

31

Issue-2



ISSN:2181-3027

PEDAGOGS

International research journal



Google
Scholar



PEDAGOGLAR.UZ

Scientific Research Center

PEDAGOGS

Legal, medical, social, scientific journal

Volume-31_ Issue-2

April-2023

IN ALL AREAS



TAHRIRIYAT | EDITORIAL

Editor in chief

Saidova Mohinur Jonpo'latovna

Executive Secretary

Abdurahmonov Boburjon

*He is mathematic teacher at**Uzbekistan District 49 Secondary School***Preparing for publishing**

Kholikov Tokhirjon Shavkatjon ugli

*CODEMI academy teacher***Bosh muharrir**

Saidova Mohinur Jonpo'latovna

Mas'ul kotib

Abdurahmonov Boburjon

*O'zbekiston tumani 49-umumiy o'rta**ta'lim maktabi matematika fani o'qituvchisi***Nashrga tayyorlovchi**

Xoliqov Toxirjon Shavkatjon o'g'li

CODEMI akademiyasi o'qituvchi

TAHRIRIYAT KENGASH A'ZOLARI | EDITORIAL BOARD MEMBERS

Inobatxot Mirzaraximova*Rishton tuman XTB mudiri****Umida Barzieva****Farg'ona viloyat xalq ta'limi boshqarma metodisti****O'rinov Ahmadjon Qo'shaqovich****Farg'ona Davlat Universiteti, Matematika fanlari doktori, professor****Toshboltayev Muhammadjon****Toshkent mashinasozlik institute, Texnika fanlari doktori, Professor****Qodirov Nabijon O'lmasovich****O'zbekiston xalq ustasi, (usta kulol)****Turdiyev Azizbek Anvarovich****O'zbekiston madaniyat va san'at vazirligi, journalist****Ne'madaliyev A'zam Muhammadjonovich****Cyberlayn firmasi asoschisi, iqtisod fanlari nomzodi, PhD****Mohinur Saidova****Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent****Sharifaxon Xakimova****Farg'ona tumani 4-maktab matematika fani o'qituvchisi*

TAHRIRIYAT MANZILI | EDITORIAL ADDRESS

UZB: 712000. Farg'ona viloyati, Rishton shahri, Istirohat bog'i ko'chasi 24-uy
www.pedagoglar.uz, E-mail: info@pedagoglar.uz Tel: +998 90 905-14-30

ENG: 712000. Fergana region, Rishtan city, Park park street 24
www.pedagoglar.uz, E-mail: info@pedagoglar.uz Tel: +998 90 905-14-30

YALPIZ- MENTHA ASIATICA NING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI

*Usmonova Gulshod Ibrohimovna –
Buxoro Davlat Universiteti o'qituvchisi, O'zbekiston
usmonovagulshod@gmail.com*
*Karimova Lobar Fatullayevna –
Buxoro Davlat Universiteti o'qituvchisi, O'zbekiston
lobarkarimovafatul@gmail.com*
*Khalmetova Fatima Yudashbekovna -
47 maktab o'qituvchisi. Qozog'iston halmetovafatima417@gmail.com*
*Ochilova Gulruxsor Azamatovna –
Buxoro Davlat Universiteti talabasi, O'zbekiston
ochilovagulruxsor@gmail.com*

MEDICINAL PLANT - MENTHA ASIATICA

*Usmonova Gulshod Ibrohimovna -
teacher of Bukhara State University , Uzbekistan usmonovagulshod@gmail.com*
*Karimova Lobar Fatullayevna
teacher of Bukhara State Universit , Uzbekistan
lobarkarimovafatul@gmail.com*
*Khalmetova Fatima Yudashbekovna
47 is a school teacher. Kazakhstan halmetovafatima417@gmail.com*
*Achilova Gulrukhsor Azamatovna –
student of Bukhara State University, Uzbekistan
achilovagulrukhsor@gmail.com*

Annotatsiya: Hozirgi kunga dorivor o'simliklarni o'rganish, ularning kasalliklarga ta'sir kuchi bilish, ulardan dori-darmon vositalarini tayyorlash dolzarb mavzulardan hisoblanadi. Ushbu maqolamizda dorivor o'simliklardan biri bo'lgan yalpizning botanik tasnifi, ahamiyati, dorivorlik xususiyatlari va xalq tabobatida foydalanilishi haqida eng so'nggi ma'lumotlar keltirildi.

