

ZAFARON O'SIMLIGINING MORFOLOGIYASI VA XALQ TABOBATIDA QO'LLANILISHI

Qoraboyeva Sofiya Avazbek qizi
Mamadaliyeva Durdonaxon Odiljon qizi
FarDu, Agrar qo'shma fakulteti talabalari

Annotatsiya: *Bugungi kunda dorivor o'simliklarga bo'lgan qiziqish tobora ortib bormoqda, butun dunyo pandemiyasida insonlar sog'lig'iga alohida e'tibor berishi, salomatlik sirlaridan xabardorligi ortishi, qarigan va surunkali kasalliklarga chalingan insonlar immun tizimini faollashtirish uchun tabiiy vositalarni afzal ko'rishi, tabiiy vositalarning mutloq zararsizligi va foydasi ushbu sohada ilmiy tadqiqotlarga investitsiyalar hajmining va xalqaro bozorlardagi dorivor o'simliklarga bo'lgan talabning keskin ortishiga sabab bo'ldi.*

Kalit so'zlar: *Za'faron, qizil oltin, karotin, tiamin, riboflamin, flavonoidlar, kalsiy, fosfor.*

Аннотация: *Сегодня интерес к лекарственным растениям возрастает, в связи с глобальной пандемией люди уделяют особое внимание здоровью, повышается осведомленность о секретах здоровья, а пожилые и хронически больные люди отдают предпочтение натуральным средствам для активации иммунной системы. Абсолютная безвредность и польза натуральных средств вызвали резкое увеличение объема инвестиций в научные исследования в этой области и спроса на лекарственные растения на международных рынках.*

Ключевые слова: *Шафран, красное золото, каротин, тиамин, рибофламин, флавоноиды, кальций, фосфор.*

Abstract: *Today, the interest in medicinal plants is increasing, due to the global pandemic, people pay special attention to health, the awareness of health secrets increases, and the elderly and chronically ill people prefer natural means to activate the immune system. , the absolute harmlessness and benefit of natural remedies has caused a sharp increase in the amount of investments in scientific research in this field and the demand for medicinal plants in international markets.*

Key words: *Saffron, red gold, carotene, thiamin, riboflamin, flavonoids, calcium, phosphorus.*

Za'faron (*Crocus sativus* – lotin.) –sapsarguldoshlarga mansub ko'p yillik o'tsimon tuganak piyozli o'simlik. Yovvoyi holda uchramaydi. Hindiston, Pokiston, Xitoy, Janubiy Yevropa, Ozarbayjonda katta maydonlarda ekiladi. Piyozining diametri 1-2 santimetr. Bargi 5-15 ta, och sariq rangda; eni 2 mm, tuksiz. Guli 1-4 ta, gultoqi oqish, pastki qismi (tashqi tomondan) binafsha rang, uzunligi 2-4 sm. Changchilari gulqo'rg'ondan qisqa. Ko'sagi cho'ziq, eni 6-7 mm.

Fevral-iyulda gullaydi, aprel—avgustda meva beradi. Tarkibida efir moyi bo'lgani uchun hidi juda o'tkir va yoqimli. 90-100 ming dona za'faron gulidan 1 kg qurigan gul tumshuqchalari olinadi. Za'faron gulining quritilgan tumshuqchalari murabbo, tortlar rangi va

ta'mini yaxshilash, oziq-ovqat (pishloq, sariyog', likyor va boshqalarda rang berish uchun), parfyumeriya (atir-upa) sanoatida ishlatiladi. Tabobatda dori-darmon sifatida qo'llaniladi. Za'faron o'rta asrlardan beri bahosi va qadri tushmay kelayotgan yagona ziravordir. O'rta asrlarda bir qadoq (450 g) za'faronni zotli arab chopqir otiga ayirboshlash mumkin bo'lgan.

