

SOG‘LIGNI SAQLASH UCHUN FOYDALI BO‘LGAN TABIIY DORIVOR O‘SIMLIKLAR**Mamatyusupov Azamat**

Kokand university Andijon filiali, dotsent

Karimova Guloyim

Andijon davlat universiteti Biologiya ta‘lim yonalish 4-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu ishda dorivor o‘simliklar va ularning foydali xususiyatlari to‘g‘risida ma‘lumotlar berib o‘tilgan. Shu soxaning rivojlanishi uchun amal qilayotgan tegishli me‘yoriy hujjat xaqida gapirib o‘tilga. Foydalanish uchun yangi manbalar kiritilmoqda.

Kalit so‘zlar: ekologiya, dorivor o‘simlik, dorivorlik tarkibi, fitobar, kavrak.

Dorivor o‘simliklarni madaniy xolda etishtirish hamda qayta ishlashni tashkil etish, dorivor o‘simliklarning madaniy plantasiyasini barpo etishni qo‘llab-quvvatlash, shuningdek, kasallaiklarning oldini olish va davolashda dorivor o‘simliklarni keng qo‘llash asosiy e‘tiborga olindi. Buning uchun dorivor o‘simliklarni madaniy xolda etishtirish va qayta ishlashni kengaytirish xamda aholi o‘rtasida undan foydalanishnu targ‘ib qilish bo‘yicha «Yo‘l xaritasi» ishlab chiqildi. Uning 3-ilovasida quyidagilar belgilangan:

Jizzax viloyatida 2022-2026 yillarda za‘faron o‘simligi madaniy plantasiyasini barpo etish uchun mos bo‘lgan 2000 gektar yer uchastkasini qonunchilikda belgilangan tartibda berilishi ta‘minlash xamda keyinchalik bu maydon kamida 2 marta ko‘paytish ko‘rastilib o‘tilgan.

2022 yil 1 sentyabrdan boshlab xalq tabobatini keng targ‘ib qilish maqsadida «Ibn Sino ilmining bilimdonlari» tanlovi o‘tkazildi. Shuningdek, shifokorlarni dorivor o‘simliklar va xalq tabobati usullari asosida davolash bo‘yicha qayta tayyorlash va ixtisoslashtirishni xamda terapevt, umumiy amaliyot va oilaviy shifokorlarni tayyorlashda chuqurlashtirilgan o‘qitishni tashkil etish ta‘kidlangan.

Farmasevtika tarmog‘ini rivojlantirish agentligiga quyidagilarga erisishini zarurligi ta‘kidlandi:

- dorivor o‘simliklar bozori kon‘yukturasini o‘rganishnitashkil etish, aholi va sog‘liqni saqlash muassasalarning dorivor maxsulotlardan tizimli foydalanish, ishlab chiqarish maxalliyashtirish zarurligi ko‘rsatilib o‘tildi,

- dorivor o‘simliklarga oid ilmiy ishlanmalarni tijoratlashtirishda ko‘maklashish.

Ekologiya va atrof-muhitni muhofaza qilish davlat ko‘mitasi yovvoyi xolda o‘sovchi kavrak o‘simligi xom-ashyosino yog‘ish va tayyorlashga kvotalarini belgilash,

- yangi yaratilgan xamda ishlab chiqarilga joriy qilingan dori vositalari tibbiyot amaliyotida keng qo‘llanilishini ta‘minlash maqsadida tegishli klinik protokollar, diagnostika xamda kasalliklarni davolash standartlariga kiritish joriy etilishi ko‘rsatma berilgan [1].

Tabiiy dorivor o‘simlikardan oldindan xalqimiz foydalanib keladi. Ushbu ishda bir qator dorivor o‘simliklar xaqida qisqacha ma‘lumot berib o‘tyamiz.

Tabiat bizga juda ko‘p tabiiy boyliklar in‘om etganki, biz ulardan kundalik turmushimizda samarali foydalanishimiz lozim. Bizning yurtimizda dorivor o‘simliklar juda ko‘p bo‘lib, ulardan oqilona foydalangan holda bir qator kasalliklarning oldini olish mumkin. Immun tizimi

mustahkam bo‘lgan inson har qanday kasallik bilan kurasha oladi. Shunday ekan, quyidagi tavsiyalar siz uchun!



Aloe o‘simligi

Aloe o‘simligi eng qadimiy dorivor giyohlardan biri hisoblanadi.

Uni uy sharoitida saqlash yoki uni maxsus do‘kondan xarid qilish mumkin. Aloe verani malham sifatida surish bilan birga uni iste‘mol qilish ham mumkin. Agar avval aloe iste‘mol qilmagan bo‘lsangiz, sekin-asta uni taomnomangizga qo‘shish tavsiya etiladi.

