



QORA SEDANA - FOYDASI, INSON SALOMATLIGI UCHUN SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI

Абдурасулова Севинч Шукукилла кизи
tibbiy profilaktika ishi 102-guruh talabasi

Yo'ldosheva Mashhura Tayloq qizi
tibbiy profilaktika ishi 102-guruh talabasi

Baxrillojeva Kamola
Pediatrica 201 gurux talabasi

Annotatsiya: Qadimgi hind tabobati va Vavilondago'zallik hamda uzoq umr ko'rish uchun turli eleksir va kosmetik vositalarga qo'shilgan qora sedananing salomatlik va tashqi ko'rinishga qo'shadigan hissasi bugungi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Maqolada o'simlik haqida umumiy ma'lumot, so'ngra ma'lumot to'plash uchun ishlatiladigan usullarning tavsifi keltirilgan. Natijalar qora Sedana o'simligi bilan bog'liq terapevtik foyda va xavflarni ta'kidlaydi. Muhokama bo'limi topilmalarning har tomonlama tahlilini taqdim etadi, xulosa va takliflar bo'limi esa asosiy fikrlarni umumlashtiradi va keyingi tadqiqotlar va o'simlikni tibbiy qo'llanmalarda mas'uliyatli foydalanish bo'yicha tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: Qora sedana, dorivor o'simlik, terapevtik foyda, potentsial zarar, tadqiqot, mas'uliyatli foydalanish.

Sedana -(ekma sedana -nigella sativa) ayiqtovondoshlar (Ranunculaceae) oilasiga kiruvchi bir yillik o'simlik bo'lib, uning bo'yi 20-75 sm gacha yetadi. Poyasi uzun, ko'p qirrali, yoki silindirsimon, o'rta va yuqori qismi shoxlangan, biroz bezli tuklar bilan qoplangan, shoxlarini uchi bitta gul bilan tugaydi. Pastki barglarini bilinarli bandlari bor, tez so'lib qoladi, bir oz bezli tukli, 2-3 marta patsimon qirqilgan bo'lib, bo'laklari keng cho'ziqsimon, to'mtoq yoki biroz o'tkirroq uchli. Yuqoridagi barglari bandsiz, 1,5-

3 sm uzunligi, o'simlik bilan barobar so'lib quriydi, ko'rinishi pastki barglarga o'xshaydi. Kosachabarglari uzunasiga 10-15 mm va eniga 3-8 mm, xovorang, cho'ziqroq yoki cho'ziq-tuxumsimon bo'lib, kichkina tirqoqchasi bor, uchi o'tmoslashgan. Toj barglari



kosochabargi-dan 2 marta kalta, tukli bo'lib, uni ham tirqoqchasi bor. Tashqi labi chuqur ikkiga bo'lingan, bo'lakchalari pastga qayrilgan. Ichki labi tashqisidan ancha kaltaroq, chiziqsimon, asos qismi kengaygan. Mevasi-bargcha bo'lib 5-7 tani tashkil qiladi. Uzunligi 1,5 sm gacha, shishganroq. Urug'i uch qirrali, notekis, och qo'ng'ir,



rangli[3,4]. May-iyunda gullaydi va mevasi yetiladi. Yer ustki qismi tarkibida vitamin C, kumarinlar, flavonoidlar (kempferol va kvvertsetin glikozidlari), urugida - 0,46-1,4% efir moyi, steroidlar, triterpen saponinlar, alkaloidlar, xinonlar, kumarinlar, 30,8-44,2% yog', 7-8% oqsil moddalar, uglevodlar va boshqa moddalar bor. Sedana qaysi mamlakatda yetishtirilganiga qarab farq qiladi, ammo uning rangi tozalangan yoki yo'qligini bildiradi. Butuni qora rangda, mag'zi esa yorqin or rangdan jigarranggacha bo'lishi mumkin. Tozalanmagan qora sedana vitamin va mikroelementlarga boy ekani bilan foydali hisoblanadi.

