

ZANJABIL(ZINGIBER OFFICINALE) O'SIMLIGINING BIOLOGIYASI VA DORIVORLIK AHAMIYATI

Qarshiboyeva Nasiba Haydarovna

Jizzax davlat pedagogika universiteti

Biologiya kafedrası dotsenti

**MAQOLA
MALUMOTI**

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 11.06.2026

Revised: 12.06.2026

Accepted: 13.06.2026

KALIT SO'ZLAR:

*Zanjabil, dorivor,
xalq tabobati, kimyoviy
tarkibi, ekish usullari,
tarqalishi, ahamiyati.*

Ushbu maqolada zanjabil (Zingiber officinale) o'simligining kelib chiqishi, biologik va xususiyatlari, kimyoviy tarkibi yoritilgan. Zanjabilning inson salomatligining mustahkamlanishidagi o'rni xalq tabobatidagi va zamonaviy tibbiyotdagi qo'llanilishi keltirilgan. Shuningdek, o'simlikning davolovchi va profilaktik xususiyatlariga ilmiy asosda baho berilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev 2020-yil 10-apreldagi qarorida dorivor o'simliklarni muhofaza qilish, ularni mandaniy holda yetishtirish, qayta ishlash va ulardan oqilona foydalanish bo'yicha chora tadbirlar belgilangan. Bu hujjat dorivor o'simliklar - shu jumladan zanjabil kabi o'simliklar sanoatning barqaror rivojiga hissa qo'shuvchi tabiiy resurslari deb qaraladi.

Zamonaviy farmasevtika sohasida tabiiy dorivor moddalar sifatida ishlatiladi, ekstraktlar, kapsulalar, choylar va fitoterapiya mahsulotlarida. Bugungi kunda dorivor o'simliklardan foydalanishga bo'lgan qiziqish tobora ortib bormoqda. Kimyoviy dori vositalarining nojo'ya ta'siri ko'plab insonlarni tabiiy davolash usullariga murojaat qilishga undamoqda. Shunday o'simliklardan biri zanjabil bo'lib, u qadimdan xalq tabobatida keng qo'llanilib kelinmoqda.

Dorivor o'simliklar inson hayotida qadim zamonlardan beri muhim o'rin egallab keladi. Tabiiy o'simliklardan tayyorlangan dori vositalari organizmga nisbatan zararsiz vayumshoq ta'sir ko'rsatishi bilan ajralib turadi. Shu sababli hozirgi kunda ham dorivor o'simliklarni imiy jihatdan o'rganishga katta e'tibor qaratilmoqda. Zanjabil dorivor o'simlik sifatida ham katta ahamiyatga ega. Uning ildizpoyasida biologik faol moddalar ko'p bo'lib, organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatadi ushbu maqolaning maqsadi zanjabil o'simligining biologik hamda dorivorlik ahamiyatini yoritib berishdan iborat.

Zanjabil o'simligining kelib chiqishi va tarqalishi

Zanjabilning vatani Janubi - Sharqiy Osiyo hududlari hisoblanadi. Hozirgi kunda u Hindiston, Xitoy, Indoneziya, Afrika va boshqa issiq iqlimli mamlakatlarda yetishtiriladi.

Zanjabil asosan madaniy o'simlik turi bo'lib, yovvoyi holda deyarli uchramaydi. Zanjabil iliq va nam iqlim sharoitida yaxshi o'sadi.

O'simlik asosan ildiz poyasi orqali ko'paytiriladi. Ildizpoyasi yog'on, shoxlangan va o'ziga xos hidga ega bo'lib, aynan shu qismi dorivor va oziq - ovqat maqsadida ishlatiladi.

Tarqalishi.

Tarixi bo'yicha, zanjabil **Hindiston, Shri-Lanka va Malayziya hududlaridan** dunyoning boshqa mintaqalariga tarqalgan.

Arab savdogarlari orqali **O'rta Sharq va Afrikaga** yetkazilgan.

Yevropa va Karib orollariga esa XIV–XV asrlarda yetib kelgan.

Bugungi kunda zanjabil **tropik va subtropik mamlakatlarda keng ekiladi**: Hindiston, Xitoy, Nigeriya, Jamaika, Braziliya va boshqalar.

Zanjabilning botanik tavsifi. Zanjabil zanjabildoshlar (*Zingiberaceae*) oilasiga mansub ko'p yillik o'simlik bo'lib, uning eng muhim qismi yer ostidagi to'g'ri yoki shoxlangan, tukli yumaloq ildizpoyasi hisoblanadi, bu esa hushbo'y va achchiq ta'm beruvchi efir moylariga boy bo'ladi. Bu o'simlik tabiiy ravishda kam uchraydi, ko'pincha ekinzorlarda yetishtiriladi.

