

**BIR YILLIK ZIG'IRNI YERGA TO'G'RIDAN-TO'G'RI EKISH ORQALI
YETISHTIRISH****Xatamova Zumrad Nazirjonovna***Farg'ona politexnika instituti, "Ijtimoiy fanlar va sport" kafedrası katta o'qituvchisi,
tarix fanlari bo'yicha PhD.***Jamoldinov Fazliddin Faxriddin o'g'li***Farg'ona politexnika instituti magistri*

Annotatsiya: *Uchbu maqolada, bir yillik zig'irni yerga to'g'ridan-to'g'ri ekish orqali yetishtirish, zig'ir o'simligini tavsifi, foydali xususiyatlari, qayerda ishlatilishi haqida ma'lumotlar berilib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *zig'ir, mato, o'simlik, urug', oziq-ovqat, yog', tabiiy, Omega-3.*

Zig'ir o'simligi uzoq vaqtdan beri mato va parhez yog'ini tayyorlash uchun ishlatilgan. Shuni ta'kidlash kerakki, zig'ir kiyimi yuqori gigroskopik xususiyatlar, issiqlik o'tkazuvchanligi katta kuch va chidamlilik bilan ajralib turadi. Uzoq vaqtdan beri tibbiyotda ko'plab kasalliklarni davolash uchun ishlatilgan. Zig'ir urug'idan olingan yog' parhez mahsulotidir. Bu organizm uchun yog' kislotalarining manbai bo'lib, ular tananing o'zi tomonidan sintez qilinmaydi.

Zig'ir - bir yillik o'simlik turi. odamlar tomonidan kundalik faoliyat va sanoat mahsulotlarini olishda uzoq vaqtdan beri foydalanilgan. Ushbu o'simlik zig'ir oilasiga mansub o'simlik bo'lib hisoblanadi. Bu jinsda yuzdan ortiq tur mavjud. Masalan, alp, oq, kapitat, yirik gulli, tomirli va ingichka bargli turlari keng tarqalgan.

Zig'ir o'simligi balandligi 60 santimetr ga etadi. Barglari kichik va tor, gullari odatda ko'k, vaqti-vaqti bilan pushti, soxta soyabon deb ataladi. O'simlikning mevalari o'ndan ortiq urug' bo'lmagan qutilardir [1-5].

Zig'ir - iyundan avgustgacha gullaydigan o'simlik. Mevalar sentyabr oyida pishib etiladi. Biologlarning fikriga ko'ra, o'simlik bir vaqtlar Hindistondan olib kelingan, chunki u yerda birinchi o'simliklar paydo bo'lgan, ammo bu haqiqat juda ziddiyatli. Aslida, o'simlikning kelib chiqishi haqida aniq ma'lumotlar yo'q. Zig'ir o'simlik sifatida uzoq vaqtdan beri ma'lum bo'lib, u Kanada, AQSh, Shimoliy Evropa, Turkiya, Hindiston, Kavkaz o'lkalarida o'sadi.

Faqat Rossiyada zig'irning qirq navi etishtiriladi. Lekin eng keng tarqalgan tolali zig'ir va jingalak zig'ir. Birinchi tur faqat mato uchun, ikkinchisi esa moy uchun o'stiriladi.

Zig'ir juda ko'p sonli foydali xususiyatlar. U ozuqa moddalarini o'z ichiga oladi va ularda yog' kislotalari mavjud. Zig'ir - tabiiy oqsil manbai bo'lib, vitaminlar va mikroelementlarga juda boy hisoblanadi. Shuning uchun u inson tanasiga shifobaxsh ta'sir ko'rsatadi. Zig'ir o'simligidan olingan mato juda chidamli va o'ziga xos xususiyatlari bilan ajralib turadi. Olingan tola mustahkam va juda pishshiq bo'lib talab jihatdan ancha ustunlik qilib kelmoqda [6-9].

Zig'ir qayerda ishlatiladi?

