

ZANJABIL O‘SIMLIGIGA BOTANIK TAVSIF VA UNING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI

Hasanboy Qahramonjon o‘g‘li Ne‘matov

Chirchiq davlat pedagogika universiteti talabasi

nematovhasanboy96@gmail.com

Arabboy Baxromjon o‘g‘li Turg‘unov

Chirchiq davlat pedagogika universiteti talabasi

arabboyturgunov5@gmail.com

ANNOTATSIYA

Yer yuzida jamiki o‘simliklarni o‘ziga xos xususiyatlari mavjud. Ya’ni o‘simliklar tarkibida qanday moddalar saqlashiga qarab dorivor hamda zaharli guruhlariga bo‘lib o‘rganamiz. Hozirda maqolamizda keltirib o‘tayotgan o‘simligimiz ya’ni zanjabilning xossalari, qo‘llash mumkin bo‘lgan va mumkin bo‘lmagan xolatlar haqida bir qancha ma’lumotlar berib o‘tilgan. Bundan tashqari ba’zi bir organlardagi kasalliklarga qanday ta’sir qilishi haqida o‘rganishingiz mumkin.

KALIT SO‘ZLAR: Zanjabil, o‘t pufagi, artrit, ingalatsiya, jigar, arteroskleroz, aromaterapiya, psevdostema, varfarin, tiklopidin, geparin.

BOTANICAL DESCRIPTION OF THE GINGER PLANT AND ITS MEDICINAL PROPERTIES

Khasanboy Kahramonjon o‘gli Nematov

Student of Chirchik State Pedagogical University

nematovhasanboy96@gmail.com

Arabboy Bakhromjon ogli Turgunov

Student of Chirchik State Pedagogical University

arabboyturgunov5@gmail.com**ABSTRACT**

On Earth, there are unique features of jamiki vegetation. That is, we learn in medicinal and poisonous groups, depending on what substances are stored in plants. The plant that we are currently citing in our article has been given some information about the properties of ginger, about possible and impossible cases to apply. You can also learn about how it affects diseases in certain organs.

KEYWORDS: Ginger, gallbladder, arthritis, ingestion, liver, arterosclerosis, aromatherapy, pseudostema, warfarin, ticlopidine, heparin.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI.

Zanjabil (*Zingiber officinale*) gulli o'simlik bo'lib, ildizpoyasi, zanjabil ildizi yoki zanjabilidan ziravor va xalq tabobati sifatida keng qo'llaniladi. Bu o'tsimon ko'p yillik o'simlik bo'lib, bir yillik psevdostemalar (barglarning o'ralgan asoslaridan yasalgan soxta poyalari) taxminan bir metr balandlikda o'sadi, tor barg pichoqlari bor. To'pgullari binafsha qirrali och sariq barglari bo'lgan gullarga ega va alohida kurtaklar ustida to'g'ridan-to'g'ri ildizpoyadan paydo bo'ladi.

Zanjabil Zingiberaceae oilasiga kiradi, unga zanjabil (*Curcuma longa*), kardamom (*Elettaria cardamomum*) va galangal kiradi. Zanjabil Janubi-Sharqiy Osiyoda paydo



bo'lgan va birinchi bo'lib Avstroneziya xalqlari tomonidan xonakilashtirilgan. U ular bilan birga butun Hind-Tinch okeani bo'ylab avstroneziya kengayishi (taxminan 5000 miloddan avvalgi) davomida Gavayi orollarigacha olib borilgan. Zanjabil Osiyodan eksport qilingan birinchi ziravorlardan biri bo'lib, Yevropaga ziravorlar

savdosi bilan kelgan va qadimgi yunonlar va rimliklar tomonidan ishlatilgan. Asarum jinsidagi uzoqdan qarindosh bo'lgan dikotlar o'xshash ta'mi tufayli odatda yovvoyi zanjabil deb ataladi.

