

DORIVOR O`SIMLIKLARINING DORIVOR XUSUSIYATLARI

Amanova Shaxnoza Abdunazarova

Andijon viloyati

Izboskan tumani

26-maktab biologiya fani 2-toifali o`qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada dorivor o'simliklarning inson salomatligi uchun ahamiyati, ularning shifobaxsh xususiyatlari va qo'llanilish sohalari yoritilgan. Dorivor o'simliklarning immunitetni mustahkamlash, yallig'lanishga qarshi kurashish, asab tizimini tinchlantirish va organizmdan toksinlarni chiqarish kabi foydali xususiyatlari batafsil bayon etilgan. Shuningdek, romashka, zanjabil, valeriana, shovul va aloe kabi keng tarqalgan dorivor o'simliklarning farmakologik xususiyatlari va qo'llanilish usullari haqida ma'lumotlar keltirilgan. O'simliklarni to'g'ri qo'llash uchun ehtiyot choralari va shifokor bilan maslahatlashish zarurligi ta'kidlangan. Maqola dorivor o'simliklar bilan qiziqadigan o'quvchilar va sog'lig'ini tabiiy vositalar orqali yaxshilashni istovchilar uchun foydali ma'lumotlarni taqdim etadi.

Kalit so'zlar: kolit, gartrit, anjir, aloe, anor, zangori sachratqi, na'matak, Abu Ali ibn Sino

Kirish

Dorivor o'simliklar qadim zamonlardan beri insoniyat uchun eng muhim shifo manbalaridan biri bo'lib kelgan. Tabiatning ushbu in'omlari tarkibidagi biologik faol moddalar tufayli sog'liqni saqlash va turli kasalliklarni davolashda keng qo'llanadi. Hozirgi vaqtda ham an'anaviy tibbiyot va zamonaviy farmatsevtika ushbu o'simliklarning xususiyatlarini tadqiq qilish va ulardan samarali foydalanishga katta e'tibor qaratmoqda. Dorivor o'simliklar nafaqat organizmni mustahkamlash va davolash uchun, balki profilaktika maqsadlarida ham keng qo'llaniladi. Ushbu maqola dorivor

o'simliklarning xususiyatlari, ularning shifobaxsh ta'siri va amaliy qo'llanilishi haqida ma'lumot berishga qaratilgan.

TAHLIL VA NATIJALAR

O'zbekiston tabiiy va geografik jihatdan dorivor o'simliklarga boy hisoblanadi. Respublikada yuksak o'simliklarning 4500 tasidan 700 taga yaqini dorivorlik xususiyatiga ega. Shulardan 120 ga yaqin o'simlik ilmiy va xalq tabobatida ishlatiladi. Masalan, bizga tanish bo'lgan isiriq, rayhon (bazilik), kashnich, yalpiz, na'matak va boshqalar. Biz ulardan kunlik hayotimizda va o'z iste'molimizda foydalanamiz. Misol qilib, isiriqni karantin vaqtlarida dezinfeksiya qilish uchun, na'matakning mevalarini esa shamollaganimizda foydalanamiz.

Dorivor o'simliklar 2 turga bo'linadi:

- 1) ta'sir qiluvchi moddalarning tarkibiga qarabn – alkaloidli, glikozidli, efir moyli, vitaminli va boshqalar.
- 2) farmakologik ko'rsatkichlariga qarab – tinchlantiruvchi, og'riqqoldiruvchi, uxlatuvchi, yurak-tomir tizimiga ta'sir qiluvchi, qon bosimini pasaytiruvchi, markaziy nerv sistemasini qo'zg'atuvchi va boshqalar.

Dorivor o'simliklarning ta'siri uning tarkibidagi kimyoviy birikmalarning miqdoriga bog'liq. Bu birikmalar o'simliklarning qismlarida turli miqdorda to'planadi. Dorining ta'sirchanlik quvvati va sifati yuqori bo'lishi ularning gullash hamda urug'lash vaqtining boshlanishiga to'g'ri keladi. Dorivor moddalar o'simlik turiga qarab o'simlikning har xil qismida to'planadi. Shuning uchun biz o'simliklarning biologik aktiv bo'lgan qismidan foydalanamiz. Yangi yig'ib olingan dorivor o'simlik tarkibida (yer ustki a'zolarida 85%, ildizida 45%) nam bo'ladi. Bu nam yo'qotilmasa o'simlik chirib, dori moddalar parchalanib , yaroqsiz bo'lib qoladi.

