

**ZANJABIL HAQIDA UMUMIY MA'LUMOT.
TIBBIYOTDA QO'LLANILISHI***Olimov S.M.**Baxromova B.Z.**Samarqand davlat tibbiyot universiteti*

Annotatsiya: Ushbu maqola zanjabil o'simligining ozuqaviy ahamiyati, uning ozuqaviy tarkibi, shifobaxshiligi, madaniy holda yetishtirilishining tarixi haqidagi ma'lumotlarni va kimyoviy tarkibini o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: reproduktiv salomatlik, mikronutrientlar, sun'iy ozuqalar, zingiber officinale, samurai qilichi, me'da kasalliklar, Janubiy Sharqiy Osiyo, ildizpoyali o'simlik, qora va oq zanjabil, Barbados va Bengal, zaytun moyi, kaliy, fosfor, B guruhi vitaminlari, immunitet zaiflashuvi.

Qadimdan insonlar dorivor o'simliklarni o'z ehtiyojlaridan kelib chiqib o'rganib kelishgan. Bog'dorchilikning hamda dehqonchilikning an'anaviy metodlari aynan tarixdan shu kungacha amalga oshirilib kelingan biologic tadqiqotlarning natijasidir. Bizga ma'lumki, biologiya olimlarining zimmasida butun yer yuzi aholisini oziq ovqat bilan ta'minlashdek mashaqqatli vazifa turibdi. Insonlarni sifatli ozuqa bilan ta'minlash o'z navbatida sifatli va zararsiz hamda oson yetishtirilgan hayvon yoki o'simlik turlarini aniqlash va ularni atroflicha o'rganishni talab etadi. Insoniyatni ozuqaga bo'lgan talabi tarixdan ularni bevosita botanika, zoologiya agronomiya ba'zi hollarda mikologiya bilan shug'ullanganligini ko'rsatadi. Biz oziq-ovqat sanoatiga tadbir qilayotgan o'simligimiz ham oziqabop ham dorivor bo'lsa, aholining reproduktiv salomatligiga sezilarni hissa qo'shgan bo'lamiz. Dorivor o'simliklarni ozuqabopligini o'rganish ularni qo'llash bilan aholining kundalik ovqat ratsionidan sun'iy kimyoviy moddalarni kamayishiga olib keladi. Masalan har xil sun'iy kukunli ozuqalar, sun'iy shirinliklar, gazli ichimliklar bizning sog'limizga yomon ta'sir qilib immunitetni keskin tushishiga olib keladi. Insonlarning sun'iy ozuqalarga bo'lgan talabi aslida hujayralarda tabiiy ozuqalardan keladigan mironutrientlarning yetishmasligi sabab yuzaga keladi. Takidlash joizki, bunday turdagi sun'iy ovqatlanish immun tizimining zaiflashuvi va ortiqcha va muommosi, kamqonlik singari kasalliklarni keltirib chiqaradi. Bunday sun'iy oziqlanishni tabiiysiga almashtirish nafaqat inson salomatligini tiklaydi balki uning umrini ham uzaytirishi fan yutuqlarida yaqqol ko'rinadi. Qadimdan dorivor o'simliklar orasida imbir ya'ni zanjabil alohida ahamiyatga ega. Ilmiy nomi zingiber officinale dir. Bundan 5000 yil oldin Sanskrit xalqi imbirdan keng foydalanishgan va uni shoxli ildiz deya atashgan. Turli xalqalar orasida mashhur bo'lgan bu o'simlik hayot ildizi, oltin jangchi, samuray qilichi degan nomlarni olgan. Quyida esa bu o'simlikni nega bunchalik mashhur bo'lish sabablarini ko'rib chiqamiz.

Zanjabilni birinchi bo'lib Hindistonning shimoliy hududlari aholisi etishtirdi.

Aynan o'sha joydan bu ajoyib ziravorlar dunyoning boshqa qismlariga olib kelingan. Bu arab savdogarlari tomonidan amalga oshirilgan. Bugungi kunda Xitoy, Nigeriya, Avstraliya, Braziliya, Yamayka va Barbados orollari aholisi bu o'simlikni o'stirmoqda. Ziravorlarni yaxshi ko'radiganlar mo'tadil iqlim sharoitida ildizni qozonlarda uyda ekishga muvaffaq bo'lishadi.

