

**TAOM DISKURSIGA OID SIFATLAR TARJIMASINING  
LINGVOKULTUROLOGIK MUAMMOLARI  
( IN VA YAN TA'LIMOTI MISOLIDA)**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7481406>

**Mamatova Dilshoda Mashrab qizi**

*Toshkent Kimyo xalqaro universiteti*

*Tarjima nazariyasi va amaliyoti kafedrasi o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada Xitoy madaniyatiga xos bo'lgan In va Yan ta'limotida taomning ahamiyati, xitoyliklar oziq-ovqat iste'molidagi asosiy vositalar, In va Yan falsafasida ularni qay holatda iste'mol qilish, qaysi taomlar In va qaysi taomlar Yanga kirishi haqida tushunchalar berib o'tiladi. In va Yan ta'limotiga asosan nafaqat taomlar iste'mol qilish, balki iste'mol jarayonini to'g'ri tashkil qilish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ko'pgina kasalliklarning oldini olish uchun ham to'g'ri ovqatlashish borasidagi qarashlar mazkur ta'limotga keng yoritilib berilgan.*

**Kalit so'zlar:** *In taomlari, Yan ta'limotidaga kiruvchi oziq-ovqatlar, ta'mlarning ahamiyati, muvozanat.*

**Kirish.** Insoniyat paydo bo'lganidan boshlab, oziq-ovqat iste'moliga chuqur e'tibor qaratilib kelingan. Toam tayyorlash, iste'mol qilish jarayoni har bir xalqning joylashgan o'rni, yashash tarzi va muhitidan kelib chiqib turli ko'rinish va shakllarda bo'ladi. Har bir xalqning milliy urf-odatlar va qadriyatlar shakllanish jarayonida ularning taom iste'mol qilishga bo'lgan qarashlari, turli-tuman taom turlari va nomlari paydo bolib borgan. Insonlar har bir yeydigan taomini xushbo'y hidli, laziz mazali, tashqi ko'rinishi chiroyli bo'lishi kabi bir qancha ishtaha qo'zg'atadigan sifatlar, sihat-salomatlik hamda mehnat faoliyatini ortib borishi uchun iste'mol qilishadi[4]. Tansiq taom iste'mol qilish insonni

asablarini tinchlanishiga, fizilogik va ruhiy jihatdan kuchga to'lishiga hamda kayfiyatning yaxshi bo'lishiga olib keladi.

Astraxan davlat universiteti sinologi A.X. Katanova o'zining "Xitoy ovqatlanish madaniyatining o'ziga xos xususiyatlari" nomli maqolasida xitoyliklarning ovqatlanish jarayoniga bir san'at darajasida qarashlarini ta'kidlaydi. Xitoy oshxonasi bir necha ming yillik tarixga ega bo'lib, keng va boy kontrastlik, 80 000 dan ortiq individual oshpazlik asarlari, insoniyatga ma'lum bo'lgan eng qadimgi mahsulotlarni o'zida mujassam qilganligi bilan mashhurligini ta'kidlab o'tgan[1].

**Metodlar.** Xitoy falsafasining asosiy yo'nalishi bo'lgan In va Yan ta'limotida, taomni turlarga bo'lganda, In- nozik, yumshoq, rangsiz, ayollarga xoslikni, Yan – kuchli, baquvvat, rangli, erkaklarga xoslikni ifodalab, taom tayyorlashda aynan In va Yan munosabitini muvozanatda ushlagan holda tayyorlashga e'tibor qaratiladi.

Yan ta'limotida ko'mir, ochiq olovda yog'da qovurishni, uzoq qaynatishni, dimlashni, achchiq ziravorlardan foydalanib, spirtli ichimliklardan foydalangan holda taom tayyorlash jarayonini nazarda tutadi. Bu usul orqali sovuqni kamaytirish uchun issiqlikdan ko'proq foydalanadi. In ta'limotida taomlar sho'r, tuzlangan, kam qovurilgan, past olovda qaynatish jarayoni bilan aloqador [3]. Xitoyda taom tayyorlash jarayonida In va Yan ta'limotidan kelib chiqqan holda, kam yog'da tez qovurib olish, bug'da pishirish, qaynoq suvda pishirish neytrallikni saqlash maqsadida qo'llaniladi. Xitoy glyuttoniyasida taomning rangi, ma'zasi, hidi eng asosiy elementlar sanaladi.

