

ALISHER NAVOIY ASARLARIDA DIETOLOGIK QARASHLAR VA TAOM SEMANTIKASI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19595509>

Abdullajonova Shaxnoza Qudratullo qizi

Qo'qon universiteti 1- kurs tayanch doktoranti
shaxnozaabdullajonova92@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqola Alisher Navoiyning badiiy asarlarida “parhez” masalasining qanday yoritilganini o’rganadi. Tadqiqotda parhez (dieta) nafaqat ovqatlanish tartibi, balki insonning axloqiy kamoloti, nafsni zabt etish va ruhiy tozalanish vositasi sifatida talqin etilishi tahlil qilinadi. “Mahbub ul- qulub”, “Hayrat ul-abror” va “Nazm al-javohir” kabilardagi asarlarga tayangan holda, isrof, shahvat va hirsning insoniyat uchun xavfli ekani, qanoat va me’orning esa asosiy fazilat sifatida sifatida ta’kidlanishi ko’rsatiladi. Navoiyning parhez haqidagi tasavvuri ruhiy va jismoniy sog’lomlikni uyg’unlashtiradi. Maqolada, sharq mumtoz adabiyotidagi ushbu qarashlar zamonaviy sog’lom turmush va dietologiya tamoyillari bilan qiyoslanadi. Natijada, Navoiy g’oyalarning zamonaviylik va dolzarbligi isbotlanib, uning me’rosi turli fanlar (adabiyotshunoslik, dietologiya) kesishmasidagi o’rni ta’kidlanadi.

Kalit so’zlar

Alisher Navoiy, Mahbub ul-qulub, parhez (dieta), badiiy talqin, ovqatlanish, taom, isrof, termin, me’yor, qanoat, dieta, sog’lik, ovqat, nafs.

Annotation

This article examines how the concept of “diet” is portrayed in the artistic works of Alisher Navoiy. The study analyzes dietary restraint not merely as a regimen of food consumption, but as an instrument for ethical self – perfection, control of base desires, and spiritual purification. Drawing upon works such as “Mahbub al-Qulub”, “Hayrat al-Abrar”, and “Nazm al-Javahir”, it demonstrates how extravagance, lust, and greed are highlighted as perilous for humanity, while contentment and moderation are emphasized as fundamental virtues. Navoiy’s concept of diet unites spiritual and physical well-being. The article compares these perspectives from classical Eastern literatures with the principles of modern healthy living and dietology. Consequently, the contemporary relevance and timelessness of Navoiy’s ideas are proven, and the significance of his legacy at the

intersection of various academic disciplines (literary studies, dietology) is underscored.

Keywords

Alisher Navoiy, Mahbub al-Qulub, diet, artistic interpretation, eating, meal, extravagance, term, moderation, contentment, health, food, desire.

Kirish.

Dietologiya – ovqatlanishning sogʻliqqa taʼsiri, toʻgʻri parhez va ozuqaviy moddalar toʻgʻrisidagi fan – bugungi dunyoda keng rivojlanayotgan soha hisoblanadi. Zamonaviy tibbiyotda “kaloriya”, “vitamin”, “balansli ovqatlanish”, “detoks” kabi terminlar keng qoʻllaniladi. Zamonaviy dietologiya fani inson salomatligini taʼminlashda ovqatlanish omilining hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini ilmiy asoslab beradi. Ushbu soha terminologiyasi asosan tibbiyot va biologiya fanlari doirasida shakllangan boʻlsa-da, uning tarixiy ildizlari xalqning kundalik turmushi, madaniyati va badiiy tafakkuri bilan chambarchas bogʻliqdir. Shu sababli dietologik terminlarning kelib chiqishini faqat zamonaviy ilmiy manbalar asosida oʻrganish yetarli emas.

Biroq, ushbu tushunchalar aslida yangi emas, ularning ildizlari qadimiy madaniyat va anʼanaviy tibbiy bilimlarda, xususan, Sharq klassik adabiyotida, jumladan, buyuk mutafakkir va shoir Alisher Navoiy asarlarida oʻz aksini topgan. Navoiyning “Mahbub-ul Qulub”, “Hamsa” kabi asarlari nafaqat badiiy jihatdan qimmatli, balki inson salomatligi, toʻgʻri ovqatlanish va sogʻlom turmush tarzi haqida qimmatli maʼlumotlar manbaidir. Mazkur maqolada– Navoiy asarlarida keltirilgan dietologik qarashlar oʻrganilib, ularning zamonaviy dietologiya terminlari bilan bogʻliqligi koʻrsatiladi.

