

ЎТМИШГА НАЗАР

9 ЖИЛД, 7 СОН

ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ

ТОМ 9, НОМЕР 7

LOOK TO THE PAST

VOLUME 9, ISSUE 7



ТОШКЕНТ-2026

Бош муҳаррир:
Главный редактор:
Chief Editor:

Муртазаева Рахбар Хамидовна
тарих фанлари доктори (DSc), профессор,
Ўзбекистон Миллий университети

Бош муҳаррир ўринбосари:
Заместитель главного редактора:
Deputy Chief Editor:

Джураева Нилуфар Далибаевна
тарих фанлари номзоди, профессор,
Ўзбекистон жаҳон тиллари университети

ТАҲРИРИЙ МАСЛАҲАТ КЕНГАШИ | РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ | EDITORIAL BOARD

Сагдуллаев Анатолий Сагдуллаевич
тарих фанлари доктори (DSc), профессор, академик,
Ўзбекистон Миллий университети

Бобожонова Дилором Бобожонова
тарих фанлари доктори (DSc), профессор,
Ўзбекистон жаҳон тиллари университети

Юнусова Хуршида Эркиновна
тарих фанлари доктори (DSc), профессор,
Ўзбекистон Миллий университети

Аширов Адхам Азимбаевич
тарих фанлари доктори (DSc), профессор,
ЎзР. ФА. Тарих институти

Агзамова Гулчеҳра Азизовна
тарих фанлари доктори (DSc), профессор,
ЎзР. ФА. Тарих институти

Бурдиашвили Майя
тарих фанлари доктори (DSc),
Телави давлат университети

Кожакеева Ляззат Темировна
тарих фанлари доктори (DSc), доцент,
Хотин-қизлар давлат педагогика университети

Аминова Азиза Марксовна
тарих фанлари доктори (DSc), доцент,
Навоий давлат педагогика институти

Ульжаева Шохистахон Мамажоновна
тарих фанлари доктори (DSc),
Тошкент ирригация ва кишлок хужалигини механизациялаш муҳандислари институти
Миллий тадқиқот университети

Худайкулов Тулқин Дўстобоевич
Тарих фанлари доктори (DSc)
Шаҳрисабз дала педагогика институти

Гоффоров Шокир Сафарович
тарих фанлари доктори (DSc), профессор
Самарқанд давлат университети

Эргашева Юлдуз Алимовна
Тарих фанлари доктори (DSc), профессор,
Қариш давлат техника университети

Халикова Раҳбар Эргашевна
тарих фанлари доктори (DSc), профессор,
Тошкент давлат техника университети

Ишанходжаева Замира Райимовна
тарих фанлари доктори (DSc), профессор,
Ўзбекистон Миллий университети

Эшов Боходир Жўраевич
тарих фанлари доктори (DSc), профессор
Қариш давлат университети

Маҳкамova Надира Раҳмановна
тарих фанлари доктори (DSc), профессор,
Тошкент ахборот технологиялари университети

Кебадзе Мадонна
тарих фанлари доктори (DSc),
Телави давлат университети

Абдуллаева Яхшибека Атамуратовна
тарих фанлари доктори (DSc), доцент,
Нукус давлат педагогика институти

Мустафаева Нодири Абдуллаевна
тарих фанлари доктори (DSc),
Ўзбекистон Фанлар академияси

Ерметов Аваз Абдуллаевич
тарих фанлари доктори (DSc), профессор,
Ўзбекистон Миллий университети

Хайдаров Ғайратбек Мирзапўлатович
тарих фанлари доктори (DSc), профессор,
Андижон давлат университети

Рашидов Ойбек Расулович
тарих фанлари доктори (DSc), профессор,
Тошкент давлат иқтисодиёт университети

Расулов Абдуллажон Нуриддиневич
тарих фанлари доктори (DSc), профессор
Наманган давлат университети

Ковалев Борис Николаевич
тарих фанлари доктори (DSc), профессор
Санкт-Петербург Тарих институти

Кобзева Ольга Петровна
тарих фанлари доктори (DSc), профессор,
Ўзбекистон Миллий университети

Ауанасова Алима Мусировна
тарих фанлари доктори (DSc), профессор,
Қозогистон давлат тарихи институти

Бегалинова Калимаш Капсамаровна
фалсафа фанлари доктори (DSc), профессор,
Қозогистон Миллий университети

Хайдаров Муродилла Махмутаевич
тарих фанлари доктори (DSc), профессор,
Ўзбекистон Миллий университети

Тожибоев Музаффар Турдибоевич
тарих фанлари доктори (DSc), профессор,
ИИВ Академияси

