

- Ta'lim muassasalarida bolalar va yoshlar uchun tavsiya etilmaydigan mahsulotlar, shu jumladan, tarkibida shakar, tuz, transyog'lar miqdori yuqori bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlardan foydalanmaslik;
- Mahalliy mahsulotlar turlaridan kelib chiqib, aholining har bir xavf guruhi va kasallik turlari uchun alohida-alohida sog'lom ovqatlanishga qaratilgan tavsiyalarni berish;
- Yoshi, tana tuzilishi, turmush tarzi va kasalliklarga moyilligidan kelib chiqib, bolalar, kattalar va keksalar uchun qisqa to'g'ri ovqatlanish, sog'lomlashtirish mashqlari va gigiyena qoidalari to'plamini ommalashtirish;
- Ish joylarida xodimlarning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi va sog'lom ovqatlanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish.

DALA QIRQBO'G'IMI ASOSIDA EKOLOGIK XAVFSIZ BIOLOGIK FAOL QO'SHIMCHALAR YARATISH

Tojiboyev Mirzaabdulla Mustafokulovich
mr.mir1987@mail.ru
Central Asian Medical University

Hozirgi kunga kelib bozorlarning globallashuvi va dunyo aholisi o'sishi bilan birga oziq-ovqatga bo'lgan ehtiyoj oshib, ta'minot masalalari ham murakkablashib bormoqda. Har bir mamlakatda oziq-ovqat xavfsizligini tartibga solish bo'yicha o'z tartiblari, qonunlari va amaliyotini belgilangan. Bu esa mahsulotlarni tashqi bozorga olib chiqish oziq-ovqat xavfsizligi va iste'molchilar huquqlarini himoya qilish qonunlariga qat'iy rioya qilishni talab etadi.

Oziq-ovqat ta'minoti va xavfsizligi har doim keng qamrovli ijtimoiy-iqtisodiy, demografik va ekologik omillarga bog'liq. Shu bois, mamlakatimizda dunyo bozorlarida yuzaga kelgan keskin tebranishlarning ichki bozorni oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlashga salbiy ta'sirini kamaytirish maqsadida oziq-ovqat xavfsizligi va ovqatlanish sifatini sezilarli darajada yaxshilash, aholi salomatligi uchun ko'plab xavf omillarini kamaytirish imkonini beradigan bir qator muhim chora-tadbirlar qabul qilingan. Prezidentimizning 2018-yil 16-yanvardagi "Mamlakatning oziq-ovqat xavfsizligini yanada ta'minlash chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoniga muvofiq, oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash, bozorni sifatli, xavfsiz va arzon mahsulotlar bilan to'ldirish, aholining xarid imkoniyatini mustahkamlash, tashqi iqtisodiy faoliyatni liberallashtirish va sog'lom raqobat muhitini rivojlantirish bo'yicha ustuvor vazifalar belgilangan. Shu asosida yurtimizda talab yuqori bo'lgan oziq-ovqat tovarlarini import qilishda to'siq va cheklovlarni bartaraf etish, tashqi iqtisodiy faoliyat subyektlari huquqlarini himoya qilish kafolatlarini kuchaytirish bo'yicha izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda [1].

Aholini havfsiz oziq-ovqat bilan taminlash bilan bir qatorda sintetik dori preparatlarning zararli ta'sirlarini kamaytirish muhim dolzarb masalaga aylanib bormoqda. Bu borada aholi orasida sog'lom turmush tarzi va sportni targ'ib etish hamda yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasida tabiiy biologik oziq-ovqat qo'shimchalardan foydalanish ijobiy natijalar beradi. So'nggi yillarda zamonaviy tibbiyot qo'llaniladigan sintetik dorilarning qo'shimcha ta'siri va ularning murakkab sintezlanish usuli sababli o'simlik dori vositalaridan foydalanish rivojlanmoqda [2]. Dorivor o'simliklardan tayyorlangan dorilar afzalligi ularning biologik faolligining kengligi, past toksikligi va sezilarli nojo'ya ta'sirlarsiz uzoq muddat foydalanish imkoniyatidir [3].

Yurtimiz tuprog'i nafaqat ne'matlarga, balki dorivor o'simliklarga boy. Biz ilmiy tadqiqotlarimizda Farg'ona vodiysida o'sadigan dala qirqbo'g'imining *Equisetum arvense* va *Equisetum ramosissimum* turlarining kimyoviy tarkibini tahlil qilib, ularni xalq tabobatida qo'llash usullarini o'rganish borasida izlanishlar olib bordik.