Xitoy gastronomiyasida ovqatlanish yil fasllari va kunning qaysi qisminda iste'mol qilish doimo uyg'unlashishi lozim. Xitoyliklarning fikriga ko'ra, qish faslida ko'p, yozda kam, bahor va kuzda normal miqdorda taom iste'mol qilish maqsadga muvofiq. Har bir faslning o'z xususiyatidan kelib chiqib, ovqatlanish jarayoni tartibga solinadi.

In va Yan ta'limotiga asoslanib, ertalab organizm In sokin holatda bo'lganligi sababli Yan ta'limotiga qoidalaridan kelib chiqib, issiq taom iste'mol qilish tananing kuchli va energiyali bo'lishiga olib keladi. Ertalab In ta'limoti asosida kuchsiz ovqatlanish, tananing kuchsiz va nimjon bo'lishiga olib keladi. Natijada inson organizmi o'z kuchini yo'qotib, ishga bo'lgan layoqad so'nib, o'z quvnoqligini yo'qotadi. Kechqurun sovuq va iliq mahsulotlar yeyish tavsiya etiladi. In ta'limotiga asosan, kechki payt bunday mahsulotlarni iste'mol qilish uyquning sokin va xotirjamligini, aksincha holatda, Yan ta'limotiga xos taomlar iste'moli yomon tushlar ko'rish va uyqusizlikni keltirib chiqaradi[1].

Bu xitoyliklarning asosiy ovqatlanish madaniyati bilan bog'liq holat. Xitoyliklar taom tayyorlash jarayonida ta'mlar mutanosibligiga alohida e'tibor qaratadi. In va Yan ta'limoti asosida oziq-ovqat mahsulotlari uyg'unlashgan bo'ladi va bu fasllar bilan ham aloqador. Taomlarning rangi ham xitoy gastronomik madaniyatining bir bo'lagi hisoblanadi. Xitoy madaniyatiga muvofiq, taom tayyorlashda mahsulotlarni tejash, zirovorlardan mohirona foydalanish hamda milliylikni unutmaslik lozim.

**Muhokama.** In va yan ta'limotida taomlar ikki turga ajratiladi. In ta'limotidagi yaxna taomlar – tanani sovitib, uni bo'shashtiradi. Bu kabi taomlarni iste'mol qilish organizmni toliqishga, ishtahaning yo'qolishiga va kuchsizlanishiga olib keladi. In oziq-ovqatlarini iste'mol qilish tongda qiyin uyg'onish, tushkun kayfiyat va charchoqni keltirib chiqaradi.

Ushbu mahsulotlarga quyidagilar kiradi:

- spirtli ichimliklar, qo'ziqorinlar, yog'lar, kartoshka, qahva, tovuq go'shti;
- margarin, sariyog '(sabzavot va sariyog)', asal, sut mahsulotlari;
- sabzi, bodring, yong'oq, pomidor, bug'doy;
- shirin mevalar, shirinliklar, smetana[5].

Deyarli barcha o'simlik yog'ida tayyorlangan ovqatlar In energiyasiga ega. In taomlarida kaloriyalar past. Mahsulot qancha kaloriyali bo'lsa, unda Yang energiyasi shunchalik ko'p ifodalanadi.

Yang ta'limotida taomlar - tanani isitadigan, quvvatli qiladigan issiq ovqat. Taomnomada bunday mahsulotlarning ko'pligi asabiylashish, zo'riqish, jahldorlikni keltirib chiqaradi. Bunday taomlar iste'molidan keyin harakat va nutq tezlashadi, tanaga uxlash uchun ko'p vaqt kerak bo'lmaydi. Bu ovqatlar miya faoliyatini ham yaxshilaydi. Xitoy falsafasida sog'lom bo'lish uchun In va Yang ta'limotiga monand ravishda ovqatlanish, har ikkala turdagi oziq-ovqat mahsulotlarining iste'moliga e'tibor berish tavsiya qilinadi.

