

## УЙГУР ХАЛҚИ ТУРМУШ ТАРЗИ ВА МАДАНИЯТИ ТАМОЙИЛЛАРИ ХАЛҚ ТАБОБАТИ АТАМАЛАРИ ШАКЛЛАНИШИ ВА ИХТИСОСЛАНИШИДА МУҲИМ ОМИЛ СИФАТИДА

Гисаров Фарход

*Тошкент давлат Шарқшунослик университети катта ўқитувчиси.*

### АННОТАЦИЯ

*Ушбу мақолада Хитой Халқ Республикаси Шинжонг автоном районида яшаб истиқомат қилиб келаётган уйғур халқининг ўтмиш касблари билан чамбарчас боғлиқ турмуш тарзи, маданияти асосида шаклланган анъанавий табобатида, овқатланиш маданиятида кенг қўлланилиб келинаётган усуллари ва ютуқларининг халқ табобати соҳаси ривожигаги ўрни ва аҳамияти, атамаларнинг халқ тилида қўлланилиши каби масаласига эътибор қаратилади.*

*Мақолада илгари сурилаётган қадимги халқларнинг касб-кори, турмуш тарзи, географик иқлим имкониятларидан, наботот ва ҳайвонот олами маҳсулотларидан мақсадли фойдаланиш кўникмаларининг фан ва соҳадаги ўрни ва аҳамияти, ҳамда бу тажрибаларнинг бугунга қадар ўз самарасини бериб келаётганлиги каби жиҳатлари илмий тадқиқотлар манбаи бўла олади, деган фикр мақоланинг бош зояси деб қаралиши мумкин.*

**КАЛИТ СЎЗЛАР:** *“Ўғузнома”, Хунлар империяси, Эрон шоҳлари, Афросиёб, Ўрта Сибир, Ўрол тизмаси, Волгабўйи, Қораденгиз, Болқон ярим ороли, Олтой, Мўғулистон, Шарқий Туркистон, Кичик Осиё, ўғуз, турк, туркман, уйғур, ўрхун турклари, усмонлилар, Уйғур-Ўрхун хоқонлиги, этногенезис, сурёнийча, миллий ёзув, “Қутадғу билик”, “Девону луготу ат-турк”, Шинжон, Урумчи, турмуш тарзи, деҳқончилик, чорвадорлик, овчилик, ўрмончилик, малака, истеъмол, озуқа, шифобахи, табобат атамалари.*

### ABSTRACT

*This article focuses on the traditional medicine and dietary culture of the Uyghur people living in the Xinjiang Autonomous Region of the People's Republic of China, which have developed in close connection with their historical occupations and lifestyle. It examines the methods and achievements widely used in folk medicine and nutrition, their role and significance in the development of traditional medicine, and the use of terminology in the vernacular.*

*The article argues that the ancient skills, occupations, lifestyle, and the purposeful use of geographic and climatic resources, as well as plant and animal products by past peoples, have scientific and practical value. These experiences continue to yield results today and can serve as a source for scholarly research. This perspective can be considered the main idea of the article.*



**KEYWORDS:** *“Oghuznama,” Xiongnu Empire, Iranian monarchs, Afrosiyob, Central Siberia, Ural system, Volga region, Black Sea, Balkan Peninsula, Altai, Mongolia, Eastern Turkestan, Asia Minor, Oghuz, Turk, Turkmen, Uyghur, Orkhon Turks, Ottomans, Uyghur-Orkhon Khaganate, ethnogenesis, Suryani script, national writing, “Qutadghu Bilik,” “Divanu Lughat al-Turk,” Xinjiang, Urumqi, lifestyle, agriculture, animal husbandry, hunting, forestry, skills, consumption, nutrition, healing, medical terminology.*

