



NUTRITION AND IMPACT OF FOOD ON DAILY LIFE (EXAMPLE OF BUKHARA OASIS)

Annotation:

Food is an integral part of a person's life and the culture of the society in which he lives, and the features of everyday life and national cuisine embody the ancient roots of the culture of a particular people. In fact, the concept of "food" manifests itself in various aspects of human life - language, customs, traditions and culture, and is one of the important factors that can provide reliable information about folk culture, history, social processes. Today, the best dishes of the Bukhara oasis are cooked at wedding ceremonies: weddings, lullabies, khatnas (circumcised) weddings, love and eat, in addition to decorating the table. In fact, one of the features of the national mentality of our people is that social life, the way of life of people is largely determined by traditions and customs. Eating and drinking are much more modern these days, with chocolate and sweets taking center stage among teenagers alongside fast food. The reason for this is that our people eat well, enjoy parties (talk, parties, birthdays) and hospitality..

Keywords:

custom, tradition, culture, food, seasoning, wedding, manger, khatna (circumcision wedding), table, meat, knife, beef, lamb

Information about the authors

Yusupova Manzura Oktamovna

Bukhara State University

Senior teacher of the Department of World History

INTRODUCTION

Таом – инсон ҳаётининг ва у яшаётган жамият маданиятининг ажралмас қисми бўлиб, кундалик турмушнинг, миллий ошхонанинг ўзига хос хусусиятлари эса у ёки бу миллат маданиятининг қадимий илдизларини ўзида мужассам этган. Инсон қандайдир таом ёки ичимлик истеъмол қилар экан, беихтиёр таомлар, уларнинг тайёрланиши, сир-аснолари, таом тайёрловчи ошпазларнинг ҳатти-ҳаракатига эътибор қаратиб, улар билан мулоқотга киришади. Рус олими А.И.Козловнинг таом ва таомланиш бўйича билдирган фикрига кўра, жамиятда овқатлар “табiiй” ва “маданий”, “инсоний” ва “илоҳий”, “ўз” ҳамда “ўзга” каби тушунчалар орасида рамзий маъно касб этади. Баъзан бировнинг “мақбул” таомдан воз кечиши, унинг ғайринсоний хислати сифатида қабул қилиниши ҳам мумкин. Баъзан эса овқатларнинг табiiйлиги, витаминларга бойлиги инсонларнинг табiiй таомга бўлган эҳтиёжининг ошишига, ошхоналарга бўлган талабнинг кўпайиши, умуман олганда, ошхона ва таом – “ўзингники”ни “ўзга”дан фарқлаш, деган фикрларнинг юзага келишига “улар” ва “ўзимиз” орамиздаги чегарани аниқлаб олишга асосий восита бўлди {2}. Аслида “таом” тушунчаси инсон ҳаётининг турли хил жабҳаларида – тил, урф-одат, анъана ва маданиятида намоён бўлиб, халқ маданияти, тарихи,



ижтимоий жараёнлар ҳақида ҳаққоний ахборот бера оладиган муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Америкалик олимлар Дэвид ва К.Жонатанларнинг таъкидлашича, овқатнинг тайёрланиши, овқатга бўлган эҳтиёж, истеъмол қилиш тартиб-қоидалари ва унга тегишли анъаналар, жамики нарса ва ҳодисалар турли ёзувчилар онгида турли асоциацияни пайдо қилади. Таом фақат маза ва ҳид билан эмас, балки бошқа жиҳатлари орқали ҳам ҳис этилади. Яъни ҳид билиш, таъм билиш, таом учун керакли бўлган масаллиқларни танлай олиш, таътиб кўрадиган таомга нисбатан таъсирчанлик ҳиссини ўзида намоён этади.

