

Inson salomatligida dorivor o'simliklarning xususiyatlari

Moxinur Diyorbek qizi Uzoqjonova
ADPI

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson salomatligi, dorivor o'simliklarning dorivor organlari va hususiyatlari, inson salomatligida ularning tutgan o'rni va ahamiyati haqida qisqacha ma'lumot berilgan.

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

Properties of medicinal plants in human health

Mohinur Diorbek kizi Uzogjonova
ASPI

Abstract: In this article, human health, medicinal organs and properties of medicinal plants, brief information about their role and importance in human health is given.

Keywords: kolit, gastritis, fig, aloe, pomegranate, blue splash, Abu Ali ibn Sino

Barchamizga ma'lumki, inson o'ziga kerakli biron-bir buyum ishlab chiqishi, insonga xos va mos hayot kechirishi uchun, eng avvalo, sog'lig'ining mustahkamligiga ega bo'lishi lozim. Chunki sog'lom insongina o'zining tabiiy va ijtimoiy imkoniyatlarini hayotga tadbiiq eta oladi. Inson salomatligi avvalo uning turmish tarziga, ovqatlanish tartibiga, xulq-atvor omillariga, jismoniy faolligiga, reproduktiv atvor, ya'ni, medikamentlarni qo'llash sharoiti, bo'sh vaqtini qanday o'tkazish kabi omillarga bog'liq [1]. Inson uchun salomatligi hamisha birinchi o'rinda bo'lishi kerak. Inson salomatligi eng katta boylik ekanligi haqida ko'plab allomalarimiz o'z fikr va tushunchalarini berib ketishgan. Hususan buyuk allomalarimizdan biri Abu Ali ibn Sino sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri sifatida sog'lom turmish tarziga amal qilish lozimligini aytib o'tganlar. Salomatlikning inson shaxsining ma'naviy-axloqiy sifatleri bilan bog'langan qismi ko'p jihatdan insonning ma'naviy salomatlik darajasini belgilaydi. Ma'naviylik garchi inson hayotiga xos sifat bo'lsada, ammo, tug'ma xususiyat emas, shu sababli o'tgan avlodlarimiz tomonidan to'plangan ma'naviy qadriyatlar, axloqiy me'yorlarni har bir shaxs tomonidan o'z ongida qayta ishlash jarayonida shakllantiriladigan oliy sifatdir [2]. Inson organizmida uchraydigan turli xildagi kasalliklarni davolashda nafaqat ilmiy