### Кириш

Уйғур тарихчи олимларидан Алмас Турғун (1924-2001 й.й.) ўзининг “Уйғурлар” номли асарида “Уйғурларнинг келиб чиқиши тўғрисидаги масалани атрофлироқ тушунтириш учун, уйғурларнинг хунлар, саклар, турклар билан бўлган қон-қариндошлиги устида тўхталишга тўғри келади”<sup>35</sup>, деган фикрни билдирар экан, уйғур халқининг келиб чиқишига доир бир қанча афсона ва ривоятлар мавжудлигини, бироқ бу каби материаллар тарихий асос ва далил бўла олмаслигини, аммо шундай бўлса-да, уларда халқ тарихига доир муҳим жиҳатлар ҳам акс эттирилган бўлишини уқтиради. Шунингдек муаллиф “Ўғузнома” достонида келтирилган ривоятларни ҳақиқий воқеъликка яқин бўлган воқеалар сифатида баҳолайди.

Муаллиф “Ўғузнома” достони асосида милoddан олдинги 300-йиллардан то милодий 240 йиллага қадар ҳукм сурган Хунлар империяси ва асосан Ботир Тангрикут ҳукмронлик қилган даврларда мислсиз қудратга эришганлигини, шу сабабли Ботир Тангрикут образи туркийларнинг ушбу достонида илоҳий қудратга эга бўлган, афсонавий қаҳрамон образи даражасига кўтарилганини таъкидлайди. Унинг таъкидлашига кўра, “Ўғузнома” достонида уйғурлар ўғузларнинг 24 уруғига қон-қариндош деб айтилган.

Алмас Турғун ўз фикрларини Маҳмуд Қошғарийнинг “Девон” ида ўғузларнинг 1157-1040 й.й.лар тарихини ёзиб қолдирганлиги, “ўғузлар – туркманлардир” деганлиги, уларнинг 22 уруғга бўлинишини ва ҳар бирининг номларини ҳам санаб ўтганлиги асосида таъкидлайди.

Асарда Эрон шоҳлари ва Афросиёб авлодлари орасида бўлиб ўтган жангларда 4000 отлик уйғур қўшини иштирок этганлиги каби маълумотлар келтирилиши орқали, уйғур халқи ўша даврларда муайян ҳарбий салоҳиятга эга бўлган халқ сифатида кўрсатилади.

Асарнинг “Уйғур-Ўрхун хоқонлигининг ташкил этилиши” деб аталган 4 бобида уйғурлар тарихида ўчмас из қолдирган Қоғонлик (Каганат, хонлик) даври,

<sup>35</sup> Алмас Турғун. Уйғурлар. [https://turuz.com/storage/Turkologi/Tarix/2011/0040-Uyqurlar-Almas -Ebcad-\(uyqurca\) \(432d\)\(33.434KB\).pdf](https://turuz.com/storage/Turkologi/Tarix/2011/0040-Uyqurlar-Almas -Ebcad-(uyqurca) (432d)(33.434KB).pdf). Б. 45.





хукмдорлик қилган хонлар, бўлиб ўтган воқеа-ҳодисалар, ташкил этилган давлатнинг ижтимоий-сиёсий мавқеи, халқнинг турмуш тарзи каби жиҳатлар баён этилади.

Фалёв П.А. “Туркий халқларнинг сўз санъати” деб номланган маърузаларида туркий халқларнинг ер юзида кенг тарқалган халқлар сифатида баҳолаб, бу халқларнинг географик тарқалиши, яшаш тарзлари, тиллари, маданият ҳамда адабиётлари билан боғлиқ кўп жиҳатларини тадқиқ қилади.

“Туркий халқлар ер юзига жуда кенг тарқалган. Биз Байкалдан Болқон ярим оролигача бўлган кенг майдонда уларни гоҳ катта ва яхлит ҳолда, гоҳ кичик гуруҳ бўлиб ва бошқа халқлар билан аралаш тарзда яшашини кўрамиз. Мазкур майдоннинг шимолий чегараси Ўрта Сибир бўйлаб Ўрол тизмаси оша жанубга, Волгабўйига қараб энади. Кавказ ўрталаридан яна ғарб томонга бурилиб, Қораденгиз қирғоқлари бўйлаб ўтади, Қрим ва Бессарабиянинг бир қисмини ўз ичига олгани ҳолда, Болқон ярим оролига қайрилади. Жанубда эса у Олтой бўйлаб ўтиб, айрим жойларда Мўғулистонга қадар кириб боради-да, кейин жануби-ғарб сари йўналиб, Шарқий Туркистонни қамраб олади. Бундан кейин унинг ҳудуди Туркистон чегаралари билан ёндош ҳолда Эрон ичкарасига ва ундан Кичик Осиёга ўтиб, охири тагин Болқон яриморотида туташади”<sup>36</sup>.