Алиева Лале
тарих фанлари доктори (DSc),
Озарбайжон давлат университети

Саипова Камола Давляталиевна
тарих фанлари доктори (DSc), доцент,
Ўзбекистон Миллий университети

Исмаилова Алмаз
тарих фанлари доктори (DSc),
Догистон мустақил университети

Иноятова Диларам Маниглиевна
Тарих фанлари доктори (DSc), профессор
Ўзбекистон Миллий университети

Таниева Гулдона Мамановна
тарих фанлари доктори (DSc), доцент,
Низомий номидаги Ўзбекистон Миллий педагогика университети

Дорошенко Татьяна Ивановна
тарих фанлари номзоди, доцент,
Ўзбекистон Миллий университети

Бабаджанова Нодира Абдуллаевна
тарих фанлари номзоди, доцент,
Ўзбекистон давлат жаҳон
тиллари университети

Ширванова Тарана Амирага кызы
тарих фанлари номзоди, доцент,
Азербайджон давлат
иқтисодиёт университети

Мирзалиев Улуғбек Бегмурзаевич
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), Гулистон
давлат педагогика институти

Нуруллаева Шоира Кушназаровна
тарих фанлари номзоди, доцент,
Урганч давлат университети

Курбанов Бахтияр Журабаевич
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD),
Наманган давлат университети

Хакимова Шоира Сағдуллаевна
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), UBS Тошкент филиали

Толибоева Нодира Одилжоновна
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), доцент, Ўзбекистон
жаҳон тиллари университети
Масъул котиб

Теймураз Ахалмосулишвили
тарих фанлари номзоди, профессор,
Телави давлат университети

Джоробекова Айнура Эшимбековна
тарих фанлари номзоди, профессор,
Қозоғистон дипломатия академияси

Рахмонқулова Зумрад Бойхуразовна
тарих фанлари номзоди, доцент,
Ўзбекистон Миллий университети

Исаков Бахадир Нигматуллаевич
тарих фанлари номзоди, доцент,
Ўзбекистон давлат жаҳон
тиллари университети

Холмуродов Дилшод Рашидович
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), Жиззах давлат
педагогика университети

Юсупов Ахмеджон Шоназарович
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), доценти
Urganch davlat universiteti

Тиллахжаева Хуршида Джумаваевна
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD),
Тошкент давлат техника университети

Одилов Абдор Анварович
тарих фанлари доктори (DSc), доцент,
Ўзбекистон Миллий университети
Масъул котиб

Исоков Бахтиёр Робиддинович
тарих фанлари номзоди, доцент,
Наманган давлат университети

Тўхтабасев Аъзамжон Шарипхўжаевич
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), доцент,
Наманган давлат университети

Халмуратов Бахтиёр Режавалиевич
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), доцент,
Наманган давлат университети

Алимардонов Отабек Қудратович
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), доценти
Ўзбекистон Миллий университети

Хасанова Нодира Ибрагимовна
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), доценти, Денов
тадбиркорлик ва педагогика институти

Турсунова Юлдуз Бобоқуловна
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD),
ЎзР. ФА. Тарих институти

Азаматова Гулмира Байирбековна
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD),
Jizzax davlat pedagogika universiteti

Каримжонов Жасурбек Мухторжонович
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD),
Ўзбекистон Миллий университети