Zingiber officinale o'simligining ildizlaridan odamlar kundalik ovqatlari tarkibida qo'llab kelishar ekan, imbir ildizlari ovqatga hushtam berishi bilan birga aholini mikronutrientlar bilan ta'minlab kelayotgani fanga aniq bo'ldi. Qadimgi arab, rim va xitoy olimlari o'z asarlarida zanjabilni to'laqonli dori vositasi sifatida tariflashgan. Uzoq yillar oldingi manbaalarga qaraganda Osiyolik taniqli hakimlar imbirdan gastrintologiya muommolaridan keng foydalangani yozib ma'lum. Ko'ngil aynishi va diareya imbir yordamida davolangan. Bundan tashqari zanjabil quyidagi kasalliklarga qarshi qadimgi tabobatda samarali natijalar ko'rsatgan. Bular: mushaklardagi og'riqni qoldirish, shamolash va tumovda, me'da kasalliklarida, kuyishda, hamda ayollardagi minstural sikldagi siqish bilan kechadigan og'riqlarda. Hozirgi davr tibbiyotida odamlar zanjabilidan asosan oshqozon og'riqlarini qoldirishda foydalanib kelishmoqda. Sababi notog'ri ovqatlanishga odatlanish insonlarda me'da kasalliklarini avj olishoga sabab bo'ladi. Xar bir soha rivojlangani barobarida ovqatlar tarkibi ham "fast food" larga almashinib borayotgani sabab dori vositalarining tarkibiga kirayotgan zanjabil miqdorini tonnalarga oshirayapti. Zanjabil bir urug'pallalilar sinfiga mansub bo'lib zanjabildoshlar oilasining (zingiberceae) vakili bo'lib, yo'g'on ildizpoyali ko'pyillik o't. Asosan, tropik va subtropik mintaqalarda yarqalgan bu o'simlikning vatani Janubiy Sharqiy Osiyodir. Lekin hozirgi kunda butun dunyoda ekilib ko'paytirib kelinadi. Zanjabilning yer ostki qismida to'liq efir moylari bo'lib. Zanjabil ildizlari xushbo'y hidli va mazali bo'lib, ildiz maydalangani sari uning xushbo'yliigi ham ortib boradi. Maydalangan imbir kukunlari yaxshilab elanib asal nilan birga choy sifatida damlab ichilsa jigar yurak, me'da kasalliklariga davo sifatida foydalaniladi. Oziq ovqat sanoatida konditer mahsulotlari tayyorlashda va pazandichilikda, hamda zirovar sifatida foydalaniladi.

Zanjabil ildizining foydasi va zarari sinchkovlik bilan o'rganishga loyiqdir, chunki bu ko'plab odamlarning sog'ayishiga yoki vaznini yo'qotishiga yordam berdi. Keling, u bizga qanday etib kelganidan boshlaymiz. Bir marta, Xitoyda qazish ishlari paytida, ular zanjabil sumkalarini topdilar. Topilma miloddan avvalgi II asrga tegishli edi. Konfutsiy, Gippokrat, Avitsenna ham o'zlarining asarlarida bu o'simlikni tasvirlab berishgan. Mashhur yozuvchilar C.Dikkens, V.Dahl, L.Tolstoy, A.Pushkinlar ham zanjabil haqida so'z yuritadilar. Ildizning foydasi va zarari keyinroq bayon qilinadi. U haqida birinchi eslatmalar kanonik Veda tibbiyoti matnlarida uchraydi. Ular allaqachon 5000 yoshdan oshgan. 15-asrda yashab ijod etgan Yusuf Muhammad ibn Yusuf at-Tabib al-Xaraviy “

