



---

**YASMIQ DONINING BIOLOGIYASI VA QISHLOQ XO'JALIGIDA  
TUTGAN O'RNI.**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10820496>

**Qodirqulova Fotima**

*Sam ATI talabasi*

**ANNOTATSIYA**

Dukkaklilar butun dunyoda mashhur va buning bir qancha sabablari bor. Birinchidan, ular biologik xususiyatlariga ko'ra yaxshi salaflardir bu tur o'simliklar tuproqni azot bilan boyitadi, ikkinchidan, bu oilaning vakillari eng ko'p hosil qiladi ko'p miqdorda boshqa ekinlar bilan solishtirganda, maydon birligiga protein. Dukkaklilardan olinadigan protein eng arzon va eng oson hazm bo'ladiganlardan biridir. Dukkaklilar oilasiga mansub eng keng tarqalgan o'simliklardan biri yasmiqdir. Bu o'simlik qishloq xo'jaligida eng qadimiy hisoblanadi, bu arxeologik topilmalar bilan tasdiqlangan. Arxeologlar tomonidan topilgan yasmiqning eng qadimgi qoldiqlari neolit davriga to'g'ri keladi u vaqt endigina paydo bo'lgan edi. Dukkaklilar oilasining bu vakilini qadimgi rimliklar misrliklar hindular arablar tomonidan yetishtirib kelingan. O'simlik qadimgi yunonlar orasida ham juda mashhur edi. Yasmiq birinchi marta Janubi-G'arbiy Osiyoda paydo bo'lgan deb aytiladi. Butun dunyoda yasmiq ekinlari 3.336 mln gektarga yaqin maydonni egallaydi. Ayniqsa, Osiyo va O'rta yer dengizida mashhur.

**Kalit so'zlari**

Oqsil, somon, termofill, heller, don, vitamin, mikroelement, ozuqaviy qiymat, temir, foliy kislotasi, qurg'oqchilik, optimal harorat, dolzarblig, chechak, o'rta yer dengizi, radionuklidlar, nitratlar.

**Kirish**

Yasmiqga talab ham ortib bormoqda markaziy yevropa katta ehtimol bilan migrantlar oqimi tufayli. Bugungi kunga kelib bu don yetishtirishda yetakchi o'rinni AQSh, Xitoy, Turkiya, Hindiston, Nepal, Avstraliya, Suriya, Efiopiya va Marokash egallab turibdi. Yasmiq yetishtirishda boshqa mamlakatlarning hissi ahamiyatsiz. Qoida tariqasida, yasmiq sotib olish boshqa donlarni sotib oladigan mamlakatlar uchun, masalan, mamlakatlar uchun dolzarbdir janubiy sharqiy osiyo va ba'zi afrikaliklar uchun. Oziqlanish qiymati. Bu don o'simlik oqsillarga boy, 100 gramm yasmiqda 25-35 gramm oqsil mavjud. Pishirish uchun, qoida tariqasida, heller yasmiqlari deb ataladigan yirik urug'li donlar ishlatiladi. Bu nom Germaniya va Avstriyada qadimgi kunlarda ishlatilgan tangadan olingan. Yasmiq donalari



dukkaklilar oilasining boshqa vakillari bilan solishtirganda yaxshi hazm qilinadi va ularning oqsillari go'shtdan olingan oqsilga qaraganda ancha yaxshi so'riladi. Shuningdek, vitaminlar, mikroelementlar, xususan, temir, yasmiq tarkibi jihatidan teng emas. Un ko'pincha dondan tayyorlanadi, u pishirish uchun ishlatiladi. Bundan tashqari ozuqaviy qiymati shartlangan yuqori tarkib yasmiq oqsillari donida bu o'simlik uzoq vaqtdan beri xalq tabobatida ishlatilgan. Masalan, Qadimgi Rim tabiblar uni oshqozon kasalliklari uchun tavsiya qilgan va asab kasalliklari, va ota-bobolarimiz chechak, jigar va ichak kasalliklarini davolash uchun yasmiq qaynatmasidan foydalanganlar Bundan tashqari, yasmiq donalari juda ko'p narsalarni o'z ichiga oladi organism uchun zarur temir va foliy kislotasi. Ming yillar davomida bu o'simlikni etishtirish va iste'mol qilish, tom ma'noda yuzlab turli xil retseptlar yasmiq bilan salatlardan tortib shirinliklargacha. Chorva mollarini boqish uchun ishlatiladigan somon 13% gacha bo'lgan oson hazm bo'ladigan oqsilga boy. Somonning tarkibi yuqori sifatli o'tloq pichaniga yaqin. Kichik urug'li yasmiq hayvonlarning konsentrlangan ozuqasi sifatida ishlatiladi, bu maqsadda ular maydalanadi. Dukkaklilar oilasining bu vakili bir yillik hisoblanadi. Uning ildizi uzunligi bir metrgacha yetishi mumkin. Yasmiq poyasi yarim sudraluvchi yoki tekis bo'lib, o'rtacha balandligi 60 santimetrga etadi. O'simlik ikki xil: yirik urug'li; mayda urug'li bo'ladi.

