

DORIVOR O'SIMLIKLAR

*Jizzax davlat pedagogika universiteti**Biologiya yo`nalishi 220-23-guruh talabasi**Aliyeva Feruza Fozil qizi*

Annotatsiya: Ushbu ishda dorivor o'simliklarning inson salomatligi uchun ahamiyati, ularning kimyoviy tarkibi, xalq tabobatida qo'llanilishi hamda zamonaviy tibbiyotdagi o'rni yoritiladi. Shuningdek, dorivor o'simliklarni to'plash, quritish va saqlash qoidalari, ularning ekologik ahamiyati va biofaollik xususiyatlari haqida ma'lumot beriladi. Mazkur mavzu o'quvchilarda tabiat boyliklarini asrash va ulardan oqilona foydalanish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: dorivor o'simliklar, xalq tabobati, biofaollik, kimyoviy tarkib, shifobaxsh xususiyatlar, ekologiya, fitoterapiya.

Annotation: This paper discusses the importance of medicinal plants for human health, their chemical composition, and their application in traditional and modern medicine. It also explores methods of collecting, drying, and storing medicinal plants, as well as their ecological significance and biological activity. The topic helps develop awareness of natural resources and encourages their sustainable use.

Keywords: medicinal plants, traditional medicine, bioactivity, chemical composition, therapeutic properties, ecology, phytotherapy.

Аннотация: В данной работе рассматривается значение лекарственных растений для здоровья человека, их химический состав, применение в народной и современной медицине. Также приводятся сведения о правилах сбора, сушки и хранения лекарственных растений, их экологической роли и биологической активности. Тема способствует формированию бережного отношения к природным ресурсам и их рациональному использованию.

Ключевые слова: лекарственные растения, народная медицина, биологическая активность, химический состав, целебные свойства, экология, фитотерапия.

Kirish

Tabiat insoniyatning eng qadimiy va bebaho boyliklaridan biri bo'lib, undagi har bir o'simlik o'zining o'ziga xos ahamiyati va foydali xususiyatlari bilan ajralib turadi. Xususan, dorivor o'simliklar qadim zamonlardan buyon xalq tabobati, keyinchalik esa ilmiy tibbiyotning muhim tarkibiy qismi sifatida qo'llanib kelinadi. Insoniyatning turli kasalliklarga qarshi kurashishida, organizmni mustahkamlashda va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashda dorivor o'simliklar muhim o'rin tutadi. Bugungi kunda kimyoviy dorilar keng tarqalgan bo'lishiga qaramay, tabiiy manbalardan olingan dori vositalariga qiziqish ortib bormoqda. Chunki dorivor o'simliklar ko'plab kasalliklarni yengil, xavfsiz va nojo'ya ta'sirlarsiz davolash imkonini beradi.

Dorivor o'simliklarning xilma-xilligi va ulardan olinadigan preparatlarning samaradorligi ularning tarkibidagi biologik faol moddalar — alkaloidlar, glikozidlar, efir moylari, vitaminlar, organik kislotalar kabi komponentlar bilan bog'liq. Bu moddalarning to'g'ri kombinatsiyasi organizmning turli tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, immunitetni mustahkamlaydi, yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi, asab tizimini tinchlantiradi yoki aksincha, faollashtiradi. Shu bois ham dorivor o'simliklardan nafaqat davolash, balki profilaktika maqsadlarida ham keng foydalaniladi.

O'zbekistonda dorivor o'simliklar juda ko'p bo'lib, ular milliy tabobatimizning mustahkam asosi sanaladi. Masalan, moychechak, yalpiz, zirk, asalarichilik mahsulotlari bilan qo'llaniladigan o'simliklar, tog' va cho'l zonalarida o'suvchi endemik turlar mahalliy aholining kundalik hayotida muhim o'rin tutgan. Bugun esa bunday o'simliklarni ilmiy asosda o'rganish, ularning shifobaxsh imkoniyatlarini kengaytirish va farmatsevtika sohasida qo'llash davlat siyosatining ham muhim yo'nalishiga aylanmoqda.

Shu nuqtai nazardan, dorivor o'simliklarni chuqur o'rganish, ularni to'plash, qayta ishlash, saqlash texnologiyasini bilish, shuningdek, ekologik muvozanatni saqlagan holda ulardan oqilona foydalanish kelajak avlod salomatligi uchun muhim

ahamiyatga ega. Ushbu mavzuni o'rganish orqali o'quvchilar tabiatning bebaho ne'matlarini qadrlashni, ulardan to'g'ri foydalanishni va sog'lom hayot tarzini shakllantirishning tabiiy usullarini bilib oladilar.