O'simlik, aslida, noyobdir. U tibbiy maqsadlarda keng qo'llaniladi. Bundan tashqari, oziq-ovqat va faol ishlatiladi to'qimachilik sanoati va kosmetologiya o'zining o'rniga ega. Masalan, yuz terisini tiklash uchun zig'ir niqoblaridan foydalanishingiz mumkin.



1-rasm. Zig'ir o'simligi.

Bundan tashqari, zig'ir ovqat va pishiriqlar tayyorlashda ham ishlatilishini ta'kidlash kerak. Bu kundalik ratsionni to'ldirib foydali organik moddalar va vitaminlar bilan boyitadi. Yog'i gipertoniya va yurak-qon tomir kasalliklarida foydalanish uchun tavsiya etilgan. Yog', shuningdek, ateroskleroz uchun ishlatiladi va turli dietalarga kiritilgan.

Urug'li qaynatmalar revmatizm va gutni davolash uchun ishlatiladi. Uni tayyorlash uchun ikki osh qoshiq urug'lar bir stakan suvga quyiladi, o'n daqiqa davomida isitiladi. Keyin filtrlang, so'ngra kuniga besh marta qoshiq (stol) oling.

Oshqozon yarasi va gastrit uchun etuk urug'larning shilimshiqligi olinadi. Yallig'lanishga qarshi va qoplovchi ta'sirga ega [10-14].

Bundan tashqari, damlamalar urogenital kasalliklar va yallig'lanish uchun ishlatiladi. Quviq. Buning uchun uch osh qoshiq urug'lar yarim litr qaynoq suv bilan quyiladi. Chorak soat davomida aralash olovda isitiladi, so'ngra sovutish va filtrlashdan keyin olinadi.

Zig'ir urug'i yog'i yog'almashinuvining buzilishi, ich qotishi, shuningdek yaralarni davolash uchun ishlatiladi. Yaxshi qaynatiladi ezilgan zig'ir urug'i bilan yordam beradi.



2-rasm. Zig'irning kontrendikatsiyasi

Albatta, zig'ir chiroyli foydali o'simlik. Ammo uni ishlatish uchun kontrendikatsiyalar bormi? Keling, bu masalani ko'rib chiqaylik [15-19].

Tabiiyki, zig'ir, boshqa ko'plab dorivor o'simliklar singari, o'zining kontrendikatsiyasiga ega. Ko'zning shox pardasining yallig'lanishi, jigar sirrozi, gepatit va ichak faoliyatining o'tkir buzilishlarida foydalanish tavsiya etilmaydi.

Xom urug'lar va yog'dan foydalanish mumkin bo'lmagan holatlar mavjud, ammo kissellar va damlamalardan foydalanish mumkin. Bu qon tomir va yurak tizimlarining ishidagi og'ishlarga tegishli. Masalan, qachon yuqori daraja xolesterin.

Shuni ta'kidlash kerakki, zig'ir kuchli aniq xoleretik ta'sirga ega, ya'ni uni o'tkir xoletsistitda qo'llash mumkin emas. Bundan tashqari, laksatif ta'sirga ega, diareya uchun qat'iy man etiladi.

Zig'ir urug'lari zararsiz ekanligiga ishonishadi. Ammo shu bilan birga, ko'plab mamlakatlarda zig'ir moyini sotish taqiqlangan [20-23].

Omega-3 kislotalari tarkibida etakchi hisoblanadi. Bu yog 'kislotalari juda foydali inson tanasi, chunki ular ateroskleroz bilan kurashadi, xolesterin darajasini pasaytiradi, hujayra membranalari uchun qurilish materialidir va shuningdek, prostaglandinlarning sintezi uchun juda zarurdir. Biroq, quyosh issiqligi va yorug'lik ta'sirida kislotalar tez oksidlanadi. Bu vaqtda peroksidlar hosil bo'ladi, bu esa, aksincha, odamlar uchun juda zararli, kanserogen ta'sir ko'rsatadi.