Фалёв П.А. туркий халқларнинг тиллари, этногенезиси масалаларига эътибор қаратар экан, уйғурлар ҳақида ўз фикрларини куйидагича ифода этади: “...IX асрда шарқий турклар давлати уйғурлар томонидан ғорат қилинди. Уйғурлар ҳам туркий халқ, улар ўрхун туркларидан жануброқда яшашади. Бунда шуни эсда тутиш керакки, уйғурлар ўзларини ҳеч қачон туркий эл санамаган, балки кўшни халқлар уларни шундай деб аташган. “Турк” атамаси умумқабилавий маънода қўлланишига сабаб шуки, аввало араблар, улардан кейин эса туркийлар билан кўп муносабатга киришган европаликлар худди турклар сингари тилда сўзлашувчи барча халқларни турк деб атаганлар. Уларнинг аниқ сурёнийча негизга эга бўлган миллий ёзувлари бўлган. Мўғуллар Осиёнинг катта қисмини эгаллаб, катта-катта давлатлар тузганларида бу давлатларни бошқариш учун зарур бўлган зиёли кучлар гуруҳида уйғурлар кўп эди. Мўғулларнинг уйғур ёзувини қабул қилишига, бу ёзув туркийлар орасида ҳам кенг ёйилишига сабаб ҳам мана шунда эди, бу ёзув араб алифбоси томонидан аста-секин сиқиб чиқарилди. Кейинги давр уйғур ёзуви ёдгорликлари орасида XI асрда ёзилган “Қутадғу билик” айниқса машҳур. Бу ахлоқий асар бўлиб, унда шоҳлар ва мулозимларнинг ўзларини тутиш қоидалари баён қилинган.

Шундай қилиб, Ўрта Осиёнинг шарқий қисмида икки туркий давлат – ўрхун турклари ва уйғурлар давлати бўлган. Тил нуқтаи назаридан, бу битта қабиланинг

<sup>36</sup>Фалёв П.А. Туркий халқларнинг сўз санъати. 22.08.2017. Ziyouz.uz.  
<https://ziyouz.uz/ilm-va-fan/tarix/pyotr-falyov-turkiy-halqlarning-suz-sanati>.



икки тармоғи эди: шимолда – турклар, жанубда эса – уйғурлар. Кейинчалик, ғарб томонга кўчиш чоғида ҳамма нарса чаппа бўлиб кетди. Ўрхун турклари забонига яқин бўлган тилларда сўзлашувчи қабилалар (усмонлилар, озарбойжонлилар, туркманлар) энди бу худуднинг жанубида, лисоний жиҳатдан уйғур тилига яқин қардош бўлган қабилалар эса унинг шимолида яшашади”<sup>37</sup>.

### МУҲОКАМА

“Катта Олтойда туркий миллатлар туғилиши ва шаклланиши, турли маданиятларнинг ўзаро таъсири ва аралашуви содир бўлган. Бунинг оқибатида ушбу миллатларнинг бугунги ҳаёти, урф-одатларида, овқатланишида, оилавий муносабатларида, давлат бошқарув услубларида – умумий жиҳатларини топиш мумкин. Бу қирғиз, олтойлик, қозоқ ва азалий сибирликни бир-бирига деярли қариндош қилади”<sup>38</sup>

Уйғур халқи чорвачилик ва ўрмон хўжалиги билан азалдан шуғулланиб келган ҳамда қишлоқ хўжалигига асосланган озиқ-овқат ишлаб чиқариш моделини ривожлантирган. Замонавий уйғур озиқ-овқат маданияти шу модел билан тавсифланади.

Шинжон минтақасида таом тайёрлаш узоқ тарихга эга.

