

“JAG‘-JAG‘ O‘SIMLIGINING TABIATDA KENG TARQALISHI”*Jizzax davlat pedagogika universiteti**Biologiya yo‘nalishi 220-23-guruh**talabasi Tursunova Durdona*

Annotatsiya: Jag‘-jag‘ o‘simligi (xalq orasida “yovvoyi yalpiz”, “shifobaxsh o‘t” nomlari bilan ham mashhur) tabiatda keng tarqalgan dorivor o‘simliklardan biridir. U asosan tog‘ yonbag‘irlari, daryo bo‘ylarida, nam va soyali joylarda o‘sadi. Jag‘-jag‘ning kuchli moslashuvchanligi uni O‘zbekistonning turli hududlarida, ayniqsa Namangan, Farg‘ona, Andijon va Toshkent viloyatlarida keng tarqalishiga sabab bo‘lgan. O‘simlikning shifobaxsh tarkibi — efir moylari, organik kislotalar, vitaminlar va mineral moddalar — uning tibbiyot, xalq tabobati va oziq-ovqat sanoatida qo‘llanilishiga imkon yaratadi. Jag‘-jag‘ning tabiatda keng tarqalishi uning ekologik sharoitlarga tez moslashishi, tuproq tanlamasligi va tejamkor suvga ehtiyoji bilan bog‘liq.

Kalit so‘zlar: Jag‘-jag‘ o‘simligi, dorivor o‘t, tabiiy tarqalish, efir moylari, shifobaxsh xususiyatlar, ekologik moslashuv, tog‘ o‘simliklari.

Аннотация: Растение джаг-джаг, также известное как дикая мята и лечебная трава, является одним из широко распространённых лекарственных растений. Оно растёт в горных склонах, вдоль рек, а также во влажных и тенистых местах. Благодаря высокой адаптивности джаг-джаг распространён во многих регионах Узбекистана, особенно в Наманганской, Ферганской, Андижанской и Ташкентской областях. Богатый состав растения — эфирные масла, органические кислоты, витамины и минералы — обеспечивает широкое применение в медицине, народной терапии и пищевой промышленности. Широкое распространение в природе связано с его устойчивостью к различным климатическим условиям, неприхотливостью к почве и низкой потребностью в воде.

Ключевые слова: джаг-джаг растение, лекарственные травы, природное распространение, эфирные масла, лечебные свойства, экологическая устойчивость.

Annotation: The “jag-jag” plant, commonly known as wild mint or medicinal herb, is one of the widely distributed natural medicinal plants. It typically grows on mountain slopes, riverbanks, and moist, shaded areas. Due to its strong adaptability, the jag-jag plant is widespread across various regions of Uzbekistan, particularly in Namangan, Fergana, Andijan, and Tashkent. Its rich biochemical composition, including essential oils, organic acids, vitamins, and minerals, allows its extensive use in medicine, traditional healing, and the food industry. The plant’s broad natural distribution is linked to its ecological adaptability, low water demand, and ability to grow in diverse soil conditions.

Keywords: jag-jag plant, medicinal herbs, natural distribution, essential oils, therapeutic properties, ecological adaptability.

Kirish

Tabiatda dorivor o‘simliklarning ko‘pligi va ular inson salomatligi uchun muhimligi qadimdan ma’lum. Shular orasida jag‘-jag‘ o‘simligi alohida o‘rin tutadi. Ushbu o‘simlik xalq tabobatida keng qo‘llanilib kelinadi va ko‘plab kasalliklarning oldini olish hamda davolashda samaradorligi bilan mashhurdir. Jag‘-jag‘ning tabiatda keng tarqalishi uning turli iqlim sharoitlariga tez moslashishi, yer tanlamasligi, namlikni yaxshi saqlashi va tabiiy ko‘payish qobiliyati bilan belgilanadi. Ayniqsa, tog‘ yonbag‘irlari, daryo bo‘ylari, nam va soyali hududlar ushbu o‘simlikning eng qulay o‘sish joylaridan biridir.

Jag‘-jag‘ning tarkibida efir moylari, organik kislotalar, vitaminlar, taninlar va boshqa biologik faol moddalar mavjudligi uni nafaqat shifobaxsh o‘simlik sifatida, balki oziq-ovqat sanoati va maishiy ehtiyojlarda ham qo‘llanilishini ta’minlaydi. O‘zbekiston hududida, ayniqsa, Namangan, Farg‘ona, Andijon, Toshkent va Qashqadaryo viloyatlarida jag‘-jag‘ning ko‘plab tabiiy o‘sish maydonlari mavjud bo‘lib, bu uning xalq orasida keng tanilishiga sababdir.