АСОСИЙ ҚИСМ

Бугунги кунда Бухоро воҳаси таомларининг энг сараси тўй маросимларида пиширилиб: никоҳ тўйи, бешик тўйи, хатна (суннат тўйи) тўйи сингари маросимларда дастурхон кўрки бўлиш билан бир қаторда севиб истеъмол қилиниб келинмоқда. Аслида халқимиз миллий менталитетига хос жиҳатлардан бири жамият ҳаёти, инсонлар турмуш тарзининг кўпроқ анъана, урф-одатлар орқали бошқарилишидир. Бу эса ўзбек халқининг оила қуриш анъаналарига риоя қилишида, қиз узатиш ёки куёв танлашида қуда бўлмиш томон тўғрисида анчагина маълумотга эга бўлиши билан бирга, уларнинг ижтимоий келиб чиқиши, жамоада тутган ўрни ва обрў-эътиборини ҳисобга олашига боғлиқ бўлиб, халқимизнинг бундай энг қадимий ва муқаддас анъанавий маросимлари асрлар давомида пиширилади турли хилдаги миллий таомлари ва миллий пишириқлару ширинликларга бой безатилади ажойиб дастурхони билан авлодларга ўрнак бўлиб, буларнинг барини юксак эътиқод билан адо этиб келаётганлиги воҳа этнографияларининг эътиборини ўзига қаратиб, қизиқишларининг ортиб бориб, илмий изланишлар ва тадқиқотлар олиб боришига сабаб бўлмоқда. Дала тадқиқотлари эса бунинг яққол исботидир. Бухоро туманлари бўйлаб дала тадқиқотлари ўтказилаётган вақтда таомлар ва ичимликларнинг номи билан талувчи қишлоқлар ҳам мавжудлиги диққатимизни тортди [1]. Ромитан тумани аҳолисининг маросим таомлари номи билан аталувчи қишлоқ – бу Гўжахўр қишлоғи бўлиб, қадим замонларда қаттиқ очарчилик бўлиб, одамлар ейишга овқат топаолмай очликдан ўла бошлабди. Шунда қишлоқда яшайдиган бир бой одамларга ёрдам бериш учун ўз ҳисобидан гўжа пишириб бериб туриб, одамларни очдан, касалликдан асраб қолибди. Қишлоқ одамлари гўжа еб очарчиликдан кутулиб, тўқликка чиқиб олган эканлар. Шундан кейин бу қишлоқнинг номи “Гўжахўр (Гўжа ёйувчилар)” қишлоғи деб номланган экан. Гўжа таоми ҳақида саволга шу қишлоқ аёли Холбиби Равшанова шундай изоҳ бердилар: Одатда гўжа тайёрлашдан олдин яхши буғдойни (буғдойнинг ҳар хил нави бор) танлаб оламиз, элакда элаб оламиз ва тозалаб ювамиз. Ҳозирда илгаридек буғдой ахтариб юрмайсиз, бозордаги дон ва дон маҳсулотлари сотиладиган расталардан бориб гўжа учун махсус ошланган буғдойларни сотиб олишингиз мумкин. Буғдойни яхшилаб совуқ сувда ювиб бўлгандан кейин, тахминан 3-4 литр сув солиб буғдой ёрилиб пишгунга қадар аввал ўрта оловда, сўнгра паст оловда қайнатилади. Буғдой пишгунча суви ҳам камайиб боради. Сўнгра пишган буғдойни салқинроқ жойга қўйиб совутилади. Агар имкон бўлса, музлатгичга солиб қўйиш ҳам мумкин. Фақат буғдойни иссиқлигида музлатгичга қўймаслик керак. Буғдой совуғач қаттиқ ёки сузмани совуқ сув билан аралаштириб суюлтириб олинади, ошқўкат ва туз-мурчларни солиб аралаштирилиб дастурхонга тортилади. Бу таом шифобахш таом деб ҳам ҳисобланади [1]. Гўжа - жазирама ёзда энг кўп тайёрланадиган ва истеъмол қилинадиган яхна таомлардан бири десак ҳам, хато қилмаган бўламиз. Иссиқ кунларида меҳмон чақирганда ёки меҳмондорчиликка борганда тез ҳазм бўладиган таомлар истеъмол қилинган. Гўжа ҳам шундай таом турларидан бири бўлиб, ушбу яхна таом иссиқ кунда нафақат роҳатбахш,



балки инсон организми учун ҳам жуда фойдали ҳисобланади. Гўжани жўхори, буғдой, арпа, ловия, оқ жўхори ҳаттоки нўхатдан ҳам тайёрлашади.