1. Зумрад Бойхўразовна Раҳмонкулова XXI АСР ТУРКИЯ ТАРИХШУНОСЛИГИДА ЖАДИДЧИЛИК МАСАЛАЛАРИ.....	5
2. Gulnara Rashidovna Joldasbaeva QORAQALPOQLARNING AN'ANAVIY SUT MAHSULOTLARI VA UNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI.....	11
3. Nigora Azadovna Egamberdiyeva XORAZMNING QADIMIY HUNARMANDCHILIGI TARIXI (KULOLCHILIK TARIXI MISOLIDA).....	17
4. С.И.Габриэльян СРЕДНЕВОСТОЧНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РУССКО-ГЕРМАНСКОГО СОПЕРНИЧЕСТВА НАКАНУНЕ ПЕРВОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ.....	23
5. Risolat Davron qizi Murodova ILMIY MEROSNI SAQLASHDA ILMIY MUZEYLARNING O'RNI: TAJRIBA VA TAHLIL...	35
6. Shukrullo Nasriddinov, Dilshod To'xtasinov O'RTA OSIYO DINIY-MONUMENTAL ME'MORCHILIGINING AYRIM XUSUSIYATLARI HAQIDA.....	42
7. Sherbek Axmedovich Omanov, Shukrullo Nazrullayevich Nasriddinov AXSIKENT YODGORLIGI ASOSIDA O'RTA ASRLAR UY - JOY XO'JALIGI MODDIY MADANIYATINING O'RGANILISHI.....	48
8. Матлуба Бойхурозовна Раҳманкулова XVI–XVII АСРЛАР МАРКАЗИЙ ОСИЁ МУҚОВАЛАРИДА ТЕМУРИЙЛАР ДАВРИ ҲИРОТ МУҚОВАСОЗЛИК УСЛУБИ АНЪАНАЛАРИ.....	54
9. Abdulla Nuritdinovich Rasulov, Nurillo Abdulboqiyevich Rejabboyev SAMARQAND VILOYATI OCHARCHILIK OQIBATLARINI TUGATISH KOMISSIYASI FAOLIYATI.....	63
10. Рустам Султонмуродович Солиев XX ASRDA TURKISTONDAGI SIYOSIY PARTIYALAR VA IJTIMOIY-SIYOSIY HARAKATLAR.....	71
11. Xayrullo Lutfillojon o'g'li Xolmirzayev QO'QON XONLIGIDA 1853-YIDAN KEYINGI SIYOSIY HARAKATLAR VA MALLAXONNING HOKIMIYATGA KELISHI.....	76
12. Mirzabek Karimjon o'g'li Xolboyev FARG'ONA VODIYSI OBLASTLARIDAGI ARXIV MUASSASALARI FAOLIYATI TARIXI: MUAMMO VA YECHIMLAR.....	82



UDK: 39:613.2

Gulnara Rashidovna Joldasbaeva,O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi Qoraqalpog'iston bo'limi Qoraqalpoq
gumanitar fanlar ilmiy tadqiqot instituti tayanch doktorantie-mail: joldasbaevagulnara93@gmail.comORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8676-9521>

QORAQALPOQLARNING AN'ANAVIY SUT MAHSULOTLARI VA UNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

For citation: Gulnara R. Zholdasbayeva. TRADITIONAL DAIRY PRODUCTS OF THE KARAKALPAKS AND THEIR IMPACT ON HUMAN HEALTH. Look to the past. 2026, vol. 9, issue 7.

<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.21807371>

ANNOTATSIYA

Maqolada qoraqalpoqlarning an'anaviy oziq-ovqat mahsulotlaridan biri bo'lgan sut va sut mahsulotlari haqida so'z yuritiladi. Shuningdek, ushbu an'anaviy mahsulotlarning inson salomatligiga ta'siri haqida keng tushuncha beriladi. Tadqiqot To'rtko'l, Qonliqo'l, Taxtakopir tumanlarida olib borilgan dala yozuvlari asosida tahlil qilingan. Ma'lum bo'lishicha, sut mahsulotlari biologik faol elementlarga, asosan, vitaminlar va minerallarga boyligini ko'rsatadi. Shuning uchun ham hozirgi kungacha sut mahsulotlari xalqimiz dasturxonida asosiy o'rinni egallaydi.

Kalit so'zlar: qoraqalpoqlar, o'zbeklar, an'anaviy ovqatlanish, sut, sut mahsulotlari, sog'lom ovqatlanish.

Жолдасбаева Гулнара Рашидовна,Докторант Каракалпакского научно-исследовательского института гуманитарных
наук Каракалпакского отделение Академии наук Республики Узбекистанe-mail: joldasbaevagulnara93@gmail.comORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8676-9521>

ТРАДИЦИОННЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ КАРАКАЛПАКОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются молоко и молочные продукты как один из традиционных видов питания каракалпаков. Также даётся подробное представление о влиянии этих традиционных продуктов на здоровье человека. Исследование основано на анализе полевых материалов, собранных в Турткульском, Кунградском и Тахтакупырском районах. Установлено, что молочные продукты богаты биологически активными веществами, прежде всего витаминами и минеральными элементами. Именно поэтому молоко и молочные продукты до настоящего времени занимают важное место в рационе питания нашего народа.

Ключевые слова: каракалпаки, узбеки, традиционное питание, молоко, молочные продукты, здоровое питание.

Gulnara R. Zholdasbayeva,

Doctoral student, Karakalpak Research Institute of Humanities, Karakalpak Branch of the Academy of Sciences of the Republic of Uzbekistan

e-mail: joldasbaevagulnara93@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8676-9521>

TRADITIONAL DAIRY PRODUCTS OF THE KARAKALPAKS AND THEIR IMPACT ON HUMAN HEALTH

ABSTRACT

The article examines milk and dairy products as one of the traditional food categories of the Karakalpak people. It also provides a comprehensive overview of the impact of these traditional products on human health. The study is based on field data collected in the Turtkul, Kanlykul, and Takhtakupyr districts. The findings indicate that dairy products are rich in biologically active components, particularly vitamins and minerals. Therefore, dairy products continue to occupy a central place in the daily diet of the population.

