

**QORA ZIRA (BUNIUM PERSICUM) NING O'ZIGA XOSLIGI VA SOHALARDA
FOYDALANISH ISTIQBOLLARI**

Saminov Avazbek Alimardon o'g'li

Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi

Nasriddinova Dilnavoz Kamoliddin qizi

Farg'ona davlat universiteti talabasi

Akbarova Mohiroy Ali Qizi

Farg'ona davlat universiteti talabasi

Annotatsiya: *Maqolada qora zira tasnifi, o'ziga xos xususiyatlari va o'simlik kimyoviy tarkibi boyligi, shifobaxshligi, oziq-ovqat, kosmetologiya, xalq tabobati va rasmiy tibbiyotda foydalanish yo'llari keltirilgan.*

Kalit so'slar: *Qora zira, meva, urug', efir moy, is'temol, damlama, xalq tabobati, kasallik.*

O'zbekiston o'simlik dunyosi juda boy va rang-barangdir. Cho'l va dashtlar, tog'lar va adirlar, past-tekisliklar va daryo yoqalari yonma-yon joylashib ajoyib manzara hosil qiladi. Bu aql bovar qilmaydigan bo'lib tuyulishi mumkin, ammo aslida Markaziy Osiyoning qo'shni mintaqalari bilan taqqoslaganda, O'zbekistonning tog'laridagi maydon birligiga nisbati bo'yicha o'simliklar soni bir necha baravar ko'p.

Mamlakatning boy o'simlik dunyosida olti mingdan ortiq turli xil o'simliklar mavjud, ular orasida dorivor va ziravor o'simliklar ham bor. Bunday o'simliklar ekologik toza bo'lib oziq-ovqat, aromatik va farmatsevtika mahsulotlarini ishlab chiqarish uchun xom ashyo sifatida ishlatiladi. Bulardan bir ziradir. Xalq tabobatida Zira xalq tabobatida juda ham foydasi katta, bu haqida buyuk bobokalonimiz Ibn Sino shunday degan: "...Unda qizdiruvchi kuch bo'lib, yellarni haydaydi va tarqatadi. Suv bilan aralashtirilganini ichilsa, nafas olish qiyinlashganda yordam beradi. Jolinusning aytishicha, "tikka nafas olishga", hamda sovuqdan bo'lgan xafaqonga foyda qiladi. Shuningdek, ziraning oshqozon gastriti, sariq kasal, ishtahani ochishda, uyqusizlikda, kishilar quvvatini oshirishda juda ham katta foydasi bor.

Ziraning tarixiy vatani sharqiy mamlakatlardir O'rtayer dengizi katta ehtimol bilan Misr. Osiyo va janubiy qit'alarda o'stiriladi.

Zira O'rta Osiyoning tog'li hududlarida o'sadi. Yovvoyi tabiatda u o'sha yerda va Sharqiy himoloy tog'larigacha bo'lgan hududlarda uchraydi. Osiyo tarixiy vatani hisoblanadi.

Zira tarixan Yevropa va G'arbiy Osiyo davlatlaridan kelib chiqqan. Ko'pgina Evropa mamlakatlarida etishtiriladi, u yerda zira o'rnini bosadi.

Qora zira - bo'yi 30-60 smga boradigan ko'p yillik o'tsimon o'simlik, sharsimon shaklda tunganagi bo'ladi. Pastki bargalari yirik, ustki barglari mayda bo'lib, bo'laklarga bo'lingan. Gullari oq, 5-7 sm kattalikda bo'ladigan murakkab soyabon hosil qiladi.

Mevalari tuxumsimon yoki dumaloq, shaklda, uzunligi 3-4 sm keladigan qo'ng'ir rangli qo'sh palla-chanoq. Iyunda gullaydi, iyulda meva tugadi. Zira mevalarida 2,75-3% efir moy bor. Bu efir moyi asosan ko'minli aldegid-parasitamol va karvondan iborat, o'ziga xos hidi bor. Mevalari 20% atrofida yog'i moy, 15% gacha oqsilli moddalar, minerallar va boshqa birikmalar ham bo'ladi.

Zira urug'lari jigarrang yoki kulrang-yashil rangga ega. Ularning uzunligi 5 mm dan oshmaydi va uzunlamasina cho'zilgan qovurg'alarga ega. Urug'larning shakli to'g'ri yoki biroz kamondir.

Qora zira urug'lari jigarrang tusda. Uzunligi 5 mm ga yetib, uzunasiga qovurg'alarga ega bo'lgan. Shakli tor, yarim oy shaklida.

Zira urug'lari jigarrang rangga ega va yarim oy shaklidagi merikarplarga ega. Urug'larning uzunligi 3 dan 5 mm gacha. Ularning har birida 5 ta uzunlamasina qovurg'a bor.

