



## DORIVOR ZAFARON YOHUD QADIMGI SHAFRAN

Olimova Xilolaxon Zaylobiddin qizi

Farg‘ona davlat universiteti, tabiiy fanlar fakulteti  
Biologiya yo‘nalishi magistratura 1 - bosqich talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada gulsafsardoshlar oilasiga mansub inson uchun dorivor foydali o‘simlik, Ibn Sino Galen kabi olimlar ham e‘tirof etgan o‘simlik zafaron haqida so‘z boradi.

**Kalit so‘zlar:** Ekma zafaron, *Crocus L*, Yevropa, Osiyo, O‘rta yer dengizi, vegetatsiya, gulsafsardoshlar, Beruniy, astma, yo‘tal, jigar buyrak.

Klassifikatsiyasi:

Tur - *Crocus sativus L*.

Turkum - *Crocus*

Oila - *Iridaceae*

Sinf - *Dicotyledones* (ikki urug‘ pallalilar).

Bo‘lim - *Angiospermae* (yopiq urug‘lilar)

O‘simliklar dunyosi - flora

Ekma zafaron (*Crocus sativus L*) gulsafsardoshlar oilasiga mansub ko‘p yillik piyozboshli o‘simlik hisoblanib, vegetatsiya davri qisqa b‘oladi. Bu o‘simlik kosmopolit (koinotdan yerga inoyat qilingan yoki yuborilgan majoziy manoda ) noyob inson organizmi uchun foydali va kerakli oziq-ovqat yoki dorivor o‘simliklardan biri b‘olib, qadimdan xalq tomonidan foydalanilib kelinmoqda. *Crocus L* turkumi o‘z ichiga 80-85 turni o‘z ichiga oladi. Bu turlarning aksariyat qismi O‘rta yer dengizining Yevropa qismi va Osiyoning g‘arbiy hududlarida tarqalgan. O‘rta yer dengizi atrofidagi butun hududda olib borilgan qazishmalar shuni ko‘rsatadiki, za‘faron qalay bilan birga Minoan sivilizatsiyasining asosiy savdo mahsuloti bo‘lgan. Krit va uning atrofidagi orollar aholisining boyligining katta qismi za‘faronga asoslangan edi. #tarixdan\_sadolar

Abu Ali ibn Sino (Avitsenna) - za‘faron yaxshi saqlangan, qizil rang va o‘ziga xos o‘tkir hid bilan ajralib turishi kerak deb hisoblardi.

Galenning ta‘kidlashicha, za‘faron o‘zining maxsus shifobaxsh fazilatlari tufayli tug‘ilishni osonlashtiradi, yurakni mustahkamlaydi, tashvish va qayg‘ularni ketkazadi.

Beruniyning ta‘kidlashicha, za‘faron barcha turdagi odamlarga mos keladi, ko‘plab murakkab dorilar tarkibiga kiradi, u jigar va oshqozon faoliyatini yaxshilash uchun foydalidir.

*Crocus* turkumining sistematikasi sunniy bo‘lib, turlarni o‘zgaruvchanligi ularning asosiy belgilarini tanlashda o‘z navbatida turlarni guruhlariga ajratishda qiyinchiliklar tug‘diradi. Bu turkum turlarini klasifikatsiyasi bo‘yicha birinchi bo‘lib Hawort (1809 yil) amalga oshirib *Crocus* turkumini: o‘simlik gullarini tuk bilan qoplangan yoki qoplanmaganligiga qarab ikki seksiyaga: Piligeri va Depilata seksiyalariga ajratgan (Mahmudov 2017).



1846-yilga kelib Herbert bazal gulga oid barg (gullash jarayonidan oldin hosil bõladigan barg-spatha) qarab ushbu turkum turlarining birlamchi guruhlarga ajratishda, tugunak piyozlarning tashqi po'stlog'ining tuzilishiga qarab seksiyalarga ajratgan (Mahmudov 2017).

Qadim zamonlardan beri za'faron ko'plab sog'liq muammolari uchun tabiiy vosita sifatida tanilgan. U davolash uchun ishlatiladigan kasalliklar miqdori juda keng. Zafaron - astma, yo'tal, oshqozon kasalliklari, uyqusizlik, saraton, Altsgeymer kasalligi, bepushtlik, depressiya, xolesterin va boshqa ko'plab kasalliklarni davolash uchun ishlatiladi. Za'faron B2 vitaminining eng boy o'simlik manbalaridan biridir. Shuningdek, tarkibida efir moyi, safranal va pro-vitaminlarga boy o'simlik.

Hakim Ayurveda za'faronni hazm taomni yaxshilashga, sezgi va nafas olish organlarini mustahkamlashga, jigar, buyraklar, limfa bezlarini tozalashga, titroqni bosishga, tomirlarda to'xtagan qonni yurgizishga, yuz rangini tiniqlashga, jinsiy quvvatni faollashtirishga ham xizmat qilishini ta'kidlagan. Qadimda kibarlar jamiyatiga mansub ayollar tug'ish oldidan og'riqni yengillashtirish maqsadida za'faron eritilgan va ichilgan.

