Materiallar to'plami · Conference Proceedings
"ZAMONAVIY TADQIQOTLAR VA BARQAROR RIVOJLANISH" respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi
04 August 2026
UDK 58
FILOLOGIYA

SALOMATLIKKA OID MAQOLLARDA DORIVOR O'SIMLIK VA OZIQ-OVQAT KOMPONENTLARINING QIYOSIY-SEMANTIK TAHLILI

Nozima Anvarxonovna Abdullayeva*
Tayanch doktorant, Toshkent davlat sharsqshunoslik universiteti
✉ nozima.anvarxonovna@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o'zbek, ingliz va arab tillaridagi oziq-ovqat hamda xalq tabobati bilan bog'liq salomatlikka oid maqollar qiyosiy-semantik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda mevalar, sabzavotlar, dorivor o'simliklar, don va dukkaklilar hamda hayvon mahsulotlari ishtirok etgan maqollar o'rganildi. Tahlil natijasida uchala tilda ham oziq-ovqat salomatlikni saqlash, kasalliklarning oldini olish va davolash vositasi sifatida talqin qilinishi aniqlandi. Shu bilan birga, har bir xalqning tabiiy sharoiti, milliy taomlari, xalq tabobati an'analari va madaniy tajribasi maqollarda o'ziga xos tarzda aks etishi kuzatildi. O'zbek tilida dorivor o'simliklar bilan bog'liq maqollar son jihatdan ustunligi, ingliz tilida profilaktika va sog'lom ovqatlanishga urg'u berilishi, arab tilida esa mahalliy o'simliklar va xalq tabobatiga oid amaliy tajribalarning ko'proq ifodalanishi aniqlandi.

Kalit so'zlar

salomatlikka oid maqollar, o'zbek tili, ingliz tili, arab tili, meva, sabzavot, dorivor o'simlik, dukkaklilar, hayvon mahsuloti.

DOI: 10.5281/zenodo.21835559

Kirish

Xalq maqollari asrlar davomida shakllangan hayotiy tajriba, tibbiy kuzatish va madaniy qadriyatlarning ixcham ifodasidir. Ayniqsa, salomatlik va oziq-ovqat bilan bog'liq maqollar inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va sog'lom turmush tarzini targ'ib etishda muhim lingvomadaniy manba hisoblanadi. Zamonaviy tibbiyot rivojlangan bo'lsa-da, xalq tabobati va to'g'ri ovqatlanish haqidagi ko'plab qarashlar bugungi kunda ham o'z dolzarbligini yo'qotmagan.

Turli xalqlarning maqollarida mevalar, sabzavotlar, dorivor o'simliklar, don mahsulotlari hamda hayvon mahsulotlarining foydali xususiyatlari turlicha talqin qilinadi. Bu esa har bir xalqning geografik muhiti, iqlimi, oziqlanish madaniyati va davolash tajribasi bilan bevosita bog'liqdir. Shu sababli o'zbek, ingliz va arab tillaridagi salomatlikka oid maqollarni qiyosiy o'rganish nafaqat paremiologiya, balki lingvokulturologiya va etnolingvistika uchun ham muhim ilmiy ahamiyatga ega.

Mazkur maqolaning maqsadi uch tildagi oziq-ovqat va tabiiy davolash vositalari bilan bog'liq maqollarning semantik o'xshash va farqli jihatlarini aniqlash hamda ularda aks etgan sog'lom turmush tarzi haqidagi xalq qarashlarini qiyosiy tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotda o'zbek xalq maqollarining quyidagi to'plamlaridagi maqollardan foydalanildi: O'zbek xalq maqollari [1] hamda Sh.Shomaqsudov va Sh.Shoraxmedovlarning "Ma'nolar maxzani" [2], "Hikmatnoma" [3]. Ingliz tilidagi maqollar R.Ferguson maqollar to'plami[4], arab maqollari Misr arab xalq maqollarining [5] izohli lug'atlaridan tanlangan.

Asosiy qism

1.Mevalar – uchta tilda ham mevalar shifobaxsh oziq sifatida talqin qilinadi. O‘zbek tilida quyidagi maqollar salomatlik va kasallikka aloqador:

Kasalni *mayiz* emas, achchiq dori tuzatar.

Yoz *qoqi*si- qishda dori.

Bir *anor* ming bemorga davo.

