

OSHQOVOQNING XALQ TABOBATIDA SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI

Mamadoliyev Ikromjon Ilhomidinovich¹**Omonova Dinora Doniyorovna²***Samarqand tibbiyot universiteti Tibbiy kimyo kafedrası.**Samarqand tibbiyot universiteti 209-guruh talabasi**Email: ikromjon.mamadoliyev@mail.ru*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada qovoq o'simligining turlari, kimyoviy tarkibi va shifobaxshlik xususiyati, qovoq o'simligining turli xalq tabobatida kasalliklari davolovchi tarkibi to'g'risida batafsil ma'lumot keltirilgan. Qovoq foydali dorivor xususiyatlari, uning ozuqaviy qadriyatlari, bizga keltiradigan foydalari va uni qanday iste'mol qilishimiz haqida ma'lumotlar beriladi.*

Kalit so'zlar: *oshqovoqning xususiyatlari, koratin olinishi, xomqovoqning xususiyati, qovoq navlari, qovoqning darmondoriligi.*

Kirish. Qovoqdoshlar (Cucurbitaceae Juss.) oilasi Yer yuzining deyarli barcha mintaqalarida tarqalgan va 800 turni o'z ichiga oladi. O'zbekiston florasida ushbu oilaning tabiiy holda o'suvchi 18 turi mavjud. Qovoq navlari esa 900 ga yaqin bo'lib, ulardan 400 navi iste'molga yaroqli[1].

Mineral tarkibi: minerallar 100 grammdagi tarkib. Kundalik ehtiyojning ulushi. Kaliy 204 mg 8%, kaltsiy 25 mg 3%, Magniy 14 mg 4%, Fosfor 25 mg 3%, Natriy 4 mg 0%, temir 0.4 mg 3%, yod 1 mg 1%, rux 0.24 mg 2%, mis 180 mkg 18%, Oltingugurt 18 mg 2%, ftorid 86 mkg 2%, Marganets 0.04 mg 2% bo'ladi[2].

Ona yurtimizning barcha ne'matlari kabi qovoqni ham xalqimiz azaldan sevib is'temol qiladi. Undan tayyorlanadigan ovqatlarning turi ko'pligi ham ushbu ne'matning ahamiyatini o'zida ifodalaydi. Inson doimo sog'lom va go'zal ko'rinish uchun harakat qiladi, aqlona ovqatlanishga e'tibor beradi. Is'temol qilayotgan ne'matini tarkibini bilishga intiladi. Qovoqning kimyoviy tarkibi vitaminlar va minerallarga juda boy. Qovoqdan tayyorlangan taomlarni iste'mol qilganda organizm yetarli miqdorda makro va mikroelementlar, vitaminlar bilan ta'minlanadi.

Qovoq tarkibida yod, ftor kabi moddalar uning tarkibida boshqa poliz ekinlariga nisbatan ko'proq va u organizm uchun foydali. Uning urug'ida 50 foizgacha yog' mavjud. Etida esa A, C, B₁, B₂, PP vitaminlari va karotinoidlar, uglevodlarning miqdori sabziga nisbatan 5 marta va qoramol jigariga nisbatan 3 marta ko'pdir. Shuning uchun oftalmologiyada ko'rish qobiliyati pasayganda qovoqning eti va sharbatini iste'mol qilish tavsiya qilinadi. Undan ajratib olingan moddalar sil tayoqchalarining o'sishiga to'sqinlik qiladi. Jumladan, tarkibidagi B₁ vitamini uglevodlar almashinuvida ishtirok etadi. Uning yetishmasligi asab tizimi xastaligi va yurak-qon tomiri tizimi faoliyatining buzilishiga olib keladi. B₂ darmondorisi (riboflavin) turli fermentlarning tarkibiga kirib, organizmda kechadigan reaksiyalarda ishtirok etadi. Uning yetishmasligida angulyar stomatit kuzatiladi.