Birinchi tur yuqori o'sishi bilan ajralib turadi, poyasi 70 santimetrga yetishi mumkin, uning loviyalari kattaroq va urug'lar diametri 9 mm ga etadi. Bunday o'simlikning pishib etish davri 80 dan 120 kungacha. Kichik urug'li yasmiq odatda balandligi 50 santimetrdan oshmaydi, ularning loviya va urug'lari ancha kichikdir. Ushbu turning afzalligi namlikning etarli emasligiga yuqori qarshilik qiloladi. Dukkaklilar oilasining bu vakili, masalan, no'xatga qaraganda ancha termofildir. Urug'larning unib chiqishi uchun kamida 4 daraja barqaror harorat kerak. Tashqarida qanchalik issiq ekanligiga va tuproq qanchalik yaxshi namlanganiga qarab, birinchi kurtaklar 8-12 kun ichida paydo bo'lishi mumkin. Tuproqda yasmiq osongina ko'tarilishi mumkin bahorgi sovuqlar 10 daraja sovuqgacha. Shuningdek, o'simlik yuqori issiqlikka chidamliligi bilan ajralib turadi, shuning uchun uni har qanday mintaqada etishtirish mumkin. Optimal haroratda yasmiqning o'sishi taxminan 20 daraja. Gullash birinchi kurtaklar paydo bo'lishidan taxminan 45 kun o'tgach sodir bo'ladi. Kurtaklar oldidan dukkaklilar oilasining bu vakili ancha sekin o'sadi va gullashdan keyin u yaxshi o'sadi va shoxlana boshlaydi. Yasmiq no'xatdan farqli o'laroq, qurg'oqchilikka yaxshi toqat qiladi. Bu uni beqaror yomg'irli hududlarda etishtirishga imkon beradi. Urug'larni ekish paytida tuproq namligi haddan tashqari ko'p bo'lsa, bu kelajakdagi hosilga zarar yetkazadi, chunki loviya emas, balki o'simlikning bargli qismi o'sadi. Shu bilan birga, loviya paydo bo'lishi davrida hosil miqdori va suv etishmasligini ham kamaytiradi. Yomg'ir

uzoq davom etgan qurg'oqchilik oqibatlarini bartaraf qilishi va o'simliklar qayta gullashi mumkin. Yasmiq ekishdan oldin yerni o'g'itlash amaliy emas, chunki hosil bargli massaga ega bo'ladi, loviya esa juda yomon bog'langan. Shuning uchun, organik o'g'itlarni yerga qo'llashdan keyin uchinchi yilda yasmiq ekish yaxshidir. Yasmiq noyob o'simlik, bunda zararli moddalar to'planmaydi. Unda na nitratlar, na radionuklidlar saqlanmaydi. Shuning uchun yasmiq butunlay ekologik toza don hisoblanadi. O'simlik doni juda to'yimli. Bu ta'sirchan protein tarkibiga bog'liq, buning natijasida yasmiq doni vegetarianlar orasida keng tarqalgan. Yasmiqning organizm uchun foydalari vitaminlar va mikroelementlarning butun majmuasi bilan ifodalangan kuchli tarkibda yotadi. yasmiqning ijobiy xususiyatlari quyidagilardir:

