

REDISHKA (RAPHANUS SATIVUS L.) HEALING PROPERTIES

Habibullo Mamayoqubovich Kamolov

Termez Institute of Agrotechnology and Innovative Development

xabibkamolovo106@gmail.com

Annotation

This article covers the beneficial properties of radishes for the human body, the amount of nutrients, the abundance of varieties suitable for cultivation, the cultivation of seed radishes and other features

Keywords: Radishes contain vitamins, nutrients, varieties of radishes, sufficient temperature for the plant, growing dates, centers of origin of radishes.

Annotatsiya: Ushbu maqolada rediskaning inson organizimi uchun foydali xususiyatlari, oziq moddalarning miqdori, yetishtirishga mos navlarni ko'pligi va boshqa xususiyatlarini o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: Rediska tarkibida vitaminlar, oziq moddalar, rediska navlari, o'simlik uchun yetarli horarat, yetishtirish muddatlari

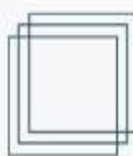
Аннотация: В статье рассматриваются полезные свойства редиса для организма человека, количество полезных веществ, обилие сортов, пригодных для выращивания, выращивания семян редиса и другие особенности.

Ключевые слова: Редис содержит витамины, питательные вещества, сорта редиса, достаточную для растения температуру, сроки выращивания

Introduction

Rediska (*Raphanus sativus* L.) - karamdoshlar oilasiga mansub bo'lib, botanik va morfologik jihatdan turpga yaqin turadi. Oddiy turp Osiyo yoki O'rta yer dengizi atrofida kelib chiqqan bo'lib, butun dunyoda yetishtiriladi.

Rediska inson organizmida ovqat hazm bo'lishini yaxshilaydi, safro va peshob haydovchi sifatida ta'sir qiladi. Tarkibidagi xantal moyi esa ichakdagi mikroblarni o'ldirib, yiringli jarohatlarni bartaraf qiladi. Qandli diabet bilan og'riqan bemorlar rediskani ko'proq tanovvul qilishlari lozim. Chunki u qonda qand miqdorini me'yorlashtiradi. Shuningdek, ortiqcha vazndan xalos bo'lishi uchun har kuni 2-3 dona rediska iste'mol qilish foydalidir. Chunki u ichaklarni tozalab, organizmdagi ortiqcha xolesterinni yuvib tushadi. Qon bosimi oshgan bemorlar rediskani somoncha shaklida to'g'rab, qatiq bilan aralashtirib iste'mol qilsa, qon bosimini tushirishda



yordam beradi. Me'da kasalligi bilan og'rikan bemorlar rediskani ovqatlarga solib, pishgan holda iste'mol qiladilar. Rediskali salatlar nerv tizimi faoliyatini yaxshilaydi va mushak to'qimalarini mustahkamlaydi. Rediska me'da kasalliklari bilan og'rikanlar uchun juda foydali ne'mat. Negaki, uning tarkibidagi kletchatka oshqozon suyuqligi ishlab chiqarilishiga ko'maklashadi. Bundan tashqari rediska tarkibidagi foydali vitaminlar aqliy faollikni oshirib, xotirani mustahkamlaydi. Rediska inson organizmida uchraydigan bosh og'rig'i, qabziyat, radikulitga davvo bo'ladi. Uning sharbati yuz terisini oziqlantirib, quruqlashishidan himoya qiladi. Rediskada ajib ne'matni isrof qilib, po'stini ajratib yeyish yaxshi emas. Uni bir necha bor yuvib, bandi, uchi va ildizlarinigina qirqib tashlab, po'sti bilan iste'mol qilish kerak. Negaki, tarkibidagi foydali ne'matlarning asosiy qismi po'stlog'ida joylashgan.

