

Turp o'zining tarkibiga ko'ra, organizmda yetishmayotgan vitaminlar va mineral tuzlar o'rnini to'ldirishda juda foydalidir. U mikroblarga qarshi kurashuvchan kuchli xususiyatlarga ega. Butgullilar oilasiga mansub, bir va ikki yillik o't o'simlik. Poyasi tik o'sadi, silliq va siyrak tukli. Poyasining pastki tomonidagi barglari lirasimon—patsimon qirqilgan. Guli ikki jinsli, oq pushti, sarg'ish va binafsha rangli bo'lishi mumkin. Gul to'plami shingil. Mevasi ochilmaydigan qo'zoq. Ildizmevasi yirik bo'lib, 200 grammdan 5 kg gacha borishi mumkin. Tarkibida qand, oqsil, klechatka, fermentlar, xolin, karotin, vitaminlar, C va kaliy tuzi, kalsiy, magniy va fosfor elementlari bor.

Xalq tabobatida turp va asal aralshmasi har xil jarohat va yaralarga malham hisoblanadi. Qaynatib pishirilgani shamollashga qarshi, peshob haydovchi, balg'am ko'chiruvchi, tomoq va o'pka kasalliklariga davo sifatida foydalaniladi. Ibn Sino bobomiz turp sharbatidan ovoz bo'g'ilish kasalligini davolaganlar. U sarimsoqni pishirib turp bilan qoshib iste'mol qilinsa bo'yarakdagi toshni yo'qotishini, urug'ining asal bilan aralashtirilgani esa kindik og'rig'iga urug'ining o'zi esa yo'talga davo ekanligini aytgan. Turp qizamiq bronxit, o'pka sili, kasalliklarini davolashda ishlatiladi. Turp sharbatini og'riq qoldiruvchi sifatida podagra revmatizm va shamollashda mushaklarga surtish tavsiya etiladi.

Sharbati ichak yo'llari faoliyatining to'g'ri yuritilishiga, sochlarni mustahkamlashga iste'mol qilinadi. Bu sabzavot kishining ovqat hazm qilish tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uning iste'moli aterosklerozning, shishlarning, o't pufagi va peshob yo'llarida tosh paydo bo'lishining oldini olishda yaxshi foyda beradi. Achchiqlikka moyil glyukozid va xushbo'y efir moylari mavjudligidan turp o'zining xususiyatlari bilan peshob yo'llaridagi tosh paydo bo'lish kasalliklarida ularni eritib, tushirib yuborishdek mislsiz shifobaxshlikka ega.

O'zining foydali shifobaxsh xususiyatlari bilan turp ishtahani, ovqat hazm qilishni, organizmda modda almashinuv jarayonini yaxshilaydi, oshqozon soki va o't suyuqligi me'yorda ajralishiga yordam beradi.

Turp aterosklerozni davolashda yordam beruvchi sabzavotdir. Xalq tabobatida podagrada, buyrakda tosh paydo bo'lish kasalliklarida turpni ovqatga qo'shib iste'mol qilish tavsiya etiladi. Turpda peshob haydash xususiyati mavjud.

Turpni asalga qo'shib yo'talni, bronxitni, yuqori nafas yo'llari katarini davolashda iste'mol qilinadi. Sharbatini qovuq, yurak, bronxlar, revmatizm kasalliklarida ichiladi, shuningdek, bu sharbat balg'am ko'chiruvchidir.

Turp o't paydo bo'lishini ko'paytiradi, ovqat hazm qilish bezlari faoliyatini yaxshilaydi, ichaklar peristaltikasi (oshqozon va ichaklarning to'lqinsimon kerilish yoki siqilish harakati)ni yaxshilaydi, antisklerotik xususiyatga ega. Uning bu xususiyatlari ishtahani ochishda, ichaklar atoniyasi (mushak va to'qimalar faoliyati tonusining pasayishi)ni davolashda, qabziyatda, xoletsistitda va o't pufagida paydo bo'lgan tosh kasalliklarini davolash jarayonida foyda beradi. Turpda mavjud bo'lgan vitamin C, fosfor, sink va B gruppasiga kiruvchi ba'zi vitaminlar inson terisi uchun juda foydali. Unda mavjud bo'lgan suv teri uchun zarur bo'lgan namlikni saqlashga yordam beradi. Qirg'ichdan chiqarilgan turpdan qilingan maska yuz terisini ajoyib ravishda tozalab, tiniqlashtiradi. O'zining

dezinfeksiyalovchi xususiyatlari sababli turp quruqshagan, toshma toshgan, yorilgan terini davolashda chiroyli yordam beradi, shuningdek yuz terisi hujayralarini yangilaydi. Turp tana haroratini pasaytiradi, ko'tarilgan harorat natijasida kelib chiqqan shamollashni olib bartaraf qiladi. Bunday holatda turpning sharbatiga biroz tuz qo'shib ichish foyda beradi. Ajoyib dezinfeksiyalovchi vosita sifatida turp shuningdek, haroratning ko'tarilishiga sabab bo'luvchi infeksiyalarga qarshi kurashadi.