Ingliz tilidagi mevalar qatnashgan maqollar:

Eat an *apple* going to bed, make the doctor beg his bread - Uxlashdan oldin yeyilgan bitta olma, doktorni nonsiz qoldiradi.

An *apple* a day keeps the doctor away – bir kunda bitta olma, doktordan uzoqda saqlaydi.

Arab tilidagi maqollar:

مصيبة لا و عيا فيهش ما الزبيبة قد ياكل اللي .

Kim uzum (urug‘) yesa, unda kasallik yoki musibat yo‘q, agar ruh kasal bo‘lganida ovqat istasa, bu salomatlikka ishora qiladi. O‘zini kasal qilib ko‘rsatayotgan kishini kashf qilish uchun ishlatiladi

الطبيب وجه اصفر البرتقال احمر اذا .

Agar apelsin qizarsa, shifokorning yuzi sarg‘ayadi. Apelsin shamollashga qarshi bo‘lgan “S” vitaminiga boy . uni iste’mol qilgan kishi doktorga borishga ehtiyoj sezmaydi va doktorning rizqi/mijozi kamayadi.

O‘zbek, ingliz va arab tilida sabzavotlar profilaktik vosita sifatida baholanadi. Sabzavotlar ishtirok etgan quyidagi o‘zbek tilidagi maqollar mavjud:

Sarimsoq, sarimsoq yeganning tani sog‘.

Sarimsoq - taning sog‘.

Ingliz tilida:

Eat *leeks* in Lide (March) and *ramsins* (garlic) in May, and all the year after physicians may play – marta porey piyozini, mayda yovvoyi sarimsoq iste’mol qilgin – Shunda yil bo‘yi shifokor bekor yuradi.

Garlic makes a man wink(sleep), drink, and stink – sarimsoq odamni uyqu bostiradi, chanqatadi, o‘tkir hid keltiradi.

Arab tilida:

الجياص و الفسا يربي فانه القلقاس تأكلوا لا الناس ايها يا.

Ey odamlar, taro(misr kartoshkasi) yemanglar, chunki u meteorizm va shishishni keltirib chiqaradi. Hazil iboralardan biri. O‘simliklardan biri bo‘lgan taro ildizmevasidir. Qohira shimolida Qolyub mintaqasida o‘sadi

النظر يقوي الجزر .

Sabzi ko‘rish qobiliyatini quvvatlaydi. Tibbiy ma’lumotga ega maqol.

Ziravor va dorivor o‘simliklar ishtirok etgan maqollar eng ko‘p sondagisi o‘zbek tilida aniqlandi. Bu xalq tabobati va o‘simliklardan foydalanish an’anasi kuchliroq ekanligini ko‘rsatadi.

O‘zbek tilida:

Darmon bor yerda dard bo‘lmas, *ermon* bor yerda er o‘lmas.

*Isiriq*dan jin qochar, *yuduruq*dan jinni.

Andizli yerda ot o‘lmas, iyirli (davoli) uyda er o‘lmas.

Bir kunlikka ham *ravot* kerak, ming kunlikka ham.

Mehmon joyi to‘r, javzo ko‘rmay *rovoch* so‘r. (tish uchun)

Ermanalik uyda er o‘lmas, *darmona*lik uyda dard bo‘lmas.(o‘simlik)

Ingliz tilida:

He that would live for aye (always), must eat *sage* (shalfey) in May - Kim uzoq umr ko‘rishni istasa, may oyida shalfey iste’mol qilsin.

If they would drink *nettles* (qichitqi o‘t) in March, and eat *mugwort* (shuvoq) in May, so many fine maidens wouldn’t go to the clay (loy) - Martda qichitqi o‘t ichib, mayda shuvoq yeganlarida, ko‘p go‘zal qizlar tuproqqa kirmas edi.

Arab tilida:

دلوعية عياه أوقيه يأكل اللي

Kim zaytun o‘lchovi/uqiyada oqat yesa, u kasal yoki ofatga duch kelmaydi.

Ekinlar (don va dukkaklilar) guruhiga mansub maqollarda oziq - ovqatning foydasi va tabiiy hodisalardan himoyalanish ko‘proq ifodalangan.

O‘zbek tilida:

Archa suvini ichgan - ming yil yashar.