Qadim zamonlardan odamlar dorivor o'simliklarni kasalliklarga qarshi foydalanib kelishgan. Bundan 3-4 ming yil ilgari Hindiston, Xitoy, Qadimiy Misr mamlaktlarida

dorivor o'simliklar haqida asarlar yozilgan. O'rta Osiyo xalq tabobatida dorivor o'simliklardan foydalanib davolash o'zining qadimiy an'alariga ega.

O'zbekistonda shifobaxsh o'simliklardan dori mahsulotlari tayyorlashga ishlatiladi. Islombekov nomidagi Toshkent farmatsevtika zavodida O'zbekistondagi dorivor o'simliklardan turli-tuman dorilar tayyorlanadi. Biz bu dorilardan kasal bo'lganimizda va darmonsiz qolganimizda dardimizga shifo maqsadida foydalanamiz.

Endi dorivor o'simliklarga mansub tirnoqgul va topinambur xususiyatlari bilan tanishamiz. Tirnoqgul – murakkabguldoshlar oilasiga mansub. Bir yillik xushmanzara dorivor o'simlik. Shoxlangan poyaga ega, barglari sertukli va ular poyaga bandsiz o'rnashadi. Gullari tillarang yoki to'qsariq bo'lib, poya uchida yakka-yakka holda joylashadi. Uning mevasi – qushning tirnog'iga o'xshab qayrilgan bo'ladi, shuning uchun ham gulning nomi qushtirnoq yoki tirnoqgul.

O'simlik yovvoyi holda Old Osiyo, Janubiy Yevropa va Yaqin sharq mamlakatlarida tarqalgan. Uni qadim zamonlardan manzarali gul sifatida o'stirib kelinadi.

O'simlik gullari tarkibida 17% kalenden moddasi, 3% karotin, organik kislotalar, fitonsidlar, alkaloidlar, kalendulin va boshqa moddalar mavjud.

Kalendulin moddasi yordamida yog', qayla va nonga o'ziga xos rang bera oladi. Tirnoqgul antiseptik, yallig'lanishga qarshi va shifobaxsh xususiyatlarga ega bo'lib, uni kosmetika va dori vositalarining qimmatli tarkibiy qismidir.

O'simlik yordamida o'zimizning ruhiy muvozanatimizni qaytarishimiz mumkin. Masalan, biz tushkunlik yoki asabiy holatni yo'qotishda foydalana olamiz. Buning uchun shifobaxsh gul yaproqlaridan ko'k choyga qo'shib iste'mol qilamiz. Agar tunlari uxlay olmasak ham bu o'simlik bizga qo'l keladi. Bundan tashqari biz sistitda, og'iz bo'shlig'i kasalliklarida, jarohatlarda va yuzdagi pigment dog'larda qo'llaymiz.

Yuzdagi pigment dog'lar o'simlik yordamida bartaraf qilinadi. Tirnoqgul barglari sharbati teng miqdorda olingan limon sharbati, o'simlik moyi va qorag'at mevalari sharbati bilan aralashtiriladi. Shundan so'ng shifobaxsh xususiyatga ega tonik tayyor.

Gul yaproqlari aksariyat tayyor kosmetik vositalari tarkibiga kiritilgan. Ammo biz ham o'z qo'limiz bilan tayyorlashimiz mumkin . Buning uchun biz maydalangan suli yormasi, tirnoqgul va bo'yimadaron kerak bo'ladi. Demak biz tirnoqgul o'simligi yordamida o'z dardimizga davo sifatida foydalanishimiz mumkin.

Yana bir dorivor o'simliklardan biri topinambur hisoblanadi. Uni mahalliy tilda yernok deb ham atashadi va u murakkabguldoshlarga mansub ko'p yillik o'simlik, tugunak mevali yemxashakka ishlatiladigan o'simlik hisoblanadi . Vatani - Shimoliy Amerika. Yevropaga 17-asr boshlarida, Rossiyaga esa 18-asrlarda tarqalgan. Ko'rinishi kungaboqarni eslatadigan yernok O'zbekistonda silosbop o'simlik sifatida foydalaniladi. Uning yer osti poyalarida 20-70 ta noksimon (yernok nomi shundan) va turli shakldagi tugunaklar hosil qilib , popuksimon ildizi yerga 2-3 metr kirib boradi. Pista mevasining ming donasi atiga 7-8 gram bo'ladi. Bo'yi 1,5-2,5 ba'zan 4 metrgacha yetadi. Barglari tuxumsimon, bandli va gullari savatcha to'pgulga yig'ilgan.