Xayrli kishilarga foydalar” asarida zanjabil haqida ancha mukammal ma’lumot bergan. 16-asrda yashab ijod etgan Hakim Davoiy al-G’iloniy ham “Insonlarga foydalar” asarida zanjabil haqida kengroq ma’lumot beradi. Zanjabilning ildizi dorivor bo’lib, tarkibida 1.5 foizdan 3 foizgacha efir yog’lari, 70 foizgacha organik kistolalar noyob aminokislotalar bor. Vitaminlardan C, A, D, B GURUHI vitaminlari. Imbir tarkibida yana kaliy, fosfor, magniy, temir hamda mis bo’lib, ular ham moddalar almashinuvida faol ishtirok etishadi. Zanjabil tarkibidagi C vitamini va kaliy hamda fosfor elementlari immunitetni mustahkamlashsa, gripp hamda shamollashda va yana viruslarga qarshi kurashda faol ishtirok etadi. Aterosklerozda, yog’lar va xolesterin almashinuvi buzilganda qon tomirlar holatini me’yorga solidi. Bosh og’rig’ida, yelka og’riqlar paydo bo’lganda, surunkali bod xastaligida imbirli compress qilinadi. Zanjabil artrit kasaligida ham shifo bo’ladi. Zanjabil _aromaterapiyada keng qo’llaniladi sab va ruhiy zo’riqishlar undan keng foydalaniladi. Ildizpoyalaridan ko’paytiriladigan bu o’simlik 6-8 dyum uzunlikdagi qalamchalari, 2-4 dyumdagi chuqurlikka ekiladi. Zanjabil o’simligidan yaxshi hosil olish uchun sakkiz yoki o’n oy muddat kutishni va parvarishni talab qiladi. Zanjabil o’simligining asosan ikki navi yetishtiradi. Bular qora zanjabil yoki Barbados o’tkir ta’mi va kuchli hidi bilan xarakterlanadi. Ikkinchi navi oq zanjabil yoki Bengal turi Rossiya bozorlarida keng tarqalgan. Oq zanjabilidan sulfat kislota bilan birga dori vositalari tayyorlanadi. Zanjabil ildizlarini eksport qilish ularni sifatli saqlashni talab qiladi. Zanjabil ildizlari asosan ikki xil usulda saqlanadi bulardan biri qog’oz qopchalarga o’rab, germetik kontenerlarda saqlash bo’lsa ikkinchisi zaytun moyiga bo’ktirib qo’yish usulidir.

Zanjabilli choy tayyorlash

Qirg’ichdan yangi chiqarilgan 3 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.

Zanjabilli choyga qarshi ko’rsatmalar

Ovqat hazm qilish a’zolarida muammosi borlar, homilador ayollar, bolalar 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.

Buyuk hakim Abu Ali Ibn Sino “Tib qonunlari” asarida ko’plab xastaliklarni davolashda qo’llanadigan malhamlarni tayyorlashda ular tarkibiga zanjabil qo’shish lozim, deb yozgan. Bir qator xastaliklarni davolashda zanjabilidan samarali foydalangan buyuk hakim Abu Ali ibn Sino o’z asarida shunday yozadi: “Zanjabil eslash qobiliyatini orttiradi, bosh va yurak atrofidagi rutubatlarni ketkazadi, ovqatni yaxshi hazm qildiradi”. Uning kimyoviy tarkibida 400 ga yaqin foydali elementlar mavjud. Ushbu ildiz o’z tarkibida juda kerakli bo’lgan aminokislotalar, uglevodlar, oz miqdorda yog’, ko’p miqdorda sellulozani saqlaydi. Zanjabil vitaminlarga juda boy (V-guruh

vitaminlari, askorbin kilotasi, tokoferol, vitamin K ni alohida ta'kidlash kerak). U o'zining tarkibida kaliy, fosfor, magniy, temir, kalsiy, rux va shu kabi boshqa mikro va makroelementlarni, efir moyini saqlaydi. Bu o'simlik ildizining kaloriyaliligi uning qay holatda ekanligiga bog'liq 100 g barra ildizning energetik qiymati 80 kkal ga teng, quritilgan holatda esa bu ko'rsatkichi deyarli 4 marta oshadi (taxminan 330 kkal/100 g ni tashkil qiladi). Zanjabilning shifobaxsh xususiyatlari keyingi bir necha o'n yilliklarda zamonaviy mutaxassislar tomonidan faol o'rganilmoqda.