Index Terms: Karakalpaks, Uzbeks, traditional diet, milk, dairy products, healthy nutrition.

Kirish:

Qoraqalpoq xalqining an'anaviy ovqatlanishi xalqimiz madaniy merosining muhim tarkibiy qismi bo'lib, ularning shakllanishi uzoq davrlarga borib taqaladi. Bunda u iqlim sharoiti, geografik hududi, turmush tarzi va aholining tibbiy tajribasi bilan uzviy bog'liq holda rivojlangan. Har bir millatning an'anaviy taomlari nafaqat madaniy o'ziga xoslikni namoyon etadi, balki inson organizmi ehtiyojlariga moslashgan oziq-ovqat elementlari majmuini ham o'z ichiga qamrab olgan.

Qoraqalpoq xalqining an'anaviy oziq-ovqat mahsulotlarini bir nechta guruhlariga bo'lib o'rgansak bo'ladi: don mahsulotlari, sut mahsulotlari, go'sht va baliq mahsulotlari, shuningdek, mevalar va poliz ekinlari [3, 112-142]. Bular ichida sut va sut mahsulotlari inson oziq-ovqat ratsionida azaldan muhim o'rin egallab kelmoqda. Ular tarkibida inson organizmi uchun zarur bo'lgan elementlar va vitaminlar mavjud bo'lib, u inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun ham sut va sut mahsulotlarining ozuqaviy tarkibi va inson salomatligiga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish nafaqat etnografiya ilmining dolzarb masalasi, balki inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda ham muhimdir.

Metodlar va adabiyotlar tahlili:

Maqolada dala-etnografik kuzatuv, intervyu, og'zaki tarix, qiyosiy-tarixiy, tavsifiy, tahlil va sintez hamda manbashunoslik metodlaridan foydalanildi. Yig'ilgan materiallar etnologik va kompleks yondashuv asosida tahlil qilindi.

Qoraqalpoq xalqining oziq-ovqat mahsulotlari va an'anaviy taomlari haqidagi eng dastlabki ma'lumotlar O'rta Osiyoga kelgan Yevropalik va rus sayyohlari tomonidan yozib qoldirilgan kitoblar va kundaliklarda ma'lumotlar keltiriladi. Xususan, qoraqalpoqlar orasida bo'lgan rus sayyohi va rassomi N.N.Karazin [5, 186-229] qoraqalpoq ovullarining birida bo'lganligini va u yerda qoraqalpoqlar unga echki suti va "ayraq" (ayran) berganligi haqida ma'lumot keltirsa, rus tadqiqotchisi A.V. Kaulbars [6, 631 c.] qoraqalpoqlar sariyog'ni kundalik oziq-ovqat sifatida foydalanganligi haqida yozadi. XX asr davomida qoraqalpoqlarning an'anaviy taomlari haqida tadqiqotchilar A.S.Morozova [9, 188-234], U.X.Shalekenov [17, 269-372], R.Qosbergenov [15, 56-63] va A.V.Bekmuratovlar [3, 112-142] ilmiy ishlarida keltirilgan. Keyingi davr tadqiqotchilaridan R.S.Kamalova, Z.I.Kurbanova [4, 99-103], R.Balliyeva [2, 156-167], G.U.Seydametova va boshqa [16, 98-111] olimlarning tadqiqotlarida qoraqalpoqlarning an'anaviy taomlari va ularning transformatsiyasi tahlil qilingan.

Tahlil va natijalar:

