



BUXORODA OZIQ-OVQAT SIFATIDA ISHLATILADIGAN BA'ZI DORIVOR O'SIMLIKLER

Shukurova Sevara Ilkhomovna

Buxoro innovatsion ta'lim va tibbiyot universiteti
Klinik va klinik oldi fanlari kafedrası assistenti

Eshonkulov Alijon Xaydarovich

Buxoro davlat tibbiyot instituti Biokimyo kafedrası assistenti
Tel: 90 711-72-45 Gmail: ealijon175@gmail.com
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14792383>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-Yanvar 2025 yil
Ma'qullandi: 28-Yanvar 2025 yil
Nashr qilindi: 31-Yanvar 2025 yil

KEY WORDS

Buxoro, oqsoqol, uy bekasi, cho'pon, shifobaxsh, ajratma yoki ekstrakt, JSST, ArcGIS.

ABSTRACT

*Maqolada Buxoro viloyatining 12 tumanlari va shahrida yashovchi aholining oziq-ovqatda ishlatiladigan dorivor o'simliklari to'g'risidagi ma'lumotlar keltirildi. Bunda asosan qishloq oqsoqollari, yoshi keksa otaxonlar, uy bekalari, cho'ponlar va tabiblar bilan suhbatlar uyushtirildi. Tadqiqot natijalarni qayd etish davomida dorivor o'simliklar to'g'risidagi ilmiy adabiyotlardan ham foydalanildi. Izlanishlar davomida Buxoro viloyatida tarqalgan dorivor o'simliklarning mahalliy aholi tomonidan oziq - ovqat uchun istemol qilinadigan 12 turlaridan biri *Portulaca oleracea*-sabzavot semizo'ti to'g'risidagi ma'lumotlar yoritildi.*

Jahon sog'likni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, bugungi kunda dunyo aholisining 80%ga yaqini dorivor xususiyatga ega o'simliklardan foydalanadi va qo'llanilayotgan dori vositalarining 35% dan ortig'i dorivor o'simlik turlaridan olinadi [5]. Dorivor o'simliklardan an'anaviy foydalanish asosan iqlim sharoiti yoki flora boyligiga emas, balki ijtimoiy-iqtisodiy omillarga bog'liq [4].

2. Tadqiqot metodlari. 2019-2023 yillar davomida olib borilgan tadqiqotlar natijasida Buxoro shahri va viloyatning 12 ta tumanlarida yashovchi mahalliy aholi vakillari bilan uchrashib aholining taomlar tayyorlashda yovvoyi holda o'sadigan o'simliklardan foydalanishi to'g'risidagi ma'lumotlar to'plandi. Bunda asosan qishloq oqsoqollari, yoshi keksa otaxonlar uy bekalari, cho'ponlar va tabiblar bilan suhbatlar uyushtirildi. Tadqiqot davomida Buxoro viloyatida tarqalgan *Portulaca oleraceae*ning mahalliy aholi tomonidan qanday maqsadlarda foydalanilishi haqidagi ma'lumotlar yoritildi. Shu vaqtgacha Buxoro viloyatida olib borilgan botanik tadqiqotlarda dorivor o'simliklar to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan bo'lsada, ammo ularning etnobotanik xususiyatlari bayon etilmagan [2].

3. Olingan natijalar. Buxoro viloyatida ham O'zbekistonning boshqa hududlari singari mahalliy aholi viloyatning geografik joylashuvi va iqlimiga xos bo'lgan holda ayrim taomlarida qadimdan ba'zi yovvoyi holda o'suvchi dorivor o'simliklardan foydalanib kelgan. Masalan; sabzavot semizo'ti (*Portulaca oleracea*), ismaloq (*Spinacia turkestanica* Iljin.), oq sho'ra (*Chenopodium album*), qizil sho'ra (*Chenopodium rubrum*), turkiston rovochi yoki tuyayaproq (*Rheum turkistanicum*), oddiy jag'-jag' yoki achambiti (*Capsella bursa - pastoris*),

