



8. Peacock, M. (1997). The effect of authentic materials on the motivation of EFL learners. *ELT Journal*, 51(2), 144–156.
9. Richards, J. C., & Rodgers, T. S. (2001). *Approaches and methods in language teaching* (2nd ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
10. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
11. Leontiev, A. N. (1981). *Problems of the development of the mind*. Moscow: Progress Publishers.
12. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
13. G‘ulomova, Sh. (2021). Chet tili o‘qitishda autentik materiallardan foydalanishning metodik asoslari. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 3(1), 56–63.
14. Rahmatova, Sh. (2019). Audiovizual vositalar asosida o‘quvchilarda nutqiy kompetensiyani rivojlantirish metodikasi. *Jizzakh State Pedagogical Institute Scientific Bulletin*, 2(5), 74–81.
15. Toshpulatova, M. (2020). Integratsion yondashuv asosida ingliz tili nutqiy kompetensiyasini rivojlantirish. *Til va Adabiyot Ta’limi*, 1(4), 88–93.
16. CEFR. (2020). *Common European Framework of Reference for Languages: Learning, Teaching, Assessment (Companion volume)*. Strasbourg: Council of Europe Publishing.
17. O‘rmonjonov Azizbek Muhammadjon o‘g‘li. (2025). MAKTABGACHA TA’LIM YOSHDAGI IMKONIYATI CHEKLANGAN BOLALAR UCHUN INKLYUZIV TA’LIM SHAROITIDA MUSIQIY TA’LIMNI TASHKIL ETISH METODIKASI. *Kelajak o‘qituvchisi - Kelajak Bunyodkori*, 1(1), 470-475.
18. Ramziddin Tursunov. (2025). IJTIMOIIY ONG VA MA’NAVIYAT TUSHUNCHASI HAMDA UNING MAZMUN-MOHIIYATI. *Kelajak o‘qituvchisi - Kelajak Bunyodkori*, 1(2), 36-40.

HUSHBO‘Y VA ZIRAVORLARNING SHIFOBAXSHLIK XUSUSIYATLARI

Abduraximova Muxabbatxon Alijonovna

Farg‘ona davlat universiteti o‘qituvchisi
muhabathonabdurahimova@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada hushbo‘y va ziravor o‘simliklarning dorivorlik xususiyatlari, ularning tarkibidagi biofaol moddalar hamda xalq tabobatida qo‘llanishi yoritilgan.

Kalit so‘zlar: hushbo‘y o‘simliklar, ziravorlar, biofaol modda, xalq tabobati, fitoterapiya, efir moyi.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА АРОМАТОВ И СПЕЦИЙ

Абдурахимова Мухаббатхан Алиджоновна

Преподаватель Ферганского государственного университета
muhabathonabdurahimova@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматриваются лечебные свойства ароматических и пряных растений, их биологически активные вещества и применение в народной медицине.

Ключевые слова: ароматические растения, пряности, биологически активные вещества, народная медицина, фитотерапия, эфирные масла.

HEALING PROPERTIES OF SCENTS AND SPICES

Abdurakhimova Muxabbatkhan Alijonovna

Teacher, Fergana State University
muhabathonabdurahimova@gmail.com

Annotation. This article discusses the medicinal properties of aromatic and spice plants, their biologically active compounds, and their use in folk medicine.

Keywords: aromatic plants, spices, bioactive compounds, folk medicine, phytotherapy, essential oils.



Insoniyat qadim zamonlardan beri tabiat ne’matlaridan sog’lom turmush kechirish, kasalliklarni davolash va umrni uzaytirish maqsadida foydalanib kelgan. Ayniqsa, hushbo’y va ziravor o’simliklar inson hayotida nafaqat taomlarga lazzat bag’ishlovchi, balki shifobaxsh xususiyatlari bilan ham muhim o’rin egallagan. Buyuk alloma **Abu Ali ibn Sino (980–1037)** o’zining “Al-Qonun fi’t-tibb” (“Tib qonunlari”) asarida o’simliklar haqida shunday yozadi: “Har bir o’simlikning o’z tabiati, harorati va namligi mavjud. Ularni to’g’ri tanlash va qo’llash orqali tanadagi muvozanatni tiklash mumkin.” Ibn Sino o’z asarlarida zanjabil (ginger), dolchin (cinnamon), rayhon (basil), yalpiz (mint), qora sedana (nigella) va lavanda kabi o’simliklarning haroratni me’yorga keltiruvchi, hazmni yaxshilovchi va yurakni mustahkamlovchi xususiyatlarini batafsil bayon etgan. U shuningdek, “Ziravorlar o’zida tabiatning yashirin shifosini saqlaydi” deb ta’kidlagan.