Анъанавий уйғур озиқ-овқат маданиятининг таркибий қисмида бош ўринда турадиган бугдой уйғур халқининг озиқ-овқат маҳсулотлари ичида энг асосийси ҳамда муҳими ҳисобланади.

Қовурилган гўшт ва кабоб истеъмол қилиш кўчманчи уйғур халқларининг таом маданиятининг таркибий қисми ва одатий таоми бўлганлигини исботловчи далиллари 1985-йилда Қиемо округидаги Зха Хонг Ле Ке археологик ёдгорлигида топилган.

XII асрда Махмуд Қошғарий томонидан ёзилган “Девону луғат ат-турк” (Туркий тиллари энциклопедияси) ҳам қовурилган гўшт истеъмол қилиниши келтирилган, жумладан унда: "енлиқи", "такелиди", "суигулунчу" каби сўзлар мавжуд.

"Енлиқи" (қовурилган гўштда ишлатиладиган саримсоқсимон зиравор), "такелиди" ("гўштни таёқ билан тешиш" деган маънони англатади) ва "суигулунчу" ("гўштни чуқурда қовуриш") деган маънони англатади.

Нан нони ҳам одатий уйғур таомидир, унинг ишлаб чиқарилиши ва истеъмол қилиниши уйғур маданиятининг келиб чиқишига бориб тақалади. Юан сулоласининг машҳур даосчиси Қиу Чужи Ғарбий Хитойга саёхат қилганида,

<sup>37</sup> Фалёв П.А. Туркий халқларнинг сўз санъати. 22.08.2017. Ziyouz.uz.

<https://ziyouz.uz/ilm-va-fan/tarix/pyotr-falyov-turkiy-halqlarning-suz-sanati/#>

<sup>38</sup> Землюков С.В. доктор юридических наук, Заслуженный юрист РФ. “Катта Олтой” илмий-таълим маркази раҳбари. <https://sputniknews.uz/20211111/turkiy-ildizlar-tomon-kochmanchilar-choponlar-otov-va-ertaklar--fotoreportaj-21317789.html>



Хуиху (уйғур халқининг қадимий номи) амалдорлари Беитинг (ғарбий минтақанинг қадимий номи) яқинидаги кичик бир шаҳарда унга саховат билан муносабатда бўлиб, унга (бошқа кўплаб таомлар каторида) нон таклиф қилганликлари айтилади.

“Девону луғат ат-турк” нинг 1-жилдида 14 турдаги нон турларининг номлари санаб ўтилган ва 3-жилдида яна иккита тури тилга олинган. Бугунги кунда уйғур маданиятида камида 21 турдаги нон мавжуд.

"Нан" сўзи форс тилида пайдо бўлган ва Арабистон, Туркия ва Кичик Осиёда кенг қўлланилган.

Қадимда уйғурлар "емек" атамасини нан нони учун ишлатишган. Шундай қилиб, 3000 йиллик тарихи давомида нон тайёрлашда турли хил қайта ишлаш маҳорати қўлланилган. Нон қадимги қабристонлардан топилган.

1972-йилда археологлар қадимги қабрдан нан нон бўлақларини топдилар. Улар ноннинг дастлаб юмалоқ, диаметри 19,5 см бўлган, буғдой унидан тайёрланган, ўртаси юпқа ва чеккалари қалинроқ, нақшлари борлигини аниқладилар; шунинг учун у бугунги нан нонига жуда ўхшаш бўлган деган хулосага келиш мумкин.

1996-йилда Тарим ҳавзасининг Қиемо округида 72-қабрда бир нечта юпқа нан нонининг бўлақлари топилганди. Бўлақларнинг қалинлиги  $\leq 0,2$  см, диаметри  $\leq 30$  смни ташкил этганлиги қайд этилган. Бу топилмалар нан нони тахминан 1400 йил олдин кенг тарқалган озиқ-овқат маҳсулотига айланганлигини кўрсатади.

Нан нони ва сутли чой ҳалигача одатий уйғур нонуштаси бўлиб келмоқда.

