

## O'ZBEKLARDA ORTIQCHA ISTE'MOL VA ISROF

**Nargiza Atayeva***Urganch davlat universiteti Filologiya  
va san'at fakulteti 1-kurs talabasi*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada o'zbek jamiyatida ortiqcha iste'mol va isrof masalalariga e'tibor qaratiladi. Maqola ovqat isrofini kamaytirish, hayotda faqat oziq-ovqat bilan cheklanmay, boshqa qadriyatlarni ham hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi. Shuningdek, maqolada to'y va bazmlardagi ortiqcha isrof, zamonaviy foodbloggerlar va o'zbek ayollarining hayotidagi muammolar muhokama qilinadi.

O'zbek deganda bu faqat taniqli taomlari bilan eslanadigan xalq emas, u avvalo, boy madaniyati, qadimiy an'analari, mehmondo'stligi va go'zal odoblari bilan tanilgan millatdir. Ammo, afsuski, so'nggi yillarda bu xalqning ayrim vakillari odob va axloq mezonlaridan ancha chetga chiqib bormoqda. Ayniqsa, ba'zi bir saviyasiz foodbloggerlar o'zining behayo, mazmunsiz kontenti bilan bunga jiddiy hissa qo'shayotganini inkor etib bo'lmaydi. Hozirgi kunda shaxsiy brend yaratish maqsadida obunachilar diqqatini tortishga urinayotgan ko'plab foodbloggerlar kontent yaratish jarayonida odob va axloq chegaralarini butunlay unutib qo'yayotgani achinarli hol. Nahotki o'zbekning g'ami faqat qorin, ovqat bilan chegaralangan bo'lsa? Nahotki bu xalqning yuksak didi, ma'naviyati va qadriyatlari shunchalik arzonlashib qolgan bo'lsa?

Bu saviyasiz blogerlarni ko'rib odam hayron qoladi. Taom pishirishning mezonlari, odoblariga umuman, rioya qilmaydi. Ba'zilar esa hatto ovqat tayyorlash uchun mutlaqo mo'ljallanmagan joylarda taom pishirishadi. Buni esa qo'shtirnoq ichida kontent deb atashga urinishadi. Yana ba'zilar hatto shunday taklif qiladi: falon daqiqada ovqatimizni tugatib bersangiz, sizga falon miqdorda pul beramiz. Natijada musulmon kishining oshqozoniga sig'maydigan, hatto sog'ligiga zarar bo'ladigan miqdordagi taomlarni iste'mol qilishga undaydi. Buni esa ko'ngilochar mashg'ulot deb reklama qilib, odamlarni isrofgarchilikka undashdan ham tortinmaydi. Rasululloh sollallohu alayhi vasallam shunday dedilar: "Mo'min kishi bitta oshqozonga yeydi, kofir kishi esa yettita oshqozonga yeydi". (Imom Buxoriy rivoyati). Ovqat pishirib sotishning nima yomon tomoni bor deb aytishingiz mumkin. Albatta, halol rizq topishning o'zi yomon emas. Ammo inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin bo'lgan taomlarni, keragidan ortiq yeyishni targ'ib qilayotgan, o'z cho'ntagidan boshqa hech narsani o'ylamaydigan vijdotsiz blogerlarni jamiyatga keltirayotgan zarari o'ta katta. Nafaqat isrof, balki odamlarni sog'lig'iga beparvo bo'lishga undaydigan xavfli tendensiyadir.

Bir vaqtlar Turkiston xalqlari eslanganda ko`z oldimizga ilm va ma`rifatda yuqori cho`qqilarga erishgan olim-u fozillar, odob-u axloqi bilan odamlarga ibrat bo`lgan shaxslar kelardi. Endi esa o`zbek deganda ko`z oldimizga faqat tonnalab osh damlaydigan, turli go`shtlardan moshkichri pishiradigan, dardi faqat ovqat bo`lgan shaxslar keladi. Bu esa bizning eng katta fojialarimizdan biri hisoblanadi.

Xorijda yursangiz turli mamlakatlardan kelgan muhojirlarni uchratishingiz mumkin. Har bir millat vakili o`z yurtida odatiy bo`lgan madaniyatini va qadriyatlarini u yerda ham namoyon etadi. Masalan, chechen va dog`iston xalqlarini olaylik. Bu xalq orasida jasorat va sportga bo`lgan ishtiyoq katta bo`lganligi sababli ular istiqomat qiladigan joylarda turli sport to`garaklarni ochishga intiladi. Biz esa ovqatga bo`lgan muhabbatimiz, oshga bo`lgan ishtiyoqimiz tufayli xorijlarda ham, asosan, oshxonalarni ko`paytirishga urinamiz. Madaniyat, odob, axloq va ilm kabi boshqa sohalarni esa e`tibordan chetda qoldiramiz. Bu gap bilan hech kim oshxona ochmasin demoqchi emasman. Albatta, kim eplay olsa omadini bersin. Mening aytmoqchi bo`lganim shuki, o`zbek millati faqat ovqat uchun yashaydigan xalq emas. Agar bu xalq boshqa yo`nalishlarda ham imkoniyatlarini ishga solsa, albatta, yuqori natijalarga erishadi. Ijtimoiy tarmoqlardagi o`zbek kontentlariga qarasak, ularning deyarli yarmi faqat ovqat mavzusiga tegishli. Bachkana oshpazlar mahsulotini reklama qilish maqsadida saviyasiz kontentlarni ko`paytirib yubordi. Natijada ushbu kontentlar bilan voyaga yetayotgan avlod ham shu ishni takrorlashga urinadi. Shu yo`l davom etsa, ertaga o`zbek xalqi faqat oshpazlardan iborat millatga aylanib qolishi mumkin.

