

## INSON ORGANIZMI UCHUN FOYDALI BO'LGAN YOG'LAR.

**Bahriddinova D.B**

*Samarqand Davlat tibbiyot universiteti 1-son davolash fakulteti  
202-guruh talabasi.*

**Xolmurodova D. Q**

*Samarqand Davlat tibbiyot universiteti tibbiy kimyo kafedrası*

**Annotatsiyasi:** *Yog'lar turlicha bo'lib, ularga kanakunjut yog'I, qovoq yog'i, rayhon yog'i, rum sunbuli yog'larini misol qilib olishimiz mumkin. Har biri inson organizmiga foydalidir. Masalan rum sunbul yog'i odam ichidagi sovuqlikni, beldagi og'riqni, bosh va quloq og'riqlarini yo'qotadi. Undan tashqari tana rangini yaxshilaydi, jigar, qorin va ichaklardagi og'riqlarni davolashda foydalaniladi. Kanakunjut yog'i -bu a'zolar bo'shashganda hamda falaj va yuz falajiga yordam qiladi. Qovoq yog'I esa bu har qanday tana haroratiga foyda qiladi. Rayxon yog'i tizza ,bo'g'inlar va butun badandagi bodga qarshi foydalaniladi.*

Rum sunbuli yog'i-foydasi ko'p bo'lib, eng yaxshi yog'lardan hisoblanadi. Bu yog'ning tayyorlanish jarayoni 3bosqichdan iborat. Har bir bosqichida bir qancha o'simliklardan foydalaniladi. 1-bosqichida xushbo'y qamish, to'paloq, dafna bargi, balzam yog'ochi, hind sodaji, qora andiz ,qorachayir, mirt, yovvoyi ziradan foydalaniladi. 2-bosqichida qizil gul, Sarandip dorchini, ho'l mirt shirasiva murdan, 3-bosqichida esa Sunbul, qalampirmunchoq, mayda yelim va muskat yong'og'idan foydalaniladi. Kanakunjut yog'i esa 2ga bo'linadi: katta kanakunjut va sodda kanakunjut yog'iga bo'linadi. Katta kanakunjut yog'i tarkibiga juvona, kakligo'ti, tog' yalpizi, mur, xushbo'y kanavcha, petrushka urug'i, arpa bodiyon urug'i, Rum arpabodiyoni, qora va sariq yo'g'ichqa urug'idan tayyorlanadi. Qovoq va rayxon yog'lari esa o'zlari qo'llaniladi.

Rum sunbuli yog'i-foydasi ko'p bo'lib, eng yaxshi yog'lardan hisoblanadi. U odam organizmidagi sovuqlikni, beldagi og'riqni, bosh quloq og'riqlarini yo'qotadi. U yana tana rangini yaxshilaydi, jigar, qorin va ichaklardagi og'riqlarni davolashda foydalaniladi. Bu yog' 3bosqichda tayyorlanadi. 1-bosqichida xushbo'y qamish, to'paloq, dafna bargi, balzam yog'ochi, hind sodaji, qora andiz, qorachayir, mirt, yovvoyi ziradan foydalaniladi. 2-bosqichida qizil gul, Sarandip dorchini, ho'l mirt shirasi va murlardan foydalaniladi. 3-bosqichida Sunbul, qalampirmunchoq, mayda yelim va muskat yong'og'idan foydalaniladi. Birinchi bosqichida mahsulotlardan kerakli miqdorda olinib, aralastiriladi va sharob va suv quyilib ivitib quyiladi. Keyin kanakunjut yog'idan qo'shib, idishda past olovda 3 soat davomida qaynatiladi. 2-bosqichda ham kerakli mahsulotlar olinib, birinchi eritma bilan yana qaynatiladi 3soat davomida. Keyin olinib sovutiladi. 3 -bosqichida esa hosil bo'lgan eritma bilan hosil