Garchi an'anaviy tibbiyotda va xun takviyesi sifatida foydalanilgan bo'lsada, zanjabil yoki uning ekstraktlarini iste'mol qilish inson salomatligiga yoki kasalliklarni davolash uchun hech qanday ta'sir ko'rsatishi haqida

Tur	Zingiber officinale
Turkum	Zingiber
Oila	Zingiberaceae
Sinf	Zingiberales
Avlod	Commelinids
Dunyo	Plantae

yaxshi dalillar yo'q. 2019-yilda zanjabilning jahon ishlab chiqarishi 4,1 million tonnani tashkil etdi, bu dunyoning 44 foizini Hindiston boshqaradi.

Zanjabil Janubi-Sharqiy Osiyodan kelib chiqqan. Bu haqiqiy kultigen va uning yovvoyi holatida mavjud emas. Uning xonakilashtirilganligining eng qadimiy dalili avstroneziya xalqlari orasida bo'lib, u qadim zamonlardan beri o'stiriladigan va ekspluatatsiya qilingan zanjabilning bir necha turlaridan biri bo'lgan. Ular zanjabil (*Curcuma longa*), oq zanjabil (*Curcuma zedoaria*) va achchiq zanjabil (*Zingiber zerumbet*) kabi boshqa zanjabilni yetishtirishdi. Ildiz va barglar ovqatni xushbo'ylash uchun ishlatilgan yoki to'g'ridan-to'g'ri iste'mol qilingan. Barglari gilam to'qish uchun ham ishlatilgan. Ushbu foydalanishdan tashqari, zanjabil avstroneziyaliklar orasida diniy ahamiyatga ega bo'lib, davolanish va ruhlardan himoya qilish uchun marosimlarda ishlatilgan. Bundan tashqari, u Austronesian kemalarini marhamat qilishda ham ishlatilgan.

Zanjabil Avstroneziya kengayishi davrida, kanoye o'simliklari sifatida sayohatlarida ular bilan birga olib borilgan. Ular uni Tinch okeani orollariga tarixdan oldingi davrda, boshqa tsivilizatsiyalar bilan aloqa qilishdan ancha oldin tanishtirganlar. Proto-malayo-polineziya tilidagi *laqia so'zining refleklari hali ham Gavayigacha bo'lgan avstroneziya tillarida uchraydi. Ular, ehtimol, Hindistonga boshqa Janubi-Sharqiy Osiyo oziq-ovqat zavodlari va avstroneziya suzib yurish

texnologiyalari bilan birga, avstroneziya dengizchilarining Shri-Lanka va Janubiy Hindistonning dravid tilida so‘zlashuvchi xalqlari bilan BP 3500 atrofida erta aloqada bo‘lishlari paytida tanishtirdilar. Milodiy 1-ming yillikda avstroneziyalik sayohatchilar tomonidan Madagaskar va Komor orollariga olib ketilgan.

Hindistondan u savdogarlar tomonidan Yaqin Sharq va O‘rta yer dengiziga miloddan avvalgi 1-asrda olib kelingan. U asosan Hindistonning janubida va Katta Sunda orollarida qalampir, chinnigullar va boshqa ko‘plab ziravorlar bilan bir qatorda ziravorlar savdosi paytida etishtirilgan.

Zanjabil haqida birinchi yozma yozuv Xitoyda urushayotgan davlatlar davrida (miloddan avvalgi 475–221) yozilgan Konfutsiyning analektlaridan olingan. Unda Konfutsiy har ovqatda zanjabil yeyishi aytilgan. Milodiy 406-yilda rohib Faxyan zanjabil qozonlarda yetishtirilgani va iskorbitning oldini olish uchun Xitoy kemalarida olib ketilganini yozgan. Song sulolasi davrida (960–1279) zanjabil janubiy mamlakatlardan Xitoyga olib kelingan.