3-rasm. Zig'ir o'simligini urug'i

Yog'ni salqin joyda saqlash va uni shaffof bo'lmagan idishlarda tashish kerak. Urug'lar yog'ga qaraganda ancha uzoq davom etadi. Axir, yog 'kislotalari ulardagi himoya qobig'i ostida. Shunga qaramay, ularni ishlatishdan oldin ularning ta'mini tekshirish kerak.

Ba'zan sotuvda topishingiz mumkin zig'ir urug'i uni. Bu maydalangan urug'lar. U allaqachon, albatta, kerakli yog 'kislotalarini o'z ichiga olmaydi, lekin noto'g'ri saqlansa, u yomonlashmaydi. Biroq, u allaqachon foydali xususiyatlarining ko'pchiligidan mahrum, ammo undan tayyorlangan mahsulotlar hali ham tolalar tufayli tanaga foydali ta'sir ko'rsatadi, bu esa ichak kasalliklari bilan ajoyib yordam beradi [24-28].

Xulosa.

Tuproqli urug'lar retseptlarda foydali bo'lib, infuziyalar va o'tlarni tayyorlash uchun zarur bo'lgan vaqtni qisqartiradi. Maydalangan urug'larni qo'shish yaxshidir turli xil taomlar va salatlar, bu taomga qo'shimcha qiymat beradi. Ba'zida oltin zig'ir pishirish uchun unga

solinadi. Bu tez eskirishning oldini oladi. Misol uchun, Kanadada bu uzoq vaqtdan beri standart protsedura bo'lib kelgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Хатамова, З. (2021). Expenditure of income from taxes and levies in the kokand khanate: <https://doi.org/10.47100/conferences.v1i1.1230>. In *research support center conferences* (No. 18.05).
2. Nazirjonovna, K. Z. (2022). SH. VOKHIDOV'S CONTRIBUTION TO THE STUDY OF THE HISTORY OF THE KOKAND KHANATE. *Innovative Society: Problems, Analysis and Development Prospects*, 139-141.
3. Xatamova, Z. (2021, June). EXPENDITURE OF INCOME FROM TAXES AND LEVIES IN THE KOKAND KHANATE. In *Конференции*.
4. Хатамова, З. (2023). Из истории денежной политики в финансовой системе Коканского ханства. *Актуальные проблемы истории Узбекистана*, 1(1), 327-336. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/history-of-uzbekistan/article/view/16511>
5. Nazirjonovna, K. Z. (2022). Political-Financial Analysis of the Issues of Science of the Kokand Khanate in the Work of Khudoyorkhonzade "Anjum At-Tavorikh". *CENTRAL ASIAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES AND HISTORY*, 3(10), 102-111. Retrieved from <https://cajssh.centralasianstudies.org/index.php/CAJSSH/article/view/463>
6. Burkhonov, I. M. (2020). "ZAKAT" HAS ENSURED FAIRNESS AND BALANCE IN SOCIETY. *Theoretical & Applied Science*, (5), 201-204.
7. Muhiddinovich, B. I. (2020). Negative impact of the tax system on political life-on the example of the history of the Kokand Khanate (1850-1865). *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 10(5), 790-795.
8. Burkhonov, I. (2021, June). The importance of the scientific heritage of asomiddin urinboyev in the study of the history of the Kokand khanat. In *Конференции*.
9. Бурхонов, И. М. (2019). ҚЎҚОН ХОНЛИГИ МАЪМУРИЙ БОШҚАРУВИДА СОЛИҚ ТИЗИМИНИНГ СИЁСИЙ ХАЁТГА САЛБИЙ ТАЪСИРИ (1850-1865). *ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ*, (19).
10. Burkhonov, I. (2021). The importance of the scientific heritage of asomiddin urinboyev in the study of the history of the Kokand khanat: <https://doi.org/10.47100/conferences.v1i1.1242>. In *RESEARCH SUPPORT CENTER CONFERENCES* (No. 18.05).
11. Бурханов, И. (2023). Научное наследие Шарафиддина Али Язди в интерпретации Асомиддина Оринбоева. *Актуальные проблемы истории Узбекистана*, 1(1), 165-171.
12. BURKHONOV, I. FROM THE HISTORY OF THE TRANSLATION OF THE WORK OF ABURAZZAK SAMARKAND" MATLAI SA'DAYN AND MAJMA'I VAHRAIN. *ЭКОНОМИКА*, 138-144.

