

# OLIMLAR NIGOHU

ILMIY OMMABOP JURNAL

3-SON 2026-YIL

ISSN 3060-5458



BUXORO -2026



# OLIMLAR NIGOHI

**ilmiy ommabop jurnal**

**3-son (2026-yil, mart)**

**Jurnal 2025-yildan chiqa boshlagan**

**Buxoro -2026**

**MUNDARIJA:**

3	<b>Umarbekova Nodina Akobirovna</b> STEAM ta'limidan foydalanish jarayonida talabalarda kuzatiladigan muammolar va imkoniyatlar
6	<b>Qodirova Shahlo Shavkatjon qizi</b> Theoretical principles of optimizing professional-practical physical training of students
11	<b>Usmonova Mohigul Mansur qizi</b> Ayollar tadbirkorligi asosida mintaqaviy yashil iqtisodiyotni rivojlantirish istiqbollari
17	<b>Murodillayev Sardorbek Bahodir o'g'li</b> Yashil iqtisodiyotga o'tish jarayonining iqtisodiy xavfsizlikka ta'siri
23	<b>Elov Ziyodulla Sattorovich</b> <b>Qo'shboyeva Shahnoza Abdumalikovna</b> Boshlang'hich sinf o'quvchilarida sun'iy intellekt elementlari orqali mantiqiy fikrlashni rivojlantirish.
27	<b>Низамитдинов Тимур Дилшодович</b> Роль психорегуляции в спортивной деятельности: анализ современных исследований
30	<b>Hamroyev Temurbek Jamshid o'g'li</b> Mehnat migratsiyasi sharoitida voyaga yetayotgan yoshlarning ijtimoiy muhitga moslashuv jarayonining psixologik jihatlari
34	<b>O'ralova Zilola Sobirovna</b> Qora smorodinani yetishtirish va uning dorivorlik xususiyatlari

O'ralova Zilola Sobirovna

Samarqand agroinovatsiyalar va tadqiqotlar instituti

Agrobiologiya fakulteti 1-bosqich talabasi

[sobirovna.z2007@gmail.com](mailto:sobirovna.z2007@gmail.com)

## QORA SMORODINANI YETISHTIRISH VA UNING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI

**Annotatsiya.** Hozirgi davrda aholi orasida turli yuqumli kasalliklar, shamollash va umumiy holsizlik holatlari tez-tez uchrab turayotgani sababli, tabiiy sharoitda o'sgan hamda parvarishlab yetishtirilgan dorivor o'simliklardan olinadigan mahsulotlarga bo'lgan talab tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, o'simlik xomashyosi asosida tayyorlanadigan dori vositalari organizmga nisbatan yengil ta'sir ko'rsatishi va tabiiyligi bilan ahamiyat kasb etadi. Shu jihatdan biz Smorodina, ya'ni qoraqat (*Ribes*) o'simligining tarkibi va foydali xususiyatlarini o'rganishga kirishdik. O'zbekiston Respublikasida yetishtirilayotgan qoraqat rezavor mevalarining ozuqaviy qiymati, vitaminlarga boyligi hamda kimyoviy tarkibi tahlil qilindi. Xususan, ushbu o'simlik tarkibida C vitamini, organik kislotalar, pektin moddalar, antioksidantlar hamda inson salomatligi uchun muhim bo'lgan makro va mikroelementlar mavjudligi aniqlangan. O'zbekiston hududida o'stiriladigan qoraqat o'simligi tarkibidagi ushbu foydali moddalarning miqdorini aniqlash, ularning inson organizmiga ta'sirini o'rganish va kelajakda yallig'lanishga hamda shamollash kasalliklariga qarshi tabiiy dori vositalarini yaratishda foydalanish ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi hisoblanadi.

**Kalit so'zlar:** *Ribes nigrum*, qora smorodina, pektin, uglevodlar, kletchatka, beta-karotin, makro va mikroelementlar, dorivor o'simlik, shamollash, yallig'lanish.