Dorivor o'simliklar insoniyat tarixida eng qadimiy va ishonchli shifo manbalaridan biri hisoblanadi. Ularning shifobaxsh xususiyatlari ming yillar davomida sinovdan o'tib, xalq tabobatining asosi bo'lib kelgan. Qadimgi Misr, Hindiston, Xitoy va Markaziy Osiyo tabiblari o'simliklardan turli damlamalar, qaynatmalar, surtma va kukunlar tayyorlab, turli kasalliklarni davolashda qo'llaganlar. Ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" kitobida 800 dan ortiq dorivor o'simliklar haqida ilmiy asoslangan ma'lumotlar keltirgani ham ularning qadimdan ahamiyatli bo'lganini ko'rsatadi. Hozirgi zamonda ham dorivor o'simliklar o'z ahamiyatini yo'qotmay, aksincha, kimyoviy dorilarning nojo'ya ta'sirlaridan charchagan odamlar orasida ularga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda.

Dorivor o'simliklarning qiymati ularning tarkibidagi biologik faol moddalarda namoyon bo'ladi. Ular alkaloidlar, glikozidlar, efir moylari, flavonoidlar, taninlar, vitaminlar va mineral moddalarga boy bo'lib, ushbu komponentlar organizmga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Masalan, efir moylari tinchlantiruvchi, antiseptik va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega bo'lsa, alkaloidlar asab tizimiga faol ta'sir ko'rsatadi. Flavonoidlar antioksidant hisoblanib, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, taninlar esa mikroblarni yo'q qilishda yordam beradi. Shuning uchun ham dorivor o'simliklardan tayyorlangan vositalar ko'plab kasalliklarni engillashtirishda tabiiy va xavfsiz alternativalar sifatida qo'llaniladi.

Dorivor o'simliklar turli kasalliklarni davolashda keng qo'llanib, yallig'lanishga qarshi, tinchlantiruvchi, antiseptik, hazm qilishni yaxshilovchi va immunitetni mustahkamlovchi ta'sirga ega. Moychechak, adaçoyi, zubtutum, shuvoq kabi o'simliklar yallig'lanishni kamaytiradi, yalpiz, melissa va valeriana asab tizimini tinchlantiradi. Zanjabil, qora sedana, limon o'ti esa immunitetni oshirib, organizmni kasalliklarga qarshi chidamli qiladi. O'zbekistonda xalq tabobatida alohida o'rin tutgan dorivor o'simliklar juda ko'p. Shuvoq, moychechak, yalpiz, zubtutum, adaçoyi,

zanjabil, qora sedana va tog' hududlarida o'suvchi o'tlar asrlar davomida shifo sifatida qo'llanib keladi.

Dorivor o'simliklardan to'g'ri foydalanish uchun ularni yig'ish, quritish va saqlash jarayoniga qat'iy amal qilish talab etiladi. O'simliklarni faqat ekologik toza hududlardan yig'ish, barglarni gullash davrida, gullarni ochilgan paytda, ildizlarni esa kuzda yoki erta bahorda terish kerak. Quritish soyada, shamollatiladigan joyda olib borilishi lozim, chunki to'g'ridan-to'g'ri quyosh nuri o'simlik tarkibidagi foydali moddalarni kamaytiradi. Saqlash uchun qog'oz, mato yoki shisha idishlardan foydalaniladi va ular salqin, quruq joyda saqlanishi maqsadga muvofiqdir. To'g'ri saqlangan o'simliklar o'z shifobaxsh xususiyatini bir necha yil davomida saqlab qoladi.

Bugungi kunda dorivor o'simliklar farmatsevtika sohasining muhim xomashyosi bo'lib, ko'plab dori vositalari aynan o'simliklardan olingan ekstraktlar asosida tayyorlanadi. Fitoterapiya, ya'ni o'simliklar bilan davolash yo'nalishi butun dunyoda keng qo'llanilmoqda. Uning afzalligi shundaki, dorivor o'simliklar tabiiy, xavfsiz, organizmga zarar keltirmaydi va uzoq muddatli qo'llashda ham odatda nojo'ya ta'sir kuchli bo'lmaydi. Bu esa ularni nafaqat kasalliklarni davolashda, balki profilaktikada ham samarali vositaga aylantiradi.

Umuman olganda, dorivor o'simliklar nafaqat shifo manbai, balki ekologik muvozanatning muhim bo'g'ini hisoblanadi. Ulardan oqilona foydalanish, ularni asrash va ko'paytirish, tabiatni muhofaza qilish masalalariga e'tibor berish kelajak avlod sog'lig'i va tabiat boyliklarini saqlash uchun zarurdir.