Qoraqalpoqlar ovqatlarida barcha turdagi sut mahsulotlari ham katta rol o'ynagan. Xalq sigir sutidan tashqari qo'y va echki sutini ham iste'mol qilgan. Sigir sutidan turli xil sut mahsulotlari tayyorlangan: achchiq sut – “*qatiq*” va “*ayran*”, pishloq – “*qurt*”, sariyog' – “*sarimay*”, tvorog – “*toraq*”. Qoraqalpoq ovullarida qaymoq pishirish juda qiyin edi. Yangi sutni ko'proq bolalar ichgan, kattalar ko'proq qatiq ichgan. Sutning hammasidan ovqat pishirilmagan - sutli guruch bo'tqasi (*sutbúrish*), sutli sho'rvalar va boshqalar - hammasi yarmi suv bilan suyultirilgan sutdan tayyorlangan. “*Uwiz*” sigirlarning tug'gandan keyingi birinchi sutlari bo'lib, juda mazali taomlar tayyorlash uchun foydalanilgan. Sut mahsulotlari qish uchun zaxira qilib qo'yildi. Qishga *sarimay*, *qurt*, *toraq* yig'gan [9, 191-192]. Qoraqalpoqlar orasida bo'lgan rus rassomi va sayyohi N.N.Karazin qoraqalpoq qishloqlarining birida bo'lganligini va u yerda qoraqalpoqlar uni mehmon sifatida hurmatlab echki suti va suv aralashmasidan tayyorlangan shirin “*ayraq*” (*ayran*) berganligini yozadi [5, 186-229]. Haqiqatdan ham qoraqalpoqlar choy ichmasdi. Agar mehmonlar uyga kelsa ularni qatiq va ayron bilan siylagan. Choy ichish an'anasi bu yerda ham boshqa Markaziy Osiyoning qo'shni xalqlari orasida bo'lgani kabi keyinroq tarqalgan. Yosh bolalar esa faqat sut mahsulotlarini iste'mol qilar edi [2, 164]. Bolalarga qatiq, sut va ayron berilgan. Xalq orasida bolalarga choy berib bo'lmaydi degan tushuncha keng tarqalgan edi [3, 112-142].

Qoraqalpoqlar va o'zbeklar sigir sutidan ko'p foydalangan. Agar qoraqalpoq xonadonlarida sigir bo'lmasa, sutni echki va qo'ylardan olgan. Deyarli barcha qoraqalpoq oilalari echki boqqan [2, 164]. Qo'shni o'zbeklar sigir, qo'y va echki sutlaridan foydalangan, faqat yarim o'troq o'zbeklar tuya va ot sutini iste'mol qilgan [19, 116].

Qoraqalpoqlarda kamdan-kam hollarda *qımız* (ot suti) va *shubat* (tuya suti) ichgan. Sut mahsulotlari qoraqalpoqlar ovqatlanishida muhim rol o'ynaydi. Qatiq turli taomlarga qo'shib ishlatilgan; issiq havoda u sovuq suv bilan suyultirilib “*shalap*” deb ataladigan tetiklantiruvchi ichimlik tayyorlanadi. Sariyog' qatiqdan olinadi. Qatiq chayilganda yog'i ajralib ketgandan keyin achchiq suyuqlik – “*ayran*” qoladi. Ichimlik sifatida ishlatiladigan sut suyuqlik oqib chiqishi uchun ortiqcha ayron tayoqqa yoki devorga osib qo'yiladigan maxsus xaltachalarga quyiladi; ayronning qolgan quyi qismi “*súzbe*” deb ataladi. Presslangan *súzbe* quyoshda quritiladi va keyin choy bilan, ba'zan choysiz iste'mol qilinadi [17, 269-372].

Sut mahsulotlari ichida “*qatiq*” tayyorlash jarayoni ham juda muhim. U quyidagicha tayyorlanadi: sut qaynatib pishirilgandan so'ng uni ozgina sovutish uchun qo'yiladi. Odatda qatiqni tayyorlash uchun kastrul yoki banka ishlatiladi. Iliq sutga bir qoshiq *qatiq* (*uyitqi*) qo'shiladi, keyin idish issiq mato bilan o'ralib va 3-4 soat shu holda qoldiriladi. Bu usul “*qatiq uyitw*” - sutni achitish deb ataladi [4, 99-103]. Qadimda uni xalq tabobatida davo sifatida ishlatishgan. Qorin og'rig'ining davosi yarim qadoq novvot va to'rt piyola sut. Bu ikkovi aralashtirilib ichiga *uyitqi* solib ichilsa kasal odam tez tuzalib ketadi [8, 53]. Qo'shni o'zbeklarda quyosh urib issig'i chiqqan bolalarga tuxumning oqi, qatiq va achchiqtosh bo'lagini berishgan [1, 212].