Xulosa. Xulosa qilib aytishimizi mumkin zanjabil tarkibida biriktiruvchi moddalar va gingerol mavjudligi unga o'ziga xos yoqimli hid berib turadi, qator foydali xossalarga egaligi ham shundan kelib chiqadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Курбонов, Х. У., Олимов, С. М., Жовлиев, Ф. Б., & НЕКОТОРЫЕ, А. Ф. О. ORIENSS. 2022. № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-aspekty-fitolecheniya-onkologii>.
2. Курбонов, Х.У., Олимов, С.М., & Жовлиев, Ф.Б. (2022). НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИТОЛЕЧЕНИЯ ОНКОЛОГИИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2 (Special Issue 4-2), 905-910.
3. Курбонов, Х.У., Олимов, С.М., & Жовлиев, Ф.Б. (2022). НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИТОЛЕЧЕНИЯ ОНКОЛОГИИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2 (Special Issue 4-2), 905-910.
4. Xasanova, G. R., Ernazarova, M. E., & SHIFOBASH, Q. O. T. F. J. ORIENSS. 2022. № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shifobash-qoqi-o-tinging-foydali-jihatleri>.
5. Усманова, М., Эрназарова, М., Куйлиева, М., & Хасанова, Г. (2021). Дорихона фаолиятини ташкил этиш, дорилар саклаш чора тадбирлари. *Экономика и социум*, (11), 90.
6. Yakubova, Sarvinoz Raxmonqulovna, & Xasanova, Gulbaxor Raxmatullayevna (2022). КАМҚОНЛИК НАҚИДА ТУШУНЧА. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2 (Special Issue 4-2), 897-900.
7. Нажмиддинов, Х. Б., Дилмуродов, Ш. Н., & Раймкулова, Ч. А. (2021). Определение Аммиака Неинвазивным Методом В Выдыхаемом Воздухе Человека. ТА'ЛИМ VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMİY JURNALI, 1(5), 50-54.
8. Омонтошева, М. Т., Махмудова, М. М., Нажмиддинов, Х. Б., & Бердимуродова, Ф. П. (2021). ИСТОЧНИКИ И МЕТОДЫ ПОЛУЧЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ВЕЩЕСТВ. BOSHQARUV VA ETIKA QOIDALARI ONLAYN ILMİY JURNALI, 1(5), 6-9.

9. Усманова, М., Эрнazarова, М., Куйлиева, М., & Хасанова, Г. (2021). Дорихона фаолиятини ташкил этиш, дорилар саклаш чора тадбирлари. Экономика и социум, (11), 90.
10. Ernazarova, M. SH., Yuldashev SA, capparis and its importance, international journal of discourse on innovation, integration and education, v-2, i-01, 2021, ISSN: 2181-1067.
11. Xasanova, G. R., Ernazarova, M. E., & SHIFOBASH, Q. O. T. F. J. ORIENSS. 2022. № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shifobash-qoqi-o-tining-foydali-jihatleri>.
12. Shamsiyeva, N. O., Sh, E. M., Eshonqulova, K. H., HOSSALARI, A., ORGANIZMGA, T. S., O'RGANISH, O. L. I. N. I. S. H. I. N. I., & REAKSIYALARI, S. EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH. V-1, I-2, ISSN, 2181-2020.
13. O.J.Meliqulov, N.D.Kodirov, & E.S.Baymuradov (2022). 4-XLOR-5,6-DIMETILTIENO[2,3-D]PIRIMIDINNING TO'YINGAN GETEROSIKLIK BIRIKMALAR BILAN REAKSIYASI. Ta'lim fidoyilari, 18 (5), 285-288.
14. Меликулов, О. Ж., Кодиров, Н. Д., Баймурадов, Э. С., & ИСПОЛЬЗОВАНИЕ, Б. В. Ф. ORIENSS. 2022. № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-barbarisa-v-farmakoterapii>.
15. Meliqulov, O. (2021). 2H-4-GIDRAZINIL-5, 6-DIMETILTIENO [2, 3-d] PIRIMIDINNING sINTEZI VA UNING ALDEGIDLAR BILAN KONDENSATSIYA REAKSIYALARI. Scienceweb academic papers collection.
16. Меликулов, О. Ж., Кодиров, Н. Д., & Баймурадов, Э. С. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАРБАРИСА В ФАРМАКОТЕРАПИИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 4- 2), 911-913
17. Meliqulov, O. J., & Ernazarova, M. S. (2022). DORI VOSITALARINING BARQARORLIGINI OSHIRISH YO'LLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 4-2), 978-982.