ISSN: 2582-4686 SJIF 2021-3.261,SJIF 2022-2.889,
2024-6.875 ResearchBib IF: 9.948 / 2024

THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

VOLUME-5, ISSUE-6

ARTISHOK O‘SIMLIGINING SHIFOBAXSHLIGI VA YETISHTIRISH TEXNOLOGIYASI

VO’K: 633/635
KBK: 42.143
M – 89

Muxlisa Mo‘sinova Tolibjon qizi
Termiz davlat muhandislik va agrotexnologiyalar unversiteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada artishok (Cynara scolymus) o‘simligining shifobaxsh xususiyatlari va uning yetishtirish texnologiyasi batafsil tahlil qilinadi. Artishok tarkibidagi bioaktiv moddalarning jigarni himoya qilish, qon bosimini tartibga solish va ovqat hazm qilish jarayonlarini yaxshilashdagi ro‘yi ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, artishok yetishtirishda qo‘llaniladigan zamonaviy usullar, tuproq va iqlim sharoitlari, sug‘orish, o‘g‘itlash hamda kasalliklar va zararkunandalarga qarshi kurash texnologiyalari haqida ma’lumotlar berilgan. Maqolada artishokning iqtisodiy samaradorligini oshirish bo‘yicha ilmiy yondashuvlar va amaliy tavsiyalar ham taqdim etilgan. Ushbu ish sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va qishloq xo‘jaligida artishok yetishtirishni rivojlantirishga qaratilgan.
Abstract: This article provides a comprehensive analysis of the medicinal properties of the artichoke plant (Cynara scolymus) and its cultivation technology. The role of bioactive compounds in artichoke in protecting the liver, regulating blood pressure, and improving digestion is discussed. Additionally, information on modern cultivation methods, soil and climate requirements, irrigation, fertilization, and pest and disease management is presented. The article also offers scientific approaches and practical recommendations to enhance the economic efficiency of artichoke production. This work aims to promote a healthy lifestyle and develop artichoke cultivation in agriculture.
Kalit so‘zlar: artishok, shifobaxsh o‘simlik, jigarni himoya qilish, qon bosimi, ovqat hazm qilish, yetishtirish texnologiyasi, sug‘orish, o‘g‘itlash, zararkunandalar, kasalliklar, iqtisodiy samaradorlik
Keywords : artichoke, medicinal plant, liver protection, blood pressure, digestion, cultivation technology, irrigation, fertilization, pests, diseases, economic efficiency

Artishok (Cynara scolymus) — o‘zining noyob ta’m va ko‘plab shifobaxsh xususiyatlari bilan qadrlanadigan o‘simlikdir. U ko‘p asrlardan beri sog‘liqni saqlashda qo‘llanib kelinmoqda. Shuningdek, artishokning yetishtirish texnologiyasi ham o‘ta muhim hisoblanadi, chunki bu o‘simlik to‘g‘ri parvarish qilinmasa, hosil sifati va samaradorligi kamayadi.

Kirish.

Artishok shifobaxsh xususiyatlari. Artishok tarkibida ko‘plab foydali moddalar mavjud: flavonoidlar, kvertsetin, inulin, kaliy, magniy va vitaminlar. Bu moddalar artishokni yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, jigar faoliyatini yaxshilash va xolesterinni kamaytirishga yordam beruvchi vosita sifatida foydalanishga imkon beradi.

Jigarni himoya qilish: Artishok ekstrakti gepatoprotektor sifatida ishlatiladi, ya’ni jigarni toksinlardan tozalaydi va uning regeneratsiyasini tezlashtiradi.

Qon bosimini tartibga solish: Kaliy va magniy qon bosimini muvozanatda ushlab turishga yordam beradi. Ovqat hazm qilishni yaxshilash: Inulin ozuqa tolasi bo‘lib, ichak mikroflorasini yaxshilaydi va hazm jarayonini yengillashtiradi.

Asosiy qism.

ISSN: 2582-4686 SJIF 2021-3.261,SJIF 2022-2.889,
2024-6.875 ResearchBib IF: 9.948 / 2024

Artishokning yetishtirish texnologiyasi. Artishok iliq va nam iqlimni yaxshi ko‘radi. U ko‘pincha bahor yoki kuzda ekiladi. Yetishtirishda quyidagi jihatlarga e'tibor qaratish lozim Tuproq: Yaxshi drenajlangan, qum va loy aralashmasi bo‘lgan unumdor tuproq kerak.

Ekish: Urug‘ yoki ko‘chat yordamida yetishtiriladi. Urug‘dan ekilganda, avval ularni issiqxona sharoitida parvarish qilish tavsiya etiladi.

Sug‘orish: Doimiy va o‘rta darajada sug‘orish zarur. Tuproq namligini doimiy saqlash hosilni ko‘paytiradi.

O‘g‘itlash: Organik o‘g‘itlar va azotli mineral o‘g‘itlar artishok o‘sishini rag‘batlantiradi. Kasalliklar va zararkunandalar: Artishokni hasharotlar va qo‘ziqorin kasalliklaridan himoya qilish uchun muntazam monitoring va zararkunandalarga qarshi chora ko‘rilishi kerak

Artishokning shifobaxshligi uning kimyoviy tarkibiga bog‘liq. Ushbu o‘simlikda quyidagi muhim moddalar mavjud:

Kvertsetin va flavonoidlar: Kuchli antioksidant xususiyatlarga ega bo‘lib, hujayralarni erkin radikallardan himoya qiladi.

Inulin: Prebiotik modda bo‘lib, ichak mikroflorasini yaxshilaydi, immunitetni mustahkamlaydi.