Dorivor o'simliklarning zamonaviy tibbiyotdagi o'rnini yildan-yilga ortib bormoqda. Bugungi kunda ko'plab farmatsevtika mahsulotlari aynan o'simlik tarkibidagi biologik faol moddalardan tayyorlanadi. Chunki o'simliklardan olingan dori vositalari tabiiyligi, xavfsizligi, organizmga yumshoq ta'siri va ko'pincha kam nojo'ya ta'siri bilan ajralib turadi. Hozirgi tibbiyot kimyoviy dorilar bilan bir qatorda fitoterapiyani ham qo'llab-quvvatlamoda, chunki o'simliklardan tayyorlangan vositalar ko'plab kasalliklarni kompleks tarzda davolashda yordam beradi. Masalan,

valeriana, melissa, lavanda kabi tinchlantiruvchi o'simliklar asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, stress va uyqusizlikka qarshi kurashishda samarali vosita sifatida butun dunyo bo'ylab qo'llaniladi. Yallig'lanishga qarshi xususiyatlariga ega bo'lgan moychechak, shuvoq, zubtutum, adaçoyi kabi o'simliklar nafas yo'llari, teri kasalliklari, oshqozon-ichak tizimi muammolarini davolashda keng ishlatiladi.

Zamonaviy tibbiyot ko'plab dori moddalarning aynan o'simliklardan olinadigan alkaloidlar, efir moylari, glikozidlar, flavonoidlar kabi moddalar asosida ishlab chiqarilishini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Masalan, yurak kasalliklarida qo'llaniladigan bir qancha dori vositalari qo'qon gullarida uchraydigan glikozidlar asosida tayyorlanadi, og'riq qoldiruvchi ayrim preparatlar esa o'simlik tarkibidagi alkaloidlardan sintez qilinadi. Bundan tashqari, zanjabil, qora sedana, qizilmiya, kurkuma kabi o'simliklar immunitetni kuchaytiruvchi va yallig'lanishga qarshi vosita sifatida ham zamonaviy tibbiyot amaliyotida o'z o'rniga ega bo'ldi.

Bugungi kunda dorivor o'simliklar nafaqat dori tayyorlashda, balki profilaktika, reabilitatsiya, fizioterapiya va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash jarayonlarida ham keng qo'llaniladi. Fitoterapiya shifokorlar tomonidan tavsiya etilayotgan muqobil davolash usullaridan biri bo'lib, ayniqsa surunkali kasalliklar, stressga bog'liq buzilishlar, yengil yallig'lanishlar, shamollash va allergiya holatlarini davolashda juda samarali hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ham dorivor o'simliklardan foydalanishni qo'llab-quvvatlab, ularni ilmiy asosda o'rganish va dori vositalari sifatida standartlashtirish bo'yicha tavsiyalar beradi.

Shuningdek, fitopreparatlar organizmga kompleks ta'sir ko'rsatib, tanani tabiiy ravishda tiklaydi. Ular uzoq muddat qo'llanganda ham ko'pincha organizmga sezilarli zarar yetkazmaydi. Shu bois ko'plab mamlakatlarda dorivor o'simliklar turli kasalliklarning asosiy yoki qo'shimcha davolash vositasi sifatida ishlatiladi. O'simliklar asosida tayyorlangan dori vositalari homilador ayollar, bolalar, yoshi katta insonlar uchun ham bir qator holatlarda xavfsizroq deb hisoblanadi.

Xulosa

Dorivor o'simliklar inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim o'rin tutuvchi tabiiy manbalardir. Ularning tarkibida uchraydigan biologik faol moddalar – alkaloidlar, glikozidlar, efir moylari, flavonoidlar va boshqa komponentlar tibbiyot amaliyotida keng qo'llanilib, turli kasalliklarni yengillashtirish va davolashda samarali ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy tibbiyot dorivor o'simliklarning shifobaxsh xususiyatlarini ilmiy jihatdan asoslab, ulardan dori vositalari tayyorlash jarayonini keng rivojlantirmoqda. Fitoterapiya – o'simliklar yordamida davolash usuli — butun dunyoda tabiiy, xavfsiz va nojo'ya ta'siri kam bo'lgan muqobil davolash vositasi sifatida katta e'tibor qozonmoqda.

Dorivor o'simliklardan samarali foydalanish ularni to'g'ri yig'ish, qayta ishlash va saqlash qoidalariga amal qilishni talab etadi. Shuningdek, ulardan foydalanishda ekologik muvozanatni saqlash, kamyob turlarni asrash va ularni ko'paytirish muhim ahamiyat kasb etadi. Umuman olganda, dorivor o'simliklar nafaqat xalq tabobati, balki zamonaviy tibbiyotning ham ajralmas qismiga aylangan bo'lib, inson salomatligini yaxshilashda bebaho tabiiy resurs sifatida qadrlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ibn Sino. "Tib qonunlari" – Toshkent: Fan nashriyoti.
2. Karimov A., Raximov B. Dorivor o'simliklar va ularning shifobaxsh xususiyatlari. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
3. Xolmatova D. Fitoterapiya asoslari. – Samarqand: Zarafshon, 2020.
4. O'zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi. O'zbekiston florasidagi dorivor o'simliklar katalogi. – Toshkent, 2018.
5. WHO (World Health Organization). Herbal Medicine: Global Report. – Geneva, 2013.
6. Yakubov S., Matyoqubov N. Farmakognoziya. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2021.
7. Qodirova G. O'simlikshunoslik asoslari. – Buxoro: BuxDU nashriyoti, 2022.