

QULUPNAYNING MORFO-BIOLOGIYASI VA YETISHTIRILISHI

Umarova Dildora Mirvosiq qizi
Muxtorova Xurshidabonu Nurmo'min qizi
Baxriddinova Husnimohposhsho Nuriddin qizi
Toshkent davlat agrar universiteti

Annotatsiya: *Qulupnayning tavsiya etiladigan navlari. Ekish sxemasi va muddati, yerni qulupnay o'tqazishga tayyorlash va o'tqazish. Zararkunanda va ularga qarshi kurash. Iqtisodiy samarasi.*

Kalit so'zlar: *qulupnay, ko'chat, o'g'itlar, sug'orish, meva, navlar*

KIRISH

Qulupnay, yertut — ra'noguldoshlar oilasiga mansub ko'p yillik o'tsimono'simliklar turkumi; rezavorekin. Yevrosiyo va Amerikada 50 turi ma'lum. Asosan bog' Q., turi, shuningdek: o'rmon Q.i, muskat ta'mli q., virginiya Q.i va chili Qulupnay — Q.ning birinchi navlari 18-asr da Niderlandiyada paydo bo'lgan. 2 amerika turi — virginiya va chili Q.i Yevropaga olib kelingan.

Q. Yer sharining turli iqlimli mintaqalarida — Qutb doirasidan to subtropiklargacha o'stiriladi. O'zbekistonda ko'proq bog' Q.i turi ekiladi. Ildizi popuk ildiz. Tupi o'rtacha shoxlangan, bo'yi 10 sm gacha. Barglari yuraksimon, gullari qalqonsimon to'pgulga yig'ilgan.

2 jinsli oq yoki oqish-sariq, o'zidan changlanadi. May-iyunda pishadi. Mevasi to'q qizil, ba'zan naviga qarab oq (oqpar), 3—5 g dan 20—40 g gacha. Tarkibida 80—90% suv, 7-11% qand, 0,8—1,6% kislota, 1 — 1,7% pek-tin, 0,9—1,2% azotli moddalar, shuningdek, kletchatka, kul, A, V, S vitaminlari va boshqa bor. Yangiligida yeyiladi, kompot, murabbo qilinadi, sharbat tayyorlanadi. Q. namtalab, yorug'sevar (soya joyda hosil bermaydi), sovuqqa chidamsiz o'simlik. Bir yerda 4— 5 yil o'stiriladi. 3 yilgacha yaxshi hosil beradi. Hosildorligi 80—100 s/ga. Asosan, iyul—avg.da ildiz otib, barg yozgan gajaklari qator orasi 80 sm, tup orasi 25 sm yoki 70x70 sm sxe-mada ko'chat qilib ekiladi (kuzda va bahorda ham ekish mumkin, bunda kechroq hosilga kiradi). Yaxshi ko'chat ikki yillik qulupnayzordan olinadi. qulupnayzor bahorda, o'suv davrida mahalliy va mineral o'g'itlar bilan oziqlantiriladi, qator oralari yumshatiladi, sug'oriladi.

O'zbekistonda Q.ning Zenga-Zengana, Kulver, Dilbar, Muto, Toshkent, Shreder xotirasi, O'zbekiston navlari ekiladi.

Asosiy zararkunandalari: qulupnay kanasi, malina va qulup-nay uzunburuni.

Kasalliklari: qulupnay nema-todasi, kulrang chirish, oq-qo'ng'ir dog'lanish.

Qulupnaylarda 5-12 foiz uglevod (glyukoza, fruktoza, saxaroza), limon va olma kislotasi, turli modda va fenol birikmalar bor. Vitaminlardan esa A, S, V va minerallardan: temir, asal, kobalt, marganets, molibden va ffor mavjud.

Bilamizki, deyarli barcha vitaminlar juda nozik bo'ladi va qayta ishlash jarayonida ular yo'q bo'lib ketadi. Ammo qulupnay tarkibidagi vitaminlar qayta ishlash jarayonida ham yo'q bo'lib ketmaydi va kishi organizmiga foydasi tegadi.