Ingliz tilida:

Beware of an *oak*, it draws the stroke, avoid an *ash*, it counts the flash; creep under the *thorn*, it can save you from harm. (a warning against sheltering from lightning under an oak or an ash tree.) - Emandan saqlan - chaqmoq uni uradi, shumtoldan qoch — yashin unga yaqin tushadi, tikanli buta ostiga kir - u seni balodan saqlashi mumkin.

Every *pease* has its veaze, and a *bean* fifteen - Har bir no‘xatning o‘z ta'siri bor, loviya esa undan o‘n besh baravar ko‘proq gaz qiladi. (hazil)

Arab tilida:

شعير أردب لا و فول أردب .

Bu ma’lum o‘lchov birliklaridan biridir. Odamlar no‘xat mahsulotini arpa mahsulotidan afzal ko‘rishadi, chunki no‘xat inson va hayvonlar uchun oziq-ovqatdir va u tanaga ko‘proq foyda keltiradi. Arpa noni esa iste‘mol qilish uchun yaxshi emas

بن يكتمها بطحة رأسه علي اللي .

Kimniki boshida yarasi bo‘lsa, uni kofe bilan yashirsin. Ommabop muhitda odamlar biroz kofe bilan yaralarini qon ketmasligi uchun yopganlar.

Hayvon mahsulotlarining salomatlik bilan aloqadorligini ifodalovchi maqollar.

O‘zbek tilida:

*Tuxum*ning oqini oqlab ye, sarig‘ini saqlab ye.

O‘zing yotiq bo‘lsang, ichganing *qatiq* bo‘lar.

Oqliq bor uyga, og‘riq dorimas.

Sigiri bor - kasal bo‘lmas.

Sigirli uyda sil bo‘lmas.

Ingliz tilida:

If in excess even *nectar* is poison - Haddan oshsa, hatto nektar ham zaharga aylanadi.

Cheese digests everything but itself - Pishloq hamma ovqatni hazm qildiradi, ammo o‘zi qiyin hazm bo‘ladi.

Arab tilida:

جربان ينفعش ما الشعر علي دهان

Dihan- bo‘yoq/yog‘, jarban- qichima/qo‘tir. Sochga bo‘yoq surtganning qo‘tirga foydasi yo‘q. ishda mukammallikka va uni to‘g‘ri bajarishga urg‘u beradi. Sochlarga yog‘ surtish ularning teri qatlamiga yetib borishni oldini oladi. Bu so‘zlar kerakli odamga yetib bomaydigan yodam taklif qiladigan odamga aytish mumkin.

صعيدي\فرخة حط و الطفل شيل

Maqolda yangi onaning suyaklari mustahkamlanishi uchun tovuq go‘shti yeyish muhimligi haqida gapiradi. Ommabop madaniyatda yangi onaning suyaklari tug‘ruqdan keyin darhol mo‘rt bo‘ladi va shuning uchun u sog‘ligini tiklashi, suyaklarini mustahkamlashi aytiladi.

Yuqorida misol tariqasida ko‘rib chiqilgan uch xalqga oid maqollarda quyidagilar aniqlandi:

1.Mevalarga oid maqollarda quyidagi meva va uning mahsulotlari qo‘llangan:

O‘zbek tilidagi maqollarda: *mayiz, qoqi, anor*

Ingliz tilidagi maqollarda: *olma*

Arab tilidagi maqollarda: *uzum, apelsin*.

2.Sabzavolarga oid maqollarda quyidagi sabzavotlar ishtirok etgan:

O‘zbek tilidagi maqollarda: *sarimsoq*

Ingliz tilidagi maqollarda: *piyoz, sarimsoq*

Arab tilidagi maqollarda: *kartoshka, sabzi.*

3.Ziravor va dorivor o‘simliklar ishtirok etgan

o‘zbek tilidagi maqollarda: *darmon, ermon, isiriq, yuduruq, andiz, ravot, ravoch*

Ingliz tilidagi maqollarda: *mavrak (shalfey), qichitqi o‘t, shuvoq*

Arab tilidagi maqollarda: *Zaytun*

4.Ekinlar (don va dukkaklilar) guruhiga mansub

o‘zbek tilidagi maqollarda: *archa*

Ingliz tilidagi maqollarda: *eman, shumtol, tikanli buta; no‘xat, loviya*

Arab tilidagi maqollarda: *no‘xat, arpa, qahva.*

5.Hayvon mahsulotlarining salomatlik bilan aloqadorligini ifodalovchi

o‘zbek xalq maqollari: *tuxum, qatiq, oqliq, sigir (sut mahsulotlari)*

Ingliz tilida: *nectar, Cheese*

Arab tilida: *yog‘, tovuq go‘shti* ishtirok etgaan.

