

Soyabonguldoshlar oilasining foydali vakillari

Nematova M.A.

Soyabonguldoshlar – *Umbelliferae* ikkipallalilarga mansub o'simliklar oilasi. Asosan bir yillik yoki ko'p yillik o'tlardan iborat. Tropik va subtropiklarda o'sadigan ayrim vakillari buta. Poyasi ko'pincha po'k. Ko'pchiligining barglari murakkab qirrilgan. Gullari mayda, oq-ko'kish, sariq yoki och qizil, murakkab soyabonlarda yig'ilgan. Mevasi qo'sh pistacha. Asosan yer yuzining quruq mintaqalarida tarqalgan. [3]

Respublikamizda ham bu oilaga mansub 69 turkum 198 tur o'simliklar o'sadi. Bu o'simliklarning ayrim turlari tarkibida (ayniqsa meva va barglarida) hilma-xil efir moylari bo'lgani uchun ulardan qadim zamondan foydalanib kelinadi. Masalan: kashnich, sabzi, zira, sumbul, shivit, kovrak, zangpoya, arpabodiyon kabilar. Bular meditsina, parfyumeriya va oziq ovqat sanoatida ishlatiladi. Shulardan zira va uning ayrim turlari haqida to'xtalib o'tmoqchimiz. Zira o'simligi O'rta Osiyo xalqlariga juda qadimdan ma'lum. Bu o'simlik soyabonguldoshlar oilasining zira – *Bunium L.* turkumiga mansub bo'lib, ilmiy adabiyotlarda bunday o'simliklarni *bunium* deb ataladi. Bu tugunakli soyabonsimon o'simliklar ma'nosini anglatadi.

Respublikamizda ziraning 9 turi tarqalgan. Angren zirasi, Hisor zirasi, Kapyu zirasi, mo'tadil zira, Ko'hitang zirasi, sho'rtob zira, Zarafshon zirasi, butensimon zira, Fors zira yoki zira. [2]

Zira – bo'yi 40-60 smga boradigan ko'p yillik o'tsimon o'simlik, sharsimon shaklda tugunagi bo'ladi. Pastki barglari yirik, ustki barglari mayda bo'lib bo'laklarga bo'lingan. Gullari oq, 5-7sm kattalikdagi murakkab soyabon hosil qiladi. Mevalari tuxumsimon yoki dumaloq shaklda, uzunligi 3-4sm keladigan qo'ng'ir rangli qo'shpallachanoq.

Iyunda gullab, iyulda meva tugadi.

Tog' etaklari va uncha baland bo'lmagan tog'larda uchraydi. Vatani O'rta Osiyo.

Xalq tabobatida mevalaridan foydalaniladi. Zira urug'lari surunkali gastrit, enterokolit, sariq kasalligi va buyrak tosh kasalliklarida, meda-ichak yo'li funksiyasini kuchaytirish, qorin dam bo'lganda yelni haydash uchun ishlatilgan. Ibn Sino mevalarini mayda yanchib, jigar, taloq kasalliklariga davo qilish uchun ishlatgan. Zira mevalaridan tayyorlanadigan galen preparatlari umuman quvvatga kirgizadigan, qon to'xtatadigan, taloq o'smalari va stomatitga shifo bo'ladigan vosita tariqasida qo'llaniladi. Zira tarkibida bo'ladigan efir moyi oqsillar almashinuvini ancha o'rniga keltirib, jigar hamda meda osti bezi faoliyatini sezilarli darajada jonlantiradi. [1]

Qora zira – *C. carvi L.* bo'yi 100sm gacha boradigan ikki yillik (goho bir yoki ko'p yillik) o'tsimon o'simlik. Ildizi etdor, duksimon, uzunligi 10-20 sm bo'ladi. Poyasi to'g'ri o'sadi, sershox. Barglari navbatma-navbat joylashgan. Barg yaprog'i cho'zinchoq. Yaproqlari 6-8 juft bo'lakli, oddiy yoki juftpatsimon qirrilgan. Soyaboni 5-11 nurli, soyabonchalari 20 gulli. Gullari mayda, gulkosachasi deyarli sezilmaydi, gultojisi besh bargli, oq yoki pushti rangda, gullari diametri 8 sm gacha boradigan soyabon to'pgul hosil qiladi. Mevasi uzunligi 3-5 mm ga boradigan cho'zinchoq yassi shakldagi ikki urug'li meva, juda hushbo'y hidli va o'ziga xos mazali ikki nimtaga bo'linadi. Iyun-iyulda gullaydi. Mevalari iyul-avgustda yetiladi. O'rmon zonasidagi o'tloq yerlarda o'sadi. Tog' zonasida tarqalgan. [3;2]

Xalq tabobatida mevalari va ulardan olinadigan efir moyi qo'llaniladi. Qora zira efir moyi mevalariga hushbo'y hid berib turadigan limonen, karvakrol, karvon va boshqa birikmalardan iborat. Qora zira o'ti va gullaridan kvarsetin kamferol, izoramnetin va polienlar ajratib olingan. Xalq tabobatida mevalaridan suvda tayyorlangan qaynatmalarini tinchlantiradigan, meda shirasini ko'paytiradigan, balg'am ko'chiradigan, siydik va yel haydaydigan hamda surgu vosita tariqasida ishlatiladi. Emizikli ayollarga sutini ko'paytirish uchun damlamasi buyuriladi. Urug'lari va yer ustki qismining damlamalarini gastrit, qorin og'rig'i, ichketar mahalida, kamqonlik, xolesistid kasalliklarida qorin dam bo'lgan mahallarida ishlatiladi. [1]

