

Javdar, uning inson hayotidagi ahamiyati va uni yetishtirish texnologiyasi

Gulnoza Fayzulla qizi Karimova
UrDU

Annotatsiya: Ushbu maqolada javdar, uning inson hayotidagi ahamiyati, dorivorlik xususiyatlari va uni yetishtirish texnologiyasi, O'zbekistonda javdar yetishtirish usullari haqida ma'lumotlar berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: secale, Zakavkaz, yovvoyi tur, secale cereal, genofond, genetic markaz, gemmaroy, arabinoksilan

Rye, its importance in human life and its cultivation technology

Gulnoza Faizulla kizi Karimova
UrSU

Abstract: This article provides information about rye, its importance in human life, medicinal properties and technology of its cultivation, methods of rye cultivation in Uzbekistan.

Keywords: secale, Transcaucasia, wild type, secale cereal, gene pool, genetic center, gemmaroy, arabinoxylan

Javdar (*secale*) - bug'doydoshlar oilasiga mansub o'simlik bo'lib, bir va ko'p yillik o'simliklarni o'z ichiga olgan turkum hisoblanadi. Javdar o'simligi O'rta Osiyoda, Afg'onistonda, Eronda va Janubiy Afrikada o'stiriladi. Javdarning 13 turi ma'lum bo'lib, 11 tasi shu davlatlarda yetishtiriladi. Qolgan 2 turi begona o't sifatida uchraydi.

Javdar turkumining eng ko'p yem-xashak sifatida yetishtiriladigan turi *secale cereale*. Javdarning yovvoyi va begona o't sifatida uchraydigan turlari hosildor, yangi javdar navlarini yetishtirish uchun genofond vazifasini bajaradi. Javdar turkumining 1 yillik vakillariga *secale cereale*, *secale vavilovii*, *secale sylvestre* turlari kiradi.

Ma'lumotlarga ko'ra *secale strictum* va *secale sylvestre* turlarining ajdodi bir bo'lib, geografik alohidalanish natijasida bir-biridan ajralib ketgan. *Secale strictum* kenja turi esa yillar davomida madaniylashtirilib madaniy turga aylantirilgan. *Secale sylvestre* esa eng qadimgi yovvoyi tur bo'lib qolgan. *Secale montano secale sylvestre*ning madaniylashtirilgan avlodi hisoblanadi.

Javdar turkumining ko'p yillik vakillari Turkiyada yetishtiriladi. *Secale montatum Guss* va *vavilovi Grossh* yuqori sovuqqa chidamliligi, ishlov berilmagan tuproqlarda ham hosil bera olishi bilan boshqa turlardan ajralib turadi.

Javdarning ahamiyatga molik xususiyatlardan biri shundaki, erta bahorda o'sa boshlaydi, begona o'tlar bilan juda yaxshi raqobatlasha oladi va o'rib olingan javdar qayta o'sa oladi. Javdarning keng ildiz tizimi tuproqni eroziyaga uchrashini oldini oladi hamda boshqa o'simliklar uchun yaxshi o'tmishdosh bo'ladi.

Respublikamizda so'nggi paytlarda aholini sog'lomlashtirish uchun qora nonli dietalar tavsiya qilish kuzatilmoqda. Qora nonni bug'doy yoki javdar unidan tayyorlash mumkin. Qora nonni iste'mol qilish birinchi navbatda yurak hastaliklariga chalinish xavfini kamaytiradi. Tadqiqotlar natijasiga ko'ra javdar unidan tayyorlangan non tarkibida yurak hastaliklarini 22% gacha kamaytira oladigan donli porsiya mavjud.

Ikkinchi navbatda qora non iste'mol qilingan ovqatni ichakda harakatlanishini osonlashtiradi. Kundalik ratsionida qora non mavjud bo'lgan shaxs gemmaroy va ich qotish muammosiga duch kelmaydi.

Uchinchidan, qora nonda mavjud bo'lgan ingdirientlar va antioksidantlar insult havfini kamaytirib beradi. Tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatadiki ovqat ratsionida qora non iste'mol qiladigan shaxs bilan eng kam qora non iste'mol qiladigan shaxs solishtirilganda qora non iste'moli insult havfini 14% kamaytirgani aniqlangan.

To'rtinchidan, qora nonli dieta insonni sog'lom ozishiga yordam beradi. Qora nonli dietada B, E va K vitaminlari yetarli bo'lgaligi sababli insonda gemaglabin kamayishini oldini olib turadi hamda energiyani oshirib beradi.

Beshinchidan, qora non iste'moli stressni oldini oladi. Buning sababi shundaki qora non tarkibidagi antioksidantlar miyaga serotonin garmoni yetib borishini va ishlab chiqarilishini oshirib beradi, tungi uyquni yaxshilanishiga olib keladi.

Oltinchidan, muntazam qora non iste'mol qilish semirib ketishni oldini oladi chunki qora non oziq-ovqat energiyasiga boy bo'lib, ko'p vaqtgacha to'qlik hissini berib turadi.

