

## USE MEDICINAL PLANTS WISELY

*Khojaniyazova Barno Khushnudovna*

*Lecturer at the Department of Biology, Bukhara State University.*

## DORIVOR O'SIMLIKLARDAN OQILONA FOYDALANISH

*Xo'janiyozova Barno Xushnudovna*

*BuxDU Biologiya kafedrasi o'qituvchisi.*

Annotatsiya: Tabiat bizga juda ko'p tabiiy boyliklar in'om etganki biz ulardan kundalik turmushimizda samarali foydalanishimiz lozim. Grentolog olimlarni fikricha dunyoga kelib yuz yildan kam hayot kechirish «achinarli» hisoblanadi. Agar biz hujayramizga yetarli ozuqa bersak, ya'ni 20 xil aminokislota, 15 xil mineral, 12 xil vitamin, 7 xil ferment 3 xil to'yingan yog' kislota bersak, hujayramiz faoliyatini bajaradi va inson qarimaydi. Bu narsalarni hujayramiz biz yeydigan ozuqadan oladi. Shuning uchun bir kunda 18 xildan ortiqroq mahsulot 300 gr meva, 400 gr sabzovot istemol qilsak besh mahal kam-kam ovqatlansak, hujayramiz to'liq to'yinadi va kasalliklarga chalinmaydi. Buning uchun esa biz tabiatdagi barcha o'simlik va hayvon turlarini bilishimiz va ulardan hayotiy faoliyatimizga foydalanishimiz darkor. Xalq sog'ligini saqlash, kasalliklarni oldini olish, yosh avlodni sog'lom tarbiyalash va shakilantirish uchun dorivor o'simliklar haqida bilishimiz zarur. Bu bilishni oiladan boshlab maktab darajasiga ko'tarish darkor. Bu holat mamlakat iqtisodiga juda katta foyda keltiradi.

Annotation: Nature has given us so many natural resources that we need to use them effectively in our daily lives. According to geologists, it is a "shame" to be born and live less than a hundred years. If we give our cell enough nutrients, that is, 20 different amino acids, 15 different minerals, 12 different vitamins, 7 different enzymes, 3 different saturated fatty acids, our cell

functions. These things our cell receives from the food we eat. Therefore, if we eat more than 18 different products 300 gr of fruit, 400 gr of carrots five times a day, our cell will be fully saturated and we will not suffer from ailments. That is why we know all kinds of plants and animals in nature We need to know about medicinal plants for public health, disease prevention, healthy upbringing and formation of the younger generation.

Kalit so'zlar: Grentolog, antropogen, kimyoviy, genetik, fitopereparat, qizil kitob, biofaol moddalar, alkaloidlar, glikozidlar, ontogenez.

Key words: spaces, nutrition, nature, animals, fruits, amino codes, minerals, plant, medicine, disease, vegetables and so on.

Saxovatli ona tabiat insoniyatga yashash muhiti bo'lishi bilan birgalikda, o'zining suv, havosi, hayvonlari va o'simliklarini bizga bebaho boylik va shifobaxsh nemat qilib bergan. Antropogen ta'sirning faoliyati kam bo'lgan joydagi havo inson organizmiga kirib borgan sari turli alergik kasaliklar va boshqa kasaliklar uchun shifo bo'lishi bilan birgalikda inson organizmini energiya bilan ta'minlaydi. Organizmni yoshiga qarab 60-70 % gacha tashkil qilgan suv, bizga o'zidagi bir qancha moddalari va minerallari bilan organizmimizga juda foydalidir. Iste'mol qilinadigan hayvonlar esa tarkibidagi oqsillari tanani qurilish materialini bo'lishi bilan birgalikda ularning tarkididagi ayrim organik moddalar shifo hisoblanadi. Istemol qilingan o'simliklar xususiyatiga ko'ra 3 xil bo'ladi. 1. Faqat oziq bo'lgan o'simliklar, inson ularni iste'mol qilgan vaqtda ular faqat to'yintirib, qurilish vazifasini amalga oshiradi. 2. Faqat dorivor bo'lgan o'simliklar – ular iste'mol qilingan vaqtda faqat shifo bo'ladi. 3. Ham oziq, ham dorivor bo'lgan o'simliklar – bu o'simliklar inson tanasiga iste'mol qilingan vaqtda shifo va inson organizmini to'yintirib, qurilish vazifasini amalga oshiradi. Demak ( abiotik omillar) quyosh, havo va tuproq bir xil bo'lgan bu o'simliklar har biri o'zining metabolizmi oqibatida o'ziga tuproqdan har xil moddalarni olib, har biri o'ziga xos moddalarni