Sariyog' tayyorlash uchun bir necha kun qatiq yig'ilgan. Keyin “*gubi*” deb atalgan maxsus idishlarga quyib, sariyog' oladigan bo'lgan. Bu yog'ochdan yasalgan baland moyjuvozlar ko'p xalqlarda bir xil yasaladi. Turli til va joylarda faqat nomlari turlicha ataladi: qoraqalpoqlarda *gubi*, qozoqlarda *kubi*, o'zbeklarda (Xorazmda) - *gupi*, qirg'izlarda - *kubu*, Toshkentda - *kuvi*, Samarqandda - *kuppi*. O'tmishda turkmanlarda bunday sariyog' tayyorlaydigan idish bo'lmagan, ular sariyog'ni tozalangan teridan yasalgan maxsus “*tulum*” meshlarda tayyorlagan [3, 112-142]. Rus tadqiqotchisi A.V. Kaulbars qoraqalpoqlar sariyog'ni kundalik oziq-ovqat sifatida ishlatganligi va ayrim vaqtlari bozorlarda sotganligi haqida ma'lumot beradi. Shuningdek, uni qishda foydalanish uchun ham saqlangan [6, 631 c.]. Informatorning ma'lumot berishicha: “Har kuni ertalab onamiz sut pishirib, ichiga sariyog' solib berar edi, kechqurun esa qatiq berar edi. Bular sog'liq uchun juda foydali. Ayniqsa, tomog'imiz og'riganda sutni pishirib ichiga qo'lning sariyog'i va asal solib ichsak tez tuzalib ketardik. Hozirgi kunda ham bu usuldan kundalik turmushda foydalanaman” [10].

Maydalangan dondan tayyorlangan ovqatga “*qatiq*” deb atalgan sut mahsuloti solinadi. Qishda sut yo'q bo'lganda ovqatga *toraq* solinadi. Sho'rvaning yana bir turi “*góje*” maydalangan, tozalangan dondan tayyorlanadi. *Góje* qatiq yoki sut bilan aralashtiriladi va issiq hamda sovuq

holatda iste'mol qilinadi; ikkinchi holatda taom "*ashitqan góje*" deb ataladi. Eng sevimli taomlardan biri "*sók*", bunda tariq suvda qaynatiladi va ozgina qovuriladi. Buning uchun tariq avval qovuriladi, keyin maydalanadi, tozalanadi va kelajakda foydalanish uchun shu shaklda saqlanadi. *Sók* sut yoki eritilgan sariyog' bilan iste'mol qilinadi. Ba'zida undan sut, eritilgan sariyog' yoki qovurilgan piyoz bilan qo'y yog'i aralashtirilgan "*sók góje*" tayyorlanadi [17, 269-372]. Qo'shni o'zbek xalqida ham go'jaga sut yoki qatiq solib, issiq yoki sovuq holatda iste'mol qilinadi [18, 310-337]. Shuningdek, ilgari qoraqalpoqlarda *kaspas* va *qayis* suvda pishirilib, keyin ustiga qatiq yoki ayron solinadigan bo'lgan. Yana *aqsawlaq* ham qatiq va sariyog' qo'shib yeyilgan [16, 98-111]. Xulosa qilib aytganda, ovqatga qo'shiladigan sigirning suti, qatig'i, ayroni - hammasi ham bir so'z bilan aytganda "*asqatiq*" deb atalgan [15, 61]. Informatorning ma'lumot berishicha: "Odatda bolalarga har kuni *sutburish* (*sut góje*) tayyorlab beraman. Bunda guruch bilan sutni qo'shib qaynatib pishiraman. Sababi, shunday qilib pishirilsa *góje* o'zgacha mazali bo'ladi" [11]. Yana bir informatorning ma'lumot berishicha: "Ilgari bolalarimga *sók taqan* tayyorlab, uning ichiga qatiq qo'shib berardim. Hozirgi kunda nabiralarimga ham tayyorlab beraman" [13]. Bulardan ko'rinib turganidek kundalik turmushda tayyorlanadigan har bir taom *asqatiq* bilan birga qabul qilinadigan bo'lgan.

"Tulip"da saqlanadigan pishloq - *toraq* deb atalgan. Uning har bir bo'lagini qo'llarda mahkam qisib, qattiq cho'zinchoq pishloqlar tayyorlar edi. Bu pishloqlar *qurt* deb atalgan. *Qurt* shakar o'rniga yeyilgan, u bilan choy ichilgan. Tarkibi jihatidan *toraq* va *qurt* bir xil mahsulot, lekin *toraq tulip*da saqlangan, *qurt* esa (turli o'lchamdagi - kattaroq va kichikroq) boshqacha bo'lib, bu mahsulot kundalik foydalanish uchun mo'ljallangan qulay shakli. Odatda avvalgi davrlarda qoraqalpoqlarda choy ichish odati yo'q edi; agar uyga birov kelsa, ular albatta *qatiq*, *ayran* yoki *qatibilamq* bilan mehmon qilar edi [3, 112-142]. Dala yozuvi ma'lumotlariga ko'ra: "*Qurt* boshqa *toraq* boshqa. *Qurt* - qurtning shakliga o'xshash qo'l bilan qisib ishlanadi, o'rtacha qilib tuz solinadi va ta'mi nordon bo'ladi. *Toraq* xaltaga solinadi. Buning uchun xaltaning burchagi chiqarilmay tikiladi ya'ni dumaloq xalta bo'ladi. Uning ichiga *toraqni* solib qattiq qisib bog'lanadi. Xaltaga solingan *toraq* zichlanib solinishi kerak. Bo'lmasa *toraqqa* yoriq tushib ketadi va o'sha yoriq tushgan joyi ko'karib ketadi. Asosan o'sha yorug' tushmasligi uchun ham dumaloq xaltaga solinadi. *Toraq* qishgacha saqlanishi uchun unga ko'p qilib tuz solinadi. Shamollaganda va gripp bo'lib og'riganda *toraqni* qaynagan suvga solib ichilsa odam tez tuzalib ketadi. Ilgari bolalarimiz kasal bo'lsa shunday davolar edik" [12].