Ibn Sino qora zira ovqat hazmini yaxshilab, qusishni to'xtatadi, mevalarining qaynatmasi ichak og'riqlarini bartaraf etib, siydik haydaydi, dafna daraxti po'stlog'ining qaynatmasi bilan birga ishlatilsa siydik tosh kasalligida foyda qiladi, deb hisoblagan. Zamonaviy tabobatda qora zira urug'laridan suv va moyda tayyorlangan ekstraktlarning reflektor yo'l bilan meda-ichak yo'li faoliyatini kuchaytirishi tajribalarda aniqlangan. Undan galen preparati olinadi. [1;2]

t/r	Turi	Mavjud moddalar	Miqdori %
1	Oddiy zira	Efir moyi	2,75-3,0
2		Yog'li moy	20

3		O qsil moddalar	15
4	Qora zira	Efir moyi	7
5		Yo g'li moy	22

Sharq xalqlari azaldan zirani sutli ovqatlardan tashqari barcha taomlarga solib ishlatib kelishadi. Hozirgi kunda zira nafaqat Osiyoda, balki Yevropa Afrika, Amerika va Avstraliyada sevib iste'mol qilinadigan ziravorlaridan biri bo'lib qoldi. Zirani ovqatga qaysi paytda solish kerak? Ma'lumki zira urug'idagi efir moyi uchuvchanlik xususiyatiga ega. Shuning uchun suyuq taomlar pishishiga 10-15 minut qolganda, quyuq taomlar masalan palovga guruch solinishidan 5-10 minut oldin solingani ma'qul. Zirani har kuni meyoridan oshiq iste'mol qilish foyda keltirmaydi. Aksincha bunday holda kishining rangi sarg'ayishi mumkin. Shuning uchun zira urug'ini meyorida va ma'lum miqdorda iste'mol qilish lozim. [2]

Zira urug'ining ozuqaviy qiymati (100g mahsulot hisobida)

Energetik quvvati 375 kkal 1567 kDj

1	Suv	8,06 g
2	Oqsil	17,81 g
3	Yog'	22,27 g
4	Uglevod	44,24 g
5	-disaxarid	2,25 g
6	Retinol (vit A)	64 mkg
7	Riboflavin (vit B ₂)	0,327 mg
8	Niatsin (vit B ₃)	4,579 mg
9	Piridoksin (vit B ₆)	0,435 mg
10	Folatsin (vit B ₉)	10 mkg
11	Kobalamin (vit B ₁₂)	0 mkg
12	Askorbin kislota (vit S)	7,7 mg
13	Tokoferol (vit E)	3,33 mg
14	Vitamin K	5,4 mkg
15	Kalsiy	931 mg
16	Temir	66,36 mg
17	Magniy	366 mg
18	Fosfor	499 mg
19	Kaliy	1788 mg
20	Natriy	168 mg
21	Rux	4,8 mg

Zira juda nozik o'simlik bo'lib, u tabiiy sharoitlarga talabchandir. Uning voyaga yetishi uchun kamida to'rt yil kerak bo'ladi. U faqat urug'idan ko'payadi. Zira tuplarini pishmasdan o'rib olinishi, tabiiy maydonlarining chorva mollari tomonidan payhon qilinishi, o'simlik resurslarining qisqarib borishiga sabab bo'lmoqda. Shu sababdan ham tabiiy o'simlik zaxiralarini asrash, ularni kelgusi avlodga yetkazib berish bizning insoniy burchimizdir. Buning uchun darslarda o'simliklarning foydali, shifobaxshlik xususiyatlarini ko'proq yoritib berishimiz lozim.

Adabiyotlar ro'yxati

1. V. A. Karimov, A. Shomahmudov. Xalq tabobati va zamonaviy ilmi tibda qo'llaniladigan shifobaxsh o'simliklar. – T.: Ibn Sino 1993-y.
2. A. Akramov. Zira. – T.: Mehnat, 1988-y.
3. A. Hamidov, M. Nabiyeu, T. Odilov. O'zbekiston o'simliklari aniqlagichi. – T.: O'qituvchi, 1987-y.

Soyabonguldoshlar oilasining foydali vakillari

Soyabonguldoshlar oilasiga kiruvchi zira o'simligining O'zbekistonda o'suvchi turlari aniqlandi. Ayrim turlarining shifobaxshlik xususiyatlari o'rganildi. Zira urug'ining kimyoviy tarkibi jadvallar asosida keltirildi.

Полезные представители семьи цветозонтиков

Нашлись виды растения входящие в состав семье цветозонтиков, которые растут в Узбекистане.

Изучаны разные виды, которые полезны для здоровья людей.

Семена этого растения и их химический состав прикреплен по схеме.

The useful representatives of *Umbelliferae* family

Caraway plant belongs to the family of *Umbelliferae*. Some growing types of caraway in Uzbekistan were found. Healing peculiarities of some types were studied. Chemical structure of careway seeds was attached in this article.