Zanjabilni O‘rta yer dengiziga arablar olib kirishgan va Dioskoridlar (eramizning 40-90 yillari) va Katta Pliniy (milodiy 24-79) kabi yozuvchilar tomonidan tasvirlangan. [22] Milodiy 150-yilda Ptolemey zanjabil Seylonda (Shri-Lanka) ishlab chiqarilganligini ta’kidlagan. Xom va konservalangan zanjabil Evropaga O‘rta asrlarda import qilingan va u yerda bir qancha mamlakatlarning rasmiy farmakopeyalarida tasvirlangan. 14-asrda Angliyada bir funt zanjabil qo‘yning narxiga teng edi.

Zanjabil oq va pushti gul kurtaklarini hosil qiladi, ular sariq gullarga aylanadi. Estetik jozibasi va o‘simlikning issiq iqlimga moslashishi tufayli u ko‘pincha subtropik uylar atrofida obodonlashtirish sifatida ishlatiladi. Bu qamishsimon ko‘p yillik o‘simlik bo‘lib, bir yillik bargli poyasi bo‘lib, balandligi taxminan bir metr (3-4 fut). An’anaga ko‘ra, ildizpoya so‘lib qolganda yig‘iladi; uni o‘ldirish va unib chiqishining oldini olish uchun darhol kuydiriladi yoki yuviladi va qirib tashlanadi. Zanjabilning xushbo‘y perispermasi Bantu tomonidan shirin go‘sht sifatida, shuningdek, ziravorlar va sialagog sifatida ishlatiladi.

MUHOKAMA.

Zanjabilning ildizi dorivor bo‘lib, tarkibida 1,5 foizdan 3 foizgacha efir yog‘lari, 70 foizgacha organik kislotalar, noyob aminokislotalar bor. Vitaminlardan C, A, D, B1, B2, B3, B4, B6, B12 darmondorilari mavjud. Bulardan tashqari kaliy, fosfor, magniy, temir, mis bor.

Zanjabil organizmga quyidagicha ta‘sir qiladi:

Jigarni tozalab, undan zaxarli 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 ichilganda undagi zanjabil va dolchin birikmasi jigarni himoyalab, tozalab turadi, buning natijasida u tozalanib, yengil tortadi va o‘z vazifasini faol bajarishga o‘tadi.

Agar o‘t pufagingizda tosh paydo bo‘lgan bo‘lsa, bu choydan muntazam ichib yuring, bu nafaqat jigaringizni himoyalashda yordam qiladi, balki shu bilan bir qatorda o‘t pufagingizni ham sog‘lomlashtiradi.

Zanjabil organizmni qizdiruvchi ta‘sirga ega, ortiqcha kaloriyaga ega bo‘lgan keraksiz energiyani chiqarib yuboradi, tanada me‘yordagi haroratni saqlashga yordam beradi.

Ovqat hazm qilishda muammosi bo‘lgan kishilar oshqozon-ichak yo‘llari faoliyatini yaxshilash maqsadida bu choydan ichishlari mumkin. Bu choy badanni yaxshigina qizdiradi, ichki a‘zoldagi shamollashlarni oladi, qorin dam bo‘lishidan hamda yeldan xalos etadi.

Zanjabil ayniqsa kaliy, fosfor va vitamin C ga boy, bu moddalar immunitetni mustahkamlashda, gripp va shamollash viruslariga qarshi kurashda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, erkaklik quvvatini oshiradi. Aterosklerozda, yog‘lar va xolesterin almashinuvi buzilganda qon tomirlar holatini me‘yorga soladi. Bosh og‘rig‘ida, yelkada og‘riqlar paydo bo‘lganda, surunkali bod xastaligida undan kompress qilinadi. Artrit hastaligida xam shifo bo‘ladi. Zanjabil – aromaterapiyada keng qo‘laniladi. Asab va ruhiy zo‘riqishlar va, ayniqsa, virusli kasalliklarni

davolashda yaxshi muolaja hisoblanadi. Issiq ingalyatsiyalar, vannalar, badanga surtish, uqalash va iste'mol qilish zarur bo'lganda ham uning efir moylaridan foydalaniladi. Ovqat hazmi buzilishidan hosil bo'lgan ich ketishini to'xtatadi. Tovuq tuxumi sarig'i bilan birga yeyilsa, magniyini ko'paytiradi va uning quyuqligini isloh qiladi. Zanjabilni og'izga solib so'rilsa, me'dada balg'am yig'ilishi oqibatida hosil bo'lgan tashnalikni bartaraf etadi.