usullardan balki xalq tabobatidan ham foydalaniladi. Xalq tabobatida insonlarda sodir bo'layotgan kasalliklarni davolashda asosan tabiiy usullardan foydalaniladi ya'ni madaniy va yovvoyi o'simliklardan shifobaxshlaridan foydalaniladi. Gullab yashnayotgan O'zbekistonimizning har bir burchagida dorivor o'simliklarni ko'plab uchratishimiz mumkin. Har bir xonadonda madaniy, manzarali o'simlik sifatida o'stiriladigan aloe o'simligi ham juda shifobaxsh o'simlik hisoblanadi. Aloe - xalq tabobatida aloe bargidan va uning shirasidan turli kasalliklarni: oshqozon va o'n ikki barmoqlik ichak yaralari, o'pka silini davolashda foydalaniladi. O'pka silini davolashda aloe bargini yoki yoki uning shirasini asal va chochkaning ichki yog'I bilan aralastirib pishiriladi va bemorga iste'mol qilish uchun beriladi. Aloe bargi teri shikastlanganda ham shikastlangan joy yiringlab ketmasligi uchun aloe bargini o'rtasidan uzunasiga yorib, shikastlangan joyga qo'yib bog'lab qo'yiladi. Tibbiyotda qo'llash uchun aloening yangi yig'ilgan bargidan shira olinadi va spirt bilan konservalanadi, shira bakteritsit husussiyatga ega bo'lib, qo'yilgan joyni, yuqumli va boshqa yaralarni hamda me'da ichakning ba'zi kasalliklari (gastrit, kolit va boshqalar) ni davolashda ishlatiladi [3]. Bo'larda ko'plab uchraydigan, shirindan shakar anjir ham juda shifobaxsh o'simlik hisoblanadi. Anjirning mevasi shirin va mazali bo'lganligi uchun uning turli navlari O'zbekistonning hamma viloyatlarida keng miqyosda o'stiriladi. Anjirning mevasi ham, bargi ham juda shifobaxsh hisoblanadi. Buyuk allomamiz Abu Ali ibn Sino anjir mevasini balg'am ko'chiruvchi va yo'tal qoldiruvchi dori ekanligini o'z asarlarida aytib o'tgan va balg'am ko'chiruvchi vosita sifatida mevani o'zini iste'mol qilishni, yo'tal qoldirish uchun esa anjir mevasini sutda qaynatib iste'mol qilishni buyurgan. Xalq tabobatida anjir mevasi yoki bargidan olingan sutdan yaralarni va husunbuzarlarni davolashda foydalaniladi. Anjirdan tayyorlangan damlamalar esa me'da-ichak, yo'tal, ko'kyo'tal kabi kasalliklarga davo hisoblanadi. Barchamizga Jannat mevasi deya tod bo'lgan, shirindan shakar mevasini sevib iste'mol qiladigan anor ham juda shifobaxsh o'simlik hisoblanadi. Anor qadim zamondan beri turli kasalliklarni davolashda ishlatib kelinadi. Abu Ali ibn Sino anor po'stini yaralarni davolashda, milklar yallig'lanib, qonaganda, me'da kasalliklarida, siydik haydash, tishlarni mustahkamlash uchun ishlatgan. Yoshi ulug' bobobuvarimiz anorni bejiz Jannat mevasi deb atashmaydi, chunki anorning mevasidan tortib ildizigacha davo hisoblanadi. Tibbiyotda anor ildizi po'stlog'idan olingan dorivor preparatlar tasmasimon gijjalarni haydash uchun, meva po'stining qaynatmasi esa ich ketish, qon aralash ich ketish va dizenteriya kasalliklarini davolashda foydalaniladi. Ko'chalarda mart-may oylarida o'sib, iyul-oktyabrgacha gullaydigan va mevalaydigan zangori sachratqi ham dorivor o'simlik sifatida xalq orasida ta'nilgan. Asosan, sug'oriladigan ekinlar orasida (bedazorlarda juda ko'p) uchraydi. Undan xalq tabobatida oftob urganda va sachrama toshmalarni davolashda poyasikaynatmasi va kulidan foydalaniladi. Uning gullagan paytdagi poyasi

oshqozon ichak kasalliklarda davo hisoblanadi. Ra'nodoshlar oilasiga mansub bo'lgan, bo'yi 1.5-3metrdan 6 metrgacha yetadigan na'matak ham shifobaxsh o'simliklar qatoriga kiradi. Na'matak mevasi tarkibida juda ko'p miqdorda C vitamini (18% gacha) mavjud. Meva urug'lari tarkibida E vitamini va moylar ko'p miqdorda mavjud bo'lib kuyganni, tropik yaralarni, ekzema, teri kasalliklarini, rentgendan kuygan joylarni yarali kolit va boshqa kasalliklarni davolashda ishlatiladi. Na'matak mevasi ko'pincha avitaminoz kasalliklarida qo'llaniladi. Na'matak mevasidan tayyorlangan xolosas preparati jigar kasalliklarini davolashda ishlatiladi. Xalq tabobatida damlama va qaynatmalaridan me'da-ichak kasalliklari, bachadondan qon oqishini to'xtatuvchi, isitma tushiruvchi, o't va siydik haydovchi sifatida ishlatiladi, bu damlama bilan milk shamollashi va qon oqishida chayilsa foyda beradi.

Xulosa qilib aytganda insonning hayotida eng ahamiyatlisi bu uning sog'lig'i hisoblanadi. Shu bois, har bir inson eng avvalo, o'zi, oilasi va yaqinlarining salomatligi uchun ma'sul bo'lishi lozim. O'zbekistonni jannatmakon o'lka desak yanglishmaymiz chunki har qadamimizda dardimizga davo bo'luvchi o'simliklar o'sib gullayabdi. Yon-atrofimizdagi bizni qamrab olgan barcha o'simliklar kasalliklarga davo hisoblanadi. Lekin, inson avvalo o'zining va yaqinlarining sog'ligiga e'tiborli bo'lsa, bunda har qanday kasallikni davolashdan ko'ra, uni oldini olish oson va samarali ekanligi o'z ifodasini topadi.