V6 vitamini esa oqsillar almashinuvida ishtirok etadi. Ushbu vitaminning yetishmasligi sababli bolalarda asab tolalarining tortishishlari va dermatit ya'ni teri yallig'lanishi rivojlanadi. V9 vitamini (foliy kislotasi) – oqsillar, xolinlar almashinuvida ishtirok etadi. Qovoq tarkibida qarishning oldini oladigan moddalar bo'ladi. Shuningdek, unda jinsiy bezlar faoliyatini oshiruvchi E vitamini mavjud. Po'stlog'ida esa ko'p miqdorda pektin va klechatka bor. Uning urug'larida lipidlar, oqsillar, vitaminlar va mineral tuzlar ko'p. Endokrin tizimiga ijobiy ta'sir etishi va ovqat hazm qilish jarayonlarini yaxshilashi sababli ham qovoq o'ziga xosdir. Yana uning kaloriyasi past bo'lganligi uchun ham ortiqcha vaznli bemorlar uchun foydali hisoblanadi. Yo'tal bezovta qilganida va sil kasalligida qovoq sharbati yoki xom po'stlog'i qo'llaniladi[3].

Qovoqning ozuqaviy xususiyatlari

Ushbu oziq-ovqat bizga beradigan shifobaxsh xususiyatlarga to'liq kirishishdan oldin, avval uning tarkibida nima borligini aytib beramiz, chunki aynan uning tarkibiy qismlari tanamizni sog'lom qiladi. U juda ko'p aminokislotalarga ega. Qanday qilib oleik, kremniy yoki palmitik kislota, Bu bizni ta'minlaydi B guruhi vitaminlari bo'lgan C vitamini. Boshqa tomondan, E vitamini yoki foliy kislotasining ishi ajralib turadi.

Kumarinlarni beradi: antioksidant xususiyatlarga ega, zararli ta'siridan saqlaning erkin radikallar. U o'z ichiga oladi tolasi katta miqdorda. Suv: oshqovoqda bor katta miqdordagi suv. Bu bizni qoniqtiradigan va shu bilan birga bizni hidratadigan ko'plab tarkibiy qismlar va foydali moddalarga ega oziq-ovqat. Boshqa tomondan, minerallar tarkibida kaltsiy, magniy, marganets va kaliy ajralib turadi. Uning to'q sariq rangiga ko'ra biz buni aniqlashimiz mumkin u beta-karotinga boy yoki bir xil narsa A vitamini, bu tabiiy antikanser deb hisoblanadigan flavonoid turi. Qovoq tarkibidagi pektin moddalari ichak yallig'lanish kasalliklarida yaxshi ta'sir ko'rsatib, ichakdan bakteriyalarni va zaharli moddalarni chiqib ketishiga yordam beradi va ich ketish bilan o'tadigan kasalliklarda organizmni suvsizlanishini oldini oladi. Shu bilan birga qovoq yana organizmdan xolesterinni ham chiqib ketishini tezlatadi. Shuning uchun yurak - qon tomirlari (ateroskleroz, gipertoniya), surunkali kolit va enterokolit, og'ir (tez) o'tadigan va surunkali nefrit, pielonefrit, xoletsistit, o't tosh va sariq (gepatit) kasalliklari bilan xastalangan bemorlarni kundalik ovqatiga qovoq qo'shib berishni tavsiya qilinadi. Shuningdek qovoq parhez taom sifatida ayniqsa qariyalarga va yosh bolalarga foydalidir. Qovoq shirasi tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi va uyqini yaxshilaydi, hamda qusishga qarshi (xomqovoq ham), ayniqsa xomilador ayollarni qusishiga qarshi yaxshi vosita hisoblanadi.

Qovoqning dorivor xususiyatlari

Bu fazilatlarining barchasi tanaga juda foydali xususiyatlar qatoriga aylanadi. Sizga eng muhimini aytib berishimizga e'tibor bering:

Bu diuretik ovqat va bizga yordam beradi suyuqliklarni olib tashlang biz saqlab qolamiz. Sog'lom va ishlaydigan buyraklarni saqlaydi.

Qovoqni qanday iste'mol qilish kerak Bu sog'lom va to'yimli oziq-ovqat, juda ko'p qirrali sabzavot. Ko'rib turganingizdek, siz oshqovoqning barcha afzalliklaridan foydalanishingiz mumkin.

Qovoq tarkibida juda ko'p suv bor, taxminan 92% suv, shuning uchun u juda kam kaloriya hisoblanadi, chunki 100 gramm uni beradi 30 kcal. Uning protein hissasi kam, uglevodlarga boy. Zararli xususiyatlari Buyrak etishmovchiligi bo'lsa, haddan tashqari foydalanish bemorning ahvolini yomonlashtirishi mumkin. Chunki tanadan kaliyni olib tashlash buziladi. Gastrit va oshqozon yarasi kasalliklari bilan og'rigan odamlar uchun xom qovoq kerak emas. Bu sabzavot, xom bo'lsa, shilliq pardalar yuzasini bezovta qiladi. Oshqozon shirasining kislotaliligi yuqori bo'lgan odamlar ehtiyotkorlik bilan foydalanishi kerak. Sog'lom odam qovoqni erkin, ko'p va zavq bilan eyishi mumkin.