Keyingi paytlarda behollik, kayfiyat tushishi, mushakdagi og'riqdan qiynalayotgan bo'lsangiz, ovqatdan oldin 2 osh qoshiqdan turp shirasini qabul qiling. O't yo'llarida safro yig'ilishi, xotira pand berishidan aziyat chekadiganlar ham turpni tez-tez iste'mol qilib turishlari kerak. Biz bilgan yashil navli turpdan tashqari, sabzavotning qora va oq turi ham bor. Qora turpni topa olsangiz, bel og'rig'i, teri toshmalaridan qutuldingiz, hisob.

Bu sabzavotdan turli kompresslar tayyorlash mumkin. Oq turp – daykon esa o't yo'llarini tozalovchi ajoyib davo. Uni salatlarga qo'shib iste'mol qiling.

Turp iste'moli to'g'ri kelmaydigan holatlar – bular jigar va buyraklarning o'tkir shamollashi, ba'zi oshqozon kasalliklarida – masalan, gastritning giperatsid ko'rinishida va ichaklarda, agar bu shilliq parda shamollashi bilan bog'liq bo'lsa, shuningdek, ayrim yurak qon-tomir kasalliklarida turp iste'mol qilish mumkin emas.

Quyidagi hollarda turpni ko'p miqdorda muolaja olish maqsadida iste'mol qilish mumkin emas:

Homiladorlikda:

Ichak (yo'g'on va ingichka) shamollashida; Oshqozon va o'nikkibarmoqli ichak yarasida; Jigar va buyraklar (tosh paydo bo'lgan holatdan tashqari) kasalliklarida;

Kislotalilik yuqori bo'lgan gastritda;

Yaqinda infarktni boshidan kechirgan kishilarda turpni me'yoridan ortiq iste'mol qilish mumkin emas.

Avvalo har-qanday meva yoki maxsulotni istemol qilishda meyyorga amal qilish lozim. Shundagina u inson arganizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. A. Oripov. "Urug'li intensiv meva bog'lari" 2013-yil.
2. Xolnazar Urolov Yoqubov Xayriddin. "O't-giyohlar va mevalar xosiyati" 2011-yil
3. Xolmatov H.X., Habibov Z. H., Farmakognoziya [Darslik], T., 1967;
4. Nabiyev M, Shifobaxsh giyoxlar, T., 1980;
5. Hojimatov Q., Olloyorov M. , O'zbekistonning shifobaxsh usimliklari va ularni muhofaza qilish, T., 1988;
6. Xoliqov K., O'zbekiston janubidagi dorivor o'simliklar, T., 1992;
7. Hoji matov Q.H., Yo'ldoshev K.Y., Shogulomov U.Sh., Hojimatov O.Q., Shifobaxsh giyoxlar dardlarga malham (Fitoterapiya), T., 1995;
8. M urdoxayev Yu.M. Kultura lekarstvennix rasteniy v O'zbekistane, T., 1988.

9. Baratjon o'g'li, S. F. (2022). SPECIES OF THE LAMIACEAE FAMILY WITH SPICE PROPERTIES. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 10(11), 85-89.

10. Baratjon ogli, S. F. (2022). ESSENTIAL OIL PRESERVATIVE CONTAINING TIMOL REPRESENTATIVES OF THE FAMILY LAMIACEAE. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(13), 839-845.

11. Baratjon o'g'li, S. F. (2022). DORIVOR ISSOP O 'SIMLIGINING YETISHTIRISH TEXNOLOGIYASI VA SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI. *Journal of new century innovations*, 14(1), 50-53.

12. Baratjon o'g'li, S. F. (2022). SPECIES OF THE LAMIACEAE FAMILY WITH SPICE PROPERTIES. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 10(11), 85-89.

13. Baratjon o'g'li, S. F. (2022). LAMIACEA OILA VAKILLARINING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI. *INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2022*, 2(13), 41-43.

14. Baratjon ogli, S. F. (2022). REPRESENTATIVES OF THE LAMIACEAE FAMILY PRODUCE ESSENTIAL OILS AND MEDICINAL AND HERBAL REMEDIES CONTAINING MONOCYCLIC MONOTERPENES. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(23), 267-271.