Mahmudxo`ja Behbudiy to`ylarga nisbatan shunday ta`rif bergandi: “To`y va ta`ziyag`a sarf qilinaturgon oqchalarimizni biz, turoniylar, ilm va din yo`lig`a sarf etsak, anqarib ovrupoyilardek taraqqiy etarmiz va o`zimiz-da, dinimiz-da obro`y va rivoj topar. Yo`q, hozirgi holimizg`a davom etsak, din va dunyog`a zillat va miskinatdan boshqa nasibamiz bo`lmaydur”.

Ma`rifatparvar aytgan bu so`zlar yuz yil o`tib ham o`z dolzarbligini yo`qotmagan. Bugungi to`ylarimizda dasturxonlar haddan tashqari to`kin-sochin bo`lib ketdi. Dasturxonda yo`q narsaning o`zi yo`q. Ovqat shunchalik ko`pki, hatto piyolani qo`yishga joy topilmaydi. Ammo bu to`kinlik baraka emas, isrofgarchilikka aylanmoqda. Axir odamzod qorni bir kosa ovqat va yarimta non bilan ham to`yadiku. Lekin biz bugun nega qancha yesak ham to`ymayapmiz, nega yeyish uchun yashaydigan mavjudotlarga aylanib qoldik? Taomlarning katta qismi yeyilmay qolib, oxir-oqibat ko`pchiligi tashlab yuboriladi. Demak, biz faqat ko`z-ko`z qilish uchun yashayotgan ekanmizda. Holbuki, har bir ne`mat mehnat va rizq evaziga yetib keladi. Ortiqcha dabdaba mehmonni hurmat qilish emas, balki ne`matning qadrini yo`qotishdir. Biz, o`zbeklar, to`y qilaman deb umrbo`yi pul yig`amiz va bir kunda hammasini sovuramiz. Bu ovqat uvolimi yoki umr?

Biz shuncha ovqatni isrof qilayotganimizda Falastindagi yosh bolalar ko'z oldimizga keladimi? G'azo sektorida juda og'ir oziq-ovqat tanqisligi va ochlik holatlari kuzatilmoqda. Ko'plab oilalar yetarlicha ovqat topa olmayapti, bolalar orasida keskin ozg'inlik darajasi oshmoqda. Bizda esa afsuski, achchiq haqiqat, ko'pchilik ortqicha vazndan qanday qutulish yo'lini izlayapti. Mayli, Falastinni qo'ying. O'zimizda qanchadan qancha imkoniyati cheklangan insonlar va muhtoj oilalar, och o'tirgan, yeyshga nonini zo'rg'a topayotganlar bor. Topganimizni ko'kka sovurib, tiqilgunimizcha yeb-ichish o'rniga muhtoj oilalarga, yosh bolalarga ovqat ulashsak bo'lmaydimi? Qo'shnimiz och o'tiradi-yu, bizning dasturxonimiz to'la. Qo'shnichilik oqibati, avvalgidek bir-biriga ovqat ulashish, mehr-oqibat haqidaku gapirmasa ham bo'ladi. Alloh taolo aytadi: “Yenglar, ichinglar, ammo isrof qilmanglar. Zero, U isrof qilguvchilarni sevmas” (A'rof, 31).

Saxiylik hammaga ma'lumki, xasislik illatining aksi, aniqrog'i, kishining o'zida borini bironidan ayamasligiga asoslangan fazilat. To'y ham aslida, saxiylikdan kelib chiqqan tadbir.

Hazrat Alisher Navoiy nazdida saxovat Allohga shukronalik belgisi. Ammo u shunday nozik narsaki, kishi hushyor bo'lmasa, saxiylik deb qilgan a'moli baxillik hisobiga o'tib ketishi hech gap emas:

Necha saxo ashrafi avsofdur,  
Mufti agar aylasang, isrofdur.  
Aqlki, ta'rif etar avsofni,  
Buxl bila teng tutar isrofni.