Rediskaning tarkibidagi moddalar miqdori

Quruq modda	5-13 %
Qand	0,8-1,0 %
Oqsil	0,8-2,0 %
Klechatka	0,7-1,7 %
Kul	0,7-0,1 %
Efir moylar	1-5 g
Darmondorilar	30-40 mg %
Vitamin C	23 mg%

Rediskada ishqoriy tuz bo'lganligi tufayli organizmni zaharli moddalardan tozalashga yordam beradi. Fermentlar tufayli esa organizmdagi modda almashinuvi va ovqat hazm bo'lishi yaxshilanadi. Abu Ali Ibn Sino ko'klamda rediskadan tayyorlangan yeguliklarni ko'p iste'mol qilish organizmni quvvatlantirib, immunitetni mustahkamlaydi, degani ham bejiz emas. Bir so'z bilan aytganda, rediskaning o'zi ham, sharbati ham barchaga birdek foydali. Rediska birinchi yili ildizmeva paydo qilib, keyin gulpoya chiqarib gullaydi va meva beradi.



Ildizmevaning to'liq shakllanishi bilan gulpoya hosil qilishi o'rtasidagi davr, odatda, 10-20 kunni tashkil qiladi. Bu muddatda ildizmevaning tuzilishi va kimyoviy tarkibi keskin o'zgaradi. U shirasini yo'qotadi, po'kaklashadi, mazasi qochadi; tarkibidagi shakar miqdori kamayib, kletchatka foizi ortadi. Haroratga munosabati. Rediska past haroratda 8-120S da ham yaxshi o'sadi va -3-4 C sovuqqa bardosh beradi. Harorat yuqori (25-30 C undan ziyod) bo'lganda, ta'mini va sifatini yo'qotib, yog'ochlashib qoladi. Yorug'likka munosabati. Rediska soyaga chidamli o'simlik, yorug'lik



yetishmasa ham o'sib rivojlanadi. U qisqa kun o'simligi. O'g'itlangan unumdor tuproqlarga erta bahorda fevral oxiri-mart boshlarida, ko'pincha bir necha muddatda yoki kuzda sentabr oyida ekiladi. Yozda ekilmaydi, chunki u yoz oylarida tez pishib o'tib ketadi va ta'mini yo'qotadi.

O'zbekiston davlat reestiriga kiritilgan navlar 27 tani tashkil qiladi jumladan Lola. Ertapishar nav, o'sish davri 25–30 kun. Bargi mayda kesik, tekis, barglar soni 5–6 ta, uzunligi 18–23 sm. Ildizmevasi yassi-yumaloqsimon, qizil rangli, mayda, tuproq ostiga to'liq botadi, yuzasi tekis, sersuv, vazni 20–25 g, degustatsion bahosi 5,0 ball. Hosildorligi 20 t/ga.

Mayskiy. O'rtapishar nav, o'suv davri 37–40 kun. Bargi ovalsimon, yashil rangli, barglar soni 7–11 ta, tomirlanishi o'rtacha, jiloli, tuksiz. Ildizmevasi uzunchoq, tuproqqa to'liq botadi, uch tomoni o'tkir, uzunligi 7–9 sm, diametri 2,0–2,5 sm, vazni 33–35 g, po'sti malinasimon, eti oq, sersuv, juda tig'iz, ta'mi o'tkir, degustatsion bahosi 4,4 ball. Hosildorligi 17–18 t/ ga. Yog'ochlanishga moyil.

Ertapishar. Ertapishar nav, o'sish davri 31–32 kun. Bargi lirasimon, juft-juft bo'lib yon bo'laklarga bo'lingan, yashil rangli, jiloli, barglar soni 10–12 ta. Ildizmevasi yassiyumaloqsimon, tuproq ostiga to'liq botadi, oq rangli, mayda, yuzasi tekis, po'sti oq, sersuv, vazni 20–32 g, degustatsion bahosi 5,0 ball. Hosildorligi 20–21 t/ga.

Rudolf F1. Gollandiyaning "Beyo-Zaden" firmasi duragayi. 2008 yilda O'zbekiston Respublikasi hududida ekish uchun tavsiya etilgan qishloq xo'jalik ekinlari Davlat reestriga respublika bo'yicha kiritilgan. Ertapishar. Barglari mayda kesik, tekis, 5-6 ta barg, uzunligi 18-23 sm. Ildiz mevasi to'q qizil, yumaloq, rangi qizil, eti sersuv, nozik, tezda po'kaklashib ketmaydi. Ildizmeva vazni 25.0 gr, tami 5,0 ball. O'sish davri 28 kun. Hosildorligi 2006-2007 yilgi mavsumda Toshkent nav sinash uchastkasida 12,2 t ni tashkil etgan. Kimyoviy analiz tarkibi: Vitamin S 26,3 mg, %, nitratlar 112.0 mg/kg, quruq modda 5,8%. Ayrim belgilari: ajoyib tovar ko'rinishga ega; yangiligida istemol qilishga mo'ljallangan, fermer xo'jaliklariga ekishga tavsiya etiladi.

