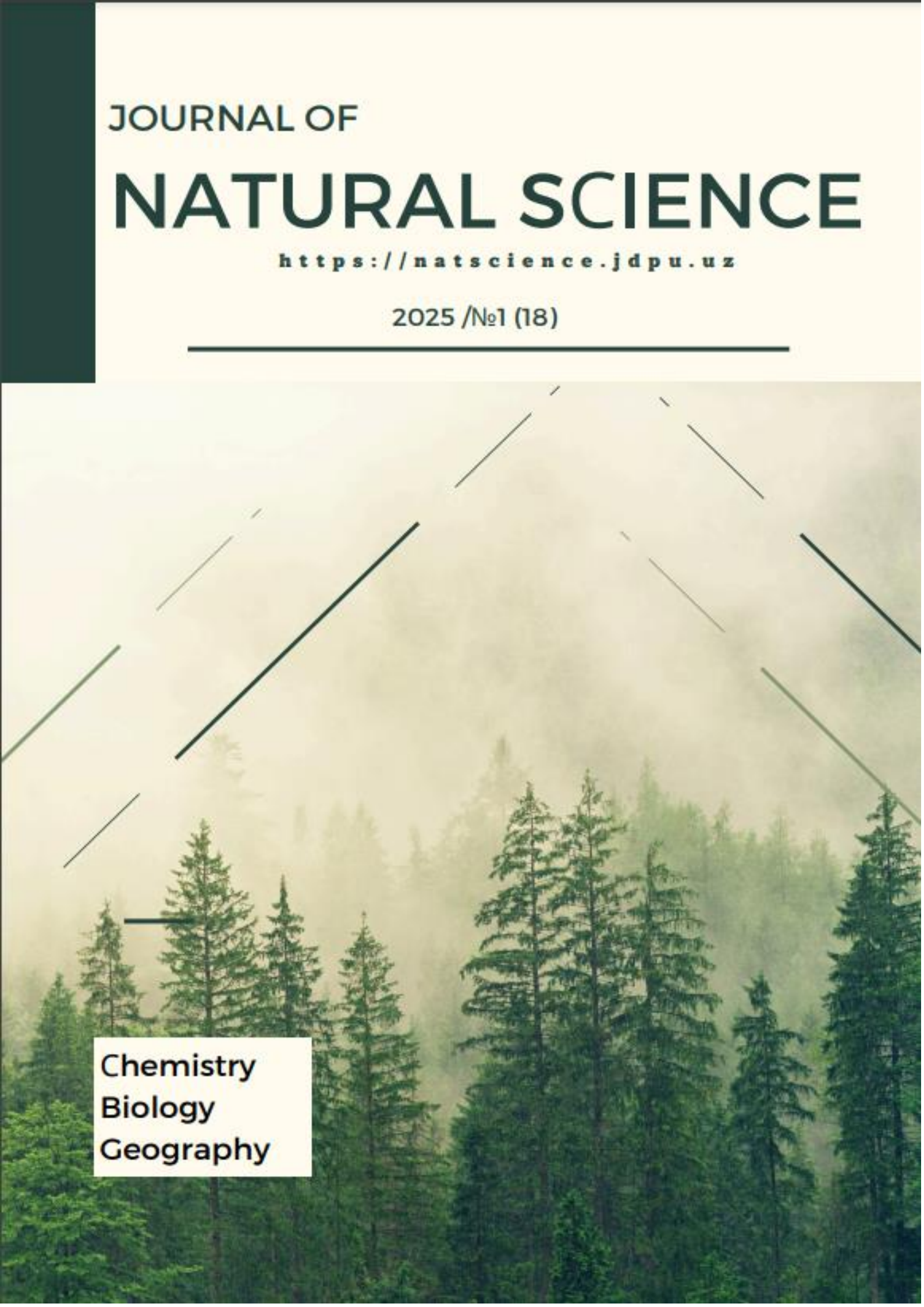


JOURNAL OF

NATURAL SCIENCE

<https://natscience.jdpu.uz>

2025 /№1 (18)