Zanjabil o'tsimon ko'p yillik o'simlik bo'lib, poyada ketma – ket joylashadi. Gullari mayda, sarg'ish yoki och yashil rangda bo'ladi. Barglari uzun lansetsimon shaklda, gullari esa boshqosimon to'pgul hosil qiladi. Zanjabil tez o'suvchi va moslashuvchan o'simlik hisoblanadi. U tuproq tarkibiga unchalik talabchan emas, ammo unumdor va nam tuproqlarda yaxshi hosil beradi.

Zanjabilning ildizpoyasi asosiy biologik ahamiyatga ega bo'lib, unda ko'plab foydali moddalar to'planadi.

Zanjabilning foydali xususiyatlari. Tarixi juda qadimiy: Osiyoda miloddan avvalgi 500-yillardan beri oshpazlik va tibbiyotda qo'llanadi, keyinchalik esa qadimgi Rim va Yevropaga ham yetib, qimmatbaho ziravor sifatida qadrlangan.

Zanjabil (*Zingiber officinale*) shunday dorivor o'simliklar qatoridan bo'lib, u nafaqat biologiya va tibbiyotda, balki oziq - ovqat sanoatida ham keng qo'llaniladi. Zanjabilning tarkibida ko'plab biologik faol moddalar mavjud bo'lib, ular inson organizmi uchun turli fiziologik jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Zanjabil organizmda modda almashinuvi jarayonlarini faollashtiradi. U ovqat hazm qilishni yaxshilaydi, ishtahani ochadi va immun tizimini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, zanjabil organizmni zararli toksinlardan himoya qilishda va ulardan tozalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Zanjabilning kimyoviy tarkibi. Zanjabil tarkibida efir moylari, gingerol, shogaol, zingeberin kabi biologik faol birikmalar mavjud. Shuningdek, vitaminlar (C, B1, B2), mineral moddalar (kaliy, magniy, temir) ham uchraydi. Ushbu moddalar zanjabilning dorivor xususiyatlarini belgilaydi.

Zanjabilning dorivorlik xususiyatlari. Zanjabil qadimdan ma'lum bo'lib, ayniqsa hazm qilish, ko'ngil aynishida qarshi kurashishda foydalaniladi. Zanjabil shamollash, yo'tal va

yallig‘lanish kasalliklarida tabiiy dori sifatida qo‘llaniladi. U antibakterial va antioksidant xususiyatlarga ega bo‘lib, organizmni infeksiyalardan himoya qiladi. Shuningdek, zanjabil qon aylanish tizimini yaxshilashga yordam beradi. Bundan tashqari zanjabilidan soch mustahkamlashda ham keng qo‘llaniladi.

Zanjabilning xalq tabobatida qo‘llanilishi. Xalq tabobatida zanjabil choy, damlama va kukun shaklida ishlatiladi. Ko‘ngil aynishi, bosh og‘rig‘i va sovuq qotish holatlarida samarali hisoblanadi. Bu holatlar zanjabilning dorivor o‘simlik sifatidagi ahamiyatini yanada oshiradi.

Zanjabilning profilaktik ahamiyati. Zanjabilni muntazam iste‘mol qilish organizmni turli kasalliklardan himoya qiladi. Ayniqsa sovuq mavsumlarda immunitetni oshirishda foydalidir. Choy damlama yoki oziq-ovqat tarkibida iste‘mol qilinishi mumkin. Shuningdek, zanjabil stressni kamaytiradi, charchoqni bartaraf etadi va umumiy holatni yaxshilaydi. Shu sababli u sog‘lom turmush tarzida muhim o‘rinni egallaydi. Qo‘llanilishi. **Oshpazlikda:** Sho‘rvalar, go‘sht va baliq taomlari, desertlar, ichimliklar (choy), marinadlar (sushi uchun)ga qo‘shiladi. **Tibbiyotda** ko‘ngil aynishini kamaytiradi (yo‘lda yurishda, homiladorlikda), hazmni yaxshilaydi, shamollash alomatlarini (yo‘tal, tomoq og‘rig‘i) yengillashtiradi, infeksiyalarga qarshi kurashadi, xolesterinni pasaytiradi. **Kosmetologiyada:** Teri va soch parvarishi vositalarida ishlatiladi. Organizmdagi foydali xususiyatlari. **Hazm qilish:** Oshqozon harakatini tezlashtiradi, qorin dam bo‘lishi, qabziyat, jig‘ildon qaynashi va yaralarda yordam beradi. **Immunitet:** C vitamini va antibakterial xususiyatlari tufayli organizm himoya kuchlarini mustahkamlaydi, infeksiyalarga qarshi kurashadi. **Yallig‘lanishga qarshi:** Artrit, bronxitda og‘riq va yallig‘lanishni kamaytiradi. **Yurak-qon tomir tizimi:** Qon aylanishini yaxshilaydi, xolesterinni kamaytiradi, qon bosimini me‘yorlashtirishga yordam beradi. **Asab tizimi:** tinchlantiradi, stressda foydali, asab hujayralarini himoya qiladi.

