

**RA'NODOSHLAR OILASIGA MANSUB DORIVOR O'SIMLIKLAR
TAHLILI(DO'LANA MISOLIDA)**

Axunova Dildoraxon Abdunosirovna

Asaka tumani 12 -umumta'lim maktabi biologiya fani o'qituvchisi

Anotatsiya. Ushbu maqolada ra'nodoshlar oilasiga mansub daraxt yoki buta hissoblanadigan Do'lana haqida so'z yuritilgan. Maqola davomida Do'lana haqida uning xususiyatlari va asosan qaysi davlatlarda tarqalganligi bilib oliashingiz mumkin. Shu bilan bir qatorda uning inson salomatligi uchun muhim bo'lgan komponentlari, inson hayot uchun zarur moddalarni o'zida jamlaganligi haqida ma'lumotlarni ham bilib olasiz.

***Kalit so'zlar:** Ra'nodoshlar (Rosaceae), revmatizm, revmokarditda, aterosklerozda, nevroz, metabolizm.*

Xalqimizda “jondan kechmasang jonona qayda, toqqa chiqmasang do'lana qayda” degan maqol bor. Bu maqolning zamirida ko'pgina hikmatli o'g'itlar mujassam. Shuningdek, do'lananing bebaho ne'mat ekanligidan ham dalolat beradi. Darhaqiqat, do'lana mevalar ichida nafaqat xushxo'rliqi, balki shifobaxshligi bilan ham ajralib turadi. Alloma bobokalonimiz, tabobat ilmining sultoni Abu Ali Ibn Sino o'zining “Tib qonunlari” kitobining sodda dorilar xususiyatiga bag'ishlangan bobida do'lanaga baho berib, “uning mevalari sariq va qizil rangli bo'lib, burushturuvchidir, burushtirish ta'siri jiydanikidan kuchlidir, safroni so'ndiradi va ichni to'xtatadi” deb yozadi.

Hozirgi zamon tabobatida ham do'lananing mevasi va guli yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish va davolashda hamda asabni tinchlantiruvchi va qon bosimini pasaytiruvchi dori sifatida ishlatiladi. Do'lana Ra'nodoshlar (Rosaceae) oilasiga mansub, bo'yi 5m. yetadigan daraxt bo'lib, respublikamizning tog'li tumanlarida tarqalgan. O'zbekistonda do'lananing bir nechta turi uchraydi, ayniqsa sariq rangli do'lana (*Crateagus pontica* L.) keng tarqalgan bo'lib, mevasi iste'mol qilinadi. Tibbiyotda esa do'lanani 6 turining mevasi va gullari ishlatilishga ruxsat etilgan. Asosan keng tarqalgan qizil do'lanaya'ni, Turkiston do'lanasi (*Crateagus turkestanica*) ishlatiladi. Bu daraxtning bargi, gullari va mevalari shifobaxshdir. Uning bir hovuchi iste'mol qilinsa, kun bo'yi kishini nafaqat tashnalik, balki ochlikdan ham asraydi. U insonga yaxshi kayfiyat, bardamlik va quvvat baxsh etadi. Shu boisdan bo'lsa kerak, do'lanani lotin tilida “gratas” (kuchli) deb ataydilar [1].

Meva tarkibida 20 foiz qand, 8 foiz yog', flavonoidlar, xolin, atsetilxolin, oshlovchi moddalar, karotin, S vitamini, organik kislotalar kabi moddalar mavjud. O'zbekiston sharoitida o'sadigan do'lananing ba'zi turlarida V1, V2, RR, S, Ye

vitaminlari borligi aniqlangan. Ko'pgina xalqlar xalq tabobatida do'lana ich ketish, toliqish, aqliy horg'inlik, uyqusizlik va asabiylashganda qo'llaniladi. Shuningdek, bu meva yurak og'riganda, klimaks davrida, revmatizm asoratidan paydo bo'lgan revmokarditda, aterosklerozda, qon bosimi oshganda, bosh aylanishi, yo'talda ham iste'mol qilinadi. Hozirda farmatsevtika sanoatida do'lana gullaridan tayyorlangan tindirma va turli boshqa giyohlar bilan birga tayyorlangan dori vositalari ateroskleroz, nevroz, asab tizimi va yurak- qon tomir kasalliklarida keng foydalanilmoqda [2].



Do'lana haqida 7 ta oltin maslahat. Zamon tabobatida ham do'lananing mevasi, bargi, shoxlari va gulidan foydalanib kelinmoqda. U yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish va davolashda hamda asabni tinchlantiruvchi, qon bosimini pasaytiruvchi dori sifatida ishlatiladi.