Alisher Navoiy asarlari oʻzbek adabiy tilining lugʻat boyligi, mazmun va tushunchalar rivojida muhim oʻrin tutadi. Navoiy ijodida sogʻliq, ovqatlanish, meʼyor, qanoat, parhez kabi tushunchalar axloqiy - falsafiy kontekstda keng yoritilgan. Ushbu atamalar hozirgi dietologik terminlar bilan toʻgʻridan – toʻgʻri mos kelmasada, ularning mafkuraviy asosini tashkil etadi. Navoiy asarlarida taomlanish madaniyati va uning tamoyillari, shuningdek, sogʻliqni saqlash, toʻgʻri ovqatlanish haqida ahamiyatli fikrlar keltirilgan. U meʼyorda taomlanishni, haddan tashqari taom yeyish zararli ekanligini, bemor kishi parhez tutishi zarurligini taʼkidlaydi. “Nazmul-javohir” asarida koʻp taom isteʼmol qilishning zararlari haqida toʻxtalib, shunday yozadi:

*Har kimgaki koʻp taom emak fandur,
 Bilgilki, najosatqa tani maskandur.
 Qorning bila doʻst boʻlmasang ahsandur,*

Nevchunki er o'g'liga qorin dushandur.

XXI asrda noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq asosli muammolar yuzaga kelmoqda. Ne ajabki, Alisher Navoiy qariyb olti asr avval, hozirgi kunda biz guvohi bo'layotgan taomlanish tufayli kelib chiqadigan kasalliklarni keltirib o'tganlar. Alisher Navoiy Hazratlari nafaqat she'riyat mulkinging sulтони balki, o'z asarlarida tibbiyot, huquq, butun insoniyat uchun insonning ruhiy olamidan to jismi bilan bog'liq fiziologik jarayonlar haqida o'z hikmat va g'azallarida yozib qoldirganlar.

Lazzoti nafs tarki samari ofiyat berur,

Lek ul shajarni ekkali farzonaliq kerak.

(G'aroyib us-sig'ar)

(Nafsni tark etish lazzati qanoat mevasini beradi, lekin u daraxtni ekish uchun dono bo'lish kerak)

Qut bir bodomu yerim go'shayi mehrob edi,

G'orati din etti nogah bir balolig' ko'zu qosh.

(Navodir ush-shabob)

(Bir paytlar yeguligim bitta bodomu, joyim mehrob edi, bir balolik ko'zi qosh yorim uchragandan keyin, u dinimni g'orat etdi)

Ey Navoiy, kir fano dashtig'avu tin barchadin

Kim, yayoqliq anda markab, to'shasizliqdur ozuq.

(Navodir ush-shabob)

(Ey Navoiy, fano (yo'qlik) dashtiga kirgilu, barcha narsadan orom ol, u makonda yayov yurish senga ulov, ovqat yemaslik ozuqa bo'ladi)

Navoiy Ka'bai maqsud sari gar qadam qo'ysang,

Tajarrud basdurur hamrohingu beto'shalig' zoding.

(Badoyi' ul-vasat)

(Navoiy sen uchun maqsad bo'lgan Ka'ba tomon qadam qo'ysang, yolg'izlik senga hamrohu, taomsizlik yo'l ozig'i bo'ladi).

Kim to'ma topmas etkali iftoru ro'zadur,

Ermas vara', bir ochqa g'izo bazlidur vara'.

(Badoyi' ul-vasat)

(Birovlar ro'za tutmoq uchun taom topa olmaydilar, haqiqiy parhez bir ochga oziq-ovqat hadya etmoqlikdir).

Sihat tilasang ko'p yema, izzat tilasang ko'p dema.

(Mahbub ul-qulub)

(Sog'lik istasang, ko'p yema, hurmat istasang, ko'p gapirma)

Ko'p demak so'zga mag'rurluq va ko'p yemak nafsg'a ma'murluq.

(Mahbub ul-qulub)

(Ko'p gapirish – so'zidan mag'rurlanishdir va ko'p yeyish nafsnig hokimlik qilishidir)

Ko'p demak birla bo'lmag'il nodon,

Ko'p yemak birla bo'lmag'il hayvon.[5,64]

(Mahbub ul-qulub)

(Ko'p gapirish bilan nodon bo'lma, ko'p yeyish bilan hayvon bo'lma)

Ko'p deguvchi, ko'p yeguvchi – tomug' to'riga oshuqub ketguvchi.

(Mahbub ul-qulub)

(Ko'p gapiruvchi, ko'p yeyuvchi kishi – do'zax to'riga chirmashib ketuvchi)

Demakka mash'uf va yemakka mag'lub –

hikmat sharafidin mardud va maslub.