Za'faron damlamasi inson organizmiga zarur bo'lgan karotin, tiamin, riboflamin, flavonoidlar, kalsiy, fosfor kabi moddalarga va turli vitaminlarga boy. Za'faronning xushbo'y hidini hidlash insonni nafas olish organlariga ijobiy ta'sir qilib tinchlantiradi va uyqusizlikdan qutilishga yordam beradi. Kuchli bosh og'rig'ida va quloq shamollaganida za'faron suvida paxta yoki yumshoq matoni ho'llab kasal a'zoga bosilsa, og'riqni qoldiradi. Za'faronni qaynoq sut bilan ichilsa, bosh miya faoliyatini mustahkamlab, xotirani kuchaytiradi. Za'faron asal bilan iste'mol qilinsa, buyrakdagi toshlarni maydalanishiga yordam boradi. Za'faron asab tizimini tinchlantiradi va sog'lom uyquga yordam beradi. Za'faron yordamida siz og'riqni so'ndirishingiz, spazmlarni yo'qotishingiz mumkin. Za'faron yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega, metabolizmni barqarorlashtiradi. Za'faron astma va boshqa allergik kasalliklarni davolashda ham foydalaniladi.

Za'faron immunitet tizimini ko'tarishda foydali ta'sirga ega. Za'faron immunitetni yaxshilaydigan va infeksiyalarga qarshi kurashish uchun zarur bo'lgan oq qon hujayralari (letkositlar) ishlab chiqarishni ko'paytiradigan birikmalarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, za'faron antioksidant xususiyatlarga ega, u tanani zararli erkin radikallar ta'siridan himoya qilishga, yallig'lanishni kamaytirishga va umumiy immunitetni mustahkamlashga yordam beradi. Optimal immunitet funksiyasi uchun muntazam jismoniy mashqlar, muvozanatli ovqatlanish va yetarli uyquni o'z ichiga olgan sog'lom turmush tarzi muhim ahamiyatga ega.

So'nggi paytlarda ko'plab tadqiqotlar za'faronning saratonga qarshi ta'sirini diqqat bilan o'rganib chiqmoqda. Za'faronning antioksidant xususiyatlari saratonga qarshi ushbu profilaktik harakatning bir qismini tushuntirishi mumkin. Za'faron - oshqozon, yo'g'on ichak, ko'krak, prostata, tuxumdon, oshqozon osti bezi, jigar, o'pka yoki teri saratoniga qarshi turli darajada ta'sir ko'rsatadi. Za'faron, shuningdek, kimyoterapiyaga qarshi himoya xususiyatlarini ham namoyon qiladi. Eng muhimi, bu saratonga qarshi kurashda za'faronning kuchi uning toksikligining yo'qligidir.

Za'faron choyining tanaga foydalari:



1. Spazmlarni, mushaklarning og'rig'ini, qichishishni, yallig'lanishni yengillashtiradi.
2. Qandli diabetda asoratlarning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.
3. Uzoq muddatli foydalanish bilan (26 hafta) qon bosimini pasaytiradi.
4. Qondagi xolesterin darajasini normallashtiradi.
5. Depressiyaga qarshi kurashadi, tashvish, xavotirni yo'q qiladi.
6. Ko'zlardagi degenerativ jarayonlarni sekinlashtiradi.
7. Ishtahani kamaytirish, metabolik reaksiyalarni yaxshilash, diuretik ta'sir ko'rsatish orqali vazn yo'qotishga yordam beradi.
8. Gormonal muvozanatni normallashtiradi.

Za'faron kimyoterapiya xavfidan himoya qiladi Za'faron kuchli saraton kasalligini oldini olish xususiyatiga egaligi, shuningdek istiqbolli kimyoviy profilaktika vositasi ekanligi aniqlangan bo'lsa-da, uning yana bir foydasi - bu zamonaviy kimyoterapiya dorilari tomonidan ishlab chiqarilgan zararni kamaytirishga yordam berishdir. Mavjud kimyoterapiya dori-darmonlarining asosiy muammosi shundaki, ular ko'pincha yangi saratonga olib kelishi mumkin bo'lgan aniq turdagi genetik zararni keltirib chiqarishi, standart kimyoterapiyani ikki qirrali qilichga aylantirishi va samaradorligini cheklashi mumkin.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ochilov M. Yangi pedagogik texnologiyalar. - Qarshi: Nasaf, 2000.
2. Sayidaxmedov N. Yangi pedagogik texnologiyalar. - Toshkent: Moliya, 2003.
3. Tolipova J.O., G'ofurov A.T.. Biologiya ta'limi texnologiyalari. - T.: O'qituvchi, 2002.
4. Tolipova J.O., G'ofurov A.T. Biologiya o'qitish metodikasi. Pedagogika oliy o'quv yurtlari talabalari uchun darslik. - T.: Moliya-iqtisod, 2007.
5. Tolipova J.O., G'ofurov A.T. Biologiya o'qitish metodikasi. O'quv-metodik qo'llanma. - T.: «Bilim» 2004.
6. Azimov va boshqalar. Biologiya. Metodik qo'llanma. - T.: Abu Ali ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti. 2002.