



# O'zbekiston adabiyoti va san'ati

ЎЗБЕКИСТОН АДАБИЁТИ ВА САНЬЯТИ

Haftalik gazeta • 1956-yil 4-yanvardan chiga boshlagan • www.uzas.uz

• 2011-yil, 21-yanvar • № 4 (4091)

Алишер Навоий — 570

## МАНГУ ЭХТИЁЖ

Биз яшаётган XXI аср ўзининг минглаб атрибутилари билан Алишер Навоий даҳсарини майдонга чиқарган XV асрдан илгарилаб кетди. Ўз ҳақиқуқини танинг инсонни тамадуннинг бугунги мисли кўрilmagan дараҷаси ҳам кониқтирмаётгани сир эмас. Аммо қизиқ, бир парадоси кишини ўйлантиради: нега биз яна боболар меросига, бинобарин, улуг Алишер Навоий эхтиёж сезаваримиз? Асрлар ўртага ташлаган лисоний пардани лугатлар ёрдамида кўтариш машакати шусиз ҳам ташвиш-эхтиёжлари тобора ошиб бораётган замондошларга шунчалик керакмикан? Агар масалага инсоннинг рухий эхтиёлари, инсониятнинг маънавий такомили, миллат тараққиёти манфаатлари нуқтаи наазаридан қаралса, Навоий ўқшиз зарурити чандон ортганини кўриш мумкин. Бу зорурят, энг авало, Алишер Навоий шахси ва ижодида агадид инсоний идеалларнинг тажассум топганини билан изоҳланади. У тафаккур тадрижини шундай бир чўккига кўтариб кўйдик, бу чўкки Вакт билан басма-бас тобора оқсанмокда — башарият бу чўкканинг пойига етиш учун хали неча-нече асрлар яхудига кўзга ташланади. Улуг шоир шеъриятига ана шундай оддий инсоний туйгуларн илоҳий сўз санъаткорлигига ифода этганлиги билан ҳар қандай ўкувчи калбига яқиниди.

Энг кўпигил, душманлар онча  
макр или фан қидиллар  
Ким, вафолиг дустин жонимга  
душман қидиллар —  
деб ёзади шоир бир газалида. Ўнда

боятда самимилик билан, айни пайтда, ниҳоясиз дарду ҳасрат билан инфода этилган ҳолат қайд биримизга бегона экан! Қайси биримиз умримизнинг муайянлаҳзалиарида — коинот гултоғи санаилыш Одам Ато фарзандларининг эзгулиқдан кўра ёвузликка устомонлигидан оғиз, ҳасад, манфаатпрастлик, гийбат, соҳтахорлик, ёғонни бўрттириб, "вафолиг дўст"ларни душманнингизга айлантирганиклиаридан азият чекмаганимиз? Шундай фурсатларда қайси биримиз болаларча шарҳи холга, болаларча тасалли ва химояга муҳтохжлик сезмадик экан!

Айламан бекаслигини  
тати бир кун, бор эди  
Менда ҳам бир нозанини  
чобуксувор, эй дўстлар —

ўқиймиз яна бир газалда.

Алишер Навоий ижодига яқинлашишга хайлиброк турган ҳар қандай китобхон фавқулодда самимилик изхори дил, ҳасрат, илтиҳоддан ларзага тушмаслиги мумкин эмас. Ана шундай мисраларда шоир қалби — бизга кўп холларда олийшон поэзия анъаналарга, мислислар улкан шахснинг иктиомий дардларига, сўзининг бекиёс жилвалирига кўмиллиб ётгандек туоладиган оддий инсоний қалб ярк этиб кўзга ташланади. Улуг шоир шеъриятига ана шундай оддий инсоний туйгуларн илоҳий сўз санъаткорлигига ифода этганлиги билан ҳар қандай ўкувчи калбига яқиниди.

Энг кўпигил, душманлар онча

макр или фан қидиллар

Ким, вафолиг дустин жонимга

душман қидиллар —

деб ёзади шоир бир газалида. Ўнда

Янги йил руҳи, шукухи адабиётда ҳам ўз ифодасини топаётти. Йил бошида пухта белгилап олинган ижодий режалар, албатта, ўз самарасини беради. 2011 йилнинг инг ўнг буюк санаиларидан бирни бу, шубҳасиз, Истиклолимизнинг 20 йиллиги бўлса, яна бири Алишер Навоий бозомисиз таваллудининг 570 йиллигидир. Юртбошимиз "Оқсан маънавият" асарида: "Алишер Навоий ҳалқимизнинг онги ва тафаккури, бадий маданияти тарихида бутун бир даврни ташкил этадиган буюк шахс, миллий адабиёттимизнинг тенгизис намояндаси, миллатимизнинг таруши, шатель шарабини дунёга таранинг қилған ўлмас сўз санъаткоридир", — деб бөлиз ёзмаган. Алишер Навоий ҳазратларининг таваллуд кунини мамлакатимиздан кенг

микёсда нишонлаш истиқтол ўйларида яхши анъанага айланди. Ушбу муборак айёмга юртимизнинг турли гўшаларида кизиган тайёр гарлик ишлари бошлаб көрбили.

Истиқтол инъом этган эзгу қадриятлардан яна бири мустағид тузумнинг инг оғир даврларида ҳам хайтинг маъно-мазмунин, инсон кадр-киммати, эл-юрт тақдирига жон кўйдирбай шаяган устоз ижодкорлар мешнати мөнгалини топганинидир. Ана шундай ижодкорларнадан бирни ўзбекистон ҳалқ ёзувчиси Асқад Муҳтордир. Ўзбек адабиётни ва маданиятини ривожлантиришига кўнган муносиб хиссаси учун Асқад Муҳтор 2003 йилда "Буюк хизматлари учун" ордени билан муҳарририк фаолиятни ташкил ишлаб оламига, рамзлар дунёсига кадам ташлаш осон кечади.

## АДИБ ХОТИРАСИ

Ўзбекистон Қаҳрамони, Ҳалқ шоири Абдулла Орипов хотира кечасини очиб, Асқад Муҳтор ижодий мөрсодини топганинидир. Ана шундай ижодкорларнадан бирни ўзбекистон ҳалқ ёзувчиси Асқад Муҳтордир. Ўзбек адабиётни ва маданиятини ривожлантиришига кўнган муносиб хиссаси учун Асқад Муҳтор 2003 йилда "Буюк хизматлари учун" ордени билан муҳарририк фаолиятни ташкил ишлаб оламига, рамзлар дунёсига кадам ташлаш осон кечади.