Qadimgi hind tabobati va Vavilonda go'zallik hamda uzoq umr ko'rish uchun turli eleksir va kosmetik vositalarga qo'shilgan qora sedananing salomatlik va tashqi ko'rinishga qo'shadigan hissasi bugungi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan.

Qora sedananing oqidan qanday farq qiladi?

Sedana qaysi mamlakatda yetishtirilganiga qarab farq qiladi, ammo uning rangi tozalangan yoki yo'qligini bildiradi. Butuni qora rangda, mag'zi esa yorqin or rangdan jigarranggacha bo'lishi mumkin. Tozalanmagan qora sedana vitamin va mikroelementlarga boy ekani bilan foydali hisoblanadi.

Qora sedananing foydali xususiyatlari

Qora sedana kalsiyga boy ekani bilan rekordsmen hisoblanadi. Uning 100 grammida ushbu mikroelementning deyarli kunlik me'yor (1000 mg) mujassam bo'ladi. Shuningdek, tarkibidagi rux moddasi suyaklarni mustahkamlanishiga hissa qo'shadi. Sedana "yomon" xolesterinlarni kamaytirish xususiyatiga ega bo'lgan antioksidantlarning koni. Qolaversa unda qon bosimini nazorat qiluvchi magniy ham mavjud. Terini mustahkamlaydigan, uning elastikligini oshirishga yordam beradigan E vitamini mavjud ekani sabab ham terini sedana yog'i bilan massaj qilish tavsiya qilinadi.

Tarkibidagi foydali yog'lar bois ushbu mahsulot ichaklar faoliyatini ham yaxshilaydi. Undagi antioksidantlar immunitetni mustahkamlaydi, kletchatkalar esa jigarni himoya qilib, organizmdan toksinlarni chiqarib yuborishga hissa qo'shadi.

A'lo kayfiyat

Kalsiy va magniy birikmasi asabiylik va stressga qarshi yaxshi samara beradi. Triptofan va tiamin esa organizmda "baxt gormoni" serotonin ishlab chiqarilishiga yordam beradi.

Ayollar uchun foydasi

Sedanada organizm uchun zarur bo'lgan kalsiy, temir, B vitamin, rux, fosfor, magniy va selen mavjud ekani sabab ham endi ona bo'lgan ayollarga kanda qilmaslik tavsiya qilinadi. Shuningdek, menopauza vaqtida ham yaxshi samara beradi. Uning



tarkibidagi fitoestrogen, ayollar gormoni estrogenning o'rnini bosadi va organizmni erta qarishining oldini oladi.

Sharq fitotibbiyotida qora sedana eshitish va ko'rish qobiliyatini yaxshilashi, xotirani mustahkamlashi hattoki oqargan sochlardan qutilishga ham yordam berishi ta'kidlangan. Yaponiyada oq sochli ayol va erkaklar o'rtasida tajriba o'tkazilgan bo'lib unga ko'ra har bir ishtirokchi kuniga ikki qoshiqda qora sedana iste'mol qilgan. Oradan ikki oy o'tib ishtirokchilarning sochlari qoraya boshlagan.

Erkaklar uchun foydasi Sedana tarkibidagi rux va mis moddasi erkaklar salomatligi uchun muhim. Ushbu mikroelementlar qon aylanishini yaxshilaydi, A va E vitaminlari ham foydali hisoblanadi. Qancha miqdorda iste'mol qilish kerak?

Kuniga 2-3 choy qoshiqdan iste'mol qilish kunlik me'yor kerak.

Sedana yog'i Sedana yog'idan nafaqat taom tayyorlashda, balki kosmetologiyada ham samarali foydalanish mumkin. Namlantiruvchi va antioksidantlik xususiyati bilan salomatlik va tashqi ko'rinishdagi muammolarni bartaraf etadi va shuning uchun ham ushbu mahsulotdan kosmetik vositalar va sovun ishlab chiqarishda foydalaniladi. Kimlarga tavsiya qilinmaydi?

