

boshqalarda yaqqol koʻzga tashlanmoqda. Shuning uchun har kim dastavval oʻzi yashab turgan sharoitda makro (oqsillar, yogʻlar, uglevodlar) hamda mikro (vitaminlar, mikro elementlar) nutrientlardan qancha kerakligini va ularning asosiy manbalari qerdaligini bilib, ovqatlanishi ustidan doimiy nazorat olib borishi maqsadga muvofiq. Bu boradagi etishmovchiliklarni bartaraf qilish maqsadida hozirgi zamon biotexnologiyasi yutuqlaridan foydalanib, ehtiyojmand kishilar uchun zarur boʻlgan vitaminlar, mineral moddalar hamda qator biologik faol moddalar majmuasidan tashkil topgan maxsus aralashmalar ishlab chiqarila boshlandi. Ular umumiy nom bilan biologik faol

qoʻshimchalar deb yuritiladi. Biologik faol qoʻshimchalar aksariyat hollarda oʻsimliklar-ning bargi, guli, ildizi va mevalaridan olinib, ularni tayyorlashda baʼzan bakteriyalar, mikroblar hamda ayrim hayvonlarning tana aʼzolari va mineral xomashyolardan ham foydalaniladi. Biologik faol qoʻshimchalar inson organizmidagi fiziologik buzilishlarning oldini olish hamda sogʻlom balansni tiklash maqsadida ovqat ratsionini maqbul darajaga etkazish yoki organizmni zarur boʻlgan foydali moddalar bilan toʻldirish uchun moʻljallangan, tarkibida kelib chiqishi tabiiy yoki tabiiyga oʻxshash sunʼiy biologik faol moddalar mavjud oziq-ovqat mahsulotlari hisoblanadi.

#### Adabiyotlar

1. Almatov K.T. «Ulgʻayish fiziologiyasi» oʻquv qoʻllanma M.Ulugʻbek nomidagi UzMU bosmoxonasi. T.2004 y. 165-168 b.
2. Sodiqov B.A «Yosh fiziologiyasi va gigienasi» oʻquv qoʻllanma 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 aktivni e dobavki: zdorovʻe serdechno-sosudistoy sistemı», Izd-vo «ENAS-kniga», Moskva, 2016 – 129 s.
5. Milovanov I. S. «Spravochnik biologicheski aktivnix pishevix dobavok: pisha dlya zdorovʻya», Izd-vo «Feniks», Rostov-na-Donu, 2014 – 320 s.

**REZYUME.** Ushbu maqola aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini taʼminlash 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.

#### «FƏRIP-AŞYQ» DƏSTANINIŇ QƏLİPLƏSİYİ HƏM ÜYRƏNİLİY MƏSELELƏRİ

**М.М.Есебаев** – филология илимлериниң докторы (PhD),

үлкен оқытыўшы

*Ажунияз 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 қахарманлақ дэстанлар менен бир қатарда лиро-эпикалық дэстанларға ийе. «Fэрип-ашық» дэстаны қарақалпақлар арасында эзелден кең таралып, оқылып, бақсылар тэрэпинен атқарылып киятырған эдебий мийрасларымыздың бири. Дэстанда Орта Азия хэм Балқан бойы халықлар

үлкен сүйиспеншилиқ пенен атқарып келеди хэм оны ортақ руўхый байлық ретинде ардақлайды. Бул дэстан азербайжан, түркмен, өзбек, қарақалпақ, грузин, армиян, кумық, қарайым, балқар, түрк, иран, араб, халықлары да өзлериниң миллий эдебий мийрасы деп санайды.

«Фәрип-ашық» дәстаны қарақалпақлар арасында аңызша, кітабий хәм қолжазба, көшірме тағы басқа түрінде таралып келген. Оның кең өріс алыуында басқа халықлардың да тиллик өзгешелиги, миллий мәдениаты менен диний айырмашылықлары хеш қандай иркиниш етпестен, усындай яки хәр 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 дәўирдин жемиси болып қалмастан, усындай еле оннан кейинги дәўирдин де жемиси болып есапланады. Өйткени тарийхый көринистің өзгеріуи менен адамлардың да сана-сезими де өсип өзгерип отырады. Турмысқа, дүньяға болған көзқараста өзгериске дуўшар болады.

Сонлықтан атқарыушылар қандай да жәмийетлик дүзимди сүүретлесе де, өзлериниң, халықтың турмысын, сезимин, идеалын жырлайды. Хәр бир халықтың миллий психологиялық өзгешеликлери менен үрп-әдет, дәстүрлик белгилерине келсек, олардың хәр қайсысы өз алдына бир дәстан.