Za'faron haqida tarixiy manbalar Bu ziravorning nomi deyarli hamma tillarda arabcha "sariq" ma'nosini beradigan "Za'faron" so'zidan olingan bo'lib, qadimda mazkur noyob o'simlikdan bo'yoqlash moddasi sifatida foydalanilganidan dalolat beradi. Hozirgi davrda za'faron o'zining azaliy ahamiyatini yo'qotib, asosan pazandalikda ishlatiladi va oltin bilan teng baholanadigan yagona ziravordiryu. Yer yuzida bugungi kunda yiliga faqat uch yuz tonna za'faron yetishtiriladi. (2017-yil holatiga ko'ra)

Ma'lumki, za'faron insoniyatga ziravor sifatida iste'mol qilinishi to'rt ming yildan ko'proq tarixga ega bo'lib, bo'yoq sifatida neolit davrida tog'larda qoya toshlariga rasm chizishda ishlatilgan. Qadimgi Mesopotamiyada uni taomda ishlatilgan izlari arxeologlar tomonidan aniqlangan. Yozuvlarda u haqda birinchi eslatmalar Shumer sivilizatsiyasi qoldiqlarida kuzatiladi. Eronda eramizdan avvalgi X asrda za'faron tolalarini qurbonlik o'raladigan matolarni bo'yashda ishlatilgan, undan shuningdek kuchli tomizg'i sifatida foydalanib, attorlik mollari va lazzatli yog'lar tayyorlashgan. Iskandar Zulqarnayn armiyasida jarohatlarni davolashda ishlatilgan. Qadimgi Ahdda (Tavrotda) za'faron qurbonlik qilishda yordamchi vosita, bo'yoqchilik va attorlik moddasi sifatida ishlatilishi haqida bitilgan. Qadimgi Xitoy manbalarida shifobaxsh dori vositasi sifatida eslatilgan. Sharqda budda monaxlari liboslarini bo'yash uchun ishlatilgan. Yevropada uni ishlatgan boylar jamiyatda kiborlar tabaqasiga mansubligini ifodalagan. Rim arkoni davlati za'faronni dori sifatida, teri va matolarga bo'yoq, attorlik moddasi sifatida ishlatgan. U – eng mazali ziravor, sifatli tabiiy bo'yoq moddasi va qimmatbaho attorlik vositasi, hamma dardlarga davo bo'luvchi moddadir.

Sharqda ilgarilari u "qizil oltin" deb nomlangan. Za'faron qim-matbaholigining sababi ikkita: birinchidan, uni yetishtirish juda mashaq-qatli ish, ikkinchidan, xushbo'yliigi, ta'mi va davolash xususiyatlari bo'yicha za'faron ziravorlar orasida tengsizdir. Qadimgi zamonlardan ma'lumki, u nodir va bemisl xususiyatlarga ega. U og'riqni qoldiruvchi, quvonch va xursandchilik baxsh etuvchi, tushkunlikdan chiqaruvchi, quvonch gormoni – serotonin ishlab chiqarish xususiyatiga egadir. Shunday qilib, za'faron – inson doimiy iste'mol qilishga o'rganib qolmaydigan, yengil psixotrop moddadir.

Hakim Ayurveda za'faronni hazm taomni yaxshilashga, sezgi va nafas olish organlarini mustahkamlashga, jigar, buyraklar, limfa bezlarini tozalashga, titroqni bosishga, tomirlarda to'xtagan qonni yurgizishga, yuz rangini tiniqlashga, jinsiy quvvatni faollashtirishga ham xizmat qilishini ta'kidlagan. Qadimda kiborlar jamiyatiga mansub ayollar tug'ish oldidan og'riqni yengillashtirish maqsadida za'faron eritilgan suvni ichishgan.

Zamonaviy tibbiyotda u ko'zga tomiziladigan dori tayyorlashda va umumiy quvvatlantiruvchi turli dori-darmonlar tayyorlashda ishlatiladi. Za'faronning antikanserogen va antimutagen xususiyatlarga egaligi isbotlangan. Uni qaynoq sut bilan ichilsa, bosh miya faoliyatini mustahkamlab, xotirani kuchaytiradi. Agar asal bilan iste'mol qilinsa, buyrakdagi toshlarni maydalanishiga yordam beradi. Za'faron guli tumshuqlari eritmasi inson organizmiga zarur bo'lgan karotin, tiamin, riboflamin, flavonoidlar, kalsiy, fosfor kabi

moddalarga va turli vitaminlarga boy. To'rt ming yillik ishlatish tarixida uning to'qson xil turli kasalliklarni davolashda qo'llanishi aniqlangan.