osiyo yalpizi yoki osh yalpiz (*Mentha longifolia*) kabi o'simliklardan mahalliy aholi azaldan salat, chuchvara, ko'k somsa, tandir somsa va har xil suyuq taomlar tayyorlashadi. Ushbu o'simliklardan an'anaviy taomlarni tayyorlash mahalliy aholi orasida avloddan-avlodga o'tib kelgan. Sabzavot semizo'ti-bir yillik, qizg'ish tusli, yotiq poyaga ega bo'lib 10-40 sm gacha uzunlikda ekinlar orasida, daryo, kanal bo'ylarida, gulzorlarda ko'proq uchraydi. Iyun, avgust oylarida gullaydi, gullari sariq rangda, sentyabrda urug'lari pishib yetiladi. O'simlikning yer ustki qismida glyukoza, galaktoza, fruktoza, saxaroza, maltoza, rafinoza, karotinoidlardan (lyutein, β -karotin), yog' kislotalaridan (α -linolenovaya), organik kislotalar (asosan oksalat, nikotin), flavonoidlar (likviritin), betatsianinlar, fenolkarbon kislotalar, steroidlar (sitosterin, kampesterin, stigmasterin), terpenoidlar (glyutation, β -amirin, butirospermol, parkeol, 24-metilen, 24-digidroparkeol), alkaloidlar, saponinlar, azot saqlovchi birikmalar, noradrenalin, (300 mg % gacha) vitaminlar V1, S, (2,4 % gacha) α -tokoferol (Ye), RR va K, shilliqsimon va yopishqoq moddalardan iborat. Urug'larida esa yog' kislotalaridan (olein, linol, palmitin)larni saqlaydi[5]. *Portulaca oleracea* - mahalliy aholi tomonidan turli xil ovqatlar (somsa, bichak, chuchvara, manti) tayyorlab iste'mol qilinadi. Ushbu o'simlikdan taom tayyorlashda uning barglari terib olinib, maydalanadi va piyoz, tuxum, har xil ziravorlar qo'shib pishiriladi [2]. Shuning uchun ham sabzavot semizo'tidan juda qadimdan dorivor o'simlik va ozuqa sifatida keng foydalanib kelingan. Sabzavot semizo'ti dorivor o'simlik sifatida Gippokrat va Galenlar yashagan davrdan ma'lum bo'lgan va odam organizmini tozalash xususiyatiga ega ekanligi haqida aytilgan. O'simlikdan organizmni tozalovchi vosita, tabiiy antioksidant sifatida (ilon va hasharotlar chaqishiga qarshi vosita) va jinsiy quvvatsizlik, depressiya, ko'zning yallig'lanishi, diabet, dizenteriya, astma, jigar va buyrak kasalliklari, siydik kasalliklarida (sistit va uritrit), gemaroy, uyqusizlik, bosh og'rig'i kabi kasalliklarni davolashda qo'llaniladi. Bundan tashqari o'simlikdan qondagi qand va xolestirin miqdorini kamaytirishda, qorin dam bo'lishini oldini olishda, yaralarni tez bitishini ta'minlashda va tana haroratini tushirishda keng foydalaniladi [1;4;6].

Xulosa. *Portulaca oleracea*dan nafaqat Buxoroda, balki, dunyoning ko'p davlatlarida oziq-ovqat va shifobaxsh xususiyatlaridan keng qo'llanilishi tadqiqot natijasida aniqlandi. *Portulaca oleracea*ning dorivorlik xususiyati bilan birga yuqori va qimmatli oziqboplik ahamiyatiga ega ekanligi aniqlanib, o'simlikning o'ziga xos biologik xususiyatlari organizmning immunitetini ko'tarishi, vitaminlar bilan ta'minlanishi turli kasalliklarni oldini oladi va himoya qiladi. Bu turlar O'zbekiston ayniqsa, Buxoroning issiq iqlim sharoitida organizmni turli kasalliklarga kurashuvchanligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Haydarovich, E. A., & Kurbanovich, E. H. (2022). Ethnobotanics of Certain Medicinal Plants of Bukhara Region (Uzbekistan). *American Journal of Plant Sciences*, 13(3), 394-402.
2. Ҳожиматов, О. К., & Эшонкулов, А. Х. (2020). The role of ethnobotanical research in environmental protection. *Школа Науки*, (3), 6-9.
3. Haydarovich, E. A. (2023). ROLE OF ETHNOBOTANIC INFORMATION IN SCIENTIFIC MEDICINE. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(4), 2026-2030.
4. Эшонкулов, А. (2021). ETHNOBOTANY OF SOME MEDICINAL PLANTS USED FOR FOOD IN THE BUKHARA REGION. *ЦЕНТР*

НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 8(8).

5. Haydarovich, E. A. (2023). Some Wild Medicinal Plants in the Local Cuisine of Bukhara. INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH SYSTEMS AND MEDICAL SCIENCES, 2(7), 85-88.

6. Eshonkulov, A.N. and Hojimatov, O. (2021) Ethnobotanical Research in Bukhara Region. Scientific Bulletin №7, Namangan State University, Namangan.

7. Шукурова, С. (2024). МЕТОДОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ КРИТИЧЕСКОГО ОПЕРАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОММУНИКАЦИЯ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ НАУКИ МЕДИЦИНСКОЙ РАДИОЛОГИИ В ВУЗАХ МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ. В CENTRAL ASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH (Т. 2, Выпуск 10, сс. 5–9). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13893029>

8. Шукурова, С. (2024). ТИББИЁТ ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАСАССАЛАРИДА ТИББИЙ РАДИОЛОГИЯ ФАНИНИ ЎҚИТИШДА ПЕДАГОГИК МУЛОҚОТ ВОСИТАСИДА ТАНҚИДИЙ ОПЕРАТИВ ТАФАККУРНИ ЎСТИРИШ МЕТОДИКАСИ. В CENTRAL ASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH (Т. 2, Выпуск 9, сс. 11–16). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13846115>

9. Shukurova, S. (2024). MEDICAL RADIOLOGY IN HIGHER MEDICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS CRITICISM OF PEDAGOGICAL COMMUNICATION IN SCIENCE TEACHING METHODOLOGY OF DEVELOPING OPERATIVE THINKING. В CENTRAL ASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH (Т. 2, Выпуск 9, сс. 8–10). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13822781>

10. Шукурова, С. (2023). МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КРИТИЧЕСКОГО ОПЕРАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ДИАЛОГ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ МЕДИЦИНСКОЙ РАДИОЛОГИИ В ВЫСШИХ МЕДИЦИНСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ. Наука и инновация, 1(20), 89–91. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/si/article/view/19985>

11. Шукурова, С. . (2023). ТИББИЁТ ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАСАССАЛАРИДА ТИББИЙ РАДИОЛОГИЯ ФАНИНИ ЎҚИТИШДА ПЕДАГОГИК МУЛОҚОТ ВОСИТАСИДА ТАНҚИДИЙ ОПЕРАТИВ ТАФАККУРНИ ЎСТИРИШ МЕТОДИКАСИ. Инновационные исследования в современном мире: теория и практика, 2(23), 104–106. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/zdit/article/view/19987>

12. Шукурова , С. . (2023). ТИББИЁТ ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАСАССАЛАРИДА ТИББИЙ РАДИОЛОГИЯ ФАНИНИ ЎҚИТИШДА ПЕДАГОГИК МУЛОҚОТ ВОСИТАСИДА ТАНҚИДИЙ ОПЕРАТИВ ТАФАККУРНИ ЎСТИРИШ МЕТОДИКАСИ. Евразийский журнал академических исследований, 3(11), 203–207. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejar/article/view/23549>

13. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10212190>

14. 13. Шукурова, С. (2023). МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КРИТИЧЕСКОГО ОПЕРАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ДИАЛОГ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ МЕДИЦИНСКОЙ РАДИОЛОГИИ В ВЫСШИХ МЕДИЦИНСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ. Наука и инновация, 1(20), 89–91. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/si/article/view/19985>