Inson ixtiyoridagi boyliklarini pala-partish sarflasa, isrofga yo'l qo'ygan bo'ladi. Buyuk mutafakkir, agar kimki nom qozonish uchungina gavhar sochayotgan bo'lsa, undan baxillik yaxshiroq, deb hisoblaydi. Chunki baxilning qo'lidagi boylikdan hali boshqalarga foydasi tegishini umid qilsa bo'ladi. Isrof etilgan boylik esa havoga sovriladi. Xazinang eshigini och, boyliklaringni olib soch-u, lekin o'z o'rnida soch, deydi shoir. Demak, o'sha Navoiylar zamonida ham dabdabozlik, shuhratparastlik, ta'magirlik, kimo'zarga, ya'ni nom chiqarish uchun isrofgarchilikka yo'l qo'yish kabi illatlar bo'lgan va shoir bularni qoralagan.

Hadislarda bitta narsani o'qiganimda hayron qolgandim. Qadimda sahobalarimiz va rasulimiz ham ko'pincha ro'za tutganlar va iftor paytida bitta hurmo va suv bilan ovqatlanganlar, to'yganlar va namozlarini ado etganlar. Biz esa...

Xalq orasida ko'pincha hazil tariqsida ishlatuvchi gap bor:” Tuya to'ydi, fil to'ydi, sen to'ymading odamzod”. Ammo bu bugungi kundagi achchiq haqiqat emasmikin deb o'ylab qolaman. Yana hadisda deyilganki, Kindiy roziyallohu anhu Nabiylar sollallohu alayhi va sallamdan rivoyat qiladi: “ Odam bolasi to'ldiradigan idishlarning eng yomoni- qorindir. Kishiga harakat qilishi uchun kerak bo'lgan miqdordagi taom kifoya qiladi yoki bo'lmasa qornini uch qismga bo'lsin: bir qismi



taom uchun, bir qismi suv uchun, yana bir qismi nafasi uchundir”. ( Imom Ahmad rivoyati)

Meni bir narsa juda qiziqtiradi. Oyisha onamiz, Fotima Onamiz va sahobalarimizning ayollari ham bugungidek 40 xil taom pishirishni bilganmikin? Nega unda bugun kelin qidirayotgan “aqlli” qaynonalar qizga ovqat pishirishni bilishi, shirinlik qilishni bilishi, mehmon kutishni qoyillatishi kerak, degan talablar qo`ymoqda? Bu biz hayotni ovqat bilan o`lchashimizning isboti emasmi?

Muzlatkichimizda ba`zan bir haftalik, ba`zan bir oylik ham yeguliklar saqlab qo`yamiz. Avval yashab o`tganlarning hayotiga nazar tashlasak, bir kunda bitta non bilan ham umr kechirishgan. Payg`ambarimiz davrlarida esa insonlarning uylarida faqatgina hurmo va bo`lsa, sut topilgan. Ular taomlarni har kun birgalikda bo`lishib yeyishgan, qolganlarini och-nahor va bechoralarga tarqatishgan. Bugun biz-chi? Shunchalik nafs qurboniga aylandikmi? Nega o`zbek ayollarining umri oshxonada o`tib ketyapti?

Ayolga qo`yiladigan eng birinchi talab qo`li shirinligi bo`lib qoldi. Kimning kelinini shirin ovqat pishirsa, qaynonasi mening kelinimning ovqatlari zo`r deb maqtanadi. Shu paytgacha mening kelinim falon universitetni bitirgan, buncha sertifikati bor, bunday kursga qatnayapti deb, maqtangan qaynonani ko`rmadim.

Biz yosh avlodga qanday hayot meros qoldiryapmiz? Afsuski, ayolning ta`lim olishi va ilmi bilan hech kimning ishi yo`q. Kelin- ertalabdan shuncha ishni bajaradi, keyin uning bola tarbiyasi bilan shug`ullanishga kuchi va asablari qolarmikin? Umrning mazmuni nima, hech o`ylab ko`rganmisiz? Biz bu hayotda nega yashayapmiz? Alloh bizni nima uchun yaratdi?

Millatning kelajagini tarbiyalaydigan – shu ayol. Farzandlarini o`ylagan erkak ayolining ilm olishi va rivojlanishi uchun hamma sharoitni yaratib beradi. Uy ishlari, farzand tarbiyasi va oila mas`uliyatining yarmini zimmasiga oladi. Ayol xizmatkor emas, ayol majbur emas, hayot yeyishdan iborat emas. Undan ham muhim bo`lgan narsalar bor: ilm, farzand tarbiyasi, oila, xotiralar, sayohat, safar, salomatlik, sport mashg`ulotlari, ummatga foydali kasb bilan shug`ullanish va hokazo.

Men bu gaplarim bilan ovqat pishirish shart emas, demoqchimasman. Lekin odamzod oddiy narsa bilan ham qorin to`ydirishi mumkin. Ovqatning isrofi bo`lganidek, umrimizning ham, vaqtning ham, lahzalarimizning ham isrofi bor. Yeyish uchun, ovqat tayyorlash uchun umrimizning katta qismini sovurib yuborish- Alloh bergan umrga xiyonat. Yuqorida muhim narsalarni sanab o`tdim. Lekin ular orasida hozir unutilayotgan kamyob narsa bor, eng muhimiyam shu. Bu – YASHASH. Endi o`ylab ko`ring: siz, haqiqatdan ham, yashayapsizmi?