Chemistry
Biology
Geography

<u>TAHRIR HAY’ATI</u>	<u>TAHRIRIYAT A’ZOLARI</u>
Bosh muharrir Yaxshiyeva Z.Z. k.f.d., professor	<u>Bosh muharrir</u> Yaxshiyeva Zuhra Ziyatovna k.f.d., professor <u>Tahririyat a’zolari:</u> 1. Yaxshiyeva Z.Z. – k.f.d., professor JDPU. 2. Shilova O.A. – k.f.d., professor I.V. Grebenshikov nomidagi Rossiya FA Silikatlar kimyosi instituti. 3. Markevich M.I. – f.m.f.d., professor Belarussiya FA. 4. Elbert de Josselin de Jong – professor, Niderlandiya. 5. Anisovich A.G. – f.m.f.d., professor Belarussiya FA. 6. Kodirov T. – k.f.d., professor TKTI. 7. Abduraxmonov E. – k.f.d., professor SamDU. 8. Nasimov A. – k.f.d., professor SamDU. 9. Smanova Z.A. – k.f.d., professor O’zMU. 10. Mavlonov X. – b.f.d., professor JDPU. 11. Usmanova X.U. – professor URUXU. 12. Qutlimurodova N.X. – k.f.d., dotsent O’zMU. 13. Nuraliyeva G.A. – dotsent O’zMU. 14. Sultonov M.M. – k.f.d., dotsent JDPU. 15. Xudanov U.O. – t.f.n., dotsent JDPU 16. Murodov K.M. – dotsent SamDU. 17. Abduraxmonov G’.– dotsent O’zMU. 18. Yangiboyev A. – k.f.f.d., (PhD), dotsent O’zMU. 19. Xakimov K.M. – g.f.n., professor v/b. JDPU. 20. Azimova D.E. – b.f.f.d., (PhD) dotsent. JDPU. 21. G’o’dalov M.R. – g.f.f.d., (PhD), dotsent JDPU. 22. Ergashev Q.X. – dotsent TDPU. 23. Orziqulov B. – k.f.f.d., (PhD) O’zMU. 24. Kutlimurotova R.H.-SVMUTF 24. Xamrayeva N. – dotsent JDPU. 25. Rashidova K. – dotsent JDPU. 26. Inatova M.S. – dotsent JDPU.
Muassasa Jizzax davlat pedagogika universiteti	
Jurnal 4 marta chiqariladi (har chorakda)	
Jurnalda chop etilgan ma’lumotlar aniqligi va to’g’riligi uchun mualliflar mas’ul.	
Jurnaldan ko’chirib bosilganda manbaa aniq ko’rsatilishi shart.	

Jizzax davlat pedagogika universiteti Tabiiy fanlar fakulteti

Tabiiy fanlar Journal of Natural Science-elektron jurnali

<https://natscience.jdpu.uz>

ZANJABILNI SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI.

Ortiqova Lola Soatovna- dotsent

Tulqinova Komila Otabek qizi- talaba

Jizzax davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: Zanjabil juda ham foydali o‘simlik bo‘lib, ko‘plab kasalliklarni davolashda yordam beradi, oziq-ovqat mahsuloti sifatida ham istemol qilinadi.

Kalit so‘zlar: zanjabil, o‘simlik, dorivor, ekin, foydali, kasallik, sanoat, shifobaxsh.

Аннотация: имбирь-очень полезное растение, которое помогает лечить многие заболевания, его также употребляют в пищу.

Ключевые слова: имбирь, травяной, лекарственный, культурный, полезный, болезненный, промышленный, лечебный.

Abstract: Ginger is a very useful plant that helps treat many diseases, it is also used as food.

Key words: ginger, herbal, medicinal, cultural, useful, painful, industrial, medicinal.

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, marganets), vitaminlardan (A, B1, B3, C, E, K), yog‘li kislotalar (oleik, kaprilik, 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 mavjud. Agar biron bir ziravorni yaxshi ko‘rishingiz kerak bo‘lsa, u zanjabil bo‘lgani ma‘qul. Albatta, sog‘liq uchun katta foyda keltiradigan ko‘plab ajoyib ziravorlar mavjud, ammo ularning ijobiy xususiyatlari zanjabilchalik emas va u boshqalarga qaraganda yaxshi ta‘mga ega. Zanjabilning foydasi gingerol deb ataladigan aralashmaga bog‘liq.