Agar vazn oshib ketishidan cho'chimasangiz, unda qulupnayni qaymoq, smetana yoki tvorog bilan birga iste'mol qilsangiz bo'ladi. Sut mahsulotlaridagi yog'lar ichak devorlariga birikadi va qulupnayning bezovta qiluvchi holatlarining oldini oladi. Agar kishida ichak bezovtalanishi bo'lmasa, qulupnayni yangi sut bilan iste'mol qilsa ham bo'ladi. Ushbu mevani boshqa taomlar bilan aralashtirmay, birinchi yoki ikkinchi ovqatdan so'ngina iste'mol qiling, chunki u oshqozon ichida bijg'ish xususiyatiga ega. O'zi umuman olganda, barcha mevalarda ana shunday xususiyat mavjud. Shuning uchun ularni hech qaysi taom bilan aralashtirib yemaslik tavsiya etiladi.

Kimda-kim o'z immunitetini kuchaytirishni istasa bunga qulupnay yordam beradi. Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, qulupnay kashanda va boshqa zararli odati bor kishilarning turli kasalliklarga chalinish xavfini pasaytirar ekan.

Bundan tashqari, qulupnalarda yana bir o'ziga xos xususiyat borki, ular kam kaloriyali meva hisoblanadi. 100 gramm qulupnayda 30 kkal kaloriya mavjud. Bu mevada saxaroza ko'p, ammo fruktoza anchayin yetarli. Yog' umuman yo'q, oqsillar ko'p. Bu parhezga amal qiluvchilar uchun juda yaxshi.

Qulupnayning kosmetika sohasida foydaliligi ancha oldin aytib o'tilgan. Yangi qulupnay yoki uning sharbati ayrim kosmetik vositalardan ko'ra yaxshiroq ta'sir etadi: teridagi ajinlarni yo'qotishda va terining ozuqa olishida yuqori samara beradi. Shu bilan birga yuzdagi dog'lar va sepsillarga qarshi kurasha oladi. Undan yuz uchun ishlatiladigan niqobni oddiy uy sharoitida ham tayyorlab olsa bo'ladi. Qulupnay ichaklarni tozalashda, jigar va buyrakning yaxshi ishlashiga, qabziyat va anemiyaga qarshi, shuningdek, buqoqning oldini olishda qo'l keladigan foydali mevadir.

Agar sizda qulupnaydan allergiya va qarshi ko'rsatmalar bo'lmasa, unda bir kunda yarim kilogacha qulupnay iste'mol qilish mumkin. Undan ortig'i esa allergiya berib qolishi mumkin. Qulupnaylarni chuqurroq tog'orachaga solamiz va ustidan sovuq suv quyamiz. Shu suvda 7-10 daqiqa qoldiramiz. Dumchasini olib tashlash kerak emas, aks holda qulupnay o'ziga suvni shimdirib oladi va bemaza bo'lib qoladi. So'nq qulupnaylarni olib qog'oz sochiq ustiga teramiz.

Agar siz bunday usulda undagi barcha zararli mikroblar nobud bo'lmaydi desangiz, unda suvga 1 osh qoshiq olma yoki uzum sirkasidan qo'shing, shunda undagi barcha zarakunandalar halok bo'ladi.

Qulupnay uzoqroq saqlanishi uchun quyidagilarga amal qiling:
qulupnay ichidan ezilganlarini tozalab tashlang;
qulupnayni faqat yeyishingizdan oldin, yuving;
qulupnayni plastik konteynerga solib, sovutgichning eng pastki qismida saqlang, bu yerda u 2-4 kungacha saqlanadi.

Qulupnay oshqozon-ichak trakti bilan bog'liq muammolarga duch keladigan odamlarga zarar yetkazadi. Gipertoniya, ya'ni qon bosimining oshishi kasalligi mavjud

insonlarga ham ushbu mevani yeyish tavsiya etilmaydi. Qulupnay, shuningdek, juda kuchli allergen hisoblanadi, shuning uchun uni menyuga asta-sekinlik bilan kiritish tavsiya etiladi. Qulupnaydan yuz uchun niqob sifatida foydalanilayotganda esa, dastlab uni terining ma'lum bir qismida sinab ko'rish lozim bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1_Enciklopedia stub.png Ushbu maqolada O'zbekiston milliy ensiklopediyasi (2000-2005).

2_1.Sh.Rajametov,I.Normuratov," Meva,rezavor meva va tok ko'chatzorlarini tashkil etish" "Toshkent" - 2018.