

DORIVOR O'SIMLIKLARINING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Buxoro davlat texnika universiteti

Murodova Xilola Umarqulovna

khilolamurodova08@gmail.com

Sanoat ekologiyasi kafedrası o'qituvchisi

Alimova Muhabbat Qobil qizi

Sanoat ekologiyasi kafedrası talabasi

muxabbata08@gmail.com

ANNOTATSIYA. Dorivor o'simliklar insoniyat tarixida qadimdan muhim o'rin egallagan. Ular kasalliklarni davolash, oldini olish va umumiy salomatlikni saqlash uchun ishlatilgan. Bugungi kunda ham dorivor o'simliklar zamonaviy tibbiyotda asosiy xom ashyo sifatida qo'llanilmoqda. Ushbu maqola dorivor o'simliklarning inson salomatligiga ta'siri, ularning tarkibi, foydasi va potensial xavflari haqida to'liq ma'lumot beradi. Ma'lumotlar ilmiy tadqiqotlar va xalq tabobati tajribasiga asoslangan. O'zbekistonda dorivor o'simliklarni 700 dan ortiq turi bor. Shulardan tabiiy sharoitda o'sadidan va madaniylashtirilgan 120 ga yaqin o'simlik turlaridan ilmiy va xalq tabobatida foydalaniladi. Hozirgi kunda tibbiyotga qo'llaniladigan dori – darmonlarning 40-47% o'simlik xom ashyolaridan olinyapti.

KALIT SO'ZLAR. Alkaloidlar, glikozidlar, flavonoidlar, kumarinlar, efir moylari, vitaminlar, fitonsidlar, kurkuma, antioksidant.

KIRISH. Dorivor o'simliklar – bu odam va hayvonlarni davolash, kasalliklarning oldini olish uchun ishlatiladigan o'simliklar. Ularning quritilgan o'ti, ildizi, bargi, guli, mevasi va boshqa qismlaridan dorivor preparatlar tayyorlanadi. Qadim zamonlardan beri insonlar dorivor o'simliklardan foydalanib kelishgan. Masalan, O'zbekistonda va boshqa mamlakatlarda shifobaxsh o'simliklar kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Odamlar qadim zamonlardan tabiat ne'matlaridan foydalana boshlaganidan buyen dorivor o'tlardan kasalliklarni davolashda foydalanib kelganlar. Bundan 34 ming yil ilgari Hindiston, Xitoy, qadimgi Misr mamlakatlarida shifobaxsh o'simliklar haqida ma'lumotlar beruvchi asarlar yozilgan. Sharqda, xususan O'rta Osiyo xalq tabobatida dorivor o'simliklardan foydalanib davolash o'zining an'analariga ega. Shifobaxsh o'simliklardan tibbiy maqsadlarda foydalanish borasida Abu Ali Ibn Sinoning „Al-qonun“ asarida 476 ga yaqin o'simlikning shifobaxsh xususiyatlari va ularni ishlatish usullari to'g'risida ma'lumotlar keltiriladi. Hozgi vaqtda dorivor o'simliklarning turi ko'payib, xalq tabobati shifobaxsh o'simliklar bilan boyigan. Dorivor o'simliklardan ko'proq, anor, achchiqmiya, bodom, do'g'buy, dorivor gulxayri, yong'oq, jag'-jag', zubtutum, isiriq,

itburun, omonqora, pista daraxti, sachratqi, choyo't, shildirbosh, shirinmiya, shuvoq, yantoq, yalpiz, kiyiko't, tog'rayhon, qizilcha, qoqio't va boshqalari tarqalgan. Achchiqmiyadan paxikarpin, oqquraydan pesni davolashda qo'llanadigan psoralen, isiriqdan garmin, itsigekdan anabazin, omonqoradan galantamin, shildirboshdan sferofizin va boshqa alkaloidlar olinadi. Anor pustidan gijja haydovchi pelterin tanat va ekstrakt tayyorlanadi. Dorivor gulxayri preparatlari balg'am ko'chiruvchi va yumshatuvchi, jag'-jag' va lagoxilusdan tayyorlangan dorilari qon ketishini to'xtatuvchi, pista bujg'uni va choyo'tdan tayyorlangan dorilar me'daichak kasalliklarini davolashda ishlatiladi

Tarixiy jihatdan, dorivor o'simliklar inson salomatligini saqlashda asosiy vosita bo'lgan. Qadimiy yunon va rimliklar, shuningdek, xitoy va hind tabiblari o'simliklarni keng qo'llaganlar. Bugungi kunda Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti (BSST) ma'lumotlariga ko'ra, zamonaviy dori-darmonlarning 60% i dorivor o'simliklar asosida tayyorlanadi. O'zbekistonda 112 turdagi dorivor o'simlik tibbiyotda foydalanishga ruxsat etilgan, ulardan 80% i tabiiy holda o'sadi.