Бухоро воҳаси аҳолиси орасида қорамол гўшти, қўй гўшtidан таом тайёрлаш урф бўлиб, гўшт таом хилига қараб танланган. Қўй гўшти иссиқлик деб ҳисобланган ва эҳтиёт бўлиб ишлатишган. Қорамол гўшти кўп истеъмол қилинган. Чорвадор аҳоли орасида от гўшти ҳам истеъмол қилинган. Бу гўшт “иссиқлик” бўлиб, иссиқ ўлкада яшайдиган аҳолининг соғлиги учун ёмон таъсир қилади, деб ҳисоблашган. От гўшtidан тансиқ таом сифатида қазии тайёрланган ва севиб истеъмол қилинган. Ҳар бир оила баҳоли қудрат қорамол, қўй ва эчки саклашга ҳаракат қилган, уйида кичик (ушоқ) моли (қўй-эчки) бўлмаган хонадон фэйзсиз ҳисобланган. Тўй-тантаналарда қўй-эчкилар сўйилиб улуш берилган. Қўчқор гўшти жуда қадрланган. Хатми куръон, худои қилинганда яхши боқилган қўчқор сўйилган. Жуни олинган, қулоғи тешилган (қирқилган) қўчқор бундай маросимларга сўйилмаган. Қилинган ниятлар, билдирилган тилақлар амалга ошмайди, қабул бўлмайди, дея ишонишган ва шундай ирим қилинган. Кексаларнинг айтишича, Бухоро амири Сайид Олимхон, Сурхон воҳаси ҳисори қўчқор қўзисининг пешнаби (биқини)дан махсус таом тайёрлатар экан. Даствлаб қозонга тўғралган думбадан бир қават, устидан тўғралган пиёздан бир қават, унинг устидан тўғралган қўзи пешнабидан бир қават солинган. Шу тарика бу ҳолат кетма-кетликда уч қаватгача терилган. Туз ва турли хил зираворлар билан узоқ димлаб пиширилган таомнинг сели ажратиб олиниб, ҳар куни ҳарамга киришдан олдин, бир пиёладан ичган. Шу сабабдан қўнғиротлар орасида “Умиртқалки ома (олма), пешнаб гўштдан қома (қолма)”, - деган мақол бекорга тарқалмаган бўлса керак.

Энг қадимий анъанавий таомларидан бири тандирқабоб (тандиргўшт) дир [4]. Бу таом Бухоро воҳасининг бошқа туманларига нисбатан Жондор, Шофиркон туманларида кўпроқ пиширилади. Аввало, тандир гўшт учун осиладиган қўй ёки эчки танланган. Бунинг учун кўпинча қўйлардан ширвоз қўзи, сароёқ қўзи, тўқли танланган бўлса, эчкилардан қирқилмаган улоқ ва бир яшар сарка (саркач) танланган. Тандиргўштининг яхши ва мазали чиқиши, биринчидан, танланган молга ва, иккинчидан, тандиргўшт осувчи устага боғлиқ бўлган. Тандирқабоб пиширишда тоғ арчасидан яхши таъм, ҳид бериши учун фойдаланилган. Тандирга осиладиган қўй сўйилиб, қисмларга ажратилган ҳамда гўштли жойлари пичоқ билан тилиниб, туз, зира, кийик ўти, мурч сепилган ва сихларга тизилган. Гўшт устидан ҳўл арча босилган ва устидан қозон ёки сўйилган мол териси ёпилиб, лой билан сувалган, тандир ханаги (тешиги) ҳам бекитилган, чунки бирор еридан буғ чиқмаслиги шарт бўлган. Тандирга гўштни осидан олдин чўғ устига ҳеч вақт ҳўл арча барглари ташланмаган. Акс ҳолда, тандиргўшт ранги қора бўлиб чиққан. Воҳада қадимдан пиширилиб келинаётган ва севиб истеъмол қилинаётган яна бир таом – атала бўлиб, “Ўзбек пазандчилигида аталанинг 10 дан ортиқ тури борлиги аниқланган, лекин буларнинг барчаси камбағалларнинг овқати сифатида унутилиб кетган”, - деб ёзади таомшунос К.Махмудов[4]. Бирок, атала воҳада ҳозирга қадар тайёрланиб келинади. Атала қадимдан анъанавий равишда буғдой ва арпа ундан тайёрланиб, *сутли, зигир ёғли, тухумли, қуйруқ ёғли, сариёғли атала* каби турлари бўлинган. Чақалоқни кўриш учун келган меҳмонларга дастурхон безатилади ва маросим таоми сифатида даствлаб, АТАЛА тортилади. Бухоро воҳаси аҳолиси чақалоқ дунёга келгандан сўнг ўтганларнинг руҳига бағишлаб, кон чиқариш мақсадида қўй сўйганлар ва ана шу қўйнинг думбасини эритиб ёғ тайёрлаганлар. Думба ёғидан атала ҳар куни қўзи ёриган аёлга куч беради, сути кўпаяди деган мақсадда ўзига хос тарзда тайёрланган. Атала тайёрлашда ун қуви сариёғ (айрим жойларда думба ёғи) да яхшилаб қовурилади. Аталани сузишдан олдин қозон ичига тухум қақиб солинган. Г.П.Снесаровнинг ёзишича: янги фарзанд