Sora F1. Gollandiyaning "Nunems" firmasi duragayi. 2009 yilda O'zbekiston Respublikasi hududida ekish uchun tavsiya etilgan qishloq xo'jalik ekinlari Davlat reestriga respublika bo'yicha kiritilgan. Ertapishar. Barglari mayda kesik, tekis, 5-6 ta barg, uzunligi 18-23 sm. Ildiz mevasi to'q qizil, yumaloq, eti sersuv, nozik, tezda po'kaklashib ketmaydi. Ajoyib tovar ko'rinishga, karsillash xususiyatiga ega. Ildizmeva vazni 30,0 g, tami 5,0 ball. Gullab ketishga chidamli. O'sish davri 30 kun. Hosildorligi 2007-2008 yilga mavsumda Toshkent nav sinash uchastkasida 23,5 t ni tashkil etgan. Kimyoviy analiz tarkibi: Vitamin S 31,6%, nitratlar 120 mg/kg, quruq modda 4,4%, qand miqdori 0,8%. Ayrim belgilari: yangiligida iste'mol qilishga mo'ljallangan, fermer xo'jaliklariga ekishga tavsiya etiladi.



Aholi tomorqasida ekish uchun mo'ljallangan. Selesta F1. Gollandiyaning "Enza-Zaden" firmasi duragayi. 2012 yilda O'zbekiston Respublikasi hududida ekish uchun tavsiya etilgan qishloq xo'jalik ekinlari Davlat reestriga respublika bo'yicha kiritilgan.

Ertapishar. Barglari mayda kesik, tekis, 5-6 ta barg, uzunligi 18-23 sm. Ildiz mevasi to'q qizil, yumaloq, eti oq suvli, nozik, tezda po'kaklashib ketmaydi. Ajoyib tovar ko'rinishga, karsillash xususiyatiga ega. Ildizmeva vazni 30 g, tami 4,5 ball. Gullab ketishga chidamli. O'suv davri 40 kun. Hosildorligi 2010-

2011 yilgi mavsumda Toshkent nav sinash uchastkasida 24,5 t. ni tashkil etgan. Kimyoviy analiz tarkibi: Vitamin S 25,9%, nitratlar 100 mg/kg, quruq modda 5,0%. Ayrim belgilari: yangiligida iste'mol qilishga mo'ljallangan, fermer xo'jaliklariga ekishga tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Zuev V.I., Qodirxo'jaev O.Q., Adilov M.M., Akromov U.I. Sabzavotchilik va polizchilik. Toshkent . 2009. -b. 124-135.
2. O'zbekiston Respublikasi hududida ekish uchun tavsiya etilgan qishloq xo'jalik ekinlari Davlat reestri. – Toshkent, 2020. – b. 55.
3. Turkiya Respublikasi "Oziq-ovqat qishloq xo'jaligi vazirligi" hamda "Denizbank" hamkorligida tayyorlangan "100 ta kitob" dan iborat to'plami.
4. Zuev V.I., Abdullaev A.G. Sabzavot ekinlari va ularni yetishtirish texnologiyasi. T., «O'zbekiston», 1997. -b. 342
5. Bo'riev X.Ch, Zuev V.I., Qodirxo'jaev O.Q., Muhamedov M.M. «Ochiq joyda sabzavot ekinlari yetishtirishning progressiv texnologiyalari» T., "O'zbekiston milliy ensiklopediyasi" 2002. – b. 245-251.
6. Boltaev B.S., Sulaymonov B.A., Mavlyanova R.F., Xolmurodov E.A., Rustamova I.B. Sabzavot ekinlarining zararkunanda, kasalliklari va ularga qarshi kurash choralari. Toshkent: 2013. – b. 23-28.

Internet saytlari:

www.agro.uz

ru.wikipedia.org <https://orchardo.ru/2652-redis-poleznyye-svoystva.html>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Radish>