Уйғур овқатланиш маданиятининг ичимликлар таркибий қисмига ўзига хос таъм ва ҳушбой ҳиди билан аҳолига манзур бўлган бир нечта турдаги чой, шарбат, кавас (асал билан тайёрланган ичимлик) ва мусаллас (ичимлик) киради. Бу ичимликларнинг аксарияти маҳаллий материаллар ва қайта ишлаш усулларида фойдаланган ҳолда тайёрланади. Бироқ, чой ўсимликларини Шинжоннинг қурғоқчил иқлимида ўстириб бўлмайди. Хитой чойи минтақага қадимги Ипак йўли бўйлаб кириб келган, бу эса кўплаб чой дўконларини очиш ва маҳаллий ингредиентлар (яъни, қуритилган мевалар, сабзавотлар ва бошқа ўсимликлар) билан янги сут, мева ва ўсимлик чойларини ишлаб чиқариш имкониятларини яратди.

Ёрдамчи озиқ-овқат маҳсулотларига асосан гўшт ва мевалар киради. Ичимликлардан қора чой, уйда тайёрланган ёгуртлар, от ҳамда сигир сутига туз аралаштириб ичиладиган сутли чойлар жуда машҳурдир.

Кундалик озиқ-овқат тайёрлашда гуруч, буғдой, маккажўхори каби турли хил донлардан фойдаланишади.

Буғдой уни энг кўп истеъмол қилинадиган маҳсулот бўлиб, нан, самса, питирманта ва манта, чучвара, угра, ҳалва, ҳуанг миан (сарик уграча) каби таомлар тайёрлашда ишлатилади.



Уйғур палови тайёрлаш учун асосан, қовурилган қўй гўшти, сабзи, гуруч ҳамда зираворлар ишлатилади. Уйғурларнинг озиқ-овқатларида қўй, мол ва товук гўштлири ишлатилади. Каптар гўшти камроқ истеъмол қилинади. Бу маҳсулотларни қовурилган ҳолда, кабоб, дамланган ҳолда тайёрланади. Уйғур парҳезининг мевали таркибий қисмига узум, олма, тарвуз, ўрик ва анжир каби мевалар киради, буларнинг барчаси Шинжонда кенг тарқалган. Кўп ишлатиладиган маҳаллий сабзавотлар қаторига пиёз, хитой карами, картошка ва яшил қалампир киради.

Уйғурлар гуруч билан тўлдирилган қўй ичаклари, буғда пиширилган қўй ўпкаси, токсун соман (қовурилган макарон), суюқаш (макаронли шўрва) ва умак (асосан маккажўхори унидан тайёрландиган ва майдаланган шолғом, пиёз, помидор ва туз билан пишириладиган маккажўхори бўтқаси), қўй гўштли шўрва, тузланган қайнатилган қўй гўшти, ёнғоқли қўй гўшти, да панжи (катта ликопчада тортиладиган картошка билан қовурилган товук) каби таомларни тайёрлашда катта тажрибага эга.

Уйғурлар томонидан ишлатиладиган асосий зираворлар қора қалампир, қизил қалампир, зира ва майдаланган пиёздир. Сабзи, сариёғ, асал, мураббо, мева шарбати кабилардан турли миллий таомлар тайёрлашади.

Парҳез орқали соғлиқни сақлаш уйғур озиқ-овқат маданиятининг жуда муҳим қисмидир. Бу уйғур халқи томонидан узоқ вақтдан бери қўлланилиб келинаётган анъанавий уйғур табobati тушунчалари билан чамбарчас боғлиқ. Ушбу анъанавий тиббиётда тўртта диагностика усули мавжуд: кузатиш, ҳидлаш, шахснинг келиб чиқиши ҳақида сўраш ва тегиниш. Сийдик, нажас ёки балғамни текширишга асосланган ташхис ҳам кенг тарқалган. Даволашнинг одатий усуллари ҳамшира томонидан парвариш қилиш ва анъанавий ўтлардан фойдаланиш ва терапевтик массаждир. Табиий дунёни кузатиш ва ўрганиш асосида уйғур халқи тўртта асосий моддани аниқлади: олов, ҳаво, сув ва тупроқ. Бу моддаларнинг ўзига хос хусусиятлари бор: олов қуруқ ва илик, ҳаво эса нам ва илик, сув нам ва совук, ер эса қуруқ ва совук деб ҳисобланади. Бу хусусиятлар (қуруқ, нам, илик ва совук) инсон танасига ҳам тегишли ва соғлиқ улар орасидаги мувозанатга эришишга боғлиқ деб ишонилади.<sup>23</sup>

