм дәстанның дөрелиўиниң Ғәрип атлы Тәбриз шайырдың исми менен байланыслы екенин көрсетеди. Автордың изертлеўлери нәтийжесиндеги төменги илимий жуўмағын толық қуўатлаўға болады: «Ғәрип-ашық» ҳаққындағы ҳәр қыйлы дәстанларда теңеў ҳәм салыстырып көриў дәстанның тийкарғы версиясының пайда болған жери, Балқан бойы ҳәм киши Азия болады деген жуўмаққа келеди. [10.282.] Демек соннан жуўмақ шығарыўымыз мүмкин, Орта Азия ҳәм Балқан бойы халықларының арасында әсирлер даўамында дослық ҳәм тығыз мәдений байланыстың болыўы нәтийжесинде кейинирек дәстан Орта Азыялық негизде тарқалады. Бул дәстандағы образлар бәринде бурын түркмен орталығында, оннан кейин өзбеклерде, қарақалпақларда, уйғырларда өзиниң раўажланыўына ийе болды.

«Ғәрип-ашық» дәстанын 1990-жыллардың бержағында Түрклер изертлеп, үйренип атырғанын интернет материаллары арқалы көремиз. Мысалы, *Turk Dunyası Incelemeieri, Sayı I, izmir 1996, ss.43-57. Nerin KOSE Aiimcan INAYET аворлығында «Asık Garibin Turkmen ve uygur varyantlari uzerine»* деген үлкен мақала жәрияланған онда Түркмен ҳәм Уйғур версияларын үйренген. Сондай-ақ, 2014-жылы *International Journal of Language Academy, ISSN: 2342-0251, Volume 2/3 Autumn, 337/350, журналында Mehmet Emin Bars авторлығында «Asik Garip Hikauesinde Ask-Asik-Sevgili»* деген мақалсы жарық көрген. Және усындай мақалалардың бири *2018-жылы TIDSAD Turk Islam Dunyası Sosyal Arastırmalar Dergisi, деген журналда «Asık garip hikayesinin yeni bir nushasi uzerine»* деген мақалалары жәрияланып атыр. Демек биз жоқарыда көрсеткен айрым халықларда «Ғәрип-ашық» дәстанының өзлериндеги вариантлары менен басқа халықлардағы версиялары менен салыстырып үйренген ҳәм ҳәзирги күнде де үйренип атырғанлығын көремиз.

Тийкарынан қарақалпақ фольклортаныўында қаҳарманлық ҳәм тарийхый қаҳарманлық дәстанлар көбирек изертлеў объектине алынып изертленди. Сондай-ақ, социаллық турмыс мәселелерин сөз етиўши дәстанлар да аз изертленип атыр, еле де изертлеўди күтип турған дәстанларымыз көп. Ашықлық дәстанларды изертлеп үйрениўде бизиң фольклористикамыз изде қалып киятыр. Соның ишинде «Ғәрип-ашық» дәстаны да қарақалпақ фольклортаныўында арнаўлы үйренилмеди. Айырым илимий пикирлер бар мәселен Н.Дәўқараев, Қ.Айымбетов, А.Бегимов, Х.Тәжимуратов, Қ.Мақсетов, А.Алымовлардиң мийнетлери бар. Филология илимлериниң кандидаты А.Алымовтың «Қарақалпақ лиро-эпикалық дәстанлары», «Қарақалпақстан» баспасынан 1983-жылы шыққан жақсы илимий мийнети бар. Бул мийнетте ҳәр бир ашықлық дәстанларға тоқтап өтилген, жақсы мағлыўматлар бар. Деген менен бул арнаўлы үйренилди деген сөз емес. Жуўмақлап айтқанда, усындай арнаўлы изертлеўди күтип турған дәстанларымыз оғада көп.

Әдебиятлар

1. Қарақалпақ фольклоры көп томлық XIV том, Ғәрип-ашық, Саятхан-Ҳәмире дәстанлары, «Қарақалпақстан» баспасы, Нөкис-1985. 7. б.
2. Муравьев Н.Н. «Путешествие в Туркмению и Хиву…» (ч. I, М., 1822, стр.152-153).
3. Алымов А. Қарақалпақ лиро-эпикалық дәстанлары «Қарақалпақстан» баспасы, Нөкис-1983. 119.б.
4. Қоңыратбаев Ә. Қазақ эпосы және түркология. Қазақстан ССР-ның «Ғылым» баспасы, Алматы. 1987. 337. б.
5. Қарақалпақ фольклоры көп томлық XIV том, Ғәрип-ашық, Саятхан-Ҳәмире дәстанлары, «Қарақалпақстан» баспасы, Нөкис-1985.7.б.