Zirali choy damlash. Bir choy qoshiq yanchilgan zira ustidan bir stakan qaynab turgan suv quyiladi va 10 minutdan so'ng dokadan o'tkazib olinadi. Damlamani iliq holatda oz-oz xo'plab ichish maqsadga muvofiq. Bu choy oshqozon hazm yo'llarining dam bo'lishi va ichaklar siqilib qolishini bartaraf etadi.

Shifobaxsh damlamaning yana bir usuli. Besh gramm yanchilgan zira ustidan 100 ml qaynab turgan suv quyiladi, 10-15 minut tindiriladi. Tayyorlangan damlamani 2-3 ga bo'lib ovqatlanishdan oldin ichiladi

Ta'siri va qo'llanilishi: O'rta Osiyo xalq tabobatida bu o'simlikdan surunkali gastrit, enenterokolit, sariq kasalligi, buyrak tosh kasalliklarida va badanda shish kelganda foydalaniladi. Bundan tashqari urug'larini sal qovurib olib, siydik haydovchi vosita tariqasida ishlatiladi, vinoda tayyorlangan damlamasidan esa qon to'xtatuvchi va spazmalarni bartaraf etuvchi vosita sifatida qo'llaniladi. Bundan tashqari qovurib, yanchilgan urug'larini asalga aralashtirib, buyrak va qovuqdagi toshlarni eritish uchun ishlatish, pes kasalligida buyurish tavsiya etiladi. Xalq tabobatida zira urug'lari me'da-ichak yo'li funksiyasini kuchaytirish, yani ishtahani ochish qorin dam bo'lganida damni haydash uchun ishlatilgan, shuningdek siydik haydaydigan vosita tariqasida qo'llanilgan. Bundan tashqari zira urug'lari jarohatlarni bitiradigan, odam semirib ketganida og'irini kamaytiradigan dori sifatida qo'llanilgan. Ibn Sino mevalarni mayda yanchib, jigar, taloq kasalliklarida davo qilish uchun ishlatilgan, shuningdek sirkada tayyorlangan damlamasini burun qonashiga qarshi buyurgan. Zira mevlaridan tayyorlangan galen preparatlari umuman quvvatlantiradigan xususiyatga ega, qon to'xtatadigan, taloq o'smalari va stomatitga shifo bo'ladigan vosita tariqasida qo'llaniladi.

Immunitetni mustahkamlash, buyrak va o't pufagida toshlarni maydalash uchun 0,5 stakan maydalangan qora zira, 1 stakan asal, 0,5 stakan maydalangan zanjabil ildizi (yoki sarimsoq)ni aralashtirib, ertalab nahorga 1 choy qoshiqdan ichiladi.

Uyqusizlik, nevroz, stressda1 choy qoshiq maydalangan qora zira urug'iga bir stakan issiq sut quyib, 30 daqiqa dam bediriladi. Uyquga yotishdan oldin qultumlab ichasiz.

Oshqozon-ichak yo'li kasalliklarida 3 osh qoshiq maydalangan qora zira, 2 osh qoshiq maydalangan qizilmiya ildizi, 1 osh qoshiq maydalangan arpabodiyon (anis) urug'ini aralashtirib, choy kabi damlanadi. Ta'bg'a ko'ra asal qo'shish mumkin. Foydali xususiyatlari: ishtahani ochadi; me'da va jigar kasalliklari; kamqonlik; bachadon xastaliklari, jarohat, yara va shishlarni davolashda naf beradi.

Zamonaviy tabobatda: gipoasit gastritlar, kolitlarda, ahuningdek o't yo'llarining yallig'lanish kasalliklarida me'da-ichak yo'liishini kuchaytirish uchun zira urug'laridan keng foydalaniladi. Zira tarkibida bo'ladigan efir moyi oqsillar almashinuvini ancha o'rniga keltirib, jigar hamda me'da osti bezifaoliyatini sezilarli darajada jonlantiradi.

Nojo'ya ta'siri: o'n ikki barmoqli ichak yarasi, gastritda salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ortiqcha va noto'g'ri qabul qilinsa, yuz rangini sarg'aytirib, tanani ozdiradi.

Kimlarga mumkin emas? Homilador va emizikli ayollarga ziradan tayyorlangan malhamlar har doim ham tavsiya etilavermaydi.