Equiseti Arvensis va *Equisetum ramosissimum* o'simliklarining namunalari tarkibida mos ravishda 16 va 23 ta makro- va mikroelementlar mavjudligi aniqlandi. O'simliklar tarkibida qo'rg'oshin, mishyak, kadmiy kabi og'ir metallarning miqdori maksimal ruxsat etilgan

konsentratsiyalardan oshmasligi va sanitariya talablariga javob berishi aniqlandi. Equiseti arvensis tarkibidagi C va B guruh vitaminning miqdori ko'plab boshqa o'simliklarga nisbatan ko'pligi ushbu o'simlikni vitaminlarning tabiiy manbasi sifatida qaralishiga asos bo'ladi. Bu esa qirqbo'g'im asosida vitaminlarga (jumladan B12 vitaminiga) boy yangi, samarador tabiiy dorivor vositalar va oziq-ovqat qo'shilmalari yaratish imkoniyatini yaratadi.

Tanlangan o'simliklarning 1:1 nisbatda olingan aralashmasi tarkibida rutin eng ko'pi bo'lib, umumiy miqdori 69,133 mg/100 gr.ni tashkil etadi. Rutin saratonga qarshi, antidiyabetik, yallig'lanishga qarshi, antibakterial, neyroprotektiv, kardioprotektiv, gepatoprotektiv, nefroprotektiv, antiartrit va boshqa foydali xususiyatlarga ega. Miqdor jihatdan undan keyinda turuvchi apigenin (67,901 mg/100gr) mavjud bo'lib, u yallig'lanishga qarshi va antikanserogen xususiyatlarga ega tabiiy antioksidant hisoblanad. Apigenin flavonoidini yallig'lanish va o'sma kasalliklarini oldini olishda va davolashda ishlatish mumkin. Gall kislotasi namuna tarkibida 15,251 mg/100gr.ni tashkil qiladi. Ushbu modda antioksidant hususiyatga ega bo'lib, kasalliklarni oldini olish va davolashda qo'llaniladi. Giperazid (Quersetin 3-D-galaktozid) Equisetum ramassimumning har 100 grammi tarkibida 10,251mg miqdorda uchraydi. Quersetin 3-D-galaktozid to'qimalarni ishemiya va reperfuzya, toksinlar va oksidlovchi stressga olib keladigan boshqa omillar zararli ta'sirlarini kamaytiradi. U surunkali qon tomir kasalliklarini rivojlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi, ularning o'tkazuvchanligini normallashtirib, qon bosimini pasaytirishiga olib keladi. Bu modda yumshoq to'qimalarning yiringli-yallig'lanish kasalliklarini davolashda va rentgen va gamma nurlanishni ta'sirini kamaytirishda qo'llash mumkin [4].

E. arvense va E. ramosissimum o'zining farmakologik xususiyatlari tufayli qadim zamonlardan beri tibbiyot sohasida qo'llanilgan. Frantsiya, Germaniya. Evropa tibbiyot agentligi (EMA) ma'lumotlariga ko'ra, an'anaviy ravishda Rossiyada va chet elda qirqbo'g'imning ekstrakti va infuziyalari diuretik sifatida ishlatiladi. U siydik yo'llari kasalliklari (pielit, sistit, uretrit), yurak etishmovchiligi tufayli shish, ko'p miqdorda ekssudat bilan plevrit, mikroblarga qarshi, yallig'lanishga qarshi, siydik yo'llari va urolitiyozning bakterial yallig'lanish kasalliklarida litolitik xususiyatlarga ega [5].

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 16.01.2018 yildagi PF-5303-son. <https://lex.uz/docs/-3506750>
2. Алексеева Е. Фитопрепараты в современной рациональной фармакотерапии // Рос.аптеки. -2002. - Т2. -С. 23-27.
3. Булаев В.М., Ших Е.В., Сычев Д.А. Безопасность и эффективность лекарственных растений: учеб.пос. – 2-е изд. Москва, Практическая медицина, 2013. - С. 1-272.
4. Tojiboyev M.M., Asqarov I.R., Imomova M.Yo. Qirqbo'g'im tarkibidagi flavonoidlar miqdorini xromatografik usulda aniqlash. Qo'qon DPI ilmiy habarlari. 4 (12). 2023. 40-44 b.
5. Тожибоев М.М., Аскарлов И.Р., Имомова М.Ё., Мамадалиев М.Р. Определение макроэлементного состава лекарственных растений Equisetum arvense, Equisetum ramosissimum, Convolvulus arvensis. «Universum: химия и биология» 4 (118).

SURXONDARYO BOTIG'I LANDSHAFTLARI TUPROQLARINING MELIORATIV HOLATI

*Xasanov Primjon
primjonx88@mail.ru
Samarqand davlat universiteti*

Kirish. Respublikamizda qishloq xo'jaligi yerlaridan oqilona foydalanish tuproq unumdorligini oshirish va muhofaza qilish bo'yicha zarur chora tadbirlar, tadqiqotlar o'tkazilmoqda. Xususan, Surxondaryo viloyati yerlarning meliorativ holati yomonlashuvi, yer osti suv sathining ko'tarilishi, ikkilamchi sho'rlanish, tuproq unumdorligi pasayishi, afg'on shamolining ta'siri, shamol eroziyasining kuzatilishi va boshqalar hisobiga vaziyat yomonlashgan.