Za'faronning xushbo'y hidini hidlash insonni nafas olish organlariga ijobiy ta'sir qilib tinchlantiradi va uyqusizlikdan qutilishga yordam beradi. Kuchli bosh og'rig'ida va quloq shamollaganida za'faron suvida paxta yoki yumshoq matoni ho'llab kasal a'zoga bosilsa, og'riqni qoldiradi. Bundan tashqari u qorin ochish hissini ham kamaytiradi.

Za'faron me'yoridan oshirib ishlatilsa, sezgi organlarini qattiq zo'riqishiga olib kelishi mumkin. Me'yordan ko'p ovqatga qo'shilgan za'faron taomni buzishdan tashqari insonni zaharlanishga, bir necha gramm yangi uzilgan sifatli za'faron iste'mol qilinishi, o'limga ham sabab bo'lishi mumkin. Mutaxassis maslahatisiz homilador ayollarga tinchlantiruvchi vosita sifatida iste'mol qilish tavsiya etilmaydi. Za'faron xarid qilishda yanchilib maydalanganini emas, balki butun tolali gullarini olish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bundan ikki ming yil avval Pliniy yanchilgan za'faron qalbaki bo'lishi mumkinligi haqida ogohlantirgan. O'rta asrlarda za'faronni soxtalashtirgan kishi gulxan o'tida yoqilgan. Haqiqiy za'faron hech qachon arzon narxda sotilmagan. Uni uzoq saqlab bo'lmaydi, shuning uchun oldindan olib qo'yib bo'lmaydi. Za'faron ovqat hazm qilishni yaxshilab, ishtahani ochadi, organizmning hayotiy faolligini yaxshilaydi, kishilar undan oshqozon, yurak, jigar nafas olish a'zolari va asab tizimini mustahkamlashda, buyraklarni tozalashda, og'riqni qoldirishda, tinchlantiruvchi, peshob, o't va ter haydovchi vosita sifatida foydalanishadi. Lekin homiladorlikda uni iste'mol qilib bo'lmaydi, chunki u homilani muddatidan oldin tushishiga sabab bo'lishi mumkin. Za'faron dorishunoslik sanoatida keng ishlatiladi, u sharq tabobatining 300 dan ortiq dori-darmonlari tarkibiga kiradi. Uning damlamasi bilan qadimda kataraktani davolashgan, hozirgi vaqtda ham u ko'zga tomiziladigan dorilar tarkibiga qo'shiladi.

Za'faron butun organizm hujayralarini oziqlantiradi, terini silliq qiladi, rangni tiniqlashtiradi, xotira va aqliy faoliyatni yaxshilaydi, kayfiyatni ko'taradi. Za'faron 100 dan ortiq xastaliklarni davolovchi shifobaxsh xossalarga ega. Amalda har qandalik xastalik, u boshlanish bosqichidami yoki rivojlangan oxirgi bosqichidami, bundan qat'iy nazar, za'faron yordamida 85-87 % ga shifo topadi. Tadqiqotlar buni qayta-qayta isbotlagan. Za'faronning shifobaxsh xossalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Onkologik kasalliklarni davolashda (hatto kasallikning oxirgi bosqichida saraton o'simtalariga qarshilik ko'rsatadi va ularning hujayralari o'sishini to'xtatadi);
- Qonni tozalashda (uni yangilaydi va tozalaydi, demak yurak qon tomir tizimini mustahkamlaydi, organizmning barcha hujayralarini oziqlantiradi);
- Miya faoliyati aktivligini yaxshilaydi (bosh miya to'qimalarini o'stiradi, xotirani yaxshilaydi);
 - Nevrozdan forig' qiladi;
 - Bosh og'rig'i va uyqusizlikdan xalos etadi;
 - Oshqozon-ichak faoliyatini me'yorga keltiradi;
 - Ortiqcha o'tdan xalos etadi;
 - Buyrak va qovuqni davolaydi(asal aralashtirilgan za'faron buyrak va qovuqdagi toshlarni maydalaydi);