Qovoq vitaminlarga boyligi tufayli kosmetologiyada keng qo'llaniladi. Bu erda samarali yuz maskalari uchun bir necha retseptlar. Agar ajinlar ko'p bo'lsa, qaymoq bilan niqob yordam beradi. Buning uchun qovoqni mayda qirg'ichdan o'tkazing. Ikki osh qoshiq massani oling, ikki osh qoshiq smetana va bir xil miqdordagi asal qo'shing. Yaxshilab aralashtiring va yuz va bo'yin hududiga qo'llang. 15 daqiqaga qoldiring va iliq suv bilan yuving. Asalli niqob chuqur ajinlarga yordam beradi. O'rta kattalikdagi qovoqni maydalash kerak, unga bir osh qoshiq asal va yarim limon sharbati qo'shing. Niqobni 20 daqiqa davomida qo'llang va iliq suv bilan yuving. Yulaf ezilgan maydalangan qovoq niqobi yuzdagi yog'li porlashni ketkazishga yordam beradi. 1: 2 nisbatda. Quruq teri bilan siz sabzavotni ingichka halqalarga kesib, yuzingizga qo'yishingiz mumkin va 20 daqiqadan so'ng sut bilan yuvib tashlang, so'ngra sochiq bilan ozgina quriting.

Biz mumkin oshqovoqni bir necha usulda iste'mol qiling: Qaynatilgan, griddle, qovurilgan, qandolat mahsulotlarida: pirojnoe, pechene, pirojnoe.

fritters, qovurilgan, dimlangan. Yog'siz pishirish variantlari sog'lomroq bo'ladi. Qaysi birini tanlamasligingizdan qat'iy nazar, uning mazasi shirin, silliq va mazali. Uni qoplaydigan qobiq iste'mol qilinmaydi, bu juda qiyin va uni tashlab yuborish kerak. Siz qovoq urug'ini iste'mol qilishingiz mumkin, ular kungaboqar urug'lariga o'xshashdirprostata saratoni davolash va oldini olish uchun juda tavsiya etilgan bo'lsa-da. Bozorda biz turli xil oshqovoq turlarini topishimiz mumkin, ko'p navlari bor, ularning ba'zilari boshqalaridan ko'ra shirinroq, ammo ularning ozuqaviy xususiyatlari farq qilmaydi. Biz sotib olishni maslahat beramiz oshqovoq bo'laklari, chunki kesishni sotadiganlar allaqachon manipulyatsiya jarayonidan o'tgan. Meva ham, sabzavotlar ham qanchalik yangi bo'lsa, shuncha yaxshi bo'ladi. Yaqin atrofdagi ekinlarni va dehqonlarni qidirib toping albatta ular o'z sohalarning ekologik sanoatini olib boradilar.

Xulosa.

Qovoq sharbati buyrak va jigar tizimini tozalab, ishlashini kuchaytiradi. Piyelonefrit, o'tkir va surunkali sistitlarda va uretritlarning ba'zi ko'rinishlarida kuniga ikki martadan 50 gramm qovoq bo'tqasidan yeyish foydalidir. Jigar xastaliklari gepatit, xoletsistit, sirrozda qo'llash uchun: qovoqning tepasi kesib tashlanadi, ichidagi urug'lari olinadi, o'rtasida hosil bo'lgan bo'shliqqa asal to'ldiriladi, keyin yana kesib tashlangan tepasi qopqoqdek o'z o'rniga yopiladi, atrofiga xamir surtilib, 9 kun davomida qorong'u joyda saqlanadi. Hosil bo'lgan sharbatni kuniga 3 marta 1 osh qoshikdan ichiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sattarova R.K., Xolmurodov E.A., Xakimova N.T., Allayarov A.N. Umumiy fitopatologiya. (Darslik) «Navro'z» nashryoti. -Toshkent, 2017.
2. George N. Agrios. plant pathology. Elsevier Academic press, Florida, 2004. qo'shimcha adabiyotlar:
3. Kholmuradova D. K., Kiyamova D. S., Usmonova H. I. STUDY OF THE QUALITATIVE CHARACTERISTICS OF THE DEVELOPED COAL BRIQUETT FROM LOCAL RAW MATERIALS AND PRODUCTION WASTE //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2022. – Т. 2. – №. 5. – С. 223-226.
4. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent, «O'zbekiston» NMIU, 2017. - 56 b.
5. Yusupova, S. S., D. K. Holmurodova, and Kiyamova D. Sh. "A New Source Of Biologically Active Substances Used In The National Economy And Medicine." *The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research* 2.09 (2020): 35-40.
6. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash yurt taraqqiyoti va xalk farovonligining garovi. «Ozbekiston» NMIU, 2017.- 47 b.