Yang mahsulotlariga quyidagilar kiradi:

- dukkakli mahsulotlar, grechka, karam, nordon mevalar;
- piyoz, go'sht, tuxum, petrushka, guruch, javdar, baliq;
- salat, tuz, kepakli non, choy, sarimsoq

Yang ovqatlariga go'shtli mahsulotlar bo'ladi. Yang taomlari In ovqatlariga qaraganda uzoqroq saqlanib turadi.

Ratsiondagi mahsulotlarning uyg'unligiga erishish uchun har xil energiyaga ega mahsulotlarni teng ravishda iste'mol qilish kerak, chunki bir xil energiyadagi mahsulotlarni iste'mol qilish tananing funksiyalarida o'zgarishlarga olib keladi.

**Natijalar.** Xitoy madaniyatida taom diskursi tushunchasi faqatgina taomlar iste'mol qilishda qo'llanilmaydi. Taom tayyorlash jarayonida ham In va Yan uyg'unligini hisobga olgan holatda tayyorlash lozim. In va Yan substansiyalari o'zida ikkita qarama-qarshi bo'lgan vaziyatni bir vaqtning o'zida bir taomga doimo birlashtiradi, ular bir-birisiz to'liq bo'la olmaydi[2]. In va Yan qarama-qarshiligini o'rganish jarayonida oziq-ovqat iste'moli Xitoy tabobati bilan ham bog'liqligini ko'rish mumkin. Ko'pgina dietologlar va shifokorlar mazkur ta'limot bo'yicha ovqat iste'molini tavsiya qilishadi. Shunda inson organizmi sog'lom, baquvvat bo'ladi. Xitoy tabobatida In va Yan uyg'unligida taom iste'mol qilish eng to'g'ri ovqatlanish sanalib, ko'plab xitoyliklar bu tamoyillar asosida ovqatlanishi natijasida kasallikka uchramaydi, ortiqcha vazn to'plamaydi.

In va Yan ta'limotining taomga oid tushunchalarni o'rganish doirasida sog'lom turmush tarzi va to'g'ri ovqatlanish bo'yicha bilimlar hosil qilindi. Xitoyliklarning

ovqatlanishdagi uyg'unlikni bir maromda tutishlari natijasida uzoq umr ko'rishlari aniqlandi.

**Xulosa.** Xitoy falsafiy qarashlari asrlar davomida xitoyliklar madaniyati bilan uyg'unlashib ketgan bo'lib, hozirgi kunda ham xitoyliklar hayotining har bir yo'nalishida In va Yan ta'limoti qonun-qoidalari asosida hayot kechirishadi. Mazkur ta'limotga ko'ra, In taomlari sovuq, Yan taomlari issiq bo'lganligi sababli ularni uyg'unlashtirish, tana muvozanatini saqlashda In va Yan ta'limotidan foydalanishga harakat qilishadi. Natijada ular to'g'ri ovqatlanishadi.

Shuningdek, ovqatlanish jarayonida xitoyliklar turli-tuman taomlarni birlari bilan bo'lishadilar hamda bir vaqtning o'zida bir xil bo'lmagan taomlar iste'mol qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Har xil taomlar turli muvozanatli bo'lganligi sababli xitoy taomlari to'yimli va dunyodagi eng sog'lom oshxonalaridan biridir.

In va Yan ta'limotiga asoslangan Xitoy tabobati va oshxonasi organizmda ovqatlanish jarayoni bilan bog'liq bo'lgan muvozanatni doimo ushlab turadi. Chunki yilning qaysi faslida qanday taomlar iste'mol qilish, kunning qaysi soatlari qanday ovqatlanishdan tortib ovqat tayyorlash jarayonigacha bo'lgan jarayon In va Yan ta'limotida tartibga solingan.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. А. Х. Канатова ОСОБЕННОСТИ КИТАЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ Научный потенциал регионов на службу модернизации. Астрахань: АИСИ, 2011. С 243.
2. Трактат Желтого императора о внутреннем. Часть 1: Вопросы о простейшем / Пер. В.В. Виноградского. М.: Профит Стайл, 2007. 387 с
3. У ВэйСинь, У Лин. Энциклопедия лечебной китайской кухни. СПб: Нева, 2004. С 27-28.
4. К. Махмудов Тансиқ таомлар. Тошкент:Меҳнат,1989. -Б. 6
5. <https://bud-v-forme.ru/nutrition/sistema-pitaniya-in-yan/>