

ШАФРАН ЎСИМЛИГИ ВА УНИНГ ИНСОНЛАР ҲАЁТИДАГИ АҲАМИЯТИ

Насритдинов Аҳмаджон Абдуҳамидович

Наманган Муҳандислик Технология Институтини профессори

Юсубова Моҳларойим Дилмурод кизи

Наманган Муҳандислик Технология Институтини талабаси

Аннотатсия: Мақолада шафран ўсимлигининг ботаника, агрономия ва тиббиётдаги аҳамияти ҳақида батафсил маълумот берилган. Шафран ўсимлиги, асосан, ўзининг доривор хусусиятлари ва юқори иқтисодий қиймати билан машҳур бўлиб, унинг асосий таркибий қисмлари ва улар инсон саломатлиги учун фойдалари таҳлил қилинган. Шунингдек, шафранни экиш технологияси, унинг ривожланиш босқичлари ва Ўзбекистондаги шафран етиштириш имкониятлари ҳам кўриб чиқилган. Мақола шафран ўсимлиги ва унинг иқтисодиётдаги аҳамияти ҳақида кенгроқ тасаввур ҳосил қилишга ёрдам беради, шунингдек, унинг экологик ва ижтимоий жиҳатлари ҳақида ҳам маълумот беради.

Калит сўзлар: Шафран ўсимлиги, доривор хусусиятлар, агрономия, тиббиёт, иқтисодий қиймат, экиш технологияси, экология, ижтимоий аҳамият.

Шафран (Заъфарон) ўсимлиги жуда ҳам бой тарихга эга ва бу унинг кўп вақтлардан бери ката аҳамиятга эга ўсимлик сифатида ардоқланишини тасдиқлайди. Заъфарон дунёдаги энг қиммат зираворлардан биридир. У Яқин Шарқдаги гул бўлган заъфарон крокусининг қуритилган пистиласидан тайёрланади. Бу ўсимлик жуда ҳам бой тарихга эга. Шунинг учун ҳам бу мақола орқали биз унинг бой тарихи билан ҳам танишиб ўтамиз.

Лотин тилидан сафранум, форсда зарпаран ёки ибронийча Саҳафаран, Ироқда милoddан аввалги 2000 йилга оид планшетларда крокус сативус - заъфарон изларини

топиш мумкин. Санторинининг маълум фрескаларида мавжуд бўлиб, у 2000 йил олдин Рим империясида топилган. Гретьсия, шубҳасиз, машҳур Сросус Сативуснинг бешиги (юнон эндемик Сросус сартвирогхтианус - унинг тахминий аждоди).

Шафран ўсимлиги гулсапсардошлар оиласига мансуб пиёзбошли ўсимлик ҳисобланиб, Европа, Осиё ва Америкада етиштирилади. Шафран ўсимлиги мамлакат иқтисодиётида катта аҳамиятга эга ўсимлик ҳисобланади, чунки заъфарон ҳам доривор ҳам зиравор ўсимлик ҳисобланади. Шафран таркибидаги ароматик бирикмалар унга ўзига хос таъм ва ҳид беради, бу эса ўз навбатида Шафран қўшилган ичимлик ва таомларни жуда лаззатли ва шифобахш бўлади.

Шафран- бу ўсимлик кўп йиллик , тугунак ҳосил қиладиган, пиёзли ўсимликларга киради. Буни пиёзли ўсимлик бўлгани уни яхши морфологик мосланишига ёрдам беради. Бир ерда 5 йилдан 7 йилгача ўсиши мумкин. Бугунги кунда шафран ўсимлиги бир қанча давлатларда экиб, ўстирилади: Япония, Ҳиндистон,Ерон, Хитой, Покистон,Испания,Франсия,Туркия, Италия каби давлатлар киради.