Aloe o‘simligi Xalqaro ilmiy kengashning sertifikatiga ega. U haqida hatto Ibn Sino va Hippokrat ham yozgan. Aloe sharbati 200dan ortiq faol komponentni o‘zida jamlaydi. Ularning orasida mikro va makroelementlar, vitaminlar, fermentlar va aminokislotalar bor. Har biri inson organizmiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.



Astragal

Astragal immun tizimini mustahkamlaydi. Xitoy tibbiyoti juda ko‘p noyob mayda o‘simliklarga boy. Ulardan biri mamlakatda ko‘p asrlardan buyon qo‘llanib kelinayotgan astragal o‘simligidir. Bu o‘simlikni asosan ildizi uchun yig‘ib olishadi, chunki u ko‘plab davolovchi xususiyatlarga ega.

Uning choy yoki sho‘rvaga qo‘shib iste‘mol qilishingiz mumkin. Bundan tashqari, bu giyohni kapsula, ekstrakt va kukun ko‘rinishida ham xarid qilsa bo‘ladi. Astragal immun tizimini mustahkamlaydi va hattoki tumovni yengishga yordam beradi.



"Mushuk panjasi" o'simligi

"Mushuk panjasi" viruslar bilan kurashishga yordam berib, immun tizimini rag'batlantiruvchi kimyoviy moddalarni o'zida mujassam qiladi.

Ushbu dorivor o'simlik qon bosimini pasaytiradi, siydik haydovchi sifatida ta'sir qiladi hamda organizmga ortiqcha suyuqlikdan xalos bo'lish imkonini yaratadi. Tadqiqotlarga ko'ra, bu o'simlik hattoki saraton hujayralarini o'ldirishga qodir.

"Mushuk panjasi" og'riqlarni (ayniqsa artritda) bartaraf etishga yaxshi yordam beradi. Bu dorivor giyoh osteoartrit va revmatoid artritdan xalos qilishi mumkin.



Exinatseya o'simligi

Exinatseyadan shamollash, tumov va boshqa infeksiyali kasalliklarni davolashda foydalaning.

Ushbu o'simlik uzoq vaqtlardan beri uy sharoitida shamollashni davolashda qo'llaniladi. Anginada u bilan tomoq chayilsa, samarali natijaga erishiladi. Ba'zi ma'lumotlarga ko'ra, exinatseya yuqori nafas yo'llarini davolashda ham qo'l keladi. Shuningdek yaralar, quyish, ekzema, psoriaz, UF-nurlanish, oddiy herpes virusi, ari chaqishi kabi teri kasalliklarini davolashda ushbu giyohdan foydalanilgan.



Buzina plyus.

Bu o‘simlik immun tizimini juda yaxshi mustahkamlaydi, shuningdek shamollashni kamaytiradi, nafas yo‘llarini tinchlantiradi, antioksidant kuchga ega.

Ushbu giyoh tumov og‘ir kechishining oldini oladi. Ba'zi dorivor o‘simliklardan - - farqli o‘laroq uning siropi shirin ta'mga ega.

Mutaxassislarni tayyorlash jarayonida o‘quv kontini shakllaniritishda boshqa tillardagi o‘quv adabiyotlarni amaliy foydalanishga kiritish juda muhim. Ularning yordamida yangi ma‘lumotni o‘rganish bilan boshqa tillarni o‘rganish, ularning madaniy yangiliklari bilan yaqindan tanishish xam ro‘y beradi [4].

Xulosa:

- dorivor o‘simliklarni sog‘lomlashtirish uchun kengroq qo‘llashni tashkil etish kerak;
- kasalliklarni oldini olishda va davolash jarayonida tabiiy dorivor vositalardan tayyorlangan maxsulotlardan foydalanish keraklini axoliga etkazish zarurlini tishintirish;
- dorivor o‘simliklarni ekilgan maydonlarini kengaytirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “ДОРИВОР ЎСИМЛИКЛАРНИ МАДАНИЙ ҲОЛДА ЕТИШТИРИШ ВА ҚАЙТА ИШЛАШ ҲАМДА ДАВОЛАШДА УЛАРДАН КЕНГ ФОЙДАЛАНИШНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ЧОРА-ТАДБИРЛАРИ ТЎҒРИСИДА” 2022 йил 20 май, ПҚ-251-сон
2. <https://lex.uz/docs/6027139>
3. <https://kun.uz/news/2016/06/30/immunitetni-kutarisga-erdam-beruvci-10ta-usimlik>
4. Кирйигитов Б., Каршибоев А., Носирова М. Значение источников на иностранных языках в процессе обучения/ “Innovative achievements in science 2020” /I International scientific Online conference. 2020. С.76-78.