Ushbu modda yallig‘lanishga qarshi, og‘riq va shishni yengillashtirishga yordam beradi. Shuningdek, tarkibida antioksidant bo‘lib, tanadagi zararli erkin radikallarni zararsizlantiradi. Bu saraton xavfini kamaytirishi isbotlangan.

Quyida zanjabilning 7 ta foydali xususiyatini bilib olishingiz mumkin. 1. Kislota refluksini mag‘lub qiling. Kislota refluksi iste‘mol qilingan ovqat yoki odamning anatomiyasi tufayli yuzaga kelishi mumkin. Ba‘zi odamlar bunga moyil. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, har kuni maxsus zanjabilni choy ichish yoki ovqatlanish kislota refluksiyasini yo‘q qilishi mumkin. 2. Yallig‘lanishdan ozod bo‘ling. Yallig‘lanish - bu tananing shikastlangan yoki zararlangan qismini boshqa joylarga yetkazilgan zararni cheklash uchun izolyatsiya qilish zarur bo‘lganda mudofaa mexanizmidir. Shunga qaramay yallig‘lanish jarayoni og‘riqli va yoqimsiz holat hisoblanadi. Ayniqsa surunkali yallig‘lanishli kasalliklarga chalingan odamlar zanjabilni iste‘mol qilishdan juda samarali davolanish usulidir. 3. Saraton xavfini kamaytiring. Zanjabil saraton hujayralariga ta‘siri boshqa o‘simliklarning ta‘siriga qaraganda faolroqdir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, zanjabil saraton hujayralarini kimyoterapiya dorilariga qaraganda tez va xavfsizroq tarzda yo‘q qiladi. Yaxshi bilasizki, kimyoterapiya ko‘plab sog‘liq muammolarini keltirib chiqaradi. Shuningdek, zanjabil yo‘g‘on ichak va ingichka ichak yallig‘lanishining oldini olish uchun ham qo‘llaniladi. 4. Hazm qilish bo‘yicha muammolardan xalos bo‘ling. Zanjabil ko‘ngil aynishini to‘xtatishi mumkin. Buning sababi, zanjabil oshqozon yarasini keltirib chiqaradigan zararli bakteriyalarni yo‘q qiladi. Zanjabil shuningdek,

ovqat hazm qilish jarayonining ajralmas qismi bo‘lgan so‘lak bezlarini qo‘zg‘atish uchun ham foydalidir. 5. Bosh og‘rig‘idan xalos bo‘ling va oldini oling. Zanjabilning yallig‘lanishga qarshi xususiyatlari bosh og‘rig‘ini davolashda ham yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, har kuni zanjabilni iste‘mol qilish bosh og‘rig‘i, hatto migrenni ham oldini olishga qodir. 6. Ozishni istaysizmi? Vazn tashlash juda qiyin masala. Tanada to‘planayotgan yog‘ zahirasi me‘yordan ortishi ko‘plab kasalliklarning bosh omili hisoblanadi. Parhez ozishda katta rol o‘ynaydi, ammo semizlikning sababi genga ham bog‘liq bo‘lishi mumkin. Zanjabil moddalar almashinuvini ham bir me‘yorda saqlaydi. Parhez moddalar almashinuviga salbiy ta‘sir o‘tkazadi. 7. Mushaklar og‘rig‘idan ortiq azob chekmang. Og‘riqning yana bir keng tarqalgan turi bu mushaklarning og‘rig‘i bo‘lib, ko‘pincha u jismoniy mashqlar yoki kunlik mashqlar tufayli yuzaga keladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, zanjabil bunday holatda ham yordam beradi. Shunday bo‘lishiga qaramasdan bu borada zanjabil ta‘siri mushaklarning og‘rig‘ini darhol yengillashtirmaydi, balki astasekinlik bilan davolab boradi. Har kuni zanjabil iste‘mol qilish keyinchalik tanangizda sodir bo‘ladigan og‘riqlarning oldini oladi. Bolalarda shamollash kasalligini davolash uchun zanjabil ildizidan foydalanish mumkin. Zanjabil qolaversa bolalardagi grip va sovuqni oldini olishda yordam beradi. Qaynayotgan zanjabilning bug‘lanishi nafas olish uchun foydalidir. Agar bola ovqat hazm qilish tizimi kasalliklaridan azob chekayotgan bo‘lsa, bu o‘simlikdan tayyorlangan choy, qusish spazmlarda yordam beradi. Zanjabil shuningdek mushaklarning og‘rig‘ini yo‘q qiladi, bolalarning immunitetini mustahkamlaydi. Bu o‘simlik ortiqcha vazndan xalos bo‘lishga ham sezilarli natija beradi. Ovqatdan oldin istemol qilingan zanjabilni choy ishtahani bo‘g‘adi va shu bilan birga, yog‘larni eritish xususiyatiga ham ega. Har kuni ertalab bir stakan iliq suv bir choy qoshiq zanjabil, limon va asalni aralashtirib ichilgan damlama immunitetni ko‘tarishiga va ichki azolarning tozalanishiga juda katta yordam beradi, zanjabilni choy odamni tetiklashtirib, mushaklardagi yog‘ qatlamlarining “erishini” tezlashtiradi, tanadagi ortiqcha suvni haydaydi. Zanjabilni choyning inson salomatligi uchun juda ko‘plab foydali jihatlari