Лар ИброҳимFaуфов, ўткир Ҳошимов, Эркин Аъзам, Йўлдош Солижонов, Турсун Али, Шукрат Ризаев, Маҳмуд Саъдий ўз ҷиҳозларида Асқад Муҳторнинг "Чин юракдан", "99 миниатюра", "Карон қўнироғи", "Йилларим" шеърий тупламлари, "Дарёлар туштаган жойда", "Карон қўнироғи", "Йилларим" шеърий тупламлари, "Дарёлар туштаган жойда", "Карон қўнироғи", "Йилларим" шеърий тупламлари, "Коракалпок қиссаси", "Бухоронинг жин кўчалари" қиссалари, "Она-сингиллар", "Чинор", "Аму" романлари,

шунунгдек, Софокл, Шексшир, Шиллер, Пушкин драматик асарларидан киглан таржималари адабиёттимиз ривожига муносиб хисса бўлиб кўшилгани, адабиинг бетакор инсоний фазилатлари хусусида сўзларидар. Асқад Муҳтор бадийи маҳорати, ҳәйттада интелектуал-фалсафий нуқтаи наазари ёш ижодкорлар

адабий тўгаракларида атрофлича ўрганишга муносиб эканлиги ҳақида фикр билдирилди. Шоирлар устоз Асқад Муҳторга бағишилган шеърларни ўқидлари.

Адабиинг ўйиллари Элдор ва Темур Муҳторов ижодий кечга ташкилчилигига миннатдорлик билдириши.

4

Кўнглини ташкил ишлаб оламига, рамзлар дунёсига кадам ташлаш осон кечади.

Ситаларидан кенг шарҳланётгани, ўзбекистон танланган кадамбаба-қадам ислочотлар ташкилларида ўзининг тантанаси эътироф этилаётганини мемнуният билан изхор қиласи, шеърида ватандош-

ни, ислото, бунёдкорли ўз-ўзидан бунёд бўлиб колмаслиги, бунинг учун грайтатли, жа-

Акс-садо

ни дўст дёя яки олиб, ис-

лохот, бунёдкорли ўз-ўзи-

дан бунёд бўлиб колмасли-

ги, бунинг учун грайтатли,

жамият билан ташаббуси

бўлиб колмаслиги, яни

шоирларни ташкил ишлаб

оламига, шоирларни ташкил ишлаб

Бошланиши биринчи саҳифада.

Зеро, адабиёт халқимизнинг юзи, айни чорда дунё ахли билан руҳий-маънавий бирлиқда яшаш учун имконият яратадиган курдатли робита, воситадир. Асарлари жаҳон миқёсида эътироф этиладиган ижодкорлар сағини ёш истевъ-дод егалари тўлдириб бораётганлиги ижод ахлига мамнуният бағишланмоқда.

Ўтган йилнинг декабр ойида уюшманинг "Дўрмён" ижод ўйида бўлиб ўтган ёш таржимонларининг 1-Республика семинар-кенгаши ўзбек адабиари яратган сара асарларни хорижий тилиларга таржима кила оладиган умидбахш таржимонларини аниклаб, уларнинг маҳоратини ошириб бориш йўлida иш қадам бўлди. Уюшма хорижий алоқаларни янги босқичга кўтаришига киришар экан, хорижий мамлакатларнинг ижод бирлашмалари билан шаклланадиган ўзаро ҳамкорликнинг меъёрий-хуқуқий асосларини мустаҳкамлаш, адабиёр ўртасида ўзаро таъкида алмашши ва малакаларини ошириб бориш, адабиёт асарларни хорижий тилиларга, хорижий тиллардан эса ўзбек тилига таржима килиш, адабиётлар алмашини, ёш таржимонларни гарб ва шарқ мамлакатларига ижоди сафарларга юбориши, биргаликда атоқли адабилярнинг тавалуд кунларни ошириб бориш, адабиёт ҳамкорликнинг ижод бирлашмалари билан шаклланадиган ўзаро ҳамкорликнинг ижодириб бориш, шубҳасиз, адабиёттимизнинг ҳалқаро мавқенини оширишга хизмат қиласди.

**ДАВР БИЛАН  
ҲАМҚАДАМ**

иб берганов, Абдулла Орипов, Эркин Воҳидов, Шукур Холмиразев, Ўткир Ҳошимов, Эркин Аъзам, Рауф Парфи singari таникли ижодкорлар асарлари қатор хорижий мамлакатлар китобхонларига яхши таниш. Лекин бу етар-ли

Бадиий таржима — алоҳида мавзуз. Ўзбек тилида яратилган асарни хорижий тилга таржима килинча назарий билимларнинг ўзигина киға кимлайди. Бунинг учун таржимон ўз ҳалқимизнинг турмуш тарзи, узлиги, ҳаёт фалсафаси, асрлар мойбанида муҳранинг қолган тарихий аънаналари шаркона одалатларини хорижий ўқувчига терсан улубда етказга олиши лозим. Таржимон асарни қайси ҳалқининг тилига таржима килиш, ўша ҳалқ орасида юриб, ҳаётини ўрганиши ва ўзаро мулокотларда бўлиши лозимлиги тажрибада исботланган.

## ҚАДРИЯТЛАР ТАФАККУР МАҲСУЛИ

Бошланиши биринчи саҳифада.

Бизнинг илм-фан ва техника ривожланган бугунги давримизда бундай мифик қарашлар ўз аҳамиятини сақлаб қолгани? Тури чекка ҳудудларда, асосан, қишлоқларда никоҳ тўйида чимидикка киришдан олдин кўёв келинин олов атрофидан уч маротаба айлантиради. Бу удум, айниқса, Қашқадарё вилояти Китоб туманинг Корабулок, Кўргонча, Бешалтак, Дониёбршайх, Кўйи Оқбай каби чекка қишлоқларда кўзга ташланади. Бу удумларда зардўштиликтан қолган оловнинг бало-қазолардан асроччи куч эканлигини таъкидовчи қараш ўз ифодаси-ни топган.

Шу тумандаги Балкон Кайчилли кишлогидаги ойна билан боғлиқ мифик тасаввурлар мавжуд. Олов атрофидан айланни жаҳаёндан бир ёш бола (ёш болада гуноҳ кам бўлгани учун) келин-куёвга ойна тутиб туради. Бу ҳолатни қишлоқнинг кексаси отахон Баходир ота Тўраев кўзгу кела-жақадига бахтина кўрсатади, дей оизлаҳиди.