Mazkur mavzuning dolzarbligi — jag‘-jag‘ o‘simligining ekologik, biokimyoviy, dorivor va xo‘jalik ahamiyatini o‘rganish, shuningdek uning tabiatda tarqalish omillari va tanqidiy sharoitlarda yashash qobiliyatlarini aniqlashdan iborat. Jag‘-jag‘ning kundalik hayotda keng qo‘llanilishi va undan olinadigan mahsulotlarning inson salomatligidagi o‘rni ushbu o‘simlikni ilmiy jihatdan o‘rganishni yana-da dolzarb qiladi.

Jag‘-jag‘ o‘simligi tabiatda keng tarqalgan va qadimdan inson hayotida muhim o‘rin tutib kelayotgan dorivor o‘simliklardan biri hisoblanadi. Uning keng tarqalishi o‘simlikning oddiy ekologik sharoitlarga moslasha olishi, tuproq tanlamasligi, havodagi namlikdan ham yetarli darajada foydalanishi, urug‘ining tez unishi hamda ildiz bo‘laklari orqali osongina ko‘payishi bilan izohlanadi. Bu o‘simlikning xalq orasida mashhurligi nafaqat uning shifobaxsh xususiyatlari, balki kundalik hayotda oziq-ovqat, ichimlik, parfyumeriya va maishiy ehtiyojlarda qo‘llanilishiga ham bog‘liqdir. Jag‘-jag‘ o‘simligi o‘zining kuchli hidli efir moyi, oson o‘sishi, ekologik talablarning kamligi va tabiatda tabiiy tarzda ko‘payish qobiliyati bilan boshqa o‘simliklardan ajralib turadi. Tabiatda ushbu o‘simlikni ko‘pincha tog‘ yonbag‘irlarida, daryo va soy bo‘ylarida, nam, shamolli, bir oz soyaga ega yerlarda uchratish mumkin. O‘zbekistonning tog‘li va tog‘oldi hududlari, xususan Farg‘ona vodiysi, Namangan, Andijon, Farg‘ona, Toshkent, Surxondaryo va Qashqadaryoning balandroq mintaqalari jag‘-jag‘ uchun eng qulay o‘sish joylaridan hisoblanadi.

Jag‘-jag‘ning keng tarqalganligi, avvalo, uning biologik xususiyatlari bilan bog‘liq. Ushbu o‘simlikning ildiz tizimi yer ostida juda yaxshi rivojlanadi, ildiz bo‘lakchalari ham yangi novdalar chiqarishga qodir bo‘lgani uchun tabiiy sharoitda o‘z-o‘zidan ko‘payib ketishi mumkin. Ayrim hududlarda hatto u yovvoyi holda katta maydonlarni egallab, butun qiyalik bo‘ylab yoyilib ketganini kuzatish mumkin. Uning urug‘lari mayda bo‘lib, shamol yordamida uzoq masofalarga tarqaladi, shu sababli o‘simlik yerdagi har qanday kichik imkoniyatdan foydalanib, o‘sishga kirishib ketadi. Jag‘-jag‘ning vegetatsiya davri uzoq bo‘lib, bahor boshidan kuz oxirigacha faol o‘sadi, gullaydi va mevaga kiradi. Uning gullari mayda bo‘lsa-da, hidli bo‘lganligi sababli

ko‘plab hasharotlarni, ayniqsa asalarilarni o‘ziga jalb etadi. Shuning uchun ham ushbu o‘simlik asal beruvchi manba sifatida ham qadrlanadi.

Jag‘-jag‘ning tabiatda keng tarqalish omillaridan biri — uning ekologik moslashuvchanligidir. U toshloq, qumoq, qumloq, boy yoki kambag‘al tuproqlarda ham o‘saveradi. Faqat juda ko‘p botqoqlik joylarda yoki to‘liq quyosh ostida qattiq qiziydigan yerlarda yaxshi o‘smaydi. Namlikka ehtiyoji o‘rtacha bo‘lib, havodagi engil namlik ham uning o‘sishi uchun yetarlidir. Bu xususiyat uni tabiiy sharoitda keng yoyilishiga yordam beradi. Ayniqsa, tog‘ yonbag‘irlarining shamolli, salqin va namlikka boy hududlari jag‘-jag‘ o‘simligi uchun eng qulay muhit hisoblanadi. Bunday sharoitlarda o‘simlik tez ko‘payadi, yon bag‘irlarni mustahkamlashga ham xizmat qiladi, chunki uning ildizlari tuproqni mahkamlab, eroziya jarayonlarini sekinlashtiradi.

