

## SIRLI ZA'FARON

**Shayqulov Dilmurod O'ktam o'g'li**

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti 3-bosqich 322-gruh talabasi

**Xolmurodov Otamurod Berdimurod o'g'li**

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti 3-bosqich 346-gruh talabasi

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada za'faron o'simligining foydali xususiyatlari, amaliy ahamiyatini o'rganish, shuningdek, uning xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotda amaliy ahamiyati haqida ma'lumot berilgan.

**Kalit so'zlar:** "Qizil oltin", allergik reaksiya, buyrakdagi toshlar, bronxit, nevroz, antioksidant ta'sir, radiatsiya.

### АННОТАЦИЯ

В этой статье представлена информация о полезных свойствах, практическом значении растения шафран, а также о его практическом значении в народной медицине и современной медицине.

**Ключевые слова:** "красное золото", аллергическая реакция, камни в почках, бронхит, невроз, антиоксидантное действие, радиация.

### ABSTRACT

This article provides information on the beneficial properties of the saffron plant, the study of its practical significance, as well as its practical significance in folk medicine and modern tibbitot.

**Keywords:** "red gold", allergic reaction, kidney stones, bronchitis, neurosis, nntioxidant effect, radiation.



Dorivor o'simliklar xomashyo bazasidan samarali foydalanish, kasalliklarning oldini olish va davolashda dorivor o'simliklarni keng qo'llash, dorivor o'simliklarning madaniy plantatsiyalarini barpo etayotgan tadbirkorlik subyektlarini qo'llab-quvvatlash orqali chuqur qayta ishlashni tashkil etish hamda qo'shimcha qiymat zanjirini yaratish maqsadida tumanlar qizilmiya, za'faron, kavrak, lavanda, steviya, moychechak, na'matak, ravoch, mavrak, dalachoy, tog'rayhon, bo'yumadaron, kiyik o'ti, kovul, qalampir yalpiz va boshqa dorivor o'simliklar yetishtirish bo'yicha hududlar kesimida ixtisoslashtiriladi. Bunda, 2022-yildan 2026-yilgacha 36000 gektar maydonda yangi dorivor o'simliklar plantatsiyalari tashkil etiladi. **Shavkat Mirziyoyev.**

Za'faron (*Crocus sativus* – lotin.) –safsarguldoshlarga mansub ko'p yillik o'tsimon tuganak piyozli o'simlik. Yovvoyi holda uchramaydi. Hindiston, Pokiston, Xitoy, Janubiy Yevropa, Ozarbayjonda katta maydonlarda ekiladi. Piyozining diametri 1-2 santimetr. Bargi 5-15 ta, och sariq rangda; eni 2 mm, tuksiz. Guli 1-4 ta, gultoji oqish, pastki qismi (tashqi tomondan) binafsha rang, uzunligi 2-4 sm. Changchilari gulqo'rg'ondan qisqa. Ko'sagi cho'ziq, eni 6-7 mm. Fevral-iyulda gullaydi, aprel—avgustda meva beradi. Tarkibida efir moyi bo'lgani uchun hidi juda o'tkir va yoqimli. 90-100 ming dona za'faron gulidan 1 kg qurigan gul tumshuqchalari olinadi.

Sharqda ilgari u “qizil oltin” deb nomlangan. Za'faron qim-matbaholigining sababi ikkita: birinchidan, uni yetishtirish juda mashaq-qatli ish, ikkinchidan, xushbo'yli, ta'mi va davolash xususiyatlari bo'yicha za'faron ziravorlar orasida tengsizdir. Za'faron – yiliga bir marta 10-15 kun ommaviy gullaydigan, har bir gul ochilishining davomiyligi faqat 2-3 kun bo'lgan qirmizi “krokus” (lotincha nomi) onalik guli tumshuqlari-ning quritilganidir. Za'faron gullari va xususan onalik gullarini qayta ishlash faqat qo'l mehnati bilan amalga oshiriladi. Onalik gullari tum-shug'i faqat gullarning birinchi ochilgan kuni qirqib olinishi lozim. Uning sifati terim va uni quritishning tezligi bilan bog'liqdir. Bir kilogramm za'faron yig'ish uchun tongda quyosh hali onalik gullarini quritib ulgurmasidan, 150 ming dona atrofida guli terib olinishi lozim. Bir gektar yer maydonidan terimchilarning mahorati va ob-havoning munosib sharoitiga qarab 8-12 kilogramm za'faron yig'ib olish mumkin.