Анъанавий уйғур озиқ-овқат терапиясининг мақсади маҳаллий озиқ-овқат маҳсулотларидан фойдаланган ҳолда касалликларнинг олдини олиш ва даволаш ҳамда анъанавий озиқ-овқатларни тўғри интеграциялашдир. Тавсия этилган парҳезлар шахсларга мослаштирилган. "Кутадгу Билиг" (Қироллик шон-шарафи донолиги) да қайд этилганидек, совук табиатли озиқ-овқат тананинг табиати ҳаддан ташқари иссиқ бўлганда истеъмол қилиниши керак ва аксинча. Совук табиатли озиқ-овқат ёшлар учун тавсия этилади, чунки у қон айланишига ёрдам беради, иссиқ табиатли озиқ-овқат эса қирқ ёшдаги одамлар учун фойдалироқ деб ҳисобланади. 60 ёшдан ошганлар учун фақат иссиқ овқат тавсия этилади. Шундай



қилиб, инсон ўз танасининг табиатини билиши ва уни тегишли турдаги озиқ-овқат билан мувозанатлашни ўрганиши керак. Уйғур халқи кундалик овқатланишда озиқ-овқат терапиясини қўллайди.

Қатор йиллар давомида ўтказилган биологик тадқиқотлар натижаларида уйғур нони витаминлар, оксил, ёғ ва крахмал каби озуқавий моддаларга бой эканлиги, қорин бўшлиғининг шишишига ва ошқозон-ичак дисфункциясига шифобахш таъсир кўрсатиши эътироф этилади. Ширин ясси нон анъанавий хитой тиббиётида дори ҳисобланади.

Анъанавий уйғур тиббиётида пиёз иссиқ табиатли, озгина аччиқ ва аччиқ таъмли доривор ҳисобланади, бу эса инсоннинг соғлиги ва жисмоний ҳолатини яхшилашга ёрдам беради. Пиёзни мунтазам истеъмол қилиш ошқозон ва талок аъзосини соғлом сақлашга, балғамни йўқ қилишга ва қон айланишини яхшилашга ёрдам беради. Пиёз таркибида мавжуд бўлган селен микроэлементи инсон танасига сингиб, хавfli ўсимталарга қарши таъсир кўрсатади ҳамда шу билан саратон хужайраларининг ўсиши ва тарқалишини олдини олади.

Тиббиёт муаммоларига бағишланган илмий мақолаларда пиёзни мунтазам истеъмол қилиш саратон хавфини 25% га камайтириши айтилган. Фармакологик нуқтаи назардан, пиёз қўй гўштидаги ёғнинг таъсирига қарши туради ва гипергликемия хавфини камайтиради.

### **НАТИЖАЛАР**

Хитой Халқ Республикасининг Шинжон райони дунёдаги макробиологик элементлари билан машхур бешта минтақадан биридир. Уйғур халқи ўз соғлиғига жиддий эътибор берувчи ва сўлом овқатланишни қадриятларини эъзозловчи халқ дея эътироф этилади. Бу эса халқнинг жисмоний ҳолатини сақлашда муҳим рол ўйнайди.

Соғлом овқатланиш одатда инсон танасига зарур энергия ва озуқа берувчи омил саналади. Дон, гўшт, сабзавот, мева ва сут маҳсулотларини истеъмол қилиш шу мақсадга эришиш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Уйғур таомларида етарли миқдорда гўшт, сут ва мевалар мавжудлиги соғлом овқатланиш мақсадига хизмат қилувчи муҳим омил саналади. Оксил, калций, фосфор, темир, витаминлар ва ёғ каби озуқавий моддалар ва минераллар уйғур маданиятида энг кўп истеъмол қилинадиган қўй гўшти таркибида катта миқдорда мавжудлиги аниқланган.

