

W. Haqir. Cyf 2016 u. 10. 11

5-6 oktabr

2022

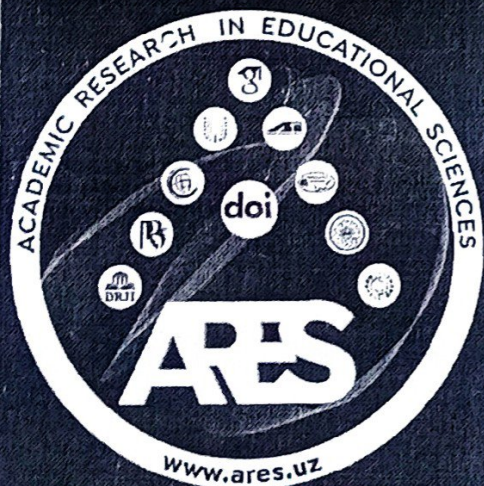


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

# O'zbekistonda agrar sohani innovatsion rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari

Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi

Google Scholar indexed



TOSHKENT DAVLAT  
AGRAR UNIVERSITETI

SAMARQAND FILIALI

[www.samaguni.uz](http://www.samaguni.uz)



O'zbekiston Respublikasi  
Oliy ta'lim va ilmiy ishlari  
 vazirligi



O'zbekiston Respublikasi  
Oliy ta'lim va ilmiy ishlari  
 vazirligi

## ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA



**O'ZBEKISTONDA AGRAR SOHANI INNOVATSION  
RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI**

O'zbekiston Respublikasi, Samarqand, 5 - 6 oktabr 2022

**SAMARQAND - 2022**

## SHIFOBAXSH RUKKOLA O'SIMLIGI

**Sh. Sh. Nafetdinov, I. I. Subxonov, J.J. Jumayev**

Buxoro davlat universiteti Buxoro shahri

[shavkat-56@mail.ru](mailto:shavkat-56@mail.ru)

### ANOTATSIYA

Ushbu maqolada aholini oziq-ovqat maxsulotlari bilan ta'minlash, aholi sog'ligini saqlash va sifatli darmon dorilarga boy bo'lgan osimlik mahsulotlarini tanlash, ularning biologik va agrotexnik jihatlarini o'rganish bilan bog'liq masalalarga qaratilgan. O'zining darmon dorilarga boyligi bilan dorivor o'simliklar bilan bellashib ekiladigan **Rukkola** o'simligi shular jumlasiga kiradi. Rukkola o'simligi (*Eruca Sativa*) bir yillik ikki pallali o'tsimon o'simlik bo'lib, tarkibida **A (bette korotin), vitamin B1, B2, B4, B5, B6, B9 vitamin C, vitamin K, vitamin E** shuningdek **rux, selen, magniy, marganes, mis, fosfor, natriy va temir kabi mikro va makro elementlarning borligi, uning afrodisiallik xususiyati va tarkibida Sulforafon** moddasining borligi uning qimmatli xususiyatlarini belgilaydi.

**Kalit so'zlar:** Rukkola, agrotexnik, karotin, vitamin, afrodisiallik, sulforafon, *eruca sativa*.

Kun sayin yer yuzasida o'sib borayotgan aholining oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlash, aholi sog'ligini saqlash va sifatli darmon-dorilarga boy bo'lgan qishloq xo'jalik mahsulotlarini tanlash, ularning biologik va agrotexnik jihatlarini, xususiyatlarini o'rganish, ularni madaniylashtirish, iqlimlashtirish va oziq-ovqatga yo'naltirishga ehtiyoj kun sayin ortib bormoqda. Inson salomatligi uchun foydali, darmondorilarga boy bo'lgan, dorivor o'simliklar bilan raqobatlasha oladigan rukkola o'simligi (*Eruca Sativa*) shular jumlasiga kiradi.

#### **O'simlikning biologik ta'rifi.**

Rukkola o'simligi (*Eruca Sativa*) bir yillik, ikki pallali o'tsimon o'simlik bo'lib, **indau** turkumiga, karamdoshlar oilasiga mansub o'simlikdir.



Bu o'simlik yovvoyi holda Janubiy va Markaziy Yevropada, Osiyoda, Hindistonda va Afrikaning shimoliy regionlarida uchraydi.

Tarkibiy jihatidan odam organizmi uchun kerakli, zarur bo'lgan, darmondorilarga boy bo'lgan bu shifobaxsh o'simlik madaniy holda Italiyada va boshqa ko'plab mamlakatlarda ayniqsa Yevropa shimolida va Amerikada ekib yetishtiriladi.

Bu o'simlik O'zbekistonda yovvoyi holda uchramaydi, madaniy holda endigina ayrim viloyatlarda ekila boshlandi.

Erta bahorda o'simlik oldindan tayyorlangan yerga 3-5 mm chuqurlikda ekiladi. O'simlikning biologik xususiyatlarini hisobga olib, 30 sm li pushta ustiga, pushta oralig'i 25-30 sm, o'simlik orasi 10-15 sm o'lchamda shaxmat usulida ekilishi maqsaga muvofiq. O'simlik urug'lari juda kichik bo'lib, tuproq namligiga talabchan bo'ladi. Harorat 12C bo'lganda, 3-5 kunda unib chiqadi, 18-24C da yaxshi unib rivojlanadi.