Za'faronning kimyoviy tarkibi 10-12 % suv, 5-7 % mineral moddalar, 5-8 % moy va mum, 12-13 % oqsil va eng oz miqdorda yog' ekstraktidan iborat o'ziga xos va xushbo'y yoqimli moddalardan tarkib topgan.

### **Za'faronning shifobaxsh xossalari**

#### **Xalq tabobatida.**

• Jigar faoliyatini me'yoriga keltirish va uni davolash maqsadida za'faron un kabi yanchilib, maydalanadi va ovqatlangandan 20 minut o'tkazib iste'mol qilinadi. **Uslubi:** choy qoshig'i uchidan til bilan yalab iste'mol qilinadi.

- Erkaklar quvvatini oshirish uchun za'faron, zanjabil dorivorlarini va qora muruchni sabzavotli, go'shtli yoki baliqli taomlar pishirilib tayyor bo'lgach, qo'shiladi.

- Yurak, buyrak, jigar kasalliklarini davolashda, kon'yunktivit, keratit va yiringli jarohatlarni davolashda za'faronning suvdagi aralashmasidan foydalaniladi. Buning uchun bir choy qoshig'i za'faron tolalari ustidan qaynab turgan bir stakan suv quyiladi, 20 minut tindiradi, 3 qavat dokadan o'tkazib, sovutiladi va kuniga uch mahal ovqatdan oldin 15 gramdan ichiladi yoki bu suvga doka ho'llab jarohatga qo'yiladi.

- Tomirlar xastaliklari, kataraktada, glaukomada, yurak qon tomir kasalliklarida va oshqozon-ichak kasalliklarini davolashda, buyrak toshlarini maydalashda za'faronning quritib maydalangan va asalga aralashtirilgan tolalari til tagiga qo'yib shimib iste'mol qilinadi.

- Za'faronni qaynoq sutga qo'shib ichish bosh miya to'qimalarining o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu xotirani yaxshilaydi, aqliy faoliyat va sezgi organlari faoliyatini yaxshilaydi.

- Asablarni tinchlantirish va uyquni yaxshilash, shuningdek, peshob ajralishini yaxshilash uchun za'faron yog'ini iste'mol qilish yaxshi natija beradi.

- Bosh og'rig'idan forig' bo'lish uchun za'faronning 3 dona tolasini olib, 3-4 tomchi eritilgan (topleniy) yog'ga aralashiramiz. Yaxshilab aralashtirib burun kataklari ustidan surtamiz, qolganini burun ichiga tortamiz.

- Ichki qon ketishini davolashda. Bir choy qoshiq zarchavani 6-7 ta za'faron tolasini bilan aralashtirib, aralashmani qaynoq sutga solib ichamiz.

- Hayz siklini me'yoriga keltirish va og'riqni pasaytirish uchun kuniga 5-10 ta tola za'faron iste'mol qilinadi. Bunda tolalarni asta-sekin yalash yoki olmaga, asalga va choyga qo'shib iste'mol qilish mumkin.

- Jigar xastaliklarini va qonga oid kasalliklarni davolash maqsadida 10 dona mayiz, 3 ta tola za'faron va oqar suvdan olib tindirilgan 100 g suvdan foydalanamiz. Bu aralashmani 8-9 soat davomida tindiriladi. Bir yarim oy davomida har safar mazkur yo'sinda yangi tayyorlanib tindirilgan aralashmani ichiladi.