MAVZUNING DOLZARBLIGI. Dorivor o'simliklarning ta'sir etuvchi moddalari quyidagilardir: alkaloidlar, glikozidlar, flavonoidlar, kumarinlar, efir moylari, vitaminlar, fitonsidlar va boshqalar. Bu moddalar o'simliklarga shifobaxsh xususiyatlar beradi. Masalan:

- Alkaloidlar: Og'riq qoldiruvchi va tinchlantiruvchi ta'sirga ega.
- Flavonoidlar: Antioksidant va yallig'lanishga qarshi.
- Efir moylari: Antimikrob va antiviral xususiyatlarga ega.

Dorivor o'simliklar inson salomatligiga quyidagi yo'llar bilan ta'sir qiladi.

1. **Kasalliklarning oldini olish:** O'simliklar immunitetni mustahkamlashda yordam beradi. Masalan, sarimsoq (*Allium sativum*) shamollash va infeksiyalarga qarshi samarali. U yurakni himoya qiladi va yallig'lanishni kamaytiradi.
2. **Davolash:** Saraton, diabet, yurak kasalliklari va yallig'lanishlarga qarshi ishlatiladi. Kurkuma (turmeric) tarkibidagi kurkumin antioksidant va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega. U diabet, yurak kasalliklari va oshqozon muammolarini davolashda foydali.
3. **Antioksidant ta'sir:** Erkin radikallarni neytrallaydi, hujayra shikastlanishini oldini oladi. Bu qarish jarayonini sekinlashtiradi va saraton xavfini kamaytiradi.
4. **Antimikrob va antiviral xususiyatlar:** Ko'plab o'simliklar bakteriya va viruslarga qarshi kurashadi. Masalan, echinacea sovuq va grippni davolashda ishlatiladi.
5. **Yurak-qon tomir tizimiga ta'siri:** Ginseng va boshqa o'simliklar qon bosimini tartibga soladi va yurak sog'lig'ini yaxshilaydi.

O'zbekiston misolida, tirnoqgul, na'matak, moychechak kabi o'simliklar yetishtiriladi va tibbiyotda qo'llaniladi. Tabiiy dorivor o'simliklarning ta'siri sekinroq bo'lsa-da, uzoq muddatli foyda beradi va kamroq yon ta'sirga ega.

Dorivor o'simliklar tabiiy bo'lsa-da, ularni noto'g'ri ishlatish xavfli bo'lishi mumkin. Masalan:

- Uzoq muddatli foydalanish immunitet tizimiga ta'sir qilishi mumkin.
- Kimyoviy dori-darmonlar bilan o'zaro ta'sir: Ba'zi o'simliklar dori ta'sirini kuchaytirishi yoki kamaytirishi mumkin.
- Yon ta'sirlar: Allergiya, oshqozon buzilishi yoki qon bosimi o'zgarishi.

Shuning uchun, dorivor o'simliklarni ishlatishdan oldin shifokor maslahati olish kerak. Tikanli kovul – *Capparis spinosa* L. – ko'p yillik o't. Bo'yi 2,5 m gacha keladi.

Poyasi shoxlangan, yotib o'sadi, barglari 5-6 sm, dumaloq, teskari tuxumsimon yoki ellipssimon. Barg bandi va gulbandi hosil bo'lgan joyda o'tkir tikanlari bor, kosacha va tojbarglari 4 tadan, changchisi cheksiz. Mevasi – ko'p urugli, rezavor. Iyun-avgust oyida gullab, urug'laydi. Cho'l, adirda, yo'llar yoqasi, devorlar ustida, ekinlar orasida o'sadi. Kovulning barcha qismlari shifobaxsh xususiyatga ega.

Barglari bosh og'rig'ini davolashda ishlatiladi. Ildizi, ildiz po'sti taloq kasallanganda, yosh novdalarining shirasi shol kasalligini davolashda ishlatiladi. Tuzlangan g'unchalari oshqozon kasalliklarini davolashda ishlatiladi. O'simliklarni to'g'ri vaqt va miqdorda terish muhim. O'tgan yili andijonlik o'rmonchilar tajriba almashgani Turkiyaga borishganida kutilmagan holatga duch kelishadi. Tushlik chog'ida dasturxonga boshqa taomlar qatori qandaydir mevali salat ham tortiladi. Mehmonlar unga qiziqib, tatib ko'rishadi.

Bir-biridan so'raydiki, bu nima? Ammo savolga javobni hech kim bera olmaydi. Mehmondorchilik yakunida mezbonlarning o'zlaridan so'rashga majbur bo'ladilar: bu xushxo'r salatning retseptini bersangiz? Kovul o'simligini xalqimiz kavar deb ham ataydi. Mutaxassislar bu nomning kelib chiqishini Erondagi Dashti Kavir cho'li bilan bog'lashadi. Chunki kovul mazkur hududda eng ko'p uchraydigan o'simlik hisoblanadi. U Fransiya, Ispaniya, Italiya, Jazoir hamda Kiprda, Gretsiya va Shimoliy Amerikada madaniylashtirilgan. Yurtimizning tog' yonbag'irli hududlarida esa tabiiy holda o'sadi. Jumladan, Jizzax viloyatining Zomin, o'allaorol, Forish, Sharof Rashidov, Andijon viloyatining Buloqboshi, Namangan viloyatining Chust va Kosonsoy tumanlari, Toshkent viloyatining tog'oldi hududlarida ko'plab uchratish mumkin. Yer bag'irlab o'sadigan ushbu tikanli buta joy tanlamaydi, suvsizlikka va sovuqqa chidamli. Maydan to oktyabr oyigacha o'sadi. Dona-dona bo'lib gullaydi. So'ngra bir uyali go'shtli reza meva beradi. Ikki pallali ushbu meva xuddi tarvuzga o'xshaydi.