13. Muhiddinovich, B. I. (2022). The Importance of Asomiddin Urinboev's Scientific Research in the Study of the History of the Kokan Khanate. *Kresna Social Science and Humanities Research*, 3, 175-179.
14. Бурхонов, И. М. (2020). «ЗАКОТ»-ХАЛҚИМИЗ ҲАЁТИДА АДОЛАТ ВА МУТАНОСИБЛИК ОМИЛИ. *ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ*, 3(5).
15. Muhiddinovich, B. I. (2022). In the Study of the History of the Kokand Khanate. *Eurasian Journal of History, Geography and Economics*, 6, 68-71.
16. Burkhanov, I. . (2022). FROM THE HISTORY OF THE USE OF THE SCIENTIFIC HERITAGE OF KOKAND SCIENTISTS ASOMIDDIN URINBOEV. *International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research*, 2(10), 63-67.
17. Хатамова, З. (2021, August). EXPENDITURE OF INCOME FROM TAXES AND LEVIES IN THE KOKAND KHANATE: <https://doi.org/10.47100/conferences.v1i1.1230>. In RESEARCH SUPPORT CENTER CONFERENCES (No. 18.05).
18. Хатамова, З. Н. Особенности налоговой системы Кокандского ханства / З. Н. Хатамова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 5 (295). – С. 254-256. – URL: <https://moluch.ru/archive/295/66918/>
19. Nazirjonovna, H. Z., & Abdumannobovich, N. M. (2020). Tax system on the territory of kyrgyzstan during the Kokand Khanate. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 10(6), 209-212.
20. Xatamova, Z. (2020). Expenditure of state funds replenished by taxes in the history of the kokand khanate. *EPRA International Journal of Research and Development (IJRD)*, 5(3), 274-277.
21. Хатамова, З. Н. (2020). ҚЎҚОН ХОНЛИГИДА СОЛИҚЛАР ҲИСОБИГА ТЎЛДИРИЛГАН ХАЗИНАНИНГ САРФ ЭТИЛИШИГА ОИД МАЪЛУМОТЛАР. *ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ*, (SI-1№ 4).
22. Xatamova Zumradxon Nazirjonovna. *INFORMATION ON THE PROVISION OF THE FUND IN THE KOKAND KHAN. Look to the past. 2020, SI, pp.590-595*
23. Yusufovich G. Y., Shavkat o'g'li S. Y. CARTOGRAPHIC RESOURCES USED IN THE CREATION OF ELECTRONIC AGRICULTURAL MAPS OF FERGANA REGION //Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities. - 2023. - Т. 11. - №. 3. - С. 1001-1009.
24. Abduvakhovich A. A., Shavkat o'g'li S. Y. IMPROVING THE METHOD OF MAPPING AGRICULTURE USING REMOTE SENSING DATA //Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities. - 2023. - Т. 11. - №. 3. - С. 1093-1100.
25. Ibayevich M. Q. Свайные Фундаменты Сельскохозяйственных Зданий На Засоленных Грунтах //Central Asian Journal of Theoretical and Applied Science. - 2022. - Т. 3. - №. 10. - С. 290-295.
26. Ibayevich M. K. В ГОРИЗОНТАЛЬНО ЗАГРУЖЕННЫЕ СВАИ В ЗАСОЛЕННЫХ ГРУНТАХ //Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities. - 2023. - Т. 11. - №. 3. - С. 1085-1092.
27. Ibayevich M. K., Qizi E. M. A. Preparation of Maps for Tourist and Recreational

Purposes Based on GIS Technologies //Central Asian Journal of Theoretical and Applied Science. - 2022. - T. 3. - №. 10. - C. 296-302.

28. Ibayevich M. Q. Design of Foundations in Extremely Solid Soils //Texas Journal of Agriculture and Biological Sciences. - 2023. - T. 16. - C. 11-15.