Dorivorlik xususiyatlarga ega bo'lgan o'simliklar haqidagi dastlabki ma'lumotlar, hamyurtlarimiz bo'lgan buyuk allomalar - Abu Ali Ibn Sino, Abu Rayxon Beruniy, Zakariyo Roziy va boshqalarning ilmiy asarlarida ko'plab keltirilgan.

Abu Ali Ibn Sinoning 5 ta kitobdan iborat bo'lgan qisqacha nomi "Tib qonunlari" bo'lgan asarlar to'plamida va Abu Rayxon Beruniyning qisqacha nomi "Saydana" bo'lgan memuar asarlarida ham turli mintaqalar va tog' tizmalarida o'suvchi o'simliklar va ularning dorivorlik xususiyatlari haqida keng va batafsil ma'lumotlar keltirilgan.

O'zbekiston florasidagi 4148 ta turdan 600 taga yaqini dorivor, shifobaxsh o'simliklar hisoblanadi. Keyingi vaqtlarda kimyofanining kuchli taraqqiy etishi natijasida farmatsevtika sanoati ham rivojlandi. Buning natijasida insonga tez ta'sir etuvchi yangidan-yangi dori vositalari sintez qilib olindi. Biroq shunga qaramay, dorivor o'simliklarga, undan tayyorlangan damlama, qaynatma, surtma va tolqonlarga bo'lgan talab xamon kattaligicha qolmoqda.

Ilmiy meditsinada ishlatiladigan dorivor preparatlarning 45% i o'simliklardan ajratib olinadi yoki ulardan tayyorlanadi. Ba'zi o'ta qimmatli dorivor preparatlar, masalan, yurak kasalliklarini davolashda qo'llaniladigan glikozidlar (yurak glikozidlari) shu vaqtgacha faqat o'simliklardan olib kelinadi.

Meditinada katta ahamiyatga ega bo'lgan alkaloidlar, glikozidlar, flavonoidlar, kumarinlar, saponinlar, efir moylari va boshqa mddalar ham o'simliklardan ajratib olinadi.

Shifobaxsh o'simliklardan yana turli dorivor preparatlar va vitaminlarga boy kontsentrantlar tayyorlanadi. Odamlar qadim zamonlardan beri turli kasalliklarni davolashda har xil o'simliklardan foydalanib keladilar.

Ilmiy adabiyotlardan foydalanilgan xolda xalqning shifobaxsh o'simliklar haqidagi boy tajribasi yo'q bo'lib ketmasligi hamda insonlarning ulardan foydalanish uchun ushbu o'simliklar haqida qisqacha ma'lumotlar berishga xarakat qildik.

Semizo't - *Portulaca oleraceae* L. begona o't sifatida madaniy o'simliklar ekiladigan dalalarda, ayniqsa, poliz ekinlari ekiladigan maydonlarda ko'plab uchraydi. Bahorning iliq yomg'irlari ularning osongina nish urib chiqishiga qulaylik yaratadi.

Semizo't tarkibida ko'p miqdorda S vitamini (300 mg%), K vitamini, glyukoza, alkaloidlar, glikozidlar, fosfor, kaltsiy, elementlari bor. Semizo't o'simligi qadim zamonlardan beri xalq tabobatida shifobaxsh o'simlik sifatida ishlatib kelinadi.

Abu Ali Ibn Sino semizo'tning shirasini ichdan qon ketishini to'xtatishda, qon tupirishni davolashda, shuningdek, ko'z, jigar kasalliklariga uchragan bemorning dardiga shifo sifatida ishlatgan. Buyuk olim sharob bilan aralashtirilgan semizo't boshdagi yaralarni ketkazishi, undan tayyorlangan damlama esa buyrak, qovuq og'riqlarini, jigan shamollashini, bachadondan qon ketishini to'xtatishi mumkinligi haqida ma'lumot bergan.

Xalq medetsinasida semizo't xaroratni bosuvchi, poroshok xoldagisi esa ichak yaralari, qon aralash ich ketishini to'xtatuvchi vosita sifatida tavsiya qilinadi. Semizo't bilan bargizubning sharbati bevosilini davolash uchun ishlatiladi.