sintezlaydi. Bugungi kunga kelib global muammoga aylanib borayotgan atrof-muhitning, havoning, suvning ifloslanishi turli xil kasaliklarni keltirib chiqarmoqda. Birgina Buxoro havosini ifloslanishi nafas olish kasalliklari balkim boshqa kasaliklar sonini oshirib yubordi. Bundan tashqari oziq-ovqatlar tabiiy holatda iste'mol qilinadigan mahsulotlar o'rniga turli xil fizikaviy, kimyoviy yoki genetik ishlov berilgan, ayrim holatlarda umuman sun'iy oziqa ichimliklaridan foydalana boshlandi. Yigirmanchi asr oxirlariga kelib ilm-fan, yutuqlari umuman texnika rivojlanishi insoniyatni juda kam harakatlanadigan bo'lib, ma'lum ma'noda uni tabiatdan uzoqlashib borishiga sabab bo'ldi. Kam harakatlik esa bugungi kundagi muammolardan biri tana vaznining oshishiga (semizlikka) olib keldi. Semizlik oqibatida turli xil kasaliklar soni ko'paydi. Bugungi kunga kelib ko'pchilik insonlar ta'na a'zolarida bo'ladigan kasaliklarni davolash uchun zamonaviy tibbiyotdan foydalanishadi. Zamonaviy ilmiy tibbiyotda talaygina yangi dori vositalari va davolash usullari mavjud, biz foydalanayotgan dori turlari kimyoviy sintez qilingan bo'lib, o'z navbatida ular turli xil nojo'ya asoratlar ya'ni boshqa xil kasaliklarni keltirib chiqaradi. Shunga qaramay, hozircha fitopreparatlar dorivor yig'malar va dorivor o'simliklar tibbiyot amaliyotida kam ishlatiladi. Xalq orasida dorivor o'simliklarni targ'ib qilish va dorivor o'simliklar to'g'risida ma'lumotga ega bo'lish uchun dorivor o'simliklar fan sifatida 5-sinfdan to 11-sinf o'quvchilariga ikki haftada bir olib borilishi va fasllarga qarab dala amaliyoti asosida soat qo'yilib, dars jarayonlari amalga oshirilsa foydadan xoli bo'lmasdi. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Uzluksiz ta'lim tizimi uchun davlat ta'lim standartlarini ishlab chiqish va amalda joriy etish to'g'risida» 1998-yil 5yanvardagi 5-son qarori; O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Umumiy o'rta ta'lim to'g'risidagi nizomni tasdiqlash to'grisida» 2017-yil 15-martdagi 140-son qarori; O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Umumiy O'rta va O'rta Maxsus kasb hunar ta'limining davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida» 2017-yil 6-apreldagi 187-son qarori asosan o'quvchilarni kasbga va

dorivor o'simliklar haqidagi bilimga o'rgatish bo'yicha malaka talablarini ishlab chiqishda quyidagi qonunlar va normativ hujatlar asos qilinib olindi.

5-sinf o'quvchilariga dorivor o'simlarni boshqa dorivor bo'lmagan o'simliklardan farqini, botanik tavsifini o'rgatilib, inson organizmi uchun foydali bo'lgan o'simliklar haqida ma'lumot berish. 6-sinf o'quvchilariga esa dorivor o'simliklarni tarqalishi, qaysi organi dorivorlik xususiyatiga ega ekanligi, qizil kitobga kiritilgan dorivor o'simliklar haqida. 7-sinf o'quvchilariga dorivor o'simliklarni tibbiyotda qo'llanilish xususiyatlari, organizmning qaysi organiga ta'sir qilishi. 8-sinf o'quvchilariga esa dorivor o'simliklarni kimyoviy tarkibi, dorivor o'simliklar ichida xavfli va zararlilari borligi, zaharli o'simliklar bilan ishlashda ehtiyotkorlik qoidalari va xavfsizlik choralarini. 9-sinf o'quvchilariga dorivor o'simliklarning qaysi qismidan qanday qilib damlama, qaynatma nastoyka, ekstrakt tayyorlanadi. Bu tog'risida ma'lumot berish, ularni ekishda agrotexnik qoidalari haqida ma'lumot berish.

10-sinf o'quvchilariga esa dorivor o'simliklarni yetishtirish texnologiyasi va dorivor o'simliklar yig'ishda qo'llaniladigan jihozlar, dorivor o'simliklarni aniqlash yo'llarini, aniqlashda aniqlagichdan qanday foydalanish qoidalari. 11-sinf o'quvchilariga esa dorivor o'simlikni qachon qaysi faslda yig'ish balki qaysi oyning va kunning qaysi vaqtida yig'ishni o'rgatibgina qolmay, balki yig'ilgan qismlarini quritish, qadoqlash, saqlash usullari haqida o'rgatish mumkin. Bu dasturni yaxshi o'zlashtirgan o'quvchilar dorivor o'simlardan foydalanishni o'z oilasidan boshlab qo'llaydilar va to'liq o'zlashtirgan o'quvchilar esa farmasevtika sohasida faoliyat ko'rsatishi, oilaviy va xususiy tadbirkorlik bilan shug'ullanishi mumkin. Bu amlakat iqtisodiga birinchidan: aholi sog'ligi yaxshilanib borish tufayli; ikkinchidan esa tadbirkorlik sohasi sabali juda katta foyda keltiradi.

Adabiyotlar:

1. Ahmedov O', A. Ergashev, A. Abzalov Dorivor o'simliklarni yetishtirish fanidan amaliy mashg'ulotlar. O'quv qo'llanma/Mualliflar jamoasi; - T "Iqtisod-Moliya", 2018. 172 b.

2. Xolmatov H. X, Prator O'. P, Mahsumov M. N. Asoratsiz dori-darmonlar. Toshkent, "O'qituvchi" NMIU, 2006 y. -208 b.

3. Hojimatov Q. H, Yo'ldoshev K. Y, Shog'ulomov U. Sh, Hojimatov O. Q. Shifobaxsh giyohlar dardlarga malham. Toshkent, "O'zbekiston", 1995 y. - 142 b.

4. Abu Ali ibn Sino. Tibbiy o'g'itlar. Toshkent, "Mehnat", 1991 y. -201 b.  
7. 5. Xojmatov K. Efir moyli o'simliklar, (Qayta nashr) Toshkent, 2017.