Хоразм вилоятининг Питнак туманинда тўй вақтида кепин-кўёв чиқсан автомобил келининин барча буюмлари ортигандан ҳолда олов устидан юриб ўтар экан. Бир варақ қоғоз ёқилиб, автомобил шу олов устидан номигагина ўтади. Бу ҳолатни меҳнат фахриси Каримкон Рўзметов олов билан боғлиқ маросимларга хурмат намунаси, дей тушунириди. Деярли барча ҳудудларда олов билан боғлиқ шу каби маросимлар учраб туради.



Бундай урф-одатлар инсон тафаккурининг маҳсулидир. Демакки, унда инсон манфаати, ҳалқнинг ижтиёйиҳа ҳақидаги тасаввурлари акс этади. Бу тасаввурларда мифик рух устирив. Ҳалқимизнинг ҳар бир урф-одат ёки маросимида ўзбекнинг ўзбеклиги уфориб туради. Мифик тасаввурларда ҳам ўзбекона соддадиллик, эзгуликка интилиши туйгугали музжассам. Ота-боболаримиздан маънавий мерос бўлиб қолган мифик қарашлар ва бу қарашлар негизида вужудга келган урф-одат ва маросимларга нисбатан хурматимиз чекисиз. Шунинг учун ҳам, бу маънавий мерос бугунги кунга келиб, ижтиёйиҳа ҳаётимизнинг ажралмас кисмига айланни улгурди. Мифик қарашларга эзгулик ва олижаноблиг каби умиминсоний ғояларни сингирган ҳалқимиз, маънавий қадриятлари эъзоз тоғётган истиклиолни шарофати билан бундан кейин ҳам бу ғояларга содик колишига ишончимиз комил. Нечаки замонлар ўтса-да, ўз урф-одат ва маросимларни сақлаб келётган ҳалқимиз янги даврнинг янги қадриятлари билан ўйнун ҳолда ҳаётига кириб келётган янги удумларни ҳам ўз миллий хусусиятига кўра саралаб ва бойитиб бораверади.

Музаффарбек ДУРДИЕВ,  
ЎзМУ талабаси

оилиб, аввалига телефондан хат жўна-тишса, сўнг бунга ҳам қаноат қилмай, тўғридан-тўғри телефон орқали мухаббат изҳор қўлётганини қуловимизга чалиниб турди.

Мен айтмоқчи бўлётганин “маклер” совчилар олдида эса ҳали булаарни ҳолва экан, дейсиз. “Маклер” совчилар ҳозир кўёв томоннинг “буюртма-си”га кўра, қизлар таҳсил олаётган коллеж ва олий ўқув юртларига тап тортмасдан кириб келишмоқда. Танафус бўлишини ўнглиларни ўтаришида, аудиторияни ёпирилишида. Ажаблантирили жиҳати, қизларни бирма-бир тургиз, кадди-комати, кўрнишини то-маша қилишида. Қизнинг насл-наса-би, келиб чиқиши, онлавий аҳволи

ган бозорчидек кириб келишида, — деди талаба. Назоқат Сайдова. — Гўё биз бир буому, улар ҳаридор. Ҳатто айримлар ёши катта оиласи билан ажаршаш ўтгилларига ҳам ўн саккиз-йитирма ёшли қўлларни ташлашни симмасида олиб, ийтинг томондан пул ҳам ундириши. Энди шундай савол туғилиди: ўша воситали “маклер” совчилар ёдамида курилган олишнинг мустаҳкам бўлишига ким кафолат беради? Совчиларнинг ўзими еки қариндош-турғиличини ўзлари танимайдиган етти ёт бегонага топшириб кўяётган ота-оналар? Мўмай пул топиш умидида ҳалқимизнинг нозик туйгулари ва урф-одатлари билан ҳисоблашмай ёш тала-ба қўлларни сўраб-суршиштираётган ўша “маклер” совчиларнинг ўзларни ҳам бир суршириб кўшиш керак эмасми? Қолаверса, коллежлар ва олий ўқув юртларининг мутасадилари ҳам бу ҳолга бефарқ ва лоқайд қараб турмасликлари зарур, деб ўйлаимиз.

Сайдабону МАДИЁРОВА,  
ЎзМУ журналистика  
факультети талабаси

шахса, ахлоқли, маълумотли ва бирор қасб-хунарли фарзанд ўстирган хона-донларга совчи бўлиб бориш совчиларнинг ўзи учун ҳам ёқимли ва савоб юмуш ҳисобланади.

Бироғ бутунги глобаллашув даври-нинг кайфияти ва таъсири иккى ёшнинг таъкирини бир-бира таъкид юшиб, муқаллас оила яратишчилик энг нозик ва маъсулияти жабҳага ҳам “бош суккётган”га ўхшайди. Илгари бир-бира иштирик қолган ёшлар ари-холини турфа иболи, ҳалқимиз менталитетига хос ўйлар билан ифода этишган. Айтайлик, бир-бirlariga хат жўнатишган, опа-синглар ёки холалар орқали кўнгил сўрашган, ризолик белгиси сифатида каштила дастрўмочла олишган ўхшайди.

Мобил телефонлари кўйайтилган кеттага иштирик қолган ёшлар ари-холини турфа иболи, ҳалқимиз менталитетига хос ўйлар билан ифода этишган. Айтайлик, бир-бirlariga хат жўнатишган, опа-синглар ёки холалар орқали кўнгил сўрашган, ризолик белгиси сифатида каштила дастрўмочла олишган ўхшайди.

Бироғ бутунги глобаллашув даври-нинг кайфияти ва таъсири иккى ёшнинг таъкирини бир-бира таъкид юшиб, муқаллас оила яратишчилик энг нозик ва маъсулияти жабҳага ҳам “бош суккётган”га ўхшайди. Илгари бир-бира иштирик қолган ёшлар ари-холини турфа иболи, ҳалқимиз менталитетига хос ўйлар билан ифода этишган. Айтайлик, бир-бirlariga хат жўнатишган, опа-синглар ёки холалар орқали кўнгил сўрашган, ризолик белгиси сифатида каштила дастрўмочла олишган ўхшайди.

Бироғ бутунги глобаллашув даври-нинг кайфияти ва таъсири иккى ёшнинг таъкирини бир-бира таъкид юшиб, муқаллас оила яратишчилик энг нозик ва маъсулияти жабҳага ҳам “бош суккётган”га ўхшайди. Илгари бир-бира иштирик қолган ёшлар ари-холини турфа иболи, ҳалқимиз менталитетига хос ўйлар билан ифода этишган. Айтайлик, бир-бirlariga хат жўнатишган, опа-синглар ёки холалар орқали кўнгил сўрашган, ризолик белгиси сифатида каштила дастрўмочла олишган ўхшайди.