Semizo'tni quritib, maydalab sirkaga qo'shib qaynatilsa, hosil bo'lgan malxam yomon yaralarga suriladi.

Ilmiy manbalarga qaraganda, o'simliklarning yer ustki qismida paraadrenalin ta'siriga ega bo'lgan modda mavjud. Shu tufayli xam semizo't, qon tomirning torayishiga sababchi bo'lib, qon bosimini oshirish xususiyatiga ega ekanligi tajribada aniqlangan. Semizo't qoramol yem-hashagiga qo'shib berilsa, ularning vazni va sigir suti ortadi. Chunki semizo't tarkibida yetarli miqdorda oqsil moddalari, 22% azotli moddalar, 1,4% kletchatk, organik kislotalar va boshqa moddalar bor.

Semizo't tarkibida yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, S va K vitaminlari hamda fosfor va kaltsiy elementlari bo'lganligi uchun xalq orasida turli salatlar va sho'rva, har xil dimlamalarga qo'shib ham ist'emol qilinadi. Bu o'simlikni ist'emol qilish yil davomida davom etishi mumkin.

Bangidevona - *Datura stramonium* L. O'zbekistonning deyarli barcha viloyatlarida tarqalgan. Bangidevona o'simligi asosan yo'l yoqalarida, ariq

bo'ylarida, aholi yashaydigan joylarga yaqin yerlarda, begona o't sifatida dalalar, bog'lar va boshqa ekinzorlarda uchraydi.

Dorivor maqsadlarda o'simlikning bargi va mevasi keng qo'llaniladi. Uning barglari o'simlik gullaganidan boshlab to kuzgi sovuqlar tushguncha yig'iladi. Yig'ib terib olingan barglar shamollab turadigan joylarda soya va quruq joyda quritiladi. Mevasi pishganidan so'ng terib olinadi. Yig'ib olingan mevalar quritilib, yanchiladi va g'alvirdan o'tkazilib, urug'laridan ajratiladi.

Bangidevona o'simliga tarkibida alkaloid tutuvchi o'simliklar qatoridan muxim joy egallagan. O'simlikning turli organlari tarkibida giostsiamin, atropin, skopolamin kabi bir qancha alkaloidlar uchraydi. Ulardan tashqari o'simlik tarkibida, ayniqsa, bargida biroz efir moylari, karotin, oshlovchi va boshqa xali aniqlanmagan moddalar ham mavjud.

Mashxur alloma va xakim Abu Ali ibn Sino bangidevona o'simligi bargini ko'z kasalliklari va yo'talni davolashda ishlatgan.

Xalq tabobatida o'simlikning bargi asab kasalliklarida tinchlantiruvchi, revmatizm, nafas qisishi, tish, ko'krak, hamda bel og'rig'i kasalliklarida og'riq qoldiruvchi va uxlatuvchi vosita sifatida qo'llaniladi.

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. Journal.buxdu.uz. "Shifobaxsh o'simliklarning inson salomatligida o'rni"

4. Мирзакаримова Махлиёхон Мадаминжоновна Умумтаълим фанларини тadbirkorликка йўналтириб ўқитиш тизими // Science and Education. 2020. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/umumtalim-fanlarini-tadbirkorlikka-y-naltirib-itish-tizimi>.

5. Мирзакаримова Махлиёхон Мадаминжоновна Замонавий шароитларда умумтаълим фанларини тadbirkorликка йўналтириб ўқитиш тизими // Science and Education. 2020. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zamonaviy-sharoitlarda-umumtalim-fanlarini-tadbirkorlikka-y-naltirib-itish-tizimi> (дата обращения: 04.07.2023).

6. йўМИРЗАКАРИМОВА МАХЛИЁХОН МАДАМИНЖОНОВНА. (2022). ХОРИЖИЙ ТИЛЛАРНИ ТАДБИРКОРЛИККА ЙЎНАЛТИРИБ ЎҚИТИШНИНГ ДИДАКТИК АСОСЛАРИ. Novateur Publications, (1), 1–128. Retrieved from <http://novateurpublication.org/index.php/np/article/view/23>.налтириб ўқитиш тизими // Science and Education. 2020. №4. URL: