KIYIK O'T (ZIZIFORA)NING DORIVOR TUZILISHI VA XUSUSIYATLARI QURUTILGAN KIYIK O'TIDAN FITOCHOY TAYYORLASH

Norqobilova Muqaddas Orziqulovna
Mustafoyeva Gulsanam Murodulloevna
Samarqand davlat Pedagogika instituti tabiiy fanlar fakulteti biologiya yo'nalishi 408-guruh
DOI:https://doi.org/10.5281/zenodo.22979704

ANNOTATSIYA: Kiyiko't (Ziziphora) — yalpizdoshlar oilasiga mansub bir va ko'p yillik o'tlar turkumi. Bo'yi 30 sm cha. Poyalari ingichka, kulrang . Bargi nashtarsimon. Guli yarim shar ko'rinishidagi to'pgulda, poyalarning uchida joylashgan. Tojbargi ikki labli, pushti, ustki tojbargi yaxlit, to'g'ri. Urug'i avgustta yetiladi. Bargi va to'pgulidan olinadigan efir moyi atirupa sanoatida ishlatiladi va undan tibbiyotda mentol olinadi.

TARQALISH JOYI : Kiyik o'tining 22 turi O'rta Osiyo, Oltoy va Zakavkazye cho'llarida, qumli, qurg'oqchil tog' yon bag'irlarida o'sadi. O'zbekistonda 7 turi, asosan yurtimizning tog'-yon bag'ri,toshli joylarda asosan shimoliy va janubiy yonbag'rlarida shag'alli va toshli soz qo'ng'irsimon joylarda tarqalgan.Kiyik o'ti asosan Chotqol,Piskom,Ovurama,Zarafshon,Turkiston,Nurota,Hisor tog' tizmalarida keng tarqalgan.Respublikamizning Toshkent,Namangan, Jizzax,Samarqand,Qashqadaryo,Surxondaryo viloyatlarining tog'li tumanlarida o'sadi.Jizzax viloyatining Baxmal,Forish va Zomin tumanlarida keng tarqalgan.

Kiyik o'ti –xalq tabobatida:

Kiyik o'ti – dorivor o'simlik bo'lib, tog'li hududlarda o'sadi. Uning barglari va gullari quritilib fitochoy sifatida ishlatiladi. Bu o'simlik xalq tabobatida shamollash, hazm muammolari va immunitetni mustahkamlash uchun qo'llaniladi.Ilmiy tabobatda o'simlikning damlamasi va preparatlari yurak-qon tomirlari tizimi ish faoliyatini yaxshilashda, arterial qon bosimini pasaytirishda, hamda peshob haydovchi dori vositasi sifatida keng qo'llaniladi. O'simlikning yer ustki qismlari– poyasi, bargi va to'pgullari tarkibida 2.5 foizgacha efir moylari, S, Ye, A vitaminlari mavjud. Hozirgi vaqtda bu yig'ma tibbiyot amaliyotida jigar hastaliklarini davolashda, ayniqsa sariq kasalligi – gepatitni samarali davolashda ishlatilmoqda. O'simlikning tindirmasi yurak nevrozida, erta klimaksda, yoshga oid revmokarditda, qon aylanishi izdan chiqqanda, yurakning ishemik kasalligi, koronar aterosklerozda, bosh og'rig'ida, miokarditda minerallar almashinuvini tiklashda yaxshi yordam beradi. Shuningdek, kiyik o'ti damlamasidan nafas maromini yaxshilash, aritmiyani davolash kabi maqsadlarda ham foydalanish mumkin. Asabni tinchlantirishda, ayrim teri xastaliklarida zararlangan sohani yuvish uchun dorivor isiriq bilan qo'shib qaynatiladi va suzib ishlatiladi.

Revmatizm asoratlari kuzatilgan bolalarga kiyik o'ti damlamasini berganda yer ustki qismidan tayyorlangan xomashyoning 3 osh qoshig'i olinadi va maydalanadi. So'ng 0,5 l qaynoq suvda damlanadi va kuniga 3 mahal 2 osh qoshiqdan qabul qilinadi.

Katta kishilar nevroz, nevrasteniya va qon tomir xastaliklariga duchor bo'lganida kiyik o'tining quritib maydalangan poya va barglaridan 2-3 osh qoshiq olinib,0,5 l qaynoq suvda damlab, 30 daqiqa tindiriladi. Kuniga och qoringa 1-2 piyoladan ichiladi.

Ko'ngil aynishi, ichak sanchiqlari kuzatilsa, ishtaha yo'qolsa quritilgan kiyik o'tini maydalab 250 ml suvda 3-4 daqiqa qaynatasiz. Biroz tindirib kuniga 4 marta 1 osh qoshiqdan ovqatdan oldin ichiladi.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

O‘simlik jiddiy nojo‘ya ta’sirlari bo‘lmagan o‘simliklar guruhiga kiradi, biroq… Faqatgina gipotoniya ya’ni arteriyalarda qon bosimi past bo‘lganida va allergik teri kasalliklarida kiyik o‘tini qo‘llashdan ehtiyot bo‘lish kerak. Uni me’yoridan ko‘p ichish qon bosimi tushishiga olib kelishi mumkin. O‘simliklarga allergiya bo‘lmagan odamlar bu ko‘katni bemalol choy va ziravor sifatida organizmni sog‘lomlashtirishda ishlatsalar bo‘ladi.