- Immun tizimini me'yoriga keltirish uchun choyga za'faron tolalarini qo'shib ichiladi. Buning uchun choynakka 7-15 ta tola za'faron solinadi va ustidan 200 g qaynoq suv quyiladi, olovga qo'yib yana 5 minut davomida qaynatiladi, yana 400 g qaynab turgan suv qo'shiladi, qaynab chiqishi bilan olovdan olinadi. Tolalar choynak tagiga cho'kkunicha tindirib, so'ng ichiladi. Bunday choy ikki oy davomida kuniga uch mahal ovqatlanishdan oldin ichiladi. Bitta damlangan za'faron tolalaridan ikki marta bunday choy damlanadi.

- Ko'zni davolash uchun maydalab un holiga keltirilgan 5 ta za'faron tolasini olib, shunga teng miqdorda atirgul suvi (gulob) aralashtirib, ko'zga surtiladi.

- Buyrakdagi toshlarni tushirish uchun unday yanchilgan 50 ta za'faron tolasini 100 g toza tabiiy asal bilan aralashiriladi. Bu aralashmani ovqatlanishdan oldin kuniga 2 mahal yarim desert (choy qoshiq emas!) qoshiqdan iste'mol qilinadi.

- Bronxitni davolashda za'farondan 1 desert qoshiq olib, ustidan 1 stakan qaynoq suv quyib damlama tayyorlanadi. Damlamadan kuniga 3 mahal 30 g dan ichiladi.

- Peshob yo'llaridagi tosh kasalligini davolash uchun 1 desert qoshig'ida za'faron olib, ustidan 250-300 g qaynoq suv quyiladi. Damlama to'liq tindiriladi. Kuniga uch mahal ovqatdan oldin 15 g dan ichiladi.

- Salomatlikni umumiy mustahkamlovchi dori-vosita:buning uchun 7-15 dona za'faron ip tolasini olinib, qaynoq suvda chayiladi, so'ng ustidan 250 ml qaynoq suv quyiladi va past olovdagi konforkaga qo'yiladi. 3-5 minut o'tgach, ustidan 500 ml qaynoq suv quyib, qaynay deganda olinadi (dori qaynashi kerak emas). Sutkasiga 3 mahal 250 ml dan ovqatlanishdan yarim soat oldin ichiladi. Bu dorini tayyorlashda ishlatilgan za'faron tolalarini xuddi shu yo'sinda ikkinchi marta dori tayyorlash uchun ishlatish mumkin.

- Xotirani yaxshilash uchun:za'faronning yanchib maydalangan 3 dona tolasini 250 ml sutga aralastirib ichiladi.

- Allergik reaksiyada:5 g maydalangan za'faron tolalari choy qoshig'ining 1/3 ida olingan yanchilgan zanjabil aralastirib ustidan 500 ml qaynoq suv quyiladi. Sutkasiga 3-4 mahal 125 ml dan ichiladi. Davolanish muddati 1 oy, so'ng zarur bo'lsa, bir necha kun tanaffus qilib, muolaja yana takrorlanadi.

- Tushkunlikka tushish, xafaqonlikdan, zaiflashgan ko'rish qobiliyatini tiklash, qonni tozalash uchun shirin dori: 3-4 ta za'faron tolasiga2-3 dona yanchilmagan qora muruch va 15 dona mayiz olinadi, ustidan 1 stakan qaynoq suv quyiladi va nahorga ichiladi.

- Bronxitni davolash uchun 2 choy qoshiq za'faron tolalari 1 stakan qaynagan suvga aralastirib, 15 minut davomida (manti qasqonda) bug'lanadi. Tayyor bo'lgan dorini dokadan o'tkazib, 2 osh qoshiqdan kuniga 3 mahal ichiladi.

- Ichki qon ketishini to'xtatish uchun: 5-7 ta za'faron tolasini 1 stakan iliq sutga solib ichiladi. Bu dori ichdan qon ketishini to'xtatadi.