Сонлықтан хәр бир халықтың атқарыушысы дәстанда тарийхый, ўақыт, талап еткен қатаң қағыйдаларға байланыслы сол халықтың жүрегиниң қәлеуи бойынша өзгерип, қосып алып дийдине жақынластырып отырады. Дәстан қахарманларының ўатанын излеу, қайсы халыққа тийисли екенлигин, қайсы заманда өмир сүргенин анықлау бойынша айырым түркий халықларында изертлеп үйрениу бойынша бир қанша илимий, әмелий жұмыслар алып барылды.

«Фәрип-ашық» дәстанының үйренилуи, изертлениу мәселелер недәўир ертеректе басланды. Сондай-ақ, дәстанның дөрелиу, таралуу дәўирине келгенде илимпазлардың хәр қыйлы пикирлерине дус келемиз. Мәселен, С.П.Толстовтың пикиринше, дәстанда Азербайжандағы «Шамахи», Сирияда «Халап» (Өлепшырўан), Түркияда «Диарбәкир» қалаларының ушырасыуы менен Шасәнемниң аты гезлесетуғын ўақытларын нәзерде тутып, дәстанды сол этирапта 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 мағлыұматлар қарақалпақлар арасында таралған аңызларда мәселен, «Шаббаз» бурынғы

(Беруний) қаласы «Фәрип-ашық» дәстанларының дөрелиуінде тийқарғы орай болды деп есаплайды. Буннан тысқары қарақалпақлардың бир бөлеги жасаған жер Сыр-дәрьяның төменги ағысындағы Жанд қаласының XI әсирдеги хәкими (Пүткил Хорезмди жаўлап алған) Шах Малик ибн Әлийдиң тапсырмасы бойынша жыйнатылған аңызлардың бир шақабы делинген пикирлер де бар». [3.119] Усындай тарийхый мағлыұматларда көрсетилиуинше IX-XI әсирде Жент қаласына Хорезм патшасы Текештиң баласы Шах Маликти басшы етип қояды [4.337.]. Еледе дәстандағы айырым жер атамаларын, қала атларын хәм усындай географиялық орынларды еле де тереңирек үйренип көриуимиз керек. Дәстанның келип шығыуы жөнинде усындай пикирлердиң бири; Риза Кули хан Хидоят, 1851-жылы Хийўаға келгенинде хәм көрнекли алым Армени Вамбери [5.7.] Қоңырат этирапында болған ўақ-ларында да жазып алаған вариантында ашықларды бир-бирине қосыла алмай, трагедиялық жағдайда өледі деп көрсетеди. Бул дәстан түркмен халқында да кең орын алады.

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

М.В.Лермонтов жазып алған «Ашиқ-Кериб» ин изерлеуши илимпаз С.А.Андреев Кривичлар «Фәрип-ашық» дәстанының Хорезмде Сыр-дәрьяның төменги ағымында огузлар группасында дөрелип, кейинирек Балқан хәм Киши Азияға өткен» [7.107-115] деген пикирди айтады. В.М.Жирмунский хәм Х.Т.Зариповлар «Фәрип-ашық» ты огузлардың «Китаби Дидам Қорқыт» дәстанынан кейин Сыр-дәрья этирапында дөрелген, соның даўамындай яки соған уқсас дәстан -деп көрсетеди. [8.120]

Бул жағдайлардың бәри де дәстанның жүдә ерте заманларда ертеқ тийқарында пайда болып соң дәўирлер өтип, XVI әсирлерде қәлиплесип, халқымыз арасында тарала баслағанынан дәрәк 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 үйреніп шықты хәм жүдә баҳалы монография жазды. Оның илимий мийнети жуўмағы бойынша дәстанның пайда болыў дәуирин анық белгилейди. Мысалы: С.Якубова «Ғәрип-ашық» дәстанының пайда болыў дереклерин үйрене отырып, қатнасы бар тарийхий дәуірлерди, ўақыяларды жуўмақластырып, өзинен бурынғы дәстанды изертлеўшилердиң әсиресе профессор Г. Араслының пикирин басшылыққа ала отырып, «Ғәрип-ашық» дәстанының XVI әсирде дөрелгенин хәм дәстаның дөрелиўиниң Ғәрип атлы Тәбриз шайырдың исми менен байланыслы экенин көрсетеди. Автордың изертлеўлери нәтийжесиндеги төменги илимий жуўмағын толық куўатлаўға болады: «Ғәрип-ашық» хаққындағы хәр қыйлы дәстанларда теңеў хәм салыстырып көриў дәстанның тийкарғы версиясының пайда болған жери, Балқан бойы хәм киши Азия болады деген жуўмаққа келеди. [10.282.] Демек соннан жуўмақ шығарыўымыз мүмкин, Орта Азия хәм Балқан бойы халықларының арасында әсирлер даўамында дослық хәм тығыз мәдени байланыстың болыўы нәтийжесинде кейинирек дәстан Орта Азиялық негизде тарқалады. Бул дәстандағы образлар бәриненде бурын түркмен орталығында, оннан кейин өзбеклерде, қарақалпақларда, уйғырларда өзиниң раўажланыўына ийе болды.