Qora smorodina (*Ribes nigrum*) yoki qoraqat - eng xushbo'y va arzon rezavorlardan biridir. Bu vitaminlarning haqiqiy ombori bo'lib, to'g'ri ishlatilganda juda ko'p foyda keltirishi mumkin. Qora smorodina toshyorardoshlar – Saxifragaceae oilasiga kiradi. Yovvoyi butalar Qadimgi Yunoniston davrida, shimoliy hududlarda esa - Shimoliy Evropada, Sibirda o'sgan. Yovvoyi va madaniy holda o'lkamizda ko'p uchraydi. Vatani - Yevropa, Yevrosiyo, Shimoliy va Janubiy Amerikaning sovuq va mo'tadil, Afrikaning mo'tadil mintaqalarida o'sadigan 150 ta yovvoyi turi bor. Yevropa, Osiyo va Shimoliy Amerikada ekiladi. O'zbekistonda 4 turkumga mansub 6 turi o'sadi. Bular ichida iste'mol qilinadigan smorodina keng tarqalgan. Smorodinaning toshyorar, gortenziya, filodelfiya turkumi vakillari manzarali o'simlik sifatida o'stiriladi. Qora smorodina nomi "smorodina" so'zidan kelib chiqqan, ya'ni u kuchli hidga ega. Ikkinchi versiyaga ko'ra, ism "nugget" dan kelib chiqqan, chunki bu berry yovvoyi tabiatda "o'z-o'zidan tug'ilgan" eng kutilmagan joylarda, u ataylab ekilmagan. Moskva daryosining eski nomi Smorodinovka. Uning qirg'oqlari yovvoyi smorodina bilan qoplangan, uzoq vaqt davomida rezavorlar yovvoyi butalardan yig'ilgan. Qorag'at – ko'p yillik butasimon o'simlik. Qishloq xo'jaligida oltinsimon, qizil va qora qorag'atlar yetishtiriladi. Qorag'at tanasi tik o'sganda asta rivojlanib, diametri 4,5 – 5 santimetrga kattalashadi va kichikroq daraxtcha ko'rinishiga ega bo'ladi. Qorag'at tuproq namligi va mexanik tarkibiga muvofiq vegetatsiya davrida 6 marotabadan 12 marotabagacha sug'oriladi. Namlik saqlash xususiyati yaxshi bo'lgan tuproqlarda sug'orish miqdori 500–800 m<sup>3</sup>/ga. Mavjud tabiiy – iqtisodiy omillar bilan sug'orishni birga qo'shib borganda qorag'atdan yuqori hosil olish imkoniyati mavjud. Ayni paytda mamlakatimizning deyarli barcha hududlarida oltinsimon qorag'atning 9 navi yetishtiriladi. Ko'proq qora smorodina ekiladi. Mevasi avgust – sentabrda birin ketin pishadi. Tarkibida 4,5-12,8 % qand, 2-4,5 % limon va olma kislotalar, 80–100 mg % xushbo'y moddalar, kalsiy, fosfor va B va S vitaminlari, kislotalar, pektin, uglevodlar, kletchatkalar, oshlov moddalari, mineral tuzlar, mikro elementlar, fermentlar moddalari mavjud bo'lganligi sababli ham u shifobaxsh hisoblanadi. Smorodina ko'k qalamchalaridan va parhish yo'li bilan ko'paytiriladi. Ko'chati o'tqazilgach, 2-yili hosilga kiradi. O'zbekistonda simbag'azlarga ko'tarib o'stiriladi. Hosil shoxlari 1 – 3 yil yashaydi. 6 – 7 yillik shoxlari kesib

tashlanadi. 18 – 20 °C da yaxshi o‘sib rivojlanadi. Qattiq sovuqlarga chidamli. Namsevar, tuproq unumdorligiga talabchan. Smorodina oziq moddalarga boy, sernam, suvni yaxshi o‘tkazadigan, yer osti suvlari kamida 1,5 chuqurlikda bo‘lgan yerlarda yaxshi o‘sadi. Smorodina ko‘chatlari erta bahorda yoki kuzda qator oraligi 2,5 m, tup oralari 1 – 1,5 m sxemada ekiladi. Yoz davomida qator oralari yumshatiladi, 6 –12 marta sug‘oriladi. Har tupidan 6–8 kg dan hosil olinadi.

