

XONA GULLARINING FOYDALI XUSUSIYATLARI

Shuxratova Dilnura- Jizzax shahar 1-sonli ixtisoslashtirilgan maktab-internatining 10-sinf o'quvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada xona xullarining uy va ishxona sharoitida foydali xususiyatlari xususida mulohazalar yuritilgan.

Kalit so'zlar: xona gullari, ruhiy va jismoniy salomatlik, ekologiya.

Zamonaviy jamiyat o'z taraqqiyotida ilm-fan yutuqlari bilan jadal rivojlanib bormoqda. Ilm-fan rivojlanishi, yangi sanoat texnologiyalarining paydo bo'lishi, aholi sonining ortib borishi o'z navbatida qator ekologik muammolarni keltirib chiqatayotgani hech kimga sir emas. Mazkur jarayonda biologik xilma-xillikni asrash, insonlar salomatligini saqlash muammolari kun tardibidagi muammolardan sanaladi. Ko'pchilik olimlar yashillikni saqlab qolish va kelajak avlodga sog'lom ekotizimlarni yetkazish muammosini ko'tarib chiqmoqdalar. Yashillilikning keskin kamayib borishi, ekologik muammolar o'z navbatida inson ruhiyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi. Biz xona gullarining foydali xususiyatlarini o'rganish asosida ularning unson salomatligi va ruhiyatiga ijobiy ta'sirini o'rganib chiqishga harakat qildik va qiziqarli ma'lumotlar to'pladik. Uy o'simliklari nafaqat yashash joyi ko'rinishini yaxshilaydi, balki unga shinamlik va iliqlik hissini ham beradi. Interyerdagi yashil o'simliklar tabiiy, jonli atmosferani yaratadi, mamnunlik va komfort darajasini oshirishga yordam beradi. Bu, ayniqsa, tabiat bilan aloqa cheklangan shahar sharoitida muhim bo'lishi mumkin. Uyning turli qismlarida, xoh derazada, xoh osma tuvaklarda yoki javonlarda joylashgan bo'lib, sizning kayfiyatingizni, umumiy xotirjamligingizni yaxshilaydigan, shu qatorda, ilhom manbasi sifatida xizmat qiladigan va uyning bezatilishiga individuallik qo'shadigan tirik elementlar bilan to'ldirilgan shaxsiy makonni yaratishga imkon beradi.

Keling ayrim xona gullari va ularning foydali xususiyatlarini ko'rib chiqaylik:

Dam olishga yordam beradi

1-rasm. Afrika binafshasi

Afrika binafshasining siyohrang barglari adrenalini chiqarilishini ragʻbatlantiradi. Natijada energiya darajasi oshadi va miyaga kislorod oqimi kuchayadi. Tanadagi bu jarayonlar odamga dam olishga yordam beradi.

Tabiiy namlagich



2-rasm. Boston qirqquloqlari.

Agar kvartirangizga bir nechta Boston qirqquloqlarini joylashtirsangiz, unda havo namligini tartibga soluvchi qimmat qurilmaga pul sarflashingiz shart emas. Bu oʻsimlik namlikni transpiratsiya jarayon orqali chiqaradi, bunda suv barglar yuzasida bugʻlanadi.

Dorivor xususiyatlari



3-rasm. Aloe

Milliy Sogʻliqni saqlash instituti maʼlumotlariga koʻra, aloe qadimgi Misrda “umrboqiy oʻsimlik” sifatida tanilgan va yaralarni davolashda ishlatilgan. Hozirgi kunda ham kuyish jarohatida ushbu xona oʻsimligining suvidan foydalaniladi.

Allergiya xavfini kamaytiradi



4-rasm. O'rgimchaksimon o'simlik.

O'rgimchaksimon o'simlik allergiya rivojlanishini kamaytirishga yordam beradi va chang tufayli paydo bo'ladigan tumovdan xalos qiladi. Uning barglari allergenlarni o'zlashtirishga qodir va ikki kun ichida xonani 90 foiz toksinlardan tozalaydi.