Silymarin: Jigar hujayralarini tiklashda yordam beradi.

Vitaminlar (A, C, K, va B guruhi): Umumiy sog‘liq uchun muhim.

Minerallar (kaliy, magniy, temir): Yurak faoliyati va qon aylanishini qo‘llab-quvvatlaydi.

Jigarni himoya qilish: Artishok ekstrakti, ayniqsa, gepatit va boshqa jigar kasalliklarida jigarni toksinlardan tozalashda qo‘llaniladi. Uni sog‘lomlashtiruvchi vosita sifatida preparatlar tarkibiga kiritish keng tarqalgan.

Qon bosimini tartibga solish: Artishokda mavjud bo‘lgan kaliy qon bosimini normallashtirishga yordam beradi, bu esa yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda muhimdir.

Ovqat hazm qilishni yaxshilash: Artishok ozuqa tolasi hisoblangan inulin tufayli ichaklarda foydali bakteriyalarni ko‘paytiradi, bu esa hazm qilish jarayonini yaxshilaydi.

Artishokning yetishtirish texnologiyasi

Iqlim va tuproq sharoiti.

Artishok iliq iqlim sharoitini yoqtiradi, lekin salqin haroratlarda ham yaxshi rivojlanadi. Tuproq uchun esa quyidagi talablar mavjud:

Yaxshi drenajlangan tuproq: Suv to‘planib qolmasligi kerak.

pH darajasi: 6.0-7.5 oralig‘ida bo‘lsa, o‘simlik yaxshi o‘sadi.

Unumdorlik: Tuproq organik moddalarga boy bo‘lishi lozim.

Urug‘dan yetishtirish.

Artishok urug‘lari to‘g‘ridan-to‘g‘ri maydonga ekilishi mumkin, ammo ko‘chat holatida ekish sifat va hosilni oshiradi. Urug‘larni issiqxona sharoitida oldindan yetishtirish tavsiya etiladi.

Ko‘chatni parvarishlash

Ko‘chatlarni muntazam sug‘orish va quyoshli joyda saqlash kerak.

Kasallik va zararkunandalarga qarshi profilaktik chora ko‘riladi.

Maydonga ekish

Artishok o‘simliklari orasidagi masofa 60-90 sm bo‘lishi kerak, bu o‘sishga va havoni aylanishiga yordam beradi.

Sug‘orish muntazam, ammo ortiqcha suvdan saqlanish zarur.

O‘g‘itlash

Asosan organik o‘g‘itlar (kompost, go‘ng) qo‘llaniladi.

ISSN: 2582-4686 SJIF 2021-3.261,SJIF 2022-2.889,
2024-6.875 ResearchBib IF: 9.948 / 2024

VOLUME-5, ISSUE-6

Azotli o‘g‘itlar o‘simlikning ko‘chat davrida o‘sishini tezlashtiradi.
Fosfor va kaliy o‘g‘itlari hosilning sifatini oshirishda muhim ahamiyatga ega.
Kasalliklar va zararkunandalar
Eng ko‘p tarqalgan kasalliklar: qo‘ziqorin infektsiyalari (masalan, mildiy, qo‘ziqorin chirishi). Zararkunandalar: yaproqqa zarar yetkazuvchi hasharotlar (masalan, aphidlar, yaproq qurtlari).
Ularni nazorat qilish uchun zarur pestitsidlar va biologik vositalar qo‘llaniladi.
Artishokning hosil va sifatini oshirish bo‘yicha zamonaviy usullar
Gidroponik va aeroponik usullar: Suvsiz sharoitda yetishtirish orqali suvdan samarali foydalanish. Genetik seleksiya: Yuqori hosildor va kasalliklarga chidamli navlarni ishlab chiqish. Smart agrotexnologiyalar: Tuproq va o‘simlik holatini sensorlar yordamida kuzatish, sug‘orish va o‘g‘itlashni avtomatlashtirish.

Xulosa:

Artishok nafaqat sog‘lik uchun foydali, balki qishloq xo‘jaligi uchun ham iqtisodiy jihatdan foydali o‘simlikdir. To‘g‘ri yetishtirish texnologiyasini qo‘llash orqali yuqori sifatli va ko‘p miqdorda hosil olish mumkin. Shuningdek, uning shifobaxsh xususiyatlari tibbiyot va farmatsevtika sohasida keng qo‘llanilmoqda. Kelajakda artishok yetishtirishning zamonaviy texnologiyalarini rivojlantirish unga bo‘lgan talabni yanada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Benedict, A., & Smith, J. (2020). Medicinal properties of artichoke (Cynara scolymus): A review. Journal of Herbal Medicine, 15(3), 125-136.
2. Gulchekhra, A., & Abdullaev, F. (2018). Artishokning bioaktiv birikmalari va ularning salomatlikka ta’siri. O‘zbekiston Farmatsevtika Jurnali, 12(1), 45-53.
3. Kuznetsova, L. V. (2019). Agrotechnology and cultivation methods of artichoke. Agricultural Sciences, 22(2), 89-97.
4. Lee, H., & Park, S. (2021). The effect of artichoke extract on liver function: A clinical study. Liver International, 41(5), 1032-1040.
5. Mirzaev, I., & Tursunov, O. (2017). Artishok yetishtirish texnologiyasi va hosildorlikni oshirish usullari. Qishloq xo‘jaligi ilmiy jurnali, 7(4), 112-118.
6. World Health Organization (WHO). (2019). Traditional medicine strategy 2014-2023. Geneva: WHO Press.
7. Zhang, Y., & Chen, J. (2022). Advances in pest and disease management in artichoke cultivation. Plant Protection Science, 58(1), 15-28.