

ANA (NIGELLA L) O'SIMLIGINING XUSUSIYATLARI VA DORIVORLIGI.

Mirzayeva Mutabar Azamovna

FarDU, Agrar Qo'shma fakulteti dotsenti

Komiljonova Fotimaxon Mo'minjon qizi

FarDU, Agrar qo'shma fakulteti magistranti

Annotatsiya: *Butun dunyoga taniqli va ko'pchilik tomonidan xush ko'riladigan ziravor qora sedana, faqat taomlarga yoqimli qo'shimcha emas, balki ko'plab dardlardan xalos qiladigan dorivor o'simlik hisoblanadi. Maqolada dorivorlik xususiyati yuqori bo'lgan sedana o'simligining biologik, morfologik xususiyatlari hamda xalq tabobatida qo'llanilishi haqida ma'lumotlar ko'rsatilgan.*

Annotation: *Black cumin, a spice known and widely appreciated all over the world, is not only a pleasant addition to dishes but also a medicinal plant that helps in treating many diseases. This article presents information about the biological and morphological characteristics of the sedana plant, which has high medicinal value, as well as its use in traditional medicine.*

Аннотация: *Чёрный тмин — пряность, известная и любимая во всём мире, является не только приятной добавкой к пище, но и лекарственным растением, помогающим избавиться от многих заболеваний. В статье представлены сведения о биологических и морфологических особенностях растения седана, обладающего высокой лекарственной ценностью, а также о его применении в народной медицине.*

KIRISH

Butun dunyoga taniqli va ko'pchilik tomonidan xush ko'riladigan ziravor qora sedana, faqat taomlarga yoqimli qo'shimcha emas, balki ko'plab dardlardan xalos qiladigan dori ham bo'lishi mumkin. Uni ko'plab nomlar bilan atashadi – rim kaliandri, nigella, sedana, kaindji va h.k. Uning urug'lari yoqimli achchiqroq ta'mga ega, shuning uchun ko'plab ovqatlarga qo'shiladi.

Sedana -(ekma sedana -nigella sativa) ayiqtovondoshlar (Ranunculaceae) oilasiga kiruvchi bir yillik o'simlik bo'lib, uning bo'yi 20-75 sm gacha yetadi. Poyasi uzun, ko'p qirrali, yoki silindirsimon, o'rta va yuqori qismi shoxlangan, biroz bezli tuklar bilan qoplangan, shoxlarini uchi bitta gul bilan tugaydi. Pastki barglarini bilinarli bandlari bor, tez so'lib qoladi, bir oz bezli tukli, 2-3 marta patsimon qirqilgan bo'lib, bo'laklari keng cho'ziqsimon, to'mtoq yoki biroz o'tkirroq uchli.

Yuqoridagi barglari bandsiz, 1,5- 3 sm uzunligi, o'simlik bilan barobar so'lib quriydi, ko'rinishi pastki barglarga o'xshaydi. Kosachabarglari uzunasiga 10-15 mm va eniga 3-8 mm, xovorang, cho'ziqroq yoki cho'ziqtuxumsimon bo'lib, kichkina tirnoqchasi bor, uchi o'tmoslashgan. Tojbarglari kosochabargi-dan 2 marta kalta, tukli bo'lib, uni ham tirnoqchasi bor. Tashqi labi chuqur ikkiga bo'lingan, bo'lakchalari pastga qayrilgan. Ichki labi tashqisidan ancha kaltaroq, chiziqsimon, asos qismi kengaygan.

Mevasi-bargcha bo'lib 5-7 tani tashkil qiladi. Uzunligi 1,5 sm gacha, shishganroq. Urug'i uch qirrali, notekis, och qo'ng'ir, 7.1 255 2 4 rangli[3,4]. May-iyunda gullaydi va mevasi yetiladi. Yer ustki qismi tarkibida vitamin C, kumarinlar, flavonoidlar (kempferol va kvertsetin glikozidlari), urugida - 0,46-1,4% efir moyi, steroidlar, triterpen saponinlar, alkaloidlar, xinonlar, kumarinlar, 30,8-44,2% yog', 7- 8% oqsil moddalar, uglevodlar va boshqa moddalar bor.