Havoni tozalaydi

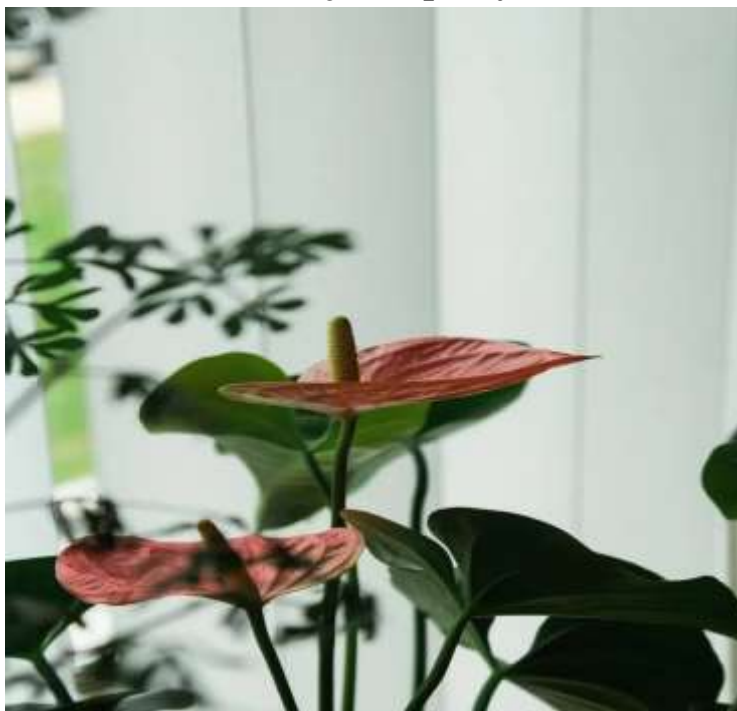


5-ram. Ingliz pechagi.

NASA olimlarining tadqiqotiga ko'ra, ingliz pechagi eng yaxshi havo tozalash vositasi ekanligi ma'lum bo'ldi, chunki u formaldegidni mukammal darajada o'zlashtiradi. Agar bunday o'simlik uyda bo'lsa, unda nafas olayotgan havo toza ekanligiga ishonch hosil qilish mumkin.

Diqqatni yaxshilaydi**6-rasm. Bambuk**

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'quvchilar xonada o'simliklar mavjud bo'lganda 70 foiz ko'proq e'tiborli bo'lishadi. Quyosh nurlari kam bo'lgan ofis xonalarida bema'lol o'sadigan juda ko'p o'simlik navlari mavjud. Ammo bambuk ish joyiga kerakli energiya berishi mumkin bo'lgan o'simlik sifatida ajralib turadi.

Stress darajasini pasaytiradi**7-rasm. Anturium**

Journal of Environmental Psychology jurnaliga ko'ra, gullaydigan xona o'simliklari (masalan, anturium) stress darajasini kamaytirishga yordam beradi.

Ko'z charchoqlarini kamaytiradi



8-rasm. Potos

Chirmashib o‘sadigan o‘simlik potos ko‘zdagi charchoqni bartaraf etishga qodir. Mutaxassislar fikricha, kompyuterda bir necha soat ishlagandan so‘ng, bu o‘simlikka qarashning o‘zi kifoya va ko‘z zo‘riqishlari sezilarli darajada kamayadi. Potos, shuningdek, glaukoma va katarakta rivojlanishining oldini ham oladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib xulosa qilish mumkinki, har bir inson o‘z yashash joyida, ish ofeslarida xona gullarini parvarishlash orqali ekologiyani yaxshilashga hamda tig‘iz mehnat sharoitida ruhiy engillikka erishish imkoniyatiga ega. Biologik xilma-xillikni asrashda bizning kichik bir e‘tiborimiz ham katta natijalar berishi mumkin. Zero, inson va tabiat bir-butundir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. E.S. Sulaymonov, X.Q. Haydarov, M.A. Hasanov//. O‘quv dala amaliyoti uchun o‘simliklar aniqlagichi. O‘quv qo‘llanma. Toshkent-2015
2. G.S. Tursunbayeva, G.M. Duschanova, A.T. Abdullayeva "Botanika o‘simliklar anatomiyasi va morfologiyasi" Toshkent-2018.
3. <https://daryo.uz/2022/03/21/xona-osimliklarning-8-ta-foydasi-nima-uchun-xonada-gullar-kop-bolishi-kerak>
4. <https://realt24.uz/advice/samie-poleznie-komnatnie-rasteniya-e8707/>