Бироғ бутунги глобаллашув даври-нинг кайфияти ва таъсири иккى ёшнинг таъкирини бир-бира таъкид юшиб, муқаллас оила яратишчилик энг нозик ва маъсулияти жабҳага ҳам “бош суккётган”га ўхшайди. Илгари бир-бира иштирик қолган ёшлар ари-холини турфа иболи, ҳалқимиз менталитетига хос ўйлар билан ифода этишган. Айтайлик, бир-бirlariga хат жўнатишган, опа-синглар ёки холалар орқали кўнгил сўрашган, ризолик белгиси сифатида каштила дастрўмочла олишган ўхшайди.

Бироғ бутунги глобаллашув даври-нинг кайфияти ва таъсири иккى ёшнинг таъкирини бир-бира таъкид юшиб, муқаллас оила яратишчилик энг нозик ва маъсулияти жабҳага ҳам “бош суккётган”га ўхшайди. Илгари бир-бира иштирик қолган ёшлар ари-холини турфа иболи, ҳалқимиз менталитетига хос ўйлар билан ифода этишган. Айтайлик, бир-бirlariga хат жўнатишган, опа-синглар ёки холалар орқали кўнгил сўрашган, ризолик белгиси сифатида каштила дастрўмочла олишган ўхшайди.

Бироғ бутунги глобаллашув даври-нинг кайфияти ва таъсири иккى ёшнинг таъкирини бир-бира таъкид юшиб, муқаллас оила яратишчилик энг нозик ва маъсулияти жабҳага ҳам “бош суккётган”га ўхшайди. Илгари бир-бира иштирик қолган ёшлар ари-холини турфа иболи, ҳалқимиз менталитетига хос ўйлар билан ифода этишган. Айтайлик, бир-бirlariga хат жўнатишган, опа-синглар ёки холалар орқали кўнгил сўрашган, ризолик белгиси сифатида каштила дастрўмочла олишган ўхшайди.

Бироғ бутунги глобаллашув даври-нинг кайфияти ва таъсири иккى ёшнинг таъкирини бир-бира таъкид юшиб, муқаллас оила яратишчилик энг нозик ва маъсулияти жабҳага ҳам “бош суккётган”га ўхшайди. Илгари бир-бира иштирик қолган ёшлар ари-холини турфа иболи, ҳалқимиз менталитетига хос ўйлар билан ифода этишган. Айтайлик, бир-бirlariga хат жўнатишган, опа-синглар ёки холалар орқали кўнгил сўрашган, ризолик белгиси сифатида каштила дастрўмочла олишган ўхшайди.

Бироғ бутунги глобаллашув даври-нинг кайфияти ва таъсири иккى ёшнинг таъкирини бир-бира таъкид юшиб, муқаллас оила яратишчилик энг нозик ва маъсулияти жабҳага ҳам “бош суккётган”га ўхшайди. Илгари бир-бира иштирик қолган ёшлар ари-холини турфа иболи, ҳалқимиз менталитетига хос ўйлар билан ифода этишган. Айтайлик, бир-бirlariga хат жўнатишган, опа-синглар ёки холалар орқали кўнгил сўрашган, ризолик белгиси сифатида каштила дастрўмочла олишган ўхшайди.

Бироғ бутунги глобаллашув даври-нинг кайфияти ва таъсири иккى ёшнинг таъкирини бир-бира таъкид юшиб, муқаллас оила яратишчилик энг нозик ва маъсулияти жабҳага ҳам “бош суккётган”га ўхшайди. Илгари бир-бира иштирик қолган ёшлар ари-холини турфа иболи, ҳалқимиз менталитетига хос ўйлар билан ифода этишган. Айтайлик, бир-бirlariga хат жўнатишган, опа-синглар ёки холалар орқали кўнгил сўрашган, ризолик белгиси сифатида каштила дастрўмочла олишган ўхшайди.

Бироғ бутунги глобаллашув даври-нинг кайфияти ва таъсири иккى ёшнинг таъкирини бир-бира таъкид юшиб, муқаллас оила яратишчилик энг нозик ва маъсулияти жабҳага ҳам “бош суккётган”га ўхшайди. Илгари бир-бира иштирик қолган ёшлар ари-холини турфа иболи, ҳалқимиз менталитетига хос ўйлар билан ифода этишган. Айтайлик, бир-бirlariga хат жўнатишган, опа-синглар ёки холалар орқали кўнгил сўрашган, ризолик белгиси сифатида каштила дастрўмочла олишган ўхшайди.

Бироғ бутунги глобаллашув даври-нинг кайфияти ва таъсири иккى ёшнинг таъкирини бир-бира таъкид юшиб, муқаллас оила яратишчилик энг нозик ва маъсулияти жабҳага ҳам “бош суккётган”га ўхшайди. Илгари бир-бира иштирик қолган ёшлар ари-холини турфа иболи, ҳалқимиз менталитетига хос ўйлар билан ифода этишган. Айтайлик, бир-бirlariga хат жўнатишган, опа-синглар ёки холалар орқали кўнгил сўрашган, ризолик белгиси сифатида каштила дастрўмочла олишган ўхшайди.

Бироғ бутунги глобаллашув даври-нинг кайфияти ва таъсири иккى ёшнинг таъкирини бир-бира таъкид юшиб, муқаллас оила яратишчилик энг нозик ва маъсулияти жабҳага ҳам “бош суккётган”га ўхшайди. Илгари бир-бира иштирик қолган ёшлар ари-холини турфа иболи, ҳалқимиз менталитетига хос ўйлар билан ифода этишган. Айтайлик, бир-бirlariga хат жўнатишган, опа-синглар ёки холалар орқали кўнгил сўрашган, ризолик белгиси сифатида каштила дастрўмочла олишган ўхш



Асқад МУХТОР



# ЭЛ-ЮРТ КЕРАК ЭКАН ОДАМГА

Оқшом ястанарди кифтимизга секин  
Гүёки зангори мангулик.

Ёш эдик, беҳудуд туюларди тун,  
Бир-бirimizдан ҳангу манг эдик.

Менга оғир эди кутилмаган баҳт.  
Ахволимга бокдинг тонгдай жилмайиб  
Ва баҳам кўришга рози бўлдинг, раҳмат,  
Йўқса, кўтаролмай бўлардим майиб.

Чиганоқ ичиди ётаверса,  
Кумдан  
Гавҳар туғилармиш ниҳоят...  
Куч мени маҳкамроқ,  
Сенинг оғушингда  
Мен ҳам жавоҳирга айлансан шояд.

## HABO

Қамишдан най қилди чўпон. Етим, ёлиз,  
Най навоси янгар йирок-йироқда.  
Шундан бери ҳар тонг кўза тутган қиз  
Келадиган бўлди булоқка.