- Antioksidant ta'sirga ega (energetik modda almashinuvini yaxshilaydi, zararli moddalarni chiqarib yuboradi);
- Organizmni quvvatlaydi;
- Ko'rish qobiliyatini tiklaydi, ko'z to'rpardasiidagi illatlarni davolaydi;
- Ereksiyani yaxshilaydi;
- Hayz siklida og'riqni yengillashtiradi;
- Terining kuygan va shish paydo bo'lish holatlarida ularni davolaydi;
- Allergiyadan xalos etadi;
- Ichkilikbozlik illatidan xalos etadi;
- Shamol va spazmalarni chiqarib yuboradi;
- Butun organizmni yoshartiradi;
- Organizmdagi radiatsiya darajasini pasaytiradi. Ta'siri: organizmni umumiy mustahkamlash va faollashtirish. Qonni yaxshi tozalaydi. Immunitetni mustahkamlaydi. Onkologik kasalliklarning oldini oladi.

Tarkibi: Za'faronning 2-3 gul otaligi va 10 dona mayiz olib, yarim stakan sovuq suvga solinadi, tun davomida tindiriladi— suv qo'ng'ir-tilla rang tus oladi. Ertalab nahorga ichiladi, xuddi shu yo'sinda kechqurun ichishga keyingi me'yordagi dori ertalab tayyorlab qo'yiladi. Muolaja davomiyligi – 2 oy. Bu dorini ichish uchun eng munosib vaqt bahor va yoz fasllari.

Jigar faoliyatini me'yoriga keltirish va uni davolash maqsadida za'faron un kabi yanchilib, maydalanadi va ovqatlangandan 20 minut o'tkazib iste'mol qilinadi. Uslubi: choy qoshig'i uchidan til bilan yalab iste'mol qilinadi.

Erkaklar quvvatini oshirish uchun za'faron, zanjabil dorivorlarini va qora muruchni sabzavotli, go'shtli yoki baliqli taomlar pishirilib tayyor bo'lgach, qo'shiladi.

Yurak, buyrak, jigar kasalliklarini davolashda, konyunktivit, keratit va yiringli jarohatlarni davolashda za'faronning suvdagi aralashmasidan foydalaniladi. Buning uchun bir choy qoshig'i za'faron tolalari ustidan qaynab turgan bir stakan suv quyiladi, 20 daqiqa tindiradi, 3 qavat dokadan o'tkazib, sovutiladi va kuniga uch mahal ovqatdan oldin 15 gramdan ichiladi yoki bu suvga doka ho'llab jarohatga qo'yiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. –Тошкент: Фан, 1982.Т.1. –497 б
2. Абу Райхон Беруни. Избранные произведения. Китоб ас-Сайдана // Фармакогнозия. книга 4. –Ташкент: Фан, 1974.–С. 692-693.
3. Abu Ali ibn Kanon vrachebnoy nauki. Izbrannyye razdelы. V 3-ch. (sostaviteli: Karimov U. I., Xurshut E. U.)- Tashkent: MIKO. –Fan, 1994.- 1 ch. –400 s., 2 ch. –360 s., 3 ch. –232 s .
4. Askerov Turkiya Respublikasi Oziq-ovqat va qishloq xo'jaligi vazirligi hamda "Denizbank" hamkorligida tayyorlangan "100ta kitob"dan iborat to'plami SHafran. – Baku : Azerneshr, 1934. – 113 s .
5. Garagezov G., Gasyimov K. G., Serkerov S.V., Novruzov E.N., Muradov P.Z., SHaxmuradov I.A. Strategiya izucheniya bio – logii Apsheronskoy populyasii shafrana