Гўшт уйғур таомларининг жуда муҳим таркибий қисмидир. У кўпинча сабзи, пиёз, селдерей ва бошқа яшил сабзавотлар каби сабзавотлар билан пиширилади. Уйғур таомларини истеъмол қиладиган одамларда хан халқига қараганда гиперлипидемия ва гипертония камроқ эканлиги исботланган.<sup>25,26</sup>

Шинжон жанубидаги Лайису қишлоғи аҳолиси макроб аҳолиси номи билан машхур бўлиб, кўпинча макроб унidan тайёрланган, пиёз ва сабзи қўшилган тўйимли нон турини қуритилган мевалар билан бирга истеъмол қиладилар, улар



темир, магний, марганец, рух ва калций каби минералларга бой Кунлун тоғининг сувларини ичишади ва бу эса егуликнинг озуқавий қийматини оширади.

### **ХУЛОСА**

Анъанавий уйғур таом маданияти узоқ вақт давомида шаклланиб, кўплаб этник гуруҳларнинг таъсири остида шаклланган ва номоддий маданий мерос намунасига айланган. Унинг бир нечта таркибий қисмлари мавжуд, масалан, махсус парҳезлар, ичимликлар ва спектакллар. Уйғур таомларининг соғлиқни сақлаш ва терапевтик функциялари яхши ҳужжатлаштирилган ва маҳаллий жамоаларда кенг қўлланилади. Илмий тадқиқотлар шуни кўрсатдики, таом озуқавий моддаларга бой ва соғлиқ учун фойдалидир.

Анъанавий уйғур миллий таомлари, овқатланиш одатлари, урф-одатлар, байрамлар ва диний тадбирларни ўз ичига олувчи Уйғур овқатланиш маданиятини янада ўрганиш унинг ўзига хос хусусиятларини тарғиб қилиш баробарида регионда ўсиб унадиган доривор ўсимликлар оламини, уйғур таоботида қўлланиш усуллари ва анъанавий таобот маданиятининг ривожини, ютуқ ва камчиликларини ўрганишга, Шинжон озиқ-овқат саноати брендини оммалаштиришда катта аҳамиятга эга омил ҳисобланади.

Маҳаллий маҳсулотлар, иқлим ва табиий ресурслар, шунингдек, анъанавий миллий ва бошқа маданиятларнинг таъсири натижасида шаклланган уйғур озиқ-овқат маданияти қатор ўзига хос хусусиятларга эгадир.

Уйғурларнинг одатий зиёфатларида ижро этиладиган уйғур миллий муסיқаси ва рақси ҳам ушбу анъанавий маданиятнинг бир қисми ҳисобланади. Анъанавий уйғур таомлари маданиятини ва унинг ривожланиш босқичларини ўрганиш илмий ва маданий аҳамиятга эга соҳа сифатида қаралиши фойдадан холи эмас.

### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Сравнительно-историческая грамматика тюркских языков. Морфология. – М.,1988
2. Сравнительно-историческая грамматика тюркских языков. – М.,2006.
3. Абдурасулов Ё. Туркий тилларнинг қиёсий-тарихий грамматикаси. – Тошкент, 2009.
4. Dadaboyev H., Xolmanova Z. Turkiy tillarning qiyosiy-tarixiy grammatikasi. – Toshkent, 2015.
5. Chang K. Food in Chinese culture: anthropological and historical perspectives. City of New Haven: Yale University Press; 1977. pp. 24-52.
6. Zhao GR. An introduction to Chinese food culture. Beijing: Higher Education Press; 2003.
7. Zhang LR. The impact of developing Xinjiang food industry on the development of local economy. China Hightec Enterprise. 2008;2:126-7.





