



## ĠOZALARDÍŃ TÚRLERI HÁM OLARDÍŃ ORGANIZM USHÍN PAYDALÍQ QÁSIYETLERI.

Jumamuratova Juldız Abatbay qızı

Berdaq atındaġı QMU Ximiya texnologiya fakulteti azıq-awqat

texnologiyası qanigeligi 3-kurs studentı.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14193451>

### ARTICLE INFO

Received: 9 th November 2024

Accepted: 12th November 2024

Published: 20th November 2024

### KEYWORDS

*kaloriya, may, ġoza, aeratsiya, minerallar, vitamin, ġoza qabıġı, raxit, stomatit, jer jańġaq, funduk, keshyu, grek ġozasi, badam.*

### ABSTRACT

*Maqalada ġoza tereginiń keń tarqalġanlıġı, xalıq turmısındaġı áhmiyeti, gozaniń maġızı hatteki qabıġınıń, japıraġınıń paydalı qásiyetleri, olardıń respublikamızdıń aymaqlarında tarqalġan sortları, túrleri haqqında sóz etilgen.*

Jabayı tábiyatda ġozalar Kavkaz artı, ásirese batis bóleginde, sonıń menen birge, Tolish tawlarında ósedi. Ġoza arqa Qıtay, Arqa Indiya, Tyan-Shan, Iran, Kishi Aziya, Ukraina, qubla Rossiya hám Gretsiyada da keń tarqalġan. 1976-jıldıġı maġlıwmatlarġa kóre, ġoza toġaylarınıń eń úlken maydanları (25 mıń hektardan artıq) Qırġızstan qublasında Fergana hám Chatqal dizbeleriniń qaptal bawırlarında, teńiz júzesinen 1100-2000 m biyiklikte saqlanıp qalġan. Qırġızstanniń Jalalabad wálayatında áyyemgi ġoza toġayları bar (Arslanbob, Qızıl - Unkur, Kók-Jang'aq aymaqları). Turkmenistanniń qubla-batısındaġı tawlarında da (Ayder, Porder, Xózli, Qorayalçı jıraları) áyyemgi ġozazarlar saqlanġan. Ġoza tereń, shirindige bay, ortasha ızġar, jaqsı aeratsiyaga iye topraqlarda ósedi. Tereńligi 4 m ge shekem hám qaptal tárepeden 20 m ge shekem sozilġan bekkem túbiri úlken maydanlı topıraqtı iyeleydi. Bul bolsa málim qurġaqqa shıdamlılıġınan derek beredi.

Ġoza - ıssılıqtı suywshi ósimlik, biraq qısta geyde 27-28°C ġa shekem tómenleytugin maydanlarda ósedi. Ġoza jaqtılıqtı suywshi, sayġa shıdamlı túrleri arasındaġı aralıq bir qansha bolıp, jaqtılıq jetkilikli bolġanda mol ónim beredi. Ízġar jetkilikli bolġan topraqlardagina jaqsı ósedi. Miywesi sortına, hawa rayı sharayatına hám ósetuġın jerine qaray, 10 sentyabrden 10 oktyabrge shekem pisedi. Ġoza teregi 8-10, sabılġanı bolsa 4-6 jıldan baslap ónimge kiredi. Ayırım tezpiser sortları eki-úsh jıldanaq miywe bere baslaydı. Bir túp ġozadan qolay sharayatta 100-150 kilogramm, hátte 300-500 kilogrammġa shekem ónim alıw múmkin. Ġoza quramındaġı may kislotaları hám minerallar júrek bulshıq etleri hám qan-tamır diwalların kúsheytedi. Xolesterin muġdarı asıwınıń aldın aladı. Sonıń menen birge, báhama birdey salmaqda turıwdı qálewshiler ushın dietologlar dietaġa keshyu jańġaġın qosıwdı usınıs etedi.