RAQAMLI TA'LIMNING ZAMONAVIY TENDENSIYALARI VA ULARNI TA'LIM- TARBIYA JARAYONIGA TATBIQ ETISH YO'LLARI**Marayimova Kibriyo Islomjon qizi***Farg'ona Davlat Universiteti katta o'qituvchisi, p.f.b.f.d. (PhD)*

Annotatsiya: *Mazkur maqolada, yurtimizda amalga oshiralayotgan raqamli texnologiyalar va ta'lim jarayonida olib borilayotgan taklif va tendisayalar shuningdek, ta'lim - tarbiya jarayonida hozirgi kunda yanada zamonaviylashtirilib kelayotgan raqamli ta'lim texnologiyalari hamda ularni ta'lim- tarbiya jarayoniga tatbiq etish yo'llari haqida keng fikr va ma'lumotlar keltirilib o'tilgan.*

Annotation: *in this article, a wide range of opinions and information about the digital technologies implemented in our country and the proposals and tendisayas carried out in the educational process, as well as the digital educational technologies that are now becoming more modern in the educational process, as well as the ways to apply them to the educational process.*

Аннотация: *В данной статье представлены предложения и тенденции в области цифровых технологий и образования, реализуемых в нашей стране, а также обширные мнения и информация о цифровых образовательных технологиях, которые в настоящее время совершенствуются в учебно - воспитательном процессе, а также о путях их внедрения в учебно - воспитательный процесс.*

Kalit so'zlar: *raqamli texnologiyalar, ta'lim tendensiyalari, ta'lim- tarbiya, yosh kadrlar, axbarot texnologiyalari, jamiyat muammolari, fuqarolor, taklif va tendisayalar.*

Keywords: *digital technology, educational trends, education, young personnel, akhbarot technologies, problems of society, citizen, proposal and tendisayas.*

Ключевые слова: *цифровые технологии, образовательные тенденции, образование, молодые кадры, информационные технологии, проблемы общества, граждане, предложения и тенденции*

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar hayotning barcha sohalarida faol qo'llanilmoqda. Iqtisodiyot, bank, xizmat sektori shuningdek ta'lim jarayonini ham tez sur'atlarda rivojlanishiga xizmat qilmoqda. Mamlakatimizda yashayotgan barcha fuqarolar, jumladan yosh bolalardan tortib nafaqaxo'rlarning ham ongida raqamli texnologiyalar orqali jamiyatdagi barcha muammolarni hal qilish mumkun degan fikrni shakllantirmoqda.

Raqamlardan foydalanishga asoslangan hamda joriy etilgan texnologiyalarning so'zsiz foydasi bilan axloqiy, shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish, robotlar va tashkilotlar xodimlari o'rtasidagi raqobatning huquqiy jihatlari bilan bog'liq masalalar tobora ko'proq e'tiborga olinmoqda. Shu jihatdan, mamlakatimiz Prezidenti Shavkat Mirziyoev ta'kidlaganidek, "Taraqqiyotga erishish uchun raqamli bilimlar va zamonaviy axborot texnologiyalarini egallashimiz zarur va shart. Bu bizga yuksalishning eng qisqa yo'lidan borish imkoniyatini beradi. Davlat va jamiyat boshqaruvi, ijtimoiy sohada ham raqamli texnologiyalarni keng joriy etib, natijadorlikni oshirish, bir so'z bilan aytganda, odamlar turmushini keskin yaxshilash

mumkin. Raqamli iqtisodiyot bu birgina faoliyat turi emas, balki, ishbilarmonlik, sanoat ob`ektlari, sifatli ta`lim va xizmatlar deganidir.