Zirani iste'mol qilib bo'lmaydigan holatlar. Oshqozon yarasi, yurak ishemik kasalligi, tromboflebit, gastrit, infarkt, tromboz, qandli diabetda zirani alohida o'zini iste'mol qilish mumkin emas.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. X.N.Atabayeva, J.B.Xudayqulov .O'simlikshunoslik.Toshkent 2018.
2. H.X Xolmatov, O' .A.Ahmedov .Farmakognoziya. Toshkent 1995.
3. Saminov, A., D. Ismoiljonova, and M. Rahmataliyeva. "Dorivor sut qushqo'nmas osimligining foydali xususiyatlari va undan oqilona foyalanish." *Science and innovation 1.D4* (2022): 155-159.
4. Anvarjonovich D. Q., O'g'li S. A. A., O'g'li X. The importance of fungicides and stimulants in preparing seed grains //Asian journal of multidimensional research. – 2021. – T. 10. – №. 4. – C. 415-419.
5. O'G'Li, Saminov Avazbek Alimardon, Abdug'Aniyeva Durdona O'ktamjon Qizi, and Nazirova Bonuxon Hayrulla Qizi. "Dollar daraxtining yetishtirish texnologiyasi." *Science and innovation 1.D3* (2022): 297-300.
6. Mamanazarov, B. S., N. G. Xoshimova, and A. A. Saminov. "Petrushka o'simligini yetishtirish va undan oqilona foydalanish." *Science and innovation 1.D3* (2022): 259-262.
7. Yusupova, Z., A. Saminov, and F. Sayramov. "Salvia-l marmarak turkumi vakillarining o'zbekistonda tarqalishi, hayotiy shakllari va ishlatilishi." *Science and innovation 1.D6* (2022): 13-19.

8. Mukhtarovna N. R., Alimardonugli S. A., Botiraliyevich U. N. Features of treatment of winter wheat seeds by different processors //International Engineering Journal For Research & Development. – 2021. – T. 6. – C. 3-3.
9. O'G'Li, Saminov Avazbek Alimardon, Ismoiljonova Durдона Erkinjon Qizi, and Kamoliddinova Iroda Toxirjon Qizi. "Dorivor momordika yetishtirish va o 'simlikning o'ziga xos xususiyatlari." Science and innovation 1.D4 (2022): 14-18.
10. Saminov, A., D. Ne'Matova, and M. Aliyeva. "Dorivor rozmarin o 'simligini ko 'paytirish va undan sohalarda samarali foydalanish." Science and innovation 1.D6 (2022): 79-82.
11. Saminov, A., D. Ne'Matova, and M. Aliyeva. "Tirnoqgul o 'simligining dorivorlik xususiyatlari va dori tayyorlash usullari." Science and innovation 1.D6 (2022): 75-78.
12. O'G'Li S. A. A., Qizi N. D. K. Zanjabil o 'simligini ochiq maydonlarda yetishtirish texnologiyasi //Science and innovation. – 2022. – T. 1. – №. D3. – C. 26-30.
13. Saminov, A., H. Komilov, and D. Nasriddinova. "Na'matak (rosa) ning siz va biz bilmagan dorivorlik xususiyatlari." Science and innovation 1.D6 (2022): 7-12.
14. Saminov, A., M. Sodiqova, and M. Rahmataliyeva. "Dorivor topinambur o 'simligini yetishtirish va uning o 'ziga xos xususiyatlari." Science and innovation 1.D6 (2022): 116-119.
15. Raximov, M., and A. Saminov. "Aholi tomorqa xo 'jaliklarida va himoyalangan joylarda sabzavot yetishtirishning jadal texnologiyasi." Science and innovation 1.D6 (2022): 231-236.
16. Saminov, A., B. Yusupova, and S. Qoraboyeva. "Dorivor achchiq shuvoq o 'simligining shifobaxshlik xususiyatlari va undan oqilona foydalanish." Science and innovation 1.D7 (2022): 95-99.
17. Saminov, A., B. Yusupova, and S. Qoraboyeva. "Dorivor shuvoq o 'simlikning shifobaxshlik xususiyatlari va undan samarali foydalanish." Science and innovation 1.D7 (2022): 105-109.
18. Saminov, A., Mirodilova, O., & Abdurasulova, D. (2022). DORIVOR ALOE VERA O 'SIMLIGINING FOYDALI XUSUSIYATLARI VA UNDAN XALQ TABOBATIDA FOYALANISH. Science and innovation, 1(D7), 390-394.
19. Saminov, A., Erkaboyev, M., Rustamova, S., & Jo'Rayeva, O. (2022). Qishloq xo'jalik ekinlarini bargi orqali oziqlantirishning istiqbollari. Science and innovation, 1(D8), 802-806.
20. Alimardon o'g'li S. A., Qizi N. S. M., Qizi M. D. U. Marmarak (mavrak)–o 'simligining yashash muhiti, yetishtirish texnologiyasi, tarkibi va dorivorlik xususiyati //journal of innovations in scientific and educational research. – 2023. – T. 6. – №. 4. – C. 31-36.