#### **O'simlikning inson hayotidagi ahamiyati.**

Rukkola o'simligi shifobaxshligi, tabobatda **afrodizialik** xususiyatga ega ekanligi haqida miloddan oldingi birinchi asrlardagi manbalarda aytib o'tilgan. Qadimgi Rimda bu o'simlikdan sabzavotli va go'shtli ovqatlarning sifatini yaxshilashda, tayyorlashda ziravor sifatida foydalanilgan. Oqsil tabiatli qiyin hazm bo'ladigan loviya, no'xat kabi mahsulotlarni organizmga oson hazm bo'lishida yordam beradigan xususiyati qadimdan ma'lum bo'lgan.

Bugungi kunga kelib vitaminlarga boy bo'lgan ko'kat o'simligi - Rukkolaning o'ta shifobaxsh xususiyatlari ma'lum bo'ldi. Shu uchun ham bu shifobaxsh o'simlikni Respublikamizning tuproq-iqlim sharoitlariga moslashtirish, uning biologiyasi, agrotexnikasi, ekologiyasi va turli xildagi kasalliklarga qarshi kurash chora-tadbirlarini o'rganib chiqish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Respublikamiz qishloq xo'jaligi tarmoqlarida, xususiyl tomorqalarida yetishtirilgan ushbu shifobaxsh ko'kat o'simligi vitamin va hayot uchun zaruriy elementlarga boy bo'lgan shifobaxsh oziq-ovqat mahsuloti nafaqat iste'molda balkim, ichki bozorimizni (Kelgusida tashqi bozorni) sifatli mahsulot bilan ta'minlash bilan birga Respublika aholisini salomatligini tiklab, immun sistemasini kuchaytiradi va pandemiya sharoitida turli xildagi xavfli, **yuqumli kasalliklar (Covid-19-Karona virus)** ga qarshi kurashishga yordam beradi.

Rukkola o'simligining **afrodizialik** xususiyati qadimdan ma'lum bo'lib uning tarkibi vitaminlar va efirmoylariga boy bo'lib, tarkibidagi kompleks B va C vitamin-darmondorilar qon



tarkibidagi gemoglobinni oshiradi va organizmda tuzlarning to'planishini oldini oladi.

Rukkola o'simligining tarkibidagi **Sulforafon**- ankologik (rak) kasalliklarini profilaktikasida qo'llaniladigan vosita hisoblanadi. Bu komponent organizmga rak kasalliklari bilan zararlangan hujayralarining bo'linishi oqibatida paydo bo'ladigan **Rak o'simtalarining** rivojlanishini oldini oladi. Tarkibida **Sulforafon** borligi uchun rukkola o'simligini iste'mol qilib turish, **ankologik kasalliklarni** oldini olish va rivojlanishiga qarshi kurash borasida samarali foyda beradi.

Rukkola o'simligi **afrodizialik** xususiyati bilan birga uning vitaminlarga boy tarkibida **vitamin A (beta karotin), vitamin B1, B2, B4, B5, B6, B9, vitamin C, vitamin K, vitamin E** shuningdek **rux, selen, magniy, marganes, mis, fosfor, natriy va temir** kabi **mikro va makroelementlarning** borligi oshqozon-ichak sistemasining faollashuvida va ovqat hazm qilish jarayonlarini yaxshilaydi. O'simlik tarkibidagi faol moddalar organizmdagi **virus va bakteriyalarga qarshi** kurashadi, gemoglobin miqdorini oshiradi, odam immun sistemasini kuchaytiradi, qon tarkibidagi **qand** miqdorini pasaytiradi, organizmning suv va tuz miqdorini boshqarib turadi.





Respublikamiz tuproq-iqlim sharoitida o`stirish uchun har tomonlama mos keladigan ushbu foydali o`simlik qishning past haroratli sovuq kunlariga, yozning issiq jazirasiga ham bimalol chidab o`sa olishi bilan birga issiqxonalarda, oranjeriyalarda, hatto uy sharoitida gultuvaklarda ham o`stirish mumkin.



#### REFERENCES

1. O`zbekiston Respublikasi hududida ekish uchun tavsiya etilgan qishloq xo`jaligi ekinlari Davlat reestri. Toshkent – 2020. 34-35-betlar.

2. Zuyev V. Abdullayev A. Sabzavot ekinlari va ularni yetishtirish texnologiyasi. – T: O`zbekiston, 1997. 213-229-betlar.
3. Turkiya Respublikasi “Oziq-ovqat qishloq xo`jaligi vazirligi” hamda “Denizbank” hamkorligida tayyorlangan “100ta kitob” dan iborat to`plami.
4. Zuyev V. Ataxodjayev , A. Qodirxo`jayev O. Himoyalangan yerlarda ko`chat va sabzavotlarni yetishtirish. Toshkent nashr, 2010. 215-224-betlar.
5. Октябрьская Т.А. Выращивание овощей в защищенном грунте. - М.: Дом МСП, 2005. - С. 163-194
6. Смирнова Е.А. Салат с ранней весны до поздней осени // Картофель и овощи. - Москва, 2000. - № 1. - с. 30-31.
7. Шуваев Ю. Зеленые культуры. В кн. Ранние овощи из теплицы. - М.: Новая волна, 2001. - с. 280-290.

