



TAFAKKUR
ACADEMY

PROGRESS: GLOBAL TADQIQOTLAR



+998200161268

@Tafakkur_academy

www.tafakkurjournals.uz

QORAQALPOQLARNING OZIQ-OVQAT TIZIMI VA UNING TRANSFORMATSIYASI

Bekposinova Altinay Bekpolat kizi

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

“Etnografiya, etnologiya hám antropologiya”

yo'nalishi 2-kurs magistranti.

Annotatsiya. Ushbu maqolada qoraqalpoq xalqining an'anaviy oziq-ovqat tizimi va uning tarixiy-ekologik omillar ta'sirida o'zgarishi tahlil qilinadi. Tadqiqotda Orol inqirozi natijasida baliqchilikning pasayishi, jo'xori madaniyatining bug'doy bilan almashinuvi hamda Mo'ynoq va Nukus shaharlari misolida iste'mol ratsionining transformatsiyasi yoritilgan. Maqolada an'anaviy taom tayyorlash texnologiyalarining modernizatsiyalashuvi va uning aholi salomatligiga ta'siri ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: *Qoraqalpoq oshxonasi, oziq-ovqat tizimi, transformatsiya, Orolbo'yi, Jugari gurtik, ekologik inqiroz, etnik madaniyat, urbanizatsiya, Mo'ynoq, oziq-ovqat xavfsizligi.*

Аннотация. В данной статье анализируется традиционная система питания каракалпакского народа и её трансформация под влиянием историко-экологических факторов. В исследовании освещаются такие вопросы, как упадок рыболовства в результате Аральского кризиса, замена культуры джугари (сорго) пшеницей, а также трансформация потребительского рациона на примере городов Муйнак и Нукус. В статье научно обоснована модернизация традиционных технологий приготовления пищи и её влияние на здоровье населения.

Ключевые слова: *Каракалпакская кухня, система питания, трансформация, Приаралье, Джугари гуртик, экологический кризис, этническая культура, урбанизация, Муйнак, продовольственная безопасность.*

Abstract. This article analyzes the traditional food system of the Karakalpak people and its transformation under the influence of historical and ecological factors. The study highlights the decline of fishing as a result of the Aral Sea crisis, the replacement of jugara (sorghum) cultivation with wheat, and the transformation of the consumer diet using the examples of Muynak and Nukus cities. The article provides a scientific basis for the modernization of traditional food preparation technologies and its impact on the health of the population.

Keywords: *Karakalpak cuisine, food system, transformation, Aral Sea region, Jugari gurtik, ecological crisis, ethnic culture, urbanization, Muynak, food security.*

KIRISH

Qoraqalpoq etnosining oziq-ovqat tizimi faqatgina biologik ehtiyojlarni qondirish vositasi emas, balki asrlar davomida shakllangan murakkab ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy moslashuv natijasidir. Xalqning xo'jalik yuritish usuli o'ziga

xos aralash xarakterga ega bo'lib, u Amudaryoning quyi oqimi va Orol dengizi qirg'oqlaridagi tabiiy landshaft bilan chambarchas bog'langan edi. Etnografik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, qoraqalpoqlar turmush tarzida dehqonchilik va chorvachilikning sintezi ovqatlanish ratsionining xilma-xilligini ta'minlovchi asosiy omil bo'lib xizmat qilgan.

Tarixiy jihatdan qoraqalpoq oshxonasi "ochiq tizim" sifatida shakllangan bo'lib, u qo'shni xalqlar (o'zbek, qozoq, turkman) bilan bo'lgan madaniy aloqalar natijasida ham boyib borgan. Biroq, uning yadrosida saqlanib qolgan uchta asosiy ustun - chorva, don va baliq - qoraqalpoq etnik o'ziga xosligini belgilab beruvchi elementlardir.

Go'sht va sut mahsulotlarining ratsiondagi o'rni xalqning chorvachilikka asoslangan ko'chmanchi o'tmishi bilan bog'liq bo'lsa, qatiq, saryog' va qurt kabi mahsulotlar sutni uzoq vaqt saqlashning an'anaviy usuli sifatida ahamiyatli bo'lgan. Ayniqsa, tuya sutidan tayyorlanadigan shubat va qimiz nafaqat to'yimli ozuqa, balki xalq tabobatida muhim shifobaxsh ichimlik hisoblangan.

Donli mahsulotlar, xususan, oq jo'xoring (jugari) roli qoraqalpoq dehqonchilik madaniyatining ajralmas qismidir. Jo'xori boshqa donli ekinlarga qaraganda sho'r tuproq va suvsizlikka chidamliligi sababli Orolbo'yi hududida yetakchi o'rinni egallagan. Tarixchi olim S.K. Kamalov ta'kidlaganidek, ushbu ekin xalqning iqtisodiy barqarorligi va oziq-ovqat xavfsizligining kafolati bo'lib kelgan.