Kalit so'zlar: Dorivor o'simliklar, alkaloidlar, glikozidlar, efir moylari, mentol.

Abstract: Currently, the study of medicinal plants, their effect on diseases, preparation of medicines from them are relevant topics. This article provides the latest information about the botanical classification, importance, medicinal properties and use of mint, one of the medicinal plants, in folk medicine

Keywords: Medicinal plants, alkaloids, glycosides, essential oils, menthol

KIRISH: Dorivor osimliklar - odam va hayvonlarni davolash, kasalliklarning oldini olish uchun, shuningdek, oziq-ovqat, atir-upa va kosmetika sanoatida ishlatiladigan o'simliklardir. Yer yuzida dorivor o'simliklarning 10-12 ming turi borligi aniqlangan. 1000 dan ortiq o'simlik turining kimyoviy, farmakologik xossalari

tekshirilgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 10 aprel PQ 4670 sonli qarorida ham yovvoyi holda o'suvchi dorivor o'simliklarni muhofaza qilish madaniy holda yetishtirishni yo'lga qo'yish va mavjud resurslardan oqilona foydalanish haqida tavsiyalar berilganligi bu sohani chuqurroq o'rganish kerakligini xalq tabobati durdonalarini farmatsevtika sanoatida qo'llash hozirgi zamon talablaridan biri ekanligini ko'rsatib o'tilgan. O'zbekistonda dorivor o'simliklarning 700 dan ortiq turi mavjud bo'lib, shulardan tabiiy sharoitda o'sadigan va madaniylashtirilgan 120 ga yaqin o'simlik turlaridan ilmiy va xalq tabobatida foydalaniladi. Hozirgi davrda tibbiyotda qo'llaniladigan dori-darmonlarning qarib 40-47% o'simlik xom ashyolaridan olinadi. O'simliklar murakkab tuzilishiga ega bo'lgan jonli tabiiy kimyoviy laboratoriya bo'lib, oddiy noorganik moddalardan murakkab organik moddalar yoki birikmalarni yaratish qobiliyatiga ega. Dorivor o'simliklarning quritilgan o'ti, kurtagi, ildizi, ildizpoyasi, tunganagi, piyozi, po'stlog'i, bargi, guli, g'unchasi, mevasi (ur'ugi), danagi, sharbati, qiyomi, toshchoyi, efir moyi va boshqalardan doridarmon tarzida foydalaniladi. Dorivor o'simliklarning ta'sir etuvchi moddalari alkaloidlar, turli glikozidlar (antraglikozidlar, yurakka ta'sir etuvchi glikozidlar, saponinlar va boshqalar), flavonoidlar, kumarinlar, oshlovchi va shilliq moddalar, efir moylari, vitaminlar, bo'yoq moddalar, fermentlar, fitonsidlar, kraxmal, oqsillar, polisaxaridlar, azotli moddalar, moy hamda moy kislotalari va boshqa birikmalar bo'lishi mumkin. O'zbekistonda eng keng tarqalgan dorivor o'simliklar: Rayhon (Bazilik), Kashnich (Koriander), Gulxayri (Althaea), Jag'-jag' (Sapsella), Zubtutum (plantago), Iisiriq (Garmala), Na'matak (Rosa), Kiyiko't (Ziziphora), Shirinmiya (licorices), Yantoq (alhagi), Yalpiz (Mentha), va boshqalar.

TADQIQOT METODLARI VA NATIJALAR

Xalq tabobatida keng qo'llaniladigan dorivor o'simlik Yalpiz (Mentha)— labguldoshlar (Lamiaceae) oilasiga mansub ko'p yillik o'tsimon o'simlik. Uning ko'p turlari dorivor bo'lib, bulardan; Mentha aquatica - Suv yalpizi, Mentha arvensis - Dala yalpizi yoki o'tloq yalpizi, Mentha asiatica - Osiyo yalpizi, Mentha australis - Avstraliya yalpizi, Mentha canadensis - Kanada yalpizi, Mentha daurica - Daur yalpizi, Mentha japonica - yapon yalpizi, Mentha suaveolens - Xushbo'y yalpiz va boshqalardan xalq tabobatida keng foydalaniladi.