Respublikamiz oliy ta`lim tizimida raqamli texnologiyalarni qo`llash, ularning imkoniyatlarini tahlil qilish asosida o`quv jarayonini rivojlantirishning ustuvor yo`nalishlarini aniqlash maqsadi qo`yilgan bo`lib, unda raqamli texnologiyalarning ta`lim sohasida nafaqat muhim o`rin egallashi va qanday shaklda joriy etilishi bo`yicha tahlillar amalga oshirildi. Tadqiqot usullari sifatida oliy ta`limda raqamli texnologiyalarni joriy etishga ilmiy asoslangan yondashuvni shakllantirishga tegishli xulosalar tuzishda normativ hujjatlarni, mavjud bo`lgan amaliyotni o`rganish, tizimlashtirish va umumlashtirishdan foydalanildi.

Yurtimizdagi nufuzli xususiy o`quv markazlari ham zamon talabidan kelib chiqqan holda onlayn ta`limni yo`lga qo`ymoqda. Bu jarayonning o`zi ham mamlakatimiz ta`lim tizimida yangi bosqich boshlanganini anglatadi. Ta`lim tizimi bugungi kunda raqamli texnologiyalarga singib ketayotgani shunchaki hayratlanarli emas, chunki, bugungi kunda axborot makonida taklif etilayotgan ko`plab narsalarni jiddiy tahlil qilish va pedagogik asoslash uchun asos bo`lib xizmat qiladi. So`nggi yillarda ta`limni "raqamlashtirish" muammolari, uning shakllanishiga ta`siri bo`yicha birorbir davlat loyihasi yoki so`rovnoma asosida tadqiqotlar o`tkazilmaganligi ham muhimdir. Shu bilan birga, Internet tizimidagi muhitning yoshlar ongiga ta`sirining ahamiyati hukumatning, zamonaviy ommaviy axborot vositalarining ma`ruzalarida, pedagogik jamoatchilik muhokamalarida, magistrant va tadqiqotchilarning izlanishlarida ham ko`rishimiz mumkin.

Raqamli texnologiyalar ta`limda qiziqarli o`quv muhitini ta`minlash uchun qo`llaniladi. Talabalarni o`rganishga ilhomlantirish va rag`batlantirish. Ular ancha yil avvaldan ta`lim vositasi sifatida e`lon qilingan. Turli tadqiqotlar raqamli texnologiyalar o`rtasidagi aloqalarni o`rnatadi. Talabalarning faolligi, motivasiyasi va ijobiy ta`lim natijalariga sabab bo`lmoqda. Tadqiqot shuni ko`rsatadiki, raqamli o`quv faoliyati maqsadli muloqotni targ`ib qiladi va o`qituvchilar va talabalar o`rtasidagi hamkorlik suhbatlashish uchun keng imkoniyatlar ochadi. Raqamli bo`lmagan ta`lim faoliyati bilan solishtirganda ijodiy va mazmunli usullardandir. Integrasiyalash kommunikativ raqamli vositalar, Facebook va muhokama forumlari kabi o`quv amaliyotida, fanlar bo`yicha asosiy ta`lim sohalarini va raqamli savodxonlikni qo`llab-quvvatlashi, XXI asr ko`nikmalarni rivojlantirish va madaniy ongni va raqamli ta`limni rivojlantirishga yordam beradi.

Raqamli texnologiya ijobiy ta`lim natijalarini beradi, ilhomlantiruvchi va talabalarni raqamli dunyoda talabalar sifatida auditoriya cheklovlaridan tashqarida rag`batlantiradi. Bog`langan va kommunikativ onlayn yaratiladi. Raqamli texnologiyalar va vositalar yordamida yuzma-yuz o`qish joylari o`rganishni qo`llab-quvvatlashi mumkin. Ma`lumki, innovasiyalar, talabalarni jalb qilish va rag`batlantirish va talabalarga hayotiy ko`nikmalarni rivojlantirishga imkon beradi. Kelajakda ishga tayyor bo`lish, ayniqsa raqamli texnologiyalardan keng foydalanish imkoniyati mavjud bo`ladi. Ushbu tizimda o`qituvchilar muhim rol o`ynaydi. Talabani eng yaxshi qo`llab-quvvatlash uchun o`rganish jarayonida o`qituvchilarning kasbiy rivojlanishi va o`z faoliyatida agentlikka muhtojligi ta`kidlangan o`qitish va o`rganish amaliyoti mavjud.

Ta`lim tizimining hozirgi holati noan`anaviy ta`lim texnologiyalarining roli ortib borayotgani bilan tavsiflanadi. Ta`lim oluvchi tomonidan ularning yordami bilan bilimlarni