Sharq tabobati tarixida hushbo’y o’simliklar inson salomatligini tiklash, ruhiy osoyishtalikni saqlash, kayfiyatni yaxshilash va immun tizimini mustahkamlashda keng qo’llanilgan. Ularning efir moylari, flavonoidlari va alkaloidlari inson organizmida fiziologik jarayonlarni muvozanatlashtirib, tabiiy davolanishga zamin yaratadi. Bugungi kunda ham ushbu an’analar zamonaviy fitoterapiya va farmakognoziya sohalarida o’z ilmiy asosini topmoqda. Hushbo’y o’simliklardan tayyorlanadigan efir moylari, ekstraktlar va tabiiy preparatlar yurak-qon tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish, asab va immun tizimlari faoliyatini yaxshilovchi dorivor vosita sifatida keng qo’llanilmoqda. Ko’plab ilmiy manbalarda (R. Karimov, 2019; I. Sodiqov, 2021) ziravor o’simliklarning tarkibida efir moylari, flavonoidlar, alkaloidlar, saponinlar va organik kislotalar mavjudligi qayd etilgan. Bu moddalar mikroblarga qarshi, yallig’lanishga qarshi, antioksidant va immunitetni mustahkamlovchi xususiyatlarga ega. Masalan:

O’rganilgan ziravor o’simliklar tarkibida quyidagi dorivor xususiyatlar aniqlangan:

O’simlik nomi	Asosiy biofaol modda	Shifobaxsh ta’siri
Zanjabil	Gingerol, shogaol	Antiviral, yallig’lanishga
Dolchin	Sinamaldegid	Qon aylanishini yaxshilaydi
Rayhon	Linalool,	Antiseptik, tinchlantiruvchi

Ushbu o’simliklarning aralashmasidan tayyorlangan choylar va damlamalar shamollash, oshqozon kasalliklari va asab buzilishlarini davolashda xalq orasida keng qo’llaniladi. Fitoterapiya nuqtai nazaridan, hushbo’y ziravorlar organizmning tabiiy himoya mexanizmlarini faollashtirib, stressga bardoshlilikni oshiradi va toksinlarni chiqarib tashlashda yordam beradi. Hushbo’y va ziravor o’simliklar inson organizmi uchun nafaqat oziq, balki tabiiy dori vositasi hamdir. Ularning tarkibidagi efir moylari, flavonoidlar va boshqa biofaol birikmalar asab, ovqat hazm qilish, yurak-tomir, nafas olish tizimlariga ijobiy ta’sir ko’rsatadi.

Ziravor o’simliklar asosida tabiiy preparatlar ishlab chiqish, xalq tabobatida mavjud tajribani ilmiy asoslash hamda ularni dorivor choylar, ekstraktlar, siroplar shaklida amaliyotga joriy etish tavsiya etiladi.



Shifobaxsh ta’sirga ega ziravorlar (zira, za’faron, arpabodiyon, xantal, zanjabil va b.)

Qora sedananing shifobaxsh xususiyatlari

Qora sedananing shifobaxsh xususiyatlari qadimdan ma’lum bo’lib, Sharq tabobatida undan keng foydalanilgan. Bu haqida buyuk tabib Ibn Sino shunday degan: “Sedana vujud energiyasini yaxshilaydi, kasalliklar sababli yo’q bo’lib ketgan bakteriyalarni tiklaydi”. Buyuk tabibning ushbu so’zini bugungi tibbiyot tili bilan izohlasak, immunitetni mustahkamlash, kuch-quvvatni oshirish xususiyatiga ega.



Qora sedana yog‘ining tibbiyotda urug‘i va yog‘i ishlatiladi.

Qora sedana va uning yog‘i ko‘p kasalliklarning oldini olish va davolashda ajoyib vosita bo‘lib, nafas yo‘llari kasalliklari, shamollash va astmani davolashda ijobiy natija beradi, yo‘talni qoldiradi, Balg‘amni ko‘chirib tushiradi. Ovozni tiniqlashtiradi. Sedana yog‘iga limon sharbatini aralashtirib iste‘mol qilish balg‘amning ko‘chishini yanada kuchaytiradi.

Sklerozni davolashda hamda organizmda paydo bo‘lgan har xil shish va o‘simtalarning so‘rilishiga yordam beradi. Bir qoshiq yanchilgan sedanaga bir bosh piyoz aralashtirib iste‘mol qilish tavsiya etiladi.

Qora sedana yog‘i

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, qora sedana yog‘i oshqozon-ichak faoliyatini normallashtiradi, immunitet tizimini faollashtiradi, ko‘plab patogen bakteriyalarni yo‘q qiladi, qonda xolesterinni kamaytiradi va xoleretik ta’sir ko‘rsatadi. Sedana yog‘idan profilaktik davolash hamda umumiy quvvatlantirish maqsadlarida foydalanish mumkin. Agar siz kun davomida hech bo‘lmaganda bir choy qoshiq sedana yog‘idan ichsangiz, sizda modda almashinuvi normallashadi va tanangizning himoya kuchi ortadi.

