



**KIYIK O`T (ZIZIFORA) NING DORIVOR TUZILISHI VA  
XUSUSIYATLARI.**

**Normurodova Salima Faxriddin qizi**

Termiz davlat pedagogika instituti tabiiy fanlar fakulteti

biologiya yo`nalishi 104-guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7608931>

ANNOTATSIYA: Kiyik o`ti o`simligi ko`pgina foydali xususiyatlarga ega . Undan xalq tabobatida va ilmiy tabobatda foydalaniladi. Kiyik o`ti ziravor o`simlik sifatida taomlarga qo`shiladi, chunki uning tarkibida juda ko`plab organizm uchun foydali bo`lgan efir moylari, vitaminlar, aminokislotalar va turli xil elementlar mavjud. Hozirgi kunda butun jahonda insonlar o`z salomatligini mustahkamlash maqsadida kiyik o`t singari tabiiy dorivor giyohlardan foydalanyaptilar. Tabobatda tabiiy dorivor o`simliklarga bo`lgan talabni oshirishimiz zarur.

Kalit so`zlar: Kiyik o`t , efir moylari , vitaminlar , mentol , Gipertoniya , yurak hastaliklari , “ safro haydovchi Xojimatov yig`masi” , asab kasalliklari (nevrosteniya) , tirpenlar , kumarinlar , oksikumarinlar , tokoferol.

Respublikamizda tarqalgan dorivor xususiyati jihatdan yuqori o`rinlarda turuvchi o`simlik bu kiyik o`tdir.Kiyik o`tning sistematikasi quyidagicha oila:Labguldoshlar (labiatae).Turkum: Kiyik o`ti (zizifora).Kiyik o`tning morfologiyasi ya`ni tashqi tuzilishi bilan tanishsak:Bo`yi 40 smgacha yetadigan ko`p yillik o`t o`simlik bo`lib poyasining asosi yog`ochlashgan mayin tuklar bilan qoplangan ingichka sernovdali.Barglarini tukli , momiq tukli bo`lib , shakli ponasimon , nashtarsimon va o`tkir uchli.Gullari ham mayin tukli , poya va novdachalarning uchki qismida bandli joylashgan.Gultojbargi och gunafsha rangli hushbo`y 7-8 mm , iyun va iyul oylarida gullaydi , urug`i iyul-sentabrda yetiladi.

Tarqalish joyi:

Kiyik o`ti-yurtimizning tog`-yonbag`ri , toshli joylarda asosan shimoliy va janubiy yonbag`rlaridagi shag`alli va toshli , soz va qo`ng`irsimon joylarda tarqalgan.O`rta osiyo hududida kiyik o`tning 10 turi bo`lib shulardan yettitasi O`zbekistonda uchraydi.Ayniqsa janubiy tog` yonbag`rlarida keng tarqalgan bo`lib ba`zi joylarda keng maydonlarni egallaydi.Kiyik o`ti asosan Ugom , Chotqol , Piskom , Ovurama va Qorjontog`da Zarafshon , Turkiston , Nurota va Hisor tog` tizmalarida keng tarqalgan.Respublikamizning Toshkent , Namangan , Jizzax , Samarqand , Qashqadaryo va Syrxondaryo viloyatlarining tog`li tumanlarida o`sadi.Jizzax viloyatining Baxmal , Forish va Zomin tumanlarida keng tarqalgan.





Kiyik o`ti –xalq tabobatida:

Kiyik o`ti shifobaxsh dorivor o`simlik hisoblanadi.Undan tomoq og`rig`I , me`da faoliyatining buzilishi , ko`ngil aynishi , yurak sanchishining oldini olishda foydalaniladi.Ichburug koli (yo`g`on ichak yallig`lanishi) xastaliklarini davolashga yordam beradi.Qorin dam bo`lishi , me`da aynishi , tis hog`rig`I va charchoq quvvatsizlikka shifo bo`ladi.

Kiyik o`t tarkibida uchrovchi timol moddsidan esa gijjalar va mikroblarga qarshi kurashishda foydalaniladi.Bundan tashqari , kiyik o`ti rak(saraton) hujayralarini ham o`ldirish xususiyatiga ega ekanligini olimlar ko`plab tajribalarda isbotlashgan.Kiyik o`ti tarkibida A , E , C vitaminlari mavjud.