KIYIK O’TIDAN FITOCHOY TAYYORLASH

1. Fitochoy tayyorlash usuli

1-bosqich: Xomashyo yig‘ish
O‘simlik gullash davrida (iyun–iyul) yig‘iladi.
Asosan barg va yosh novdalari olinadi.
Toza joydan, yo‘l va sanoat hududlaridan uzoqda yig‘ish kerak.

2-bosqich: Quritish
O‘simlik soyali va shamollatiladigan joyda quritiladi.
Harorat 25–30°C atrofida bo‘lishi kerak.
5–7 kun ichida to‘liq quriydi.

3-bosqich: Maydalash
Qurigan barglar qo‘lda yoki maydalagichda maydalab olinadi.
Chang va yirik poyalardan ajratiladi.

4-bosqich: Qadoqlash
Qog‘oz paket yoki filtr paketlarga solinadi.
50 g, 100 g yoki 200 g qilib sotish mumkin.

2. Fitochoy tayyorlash (ichish usuli)

1 choy qoshiq quritilgan kiyik o‘ti
200 ml qaynoq suv
10–15 daqiqa damladi ,kuniga 1–2 marta ichish tavsiya etiladi.

3. Foydali xususiyatlari

Kiyik o‘ti fitochoyi quyidagi foydalarga ega:
1 shamollash va yo‘talni kamaytiradi
2 hazm qilishni yaxshilaydi
3 oshqozon og‘rig‘ini kamaytiradi
4 asabni tinchlantiradi
5 immunitetni mustahkamlaydi
6 antibakterial ta’sirga ega
7 qon aylanishini yaxshilaydi
Xalq tabobatida quyidagilarga ham ishlatiladi:
tomoq og‘rig‘i
ichak muammolari
bosh og‘rig‘i

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

4. Biznes va daromad hisobi (misol)
Xomashyo
1 kg quritilgan kiyik o'ti ≈ 80 000 – 120 000 so'm
1 kg dan taxminan 20 ta 50 g paket chiqadi.
Sotish narxi
1 paket fitochoy (50 g) ≈ 15 000 – 20 000 so'm
Daromad hisoblash
Agar 1 kg mahsulot sotilsa:
20 paket × 15 000 so'm = 300 000 so'm tushum
Xarajat: 100 000 so'm (xomashyo + qadoq)
Sof foyda:
200 000 so'm atrofida

5. Kichik loyiha daromadi (oyiga)
Agar oyiga 20 kg mahsulot ishlab chiqarilsa:
Tushum: 20 × 300 000 = 6 000 000 so'm
Xarajat: 20 × 100 000 = 2 000 000 so'm
Sof foyda:
4 000 000 so'm atrofida



© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.



XULOSA:

Hozirgi kunda insonlar o'z salomatligini mustahkamlash uchun tibbiy bo'lgan shifobaxsh o'simliklar va doruvor ma'danlardan foydalanyaptilar,tabiiy tabiat ne'matlaridan tayyorlangan o't vositalar ,har xil suniy dori darmonlarga nisbatan ekologik jihatdan toza va organism uchun juda foydali hisoblanadi.Shunday foydali o'simliklardan kiyik o'tini oladigan bo'lsak u xam organizm uchun foydaliligi jihatidan yuqori o'rinlarda turadi.Kiyik o'ti (zizifora)o'simligi o'zining dorivor xususiyatlari va efir moyiga boyligi bilan mashhur bo'lgan hushbo'y o't o'simlikdir.Bu turkum vakillari asosan bir va ko'p yillik o'tlardan iborat.

Kiyik o'ti kata toshlar tog' yonbag'rlarda va qumli,yengil tuproqlarda o'sib rivojlanadi.Alohida e'tibor talab qilmaydi.Qurg'oqchilikda chidamli va kamdan kam holatlarda qo'shimcha sug'oriladi.Ortiqcha namlik kiyik o'tiga halokatli tasir qiladi.

Bu maqolani yozishdan asosiy maqsadim doruvor o'simliklardan biri hisoblangan kiyik o'tining foydali xususiyatlari bilan tanishtirish.

Tarkibida turli xil zararli moddalari bo'lgan dori vositalaridan ko'ra ,tabiiy o'simliklar va giyohlardan foydalansak sog'lig'imiz uchun ancha foydali bo'ladi.

Shuningdek,dorivor o'simliklarni asrab avaylash va ularni ko'paytirishga undashdan iborat.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O.Pratov,L.Shamsuvaliyeva,E.Sulaymonov,X.Axunov,K.Ibodov,V.Mahmudov. "Morfologiya,Anatomiya , Sistematika , Geobotanika " 234-bet.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

2. Xojimatov.Q , Ollayorov.K . "Ozbekistonning shifobaxsh o`simliklari va ularni muhofaza etish " Toshkent "Fan" 1990-yil.
3. Asfandyorov, Javodbek, et al. "SYPHILIS (DISEASE), ITS SYMPTOMS AND PRIMARY CONSEQUENCES." International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research 2.10 (2022): 10-11.
4. Tashboltayevna, Ahmedova Saodat, Asfandiyorov Javodbek Mirzaali o'g'li, and Odilov Ramziddin Dilshod o'g'li. "Xushvaqtova Osiyo Asadulla qizi, & Rashidova Farangiz Musulmon qizi.(2022). LEISHMANIOSIS DISEASE, ITS SYMPTOMS, PRIMARY CONSEQUENCES AND DISTRIBUTION. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10 (12), 83

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.