bor. Jigarni tozalab, zaharli moddalarni chiqarib yuboradi, jigarni yiliga bir ikki marta tozalab turish zarur. Bu hayotiy muhim a'zo qonni filtrlab, qon tomir tizimidagi zararli va zaharli moddalarni chiqarib yuborish uchun xizmat qiladi. Zanjabilli choy ichilganida uning tarkibidagi zanjabil va dolchin birikmasi jigarni tozalaydi. Natijada jigarni ishlashi meyorlashib vazifasini faol bajarishga o'tadi. O't pufagini sog'lomlashtiradi: o't pufagida tosh paydo bo'lgan kishilar zanjabilli choydan muntazam ichib yursalar ham jigarini himoyalaydi, ham o't pufagini ravon ishlashini taminlaydi. Immun tizimini yaxshilaydi: zanjabil ayniqsa kaliy, fosfor va C vitaminiga boy. Ma'lumki bu moddalar immunitetni mustahkamlashda, grip va shamollashning oldini olishda viruslarga qarshi kurashda muhim ahamiyatga ega. Bu choyni tayyorlash juda oson, buning uchun 1 bo'lak zanjabil ildizi (2 sm atrofida) 1 bo'lak dolchin yarimta limon va 1 stakan suv kifoya bularning hammasini choynakka solib ustidan qaynoq suv quyiladi va dam yeyish uchun o'rab qo'yiladi. Zanjabil ko'plab kasalliklarni davolashda yordam beradi. Bundan tashqari u kosmetologiyada kremlar niqoblar shampunlar va sochlarni parvarish qilish uchun ishlatiladi. Zanjabil qo'shilgan iziq ovqatlar achchiq va o'ziga xos tamga ega bo'lib,metabolizmni normallashtiradi, kayfiyatni yaxshilaydi. Dorivor xususiyatlariga kelsak, zanjabil antispazmadik va yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi, xolesterolni kamaytirishga, qon bosimini pasaytirishga va ilmiy maqsadlarda tekshirilayotgan hayvonlarda jigar o'simtasini kamaytirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Jyotsna Dhanik, Neelam Arya and Viveka Nand. A Review on Zingiber officinale//Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry 2017; 6(3):174-184 p
2. Ambre S.G., Gaikar V.S., Sharmale M.N., Mhaske P.B., Phalke P.L. Pharmacognostic study of zingiber officinale.// IP International Journal Comprehensive and Advanced Pharmacology 2023;8(3):138-142p.
3. Абу Али ибн Сино. Занжабил //«Тиб қонунлари»II китоб учинчи нашри. «Шарқ» нашриёти. Тошкент 2020 йил 218-220 б.