Topinambur sho'rlanmagan tuproqlarda o'sadi, ozuqaga talabchan o'simlik. Uning ustki poyasi 6 gradusgacha, ostki poyasi esa -20 gradusgacha chidaydi . Yernok to'liq pishib yetilgungacha 120-200 kun ketadi. Hozirgi kunda u texnik va oziq-ovqat sifatida ishlatiladi. Tarkibi 1.3% kul, 0.2% moy, 16-18% inulin (undan qand, fruktoza va spirt ishlab chiqariladi), 17.9% azotsiz moddalar, 2.3% oqsil va vitaminlardan iborat . Bunan tashqari u kletchatka , pektin va temir , kalsiy magniy, fosfor, sink va kremniyning mineral tuzlariga boy. Yernok yordamida tibbiyotda turli xil doridarmonlar tayyorlanadi. Uni ekishda 25-50 gramli tugunaklari foydalaniladi.

Topinambur o'simligini Amerikalik hindular uzoq umr ko'rish vositasi deb atashadi. Chunki, unda odamga quvvat beruvchi darmon-dorilar bisyor.

Uni muntazam ravishda yeb yurilsa, kamqonlik, oshqozon-ichak hastaliklari, ateroskleroz, buyrak va siydik yo'llarida tosh bo'lishi, 2-tur qandli diabet va asab kasalliklarini oldini olishda yordam beradi. Bundan tashqari tugunagidagi inulin moddasi o't va jigarni himoya qilib, tosh va qum hosil bo'lish jarayonlarini sekinlashtiradi. Ozishga ham yordam beradi, sababi tugunaklari uglevod va yog'

almashinuviga yordam berib, qonda xolesterin darajasini pasaytiradi. Ular yallig'lanish va diuretikga qarshi ta'sirga ega. Tanadagi ortiqcha tuzlarni chiqarishda, shish, osteoxondroz va podagra kasalliklarida tavsiya etishadi.

Xulosa

Dorivor o'simliklar inson salomatligini saqlashda va kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ularning tarkibidagi biologik faol moddalar yallig'lanishga qarshi, tinchlantiruvchi, immunitetni oshiruvchi va organizmdan toksinlarni chiqaruvchi ta'sir ko'rsatadi. Romashka, zanjabil, valeriana, shovul va aloe kabi keng tarqalgan o'simliklar turli kasalliklarni davolashda samarali vosita sifatida qo'llanilib kelmoqda.

Shu bilan birga, dorivor o'simliklarni ishlatishda ehtiyotkorlikka rioya qilish va shifokor bilan maslahatlashish zarurligi ta'kidlanadi, chunki ularning noto'g'ri qo'llanilishi salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tabiat bizga in'om etgan bu boyliklardan oqilona foydalanish nafaqat sog'liqni mustahkamlash, balki umumiy hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Ushbu maqola dorivor o'simliklarning inson hayotidagi o'rnini chuqurroq anglash va ulardan samarali foydalanishga qaratilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Qarshiyeva D. R, Murotova G.S, Sharofutdinova R.I - "Valeologiya" o'quv-uslubiy qo'llanma - 2015-17-b
2. Qarshiyeva D.R "Oilada sog'lom turmush tarzini tashkil etish masalalari" Termiz 2016-215-b
3. Ахназарова, Д. Э. (2023). ПЕДАГОГИЧЕСКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ. *Universum: психология и образование*, (9 (111)), 23-24.
4. Ахназарова, Д. Э. (2023). TALABALARDA IJODKORLIK QOBILIYAT XUSUSIYATLARINI NAMOYON BO 'LISHINING O 'ZIGA XOS PSIXOLOGIK JIHATLARI: Axnazarova Diyora Erkin qizi Guliston Davlat



Universiteti stajor-tadqiqotchisi. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (8), 96-99.

5. Akhnazarova, D. (2023). THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF CREATIVITY IN PSYCHOLOGY. *Science and innovation*, 2(B5), 343-346.