Mentha asiatica - Osiyo yalpizi; poyasi tik shoxlangan, bo'yi 25-100 sm gacha, barglari qarama-qarshi joylashgan, rombsimon, nashtarsimon yoki tuxumsimon, gullari chala soyabonsimon to'pgulga yig'ilgan, binafsharang. May-oktabrda gullaydi. Yalpiz yorug'sevar, namsevar o'simlik. Barglarida 2,5-3%, gullarida 4-6%, poyasida 0,3% mentol (validolning tarkibiy qismi) ga boy bo'lgan efir

moyi, shuningdek, flavonoidlar, vitaminlar, oshlovchi moddalar bor. Tibbiyotda yalqiz bargidan tayyorlangan tindirma (nastoyka) va damlamasidan ko'ngil ayniganda hamda o't haydovchi vosita sifatida foydalaniladi. Barglari va poyasidan olingan yalpiz moyi parfyumeriya, oziq-ovqat sanoatida va tibbiyotda, bahorda yangi chiqqan barglari oshko'k sifatida ishlatiladi. Vegetativ yo'l bilan ko'paytiriladi. O'zbekistonning barcha viloyatlarida nam yerlarda, ariq va daryo bo'ylarida o'sadi. Yalpiz choyga yoki taomlarga qo'shib iste'mol qilinsa, tanani biroz qizdiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, xastalikdan tuzalayotganda quvvatni oshiradi. Yalpizning yurak faoliyatini yaxshilashi, tez-tez urishi oldini olishi, qon aylanishini me'yorga keltirishi va terlatish xususiyatlari sababli qadimdan beri xalq tabobatida ishlatiladi. Undan shamollashda va isitmani tushirishda foydalanilgan. Yalpizning bo'shashtiruvchi va a'zolar yallig'lanishiga qarshi malhamligi ma'lum. Me'dada og'riq, sanchiq, siqilish bo'lganda, qorin damlaganda, jig'ildon qaynaganda, me'da sustligida, hiqichoq tutganda, qattiq bosh og'rig'i, ko'ngil aynish va dengiz kasalligida bu ne'mat ajoyib muolaja bo'ladi. Yalpiz tarkibidagi taninlar me'dani qo'zg'alishdan himoyalaydi, ichburug'ning oldini oladi, qorindagi yarali ich qotishga shifo bo'ladi. Uning tarkibidagi taxir moddalar jigar va o't qopini mustahkamlaydi, shuning uchun jigarni tozalash, o't qopi toshlarini tushirishda ham yalpizdan foydalaniladi. Yalpiz moyi xushbo'y, terini mustahkamlash xususiyatiga ega. Shuning uchun vannaga solinadi. Bosh aylanish va hushdan ketish holatida hidlatiladi. Artrit va bo'g'imlar podagrasida yalpizning yangi uzilgan barglari og'rigan joyga ezib bog'lanadi. Yalpiz tarkibidagi efir moylari, ayniqsa, kamfora va mentol moyi a'zolarini sovuq urganda, biror joy tilingan yoki chaqa bo'lganda, gazak olib yiringlashdan saqlovchi yaxshi antiseptikdir. Shuningdek, bu moyni nafas yo'llari xastaliklarida hidlash va tomoq og'rig'ini qoldirish uchun og'iz chayish foyda beradi. Yalpiz moyi tish og'rig'ini qoldiradi, bir tomchisi quloq og'rig'iga davo.

Buyuk hakim Abu Ali ibn Sino yalpiz me'dani quvvatlantiradi, uni qizdiradi, taom hazmiga yordam beradi, shilliq modda va qon qusishni to'xtatadi, sariq xastaligi muolajasida nafi ko'p, deb yozgan va yalpiz bilan ichdan qon ketishini davolagan. Yalpiz pazandachilik, qandolatpazlik hamda likyor-arog sanoatida keng qo'llanadi. Shirin kulcha, o'tkir spirtli ichimliklarga yalpiz yog'i qo'shiladi. Uning yangi uzilgan ko'kati turli salatlar va qatiqli nordon sho'rvalarga, go'shtli taomlarga solinadi. Qurtilgan yalpiz barglaridan yaxna ichimlik tayyorlash yoki uni choylarga qo'shib damlash mumkin. Qurtilgan yalpiz bargini choyga qo'shib yoki damlab ichilsa, turli me'da-ichak buzilishlarida yordam beradi. Ovqatlanishdan oldin yangi uzilgan yalpiz bargini hidlasangiz, taomdan 23 foiz kam kaloriya olishga yordam beradi, ozishga ko'maklashadi.