Mamleketimizdiń derlik barlıq aymaqlarında sortına qaray, ġozaniń 4 sortı jetistiriledi. Ġozaniń maġızı - bahasız azıqlıq esaplanadı hám quramında 55 procentke jaqın jeńil as sińiriw mayları hám ózinde kóplegen paydalı toyınbaġan may kislotaları, 15 procent átirapında

beloklar hám 8 procent uglevodlar boladı. Ğozanıń kletchatkası (biriktiruwshi toqıma ) organizmde sińiwi qıyın boladı, lekin salamat ishek iskerligine paydalı tásir kórsetedi. Sonıń menen birge, ğozanı as qazan- ishek keselliklerinde organizmge zıyan keltiriwin esten shıǵarmawimiz kerek. Ğozalar joqarı kaloriyalı boladı : 100 gramm ğoza maǵızında 600 kaloriyadan artıq quwatlıq beredi. Sol sebepli ğoza semiriwshilikke biyim adamlarǵa paydalı esaplanbaydı. Ğoza maǵızı insan ushın kerekli bolǵan minerallarǵa (*kaliy, magniy, fosfor, kalsiy, temir*) bay bolıp tabıladı. Pispegen, shiyki ğoza quramında askorbin kislota (vit. C) kóp bolıp, ğoza piskeń waqıtta ondaǵı askorbin kislotalar muǵdarı da azayıp baradı. Sonıń menen birge, ğozada az muǵdarda vitamin B<sub>1</sub> de boladı. Ğoza maǵızı tábiyiy jaǵdayda paydalanıladı hám qandalat ónimlerin (pirojniy, tort, konfet) tayarlawda qollanıladı. Usınıń menen birge, ğoza maǵızınan jeńil sińetuǵın, ashıq sarı reńdegi ğoza mayı alınadı hám onnan insan awqatlıq ratsionında hám ateroskleroz ót qalta, bawır keselliklerin emlewde paydalanıladı. Ğoza maǵızınan ğoza sutin tayarlaw múmkin, jáne onı shıpaker usınısına qaray hálsizlenip qalǵanlar hám awır dárejedege nawqaslarǵa beriledi. Ğoza sutin tayarlaw qıyın emes. Onı ushın 100 gramm ğoza alınıp, kelide túyiledi hám 200 gramm sút penen qaynatıp, elekten ótkeriledi, 10 gramm qumsheker qosıladı. Egerde ğoza maǵızı kógergen (*pilis basqan*) hám ashshı dámlı yamasa basqa bir jaǵımsız dáńge iye bolsa, onı paydalanıwǵa bolmaydı, sebebi onı paydalansa q asqazan -ishek iskerligin buzıwı múmkin.

Áyyemgi waqıtlardan baslap ğozanıń japıraqlarınan jaranı emlewde paydalanılǵan. Japıraqları hám qabıǵınıń qaynatpaları táwipshilikte asqazan hám ginekologik kesellikler, búyrek hám sidik jolı kesellikleri, stomatit hám tamaq awırıwında qollanıladı, sonıń menen birge, metabolizmdi jaqsılaytuǵın hám vitamin jetispewshiligi sharshaw hám ateroskleroz kesellikleri ushın usınıs etilgen. Japıraqları ashshı hám xosh iyisli elementlerdi óz ishine aladı, olardıń qaynatqandaǵı puwı ayırım adamlardıń bas awırıwın emlewde paydalanılǵan. Olardan Kavkaz artı dáryalarındaǵı baliqlardı (alabalık) aydıńǵa shıǵarıw ushın paydalanılǵan. Sonıń menen birge, japıraǵınan tayarlanǵan demleme balalardaǵı *raxit* hám *diabet* keselliklerin emlewde, ishek qurt aydawshı qural retinde, tamaq awırıw hám gingivit (jıyek silekey qabatınıń isiwi) keselliginde, awız hám tamaqtı shayıw ushın qollanıladı. Pispegen miywesi ishek qurtga qarsı qollanıladı. Sonday aq, onnan tayarlanǵan murabba qalqantárizli bez keselligin emlewde paydalı esaplanadı. Sebebi, onıń quramında kóp muǵdarda yod elementi bar.