Dorivor xususiyatlari - mevalar marganets, fosfor, temir, magniy, kalsiyga boy. Smorodina barglarining dorivor xususiyatlari mevasidan kam emas. Ular ester, taninlarga boy, ular tarkibida ko‘p miqdorda C vitamini va boshqa foydali moddalar mavjud bo‘lib, asab va qon aylanish tizimlarining faoliyatini barqarorlashtiradi. Qolaversa, ushbu rezavor yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi: yurak faoliyatini faollashtiradi, qon bosimini pasaytiradi va qon tomirlarining elastikligini oshiradi. Shuningdek, u diuretik ta‘sirga ega va organizmdan ortiqcha suyuqlikni chiqarib tashlaydi, bu esa shishni bartaraf etishga yordam beradi. Meva tarkibidagi kislotalar tomirlarning tiqilib qolish xavfini kamaytiradi, stressni yengillashtiradi, saraton va yurak kasalliklarini rivojlanish xavfini kamaytiradi. Qora smorodina tarkibidagi gamma-linolenik kislota tufayli foydali xususiyatlar bo‘g‘imlarning holatiga ijobiy ta‘sir o‘tkazadi. Shamollash uchun qora smorodinaning foydalari talaygina. U immunitet tizimini mustahkamlaydi, patogen bakteriyalarni yo‘q qiladi, isitma va og‘riqni bartaraf etadi. Buyrak va peshob yo‘lidagi toshni tushiradi - Buning uchun sirlidishga 5-10 dona smorodina bargi va 10-15 dona mevasini solib, ustidan 2 stakan qaynoq suv quyung va 30 daqiqaga bostirib qo‘ying. Darmondori tayyor bo‘lgach, undan kuniga 3-4 mahal 1 stakandan iching. Iloji bo‘lsa, damlamani har ichishdan oldi, yangidan tayyorlang. Bundan tashqari, bu damlama jigar faoliyatini yaxshilaydi, aterosklerozga foyda beradi va nafas yo‘lidagi muammolardan xalos etadi

Smorodinaning foydali xususiyatlari:

Smorodina mevasi inson sog‘ligi uchun juda ham foydali meva hisoblanadi. Shamollashda hamda ayollar salomatligi va go‘zalligining ajralmas davosidir.

Pektinlar organizmdan zahar, xolesterin va og‘ir metall ionlarini chiqarib tashlaydi, qo‘rg‘oshin, simob va stronsiyni bog‘laydi. Shuning uchun smorodina har qanday zaharlanishda juda foydali.

C vitamini va Fe(temir) mavjud. Smorodina asosida tayyorlangan qaynatma va damlamalardan foydalanish organizmning immunitetini tiklashga yordam beradi, mavsumiy kasalliklarning oldini oladi va virusli infeksiyalarga qarshi kurashadi.

A vitamini ko‘z salomatligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Rezavor yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi, yurak faoliyatini faollashtiradi, qon bosimini pasaytiradi va qon tomirlarining elastikligini oshiradi. Shuningdek, u diuretik ta‘sirga ega va organizmdan ortiqcha suyuqlikni chiqarib tashlaydi, bu esa shishni bartaraf etishga yordam beradi. Qora smorodina ham parhez, ovqatlanish uchun ideal mahsulot hisoblanadi. U organizmni foydali moddalar bilan to‘yintiradi va yog‘ zaxiralarini parchalaydi.

Qora smorodina tarkibida kalsiy, efir moylari va ko‘plab foydali kislotalar, jumladan tartarik, fosforik, olma, askorbin va boshqalar mavjud. Mikroelementlar to‘plami suyak, bo‘g‘im, tish, soch va tirnoqlarning holatiga ijobiy ta‘sir qiladi.

Smorodinaning zararli tomonlari:

Agarda sizda maboda qonning quyuvlashuvi yuqori bo‘lsa, unda ko‘p miqdorda bu rezavor mevaning iste‘mol qilish tavsiya qilinmaydi. Quyidagi kasalliklarda esa umuman iste‘mol qilmaslik kerak;

sariq kasalligida.

oshqozon kislotasining oshishida.

oshqozon yoki o‘n ikki barmoq ichagi yallig‘lanishida.

Smorodinani qanday iste‘mol qilish kerak?