Uning damlamasi bilan qadimda kataraktani davolashgan, hozirgi vaqtda ham u ko'zga tomiziladigan dorilar tarkibiga qo'shiladi.

O'rta asrlarda za'faronni soxtalashtirgan kishi gulxan o'tida yoqilgan. Haqiqiy za'faron hech qachon arzon narxda sotilmagan. Pazandachilikda za'faron suyuq ovqatlar, baliq, go'shtli, sabzavotli taomlar va shirinliklar pishirishda ularga nozik ta'm, dorivor mazasi, chiroyli oltin rang berish uchun ishlatiladi. Za'faronni choy, kofe va alkogolsiz ichimliklarga qo'shilsa, insonni tinchlantirib, osoyishtalik bag'ishlaydi.

U pazandachilikda mislsiz vositadir. Uning kichkina tolasini qo‘shib pishirilsa, taom yoqimli oltin rangida tovlanib, o‘ziga xos xushbo‘y ta‘mga ega bo‘ladi va oson hazm bo‘ladi.

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. Bundan tashqari u qorin ochish hissini ham kamaytiradi.

Za‘faron me‘yoridan oshirib ishlatilsa, sezgi organlarini qattiq zo‘riqishiga olib kelishi mumkin. Me‘yordan ko‘p ovqatga qo‘shilgan za‘faron taomni buzishdan tashqari insonni zaharlanishga olib kelishi mumkin. Bir necha gram yangi uzilgan sifatli za‘faron iste‘mol qilinsa, o‘limga ham sabab bo‘lishi mumkin.

### **Zamonaviy tibbiyotda.**

- Onkologik kasalliklarni davolashda (hatto kasallikning oxirgi bosqichida saraton o‘simtalariga qarshilik ko‘rsatadi va ularning hujayralari o‘rishini to‘xtatadi);
- Qonni tozalashda (uni yangilaydi va tozalaydi, demak yurak qon tomir tizimini mustahkamlaydi, organizmning barcha hujayralarini oziqlantiradi);
- Miya faoliyati aktivligini yaxshilaydi (bosh miya to‘qimalarini o‘stiradi, xotirani yaxshilaydi);
- Nevrozdan forig‘ qiladi;
- Bosh og‘rig‘i va uyqusizlikdan xalos etadi;
- Oshqozon-ichak faoliyatini me‘yorga keltiradi;
- Ortiqcha o‘tdan xalos etadi;
- Buyrak va qovuqni davolaydi (asal aralashirilgan za‘faron buyrak va qovuqdagi toshlarni maydalaydi);
- Antioksidant ta‘sirga ega (energetik modda almashinuvini yaxshilaydi, zararli moddalarni chiqarib yuboradi);
- Organizmni quvvatlaydi;
- Ko‘rish qobiliyatini tiklaydi, ko‘z to‘rpardasiidagi illatlarni davolaydi;
- Ereksiyani yaxshilaydi;
- Hayz siklida og‘riqni yengillashtiradi;
- Terining kuygan va shish paydo bo‘lish holatlarida ularni davolaydi;
- Allergiyadan xalos etadi;
- Ichkilikbozlik illatidan xalos etadi;
- Shamol va spazmalarni chiqarib yuboradi;
- Butun organizmni yoshartiradi;
- Organizmdagi radiatsiya darajasini pasaytiradi.



### **Ko‘z kasalliklari**

Ushbu ajoyib ziravor tarkibidagi moddalar hujayralarga chuqur kirib, ulardagi yog ‘kislotalari bilan ta’sir o‘tkazish qobiliyatiga ega ekanligi tufayli ular ko‘rish qobiliyatini pasayishiga va ko‘rlikka olib keladigan turli xil salbiy jarayonlarga ta’sir qilishi mumkin. Shu sabablarga ko‘ra za’faron ko‘zning to‘r pardasini davolaydigan va fotoreseptorlarni tiklaydigan dorilarni tayyorlashda ishlatiladi. Ushbu xususiyatlar tufayli za’faron ko‘rish sifatini saqlab qolish va ko‘z kasalliklarini davolashga yordam beradi.

