

DORIVOR O'SIMLIKLAR DUNYOSI VA ULAR BILAN BOG'LIQ AFSONALAR.

Beknazarova M.K.

Samarqand davlat tibbiyot universiteti, Tillar kafedrası assistent o'qituvchisi

Annotatsiya: Insoniyat yaralibtiki tabiat bilan hamo hanglikda yashayab kelmoqda. Biz o'z ehtiyojlarimizning deyarli barcha foizlarini tabiat ne'matlari orqali to'ldirib kelamiz. Hoh u tabiatning hayvonot dunyosi, hoh tabobat dunyosi bo'lsin. O'simliklar dunyosidan esa yer yuzida nafaqat jonli mavjudot, balki tinch turgan zaminu-falak oziqlanadi, bir-birini to'ldirib to'radi. Maqolaga tanlangan bu mavzu aynan shu jihatlari bilan barchaga qiziqarli va keng qamrovlidir.

Kalit so'zlar: xalq tabobati, o'simlik dunyosi, tarqalish sohasi, foydali xususiyatlari, yallig'lanish kasalliklariga qarshi, flora va fauna, tinchlantiruvchi

Annotation: Humanity continues to live in harmony with nature. We fill almost all percent of our needs through the bounties of nature. Be it the animal world of nature or the world of nature. And from the plant world, not only living creatures on earth, but also the resting earth, feed and complement each other. It is precisely with these aspects that this topic chosen for the article is interesting and comprehensive for everyone.

Keywords: folk remedies, flora, field of distribution, useful properties, anti-inflammatory diseases, flora and fauna, sedative

O'zingizga ma'lum zamonaviy tibbiyotda o'simliklardan dori preparatlarini tayyorlash keng tarqalgan. Shuning uchun dorivor o'simliklar nomlarini biz tibbiyot oliygohi talabalari uchun lotincha tarjimasi bilan o'rgatib boramiz. Retseptda ularning nomlari lotin tilida yoziladi.

Dorivor o'simliklar dunyosi bizning jonajon O'zbekistonimizda juda rangbarangdir.

1. Jen-sen-Panax ginseng

Bu o'simliklar organizmda yallig'lanishga qarshi, oshqozon-ichak tizimini yaxshilash, bemorning immun tizimini mustahkamlash kabi foydali jihatlari mavjud. Jen-sen o'simligi (Panax ginseng) – bu uzoq tarixga ega bo'lgan, asosan Osiyo va Shimoliy Amerikada o'sadigan, tibbiyotda keng qo'llaniladigan dorivor o'simlikdir. Jen-sengning ildizi eng ko'p qiymatga ega va ko'plab sog'liqni saqlash foydalari bilan mashhur. Quyida jen-seng o'simligi haqida ba'zi asosiy ma'lumotlar keltirdik. Inson miya faoliyatini yaxshilaydi, xotirani kuchaytiradi. Organizmga quvvat maba'i hisoblanadi. Immun tizimini mustahkamlovchi. Jen-sen adaptogen sifatida tanilgan va organizmni stressga qarshi kurashishda yordam beradi. Jen-seng ko'plab qadimiy

madaniyatlarda foydalangan va u hali ham Xitoyda va Koreyada juda qadrlil hisoblanadi. Koreya, Xitoy va boshqa Osiyo mamlakatlarida jen-seng "uzun umr o'simligi" sifatida e'lon qilingan. Jen-sengning qo'llanilishi va foydalari bo'yicha hali ko'plab ilmiy tadqiqotlar davom etmoqda, ammo u hozirda butun dunyo bo'ylab sog'liqni saqlash va energetik qo'shimcha sifatida keng tarqalgan.

Qorazanjabil (Zingiber officinale) — bu zanjabil o'simliklar oilasiga mansub bo'lib, uning ildizi tibbiyotda va oshxonalarda keng qo'llaniladi. Asosan issiq iqlimda o'sadi va ko'proq Janubi-Sharqiy Osiyo, Hindiston, Xitoy kabi mamlakatlarda yetishtiriladi. Qorazanjabilning foydali xususiyatlari qadimdan ma'lum bo'lib, hozirgi kunda ham sog'liqni saqlashda va oshpazlikda juda mashhur.