Sedana asosan urug'i uchun yetishtiriladi, urug'lari mayda, cho'zinchoq va o'ziga xos xushbo'y hidga ega. O'simlik issiqsevar bo'lib, quyoshli joylarda va unumdor tuproqlarda yaxshi rivojlanadi. Sedana tarkibida efir moylari, flavonoidlar, vitaminlar va mineral moddalar mavjud bo'lib, u xalq tabobatida va zamonaviy tibbiyotda keng qo'llaniladi. Sedana urug'i hazm jarayonini yaxshilaydi, ishtahani ochadi, ichaklarda gaz to'planishini kamaytiradi hamda oshqozon faoliyatini me'yorga keltiradi.

Shuningdek, u tinchlantiruvchi, siydik haydovchi va yengil og'riq qoldiruvchi xususiyatga ega. Sedana shamollash, yo'tal va bronxitda yordamchi vosita sifatida ishlatiladi, immunitetni mustahkamlashga ko'maklashadi va organizmdagi zararli moddalarni chiqarishga yordam beradi.

Qora sedananing foydali xususiyatlari. Qora sedana kalsiyga boy ekani bilan rekordsmen hisoblanadi. Uning 100 grammida ushbu mikroelementning deyarli kunlik me'yori (1000 mg) mujassam bo'ladi. Shuningdek, tarkibidagi rux moddasi suyaklarni mustahkamlanishiga hissa qo'shadi. Sedana "yomon" xolesterinlarni kamaytirish xususiyatiga ega bo'lgan antioksidantlarning koni. Qolaversa unda qon bosimini nazorat qiluvchi magniy ham mavjud. Terini mustahkamlaydigan, uning elastikligini oshirishga yordam beradigan E vitamini mavjud ekani sabab ham terini sedana yog'i bilan massaj qilish tavsiya qilinadi.

Tarkibidagi foydali yog'lar bois ushbu mahsulot ichaklar faoliyatini ham yaxshilaydi. Undagi antioksidantlar immunitetni mustahkamlaydi, kletchatkalar esa jigarni himoya qilib, organizmdan toksinlarni chiqarib yuborishga hissa qo'shadi. A'lo kayfiyat Kalsiy va magniy birikmasi asabiylik va stressga qarshi yaxshi samara beradi. Triptofan va tiamin esa organizmda "baxt gormoni" serotonin ishlab chiqarilishiga yordam beradi. Ayollar uchun foydasi Sedanada organizm uchun zarur bo'lgan kalsiy, temir, B vitamin, rux, fosfor, magniy va selen mavjud ekani sabab ham endi ona bo'lgan ayollarga kanda qilmaslik tavsiya qilinadi. Shuningdek, menopauza vaqtida ham yaxshi samara beradi. Uning 7.1 256 2 4 tarkibidagi fitoestrogen, ayollar gormoni estrogenning o'rnini bosadi va organizmni erta qarishining oldini oladi.

Sharq fitotibbiyotida qora sedana eshitish va ko'rish qobiliyatini yaxshilashi, xotirani mustahkamlashi hattoki oqargan sochlardan qutilishga ham yordam berishi ta'kidlangan. Yaponiyada oq sochli ayol va erkaklar o'rtasida tajriba o'tkazilgan bo'lib unga ko'ra har bir ishtirokchi kuniga ikki qoshiqda qora sedana iste'mol qilgan. Oradan ikki oy o'tib ishtirokchilarning sochlari qoraya boshlagan. Erkaklar uchun foydasi Sedana tarkibidagi rux va mis moddasi erkaklar salomatligi uchun muhim. Ushbu mikroelementlar qon aylanishini yaxshilaydi, A va E vitaminlari ham foydali hisoblanadi. Qancha miqdorda

iste'mol qilish kerak? Kuniga 2-3 choy qoshiqdan iste'mol qilish kunlik me'yor kerak. Sedana yog'i Sedana yog'idan nafaqat taom tayyorlashda, balki kosmetologiyada ham samarali foydalanish mumkin. Namlantiruvchi va antioksidantlik xususiyati bilan salomatlik va tashqi ko'rinishdagi muammolarni bartaraf etadi va shuning uchun ham ushbu mahsulotdan kosmetik vositalar va sovun ishlab chiqarishda foydalaniladi. Sedana asosan urug'i uchun yetishtiriladi, urug'lari mayda, cho'zinchoq va o'ziga xos xushbo'y hidga ega. O'simlik issiqsevar bo'lib, quyoshli joylarda va unumdor tuproqlarda yaxshi rivojlanadi. Sedana tarkibida efir moylari, flavonoidlar, vitaminlar va mineral moddalar mavjud bo'lib, u xalq tabobatida va zamonaviy tibbiyotda keng qo'llaniladi. Sedana urug'i hazm jarayonini yaxshilaydi, ishtahani ochadi, ichaklarda gaz to'planishini kamaytiradi hamda oshqozon faoliyatini me'yorga keltiradi. Shuningdek, u tinchlantiruvchi, siydik haydovchi va yengil og'riq qoldiruvchi xususiyatga ega. Sedana shamollash, yo'tal va bronxitda yordamchi vosita sifatida ishlatiladi, immunitetni mustahkamlashga ko'maklashadi va organizmdagi zararli moddalarni chiqarishga yordam beradi.