«Ғәрип-ашық» дәстанын 1990-жыллардың бержағында Түрклер изертлеп, үйреніп

атырғанын интернет материаллары арқалы көреміз. Мысалы, *Turk Dunyasi Incelemeieri, Sayı I, izmir 1996, ss.43-57. Nerin KOSE Aiimcan INAYET аворлығында «Asik Garibin Turkmen ve uygur varyantlari uzerine»* деген үлкен мақала жәрияланған онда Түркмен хәм 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 аворлығында «Asik Garip Hikayesinde Ask-Asik-Sevgili»* деген мақаласы жарық көрген. Және усындай мақалалардың бири *2018-жылы TIDSAD Turk Islam Dunyasi Sosyal Arastirmalar Dergisi, деген журналда «Asik 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 хәм хәзирги күнде де үйреніп атырғанлығын көреміз.

Тийкарынан қарақалпақ фольклортаныўында қахарманлық хәм тарийхий қахарманлық 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 қиятыр. Соның ишинде «Ғәрип-ашық» дәстаны да қарақалпақ фольклортаныўында арнаўлы үйренілмеді. 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 хәр бир ашықлық дәстанларға тоқтап өтилген, жақсы мағлыўматлар бар. Деген менен бул арнаўлы үйренілди деген сөз емес. Жуўмақлап айтқанда, усындай арнаўлы изертлеўди күтип турған дәстанларымыз оғада көп.

#### Әдебиятлар

1. Қарақалпақ фольклоры көп томлық XIV том, Ғәрип-ашық, Саятхан-Хәмире 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 СССР-ның «Ғылым» баспасы, Алматы. 1987. 337. б.
5. Қарақалпақ фольклоры көп томлық XIV том, Ғәрип-ашық, Саятхан-Хәмире 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 ауызеки дөретпелери. Нөкис «Билим» баспасы 1996. 282. б.

**РЕЗЮМЕ.** Қарақалпақ 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 ХӘМ ЕЛ-ЖУРТ ХАҚҚЫНДАҒЫ КЕШИРМЕЛЕРИ

**С.У.Файзуллаева** – оқытыўшы

*Ўзбекстан мәмлекетлик көркем өнер хәм мәденият институты  
Нөкис филиалы*

**Таянч сўзлар:** лирик кечинма, поэзия, лирик қахрамон, шеър, ички форма.

**Ключевые слова:** лирическое возбуждение, поэзия, лирический герой, стихотворение, внутренняя форма.

**Key words:** lyrical excitement, poetry, lyrical hero, poem, inner form.

Хәр бир көркем сөз дөретиўшиси, шайыр яки жазыўшы дәслепки хәўескер 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 хеш нәрсени сүйе алмайды», ал рус жазыўшысы М.Е.Салтыков Щедрин (1826-1889) Ўатан хәққында: «Ең әҳмийетлиси, Ўатанға муҳаббатың, муҳаббатың хәм және муҳаббатың! Усы муҳаббат саған сондай күшқуўат береди, қалған хәмме нәрсениң шешимин аңсат таба аласаң» деген еди. Ўатансүйиўшилик белгили бир халықтың өзине тән болған миллий өзіншелиги емес, барлық халықлардың ең хасыл перзентлерине тән болған, улыўма инсанный қәдириятлардың бири есапланады. Әдебияттаньўдың туңғыш мийнети болған Аристотельдиң (б.э.ш.384-322)

«Поэтика» мийнетинде тилге алынған Гомердиң (б.э.ш. IX-VIII әсирлер) «Илиада» (Троя) хәм «Одиссея» сыяқлы дәстанларында Ўатан ушын ислениўи керек болған ең уллы хызметлер инсаниятқа мәлим болған дәслепки көркем сөз үлгилеринде көркем баян етиледи.

Ҳиндлердиң «Махабхарата» (б.э.ш. IX әсир) хәм «Рамаяна» (б.э.ш. VII-VI әсирлер) дәстанларында, қырғызлардың «Манас» дәстанында, түркменлердиң «Гөрүғлы» дәстанында, қарақалпақ халқының «Алпамыс», «Қырқ қыз», «Ер Шора» хәм басқа да халықлардың фольклорлық дөретпелериниң баслы темасы Ана Ўатан пәраўанлығы хәм 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 хәр бир халықтың дөретиўшилери мысалында көриўимиз мүмкин.