Tashqi tomondan yuzni qisqa fursatda yaxshi holatga keltirish uchun yalpizli muzdan foydalaniladi; bir bog'lam yalpizni bir stakan suvda qaynatib olib va 15-20 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ngra maxsus qoliplarga quyib muzlatiladi va muz bo'laklari yuzga surtiladi. Efir moyi qo'shib tayyorlangan yalpizli vosita teri yallig'lanishiga qarshi qo'llanadi va yuz terisini tiniqlashtirib, tonusini oshiradi. Yalpizli efir moyi yordamida amalga oshirilgan issiq ingalyatsiya tumovning ilk bosqichlaridayoq undan qutulishga yordam beradi. Yalpiz ekstrakti oyoq parvarishiga mo'ljallangan krem va antiperspirantlarning asosiy tarkiblaridan bir hisoblanadi. U oyoqlarga soflik baxsh etib, qon aylanishini me'yorga tushiradi va ko'p miqdorda ter ajralishiga qarshi qo'llaniladi. Yalpizli vanna revmatizm kasalligida tavsiya etiladi. 200 gr yalpiz ustiga 3 litr suv quyib qaynatiladi va vannaga quyiladi. Qabul qilish vaqti 20-25 daqiqani tashkil etishi lozim. Ichki tomondan tarkibidagi dubil moddalari sharofati bilan yalpiz antitoksik xususiyatga ega. Zaharlanish holatlarida 2 oshqoshiq maydalangan yalpiz barglariga bir stakan qaynatilgan suv quyiladi va sovutiladi. Qaynatmani kuniga 2-3 marotaba ovqat vaqtida ichish tavsiya etiladi. Yalpiz tarkibidagi mentol moddasi og'riq qoldiruvchi xususiyatga ega bo'lib, oshqozon og'rig'idan halos etadi. Yalpizli choy hayz vaqtidagi og'riqlarni qoldirib, klimaks alomatlarini yengillashtiradi. Yalpiz qaynatmasi ovqat hazm qilish jarayonini me'yorga keltiradi, gaz hosil bo'lishini bartaraf etib, ko'ngil aynishidan xalos qiladi. Uni ovqatdan oldin 1/3 stakandan iste'mol qilish lozim. Kuchli bosh og'rig'i va nevrologik kasalliklarda bir stakan sovuq suvga 20-25 tomchi yalpiz moyidan qo'shib ichish mumkin. Yalpiz bolalarda qusish va ko'ngil aynishida yordam beradi. Bir yoshgacha bo'lgan chaqaloqlarda asab tizimi hali to'la shakllanmaganligi sababli yalpizli choy tashvishli va yomon uyquning oldini oladi. Ayollarda bu o'simlik moyi asosida tayyorlangan vannalar genekologik muammolarda yordam beradi. (20 daqiqadan ortiq bo'lmasligi kerak, aks holda bosh aylanishiga olib keladi). Yalpiz tarkibidagi fitoestrogen erkak garmonlarini ishlab chiqarishni kamaytiradi, yuz va tanadagi ortiqcha sochlarning ko'payishini oldini oladi. Homiladorlik va toksikozlarda shish va qichishishni kamaytiradi, yuzdagi dog'lar artilsa samarali yordam beradi

Ammo, shifokor nazorati ostida ishlatilishi lozim, yalpiz tarkibidagi preparatlarni nazoratsiz ishlatish yurakni zo'riqishiga va og'riqiga, uyqusizlik va bronxial spazmlarga olib kelishi mumkin.