Кўп асрлар ўтди, нуради харсанглар,  
Эни йўқ, албатта, дунёда чўпон.  
Най ҳам чириб кетди...

## СЕН КЕЛГАНДА...

Онанг кўз узолмас сенинг юзингдан,  
Нурланиб ошкора ҳаяжонида.  
Хотининг қувончин билдирий, зимида  
Аразли бокади кўзгу ёнида.

Отанг шошмай турар, гўё ётсираб,  
“Кел, ўслим”, деб кўл узатди.  
Синглинг кўзларида ўт чақнаб, зийрак,  
Сени бошдан-оёқ бир кузатди.

Келин чой қуяди дастурхон ёшиб,  
Она бокиб тўймас ўғлига ҳамон.  
Сингил, шабодадек, қаёқладир ғойиб,  
Ота “бисмил” деб синдиради он...

Жигарбандлар кутар,  
Ҳар бирида мазмун:  
Бири — тог жилгаси,  
Бири — қўёш меҳри,  
Бири — тонг жилваси,  
Бири — тонгнинг ўзидаи вазмин.

## ЭЛ-ЮРТ

Мен дунёда қўз очган куним  
Гулдасталар келган онамга.  
Туғилди, деб хурсанд бўладиган  
Эл-юрт керак экан одамга.

Яшаш — бир дард, орзулар қийнар,  
Дилга тушар эзгу алланга.  
Сехри тортиб, меҳри балқиб турган  
Эл-юрт керак яна одамга.

Мургак қалбда граждан уйгонсин,  
Руҳим ўтсин, дессанг, боламга,  
Авлодларда яшамоғинг учун  
Яна эл-юрт керак одамга.

Замон зайлар билан узоқларга кетсанг,  
Ё саёҳат қылсанг оламга,  
Қўкрагингда олиб юрадиган  
Азиз эл-юрт керак одамга.

Бирдан тушса бошга мусибат,  
Чидаб бўлмай қолса аламга,  
Бир сўз билан қаддинг ростлайдиган  
Эл-юрт керак экан одамга.

Йўлдан чалгиб, ботиб гуноҳларга  
Холдан тойиб йиқилсанг, ҳамда  
Умри бошқатдан бошламоқ бўлсанг,  
Яна эл-юрт керак одамга.

Терингта сифмаган пайтлар бўлади,  
Омад келганида, тўйда, байрамда.  
Қувончларинг ўртоқлашиш учун  
Эл-юрт керак яна одамга.

Виждан ва ҳақиқат деб чолишиб,  
Тушкунликдан ёнгилган дамда —  
Олдиди тиз чўкиб узр сўрашига  
Она эл-юрт керак одамга.

Йўллар турфа-туман, бекат эса бир,  
Армонили ер узра сўнти қадамда  
Манзилинга элтиб қўйдиган  
Азиз эл-юрт керак одамга.

Кўз остидан осмонни кузатаман, бир  
текис оқимтири рангта кирган. Димо-  
фимда кор исини туман ва энтикаман:  
демак, энди албатта ёғади.

Хаёлан ок, опок зэрраларга кафтими-  
ни тутаман. Қўлимга кўнгян қорнинг гул-  
нусха шаклини илгашга улгромай у эриб  
кетади ва бундан худди ёш боладен ўқи-  
наман. Кафтими келиб тушаётган зэр-  
раларга синчилкаб кўз тикиким келади. Йўқ,  
улар мен билан ўчакчишгандек, қўлимда  
узок турмай эришда давом этади. Нами-  
киб қолган кафтими ишкаб,  
ёғши тезлашган қорга тики-  
ламан. Кафтимга кўнгандан илғаб қолганим —  
нақшинкор кор парчалининг бариси  
бирдек чиройлиларига хис кила-  
ман. Кор осмондан тушяпти,  
балки у ўз шаклини колдуз-  
лардан олганни, деган ўй келади. Ахир, ҳар  
бир юлдуз ўзгача кўринишга,  
ўзгача ҳозизбага эга, қорга  
улар нусха бергандир. Бетак-  
рор кўринишга эгалиги шунданмикун  
уларнинг. Бахор гулларининг турфа  
қиёғасига ҳам қор сабабими? Эриб ерга  
синглан кор зэрраларининг кўриниши да-  
рахтларга, ўт-ўланларга, улардан эса гул-  
ларга ўтандир, балки?

Атроға кўз тикиб, қорнинг жозибаси ба-  
риб рангиди, унинг опокклигига деб ўйлай-  
ман. Бу фикр илгари ҳеч кимнинг ха-  
ёлига келмагандек, ушбу ҳақиқатни  
кимгандир айтгим, уни бутун дунёга  
маълум қилиб, ҳайқирим келади. Гўё  
кимдир бу борада мен билан баҳ-  
лаштаётгандек кимдир гумонсираёт-  
гандек. Барча менга корнинг ранги  
кора эмас — оқ, опок дейлишини  
кўнглим сезиб турса-да, унинг  
ҳақиқатан оқ, оқ бўлганда ҳам ўзгана  
бир оқлигини кимгандир исботлагим,  
бу ҳақиқатга уни ишонтирган кела-  
ётгандек бўлади. Шунда мен каби яна  
кимнингдир севинишини, табиатнинг  
бу музжизасидан баҳра олишини хо-  
лаётганим учун вужудимда шундай  
истас ўйғонганини пайкар қоламан.  
Уларнинг шу лаҳзада мен сезиб тур-  
ган баҳта шерик бўлишини истагани  
учун шундай эзгу ҳаёлларга бе-  
рилганимни англайман. Улар ёним-  
да йўқлигидан негадир ўзимни гуноҳ-  
кордек сезаман. Лекин қор факат ме-  
нинг бошимда ёгаётган йўқ-ку. Ат-  
роғ белоён. Яна кимдир мен каби  
кор ёғисидан завкланиб, табиат инъ-  
омга этгаётган баҳтадан сармастирд. Ал-  
батта, шундай. Кўзимни юмиб ўша  
одамларнинг кўришидан бўламан. Улар  
кўп, бариси шодон. Уларга ҳавасим  
келади. Қандай баҳтли улар.

Кор ҳамон ёммоқда.  
Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Ишонинг, устоз.  
— Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Бай-бай-бай, шунақа  
одамлар ҳам бор, дегин. Жуда  
тўғри йўл тутибсан. Ҳеч қаҷон  
унақа ишларга аралашма.  
Демак, сенга ишонсан бўлади-а?