Buyrak va siydik pufagida muammo bo'lganlar sedana qo'shib tayyorlanadigan taomlardan uzoqroq turishi kerak. Yetarlicha kaloriyaga boy ekani, uning 100 grammida 560 kkal bo'lgani sabab ham parhez qilayotganlarga tiyilish maslahat beriladi. Qanday saqlash kerak?

Qorong'i va salqin joyda germetik konteyner ichida bo'lsa, qora sedanani uch oygacha saqlash mumkin. Yarim yil davomida sifati buzilmasligi va aynimasligi uchun muzlatkichga qo'yish kerak.

Qora sedana koronavirusni butkul davolay oladimi? Mutaxassis javobi

Koronavirusga qarshi kurash shtabi a'zosi Feruza Hamroboeva ijtimoiy tarmoqlarda tarqalgan qora sedanani ichgan inson koronavirusdan butkul qutilar ekan, qabilidagi fikrlarga izoh berdi.

Qora sedana xalq tabobati vakili bo'lib, turfa xil foydali xislatlari bor. Oshqozon-ichak tizimi, zarda qaynaganda, safroni to'g'ri yo'naltirish, dimlanib turib qolmasligining oldini olishda, ich qotishida yaxshi yordam beradi. O'pka kasalliklarida ham balg'amning ko'chishiga yaxshi yordam beradi. Lekin bu bilan biz hamma dorilarni chetga surib qo'yib faqat qora sedana bilan davolanish kerak, degan fikrdan yiroqmiz. Qora sedana va xalq tabobatining boshqa vakillarini tibbiyot xodimlari tavsiya etgan dori-darmonlar bilan bir qatorda yoki ularni qabul qilishni tugatgandan so'ng jarayonni mukammallashtirib berish uchun qabul qilish mumkin.



Xulosa. Sedana barglarida ko'p miqdorda karotin va askorbin kislotasi mavjud. Ularni sabzavotli salatlariga o'tlar sifatida qo'shish foydalidir.

Sedana urug'lari qulupnay va qalampir ta'miga ega bo'lganligi sababli, ular ko'pincha tuzlangan va qandolat mahsulotlariga qo'shiladi.

Nigella Damascus ya'ni sedananing bir turi - bu ajoyib bezak o'simlikdir, u katta maydonlarga ekilgan gulzorlarga mos keladi. Shuningdek, yangi kesilgan gul guldastalarida dekorativ element sifatida ishlatiladi. Sedananing hidi chivinlar, kuya va hatto ilonlarga yoqmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Tashpulatov, Y. S. H., Nurniyozov, A. A., & Ulashev, D. S. HYDROPHILIC FLORA OF LOCAL WATER BODIES OF THE SAMARKAND REGION AND INTERNATIONAL CONFERENCE ON INTERDISCIPLINARY SCIENCE Volume 01, Issue 01, 2024 342 INTERNATIONAL CONFERENCE ON INTERDISCIPLINARY SCIENCE universalconference.us WAYS OF ITS FORMATION. MULTIDISCIPLINARY RESEARCHES DURING COVID ERA, 67.
2. Мухаммадиев Ж. Н., Абдусаломов, Ж. Т., Насимов, Х. М., Курбонова, Д. А., & Холмурзаев, Ф. Ф. (2021). Важность Микрокапсул Для Скрытия Вкусов И Запахов Веществ. Central Asian Journal of Medical and Natural Science, 2(6), 336-338.
3. Egamova, G. O., Isomov, E. E., & Djumayeva, G. (2023). ЕКМА SEDANA О 'SIMLIGINING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 2(19), 190-195.
4. Shernazarov, S. S., & Tashpulatov, Y. S. (2020). Species Composition of Algae in the Food Tract of Common Silver Carp (*Hypophthalmichthys molitrix* vab.) in Growing Conditions.
5. Исомов, Э. Э. (2023). БИОЛОГИЯ ЦВЕТЕНИЯ И СЕМЕНОШЕНИЕ СОРТОВ АРТИШОКА НЕКОТОРЫЕ В УСЛОВИЯХ БУХАРСКОЙ ОБЛАСТИ. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОБЩЕСТВА, НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ 3, 26