Dorivorlik xususiyatlari. Sedana o'simligining dorivorligi asosan uning urug'lari va qisman barglari tarkibidagi biologik faol moddalarga bog'liq. Sedana urug'larida efir moylari (karvon, limonen), yog' kislotalari, flavonoidlar, alkaloidlar, vitaminlar (A, C, B guruhi) hamda kaliy, kalsiy, temir kabi mineral moddalar mavjud. Ushbu moddalar organizmga ko'p qirrali shifobaxsh ta'sir ko'rsatadi. Sedana eng avvalo hazm tizimi uchun foydali bo'lib, oshqozon shirasi ajralishini kuchaytiradi, ichak peristaltikasini yaxshilaydi va meteorizmni kamaytiradi. Shu sababli u ich ketishi, ich qotishi va qorin dam bo'lishida xalq tabobatida keng qo'llaniladi. Sedana siydik haydovchi xususiyatga ega bo'lib, buyrak va siydik yo'llari faoliyatini faollashtiradi, organizmdan ortiqcha suyuqlik va tuzlarning chiqishiga yordam beradi.

Uning tinchlantiruvchi ta'siri asab tizimini mustahkamlab, stress va uyqusizlik holatlarida foyda beradi. Sedana urug'i nafas yo'llari kasalliklarida, xususan yo'tal, bronxit va shamollashda balg'am ko'chiruvchi vosita sifatida ishlatiladi. Shuningdek, u yallig'lanishga qarshi va antibakterial xususiyatga ega bo'lib, immunitetni mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayollar salomatligida sedana hayz siklini me'yorga keltirishda va og'riqlarni kamaytirishda yordamchi vosita sifatida ishlatiladi. Xalq tabobatida sedana urug'i damlamasi yoki qaynatmasi umumiy quvvatni oshirish, organizmni tozalash va moddalar almashinuvini yaxshilash uchun tavsiya etiladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, sedana o'simligi tarkibida ko'plab biologik faol moddalar mavjud bo'lib, u dorivor jihatdan juda qimmatli hisoblanadi.

Ayniqsa uning urug'lari hazm tizimini yaxshilash, ichak faoliyatini me'yorga keltirish, siydik haydash va organizmni tozalashda muhim ahamiyatga ega.

Sedana asab tizimini tinchlantiradi, nafas yo'llari kasalliklarida yengillik beradi hamda immunitetni mustahkamlashga yordam beradi. Yallig'lanishga qarshi va antibakterial xususiyatlari tufayli u xalq tabobatida keng qo'llanilib kelinmoqda.

Shu sababli sedana nafaqat oziq-ovqat va ziravor sifatida, balki samarali tabiiy dorivor o'simlik sifatida ham katta ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abduxoliqov A., Qodirov S. Dorivor o'simliklar va ularning shifobaxsh xususiyatlari. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2015.
2. Hamidov O'., Ismoilov B. Xalq tabobatida qo'llaniladigan dorivor o'simliklar. Toshkent: Fan, 2017.
3. Hojimatov Q.H. O'simlikshunoslik va dorivor o'simliklar. Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
4. Karimov I., Rasulov M. Efirma'yli o'simliklar va ularning tibbiyotdagi ahamiyati. Toshkent: Sharq, 2016.
5. World Health Organization (WHO). Medicinal Plants in Traditional Medicine. Geneva, 2019.
6. Ahmed M., Khan A. Medicinal Uses of Cuminum cyminum L. Journal of Herbal Medicine, 2020.
7. Evans W.C. Trease and Evans Pharmacognosy. London: Saunders Elsevier, 2016.
8. Sofronova I.A. Lekarstvennye rasteniya i ikh primeneniye. Moskva: Meditsina, 2014.
9. Sharma P., Verma R. Herbal Drugs and Their Therapeutic Uses. New Delhi: Academic Press, 2018.
10. O'zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi. O'zbekistonda o'suvchi dorivor o'simliklar. Toshkent: Fan, 2020.