Sut mahsulotlari marosim taomlari sifatida ham qabul qilingan. Masalan, tug'gan ayol uchun ayollar o'z uyida "*sutburish*" - guruchli sho'rva tayyorlashlari shart bo'lib, unga sut qo'shilgan. Agar ayol sariyog' olib kelmasa tug'gan ayolning suti bo'lmay qolishi mumkin. Sigirning buzog'i tug'ilganda - sutidan uch kun "*uwiz*" olinib, undan alohida mazali taom tayyorlangan. Guruch pishgandan keyin, unga suvda eritilgan jo'xori uni quyiladi va qaynatiladi. Yana biroz vaqtdan so'ng *uwiz* quyilib, yog'och qoshiq bilan aralashtiriladi. Shuningdek, *uwiz* bilan qo'shnilarni ham mehmon qilish an'anasi keng tarqalgan [3, 112-142]. Qo'shni o'zbek xalqida ham yangi tug'ilgan qo'y, echki va sigir sutidan "*og'iz*" yoki "*qag'anoq*" deb atalgan, ikkinchi va uchinchi sog'ganidan esa "*gelagay*" yoki "*dalama*" deb atalgan suyuq taom tayyorlangan. Sigirning *og'iz* sutidan tayyorlangan "*gelagay*" va "*og'iz*"dan qo'shnilar va qarindoshlarga tarqatiladi. Bu orqali ular "*og'iz oqqa yetdi*" deb xabar berardi [18, 310-337]. Dala yozuvlari ma'lumotlariga ko'ra: "Sut va sut mahsulotlarini yerga to'kish mumkin emas va quyosh botgandan keyin qo'shnilar yoki qarindoshlarga sut berish mumkin emas. Chunki bular uydin baraka ketishiga sabab bo'lishi mumkin. Yana kelin tushgan vaqtda unga sut yoki qatiq berish orqali unga umr yo'li oq va toza bo'lishini tilashni bildiradi. Umuman olganda, sut va sut mahsulotlari poklik va hayot manbai hisoblanadi" [10]. Xulosa qilib aytganda, qoraqalpoqlar va o'zbeklar o'troq hayot kechirgani uchun ularning sut mahsulotlarini tayyorlash usullari va ular bilan bog'liq an'analari bir-biriga juda yaqin.

"*Trimshik*" tarkibida 40-42% oqsil, "*qurt*" tarkibida 52% oqsil mavjud bo'lib, umumiy sut mahsulotlari organizmning deyarli barcha vitaminlarga bo'lgan kunlik ehtiyojini qondiradi [2, 167]. Sut mahsulotlari tarkibida kalsiy, fosfor, oqsil, magniy va 30 ga yaqin vitaminlar mavjud. Xususan, A, C, D, E va B guruh vitaminlari mavjud. Sut mahsulotlari inson organizmiga juda foydali,

ayniqsa suyak va tishlarga foydali, mushak rivojlanishini yaxshilaydi, ovqat hazm qilishiga yaxshi ta'sir qiladi, immunitetni ko'taradi, yurak-qon tomir tizimiga foydali va nerv tizimiga yaxshi ta'sir qiladi, shuningdek, ayniqsa bolalarning bo'y o'sishiga va aqliy rivojlanishiga foydaliligi bilan ajralib turadi [7, 3-9]. Shundan ko'rinib turibdiki, sut mahsulotlari inson organizmiga har tomonlama foydali bo'lganligi uchun ham an'anaviy oziq-ovqat mahsulotining asosini tashkil etadi. Dala yozuvi ma'lumotlariga ko'ra: "Yo'tal va grippga davo sifatida ota-bobolarimiz *toraq* va sariyog'dan foydalanganlar. Ularning foydali jihatlari allaqachon xalq tabobatida aniqlangan. Shuning uchun momolarimiz azaldan tabiiy usullar bilan kasallangan odamlarni davolaganlar" [14].