15. Baratjon ogli, S. F. (2022). ТЕХНОЛОГИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ И ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА ЛЕКАРСТВЕННОГО ИССОПА. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(13), 193-197.

16. Baratjon ogli, S. F. (2022). КОНСЕРВАНТ НА ЭФИРНЫХ МАСЛАХ, СОДЕРЖАЩИЙ ТИМОЛ ПРЕДСТАВИТЕЛИ СЕМЬИ ЛАБГУЛДОШ. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(13), 203-207.

17. Baratjon ogli, S. F. (2022). НАЛИЧИЕ В МЕДИЦИНЕ И ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СЕМЕЙСТВА ЛАБГУЛДАШЕВЫХ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 324-331.

18. Baratjon o'g'li, S. F. (2022). SPECIES OF THE LAMIACEAE FAMILY WITH SPICE PROPERTIES. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 10(11), 85-89.

## GENDER TENGLIKNING OLIY TA'LIM TIZIMIDA TALABA- QIZLARNING IJTIMOY FAOLLIGINI RIVOJLANTIRISHDAGI AXAMIYATI

**Rustamova Feruzaxon Maxmudjanovna**

*Andijon Davlat Chet tillari Instituti*

*Rus tili nazariyasi va tarjimashunoslik kafedrasida o'qituvchisi*

**Ikromova Muharramoy Davronbek qizi**

**Xayitoxunova Kumushoy Nosirjon qizi**

*Andijon Davlat Chet tillari Instituti 1 bosqich talabalari*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada Gender nazariyasining vujudga kelishi, uning hayotga tadbiq etilishi hamda ta'lim tizimida xotin-qizlar ijtimoiy faolligini rivojlantirishning o'ziga xos asoslari ochib berilgan.*

**Kalit so'zlari:** *gender nazariyasi, feminizm, gender tenglik, xotin-qizlar faolligi.*

Tez rivojlanayotgan jamiyatimizda ta'lim strategik ahamiyat kasb etib, shaxs va jamiyat hayotida asosiy mavqeni egallaydi. Shaxs faqatgina gender tenglik va o'ziga xoslik hisobga olinib tashkil etilgan ta'lim jarayonida olingan bilim yordamida uzluksiz texnologik innovatsiyalarni o'zlashtirishi mumkin. Gender nazariyasining vujudga kelishida ijtimoiy-madaniy rivojlanishning muqobil nazariyasiga aylangan feminizm hal qiluvchi ahamiyat kasb etdi. Feminizm – (fransuzcha “feministe”, lotincha “femina” – “ayol”) xotin-qizlarni kamsitishlardan xalos etishni targ'ib etuvchi, ular mavqeyini jamiyatdagi ijtimoiy voqealar hosilasi sifatida o'rganuvchi oqimdir. [1.56] O'tgan asrning 70-yillarida Z. Freyd va R. Xof g'oyalari bilan sug'orilgan an'anaviy-ijtimoiy fandan qoniqmagani feminizm nazariyotchilari o'zlarining g'arb mamlakatlariga xos madaniy, tarbiyaviy, nazariy-uslubiy yondashuvlarini ifodalay boshladilar. Feministik g'oyalarning madaniyat va ta'lim-tarbiyaning turli sohalariga kirib borishi nihoyatda jadal sur'atlar bilan davom etdi. XX asr 70-yillarning boshida hammani hayratga solgan bahs-munozaralar, genderga nisbatan yondashuvlar va qarashlar asta-sekinlik bilan jamiyat a'zolari ongiga singa boshladi. Amalda jinsiy chegaralashga qarshi kurash BMTning xotin-qizlarni kamsitishning barcha shakllariga barham berish to'g'risidagi konvensiyasida ham e'lon qilingan. Ushbu g'oyalar YUNESKO faoliyati, shuningdek, ko'p sonli ijtimoiy, madaniy, ta'lim muassasalari, o'qituvchilar va ijtimoiy soha xodimlari uchun qo'llanmalar chop etadigan tashkilotlar manfaatlariga uyg'un bo'lib, jinsiy chegaralashga oid aqidalarni bartaraf etishga xizmat qila boshladi.

Dunyodagi rivojlangan mamlakatlar o'quv jarayonida gender farqlar va o'xshashliklarni yoshlar ongiga singdirishga xizmat qiladigan o'quv kurslari ham yuzaga keldi. SHu maqsadni amalga oshirish jarayonida mavjud o'quv dasturlarini yangi pedagogik texnologiya va zamonaviy usullarni qo'llagan holda takomillashtirish eng birinchi vazifa hisoblanadi. Takomillashtirilgan o'quv dasturlarida o'g'il va qiz bolalar tengligi, qolaversa,