Jag‘-jag‘ o‘simligining xalq tabobatida qadrlanishi uning kimyoviy tarkibi bilan bevosita bog‘liq. O‘simlikning bargi, poyasi va gullarida ko‘plab shifobaxsh moddalar, xususan efir moylari, flavonoidlar, alkaloidlar, taninlar, askorbin kislotasi, organik kislotalar va mikroelementlar mavjud. Ayniqsa, o‘simlikdan olinadigan efir moyi tibbiyotda keng qo‘llaniladi. Efir moyi qattiq hidga ega bo‘lib, antiseptik, yallig‘lanishga qarshi, tinchlantiruvchi, spazmni kamaytiruvchi, shamollashga qarshi va immunitetni kuchaytiruvchi xususiyatlarga ega. Shuning uchun jag‘-jag‘ o‘simligi asosan shamollash, yo‘tal, bronxit, tomoq og‘rig‘i, oshqozon bezovtalari va asabiylikni kamaytirishda ko‘p qo‘llaniladi. Xalq tabobatida o‘simlikning qaynatmasi, damlamasi, spirtli eritmasi, kukun holidagi aralashmalari keng ishlatiladi.

O‘simlikning tabiatda keng tarqalishiga yana bir sabab — uning hasharotlar, asosan asalarilar tomonidan changlatilishidir. Ko‘p hollarda asalari jag‘-jag‘ning gullariga o‘tirib, uning changini boshqa o‘simliklarga ham ko‘chiradi. Bu jarayon o‘simlikning urug‘lanishini ta‘minlabgina qolmay, balki barcha tog‘ va adir hududlarida uning serob bo‘lishiga xizmat qiladi. Asalari boqish bilan shug‘ullanuvchi insonlar jag‘-jag‘ o‘simligini aynan shu sababdan qadrlashadi. Uning gullaridan to‘plangan asal shifobaxsh xususiyatlarga ega bo‘lib, ko‘plab kasalliklarda foydali

sanaladi. Jag‘-jag‘ asalining o‘ziga xos hid va ta‘mi bo‘lib, u oson hazm bo‘ladi, immunitetni mustahkamlaydi va shamollash kasalliklariga qarshi tabiiy vosita sifatida qadrlanadi.

Jag‘-jag‘ o‘simligining tarqalish jarayonida iqlim omillari ham muhim rol o‘ynaydi. U mo‘‘tadil iqlimli, nam-shamollik ta‘siri ko‘proq bo‘lgan hududlarda juda yaxshi o‘sadi. Quruq cho‘l hududlarida o‘simlik kam uchrasa-da, daryo bo‘ylari yoki tog‘ etaklarida u juda serob bo‘lishi mumkin. Jag‘-jag‘ning sovuqqa chidamliligi o‘rtacha darajada bo‘lib, qattiq qishli hududlarda ham u tuproq ostida o‘zini saqlab qoladi, bahorda esa yana yangidan o‘sib chiqadi. Bu jarayon o‘simlikning uzoq yillar davomida tabiiy sharoitlarda omon qolishiga yordam beradi. Shuningdek, u inson aralashuvisiz ham tabiiy ko‘payish xususiyatiga ega bo‘lgani uchun butun tog‘ oldi va adir zonalarida mustaqil tarqalib ketganini ko‘rish mumkin.

Jag‘-jag‘ning tabiatda keng tarqalishiga yana bir sabab — uning inson tomonidan qadrlanishi va ehtiyoj katta bo‘lishidir. Yillar davomida odamlar bu o‘simlikni turli dorivor vositalar tayyorlash uchun yig‘ib kelgan, ba‘zi joylarda esa maxsus ekib ko‘paytirgan. Bu esa o‘simlikning yangi hududlarga tarqalishiga xizmat qilgan. Ayrim tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, jag‘-jag‘ qadimda odamlar tomonidan tog‘lardan vodiya olib tushirilgan va keyinchalik daryo bo‘ylarida, bog‘lar atrofida keng tarqalib ketgan. Bugungi kunda ham o‘simlik ko‘plab tabiat qo‘riqxonalari, botanika bog‘lari va dorivor o‘simliklar plantatsiyalarida maxsus parvarish qilinadi.

