

ZANJABIL O'SIMLIGINING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI

P.A. To'rayeva¹

M.H.Ahmadaliyeva²

**Andijon davlat pedagogika instituti Biologiya yo'nalishi talabasi,
O'zbekiston, Andijon¹**

**Andijon davlat pedagogika instituti Biologiya yo'nalishi talabasi,
O'zbekiston, Andijon²**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7971367>

Annotatsiya: Ushbu tezisda zanjabil o'simligi, uning dorivorlik xususiyatlari va xalq xo'jaligida ishlatilinishi haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: Zanjabil, ildizpoya, dorivor, damlama, vitamin.

Insoniyat tabiat ne'matlaridan foydalanishni boshlagandan buyon dorivor o'simliklarga va ulardan kasalliklarni davolashga qiziqish bildirganlar. Shifobaxsh o'simliklardan tibbiyot maqsadlarda foyalanish borasida Abu Ali Ibn Sinoning „Al-qonun“ asarida 476 ga yaqin o'simliklarning shifobaxshligi va ulardan foydalanish usullari to'g'risida ma'lumotlar keltirib o'tilgan.

Yer yuzida 10-12 ming dorivor o'simlik turi borligi aniqlangan, shulardan 1000 dan ortiq turlarning kimyoviy va farmakalogik xossalari o'rganilgan. O'zbekiston hududida esa 700 dan ortiq dorivor o'simlik turi bo'lib, 120 ga yaqin o'simlik turidan ilmiy va xalq tabobatida foydalaniladi. Hozirda tibbiyotda qo'llaniladigan dori-darmonlarning 40-47% o'simliklardan olinadi. Asosan o'simliklarning quritilgan o'ti, kurtagi, ildizi, ildizpoya, tuganak, piyozi, bargi, guli, mevasi, urug'idan dori-darmon tarzida foydalaniladi. Respublikamizda ham keyingi yillarda dorivor o'simliklarni muhofaza qilish, ularni yetishtiradigan plantatsiyalar tashkil qilish va qayta ishlash borasida turli islohotlar amalga oshirilmoqda.

Dorivor o'simliklardan biri zanjabil (*Zingiber officinale*) – bir pallalilar sinfi, Zingiberaceae oilasiga mansub, yo'g'on ildizpoyali ko'p yillik o't o'simlik. Asosan, tropik va subtropiklarda tarqalgan, Sharqiy Osiyoda o'stiriladi. Zanjabilning ildizpoyalari ziravor sifatida ishlatiladi, issiq va nam iqlimda, dengiz sathidan 1400-1500 m balandlikda o'stiriladi. Asosan yaxshi qurigan tuproqlarda: qumli qumloq, gil qumloq, qizil qumloq yoki gumusga boy bo'lgan tuproqlarda yaxshi o'sadi.



Zanjabil juda ham foydali o'simlik bo'lib, oziq-ovqat mahsuloti sifatida ham istemol qilinadi. Bugungi kunda zanjabil ko'pgina tabiiy dorilar tarkibiga kiritilib, organizmni turli kasalliklardan himoya qilishda keng iste'mol qilinmoqda. Qurigan ildizi xushbo'y hidli va mazali bo'lib, efir moyiga boy. Maydalanmagan zanjabilning xushbo'y hidi maydalanganiga nisbatan uzoq saklanadi. Tuyib elaki qilingan talqoni tabobatda jigar, yurak, me'da xastaligini davolashda ishlatiladi. Oziq ovqat sanoatida, ishlab chiqarishda va ovqatlarga maydalangan holda ziravor sifatida ishlatiladi. Tarkibi tufayli, zanjabil yallig'lanishni kamaytirishga yordam beradi. Buning sababi shundaki, uning tarkibiy qismlari tananing organlari va to'qimalarining yallig'lanishini faollashtiradigan immunitet jarayonlariga ta'sir qiladi va shu bilan shishishni kamaytiradi. Zanjabil foydali minerallar(magniy, fosfor, kaltsiy, natriy, temir, kaliy, manganets), vitaminlardan(A, B1, B3, C, E, K), yog'li kislotalar(oleik, kapril, linoleik), aminokislotalardan(valin, izolizin, treonin, lizin, triptofan, metionin), yog'lar, uglevodlar(shakar)ga ega. O'simliklar hatto urug'larining barcha qismlari xushbo'y hidli efir moylarini o'z ichiga oladi. Efir moylari gripp va sovuqni bartaraf etishda yordam beradi. Zanjabilning ildizi dorivor bo'lib, tarkibida 1,5 foizdan 3 foizgacha efir yog'lari, 70 foizgacha organik kislotalar,



noyob aminokislotalar bor.

Zanjabil o'simligi

Zanjabilni choyni muntazam ichish uning juda ko'p foydali xossalari sababidan tavsiya etiladi:

Jigarni tozalab, undan zaharli moddalarni chiqarib yuboradi, jigarni har yili bir-ikki marta tozalash zarur. Bu hayotiy muhim a'zo qonni filtrlab turadi va qon-tomir tizimidan zararli va zaharli moddalarni chiqarib yuborish uchun xizmat qiladi. Zanjabilni choy ichilganida undagi zanjabil va dolchin birikmasi jigarni himoyalab, tozalab turadi, buning natijasida u tozalanib, yengil tortadi va o'z vazifasini faol bajarishga o'tadi. O't pufagini sog'lomlashtirishga yordam beradi. Zanjabil organizmni qizdiruvchi ta'sirga ega, ortiqcha kaloriyaga ega bo'lgan keraksiz energiyani chiqarib yuboradi, tanada me'yordagi haroratni saqlashga yordam beradi. Ovqat hazm qilishni yaxshilaydi, ovqat hazm qilishda muammosi bo'lgan kishilar oshqozon-ichak yo'llari faoliyatini yaxshilaydi. Zanjabil choy immun tizimini mustahkamlaydi. Qaynayotgan zanjabilning

bug'lanishi nafas olish uchun foydalidir. Choy oshqozon tizimi kasalliklari, qusish, spazmlarda yordam beradi. Mushaklarning og'rig'ini yo'q qiladi, bolaning immunitetini mustahkamlaydi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, biz bu izlanishlarimiz davomida zanjabil o'simligining xalq



xo'jaligi, xalq tabobati va farmakologiyada foydalanish usullarini ko'rib chiqdik. Keyingi izlanishlarimiz davomida zanjabil o'simligining Andijon hududida o'sishi va ko'payish usullari haqida izlanishlarni amalga oshirmoqchimiz.

References:

1. Xolmatov X.X, Axmedov U.A Farmakognoziya — 1 qism.-Toshkent: Fan, 2007.-408 bet.
2. Mohigul Jo'rayeva „Dorivor o'simpiklar atlası” Noshir:2019.
3. R.A.Hamdovich „Dorivor o'simliklar va ulardan foydalanish” 2015.
4. uz.pastureone.com.
5. uz.warbletoncouncil.org.
6. uz.m.wikipedia.org
7. <https://uz.m.wikipedia>.