Arab tilidagi maqollarda ko‘proq kuch quvvat, ingliz tilida profilaktik choralar, o‘zbek xalq maqollarining salomatlikka oid turlarida esa nafaqat millatning madaniy va milliy o‘zligini anglatibgina qolmasdan, balki ularni inson salomatligini asrashda yordamchi vosita bo‘lib xizmat qilishini asoslab beradi. Xalq maqollari aniq tibbiy ma’lumotlar asosida vujudga kelgan bo‘lib ulardan kundalik hayotimizda aholi tibbiy bilimini oshirishda foydalanish maqsadga muvofiqdir [6, 205]

Xulosa

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, o‘zbek, ingliz va arab tillaridagi salomatlikka oid maqollarda oziq-ovqat mahsulotlari nafaqat kundalik ehtiyoj, balki salomatlikni saqlash va kasalliklarning oldini olish vositasi sifatida talqin qilinadi. Uchala tilda ham meva va sabzavotlar inson organizmini mustahkamlovchi tabiiy davo sifatida baholanadi. Ayniqsa, olma, sarimsoq, uzum, sabzi va apelsin kabi mahsulotlar sog‘lom ovqatlanish ramzi sifatida keng qo‘llangan.

Qiyosiy tahlil natijasida o‘zbek tilida dorivor o‘simliklar bilan bog‘liq maqollar son jihatdan sezilarli ustunlik qilishi aniqlandi. Bu holat o‘zbek xalq tabobati an'analari va tabiiy giyohlardan davolash usullarining qadimdan rivojlanganligini ko‘rsatadi. Ingliz maqollarida esa sog‘lom ovqatlanish va profilaktikaga ko‘proq e'tibor qaratilib, “An apple a day keeps the doctor away” kabi maqollar orqali kasallikning oldini olish g‘oyasi ilgari suriladi. Arab maqollarida esa mahalliy o‘simliklar, mevalar va xalq tabobatiga oid amaliy bilimlar aks etib, oziq-ovqatning davolovchi hamda profilaktik xususiyatlari alohida ta’kidlanadi.

Shuningdek, ayrim maqollar zamonaviy tibbiyot nuqtai nazaridan ham ilmiy asosga ega bo‘lib, vitaminlarga boy mevalar, dorivor o‘simliklar hamda muvozanatli ovqatlanishning inson salomatligiga ijobiy ta’sirini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, ayrim maqollar xalq e’tiqodlari, mifologik tasavvurlar yoki hazil-mutoyiba asosida shakllangan bo‘lib, ularning asosiy vazifasi xalqning ijtimoiy tajribasini avloddan-avlodga yetkazishdan iborat.

Umuman olganda, oziq-ovqat bilan bog‘liq salomatlik maqollari uch xalqning tibbiy qarashlari, madaniy qadriyatlari va lingvomadaniy tafakkurini yorituvchi muhim paremiologik qatlamni tashkil etadi. Ularning qiyosiy-semantik tahlili esa salomatlik konseptining universalligi bilan bir qatorda, har bir xalqning milliy-madaniy xususiyatlarini ham ochib beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbek xalq maqollari. II tomli. - T.: O‘zbekiston fan nashriyoti, 1988
2. Sh.Shomaqsudov, Sh.Shoraxmedov. “Ma’nolar maxzani”. - T.: 2001
3. Sh.Shomaqsudov, Sh.Shoraxmedov. “Hikmatnoma”. - T.: G‘.G‘ulom , 1990
4. Rozalind Ferguson. The Penguin Dictionary of Proverbs. – England, 2000
5. Sha‘lan I.A. السائرة والتعبيرات المصرية الشعبية الأمثال موسوعة. – Misr: Qohira. 2003. 6-tomlik
6. Omonov Q., Abdullayeva N. Oziq-ovqat mahsulotlarini kishi sog‘ligiga ta’siri aks etgan maqollarning lingvomadaniy tahlili. Fardu ilmiy xabarlari. 2023, 4-son 204- b.