— Ишонинг, устоз.  
— Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Бай-бай-бай, шунақа  
одамлар ҳам бор, дегин. Жуда  
тўғри йўл тутибсан. Ҳеч қаҷон  
унақа ишларга аралашма.  
Демак, сенга ишонсан бўлади-а?

— Ишонинг, устоз.  
— Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Бай-бай-бай, шунақа  
одамлар ҳам бор, дегин. Жуда  
тўғри йўл тутибсан. Ҳеч қаҷон  
унақа ишларга аралашма.  
Демак, сенга ишонсан бўлади-а?

— Ишонинг, устоз.  
— Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Бай-бай-бай, шунақа  
одамлар ҳам бор, дегин. Жуда  
тўғри йўл тутибсан. Ҳеч қаҷон  
унақа ишларга аралашма.  
Демак, сенга ишонсан бўлади-а?

— Ишонинг, устоз.  
— Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Бай-бай-бай, шунақа  
одамлар ҳам бор, дегин. Жуда  
тўғри йўл тутибсан. Ҳеч қаҷон  
унақа ишларга аралашма.  
Демак, сенга ишонсан бўлади-а?

— Ишонинг, устоз.  
— Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Бай-бай-бай, шунақа  
одамлар ҳам бор, дегин. Жуда  
тўғри йўл тутибсан. Ҳеч қаҷон  
унақа ишларга аралашма.  
Демак, сенга ишонсан бўлади-а?

— Ишонинг, устоз.  
— Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Бай-бай-бай, шунақа  
одамлар ҳам бор, дегин. Жуда  
тўғри йўл тутибсан. Ҳеч қаҷон  
унақа ишларга аралашма.  
Демак, сенга ишонсан бўлади-а?

— Ишонинг, устоз.  
— Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Бай-бай-бай, шунақа  
одамлар ҳам бор, дегин. Жуда  
тўғри йўл тутибсан. Ҳеч қаҷон  
унақа ишларга аралашма.  
Демак, сенга ишонсан бўлади-а?

— Ишонинг, устоз.  
— Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Бай-бай-бай, шунақа  
одамлар ҳам бор, дегин. Жуда  
тўғри йўл тутибсан. Ҳеч қаҷон  
унақа ишларга аралашма.  
Демак, сенга ишонсан бўлади-а?

— Ишонинг, устоз.  
— Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Бай-бай-бай, шунақа  
одамлар ҳам бор, дегин. Жуда  
тўғри йўл тутибсан. Ҳеч қаҷон  
унақа ишларга аралашма.  
Демак, сенга ишонсан бўлади-а?

— Ишонинг, устоз.  
— Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Бай-бай-бай, шунақа  
одамлар ҳам бор, дегин. Жуда  
тўғри йўл тутибсан. Ҳеч қаҷон  
унақа ишларга аралашма.  
Демак, сенга ишонсан бўлади-а?

— Ишонинг, устоз.  
— Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Бай-бай-бай, шунақа  
одамлар ҳам бор, дегин. Жуда  
тўғри йўл тутибсан. Ҳеч қаҷон  
унақа ишларга аралашма.  
Демак, сенга ишонсан бўлади-а?

— Ишонинг, устоз.  
— Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Бай-бай-бай, шунақа  
одамлар ҳам бор, дегин. Жуда  
тўғри йўл тутибсан. Ҳеч қаҷон  
унақа ишларга аралашма.  
Демак, сенга ишонсан бўлади-а?

— Ишонинг, устоз.  
— Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Бай-бай-бай, шунақа  
одамлар ҳам бор, дегин. Жуда  
тўғри йўл тутибсан. Ҳеч қаҷон  
унақа ишларга аралашма.  
Демак, сенга ишонсан бўлади-а?

— Ишонинг, устоз.  
— Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Бай-бай-бай, шунақа  
одамлар ҳам бор, дегин. Жуда  
тўғри йўл тутибсан. Ҳеч қаҷон  
унақа ишларга аралашма.  
Демак, сенга ишонсан бўлади-а?

— Ишонинг, устоз.  
— Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Бай-бай-бай, шунақа  
одамлар ҳам бор, дегин. Жуда  
тўғри йўл тутибсан. Ҳеч қаҷон  
унақа ишларга аралашма.  
Демак, сенга ишонсан бўлади-а?

— Ишонинг, устоз.  
— Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Бай-бай-бай, шунақа  
одамлар ҳам бор, дегин. Жуда  
тўғри йўл тутибсан. Ҳеч қаҷон  
унақа ишларга аралашма.  
Демак, сенга ишонсан бўлади-а?

— Ишонинг, устоз.  
— Баракалла, — деб устоз  
елкамга қоқиб қўйди. Сўнг  
дуога кўл очди...

Бай-бай-бай, шунақа  
одамлар ҳам бор, дегин. Жуда  
тўғри йўл тутибсан. Ҳеч

Зайнiddин Маҳмуд Восифий (1485 Ҳирот – 1566 Тошкент) ўзининг "Бадоеў ул-вакъеъ" асарида шундай бир воеани келтиради: "Навоий ҳаёт вақтида унинг:

Дин оғати бир мубачан моҳи лиқодур,  
майхоруа бебок,  
Ким ишқидин онинг ватаним  
дэйди фанодир, сармасти ёқом чок, —

матлали мустазодига Абдулло Марварид деган бастакор бир күй яратган. У вактларда Ҳиротда бу күй чалингайдиган ўй ўқ эди. Бир бозмад хофизлар шу мустазодин гайтёйтларнида маҳис ахли ўз ёқаларини йиртганлар". Яъни тасири ўта кучли бўлган. Навоий газалларига кўй бастаган илк бастакорлар Юсуф Бурхон ва Абдулло Марварид бўлган бўлсалар, бу бастакорлар силсиласи асрлар оша, бизнинг кунгага давом этиб, хозирда Абдуҳомид Исоиев, Маҳмуджон Тоҷибов ва яна қанча иктидоридан бастакорлар Навоий сўзларига кўй басталаш шарафига мушарраф бўлмоқдадар. Нечак юз йиллар ўтса ҳам Ҳазрати Алишер Навоий сўзлари билан гайтилагидан ашуалар замонавий тингловчиларга янада кучли тасири этиб келмоқда.

Ҳазрат Алишер Навоий мусикада ҳам тенгис сиймой бўлган. Захирiddин Муҳаммад Бобур "Бадоеў ул-вакъеъ"да, Муҳаммад Мирҳонд "Равзат ус-сафо"да, Фиёсiddин Ҳондамир "Макорим ул-ахлоқ" ва Зайнулобиддин Ҳусайний "Қонун" да Алишер Навоийни улуг мусикашун сифатида таърифлайдилар. Алишер Навоий ўзбек мусика маданияти ривожига, оғзаки анъанадаги ўзбек мусикаси тараққиетига бекиё улуш кўшган улкан санъаткор эканлиги ҳақида ўзбек мусикаси нинг билимларидан Абдурауф Фитрат ва Исҳоқ Ражабовнинг тадқиқотларида кўпладап далиллар бор.