Xulosa:

Qoraqalpoq xalqida sut va sut mahsulotlari inson organizmi uchun muhim oziq-ovqat manbalaridan biri hisoblanadi. Ularning tarkibidagi vitaminlar va minerallar inson organizmi uchun juda foydali. Shuningdek, an'anaviy ovqatlanishning asosi bo'lgan sut mahsulotlari ijtimoiy va psixofiziologik jihatlari ham e'tiborga molik. Oila va jamiyat doirasida ovqatlanish madaniyatining shakllanishi stress darajasini pasaytirib, ruhiy holatining barqarorlashuviga xizmat qiladi. Shuning uchun, sut va sut mahsulotlarini nafaqat madaniy meros sifatida, balki ilmiy asoslangan sog'lom ovqatlanish modeli sifatida baholash maqsadga muvofiqdir. Kelgusida ularning tarkibi va ta'sir mexanizmlarini chuqurroq o'rganish sog'lom ovqatlanish bo'yicha samarali tavsiyalar ishlab chiqishga katta imkoniyat yaratadi.

Iqtiboslar/Сноски/References:

1. Аширов А. Ўзбек халқининг қадимий эътиқод ва маросимлари. Тошкент, 2007.
2. Баллиева Р. Каракалпакский этнос и традиционное природопользование. Ташкент, 2022.
3. Бекмуратова А. Пища. // В кн.: Этнография каракалпаков. XIX начало XX века (материалы и исследования). Ташкент, 1980. с. 112-142.
4. Камалова Р.С., Курбанова З.И. Трансформационные процессы в традиционной пище каракалпаков в XX веке. // Ўзбекистон Республикаси Илимлар Академияси Қарақалпақстан бөлімінің Хабаршысы, №2 (255). Нукус, 2019. с. 99-103.
5. Каразин Н.Н. В низовьяхъ Аму. Путевые очерки. // Вестник Европы. Т. 52 - СПб., 1875. с. 186-229.
6. Каульбарс. В.А Низовья Аму-Дарьи, описанные по собственным исследованиям в 1873 г. // ЗРГО. Т. 9. СПб., 1881. 631 с.
7. Кугенев П.В. Молоко и молочные продукты. Москва, 1981.
8. Кусекеев У. Этнография ККАССР. Турткуль, 1934. Рукописный фонд Фундаментальной библиотеки ККО АН РУз. Инв. №932.
9. Морозова А. С. Культура домашнего быта каракалпаков начала XX века (к вопросу этногенеза). Диссертация на соиск... канд. ист. наук. Ташкент, 1954 // Рукописный фонд фундаментальной библиотеки АН РУз. Инв. № РД-247. 255 с.
10. Muallifning dala yozuvlari, 2025, № 8. To'rtko'l tumani Sho'raxon OFY. Axborotchi: Mengliyeva Bibisora.
11. Muallifning dala yozuvlari, 2025, № 10. To'rtko'l tumani Ziyokor MFY. Axborotchi: Xalmuratova Xadicha.
12. Muallifning dala yozuvlari, 2025, № 17. Qonliko'l tumani Arzimbetqum OFY. Axborotchi: Xudaybergenova Perdegul.
13. Muallifning dala yozuvlari, 2025, № 19. Qonliko'l tumani Arzimbetqum OFY. Axborotchi: Mamutova Shinigul.
14. Muallifning dala yozuvlari, 2026, № 2. Taxtako'pir tumani Atako'l OFY. Axborotchi: Qallibekova Nursulw.
15. Қосбергенов Р. Қарақалпақ халқының колониаль дәуірдегі мәдениеті хәм турмысы (1873-1917). Нөкис, 1970.

16. Сейдаметова Г.У., Курбанова З.И., Акимниязова Г.А. Традиционное питание в повседневных практиках жителей Каракалпакстана в 1960-1970 гг. // Вопросы истории, 2022, № 5 (2). с. 98-111.
17. Шалекенов У.Х. Быт каракалпакского крестьянства Чимбайского района в прошлом и настоящем. // ТХАЭЭ, том III. Москва, 1958. с. 269-372.
18. Шаниязов К.Ш. Традиционная пища. // В кн.: Узбеки. Москва, 2011. с. 310-337
19. Шаниязов К.Ш., Исмаилов Х.И. Этнографические очерки материальной культуры узбеков конец XIX начало XX в. Ташкент, 1981.

ЎТМИШГА НАЗАР

ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ
LOOK TO THE PAST

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz

Tadqiqot LLC the city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.

Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz

ООО Тадqiqot город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.

Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000