Sedana yoki qora zira shamollashni oladi, immunitetni ko‘taradi va yoshlikni uzaytiradi. Qayta tiklash xususiyatlari tufayli organizmdan toksinlarni chiqaradi, oshqozon-ichak tizimi faoliyatiga yaxshi ta’sir qiladi va jigarni asraydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdurahimova M.A. Dorivor o‘simliklarning shifobaxshlik xususiyatlari va ularni xalq tabobatida qo‘llash metodikasi. – Farg‘ona: Farg‘ona davlat universiteti nashriyoti, 2023. – 85 b.
2. Avicenna (Ibn Sino). Al-Qonun fi’t-tibb (Tibb qonunlari). – Boku: Elm nashriyoti, 2008. – 452 b.
3. Ergasheva G.S. Fitoterapiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 176 b.
4. Ganiev Sh.G. O‘simlikshunoslik va farmakognoziya. – Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti, 2017. – 210 b.
5. Karimov M., Abdullayeva S., Jo‘rayev N. Dorivor o‘simliklar va ularning biologik faol moddalari. – Toshkent: Universitet nashriyoti, 2020. – 198 b.
6. Mamatqulov A.R. Fitopreparatlar ishlab chiqish texnologiyasi. – Toshkent: Innovatsiya nashriyoti, 2021. – 165 b.
7. Rasulov R.K. O‘simliklar kimyosi va farmatsevtik xom ashyo. – Toshkent: Fan, 2016. – 240 b.
8. To‘xtayev B.S. Xalq tabobati va o‘simliklarning shifobaxsh kuchi. – Samarqand: Zarafshon nashriyoti, 2022. – 132 b.
9. Usmonov S.R. Ziravor o‘simliklar: tarkibi, foydasi va ishlatilishi. – Toshkent: Iqtisod-moliya nashriyoti, 2021. – 144 b.
10. World Health Organization (WHO). Traditional Medicine Strategy 2014–2023. – Geneva: WHO Press, 2014. – 78 p.
11. Tursunov Ramziddin Abdixalil-o‘g‘li. (2025). JAMIYAT HAYOTIDA IJTIMOIIY ONG VA MA’NAVIYAT UYG‘UNLIGI. *TA’LIM VA TARAQQIYOT*, 4(4), 324-330.



12.O‘rmonjonov Azizbek Muhammadjon o‘g‘li. (2025). INKLYUZIV TA’LIM SHAROITIDA MUSIQA SAVODXONLIGINI SHAKLLANTIRISHDA MULTIMODAL YONDASHUVNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI. *TA’LIM VA TARAQQIYOT*, 4(4), 380-388.

MINTAQANI BARQAROR RIVOJLANTIRISHDA INNOVATSION EKOTIZIMLARNI SHAKLLANTIRISHNI TARTIBGA SOLISH TIZIMI

Ramazanov Suhrob Sherzod o‘g‘li,

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

E-mail: suhrobramazanov1998@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada mintaqani barqaror rivojlantirishda innovatsion ekotizimlarni shakllantirish zaruriyati, o‘ziga xos xususiyatlari va ularni tartibga solish tizimi yoritib berilgan. Shuningdek, innovatsion ekotizimlarni shakllantirishni tartibga solish tizimini tadqiq qilish yuzasidan xulosa va takliflar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar. Mintaqa, barqaror rivojlantirish, ekotizim, innovatsion ekotizimlar, tartibga solish, tizim.

СИСТЕМА РЕГУЛИРОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ЭКОСИСТЕМ В УСТОЙЧИВОМ РАЗВИТИИ РЕГИОНА

Рамазанов Сухроб Шерзод угли,

независимый исследователь Ургенчского государственного университета имени Абу Райхона Беруни

E-mail: suhrobramazanov1998@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается необходимость формирования инновационных экосистем в устойчивом развитии региона, их особенности и система регулирования. Также сделаны выводы и предложения по исследованию системы регулирования формирования инновационных экосистем.

Ключевые слова. Регион, устойчивое развитие, экосистема, инновационные экосистемы, регулирование, система.

THE REGULATORY SYSTEM FOR THE FORMATION OF INNOVATIVE ECOSYSTEMS IN THE SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF THE REGION

Ramazanov Suhrob Sherzod ugli,

independent researcher at Urgench State University named after Abu Rayhon Beruni

E-mail: suhrobramazanov1998@gmail.com

Abstract. This article highlights the need for the formation of innovative ecosystems in the sustainable development of the region, their specific features and the system for their regulation. Also, conclusions and proposals are made on the study of the regulatory system for the formation of innovative ecosystems.

Key words. Region, sustainable development, ecosystem, innovative ecosystems, regulation, system.

Mintaqani barqaror rivojlantirishda innovatsion ekotizimlarni shakllantirish zarur. Bu borada raqamli iqtisodiyotda innovatsion ekotizimlarni shakllantirish va boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi. Raqamli texnologiyalar axborot tizimlari va ma’lumotlar almashinuvidan foydalanib, turli korxonalarni, ilmiy va tadqiqot markazlarini, innovatsiyalarni jamoaviy ishlab chiqish va amalga oshirishni amalga oshiradigan virtual guruhlariga yoki birlashmalarga birlashtirish uchun zarur bo‘ladi [1]. Mintaqaviy barqaror rivojlanish bugungi globallashuv, ekologik muammolar va raqamli transformatsiya davrida har bir hudud uchun muhim strategik vazifaga aylangan. Innovatsion ekotizimlar hudud ichida va hududlararo hamkorlik orqali yaratiladigan ilm-texnika, biznes, ta’lim va boshqaruv elementlari jamlanmasi sifatida hudud salohiyatini