Bo'g'imlar uchun: Do'lana ekstrakti artrit va podagra kasalliklarida foydalidir. U bo'g'imlarni jarohatlardan ximoya qilishga va og'riqsiz harakatlanishiga yordam beruvchi oqsil va kollageni organizmda ushlab turadi. Do'lanani iste'mol qilish ushbu kasalliklarni davolash va oldini olishda asqatadi.

Yurak-qon tomirlari uchun: Uning ekstrakti tufayli yurak yetishmovchiligini, ko'krakdagi og'riqlarni, aritmiyani yengish, qon bosimini tushirish, aterosklerozdan xalos bo'lish va xolesterin miqdorini kamaytirish mumkin. Do'lana qon tomirlarini kengaytirib, qon aylanishini ham yaxshilaydi.

Asab tizimi uchun: Do'lana tarkibidagi fermentlar organizmdagi gormonlarga ham ta'sir qiladi. Bu esa depressiya, surunkali charchoq va asabiylashish asoratlarini yengishga yordam beradi.

Do'lana ekstraktini qabul qilish xavotirni yo'qotadi. Shu sababli, u ko'p yillar davomida tabiiy tinchlantiruvchi vosita sifatida qo'llanilgan. U uyqusizlik va asabiylashishdan xalos etib, organizm faoliyatini yaxshilaydi.

Oshqozon ichak yo'llari uchun: Do'lana tarkibidagi organik birikmalar va kletchatkalar ichak mikroflorasi bilan birga aloqaga kirishadi va uning faoliyatini yaxshilaydi. Shuningdek, do'lana ovqat xazm bo'lishiga va yegulikni oshqozonda maydalanishiga yordam beradi. Metabolizmni oshiradi, ichni yumshatadi, spazm, qorin dam bo'lishini yo'qotadi. Ichak infeksiyalari bilan ham kurashadi. Do'lana yordamida soliter va tasmasimon parazitdan halos bo'lish mumkin.

Buyrak va siydik yo'llari uchun: Do'lana diuretik vositalar qatoriga kiradiva organizmdagi ortiqcha suyuqlikdan xalos bo'lishga ko'maklashadi. U buyrak faoliyatini faollashtiradi va peshobdagi tuzlarni ajralib chiqishini kuchaytiradi. Buyrak kasalliklarini davolashda va siydik qopining faoliyatini yaxshilashda as qotadi.

Teri qatlami uchun: uning tarkibida antioksidantlar mavjudligi uchun yara, ekzema, psoriaz, kuygan jarohatlarni davolashda qo'llaniladi. Yallig'lanish va qichishishni yo'qotib, jarohatlarni tez bitishiga yordam beradi. Keksalarda uchrovchi yoshga oid dog'larni va ajinlarni paydo bo'lishini oldini oladi.

Immunitet uchun: do'lana organizmdagi toksinlarni chiqarib yuboradi. Tarkibidagi S vitamini leykotsitlar ni faollashtiradi va immun tizimini yaxshilaydi.

Har bir narsaning foydali tarafi bilan nojo'ya hususiyati bo'lgani kabi, do'lana o'simligining nojo'ya ta'siri ham bor. Ular quyidagi hollarda istemol qilib bo'lmaydi.

- Yurak kasalliklarini davolashga mo'ljallangan dorilar bilan birga qo'llash. - Jarrohlik amaliyotidan oldin va keyin.

- Do'lanani och qoriga iste'mol qilish mumkin emas. Chunki, u ichakni spazm qilib qayt qildiradi.

- Bu mevani yegandan keyin ustidan sovuq suv ichish ham zararli, aks holda u me'da-ichak sanchig'iga sabab bo'lishi mumkin.

- Uni ortiqcha iste'mol qilish buyrakka zarar bo'lib, me'da-ichakni zaiflashtirib, qulanj (kolit) xastaligi, ko'ngil aynishi, qayt qilishni paydo qiladi[3].



Xulosa. Do‘lanani och qoringa iste‘mol qilmaslik kerak. Chunki, u ichakni qisib (spazm) qayt qildiradi. Bu mevani iste‘mol qilgandan keyin ustidan sovuq suv ichish mumkin emas, aks holda u me‘da-ichak sanchig‘iga sabab bo‘lishini unutmang. Shuningdek, uni ortiqcha iste‘mol qilish buyrakka zararli bo‘lib, me‘daichakni zaiflashtirib, qulanj (kolit) xastaligi, ko‘ngil aynishi, qayt qilishni paydo qiladi. Mevaning qaynatma, damlama, qiyom va undan tayyorlangan preparatlar bilan davolanish faqat shifokor maslahati bilan va uning nazorati ostida qo‘llanishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil
2. <https://zamin.uz/uz/tibbiyot/45373-dulananing-7-foydasi.html>
3. <https://shifo.uz/article/do-lana-haqida>