



UDK: 316.7:641.5(575.1)

Dilraxon NOSIROVA,
Farg'ona davlat universiteti tayanch doktoranti
E-mail: dilraxonnosirova07@gmail.com

FarDU O'zbekiston tarixi kafedrasida dotsenti, PhD Sh.Oxunjonova taqrizi asosida

FARG'ONA VODIYSI AHOLISINING GASTRONOMIK-MADANIY AN'ANALARIDAGI O'ZGARISHLAR

Аннотация

Ushbu maqolada iste'mol madaniyatining shakllanishi, umumiy ovqatlanish maskanlarining aholi orasida ahamiyati, uning ijtimoiy kelib chiqishi, choyxona madaniyatining shakllanishi va ularning bugungi kundagi rivoji va gastronomik an'analar bilan bog'liqligi yoritilgan.

Kalit so'zlar: milliy ovqatlanish, choy uylari, gashtak, ovqatlanish madaniyati, an'ana.

ИЗМЕНЕНИЯ В ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ И КУЛЬТУРНЫХ ТРАДИЦИЯХ НАСЕЛЕНИЯ ФЕРГАНСКОЙ ДОЛИНЫ

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы формирования потребительской культуры, значение предприятий общественного питания среди населения, их социальные истоки, формирование культуры чайных домов, их современное развитие и связь с гастрономическими традициями.

Ключевые слова: национальная кухня, чайные дома, гаштак, пищевая культура, традиция.

CHANGES IN THE GASTRONOMIC AND CULTURAL TRADITIONS OF THE FERGANA VALLEY POPULATION

Annotation

This article discusses the formation of consumer culture, the importance of public catering establishments among the population, its social origins, the formation of teahouse culture and their current development and connection with gastronomic traditions.

Keywords: national cuisine, tea houses, gashtak, food culture, tradition.

Kirish. Farg'ona vodiysi o'zining hududiy va iqlimiy jihatdan doimo qo'shni davlatlarni o'ziga jalb qilib kelgan. Bu hududning savdo yo'li ustida joylashgani hamda aholisining zichligi sababli aholi dehqonchilikdan tashqari savdo ishlari bilan mashg'ul bo'lgan. Vaqtlar o'tishi bilan karvon yo'lidagi shahar va qishloqlar savdogarlarga xizmat ko'rsatishi hamda o'zining milliy taomlari bilan ajralib turgan. Farg'ona o'zining devzira oshi bilan, Namangan baliq mahsulotlari bilan qadimdan mashhur. Yurtimizda ovqatlanish madaniyatiga azaldan amal qilinadi, buni Ibn Sino, Farobiy, Beruniy asarlari, Temuriylar davri va xonliklar davri adabiyotlarida aholining iste'mol qiladigan taomlari va etika-estetikasi haqida alohida to'xtalib o'tilgan. Mustaqillikka erishgach, mamlakatda siyosiy, ijtimoiy va iqtisodiy sohalarida keng ko'lamli islohotlar amalga oshirildi. Bozor iqtisodiyotiga o'tish bilan, umumiy ovqatlanish maskanlari xususiy lashtirish boshlandi. Mazkur jarayon, ayniqsa, Farg'ona vodiysida o'ziga xos tarzda amalga oshdi. Ushbu hudud aholining zijligi, qadimiy hunarmandchilik va savdo markazi bo'lgani uchun ushbu jarayonga moslashishda alohida maydonga aylandi. Farg'ona, Namangan va Andijon shaharlari aholisi orasida milliy oshxona va choyxonalar juda mashhur. Ushbu maqolada ovqatlanish madaniyati, gastronomik an'analar, choyxonalarning kirib kelishi uning tarixiy tahlili va bugungi kundagi rivojlanish bosqichlari haqida fikr yuritilgan.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Aholining gastronomik-madaniy an'analari bu ovqatlanish odatlari, milliy taomlar, ularni tayyorlash usullari, iste'mol qilish tartibi, aholining milliy va Yevropa taomlariga bo'lgan munosabatlari, shuningdek iste'mol madaniyatini qamrab oladi.