Bu o'simlik tarkibida juda ko'p foydali faol moddalar bor.

1. Zingiberin: O'simlikka o'ziga xos hidi va ta'mi beradi. Vitaminlar va minerallar: Vitamin C, B6, magniy, kaliy va boshqa foydali moddalar mavjud. Gingerol: Bu zanjabilga o'ziga xos achchiqlik va aromat beruvchi birikma bo'lib, ko'plab sog'liq foydalarini ta'minlaydi. Shogaol: Gingerolning isitganda hosil bo'ladigan moddalari, shuningdek, zanjabilning achchiqligini kuchaytiradi

Qorazanjabil tibbiyotda turli xil maqsadlarda ishlatiladi. Uning asosiy foydalari quyidagilardan iborat: Oshqozon va ichak muammolari: Qorazanjabil oshqozon faoliyatini yaxshilashga, hazm qilish jarayonini qo'llab-quvvatlashga yordam beradi. Bu, ayniqsa, gaz va ich qotishiga qarshi foydalidir. Kasalliklar va yallig'lanishlarni kamaytirish: Zanjabil yallig'lanishga qarshi kuchli xususiyatlarga ega va og'riqni kamaytirishda yordam beradi. Antioxidant ta'siri: Gingerol va boshqa faol moddalar qorazanjabilga kuchli antioksidant xususiyatini beradi, bu esa tanani erkin radikal va oksidlanishdan himoya qilishga yordam beradi. Yengil sovuqni davolash: Zanjabil sovuqda yengillik beradigan va tomoqni yumshatuvchi ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, u grip, nafas yo'llari kasalliklarini yengillashtirishda ishlatiladi. A'g'ir qandli diabetni boshqarish: Ba'zi tadqiqotlar qorazanjabilning qand miqdorini kamaytirishga yordam berishini ko'rsatgan. Qon aylanishini yaxshilash: Zanjabil qon aylanishini rag'batlantiradi va yurak-qon tomir tizimiga foydali ta'sir ko'rsatadi.

Qichitqio't-Plantago maior dorivor o'simlik bo'lib, tabobatda uning bargi va urug'i qo'llaniladi. U Vatanimizning turli hududlarida o'sadi.

Foydasi: Inson organizmidagi infeksiyalarga qirg'in keltiruvchi vosita, yallig'lanishni kamaytiradi. Bronch va nafas olish organlari yollarini tozalaydi, balg'am ajratadi.

Bu o'simlik oshqozon-ichak kasalliklarida ham samarali foyda ko'rsatadi. Diareani davolashda foydasi katta

Qalampir yalpiz — bu *Mentha piperita* nomi bilan ham tanilgan o'simlik, yalpiz (mint) turkumi, shuningdek, xalq tabobatida ko'plab foydalari borligi bilan

mashhur. Yalpiz o'simligi asosan o'zining aromatik xushbo'yligi va shifobaxsh xususiyatlari bilan qadrlanadi.

Qalampir yalpizining asosiy xususiyatlari.: Qalampir yalpiz, asosan, oshqozon va ichak tizimining sog'lig'iga foydalidir. U hazmni yaxshilaydi, oshqozon og'rig'ini kamaytiradi va gaz yig'ilishining oldini oladi. Shuningdek, u tinchlantiruvchi ta'sirga ega bo'lib, bosh og'rig'i va stressni kamaytirishi mumkin. Yalpizning tarkibida mentol moddasi bo'lib, bu anti-bakterial va antiseptik xususiyatlarga ega. U sovuqni va yo'talni davolashda yordam beradi, shuningdek, nafas olish tizimining salomatligini qo'llab-quvvatlaydi.