Ҳазрат Алишер Навоий ҳунарманддан яхши сўзини, муҳтоҳ бўлса зарини аямас, жумладан, созандана, хондана, бастакорларга ҳомий, мураббий, муршид бўлган. Бу ҳақда Бобур шундай ёзди: "Ахли фазл ва ахли ҳунарга Алишер Навоийнига мурраббий ва мукаввий маълум эрмаскин, ҳарзига пайдо бўлмиш бўлғай. Устоз Кулмуҳаммад, Шайх Нойи ҳам Ҳусайн Ҳудийиким, созда саромат эдилар. Бекингин тарбият ва тақвияти билан мунча тараққий ва шуҳрат кўлдилар". Мусика имиди Алишер Навоийнига ўтсанда Ҳарборнинг гувоҳлик берисича, ҳазрат миллӣ чолгуларни яхши билгандар. Ҳондамирнинг ёзишича, ҳазратнинг ўзлари "конуну удда ўз таълим оғланлар. Бу ҳақда Ҳиротда бу кўни "Кари Навоӣ" дерлар. Бирор бу исм янгилишид. Алар шул "Кари Навоӣ" исмими бузид оғланлар. Бу Ҳиротдин ҳеси мусикашунослари орасида бу кўни Навоӣ асари бўлғони сўйланадир. Мана шу мәълумотлардан сўйни "Кари Навоӣ" кўйининг Алишер Навоӣ асари бўлғандан эҳтимоли кучланид." Қулоса шуки, Тошкентда "Кари Навоӣ" деб аталаидиган кўни Алишер Навоий яратган бўлиши керак. Алишер Навоий яратган бўлиши керак. Алишер Навоий замондошларини гувоҳлик берисича, ҳазрат миллӣ чолгуларни яхши билгандар. Ҳондамирнинг ёзишича, ҳазратнинг ўзлари "конуну удда ўз таълим оғланлар. Бу ҳақда Ҳиротда бу кўни "Кари Навоӣ" дерлар. Бирор бу исм янгилишид. Алар шул "Кари Навоӣ" исмими бузид оғланлар. Бу Ҳиротдин ҳеси мусикашунослари орасида бу кўни Навоӣ асари бўлғони сўйланадир. Мана шу мәълумотлардан сўйни "Кари Навоӣ" кўйининг Алишер Навоӣ асари бўлғандан эҳтимоли кучланид."

## ЎЗБЕК ДОРБОЗЛАРИ “ОЛТИН КОЛИЗЕЙ” СОҲИБИ



Ўзбек томоша санъати бой ўтмишга эга. Ўзбек дорбозлари суполалари орасида Тошкентбоевларининг ўзига хос ўрни бор. Бир юз эллик йилдан бўён бу ойла вакиллари миллий дорбозлик анъаналарини давом эттириб келмоқда. Супола асосчиси Эгамберди ота XIX асрнинг 50-йилларидан Арабистонда дорбозлик санъатини ўрганди ва ҳалк орасида Ҳожи дорбозноми билан ташниди. Унинг ўғли – ўзбекистон ҳалк артисти Тошкентбой Эгамбердиев ўз дарвизда дорбозлик томошаси билан кўллаб мамлакатларни кезиб чиқкан.

Мурод ва Тоҳир Тошкенбоевлар суполанинг бешинчи, Беҳзод ва Жамишид олтинчи авлоди ҳисоблашади. Улар ёшлик чоғларидан ётга касбига меҳр кўйишди ва оиласи анъанани давом эттириб, дорбозлик сирларини пухта егаллашга муваффақ бўлиши.

Таникли болалар шоири Ҳабиб Раҳматнинг биринчи шеъри 1958 йилда кичкунтойлар журнали "Фунч"да эълон этилган, иш шеърий китоби эса 1966 йилда дунё юзини кўрган эди. Болалар адабиётida ўз ўрнига эга бўлган Ҳабиб Раҳматнинг шу кунга қадар ўтизга якин шеърлари кичкунтойларга ёд бўлиб кетган. Кўйида шоирнинг болажонларга аталган янги шеърларидан намуналар ўқисиз.



## ЎГЛИМ ЎЗИ ДОНО БОЛА

### КЕЛ ЭНДИ

— Сенга битта,  
— Менга битта.  
Икки жўжка дон бўлар.  
Кўрганлар дер, инсофга  
Келиб қолибди булар.  
Жонга тегди чамаси,  
Битгаси дер, бош қашиб:  
— Еб ўйайлик, кел энди,  
Колганини талашиб.

### АҚЛЛИ ЎГИЛ

Салим ака ётиб қолди  
Оғриқ ўттани жонидан.  
Энг кичкунтой ўғилчаси  
Бирдам кетмас ёнидан.  
Дориларни топиб берар,  
Чой деса-чи, чой берар,  
Китоблар ҳам ўқиб берар,  
Не деса чопиб қиласар.  
Ота қараф ётар унга,

Не хаёллар бошида.  
Хоргингина жилмаяди,  
Боласининг қошида.  
Хурсанд бўлди ўғилчаси:  
— Кулдингиз-а, дадажон,  
Сизга култу ярашаркан,  
Яна кулинг, дадажон.  
Кўп кулсанлиз яхши сизга,  
Тез тузалиб кетасиз.  
Кўп кулсанлиз яхши сизга,  
Дарддан ариб кетасиз.  
Ота хайрон: "Ким ўргатди  
Унга бундай сўзни зап.  
Ўглим ўзи доно бола,  
Омон бўлсиги закки таъб".  
Яхши сўзлар доридан зўр,  
Бўлмас уни баҳолаб.  
Гўё ариб таандан дарди,  
Кулди ота хо-холаб.

### ҚИЗИК

Ўроқ думли ҳўрозыва,  
Идишсанг қўйсанг сув.  
Бир ичару  
Бир қарар

### ЎЗИМ ЎҚИЙМАН

Ва қичкирап қу, қу, қу!  
Сўнг идишин бир тенип,  
Тўкар сувни албатта.  
Қў-қу, дейди безразий:

— Кечирисан, одат-да.

### ЁМОН-ЁМОН

Ёмон баҳо ёмон-еъ,  
Диктантимга "бир" чиқди.

Учиргандим қиртишлаб,

Роса ундан кир чиқди.