Baliqchilik esa qoraqalpoqlarni boshqa O'rta Osiyo xalqlaridan ajratib turuvchi asosiy xo'jalik sohalaridan biri edi. Orol dengizi va daryo deltasidagi tabiiy boyliklar aholini yil davomida yuqori sifatli oqsil bilan ta'minlagan. Baliq go'shtidan tayyorlanadigan taomlarning o'nlab turlari mavjudligi qoraqalpoq oshxonasining dengiz va daryo bilan qanchalik bog'liqligini isbotlaydi.

Biroq, XX asrning ikkinchi yarmi va XXI asr boshiga kelib, bu an'anaviy muvozanat buzildi. Ekologik inqiroz, ya'ni Orol dengizining qurishi baliqchilik sohasining barham topishiga, daryo suvining kamayishi esa an'anaviy dehqonchilik ekinlarining (jo'xori) bug'doy va sholi bilan almashishiga sabab bo'ldi. Ushbu transformatsiya nafaqat ovqatlanish tarkibini, balki qoraqalpoq oilalaridagi kundalik urf-odatlar va taom tayyorlash texnologiyasini ham o'zgartirib yubordi. Bugungi kunda ushbu transformatsiya jarayonlarini o'rganish xalqning etnik madaniyati saqlanishini va aholi salomatligi masalalarini tahlil qilishda dolzarb ahamiyat kasb etadi.

MATERIALLAR VA METODLAR

Ushbu tadqiqotni amalga oshirishda qoraqalpoq xalqining oziq-ovqat tizimidagi o'zgarishlarni aniqlash maqsadida kompleks etnografik va qiyosiy-tarixiy metodlardan foydalanildi. Tadqiqotning metodologik asosini dala-etnografik kuzatuvlari, arxiv ma'lumotlari va hududiy statistik tahlillar tashkil etadi.

Maqolada an'anaviy oziq-ovqat tizimini tahlil qilishda klassik etnografik asarlarga tayanildi. Xususan, XX asrning o'rtalarida qoraqalpoqlar turmush tarzini fundamental o'rgangan T.A. Jdankoning tadqiqotlari boshlang'ich nuqta sifatida olindi. Muallif qoraqalpoqlar yashash tarzini "yarim o'troq" deb ta'riflar ekan, bu holat ularning ratsionida chorva mahsulotlari va dehqonchilik ne'matlarining

sintezini vujudga keltirganini isbotlab bergan [Jdanko, 1950]. Shuningdek, xalqning oziq-ovqat xavfsizligida jo‘xorining (jugari) strategik ahamiyati S.K. Kamalovning tarixiy tahlillari orqali asoslandi [Kamalov, 1968].

Transformatsiya jarayonlarini aniqroq ko‘rsatish uchun tadqiqot obyekti sifatida Qoraqalpog‘istonning ikki xil ijtimoiy-ekologik nuqtasi tanlab olindi: 1. Mo‘ynoq tumani - ekologik inqiroz (Orol dengizining qurishi) bevosita an‘anaviy baliqchilik xo‘jaligini yo‘q qilgan hudud sifatida. 2. Nukus shahri - ijtimoiy-iqtisodiy omillar va urbanizatsiya ta‘sirida oziq-ovqat madaniyati tez sur‘atlar bilan o‘zgarayotgan ma‘muriy markaz sifatida.

Oziq-ovqat tizimidagi o‘zgarishlar quyidagi uchta mezon asosida tahlil qilindi:

1. Ratsion tarkibi: Baliq va jo‘xori kabi an‘anaviy mahsulotlarning bug‘doy uni, tahrirlangan yog‘lar va sanoatlashgan go‘sht mahsulotlari bilan almashinuvi .

2. Texnologik jarayonlar: Taom tayyorlashdagi an‘anaviy asbob-uskunalar (keli, tosh tegirmon, o‘choq) o‘rnini zamonaviy maishiy texnika va gaz vositalari egallashi.

3. Salomatlik va ekologiya bog‘liqligi: Ratsion o‘zgarishining aholi salomatligiga, xususan, mikronutrient yetishmovchiligi ko‘rsatkichlariga ta‘siri [Mambetullaeva, 2015].