Zanjabil turlari. **Yangi:** Ko‘proq sharbat va efir moylarini saqlaydi. **Qurtilgan (kukun)** ta‘mi kuchli va konsentrlangan, ko‘pincha pishiriqlar va ziravor aralashmalarida ishlatiladi. **Marinadlangan:** Oq yoki pushti rangdagi yupqa bo‘laklar, sushi bilan tortiladi. **Efir moyi:** Aromaterapiya va kosmetika uchun ishlatiladi.

Zanjabil (ginger)ni ekib yetishtirish

1. Iqlim va tuproq. **Issiq va nam iqlimni** yaxshi ko‘radi, optimal harorat: **22–28 °C** da **o‘sadi**, tuproqqa: **yumshoq, unumdor, suvni yaxshi o‘tkazadigan**, sho‘r va qattiq tuproqda yaxshi o‘smaydi.

2. Ekish materiali. Zanjabil **urug‘ bilan emas**, balki **ildizpoya (rizoma)** orqali ekiladi, sog‘lom, chirmasdan saqlangan bo‘laklar tanlanadi, har bo‘lakda kamida **1–2 ta kurtak** bo‘lishi kerak.

3. Ekish vaqti va usuli. Ekish vaqti: **mart–aprel**, ekish chuqurligi: **5–7 sm**, qator oralig‘i: **30–40 sm**. Ekilgach, tuproq yengil bosiladi va sug‘oriladi.

4. Parvarish. **Muntazam sug'orish** (lekin ortiqcha suv bo'lmasin), begona o'tlardan tozalash, 2–3 marta **organik yoki mineral o'g'it** berish, kasallik va zararkunandalardan himoyalash.

5. Hosil yig'ish. Ekilgandan **8–10 oy** o'tib pishadi. Barglari sarg'ayib quriy boshlaganda yig'ib olinadi.

Zanjabilning madaniyatlashtirilishi va tarqalishi

Madaniyatlashtirilishi. Zanjabil (*Ginger, Zingiber officinale*) dastlab **tabiiy sharoitda Janubi-Sharqiy Osiyo va Hindiston hududida o'sgan**. U insonlar tomonidan ekishga **moslashtirilgan** (*domesticated*) o'simlik hisoblanadi.

Zanjabilning **ekiladigan rizomlari** yordamida ko'paytirish usuli qadimdan qo'llanilgan, bu esa uni tabiiy o'simlikdan sun'iy sharoitga o'tkazish — madaniyatlashtirishdir. Madaniyatlashtirish jarayonida: **sog'lom, katta rizomli va yuqori sifatli turlar tanlangan**, qishloq xo'jaligida doimiy ravishda parvarish qilinadi.



1-rasm. Zanjabilning yer ustki qismi



2-rasm. Zanjabilning yer ostki (ildizpoya) qismi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, zanjabil dorivor osimlik. Biologik va dorivorlik jihatdan juda qimmatli hisoblanadi. Uning tarkibidagi biologik faol moddalari inson salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega. Zanjabilni to'g'ri va me'yorda iste'mol qilish ko'plab kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi. Shu bois zanjabil o'simligidan fitoterapiyada va kundalik hayotda foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

[1.]Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent: O'zbekiston,2017-y.

[2.]Mirziyoyev.Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga kotaramiz. Toshkent, 2017-y.

[3.]Abdurahmonov.A., Xolmatov.B., Fitoterapiya asoslari. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2022-y.

[4.]Karimov A.A, Rasulova D.Sh.Dorivor o'simliklar va ularning biologik ahamiyati. Toshkent: Fan va texnologiya, 2021-y.

=====

[5.]Ismoilov S.S.Dorivor o‘simliklarning kimyoviy tarkibi va farmakologik xususiyatlari. Toshkent, 2023-y.45-bet

[6.]Meliboyev.C. va boshqalar.Ozbekiston florasida uchraydigan dorivor o‘simliklar Farg‘ona. “Farg‘ona” nashriyoti, 2018-y.22-bet

[7.]Rahmonova M.N. Zanjabilning dorivor xususiyatlari, Biologiya va tibbiyot muammolari ilmiy jurnali, 2022-y.34-bet

[8.]www.ziyonet.uz

[9.]www.ncbi.nlm.nih.gov

[10.]www.who.int