Respublikamızda keń tarqalǵan hám jetistiriletuǵın ğozalardıń túrlerine *jerjanǵaq, funduk, grek ğozası, badam* esaplanadı.

**Grek ğozası** (qaraqalpaq tilinde ápiwayı «ǵoza») qattı aǵash tárizli qabıq penen qaplanǵan bolıp, ishinde maǵızı jaylasqan. Juqa qabıqlı ğozalar qabıǵınan ajratılǵanda maǵızınıń shıǵıwı ğozanıń massasına salıstırǵanda 53—61% in, al qalıń qabıqlı ğoza qabıǵı ajratılǵanda 42—43% in quraydı. Maǵızınıń quramında 50% ke jaqın may, 10% ten kóbirek uglevodlar, 8—21% belok, 2% mineral zatlar bar.



Pisip jetilmegen jasil grek gozasini quramida 3000 mg % ke shekem C vitamini bolwi mumkin, soni ushin olar murabba tayarlawda qollaniladi. Gozani magizi pirojnoe ham tortlardi, shigis shiyrinliklerin tayarlawda ken qollaniladi. Ol kobinese, iri bolekheler turinde qollaniladi. Sapasina qarap, jangaqtin magizi joqari ham I sortlarga bolinedi. Magizinin igalligi 7% ten artiq bolmawi kerek.

*Keshyu jangaqi.* Hindstannan keltirilgen goza bolip, quramida ortasha 50% may, 20% beloklar ham 5% qant boladi. Ol konditer sanatinda badam ornina qollaniladi.



Keshyu jangaqning teregini korinisi.

**Jerjangaq (piste).** Sobqlar tuwisina tiyisli bolgan bir jilliq osimlikning miywesi bolip tabiladi. Jerjangaqtin sobigi 1 den 7 ge shekem, kobinese 2 tuqimnan ibarat boladi. Miywesi topiraqtin astinda rawajlanadi ham pisetugunligi sebepli, oni jerjangaq dep ataydi. Sobigi sozinshaq, derlik cilindr tarizli boladi. Sobqlarining beti kobinese ormekshi tarizli tor menen qaplangan (araxis sozi grekshede «ormekshi» degeni). Danesi tiykarinan sarı reñli. Miywesinin qabigi juqa ham adette danelerding uliwma massasining 25-35% in quraydi. Magizi sheñber yaki oval tarizli-sozinshaq, ayrim hallarda biraz jalpaygan boladi. Magizi uzunligi 0,8—2,2 sm, eni 0,7-1,3 sm, qabigining reñi aqshil-qizgish, sarı-qizgish, qizgish-qoñir, qizil, toygin fiolet boladi.

**Fuduk** — iri olshemdegi madeniylestirilgen togay gozasi bolip, togay gozasina qaraganda magizi irilew ham dami mazaliraq bolip tabiladi. Funduk magizinin quramida 70% ke jaqin may, 10% uglevodlar ham 10% atirapinda beloklar bar. Magizinin igalligi 6% ten artiq bolmawi kerek. Funduk sapasina qarap joqari ham I sortlarga bolinedi. Funduk magizi praline ham marcipan konfet massalarin tayarlawda qollaniladi. Bular oz gezeginde har turli konfetlerdi tayarlawda, karamel ham vafli qosimtalari sipatinda paydalaniladi.



Mádeniylestirilgen toǵay ǵozası funduk.

**Piste** ashıq-san reńli, eki páleli qattı qabıqlı ǵoza bolıp, tolıq pisip jetilgende, qabıqtıń júyi boyınsha jarıladı. Pistelerdiń qaptal jaǵı fiolet-kógis maǵızınıń dámi jaǵımlı, mazalıraq boladı. Piste maǵızınıń quramında shama menen 45% may, 23% beloklar, 17% uglevodlar hám 30% ke jaqın mineral zatlar boladı. Maǵız kónditer ónimlerin tayarlawda, may alıwda hám awqatlanıwda qollanıladi.