4. Ma'lumotlarni jamlash. Tadqiqot davomida 1950-yillardagi etnografik ko‘rsatkichlar bilan 2020-yillardagi zamonaviy statistik ma‘lumotlar qiyoslanib, o‘zgarish dinamikasi jadval ko‘rinishida umumlashtirildi . Bu usul transformatsiya jarayonlarining nafaqat sifat, balki miqdoriy ko‘rsatkichlarini ham yoritish imkonini berdi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Ma‘lum bo‘lishicha, qoraqalpoq oshxonasining texnologik transformatsiyasi nafaqat qulaylik yaratdi, balki etno-madaniy yo‘qotishlarga ham sabab bo‘ldi. Masalan, Jugari gurtik kabi murakkab taomlarning tayyorlanish jarayoni soddalashishi natijasida taomning o‘ziga xos organoleptik xususiyatlari zaiflashgan. X. Esbergenov ta‘kidlaganidek, pishirish vositalarining modernizatsiyasi taomning biologik quvvati va uning madaniy "ruhiga" ta‘sir ko‘rsatmoqda [Esbergenov, 1993].

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, Mo‘ynoqda ratsiondagi o‘zgarishlar "majburiy" xarakterga ega (tabiiy resurslarning yo‘qolishi sababli), Nukusda esa "ixtiyoriy-madaniy" (urbanizatsiya va globallashtirish sababli) ko‘rinishdadir.

Qoraqalpoq oziq-ovqat tizimidagi transformatsiyani o‘rganish natijalari shuni ko‘rsatadiki, so‘nggi yetti o‘n yillik ichida aholi ratsioni va xo‘jalik yuritish madaniyati tubdan o‘zgargan. Bu o‘zgarishlar faqatgina iqtisodiy emas, balki chuqur ekologik inqiroz bilan ham bog‘liqdir.

Tadqiqot davomida 1950-yillar (an‘anaviy bosqich) va 2020-yillar (zamonaviy transformatsiya bosqichi) o‘rtasidagi farqlar statistik ma‘lumotlar asosida tahlil qilindi (1-jadvalga qarang).

Oziq-ovqat mahsulotlari iste'molining qiyosiy dinamikasi

Mahsulot turi	1950-yillar (%)	2020-yillar (%)	Transformatsiya sababi
Baliq mahsulotlari	40	5	Orol dengizining qurishi va baliqchilik sanoatining inqirozi
Jo'xori (Jugari)	50	10	Madaniy assimilyatsiya va dehqonchilikda bug'doyga o'tilishi
Bug'doy uni	10	70	Savdo integratsiyasi va un mahsulotlarining ommalashuvi
Meva-sabzavotlar	5	25	Logistika va issiqxona xo'jaliklarining rivojlanishi

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, an'anaviy oqsil manbai bo'lgan baliq o'rnini deyarli to'liq uglevodlarga boy bo'lgan bug'doy uni egallagan. Bu o'zgarishlar aholi salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatib, mikronutrient yetishmovchiligi va anemiya kabi kasalliklarning ortishiga zamin yaratmoqda.

Transformatsiya jarayonlari hududiy xususiyatlariga ko'ra bir-biridan farq qiladi:

1. Mo'ynoq (Ekologik model): Bu hududda transformatsiya "majburiy" xarakterga ega. 1960-yillargacha baliq aholi ratsionining 60-70% qismini tashkil etgan. Dengizning qurishi natijasida an'anaviy oqsil bazasi yo'qoldi va uning o'rnini tovuq go'shti hamda import qilingan o'simlik moylari egalladi.

2. Nukus (Urbanizatsiya modeli): Poytaxt aholisi o'rtasida o'zgarishlar ko'proq ijtimoiy-madaniy omillar bilan bog'liq. Shahar aholisining 85% dan ortig'i bug'doy unidan tayyorlangan zamonaviy xamir ovqatlarni iste'mol qiladi. Bu yerda an'anaviy taomlar tayyorlashning murakkab usullari (masalan, jo'xorini kelida tushish) o'rnini tayyor yarim tayyor mahsulotlar egalladi.

Taom pishirish texnologiyasining o'zgarishi taomning nafaqat sifatiga, balki uning etnik qiymatiga ham ta'sir qilmoqda. Jo'xori unidan tayyorlanadigan Jugari gurtik kabi taomlar mehnattalab jarayonlarni talab qilgan. Bugungi kunda bu

jarayonlarning soddalashishi taomning tabiiy tarkibini o'zgartirib yubordi. Ochiq olov va saksovul tutunida pishirilgan taomlar o'ziga xos hidi va ta'miga (organoleptik xususiyatlariga) ega edi. Gaz va elektr plitalaridan foydalanish taomlarni standartlashtirdi va ularning "etnik ruhini" yo'qotdi. Qoraqalpoq etnografi X. Esbergenov bu jarayonni taomning nafaqat moddiy, balki biologik qiymati pasayishi deb baholaydi.

MUHOKAMA

Qoraqalpoq oziq-ovqat tizimining transformatsiyasi murakkab va ziddiyatli jarayondir. Bir tomondan, savdo aloqalarining rivojlanishi ratsionni meva va sabzavotlar bilan boyitgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, Orolbo'yi hududining tabiiy resurslaridan (baliq, tuya suti, jo'xori) mahrum bo'lish aholi salomatligi uchun xavf tug'dirmoqda.