Yettinchidan mutaxassislar surunkali yallig'lanishi bo'lgan bemorlarga qora non tavsiya qiladilar. 100 gr javdari nonda 12 gr protein 43 gr uglevod 3,5 gr yog' 4,3 gr shakar mavjud. Vitaminlardan E, K, B, riboflavin, niotsin, tiamin, hamda magniy tolasi mavjud.

Sakkizinchidan, qandli diabeti bor bemorlar ovqat ratsioniga qora non kiritsalar, qondagi shakar miqdorini nisbatan ko'payishiga erishadilar. Amerika Diabet Assotsiatsiyasining xulosalariga ko'ra, diabetga chalingan bemorlar ratsionidan oq nonni olib tashlab, javdar nonini qo'shish maqsadga muvofiqdir.

Javdar noni organizmga juda ko'p tomonlama foydali xususiyatga ega. Javdar nonining xususiyatlari bug'doy unidan tayyorlangan nondan tubdan farq qiladi. Javdar donini tarkibida juda ko'plab oqsil moddalar va tolalar mavud. Shuning uchun javdar

unini iste'mol qilish bizni organizmimizda yog' miqdorini ko'paytirmaydi. Javdar donidagi tolalarning yuqori darajada bo'lishi hazm qilish jarayonini yaxshilaydi. Agar hazm qilish sistemasida bir qancha muammolar - masalan, ich qotish kabi holatlar bezovta qilsa, javdar nonini iste'mol qilish bu kasallik holatlarini bartaraf etishda eng samarali usuldir. Agar insonlarda semizlik kabi muammolar ham mavjud bo'lsa buni oldini olish va davolashda eng samarali usul bu javdar nonini iste'mol qilishdir. Javdar noni tarkibidagi tolalar organizmga energiya beradi va ochlik hissini yo'qotadi.

Dehqonlar javdarni "qashshoqlik donasi" deb ham atashadi. Buning sababi javdar juda unumsiz, ishlov berilmagan dalalarda ham bemalol o'sa oladi. Javdar yuqori antioksidant faollikka ega bo'lgan arabinoksilan tolalariga ega. Shu sababli uning tarkibida fenolik kislotalar, lignanlar, alkilresorsinlar murakkab birikmalar hosil qiladi.

Sharqiy Yevropa va va Osiyoda tarqalgan javdarning 1 yillik vakili *secale sylvestre*, O'rta yer dengizidan O'rta Osiyogacha tarqalgan ko'p yillik yovvoyi vakili *secale strictum* va *secale mantanum* - kichik donali o'simliklarga xos o'ta chidamli, yovvoyi javdar kenja turlari hisoblanadi.

Eron, Afg'oniston, Pokiston va Turkiyalik dehqonlar g'alladosh o'simliklarga o'tmishdosh o'simlik sifatida javdardan foydalanadilar. Osiyo, Eronning shimoliy-g'arbiy qismi, Zakavkazda madaniy javdarning madaniy genetik markazlari aniqlangan. Arxeologik topilmalarga ko'ra Yevropaning bronza davriga mansub yotqiziqlarida javdar unidan foydalanayotgan odamlar tasviri topilgan.

Xulosa qilib shuni ayta olamizki, Javdar unidan foydalanish nafaqat sog'lom ozishga, ko'pchilik surunkali kasalliklarga ham da'vo bo'la oladi. Bundan tashqari Javdar os'imligi unumsiz tuproqdan foydalanish foizini orttiradi hamda kelgusi yilgi o'simliklarga yaxshi zamin yarat bera oladigan o'tmishdosh bo'la oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Yormatova D., Dala ekinlari biologiyasi va yetishtirish texnologiyasi, T., 2000.
2. Chikmawati, T., Miftahudin, & Gustafson, J. P. (2013). Rye (*Secale cereale* L.) and wheat (*Triticum aestivum* L.) simple sequence repeat variation within *Secale* spp. (Poaceae). *HAYATI Journal of Biosciences*, 20(4), 163–170. doi:10.4308/hjb.20.4.163
3. Cuadrado, A., & Jouve, N. (2002). Evolutionary trends of different repetitive DNA sequences during speciation in the genus *Secale*. *The Journal of Heredity*, 93(5), 339–345.
4. Ren, T., Chen, F., Zou, Y., Jia, Y., Zhang, H., Yan, B., & ... Scoles, G. (2011). Evolutionary trends of microsatellites during the speciation process and phylogenetic relationships within the genus *Secale*. *Genome*, 54(4), 316–326. doi:10.1139/g10-121
5. Akgün, İ., & Tosun, M. (2007). Seed set and some cytological characters in different generations of autotetraploid perennial rye (*Secale montanum* Guss). *New Zealand Journal of Agricultural Research*, 50(3), 339–346.

6. Acharya, S., Mir, Z., & Moyer, J. (2004). ACE-1 perennial cereal rye. *Canadian Journal of Plant Science*, 84(3), 819–821.