8. Qi MN, Re Yila M. The culture of Uyghur traditional food and the ecological environment. *NW Journal Ethnology*. 2003;2:155.
9. Cao H. The living style of Uyghur people. Beijing: The Press of Minzu University of China; 1999.
10. Yu C, Holroyd E, Cheng Y, Lau JT. Institutional incentives for altruism: gifting blood in China. *BMC Public Health*. 2013;13:524.
11. Zhao GR, Xie DY. An introduction to food culture. Beijing; Light Industry Press; 2001.
12. Luo HG. A brief discussion on Uyghur traditional food culture. *Majallah al-Muslim al-Sini*. Beijing: Ethnic Press; 2008.
13. Liu ZX. The Uyghur history. The brief collection of Chinese history. Beijing: Ethnic Press of China; 1985.
14. Ma XG. The charm of Uyghur food culture. Yangzhou University Press: *Cuisine Journal of Yangzhou University*; 2008. pp. 2-23.
15. He JY. The Uyghur and bread culture and its transition. *Agricultural Archaeology*. 2006;4:256-9.
16. Yisilafeier Y, Anniwaer H. The history of food culture in the western regions. Beijing: Ethnic Press; 2006.
17. Wang JG. Study on Chen Cheng and his western travel notes and record of western countries. *The Journal of Central Asia*. Shanghai: Zhonghua Book Company; 1990.
18. The Xinjiang Uygur autonomous region's Institute of Archaeology. Thirty years' archaeology in Xinjiang. Urumqi: Xinjiang Publishing House; 1918.
19. Feng JB. The life of Gaochang Uyghur kingdom (850-1250). Turpan, Xinjiang: The Press of the region history of Tulufan; 1989. p. 164.
20. Xue ZZ. The history of ancient Uyghur society. Urumqi; 1997. p. 164.
21. Xia LM. Divanulughat-it Turk and Uyghur nan culture. *The Western Regions Study*. 2001;3:64-70.
22. Wang B. A report on the discoveries of Tomb No. 1 at Zha Gun Lu Ke archaeological site in Qie Mo. *Acta Archaeologica Sinica*. 2003;1:61-76, 89-136.
23. Wang SQ. The culture. Xinjiang on its way to 21st century. Urumqi: Xinjiang People's Press; 1999.
24. A Dalaiti T. Uyghur food culture and its variation: a case of Uyghur society. *Tribune of Social Sciences in Xinjiang*. 2010;3:92.
25. Xia LM. The archaeological discovery of thin nan bread in the west and its cultural significance and the impact of Persian culture on the traditional food culture in China. *J Xinjiang University*. 2005; 33:94-100.
26. A Budureyimu H. A brief analysis on the theory of four basic substances in Uyghur traditional medicine. *Journal of Medicine & Pharmacy of Chinese Minorities*. 1995;1:10. (In Chinese).





27. Hertog MG, Hollman PC, Katan MB. Content of potentially anti carcinogenic flavonoids of 28 vegetables and 9 fruit commonly consumed in the Netherlands. *J Agric Food Chem.* 1993;40:2379-83. doi: 10.1021/jf00024a011.
28. Zhang M, Goo S, Ma R, Ding Y, Guo H, Zhang J. Prevalence of hypertension in Uyghur, Kazakhs and Han people in rural areas of Xinjiang. *Chinese J Hypertens* 2013;21:1164-8. (In Chinese).
29. Deng F, Tang B, He F, Zhang J, Fan L, Zhang G, Wang, P. Correlative study of body mass index with hypertension and blood-fat between Uyghur and Han people in Xinjiang. *Journal of Shihezi University (Natural Science)*. 2009;27:321-3. (In Chinese).
30. Graziani J. Travel spending leads to 5,000 more restaurants in AAA Tourbook Guides. 2003. [cited 2005/02/22]; Available from: <http://www.businesswire.com/news/home/20031217005635/en/Travel-Spending-Leads-5000-Restaurants-AA A-TourBook>.
31. Corigliano A. The route to quality: Italian gastronomy networks in operations. *Tourism and Gastronomy. Sondrio, Proceedings of Atlas Expert meeting.* 2002:166-85.
32. Xie Q. The Brand Strategy - the most valuable and competitive resource in modern food industry. *China Food.* 2006;10.