(Mahbub ul-qulub)

(Ko'p gapirishni sevuvchi va taomga mag'lub kishi donishmandlik sharafidan ayrilgan va mahrum kishidir)

Qone' darveshning quruq noni, tome' shohning xitoyi xonidin xo'broqdur.

(Mahbub ul-qulub)

(Qanoatli darveshning quruq noni tama'gir shohning xitoyi dasturxonidan yaxshiroqdir).

Forig'i faqrandishning yovg'on umochi olg'uvchi g'aniyning nabotiy kulochidin marg'ubroq.

(Mahbub ul-qulub)

(Faqir kishining yog'siz umochi boy kishining novvot solingan shirin patiridan yoqimliroq)

Har kimgaki ko'p taom yemak fandur,

Bilgilki, najosatqa tani maskandur,

Qorning bila do'st bo'lmasang ahsandur,

Nevchunki er o'g'lig'a qorin dushmandur.[1,181]

E'tibor qilinsa, Navoiy taomlanish odobi haqida so'z boshlaydi va uni me'yor tushunchasi bilan chegaralaydi. Zero, sufiylar taomlanish tananing ibodatga yarashi uchun yetarli bo'lishi tarafdori hisoblanishgan. Me'yordan ko'p ovqatlanishni o'ziga odat qilgan kishi tanasi najosat maskani bo'lib qoladi, deydi Navoiy. Haqiqatan, qorin g'amini yeydigan bandani asta-sekin g'aflat bosadi, ibodatlarda sustkashlikka yo'l qo'yadi, dangasalik kasaliga yo'liqadi, borabora asl maqsaddan yiroqlashadi: Alloh bilan do'stlik o'rnini qorin bilan do'stlik egallaydi. Bu – katta adashish. Navoiy fikrini mantiq ipiga shunday kuchli teradi va uni qat'iy hukm – hikmat bilan xulosalaydi. Qorin, ya'ni nafsnig dushmanligi keltirib chiqaradigan xavflardan eng yomoni – qalbning qotib qolishidir.[1,181]

Oz degan - oz yengilur, oz yegan - oz yiqilur

Oz demak hikmatqa bois va oz yemak sihatqa bois.

Og'izg'a kelganni demak nodon ishi va o'llig'a kelganni yemak hayvon ishi.[2,25]

Bundan tashqari sharqda may, boda, musallas kabi mast qiluvchi ichimliklar nisbatan atamalar keng qo'llaniladi. Musulmonlar orasida musallas hususida turli fikrlar mavjud. Musallas - sharobning xonaki bir turi bo'lib, u bir turdagi yoki turli navlardan bo'lgan uzumni qaynatish orqali tayyorlanadi. Alisher Navoiyning ushbu baytida quyidagi boda haqida so'z ketgan:

*Soqiyo, tut bodakim, bir lahza o'zumday boray,
Shart bukim, har necha tutsang labo-lab sipqaray.
Boshqa bir misrada esa may haqida so'z ketgan:
La'lining mayidin erur ko'ngul masti alast.*

Qaynatilgan uzum shirasini tiniq qilgandan so'ng uning qolgan uchdan bir qismi aynan musallasi shar'iy may nomini oladi.

Alisher Navoiy o'z asarlarida ovqatlanishni faqat qorin to'ldirish emas, balki jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlashning asosiy omili sifatida ko'rib chiqqan. Uning qarashlarida quyidagi tamoyillarni ajratish mumkin:

1. Me'yor va isrofning qarshiligida (zamonaviy "kaloriyalarni nazorat qilish" va "muvozanatli ovqatlanish"). "Mahbub-ul Qulub" da u: "Har dam xo'r-xo'r yemang, me'yorda yeng, har dam bir xil yemang" deydi. Bu tamoyil to'yib ovqatlanishning zararli ekanligi va ovqatning naviyligini (xilma-xilligini) ta'kidlaydi, bu esa zamonaviy dietologiyaning asosiy qoidalari - kaloriya me'yoriga rioya qilish va ozuqaviy tarkibning muvozanatligi bilan bevosita bog'liq.

2. Ovqat sifatiga e'tibor (zamonaviy "sifatli ozuqa" va "organik mahsulotlar"). Navoiy "Hayrat ul-Abror" dostonida go'zal bog' va foydali mevalarni tasvirlab, tabiiy, pok va sifatli mahsulotlarni iste'mol qilishning ahamiyatini ta'kidlaydi. U: "Har bir meva xushxo'r bo'lmas, har bir daraxt mevali bo'lmas", degan misra bilan ovqatning sifati uning samaradorligini belgilashini anglatadi.