6. Алымов А. Қарақалпақ лиро-эпикалық дәстанлары «Қарақалпақстан» баспасы, Нөкис-1983. 120.б.
7. Андреев-Кривич С.А. Лермонтов. Вопросы творчества и биографии. Изд. Акад. Наук СССР, М., 1954, стр. 107-115.
8. Алымов А. Қарақалпақ лиро-эпикалық дәстанлары «Қарақалпақстан» баспасы, Нөкис-1983. 120.б.
9. Короглы Х. «Шасанем и Гариб, народный дастан», М., 1955, стр. 91-93.
10. Мақсетов Қ. Қарақалпақ халқының көркем аўызеки дөретпелери. Нөкис «Билим» баспасы 1996. 282. б.

РЕЗЮМЕ. Қорақалпоқ халқ достонининг «Ошиқ Гариб» асарининг келиб чиқиши ва тарихий манбалари ўрганилади. «Ошиқ Гариб» достонининг эволюцияси Ўрта Осиё ва Балқан халқ вариантларини қиёслаш йўли билан ўрганилади.

РЕЗЮМЕ. Изучены происхождение и исторические источники каракалпакского народного эпоса «Гарип-Ашик». Эволюция эпоса «Гарип-Ашик» изучается путем сравнения среднеазиатского и балканского народных вариантов.

SUMMARY. The origin and historical sources of the Karakalpak folk epic "Garip-Ashik" are studied. The evolution of the epic "Garip-Ashik" is studied by comparing the Central Asian and Balkan folk versions.

ОРАЗБАЙ СӘТБАЕВТЫҢ ҚОСЫҚЛАРЫНДА ЎАТАН, ТУЎЫЛҒАН ЖЕР ҲӘМ ЕЛ-ЖУРТ ҲАҚҚЫНДАҒЫ КЕШИРМЕЛЕРИ

С.У.Файзуллаева – *оқытыўшы*
Өзбекстан мәмлекетлик көркем өнер ҳәм мәденият институты
Нөкис филиалы

Таянч сўзлар: лирик кечинма, поэзия, лирик қаҳрамон, шеър, ички форма.
Ключевые слова: лирическое возбуждение, поэзия, лирический герой, стихотворение, внутренняя форма.
Key words: lyrical excitement, poetry, lyrical hero, poem, inner form.

Ҳәр бир көркем сөз дөретиўшиси, шайыр яки жазыўшы дәслепки ҳәўескер пайытында-ақ, көркем шығарма дөретиўдеги ең туңғыш темасы оның туўылған жерине, Ана Ўатанына болған сүйиспеншилигинен басланады. Бул оның дөретиўшилик мәжбүриятынан емес, ал туўылған жердиң инсан кеўлине бағышлайтуғын жыллы сезимлери, сүйиўшилигинен пайда болатуғын кеширмелери негизинде тәбийий жүзеге шығады. Белгили сөз устасы, шайыр Дж.Байрон (1788-1824) «Ким өз журтын сүймесе, ол ҳеш нәрсени сүйе алмайды», ал рус жазыўшысы М.Е.Салтыков Щедрин (1826-1889) Ўатан ҳаққында: «Ең әҳмийетлиси, Ўатанға муҳаббатың, муҳаббатың ҳәм және муҳаббатың! Усы муҳаббат саған сондай күш-қуўат береди, қалған ҳәмме нәрсениң шешимин аңсат таба аласаң» деген еди. Ўатансүйиўшилик белгили бир халықтың өзине тән болған миллий өзиншелиги емес, барлық халықлардың ең ҳасыл перзентлерине тән болған, улыўма инсаный қәдириятлардың бири есапланады. Әдебияттаныўдың туңғыш мийнети болған Аристотельдиң (б.э.ш.384-322) «Поэтика» мийнетинде тилге алынған Гомердиң (б.э.ш. IX-VIII әсирлер) «Илиада» (Троя) ҳәм «Одиссея» сыяқлы дәстанларында Ўатан ушын ислениўи керек болған ең уллы хызметлер инсаниятқа мәлим болған дәслепки көркем сөз үлгилеринде көркем баян етиледи.

Ҳиндлердиң «Маҳабҳарата» (б.э.ш.IX әсир) ҳәм «Рамаяна» (б.э.ш. VII-VI әсирлер) дәстанларында, қырғызлардың «Манас» дәстанында, түркменлердиң «Гөруғлы» дәстанында, қарақалпақ халқының «Алпамыс», «Қырқ қыз», «Ер Шора» ҳәм басқа да халықлардың фольклорлық дөретпелериниң баслы темасы Ана Ўатан пәраўанлығы ҳәм оның тынышлығы мазмунына қурылған. Көркем шығарманың баслы темасы болған ўатансүйиўшилик идеялары бүгин пайда болған түсиниклерден емес.

Инсаният цивилизациясы басланған алғашқы дәўирлерден-ақ бул темада арналған шығармалар мың сан. Бизиң заманымыз көркем сөз дүньясының да гөнермес темаларының бири Ўатан екенлиги ҳәр бир халықтың дөретиўшилери мысалында көриўимиз мүмкин.