### **Buyrak tosh hosil bo‘lishi**

Za’faron buyrak toshlarini yorish va tozalash vositasi sifatida juda yaxshi tashkil etilgan. Dori-darmonlarni tayyorlash uchun 100 g suyuq asalarichilik asalida 2-3 kun davomida 50 ta safronni talab qilish kerak. Ushbu vositani har kuni ertalab och qoringa choy qoshig‘ida ichish kerak.... Natija darhol paydo bo‘lmaydi va bu qabul qilishning muntazamligiga bog‘liq bo‘ladi.

### **Bronxit bilan**

Krokus stigmalari kuchli yo‘tal bilan kurashishda juda samarali bo‘lib, bronxit va pnevmoniya paytida balg‘amni olib tashlashga yordam beradi. Uyda tayyorlangan dorivor ichimlikni tayyorlash uchun siz 500 ml qaynoq suvda 15 ta ipni pishirib olishingiz kerak. Birinchidan, iplar oz miqdordagi suv bilan quyiladi, isitiladi, so‘ngra qolgan barcha suv quyiladi. Bulyonni isitguncha olovda ushlab turish kerak va uni qaynatib yubormasdan olib tashlash kerak. Ichimlik soviganida va ziravorlar cho‘kib ketganda, uni ovqatdan bir kun oldin bir stakan ichishingiz mumkin. Bu nafaqat yuqori nafas yo‘llarining kasalliklarini engishga yordam beradi, balki butun tanani mustahkamlaydi.

Za’faron butun organizm hujayralarini oziqlantiradi, terini silliq qiladi, rangni tiniqlashtiradi, xotira va aqliy faoliyatni yaxshilaydi, kayfiyatni ko‘taradi. Za’faron 100 dan ortiq xastaliklarni davolovchi shifobaxsh xossalarga ega. Amalda har qandalik xastalik, u boshlanish bosqichidami yoki rivojlangan oxirgi bosqichidami, bundan qat’iy nazar, za’faron yordamida 85-87 % ga shifo topadi. Tadqiqotlar buni qayta-qayta isbotlagan. Za’faronning shifobaxsh xossalari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

Bundan tashqari, za’faron asabiylashishda, yurak-qon tomirlari, nafas yo‘llari kasalliklarida, siydik haydash va reproduktiv organlar muammolarida, immunitetni hamda ko‘z ko‘rishini yaxshilashda, og‘riqlarni qoldirishda juda foydalidir. Shuningdek, miya faoliyatini faollashtirishda, rak kasalining oldini olishda va insonlardagi mutagenlikni oshirishda keng qo‘llaniladi.

### **XULOSA**

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, ziravorlar sultoni va dorivor o‘simliklar ko‘rki bo‘lgan za’faron *crocus sativus* asrlar davomida insonlarga turli hastalıklarda

yordam berib kelgan. Bugungi kunga kelib prezidentimiz tasahbusi bilan ushbu noyob o'simlik kata plantatsiyalarga ko'chirib o'tkazilmoqda va mamlakatimiz aholisi salomatligini tiklashda keng qo'llanilmoqda.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)**

1. Amanpour, Asghar; Sonmezdag, A. Salih; Kelebek, Hasim; Selli, Serkan (2015). "GC–MS–olfactometric characterization of the most aroma-active components in a representative aromatic extract from Iranian saffron (*Crocus sativus* L.)". Food Chemistry.

2. Abdullaev 2002, p. 1

3. Sobirov J. X. O., Komiljanova E. U. Q., Sharifboyeva H. I. Q.  
Internet saytlari.

1. [Avitsenna.uz](http://Avitsenna.uz)

2. [saraton akademiyasi](http://saraton akademiyasi)