O`simlikning yer ustki qismlari poyasi bargi va to`pgullari tarkibida 2,5% gacha efir moylari uchraydi.Biologik faol moddalardan mental va saponinlar kabi moddalar ham mavjud.Ana shu moddalar tufayli kiyik o`ti yurak faoliyatini yaxshilaydi , qon bosimini pasaytiradi va asab tizimiga ta`sir etib , insonlarni tinchlantiradi.Yaralarning tez bitishiga yordam beradi.Kiyik o`t tarkibida aminokislotalar , vitaminlar , geikozidlar , triterpen , flavonoidlar , oshlovchi moddalar , kumarinlar bilan oksukumarinlar bulardan tashqari tokoferol uchraydi.Bu o`simlik tarkibida makro va mikro elementlar (temir , magniy , kremniy , kalsiy , aluminiy , rux , mis , marganis , xrom) bor.Kiyik o`t o`z tarkibida selen elementini to`plash xususiyatiga ega .Kiyik o`t yelimi tarkibida ko`z uchun foydali bo`lgan moddalar ham uchraydi.Yo`talni yumshatishda , o`pkadagi yaralarni zararsizlantirishda va ovozni yaxshilashda qo`llaniladi.

Jiyi9j o`tning bargi va yer ustki qismidagi peshob haydovchi dori sifatida va atirupa sanoatida foydalaniladi.Xalq tabobatida kiyik o`tlar buyrak , yurak , jigar va oshqozon kasalliklarini davolashda ishlatiladi.Ilmiy tabobatda esa uning damlamalaridan yurak faoliyatini normal saqlash va peshob haydovchi dori sifatida qo`llaniladi.Shuningdek “Safro haydovchi Xojimatov yig`masi “ ning asosiy tarkibiga ham kiyik o`t kiritilgan.U jigar va o`t qopi xastaliklariga foydali tabiiy dori vositadir .

Kiyik o`t madaniy holda ekilsa , atrof-muhit yoqimli mentol hidi bilan to`ladi va doimo yonimizda yashil shifokor bo`ladi.

**XULOSA:**

Hozirgi kunda insonlaro`z salomatligini mustahkamlash uchun , tibbiy bo`lgan shifobaxsh o`simliklar va dorivor ma`danlardan foydalanyaptilar , tabiiy tabiat ne`matlaridan tayyorlangan o`t vositalar , har xil suniy dori darmonlarga nisbatan ekologik jihatdan toza va organizm uchun juda foydali hisoblanadi.Shunday foydali o`simliklardan kiyik o`tini oladigan bo`lsak u xam





organizm uchun foydaliligi jihatdan 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`ti o`simlikdir. Bu turkum vakillari asosan bir va ko`p yillik o`tlardan iborat.

Kiyik o`ti katta toshlar tog` yonbag`rlarida va qumli, yengil tuproqli yerlarda o`sib rivojlanadi. Alohida e`tabor talab qilmaydi. Qurg`oqchilikka chidamli va kamdan-kam holatlarda qo`shimcha sug`oriladi. Ortiqcha namlik kiyik o`tiga halokatli ta`sir qiladi.

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

Tarkibida turli xil zararli kimyoviy moddalari bo`lgan dori vositalaridan ko`ra, tabiiy o`simliklar va giyohlatdan foydalansak sog`ligimiz 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. "Morfolojiya, Anatomiya, Sistematika, Geobotanika" 234-bet.
2. Xojimatov.Q, Ollayorov.K. "O`zbekistonning shifobaxsh o`simliklari va ularni muhofaza etish" Toshkent "Fan" 1990-yil.
3. Asfandiyorov, 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), 836-838."
5. Asfandiyorov, Javodbek, et al. "OSTEOPOROSIS AND ITS PREVENTION." Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences 3.1 (2023): 139-142.
6. o`g`li, AJM., Xushvaqtov, XIS o`g`li, qizi, SSI., o`g`li, SXE., & qizi, SMZ. (2022). JIRRAYATNING ESTETIK TURLARI, PLASTIK JARROZIYA. EVROPA ZAMONAVIY TIBBIYOT VA AMALIYOT JURNALI, 2 (10), 143-144. <http://www.inovatus.es/index.php/ejmmmp/article/view/1231>
7. Abdukamol qizi, NZ, Raxmat qizi, SX, Alisher o`g`li, AA, Raxmon o`g`li, AM, & Mirzaali o`g`li, AJ (2022). Kardiojarrohlik haqida. Central Asian Journal of Medical and Natural Science, 3 (5), 694-696.





8. Mirzaali o'g'li A. J. et al. TERMINAL CASES LUNG AND HEART RESUSCITATION TRANSFER PRINCIPLES //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – T. 10. – №. 10. – С. 729-731.
9. Mirzaali o'g'li, Asfandiyorov Javodbek, et al. "ANESTHESIA AND ITS GENERAL CHARACTERISTICS." *Gospodarka i Innowacje*. 28 (2022): 191-192.
10. Mirzaali o'g'li, Asfandiyorov Javodbek, et al. "Importance of medical prevention in medicine." *Texas Journal of Medical Science* 13 (2022): 175-176.
11. Choriyeva, Z., Asfandiyorov, J., Aminova, M., Tojiddinov, D., & Bozorova, G. Z. (2022). KIDNEY ANATOMY, PATHOLOGY AND KIDNEY DISEASES: INFORMATION ABOUT NEPHRITIS. *Академические исследования в современной науке*, 1(15), 67-69.