3. Ovqat va mavsum (zamonaviy "mavsumiy ovqatlanish"). Navoiy har bir mavsumga mos ovqatlanish kerakligini ta'kidlaydi. Qishda isitadigan, yozda salqin va yengil ovqatlarni tavsiya etish, bugungi kunda "mavsumiy dietalar" va mahalliy mahsulotlarni afzal ko'rish tamoyiliga to'g'ri keladi.

4. Suvning ahamiyati (zamonaviy "suv rejimi"). U "Suv - hayot, suv - poklik, suv - har dardning davosi" degan fikrni ilgari surgan, bu esa bugungi "detoksifikatsiya", organizmni tozalash va normal suv rejimini saqlash kabi tushunchalarga mos keladi.

Zamonaviy dietologik terminlar bilan bog'liqlik:

Navoiy asarlarida to'g'ridan-to'g'ri "kaloriya" yoki "vitamin" so'zlari qo'llanilmagan bo'lsa-da, ushbu tushunchalarning mohiyati uning qarashlarida namoyon bo'ladi:

“Balansli ovqatlanish” – “Har dam bir xil yemang” tamoyili ovqatlarning xilma-xilligi, go’sht, meva-sabzavot, don mahsulotlarini muvozanatli iste’mol qilish zaruratini anglatadi.

“Parhez (dieta)” – Navoiy kasalliklar paytida ovqatdan ehtiyotkorlik bilan foydalanish, ma’lum ovqatlarni cheklash yoki ko’paytirish haqida ko’p gapirgan, bu esa individual parhezning asosi hisoblanadi.

“Ovqatlanish rejimi” – U ovqat vaqtlarini muntazam qilish, kechki ovqatni yengil qilish, iste’mol qilishdan oldin va keyin jismoniy faollik (sayohat, mashg’ulot) haqida so’z yuritgan.

“Psixodietologiya” – Navoiy ovqatning ruhiy holatga ta’sirini bilgan. “Majolis un-Nafois”da u ovqatlanayotgan insonning kayfiyati, ovqat paytidagi muhitning osoyishtaligi haqida yozgan, bu bugungi “emosional ovqatlanish” muammosiga qarama-qarshi tushunchadir.

“Kichik porsiyalar bilan tez-tez ovqatlanish” – “Har dam xo’r-xo’r yemang” – bu so’zlar to’yib ovqatlanish o’rniga kichik hajmlarda, lekin kerak bo’lganda ovqatlanish kerakligini anglatadi.

Xulosa

Alisher Navoiyning asarlari nafaqat adabiy durdona, balki qadimgi tibbiyot, farmatsevtika va dietologiya an’analarining nodir manbai hisoblanadi. Uning ovqatlanish madaniyati haqidagi fikrlari – me’yor, sifat, muvozanat, mavsumiylik va reja – bugungi zamonaviy dietologik terminlarning asosini tashkil etadi. “Kaloriyalarni hisoblash”, “vitaminlar”, “mikroelementlar” kabi aniq ilmiy tushunchalar qadimgi “issiq-sovuq”, “yengil-og’ir”, “foydali-zararli” kabi tajribaviy tasniflar asosida rivojlangan. Shuning uchun, zamonaviy dietologiya o’z ildizlarini Sharq tibbiy an’analarida, shu jumladan, Navoiy kabi buyuk allomalarning merosida topadi. Uning g’oyalari insonning tabiiy va muvozanatli ovqatlanish orqali sog’lom yashashi kerakligi haqidagi abadiy haqiqatni ifodalaydi va bu qarashlar bugun ham o’z dolzarbligini yo’qotmagan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Guliston davlat universiteti axborotnomasi. Gumanitar – ijtimoiy fanlar seriyasi, 2024. № 2, 216
2. To’xliyev B, Ta’lim bosqichlarida Alisher Navoiy asarlarini o’rganish [Matn]: metodik qo’llanma / B., G. Ashurova. - Toshkent: “BAYOZ”, 2017.-208 b.
3. Alisher Navoiy. Mahbub ul-qulub. Mukammal asarlar to’plami. 10 jildlik, 9-jild. – Toshkent: G’afur G’ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2011.
4. Alisher Navoiy. “Xamsa”. - Toshkent: “Sharq” nashriyoti, 2017.

5. www.ziyouz.com kutubxonasi. Alisher Navoiy. Mahbub ul-Qulub, 10- bob, 3-qism, 93.