YALPIZ: Bu efir moyining tarkibiy qismidir. Yalpiz choyi oshqozon – ichak traktining buzilishiga qarshi kurashda qarshi vositadir. Yalpiz asab tizimini tinchlantiradi ,og`rini yengillashtiradi va tanadan ortiqcha suvni olib tashlaydi.

SEBARGA: butun O`zbekiston bo`yicha toppish mumkin ,lekin eng muhumi –namligi juda yuqori bo`lgan joylarda u ko`proq bo`ladi.O`zbekiston hududida bir vaqtning o`zida bir nechta turdgi seburga o`sadi ,ularning har biri an`anaviy tibbiyotda keng qo`llaniladi. O`tloq seburgasi bronxit,yo`tal, kamqonlik,bezugak, astma uchun ishlatiladi.Oq seburgadan tonik, og`riq qoldiruvchi va kuch beruvchi dori sifatida ishlatiladi.

AIOE: uni uy sharoitida saqlash yoki uni maxsus do`kondan xarid qilish mumkin.Aloe verani malham sifatida surish bilan birga uni iste`mol qilmagan bo`lsangiz,asta-sekin uni taomingizga qo`shish tavsiya etiladi.

XULOSA. Imiy tadqiqotlar dorivor o'simliklarning samaradorligini tasdiqlamoqda. Masalan, ular saraton, diabet va infeksiyalarga qarshi yangi dori vositalarining manbai bo'lib xizmat qilmoqda. Global bozorda o'simlik asosidagi dori-darmonlarning qiymati 40 milliard AQSh dollariga yetgan. O'zbekistonda dorivor o'simliklarni yetishtirish va tadqiq qilish rivojlanmoqda, bu milliy salomatlik tizimini yaxshilaydi. Kelajakda o'simliklarning bioaktiv moddalarini o'rganish yangi terapiyalar yaratishga yordam beradi. Dorivor o'simliklar inson salomatligiga katta ta'sir ko'rsatadi, ular kasalliklarni davolash va oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Tabiiy va samarali bo'lishiga qaramay, ularni mutaxassis nazorati ostida ishlatish lozim. Ushbu mavzu bo'yicha ko'proq tadqiqotlar o'tkazish salomatlikni saqlash strategiyalarini yaxshilaydi. Qo'shimchalarning mavjudligi tibbiyotning barcha sohalarida mos keladi. Masalan, kardiologiyada Ginkgo bilobasi qon tomirlarining elastikligini oshiradi va aterosklerozning samarali oldini oladi va nevrologiyada migren hujumlariga, qo'zg'aluvchanlikning kuchayishiga va intellektual funktsiyalarning pasayishiga yordam beradi. Zamonaviy kosmetologiyada bu ajinlar va boshqa qarish alomatlar uchun samarali vositadir va endokrinologiyada bu diabet uchun ishonchli dori.

ADABIYOTLAR RO`YXATI

1. I.A.Karimov. O`zbekiston XXI asr busagasida xavsizlikka taxdid, barkarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari.T.
2. Baratov P. Tabiatni muhofaza qilish. T. O`qituvchi. 1983 y.
3. Egamberdiyev R. Ekologiya. T. 1993 y.
4. Ergashev A. Ergashev T. Ekologiya, biosfera va tabiatni muxofaza qilish. Toshkent “yangi asr avlodi” 2005 y.
5. To`xtayev A. Ekologiya. T., “O`qituvchi” 1998 y.
6. Usmonov M.B., Rustamboev M.X., Xolmuminov J.T. va boshk. Ekologiya xuquqi. T.: “Uzbekiston yozuvchilar uyushmasi” 2001 y.

7. Yormatov D. Norqulov A. Avazov Sh. Sultonov N. Sanoat ekologiyasi «O`zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti. Toshkent 2007 y.
8. Otaboyev S. Nabiyev M. Inson va biosfera. T. O`qituvchi . 1995. 307 b.
9. To`xtayev A, Xamidov A, Ekologiya asoslari va tabiatni muhofaza qilish. T. O`qituvchi .1994.
10. Shodimetov Yu. Ijtimoiy ekologiyaga kirish. T. O`qituvchi. 1994.
11. O`zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. T. O`zbekiston 1992.
12. O`zbekiston «Ekologiya xabarnomasi» jurnali sonlari.
13. G'ulomov P. Inson va tabiat. T. O'qituvchi. 1990.
14. Ergashev A. “Umummiy ekologiya” T. O`qituvchi.