Yalpizni tayyorlash usullari: Qalampir yalpizidan choy, moy, mazali ichimliklar yoki malhamlar tayyorlash mumkin. Uni o'zi yoki boshqa dorivor o'simliklar bilan birga ishlatish mumkin

Oshqozon va ichak salomatligi: Qalampir yalpizidan tayyorlangan choy, oshqozonning ish faoliyatini normallashtiradi va hazmni yaxshilaydi. U ich qotishiga qarshi yordam beradi va ichaklarni tozalashda foydalidir.

Bosh o Yalpiz mentol bilan choy bosh og'rig'ini kamaytirish va xotirjamlikni ta'minlashga yordam beradi.

Salqinlashtiruvchi ta'sir: Yalpizning salqinlashtiruvchi xususiyatlari jismoniy og'riqlarni kamaytirishga yordam beradi va terlashni rag'batlantiradi, bu esa tana haroratini pasaytirish uchun foydalidir.

Nafas yo'llarini tozalash: Yalpizning antiseptik xususiyatlari nafas yo'llarini tozalashga yordam beradi, yo'tal va burun tiqilishi kabi holatlarda qo'llaniladi.

Qovoq o'simliklari (Cucurbitaceae): Ular asosan diuretik, siydik chiqaruvchi xususiyatlarga ega bo'lib, ko'plab o'simliklar ortiqcha suyuqlikni chiqarishda yordam beradi.

Aloe vera — bu dorivor va kosmetik maqsadlarda keng qo'llaniladigan, suyuqlikni saqlashga mo'ljallangan go'zal va xushbichim o'simliklardan biridir. Aloe vera, Liliaceae oilasiga mansub bo'lib, asosan tropik va subtropik mintaqalarda o'sadi. Bu o'simlik, uzoq yillardan beri xalq tabobatida, shuningdek zamonaviy tibbiyotda turli xil muammolarni davolashda keng qo'llaniladi.

Aloe vera o'simligi haqida umumiy ma'lumot:

Morfologiya: Aloe vera o'simligi go'zal, balandligi 30-50 santimetrga yetadigan, to'rtburchak shaklidagi qalin va og'ir barglarga ega. Barglar ustida tishli qirralar bor. O'simlikning barglari suyuqlikni saqlash uchun mo'ljallangan. Bu suyuqlik, asosan Aloe vera gelidir, va u ko'plab dorivor xususiyatlarga ega.

Tibbiy xususiyatlari: Aloe vera o'zining juda ko'p foydali xususiyatlari bilan mashhur:

Yallig'lanishga qarshi: Aloe vera gelini teriga surtish yallig'lanishni kamaytiradi va jarohatlarning tezroq tuzalishiga yordam beradi.

Teri muammolari: Aloe vera terini namlaydi, shuningdek, kuygan, qizarish, va boshqa teri muammolariga qarshi ishlatiladi. Hozirgi vaqtda Aloe vera, ko'plab kosmetik va tibbiy mahsulotlarda, jumladan kremlar, losonlar, shamollashga qarshi dorilar va ichimliklar sifatida ishlatiladi.

Ichki foydalanish: Aloe vera ichki foydalanish uchun ham foydali bo'lib, u quyidagi holatlarda ishlatiladi:

Oshqozon va ichak muammolariga: Aloe vera ichakni tartibga solishda yordam beradi, ich qotishi, oshqozonning yallig'lanishi va gastrit kabi holatlarda foydalidir. Aloe vera moddalarini ichish immun tizimining faolligini oshiradi, toksinlarni chiqarishga yordam beradi.

Aloe vera o'simligi foydalari: Yallig'lanishga qarshi xususiyatlari tufayli, kuyishlar va jarohatlar uchun tezkor dori sifatida ishlatiladi.

Teri va sochni parvarish qilish: Aloe vera terini yangilaydi, namlantiradi va oziqlantiradi, shuningdek, soch o'sishini stimulyatsiya qiladi.

Immun tizimini mustahkamlash va detoksifikatsiya jarayonlariga yordam beradi. Aloe vera o'simligi, ayniqsa, tabiiy va xavfsiz dori sifatida qo'llaniladi, ammo ba'zi hollarda allergik reaksiyalarni chaqirishi mumkin, shuning uchun uning foydalanishdan oldin ehtiyotkorlik bilan test qilish tavsiya etiladi.