кўрган онанинг биринчи таомида албатта товук тухуми бўлиши шарт ҳисобланган. Унинг таъкидлашича, тухум ҳосилдорлик рамзи, пушт қолдириш белгиси сифатида жуда қадим замонларда пайдо бўлган экан [3]. Аталанинг анъанавий равишда тайёрланиб келинаётганлигининг боиси, бу таомга нисбатан аҳоли: орасида талаб ва эҳтиёж кучли бўлган, чунки янги кўзи ёриган аёлнинг белини мустаҳкамлаш билан бирга қувват бериш каби хислатларга эга бўлган.

Таом ва танавул қилиш бугун анча замонавийлашиб кетган бўлиб, ўсмирлар орасида тез тайёр бўладиган таомлар билан бир қаторда шоколад ва ширинликлар ҳам асосий ўринни эгаллаб келмоқда. Бунга сабаб эса халқимизнинг лаззатли таомларни истеъмол қилиши, қуюқ-сууюқ зиёфатлар (гап, гаштак, туғилган кун) ва меҳмондорчиликларни хуш кўришидир.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб айтганда, Бухоро воҳаси аҳолиси бугунги кунда таом тайёрлаш ва уни истеъмол қилишда тўрт фаслга яъни мавсум давомида пишириладиган таомларга катта эътибор қаратиб келмоқда. Бундан мақсад:

1. Мавсумий таомлар мавсумга қараб бир-биридан фарқ қилган ҳолда тайёрланиши йўлга қўйилди.
2. Енгил ҳазм бўлувчи таомлар, хамирли таомлар, ковордоқлар мавсумга қараб пиширилишига алоҳида эътибор берилди.
3. Инсон саломатлигининг гарови ҳисобланган парҳез таомлар ҳам рациондан жой олди.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Дала тадқиқоти: Равшанова Холбиби - Ромитан тумани Харатон қишлоғи Ромитан мфй 27 уй, 1939 йилда туғилган (83 ёшда); Баракатова Майрам - Ромитан тумани Режа мфй, Юқори Деча қишлоғи 22-уй, 1940 йилда туғилган;
2. Козлов А.И. Пицца людей. – Фрязино: Век 2, 2005.
3. Ҳаёт Исмоилов. Ўзбек тўйлари. Т.Ўзбекистон.11-бет.1992.
4. Карим Махмудов. Ўзбек тансиқ таомлари. – Т. “Меҳнат”. 1989
5. Yusupova M. WEDDING CEREMONY AND DISHES: MODERNISM AND SPECIFIC FEATURES //Theoretical & Applied Science. – 2020. – №. 5. – С. 271-276.
6. Yusupova M. БУХОРО ВОҲАСИ МАРОСИМЛАРИДА ПИШИРИЛАДИГАН ТАОМЛАР ВА УЛАРНИНГ БУГУНГИ КУНДАГИ АҲАМИЯТИ ХУСУСИДА //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2022. – Т. 21. – №. 21.
7. Yusupova M. БУХОРО ВАҲАСИ МАВСУМИЙ МАРОСИМ ТАОМЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ТАЛҚИНИ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
8. Yusupova M. ОИЛАВИЙ МАРОСИМЛАРНИНГ ЭТНОГРАФИК ТАҲЛИЛИ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2020. – Т. 2. – №. 2.
9. Yusupova M. Бухоро воҳаси никоҳ маросими таомларининг ўрганилиши ва ўзига хослиги //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2020. – Т. 2. – №. 2.
10. Yusupova M. Наврўз байрами таомлари тарихийдик ва замонавийлик //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2020. – Т. 2. – №. 2.