Jerjańǵaq (piste). Piste.

**Badam** jabayı, ashshı hám mádeniy túrde ósetuǵın mazalı badamlarǵa bólinedi. Mazalı badam kónditer ónimleri (konfet, karamel qosımtaları, pirojnoe hám tortlar) tayarlawda qollanılatuǵın bahalı shiyki zat esaplanadı. Badamnıń shiyrin hám ótkir maǵızlı túrleri bar. Ashshı badam kónditershilikte qollanılmaydı. Biraq, shiyrin maǵızda aralaspı sıpatında ashshı badam maǵızını ushırawı múmkin.

Shiyrin badamnıń maǵızını sapasına qarap joqarı, I hám II sortlarǵa bólinedi. Joqarı sortlı shiyrin badam maǵızınıń quramında ashshı maǵızdıń muǵdarı 1% ten, I sortta 2% ten hám II sortta 3% ten artıq bolmawı kerek. Barlıq sortlardıń ıǵallıǵı 6% ten artpawı tiyis. Badam menen birqatarda erik dálesiniń maǵızını kónditer sanaatında keń qollanıladi. Sebebi, dálesiniń maǵızında may kemirek bolsa da, onıń dámi badam maǵızınıń dámine júdá jaqın boladı.

**Juwmaq:** Ǵozalar insan ushın kerekli bolǵan minerallarǵa (*kaliy, magniy, fosfor, kalsiy, temir*) bay bolıp tabıladı. Ǵoza maǵızını tábiyiy jaǵdayda paydalanıladi hám qandalat ónimlerin (pirojniy, tort, konfet) tayarlawda qollanıladı. Usınıń menen birge, ǵoza maǵızınan jeńil sińetuǵın, ashıq sarı reńdegi ǵoza mayını alıwda hám onnan insan awqatlıq ratsionında hám ateroskleroz ót qalta, bawır keselliklerin emlewde qollanıladı.

### Paydalanilgan ádebiyatlar

1. Kurbanbaeva.G.S, Xojametova B.K., Nurillaeva A.A., Adilxanova M.S *Aziq awqat materiallari hám shiyki zatlar. Oqiw qollanba.* Toshkent- "METHODIST NASHRIYOTI" - 2023, 168 b.
2. Vasiev M.G. Xaydar – Zade L.N. Konditer ónimleriniń texnologiyası.– Buxara. muallif 2000-369 bet.
3. Kurbanbayeva, G. . (2023). Innovative ways of increasing grain productivity in the agriculture. Journal of Agriculture & Horticulture, 3(9), 21–24. Retrieved from <https://internationalbulletins.com/intjour/index.php/jah/article/view/1332>
4. Kurbanbaeva Gulshad, & Askarova Khurshida. (2024). Grain and grain structure. American Journal of Applied Science and Technology, 4(03), 29-33. <https://doi.org/10.37547/ajast/Volume04Issue03-06>
5. Kurbanbaeva , G. ., & Dauletiyarova , M. (2024). Qoraqalpog'iston respublikasida biostimulyatorlarni boshqali don ekinlarga qo'llash va hosildorligini oshirish. Евразийский журнал академических исследований, 4(4), 146–151. <https://doi.org/10.37547/ajast/Volume04Issue03-06>
6. Taujanova Sh.Sh , Kurbanbaeva .G.S. QORAQALPOG'ISTON RESPUBLIKASIDA YETISHTIRILADIGAN MAHALLIY TARIQ MAHSULOTLARI. EURASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES. Volume 4 Issue 6, June 2024 ISSN 2181-287X Page 45-48. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11524782>.

INNOVATIVE  
ACADEMY