Zanjabil taomlar hazmini me'yorga soladi, organizmni zaharli moddalardan tozalaydi. Buning uchun qirg'ichdan chiqarilgan zanjabilni limon sharbati va ozgina tuz qo'shib, ertalab nonushtaga qadar ise'mol qilish kerak. Zanjabilning qo'llanish doirasi shu qadar kengki, shu bois uni haqiqiy mo'jizaviy dori, deb atashadi.

Zanjabilli choy tayyorlash: Zanjabilli choy tayyorlash usuli quyidagicha: qirg'ichdan yangi chiqarilgan uch choy qoshiq zanjabil ildizi 100 ml. suv yoki sutga solinib, qopqog'i zich yopilgan emalli idishda past olovda 10 daqiqa qaynatiladi. So'ng 5-10 daqiqa dimlab qo'yiladi hamda asal va limon qo'shib issig'ida ichiladi.

Maydalab kesilgan yoki nafis bo'laklangan zanjabil ildizini choynakka solib, ustidan qaynab turgan suv quyiladi va biroz damlanadi. So'ngra limon va asal qo'shib ichilsa, juda xushta'm bo'lishdan tashqari, nihoyatda foydali hamdir.

Zanjabil sabzavot va mevalarni marinadlashda ishlatiladi. Go'sht dimlanganda go'sht xushbo'y bo'ladi va mayinligini saqlaydi. Bir kilogramm xamir yoki bir kilogramm go'shtga bir gramm zanjabil solish kifoya.

Zanjabilli choyni ichib bo'lmaydigan holatlar: Zanjabil oshqozonni ko'p kasalliklaridan himoya qilsa ham, ovqat hazm qilish a'zolarida muammosi bor kishilarga bunday choy ichish tavsiya etilmaydi, chunki zanjabil qo'zg'atuvchi moddadir. Shuningdek, uni ichish homilador ayollarga, bolalarga va kuchli antikoagulyant dorilar qatoriga kiruvchi aspirin, varforin, tiklopidin yoki geparin kabi dori-darmonlar ichib yuruvchi kishilarga tavsiya etilmaydi. Zanjabilni ichishdan oldin shubha tug'ilsa, davolovchi shifokor bilan maslahatlashish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. S.Holiqov, O'.Pratov va A.Fayziyev. O'simliklar aniqlagichi. Toshkent. O'qituvchi. 1995.
2. O'.Pratov, X.Axunov, V.Mahmudov va b. Botanika. Toshkent. Ta'lim. 2010.
3. K.Toyjonov, S.Meliboyev, V.Mahmudov. O'zbekiston yuksak o'simliklari turkum nomlarining izohli lug'ati. Toshkent. Fan. 2008.
4. V.A.Burigin, F.X.Jonguzarov, J.K.Saidov, T.D.Mustaqimov. Botanika va o'simliklar fiziologiyasi asoslari. Toshkent. O'qituvchi. 1972.
5. Internet ma'lumotlari.

REFERENCES

1. S.Holiqov, O'.Pratov, A.Fayziyev. Identifier of plants. Tashkent. O'qituvchi. 1995.
2. O'.Pratov, X.Axunov, V.Mahmudov and others. Botany. Tashkent. Ta'lim. 2010.
3. K.Toyjonov, S.Meliboyev, V.Mahmudov. thesaurus of names of varieties of high plants of Uzbekistan. Tashkent. Fan. 2008.
4. V.A.Burigin, F.X.Jonguzarov, J.K.Saidov, T.D.Mustaqimov. Bases of botany and physiology of plants. Tashkent. O'qituvchi. 1972.
5. Internet data.