- vitamin va mikroelementlarning etishmasligini to'ldirish:
- umumiy holatni yaxshilash:
- ovqat hazm qilish tizimini normallashtirish:
- depressiyani rivojlanish ehtimolini kamaytirish:
- asab tizimiga ijobiy ta'sir:
- ovqatlanish va tiklanish teri

Yasmiqning erkaklar va ayollar uchun foydalari

Yasmiqning ayollar uchun foydalari ko'krak bezi saratoni rivojlanishining oldini olishdir. Yasmiqni muntazam ravishda ishlatish bachadonda benign shakllanish ehtimolini kamaytirishi mumkin. Yana bir ijobiy xususiyat - bu menopauza paytida vaziyatni normallashtirish qobiliyati. Reproduktiv yoshdagi ayollar uchun loviya premenstrüel sindromga dosh berishni osonlashtiradi. Homiladorlik davrida o'simlik chaqaloqning tanasini oziq moddalar bilan boyitadi va targ'ib qiladi normal rivojlanish. Bugungi kunda yasmiq kosmetika sanoatida, bosh terisi va soch tuzilishini tiklash uchun keng qo'llaniladi.

Erkaklar uchun bu o'simlik kam foydali emas. Ko'pchilik vakillari kuchli yarmi insoniyat muammolarga duch kelish xavfi yuqori yurak-qon tomir tizimi Donalardan foydalanish yurak faoliyatini yaxshilash va tanani zarur komponentlar bilan boyitishi mumkin. Yasmiq xolesterin darajasini pasaytirishga va miyokard faoliyatini normallashtirishga yordam beradi. Yasmiq vazn yo'qotish paytida keng qo'llaniladi. Ular yog 'to'qimasini yo'qotmasdan, parchalanish jarayonini tezlashtirishga imkon beradi mushak massasi. O'simlik past glisemik indeksga ega, bu esa vazn yo'qotish paytida keskin ochlik va kayfiyatning o'zgarishini ta'minlaydi.

Yasmiqning dorivor xususiyatlari: dorivor retseptlar

Asosiy ijobiy xususiyat - bu ekologik tozalikning yuqori darajasi, buning natijasida o'simlik xavfsiz deb hisoblanadi. Uni oziq-ovqatda muntazam ravishda ishlatish, tanadan toksinlarni olib tashlashga imkon beradi. Shifobaxsh



xususiyatlari quyidagilardir:

- asabiy buzilishlarni bartaraf etish;
- urolitiyozni davolash;
- yurak-qon tomir tizimini tiklash;
- diabetdagi shakar darajasini normallashtirish;
- oshqozon yarasi, kolit va ovqat hazm qilish tizimining boshqa kasalliklarini bartaraf etish.

Donga asoslangan idishlar qon hosil bo'lishi uchun foydalidir, bu kamqonlik bilan og'rigan odamlar uchun foydalidir. Yuqori daraja tolalar ichak faoliyatini yaxshilashga va ich qotishining oldini olishga yordam beradi.

Donlar xalq tabobatida ko'plab kasalliklarni davolash uchun qaynatmalar, damlamalar va malhamlar shaklida keng qo'llaniladi. Terini kuyishdan tiklash uchun yasmiq uni bilan aralashtiriladi sariyog` va zararlangan hududga qo'llaniladi.

Donga asoslangan qaynatma - jigar uchun foyda. Pishirish uchun sizga 2 osh qoshiq kerak bo'ladi. 1. loviya va 300 ml suv. Ingredientlar aralashtiriladi va 10-20 daqiqa davomida past olovda qaynatiladi. Tayyor bo'lgandan va sovutgandan so'ng, damlama iste'mol qilinadi..

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Bobokulov Z., Bobomurodov Z. Productivity of chickpea varieties and the effect of different planting times and depths on grain quality indicators. Nveo - natural volatiles & essential oils. 2021, 8(5): 7524- 7532.
2. Atabayeva H. N. O'simlikshunoslik. – Toshkent : Mehnat, 2000. – b.134-136
3. Qulmatova D., S.Boboiev, O.Xollev, A.Buronov, S.Buzrukov. Yasmiqning mayda urug'li xalqaro elita ko'chatzori o'simliklarida hosildorlik belgilari tahlili. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES. cientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723