Jag‘-jag‘ o‘simligi hayvonot olamiga ham muayyan darajada foyda keltiradi. Ayniqsa, ayrim hasharotlar uning gullaridan ozuqa oladi, ba‘zi mayda hayvonlar esa uning poyasi atrofida nam tuproqda yashaydi. O‘simlikning hidli efir moyi esa ayrim zararkunandalarni yovuq qilib, ekosistemada tabiiy balansni saqlashga yordam beradi. Bu o‘simlikning ko‘p yillik hayoti davomida tabiiy muhit bilan o‘zaro bog‘liqligi o‘ta muhim ekologik jarayonlardan biri hisoblanadi.

Oziq-ovqat sanoatida jag‘-jag‘ning bargi va efir moyi keng qo‘llaniladi. Ayrim hududlarda u choyga qo‘shiladigan, taom va salatlarga lazzat beruvchi ziravor sifatida ishlatiladi. Shuningdek, jag‘-jag‘dan tayyorlangan choy shamollashga qarshi eng

samarali ichimliklardan biri sifatida qadrlanadi. Parfyumeriya sanoatida esa bu o'simlikning efir moyi atir-upa, sovun, kremlar va aromaterapiya mahsulotlarida ishlatiladi. Efir moyining o'ziga xos hidli bo'lishi uni kosmetika sanoatida juda qadrlanadigan xomashyo turiga aylantiradi.

Jag'-jag' o'simligining ahamiyati faqat dorivor yoki oziq-ovqatga oid emas, balki ekologik jihatdan ham juda muhim. U tuproqni mustahkamlab, sel, yomg'ir yuvindilari va eroziyaga qarshi tabiiy himoya vazifasini bajaradi. Shuningdek, uning keng tarqalganligi o'simlik qoplamini xilma-xilligini oshirib, tabiiy muhitni yanada barqaror qilib turadi. Ekologlar tomonidan jag'-jag'-ning tog' yonbag'irlarida o'sishi tuproqning unumdorligini saqlashda ham katta rol o'ynashi ta'kidlanadi.

XULOSA

Jag'-jag' o'simligi tabiatda keng tarqalgan dorivor o'simliklardan biri bo'lib, uning tarqalish omillari biologik, ekologik va antropogen xarakterga ega. Ushbu o'simlik turli iqlim sharoitlariga moslasha oladi, tuproq tanlamaydi, namlikni mo'tadil darajada talab qiladi va urug'lari shamol orqali uzoq masofalarga tarqaladi. Shu sababli jag'-jag' o'simligi tog' yonbag'irlari, daryo bo'ylaridagi soyali hududlar va nam joylarda keng tarqalgan.

Jag'-jag'-ning kimyoviy tarkibi — efir moylari, organik kislotalar, flavonoidlar, vitaminlar va mineral moddalar — uni shifobaxsh o'simlik sifatida qadrlanishiga sabab bo'ladi. Tibbiyotda va xalq tabobatida shamollash, yo'tal, oshqozon bezovtalari, asabiylik va boshqa kasalliklar davolashda keng qo'llaniladi. Shuningdek, oziq-ovqat va parfyumeriya sanoatida ham foydali bo'lib, ekologik jihatdan tuproqni mustahkamlash va tabiiy muhitni barqarorlashtirishda ahamiyatga ega.

O'zbekiston hududida jag'-jag' o'simligi keng tarqalgan bo'lib, uning tabiiy va inson aralashuvidagi tarqalishi nafaqat ekologik muvozanatni saqlashga, balki iqtisodiy va ijtimoiy ahamiyatga ham ega. Shu bilan birga, jag'-jag'-ning keng tarqalishi va ko'p qirrali qo'llanilishi uni ilmiy izlanishlar uchun ham qiziqarli obyektga aylantiradi. Shunday qilib, jag'-jag' o'simligi tabiatda keng tarqalishi, shifobaxsh

xususiyatlari va inson faoliyatidagi ahamiyati bilan tabiiy va ijtimoiy jihatdan muhim o'simlik hisoblanadi.

ADABIYOTLAR

1. Axmedov A., Xasanov S. Dorivor o'simliklar va ularning foydali xususiyatlari. Toshkent: Fan, 2018.
2. Boboev M., Tursunov I. O'zbekistonning dorivor o'simliklari. Toshkent: O'zbekiston Davlat Noshirlik, 2017.
3. Karimov D. Dorivor o'simliklarning ekologik tarqalishi. Farg'ona: Farg'ona Universiteti Nashriyoti, 2019.
4. Mirzayev S. O'zbekistonning tabiiy resurslari va o'simlik dunyosi. Toshkent: Fan va Texnologiya, 2020.
5. Zokirov R., To'raqulov N. Dorivor va yovvoyi o'simliklarni o'rganish metodikasi. Toshkent: O'zbekiston Fanlar Akademiyasi, 2021.