O'zbekiston aholisining azaliy urf-odat va an'analarga boyligi, mehmondo'stligi, dasturxon madaniyati va milliy

taomlari bilan dunyoga mashhur. Choyxona va oshxona-restoranlar milliy ovqatlanish maskanlarining eng ommalashgan turi hisoblanadi. Iste'mol madaniyati borasidagi dastlabki ma'lumotlarni Aristotel asarlarida uchratamiz. Uning ta'kidlashicha, "kam yeb ichish ham, ko'p yeb ichish ham salomatlikka putur yetkazadi, binobarin, oziq-ovqatlardan va ichimliklardan me'yorida foydalanish salomatlikni mustahkamlaydi va inson uzoq vaqt sog'lom yashaydi. Kishilarning ovqatlanish madaniyati ularning dasturxon atrofida o'zini qanday tutishi emas, balki qancha, qanday va qachon ovatlanishi yoki oqilona ovqatlanish qoidalariga qanchalik darajada rioya qilishiga qarab belgilanadi" [1].

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot Farg'ona vodiysi aholisining ovqatlanish madaniyati, aholining ushbu muassasalarga kundalik ehtiyoji, gastronomik an'analarni o'rganishga qaratilgan. Shuningdek, zamonaviy taomlar bilan uyg'unlashish, choyxonalarning ahamiyati va ularga turistlarning qarashlari, milliylikni o'zida aks ettirgan holda bugungi kunda faoliyat olib borishi, ovqatlanish tizimida yuz bergan o'zgarish va yangiliklar tarixiy, iqtisodiy va ijtimoiy omillar bilan bog'liq holda tahlil qilingan. Tadqiqot metodologiyasi tarix fanining umumiy ilmiy tamoyillari hamda ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlarni o'rganishga xos zamonaviy metodlar asosida shakllantirildi.

Avvalo, tadqiqotda tarixiylik tamoyili asosiy metodologik yondashuv sifatida qo'llanildi. Ushbu tamoyil umumiy ovqatlanish tizimining bosh bo'g'ini - milliy oshxona-choyxonalarning shakllanishi va uning rivojlanishi, aholi orasidagi mavqeyi, iste'mol madaniyatidagi va ijtimoiy munosabatlarda tutgan o'rni hamda bugungi kunda iqtisodiy munosabatlardagi o'zgarishlar, sohaga kirib kelgan yangiliklar bosqichma-bosqich tahlil qilingan.

Tadqiqotda tizimli yondashuv (sistemali tahlil) metodidan foydalanilib, umumiy ovqatlanish tizimi savdo infratuzilmasining muhim tarkibiy qismi sifatida o'rganildi. Bu yondashuv orqali mazkur soha faoliyatiga ta'sir ko'rsatgan iqtisodiy islohotlar, mulkchilik shakllarining o'zgarishi, xususi sektorning rivojlanishi, aholining iste'mol madaniyatidagi transformatsiya kabi omillar kompleks tarzda tahlil qilindi. Natijada umumiy ovqatlanish gastronomik-an'anaviy tizimidagi tarkibiy o'zgarishlar nafaqat iqtisodiy, balki ijtimoiy-madaniy jarayon sifatida ham baholandi.

Shuningdek, tadqiqot jarayonida qiyosiy-tarixiy metod qo'llanilib, choyxonalar yurtimizga kirib kelishi va uning milliyliklari, aholi orasida yoyilishi va uning bugungi kundagi faoliyati, zamonaviy oshxona, restoran-kafelar bilan bugungi kundagi raqobati taqqoslandi. Ayniqsa, Andijon, Farg'ona va Namangan viloyatlaridagi milliy va zamonaviy umumiy ovqatlanish korxonalarining rivojlanish dinamikasi o'zaro qiyosiy tahlil qilindi.

Bundan tashqari, tadqiqotda manbashunoslik va tarixiy tahlil metodlari keng qo'llanildi. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi hukumati iqtisodiy islohotlarga oid normativ-huquqiy hujjatlari, hududiy boshqaruv organlari hisobotlari hamda ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi. Ushbu manbalar asosida umumiy ovqatlanish tizimidagi milliylikning o'rni va institutsional shakllanishi, xususi tadbirkorlikning paydo bo'lishi bilan milliy va zamonaviy ovqatlanish shahobchalarining ko'payishi hamda gastronomik an'analarda va xizmat ko'rsatish madaniyatidagi o'zgarishlar ilmiy jihatdan asoslandi.

Shu tariqa, qo'llanilgan metodologik yondashuvlar va ilmiy metodlar majmuyi Farg'ona vodiysi misolida aholining iste'mol madaniyatining shakllanishi, gastronomik an'analardagi o'zgarishlarni kompleks tarzda tahlil qilish, ularning tarixiy rivojlanish qonuniyatlari va hududiy xususiyatlarini aniqlash imkonini berdi.

Tahlil va natijalar. Ovqatlanish madaniyatining tom ma'noda shakllanishida tibbiyot ilmining bobokaloni Ibn Sino qo'shgan hissa alohida o'rin egallaydi. Vengriyalik olim L.Kun bunday deb yozgan: "Gippokrat, Galen va Avitsenalarning keyingi avlodlarga qoldirgan buyuk merosiga muvofiq sihat-salomatligni saqlash va muhofaza qilishda eng afzal usul to'g'ri ovqatlanish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdir". Ibn sino o'zining shoh asari "Tib qonunlari"da ushbu mavzuga bir necha bor to'xtalib: "Kimki sog'lom turmush tarziga erishmoqchi bo'lsa, o'z sog'lig'ini saqlamoqchi bo'lsa, ovqatlanish tartibiga, iste'mol qilinadigan ovqatning sifatiga, miqdoriga, ovqatni iste'mol qilish vaqti va uning hazm bo'lish jarayoniga asosiy e'tiborini qaratmog'i lozim", - deb yozgan [2]. Sharqning mashhur allomalaridan biri Husayn Voiz Koshifiy sog'lom turmush kechirayotgan odam taom yeyish odobi va qoidalariga amal qilishi lozimligini ta'kidlab, "Futuvvatnomayi Sultoniy yoxud javonmardlik tariqati" risolasida taom yeyishning 37 ta qoidasini sanab o'tadi. Yoshlarda sog'lom turmush madaniyatini tarkib toptirishda to'g'ri ovqatlanish madaniyatiga ega bo'lish sog'lom turmush tarzining asosiy omillaridan biri bo'lib, ovqatlanish odobi, tartib-qoidalari haqida A. Fitrat o'zining "Oila" asarida jamoat joylarida ovqatlanishga e'tibor berish, yig'inlarni ovqatlanadigan yer emas, balki madaniyatni yoyilish joyi sifatida ta'rif bergan[3]. Bundan ko'rinib turibdiki, yurtimizda ovqatlanish jarayoniga alohida e'tibor bilan qaralgan. Qadim tarixga ega bo'lgan choyxonalar ham o'zining ijtimoiy-siyosiy o'rniga va kundalik hayotda katta mavqega ega. Shuningdek, savdo yo'llari va turizmning rivojlanishi ham ushbu sohaga yangicha uslub va taomlarni olib kirgan. Choyxonalar o'zbek xalqining ajralmas qismi hamda an'anaviy dam olish maskanidir. U nafaqat choy ichiladigan, madaniy hordiq va dam oladigan joydir. Choyxonalar xalqimizning mehmondo'stligi va milliy urf-

odatlarini aks ettiradi. O'rta Osiyo choyxonalarining kelib chiqishini Hindiston "choy uylari" bilan bog'lanadi. Albatta, to'g'ridan-to'g'ri aloqasi yo'q, ammo bu ikki o'lkaning har tomonlama aloqada bo'lganligiga dalillar anchagina. Shuningdek, O'zbekistondagi Joytun madaniyatiga oid bu yerdan topilgan sopol buyumlarga ishlangan naqshlar Shimoliy Hindistondan topilgan shunday buyumlarga ishlanishi jihatidan ham g'oyatda o'xshash bo'lgan. Tarixiy dalillar shuni tasdiqlaydiki, XVI-XVII asrlarga kelib O'rta Osiyoning Janub bilan har tomonlama aloqalari natijasida bu yerda hindcha "Choy uylari"ga o'xshash joylar paydo bo'lgan. 1589-yilda chop etilgan "Hindiston tarixi" kitobida choy ekish va bu ne'matning ahamiyati to'g'risida dastlabki ma'lumotlar berilgan. Choyxonalar kelib chiqishi davridan to hozirgacha mehnatdan so'ng dam olish joyi, qishning qahratoniyu yozning jazirasidan saqlanib dam oladigan joy sanalgan. Shuni alohida ta'kidlash zarurki, islom dini bu yerda hukmron bo'lganligi sababli choyni xitoycha, yaponcha yoki hindcha ideallashtirish va marosimlari qabul qilinmagan. "Hindcha choy uylari" O'rta Osiyoning o'troq aholisi turmush tarziga mos ravishda "choyxona" nomi bilan mashhur. O'tmishda choyxonalar o'troq hayot kechiradigan o'zbek va tojik aholisi o'rtasidagina ma'lum, chorvachilik bilan mashg'ul aholining ko'chmanchi hayot kechirishi tufayli jamoatchilikning muqim choy ichadigan xonalari qurilmagan. Choyxonalar har bir qishloq, shaharlarda, mahallalarda bo'lib, ariqlar, salqin hovuzlar bo'yida, to'rt ko'cha kesishgan guzarlarda qurilgan. XIX asr, ma'lumotlariga qaraganda 500 ming aholiga ega bo'lgan Toshkentning o'zida 400 ta choyxona bo'lgan. Choyxonalar odamlarning kayfiyatini ko'tarishga xizmat qilgan. Choyxo'rlik yanada nafosatli bo'lishi uchun bu ichimlikni ajib guldor va hoshiyalariga, Navoiy, Jomiy, Nodira, Furqat kabi boshqa klassik shoirlarning baytlari bitilgan zarhal piyolalarda uzatilgan. Xalqqa xizmat ko'rsatish maqsadida choyxonalar, ayniqsa, shaharlarning odam gavjum joydagilari o'zining mashhoqlariga ega bo'lgan. Ularga hofizlar, askiyachilar, qiziqchilar qo'shilgan. Bozor kunlari, ba'zan oddiy kunlarda ham choyxonalarda konsertlar bo'lib turgan, bunda ijro etiladigan kuy va musiqa sadolari shu sohalaridagi sharq klassikasining namoyondalari asarlari va xalq ijodi namunalaridan iborat bo'lgan. Zamonaviy choyxonalarda mehnatkashlarni estetik jihatdan tarbiyalashda komediya va askiya janrlarining iste'dodli namoyandalari muhim rol o'ynagan. Shunday qilib, mafkuraviy va madaniy muassasalar tarmoqlari yangi jamiyatning ma'rifat maskani sifatida butun bir avlodning estetik va axloqiy me'yorlarining shakllanishida muhim ahamiyat kasb etgan[4]. Choyxonalarining paydo bo'lishi va uning ahamiyati haqida boshqa fikrlar ham mavjud. O'zbek olimlari va tadqiqotchilari tomonidan turlicha o'rganilgan. U. Qoraboyev ushbu yig'in haqida atroflicha o'rganib, uni qadimdan erkaklar yig'ini deb ataydi. Bu yig'inni Yas-yosun marosimi asosida paydo bo'lgani va uni gashtak deb atalgani haqida yozgan. Ma'lumki, gashtak dastlab urug'doshlik davrida shakllangan. Muayyan hududda yashovchi urug'lar hududdan-hududga ko'chib, o'zlarini himoya qilish uchun kengashib, maslahat qilish uchun yig'ilishgan. Kengashga urug' boshliqlari, obro'li kishilar taklif etilib, kelgusida qilinadigan ishlar rejasi belgilangan. Bu tadbir qadim zamonlarda ham xalqimiz hayotida muhim rol o'ynagan. O'rta Osiyo xalqlari tarixining yirik tadqiqotchilari S.P.Tolstovning "Ko'hna Xorazm", N.S.Likoshinnig "Turkistonda yarim asr", A.L.Triotskayaning "O'zbek xalq teatri" asarlarida bu tadbirlar yoshlar uchun odob-axloq maktabi vazifasini bajarganligi, ular kishilar bilimni o'stirishining o'ziga xos vositasi bo'lganligi ta'kidlangan[5]. Manbalarda mazkur tadbirlar ijrochilik va pazandachilik san'atini namoyish qilish joyi bo'lganligi haqida ham juda qiziqarli ma'lumotlar berilgan.

Elshunos olim Ochil Bo'riyev gap-gashtaklar haqida quyidagilarni yozadi: "Vohamiz shahar va qishloqlardagi har bir mahallada gap-gashtak o'tkaziladigan alohida jamoa mehmonxonalarini bo'lgan. Bu joy gapxona, gashtakxona deyilgan. Mehmonxonani o'ziga to'q kishilar saxovat uchun yoki har bir mahalla hashar yo'li bilan qurishgan. Mehmonxonasi bo'lmagan mahallalarda gashtak navbat bilan xonadonlarda o'tkazilgan"[6].

Qadim zamonlarda ham xalqimiz o'rtasida maxsus qishki dam olish kechalarini o'tkazish odati mavjud bo'lgan. Ular turli nom bilan, masalan, Xorazmda - "Gurung", "o'tirishma", "qidirishma", "ziyofat, Farg'ona vodiysi va Toshkentda - "gap", Buxoroda - "jo'ra", Samarqand, Jizzax, Qashqadaryo, Surxondaryoda - "gashtak", "suhbat" deb atalgan. Shuningdek, Janubiy viloyatlarda ziyofatga 40 yigit to'plangani uchun u "qirq yigit"deb ham yuritilgan.

Odatda, gashtaklar hosil yig'ib-terib olingach, kech kuzdan to bahorgacha - ekin-tikin ishlari boshlanguncha o'tkazilgan. Gashtaklar tuni uzun qish oylarida ko'p o'tkazilgan.

O'ttiz-qirq kishi muntazam yig'ilib, gap-gashtak qilib turishgan. Gap-gashtakning ikki turi mavjud bo'lgan: birinchisi, barcha ishtiroklardan pul, oziq-ovqat yig'ish orqali, ikkinchisi - bir kishining harakat qilishi orqali tashkil qilingan.

Gap-gashtakdan maqsad do'stlarning dam olishi, o'zaro muloqotda bo'lishi va ijodiy qobiliyatlarini namoyish qilishdir. Gashtakda 10-20 kishi ishtirok etgan. Ular "jo'ralar", "ziyofatdoshlar", "gapxo'r", "gashtakxo'r" ham deyilgan. Gashtakni tashkil etishning o'ziga xos qoidasi bo'lgan. Gashtakda ko'pincha tenqurlar qatnashgan. Masalan, 17-20 yoshlilar, 30-50 yoshdagilar, 50 va 60 yoshdan oshgan kishilar alohida-alohida bo'lib gashtak uyushtirgan. Gashtakning kichik shakllari ham bo'lgan. Masalan, 5-6 kishi tomonidan o'tkaziladigan kechalar "dangona" deb atalgan. Shuningdek, bir necha oilalardan iborat "oilaviy gashtaklar" ham bo'lgan. Bundan tashqari Farg'ona va Toshkent ayollarining "gashtak gapi" ham bo'lgan. Unda bir joyda yashaydigan turli yoshdagi ayollar navbat-navbat bilan bir-birlarinikida yig'ilgan. Bu tadbir yil bo'yi davom etgan.

10-15 ulfatning ishdan bo'sh paytlarida mablag' yig'ib, ziyofat qilib o'tirishi "to'qma", "yig'ma gashtak", "xarifona" yoki "xalfana" deyilgan.

Uylangan, ro'zg'orli do'stlar, hamkasblar yig'ilishib, mehmonxonasi, shart-sharoiti bo'lgan bir kishini o'zlariga jo'raboshi qilib saylashgan. Bo'lajak jo'raboshi "maslahat oshi" tashkil etgan va unda yig'inda ishtirok etuvchilar aniqlangan.

Gap-gashtakka rais va uning o'rinbosarlari rahbarlik qilishgan. Raisni jo'raboshi ham deyishgan. Jo'raboshiga barcha gashtak a'zolari bo'ysungan. Gashtakka rahbarlik qanchalik yaxshi olib borilsa, u shunchalik mazmunli o'tgan.

Jo'raboshi gashtak o'tkaziladigan vaqtni (har haftada, 15 kun yoki bir oyda), unga ketadigan sarf-harajatlarni qat'iy belgilagan va undan hech kim chetga chiqmagan. Gashtak

navbati bilan belgilanib, uni "harjlama gashtak" ham deyilgan. Navbati kelgan ishtirokchi joy hozirlashi, ziyofat hozirlashi va gashtak o'tishini ta'minlashi kerak bo'lgan. Taomlarni tayyorlash uchun gashtakchilar orasidan oshpaz belgilangan.

Gashtakda uyushma a'zolari qat'iy rioya qilishlari shart bo'lgan "nizom" qabul qilingan. Intizomga javobgar shaxs - bu ishlarni nazorat qilishi bilan birga, yig'ilish bo'ladigan joyni tartibga keltirgan, taomlar mezonini tuzgan. Bu yerda qiziqarli suhbat, o'yin-kulgu qilingan, ashula ijro etilgan, doston, ertak, askiya ham aytilgan. Mashhur adib S. Ayniy shunday buni shunday tasvirlaydi: "...gapdon, hozirjavob va savodsiz bo'lishlariga qaramay, gashtakda hamma she'rxon edi, ba'zilar she'r aytar edilar. Agar bularning orasida bitta yarimta bezori chiqib qolsa, unga shafqatsizlik bilan jazo berilardi."[7].

Obro'li kayvoni kishilar bilan o'tgan gashtakda ishtirok etganlar yurish-turishi, muomala odobi, mehnatsevarlik, insoniylik fazilatlarini o'rganishgan, bilmaganlarini so'rab o'rganishgan. Xalqimiz donishmandlar suhbatini haqida "ham tavozelik bo'lib, ham boadab, yaxshilarning suhbatini qilg'il talab" degan. Bu marosim ko'ngilli dam olish, kishilar o'rtasida mehr-oqibatni kuchaytirish, do'stlikni mustahkamlash vositasi sifatida hozirgacha saqlanib qolmoqda.

Gashtak 4-5 soat davom etgan. Shuning uchun otanalalar voyaga yetgan farzandlarini o'z tengqurlari safiga kiritishga intilishgan. Odob-axloqsiz kishilarga nisbatan "gap ko'rmagan", "ulfat ko'rmagan" iboralari ishlatilgan. Mashhur mutaffakir shoir Rudakiy: "Yo bolangni maktaga ber, yo bo'lmasa majlisga ber" deganida u "majlis" deb do'stlar davrasi ya'ni choyxonani nazarda tutgan[8].

Hozir choyxonalarda bilimli va tajribali kishilardan takalluf, shirinsuxanlik, do'stona mulozamatni o'rganib, aql doiralari kengaytirayotgan yoshlar ko'p.

Umuman choyxona ma'lum bir kishilarning dam olish maskani emas. Choyxona turli muammolarni hal qilishga ham yordam beruvchi ijtimoiy uyushmadir.

Choyxonadagi muloqot, suhbatlar tufayli unda ishtirok etganlarning dunyoqarashi boyiydi. Davradagilar o'z ijodiy qobiliyatlarini namoyish qilish rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladi[9].

Xulosa va takliflar. Bugungi kunda xorijiy davlatlar bilan yo'lga qo'yilgan hamkorliklar orqali umumiy ovqatlanishda katta o'zgarishlar bo'ldi, jumladan Yevropa taomlari va xizmat ko'rsatishning yangicha turlari kirib keldi. Yo'lga qo'yilgan hamkorliklar va globallashuv natijasida turli xalqlarning oshxonaalari bir-biriga yaqinlashdi va xorijiy restoranlar, yangi taomlar ham kirib keldi. Xususan, Farg'ona vodiysida ham turk, yapon, koreys, rus va italyan kabi restoranlari mavjud. Shu bilan birga iste'mol madaniyati ham kun sayin o'sib bormoqda, globallashuv va urbanizatsiya tufayli tez tayyor bo'ladigan ovqatlarning ko'payishi, iste'molchilarda oziq-ovqat tanlashda tabiiylikka va uning sifatiga e'tibor berish, sog'lom ovqatlanish tamoyillariga rioya qilishni kuchaymoqda.

ADABIYOTLAR

1. Bo'riyev O. O'g'il ulfat ko'rganmi // Fan va turmush. - 1993. - №1. [1:10-11]. [1:11-12].
2. Jamoldinova O. Ovqatlanish madaniyatiga rioya etish sog'lom turmush tarzi asosidir/ Xalq ta'limi. Davriy to'plam. - №1. - Toshkent, 2008. [2-3: 140].
3. Mahmudov K. Choyxona. - T.: Kamalak, 1993. [4: 42-44]
4. Qoraboyev U. O'zbek xalqi bayramlari. T.: Sharq, 2002. [5: 115-118]
5. Qoraboyev U. Badiiy ommaviy tadbirlar. - T.: O'qituvchi, 1986. [6-7-8-9: 240]
6. Qurbonov Sh. Ovqatlanish madaniyati. - T.: Ma'naviyat, 2005. [3: 4]