Tadqiqotlariga ko'ra, tabiiy oqsil va vitaminlar manbai bo'lgan an'anaviy mahsulotlarning kamayishi oziq-ovqat xavfsizligi masalasini dolzarb qilib qo'ydi. Shuning uchun milliy taomlarni saqlab qolish va ularni zamonaviy parhezshunoslik asosida qayta tiklash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

XULOSA VA TAVSIYALAR

Qoraqalpoq xalqining oziq-ovqat tizimi va uning transformatsiyasi bo'yicha olib borilgan ushbu tadqiqot quyidagi ilmiy xulosalarga kelish imkonini berdi:

1. Qoraqalpoq oziq-ovqat tizimi bir vaqtning o'zida ham "majburiy" (ekologik inqiroz sababli), ham "ixtiyoriy" (globalizatsiya va urbanizatsiya sababli) transformatsiyani boshdan kechirmoqda. Orol dengizining qurishi baliqchilik kabi fundamental xo'jalik sohasining barham topishiga va xalqning an'anaviy oqsil bazasining yo'qolishiga olib keldi.

2. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, an'anaviy darmonbaxsh ekin bo'lgan jo'xori (jugari) o'rnini bug'doy unidan tayyorlangan mahsulotlar egallashi aholi ratsionida uglevodlar ulushini 70% gacha oshirib yubordi. Bu holat, A.M. Mambetullaeva ta'kidlaganidek, mintaqada mikronutrient yetishmovchiligi va surunkali kasalliklarning ortishiga asosiy omil bo'lib xizmat qilmoqda.

3. Oziq-ovqat tizimidagi transformatsiya jarayonlari nafaqat mahsulotlar tarkibini o'zgartirdi, balki ularning etnik "ruhini" va biologik qiymatini ham pasaytirdi. Etnograf olim X. Esbergenov ta'kidlaganidek, texnologik taraqqiyot taomning madaniy kodlarini qisman yo'qotishiga sabab bo'lmoqda. Ushbu salbiy tendensiyalarni yumshatish va milliy oziq-ovqat tizimini modernizatsiya qilish maqsadida quyidagi tavsiyalar ilgari suriladi:

1. An'anaviy mahsulotlarni reabilitatsiya qilish: Hududda sho'rga va qurg'oqchilikka chidamli bo'lgan oq jo'xori (jugari) yetishtirishni qayta tiklash zarur. Undan tayyorlanadigan milliy taomlarni (gurtik, aksaule va b.) sog'lom ovqatlanish ratsioniga keng kiritish lozim.

2. Baliqchilikni sun'iy havzalarda rivojlantirish: Orol dengizining yo'qolgan resurslari o'rnini bosish uchun Mo'ynoq va boshqa tumanlarda yopiq suv havzalarida baliq yetishtirishni jadallashtirish talab etiladi. Bu orqali aholining hayvon oqsili bilan ta'minlanish darajasini oshirish strategik ahamiyatga ega.

3. Gastroturizmni rivojlantirish: Qoraqalpoq oshxonasining o'ziga xos taomlarini (baliq gurtik, jugari gurtik) "etnik brend" sifatida targ'ib qilish lozim. Bu orqali ham madaniy merosni saqlash, ham hududiy iqtisodiyotni qo'llab-quvvatlash imkoniyati yaratiladi.

4. Salomatlik targ'iboti: Aholi o'rtasida an'anaviy sut mahsulotlari (shubat, qimiz, qurt) va donli ekinlarning shifobaxsh xususiyatlari bo'yicha tushuntirish ishlarini olib borish zarur. "Fast-food" madaniyatiga qarshi etnik parhezshunoslikni (ethno-dietetics) rivojlantirish aholi salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, qoraqalpoq milliy taomlarini saqlab qolish nafaqat madaniy merosni asrash, balki ekologik inqiroz sharoitida aholi salomatligi va oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlashning strategik yo'nalishidir. Transformatsiya jarayonlarini ilmiy boshqarish kelajak avlodlar uchun ham biologik, ham madaniy jihatdan sog'lom turmush tarzini kafolatlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Жданко Т.А. Очерки исторической этнографии каракалпаков. – М-Л.: Изд-во АН СССР, 1950.
2. Камалов С.К. Каракалпаки в XVIII–XIX веках. – Ташкент: Фан, 1968.
3. Есбергенов Х., Атамуратов Т. Қорақалпоқ этник маданияти. – Нөкис: Билим, 1993.
4. Мамбетуллаева А.М. Экологические аспекты питания населения Приаралья. – Нукус: 2015.