Mutafakkir Abu Ali Ibn Sinoning "Tib qonunlarinomli mashhur asarida o'simliklarning tibbiy xususiyatlari, kasalliklarni davolashdagi ahamiyati haqida batafsil to'xtalib o'tilgan. O'simliklarga bag'ishlangan bu bo'lim "Dorivor o'simliklar va ularning xususiyatlari" deb nomlanadi.

O'simliklar quyidagicha klassifikatsiya qilingan-alkaloidlar, efir moylari, taninlar, flavanoidlar kabi biologik faol moddalar.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abu Ali Ibn Sino "Tib qonunlari" asari.
2. Beknazarova, M. K. (2022). Lotin tilini o'qitish jarayonida klinik kafedralar bilan integratsiyalashtirilgan mashg'ulotlarning maqsadli yo'naltirilishidagi natijalar. *Science and Education*, 3(11), 653-656.
3. Фомина, М. А. (2024). ТРАВОЛЕЧЕНИЕ: ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ. *Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 1(8), 176-180.
4. Arziqulova Ozoda, & Maxmudov Zafar Mardanovich. (2023). NA'MATAK – BEBAHO NE'MAT. *Scientific Impulse*, 1(9), 301–306. Retrieved from <http://nauchniyimpuls.ru/index.php/ni/article/view/7722>.
5. Anatolevna, F. M. (2024). THE HEART IS PERPETUAL MOTION MACHINE. *Research Focus*, 3(11), 167-171.
6. Maxmudov Zafar Mardanovich, & Akramov Rustambek Ashraf o'g'li. (2024). O'ZBEK VA SHARQ XALQ TABOBATIDA ISIRIQNING QO'LLANILISHI

HAQIDAGI FIKRLAR . Ta'lim Innovatsiyasi Va Integratsiyasi, 30(1), 27-31.

<https://ilmiyxabarlar.uz/talim/article/view/1749>

7. Fomina Maide Anatolyevna, Beknazarova Mokhiya Kenzhaevna, & Shamsiev Kakhramon Kamariddinovich. (2021). THE ROLE OF WORD-BUILDING ELEMENTS IN TEACHING THE TRANSLATION-FREE READING OF MEDICAL TEXTS. *Archive of Conferences*, 20(1), 99-101. Retrieved from <https://www.conferencepublication.com/index.php/aoc/article/view/1009>
8. Omonova, M., & Makhmudov, Z. (2023). Modern signs of using the quince plant in folk medicine. *International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research*, 3(4), 41-45.
9. Jonibekovna, N. D. (2022). INTEGRATION OF THE COURSE OF THE LATIN LANGUAGE COURSE WITH THE COURSE OF NORMAL ANATOMY. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(11), 38-40.
10. Фомина Майде Анатольевна, Бабаева Дильбар Хабибжановна, & Бекнзарова Мохия Кенжабаевна (2019). О СЛОВООБРАЗОВАНИИ В МЕДИЦИНСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ. *Кронос: психология и педагогика*, (1 (18)), 20-21.
11. Beknazarova, M. K. (2022). Lotin tilini o'qitish jarayonida klinik kafedralar bilan integratsiyalashtirilgan mashg'ulotlarning maqsadli yo'naltirilishidagi natijalar. *Science and Education*, 3(11), 653-656.
12. Alisherovna, M. A. ., & Kenjayevna, B. M. . (2024). The Use of Proverbs and Wise Words in the Science of the Latin Language. *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION*, 4(5), 41–42. Retrieved from <https://inovatus.es/index.php/ejine/article/view/3080>
13. Beknazarova Mokhiya Kenjayevna, Rabbanayeva Madina, Lexical Means of Expressiveness in the Speech of a German Teacher, *AMERICAN Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* Volume 02, Issue 06, 2024 ISSN (E): 2993-2769 <https://grnjournal.us/index.php/STEM/article/view/5147>