### БЎЛАР ИШ БЎЛДИ

— Деразани ёп, ўглим,  
Уйга пашша киради.

— Кириб бўлди ҳаммаси,

Ёлмасам ҳам бўлади.

### ТЕГМАСАНГ

— Кучугингин боблаг кўй.  
— Билмайсан-да ақлни.

Сенга сира тегмас у

Чиқармасанг жаҳлини.

## ПАРХЕЗ ВА ЎН ИККИ ХИЛ НЕЪМАТ

"Forbes" журнали идеал даражадаги пархез учун асос бўладиган ўн икки хил энг фойдали неъмат рўйхатини эълон килди. Хўш, идеал даражадаги пархез нима? Макола муаллифи Жонни Буонентинг фикрига кўра, амалда идеал даражадаги пархезнинг ўзи мавжуд бўйласада, шундай табиият нэъматлар борки, улар жуда оз даражада қайта ишлангача, тўймали моддалар, фитокимевий биримлалар, ферментлар ва дармондорилар, минераллар, антиоксидантларга бўйласада, гўшилар бўйласада бирутган бир маҳмаллар мажмумини ташкил этди ва улардан мъёрида фойдалансан кишига юз ёшгача умр кўриш имконини беради.

"Forbes" рўйхатига кирган мазкур нэъматларнинг қайта ишланмагани бўйласада, уларнинг таркибида оғизлар кўплиги билан мавжуд, кўзингидек, қўзингидек энг мумхин мадда. Туҳум таркибида оғизлар бўйласада бирутган бир маҳмаллар мажмумини ташкил этди ва улардан мъёрида фойдалансан кишига юз ёшгача умр кўриш имконини беради.

**Мевалар.** Барча турдаги мевалар ҳанди мидори камлиги ва клетчатка кўплиги билан ажralиб туради. Черника (ярим

сос, сардина, скумбрия ва сельдлар омега-3 турдаги ёғли кислоталарга бой. Бу кислота мия ва юракни ҳимоя килиб, кайфиятни кўтарида ва қон босимини туширади.

**Мол гўсти.** Ўт билан озиқланувчи молларнинг гўсти нюхоятни фойдали бўйли, у ёлгари таркибида кўра, супермаркетда сотиладиган гўштилардан кескин фарқ қиласиди. Ўт билан бокиладиган моллар гўшил омега-3 ёғлари сероблиги билан ажralиб туради. Бундан моллар гўшил оқисилар ва B12 дармондорисига нюхоятда бой бўлиб, ўзида стероидлар, гормонлар ва антибиотикларни саклашади.

**Туҳум.** Кўпчилик аъло даражадаги табиият нэъмат деб биладиган туҳумда оғисилар кўплиги билан бирга, калория нисбатан кам. Туҳум саригида мияни тўйнитирувчи энг мумхин мадда — холин, шунингдек, қўзингидек қуввати учун зарур бўлган лотемин мавжуд. Туҳум таркибида оғизларни янада ортада, саломатлик зарар этиди) мидори кўплиги учун шифкорлар уни ҳафта бир маргадан ортиқ истевъом килишини маслаҳат беришмайди.

**Карам.** Ушбу нэъматларнинг барча турлари (оғот, бирош, брокколи, карампарами) таркибида саратон хотини камликларига чалиниш хавфини камайтирадиган инод моддалари мавжуд. Дармондорилардан ташкари карамдада организмни турли заҳарли кимёвий моддалардан тозалашга ёрдад берадиган сульфофарнад маддаси ҳам мавжуд.

**Олма.** Олма фақат тиши мустахкамлаб қолмай, ўтика саратони, диабет ва нафас қисиши хасталикларининг ҳам олдини олади. Ўтчаган катталидаги бир донда олмада беш грамм клетчатка ва турли озиқли моддалар мажмум, шунингдек, сукялар мустахкамлиги учун фойдалан бўлган К дармондориси мавжуд. Бундан ташкари, агар оқатланишдан

"Forbes" рўйхатига кирган 12 турдаги

нэъмат:

**Мевалар.** Барча турдаги мевалар ҳанди

мидори камлиги ва клетчатка кўплиги

билан ажralиб туради. Черника (ярим

ишидай)

бута ўсимлик) хотирани мустахкамласса,

хўяғат (малина) ва ер тути (зэмляник)

ўзида кўп мидордаги эллаго кислотаси-ни саклайди. Бу кислота кучли антиокси-

дант бўлиб, Америка саратонга қарши

кураса жамияти мазъумотига кўра,

ўсимларга кирон кептириши хусуси-

тияга эга.

**Дуккаклилар.** Ловия, нюхат

каби дуқаклилар ўсимликлар хосили

таркибида клетчатка жуда кўп. У вазни

мөвзера солишга ёрдам беради, диабет

билан касалланишдан саклайди, шунингдек,

тўғри ичак саратони ва юрана хасталиклини олдини олади.

**Ёнгоклар.** Пархезшунослик соҳасидаги кенг кўлами ва узоқ давом этган таддикотларда анилнишнида, дастурхонада таомлар орасида ҳафта бир неча марта ёнгокнинг бўлиши юрак-қон томир тизимиши хасталикларига чалиниш хавфини камайтиради.

**Табиият сут.** Сигирлар, ёшада, ўт билан озиқланасида, шунинг учун уларнинг сут таркибида линолен кислотаси мул. Бу модда организмни саратон хасталикларидан химоялайди. Бундан ташкари, табиият сутда кўплаб дармондорилар, минераллар ва фойдаларни ажralиб туради.

**Ёввойи лосос балиғи.** Бу балиқлар

каришга қарши энг фойдали маҳсулот

хисобланади. Суояз суварларни хўз кўршиши

хусусиятига эга. Шу билан биргага юрана хасталиклини камайтиради.

**Анор шарбати.** Тель-Авив университети олимлари анор шарбатини "табии виагра", деб атасиди. Унинг таркиби антиоксидантларга нюхоят да бой. Таддикотларни хуласасига таркибида оғизларни сутарни кептиришини камайтиради.

**Табиият сут.** Сигирлар, ёшада, ўт билан озиқланасида, шунинг учун уларнинг сут таркибида линолен кислотаси мул. Бу модда организмни саратон хасталикларидан химоялайди. Бундан ташкари, табиият сутда кўплаб дармондорилар, минераллар ва фойдаларни ажralиб туради.

**Кўй чой.** Чойларнинг барча турни фойдали. Бироқ кўй чойда кимёвий моддадар нобёй комбинацияни тарзида мухассасланади. Суояз суварларни хўз кўршиши

хисобланади. Суояз суварларни хўз кўршиши