Qorag‘atda organik kislotalar ko‘pligi sabab ham, oshqozonni zo‘riqtirishi mumkin, shu sabab ham uni ko‘p iste‘mol qilish mumkin emas. Sog‘lom insonlarga ham bir kunda 500 grammdan ortiq qorag‘atdan iste‘mol qilish tavsiya etilmaydi. Qorag‘atni asosan tvorogli desertlar bilan qo‘shib iste‘mol qilish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Sog‘lom insonlarga bir kunda 500

grammdan ortiq smorodinada iste'mol qilish tavsiya etilmaydi. Kattalar uchun 100–150 g yangi smorodina yetarli. Bolalar uchun esa 50–70 g atrofida tavsiya etiladi. Smorodinani kaloriyasi juda past bo'lib, mahsulotning 100 grammi 44 kKal ni tashkil etib, 0.4 grammni oqsillar, 7.3 grammni uglevidlar tashkil etadi. Qora va qizil smorodinaning bir-biridan farqi qora smorodina qizil va oqiga nisbatan shirinroq va foydaliroq ekan. 50 gramm smorodina yeb, bir kunlik C vitaminiga ega bo'ladi. sut bilan bir vaqtda iste'mol qilmaslik kerak – nordon meva sutni “qaynatib”, oshqozonda noqulaylik tug'diradi.

**Organik kislotalar:**

Modda nomi	Miqdori (taxminiy)	Foydasi
Suv	82–83 g	Tanani namlaydi, moddalar almashinuvini ta'minlaydi
Uglevodlar	15–16 g	Asosiy energiya manbai
Shakarlar (fruktoza, glyukoza)	7–8 g	Tez energiya beradi
Oqsillar	1.0–1.4 g	To'qimalarni tiklaydi
Yog'lar	0.2–0.4 g	Yog'da eruvchi vitaminlarni o'zlashtirishga yordam beradi
Tolalar (kletchatka)	4.3–4.8 g	Ichak faoliyatini yaxshilaydi
Kul (mineral qoldiq)	0.9 g	Mineral moddalarning manbai

**Organik kislotalar:**

Kislota turi	Asosiy turlari	Foydasi
Limon kislotasi	2–3%	Energiya almashinuvini faollashtiradi
Olma kislotasi	0.5–1%	Oshqozon-ichak faoliyatini yaxshilaydi
Salitsil kislotasi	oz miqdorda	Yallig'lanishga qarshi ta'sir
Vino kislotasi, amber kislotasi	oz miqdorda	Metabolizmni faollashtiradi

**Vitaminlari:**

Vitamin	Miqdori	Foydasi
C (askorbin kislotasi)	180–250 mg (!)	Kuchli antioksidant, immunitetni oshiradi
A (retinol ekv.)	0.02 mg	Ko'rish va teri uchun foydali
E (tokoferol)	0.7 mg	Qon tomirlar va teri hujayralarini himoya qiladi
K (filoxinon)	0.25 mg	Qon ivish jarayonini boshqaradi
B1 (tiamin)	0.03 mg	Asab tizimi faoliyati uchun zarur
B2 (riboflavin)	0.05 mg	Moddalar almashinuvini yaxshilaydi
B6 (piridoksin)	Neyronlar va oqsil sintezi uchun kerak	Neyronlar va oqsil sintezi uchun kerak

**Foydalilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Xolmatov X.X., A.I.Qosimov ruscha – lotincha – o'zbekcha dorivor o'simliklar lug'ati, Toshkent 1992 yil

2. Xolmatov X.X., Ahmedov O'.A. "Farmakognezia", Toshkent 2007 y.
3. Hamidov A., Nabiev M., Odilov T. O'zbekiston o'simliklar aniqlagichi. - T.:O'qituvchi, 1987.
4. Saxobiddinov S.S. Dikorastushie lekarstvennyye rasteniya Sredney Azii. Gosizdat Uz SSR Tashkent, 1948yil.
5. Xojimetov K.X., Xojimetov O.K., Sobirov U.A. Sbornik pravil polzovaniya ob'ektami lekaristvennykh, pishemykh i texnichiskix rasteniy. Tashkent: "Yangi asr avlodi" 2009. – 171 s.
6. M.Nabiyev. Shifobaxsh giyohlar. Toshkent, "Fan" nashriyoti, 1980-yil
7. S.M.Mustafoev. Botanika. Toshkent: "O'zbekiston" 2002.
8. M.Nabiyev, V.Shalnev, A.Ibrohimov Shifobaxsh ne'matlar Toshkent, "Meditsina" nashriyoti 1989-yil.