11. Ochilov Alisher. "The Role of Zamanbaba Culture in The Social and Economic History of Bukhara Oasis During Bronze Age." *CENTRAL ASIAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES AND HISTORY* 2.4 (2021): 42-47.
12. OCHILOV, Alisher. "JEWELRYC TRADITION IS A SOURCE OF STUDY OF BUKHARA HISTORY." *Bayterek Uluslararası Akademik Araştırmalar Dergisi* 1.1: 105-116.
13. Ochilov, A. T. "DATING OF THE ZAMANBABA CULTURE: ASSED ON ARCHAEOLOGICAL SOURCES." *Theoretical & Applied Science* 12 (2019): 589-591.
14. Очилов, Алишер Тўлис Ўғли. "БУХОРО ВОҲАСИ ШАКЛЛАНИШИДА ЗАРАФШОН ДАРЁСИННИНГ ЎРНИ ВА ВОҲА ТАРИХИЙ ГЕОГРАФИЯСИГА ДОИР АЙРИМ МУЛОҲАЗАЛАР." *Scientific progress* 1.6 (2021): 933-938.
15. Ochilov A. Бухоро воҳасида олиб борилган илк археологик тадқиқотлар //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 4. – №. 4.
16. Ochilov A. Бухоро воҳасининг қадимги антропоген ландшафтида Сармишсой дарасининг тутган ўрни //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 4. – №. 4.
17. Ochilov A. XIX асрдаги чет эл сайёҳлари асарларида Бухоро воҳаси маданиятининг ёритилиши //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 4. – №. 4.
18. Очилов А. Т., Жўраев Н. БУХОРО ВОҲАСИ АРХЕОЛОГИК ТАДҚИҚОТЛАРИДА ҲУНАРМАНДЧИЛИК ВА САВДО АЛОҚАЛАРИ ТАРИХИ //ТА'ЛИМ ВА RIVOJLANISH TANLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2023. – Т. 3. – №. 1. – С. 11-14.
19. Очилов, Алишер Тўлис Ўғли, and Зулфизар Ҳалим Қизи Салимова. "БУХОРО ВОҲАСИНИНГ ТАРИХИЙ ГЕОГРАФИЯСИ ШАКЛЛАНИШИДА ЗАРАФШОН ДАРЁСИННИНГ ЎРНИ." *Scientific progress* 3.10 (2022): 86-91.
20. Очилов А. ҚУЙИ ЗАРАФШОН ВОҲАСИНИНГ ТОШ ДАВРИ ТАРИХИЙ РЕКОНСТРУКЦИЯСИ МАСАЛАЛАРИ //Journal of Social Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 02. – С. 42-45.
21. Очилов, А. (2023). Бухоро воҳаси тош даври жамоаларининг моддий маданияти: тарихий реконструкция масалалари. *Марказий Осиё тарихи ва маданияти*, 1(1), 93-98.
22. Ganiyevna, Hasanova Mavjuda, and Ochilov Alisher To'lis o'g. "XIX ASRNING OXIRI VA XX ASRNING BOSHLARIDA JADIDLARINING YANGI USUL MAKTABLARI FAOLIYATI." *PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS* 2.22 (2023): 240-243.
23. Alisher To'lis o'g, Ochilov. "BUXORO VOHASINING TOSH DAVRI TARIXI." *Journal of Innovation, Creativity and Art* 2.5 (2023): 6-10.