XULOSA

Dorivor o'simlik Yalpiz (*Mentha asiatica*)— quyidagi maqsadlarda foydali

1. Qandli diabetning oldini olish: Aniqlanishicha yalpiz ekstraktini qabul qilish xolesterin va triglitserid miqdorini pasaytiradi, bu esa diabetning oldini oladi.

2. Antitoksidant: yalpiz barglari tarkibidagi bioaktiv moddalar tufayli oksidlanish jarayonini tartibga soladi, yallig'lanish jarayonlarining oldini olish va muntazam ravishda iste'mol qilish degenerativ kasalliklarning (diabet va qon tomir kasalliklari) oldini olishga yordam beradi.

3. Spazmolitik og'riq qoldiruvchi: Yalpiz moyini qabul qilish va uni tashqi tomondan teriga surtish mentolning mushaklardagi harakati tufayli og'riqni kamaytirish xususiyatiga ega.

4. Antibakterial xususiyati. Oksidlovchi sifatida ishlaydigan, bakteriyalar faoliyatiga qarshi turadigan fenolitik tarkibiy qismlarning mavjudligi sababli turli bakteritsid xususiyatlarni namoyon qiladi.

5. Ovqat hazm qilishni yengillashtiradi; Ovqatning oshqozon ichak traktiga o'tish paytida yalpiz moyi ovqat bilan iste'mol qilinsa, bu oziq mahsulotlarini o'tkazish tezligini oshirishga samarali yordam beradi

6. Ichaklarning faoliyatiga yordam beradi: Mentol ovqat hazm qilish trakti mushaklarini bo'shashtirishga ko'maklashadi.

7. Dam olishga yordam beradi: Boshqa tabiiy infuziyalarda bo'lgani kabi, yalpiz psixologik gevsetici sifatida muhim xususiyatga ega. Yalpiz choyi ichilganda asabiy taranglikni pasaytiradi. Surtmalar esa mushaklarning kuchli qisqarib bo'shashida yumshatuvchi ta'sir ko'rsatadi.

8. Shamollash profilaktikasi va sovuq urishida foydali: Mentolning tinchlantiruvchi ta'siri tufayli shamollashni oldini olish, va sovuq urishida yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'ZME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil
2. Usmonova, Gulshod. "Medicinal Plants-Big Plantago (Planto Major)." *ЦЕХТН НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ* (*buxdu. uz*) 8.8 (2021).
3. Xolmatov H.X., Habibov Z. H., Farmakognoziya [Darslik], T., 1967;
4. Usmonova, Gulshod, and Gulruxsor Ochilova. "MEDICINAL PLANT-MOUNTAIN BASIN (ORIGANUM VULGARE)." *International Scientific and Current Research Conferences*. 2021.
5. Usmonova, Gulshod Ibrohimovna, and Gulruxsor Azamatovna Ochilova. "TUPROQNING BIOLOGIK FAOLLIGIDA MIKROORGANIZMLAR ROLI." *Academic research in educational sciences* 3.1 (2022): 63-67.

6. Ibrohimovna, Usmonova Gulshod, and Ochilova Gulruksor Azamatovna. "MICROBIOLOGICAL ACTIVITY OF SOIL. REPRODUCTIVE ACTIVITY AND IMPORTANCE OF TUBERCLE BACILLI." *Conferencea* (2022): 257-259.

7. To'ymurodovna, Artikova Hafiza, and Usmonova Gulshod Ibrohimovna. "Soil Environment of Romitan District Which Located in Bukhara Region and Its Role in Plant Life." *Eurasian Scientific Herald* 5 (2022): 1-3.

8. To'ymurodovna, Artikova Hafiza, and Usmonova Gulshod Ibrohimovna. "Soil composition and its effects on fertility in romitan district." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.1 (2022): 701-704.

9. Usmonova, Gulshod. "РОЛЬ ПОЧВЕННОЙ СРЕДЫ В ЖИЗНИ РАСТЕНИЙ." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)* 8.8 (2021).

10 Ibrohimovna, Usmonova Gulshod, and Ochilova Gulruksor Azamatovna. "МЕХАНИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПОЧВ РОМИТАНСКОГО РАЙОНА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПЛОДОРОДИЕ ПОЧВ." *PEDAGOGS jurnali* 7.1 (2022): 89-94