bo'lgan aralshmani qo'shib aralashtiriladi va aralashma suvi ketguncha qaynatiladi. Natijada rum sunbuli yog'I hosil bo'ladi. Kanakunjut yog'I esa 2ga bo'linadi: katta kanakunjut va sodda kanakunjut yog'iga. Katta kanakunjut yog'I tarkibiga juvona, kakligo'ti, tog' yalpizi, mur, xushbo'y kanavcha, petrushka urug'I, arpa bodiyon urug'I, Rum arpabodiyoni, qora va sariq yo'g'ichqa urug'idan tayyorlanadi. Buning ham tayyorlanish jarayoni Rum sunbuli yog'I kabi. Kerakli mahsulotlardan yetarli miqdorda olinadi va aralshma hosil qilinib, suvi qolmaguncha qaynatiladi. Sodda kanakunjut yog'I esa yolg'iz o'zi suv bilan qaynatiladi. Kanakunjut yog'i tana azolari bo'shshaganda, falaj va yuz falajiga yordam qiladi. Qovoq yog'i esa bu har qanday tana haroratiga foyda qiladi. Agar harorat tashqi a'zoda bo'lsa, bu yog' usha yerga surtiladi. Agar qovuq yoki buyrakda bo'lsa, surtiladi, ichiladi va ovqatga qo'shila beriladi. Agar harorat butun badanda bo'lsa, u ichiriladi va ovqatga qo'shib beriladi. Agar harorat boshda bo'lsa, yog' boshga surtiladi va burunga tortiladi. Agar ichaklarda o'tkir o't bo'lsa, ichiriladi. Qovoq yog'ining tayyorlanishi: qovoq olinib, maydalanadi va siqiladi. Keyin undan yetarlicha olinib kanakunjut qo'shib past olovda qaynatiladi. Suvi qolmaguncha qaynatiladi va so'ng foydalaniladi. Rayxon yog'I-tizza, bo'g'inlar va butun badandagi bodga qarshi foydalaniladi. Tayyorlanishi: rayhon suvi va kanakunjut aralashtiriladi va suvi qolmaguncha qaynatiladi. So'ng tayyor bo'lgan yog' asosan iste'mol qilinadi. Ammo og'rigan a'zolarga surtish ham mumkin.

O'simliklarda mavjud bo'lgan foydali xususiyatlari natijasida tayyorlanadigan turli foydali yog'lar mavjud bo'lib, ular rum sunbuli yog'i, kanakunjut yog'i, qovoq yog'i va rayxon yog'laridir. Ularning har biri ma'lum bir dardga da'vo bo'ladi. Masalan ko'pchilikda uchraydigan bosh og'rig'igarashi qarshi, yurak va jigar kasalliklari uchun rum sunbul yog'i juda foydalidir. Falaj holatlarda esa kanakunjut yog'idan foydalaniladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abu Ali ibn Sino. 'Tib qonunlari.
2. F.E.Nurboyev. Sh.Sh.Tilloeva. D.B.Raxmatova. 'Ibn Sino Ta'limoti'
3. Yusupova S. S., Kholmurodova D. K., Kiyamova D. S. Vexibia Alopecroides- How to New Source for the Synthesis of Physiologically Active Substances Used in Medicine //Global Scientific Review. – 2023. – T. 20. – C. 25-30.
4. Vexibia Alopecroides - How to New Source for the Synthesis of Physiologically Active Substances Used in Medicine. Global Scientific Review 2023 Volume 20, October 2023.
5. Выделение и установление строения физиологически активных препаратов из растения семейства fabaceae. Илмий ахборотнома 2022-йил, 3-сон (133) С76-80.
6. Холмуродова Д.К Пути и методы получения порфиринов. International Journal of Education, Social Science. Volume-11 | 22-10-2023

7. Yusupova S.S. Holmurodova D.K. Kiyamova D.Sh. A New Source Of Biologically Active Substances Used In The National Economy And Medicine The american journal of medical sciences and pharmaceutical research 2020
8. С.С Юсупова, Д.К Холмуродова Лечебные свойства флавоноидов Биотехнология и биомедицинская инженерия, 2022 стр 255-256