Заъфран биринчи марта эрон ва Мағрибда 8-асрда, сўнгра 9 асрдан кейин Японияда ва 1000 йилдан сўнг Пенсилванияда етиштирилган, бу эрда етиштиришнинг биринчи излари АҚШда топилган. Заъфарон етиштириладиган сўнгги жойлардан бири Аргентина бўлиб, у ҳозирда йирик ишлаб чиқарувчи ҳисобланади.

Франтсияда заъфарон етиштириш 14-асрда жануби-ғарбий қисмида бошланган, аммо у Провансда ва, ажабланарлиси, Поитоу ва Нормандияда ҳам мавжуд. Дарҳақиқат, Франтсиянинг сўнгги минтақасида заъфарон Таиллевент ретсептларида учрайди (Нормандия бош ошпази Нормандия гертсоги ва кейинчалик 14-асрда Чарлз V ва VI). Таиллевент - Гуиллауме Тирел - 14-асрда Пол Босусе 20-да машҳур бўлган.

Биринчи ёзма маълумотлар сафрон ҳақида милоддан аввалги уч минг йилларга бориб тақалади – крокус ҳақидаги ёзувлар шумерларнинг гиламой ёзувида учрайди. Вавилон-ассириялик шумер маданияти ҳам қадимий тсивилизатсиялардан бири бўлиб, у Месопотамия аҳолисидан ташкил топган (Тигр ва эуфрат дарёлари орасидаги ҳудуд) ва ҳозирги Ироқ ҳудудида жойлашган. Шунингдек, маълумки, айнан Месопотамияда сафрон биринчи марта озиқ-овқат сифатида ишлатилган.

Шафран ўсимлиги иккита номаълум турнинг тасодифий чатишишидан келиб чиққан тур ҳисобланади, унда саккизта учлик – триплоид нав бўлганлиги сабабли, уни уруғидан кўпайтиришнинг иложи йўқ. Шафран ўсимлигини фақатгина вегетатив усулда – пиёзбошлари орқали кўпайтирилади, бу эса ўз навбати зафраннинг қийматини янада орттиради. Ҳар битта гулда фақатгина 3 та стигма мавжуд бўлиб, яроқли бўлган 1 кг стигма тўплаш учун 150 000 дона гулдаги стигмаларни йиғиб чиқиш талаб этилади. Бундан ташқари, шафрангуллай бошлашидан 24 соат ўтиб гуллари қуриб туша бошлайди, бу эса уни тезкорлик билан йиғиб олиш лозимлигини билдиради. Бу жараёни яна бир нозик тамони эса гуллари кўлда йиғиб олиш кераклиги ҳисобланади.

Шафран ўсимлигини тиббиётда қўлланиши

Заъфарон ўсимлигини қоронғу жойда сақлаш жуда муҳим ,чунки унинг дориворлик хусусияти йўқолиши мумкин.

Заъфарон ўсимлиги, ёки сафрон, қадимдан тиббий мақсадларда ишлатилган ва замонавий илм-фан томонидан унинг кўплаб фойдалари тасдиқланган. Унинг тиббий фойдалари қуйидаги соҳаларда кўринади:

1. **Рухий ҳолатни яхшилаш:** Заъфарон антидепрессант сифатида ишлатилиши мумкин. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, заъфарон кайфиятни кўтариш ва депрессияни камайтиришда ёрдам беради. Баъзи клиник синовлар

заъфароннинг антидепрессант хусусиятларини таъкидлади, бу унинг серотонин даражасини ошириши ва ташвишдан халос қилишга ёрдам бериши мумкин.

2. **Яллиғланишни камайтириш:** Заъфароннинг таркибида кучли антиоксидантлар мавжуд бўлиб, улар яллиғланиш жараёнларини камайтиради. Бу, масалан, артрит ва бошқа яллиғланишли касалликларни бошқаришда фойдали бўлиши мумкин.

3. **Кўз саломатлигини қўллаб-қувватлаш:** Заъфароннинг таркибидаги лутеин ва зеаксантин каби антиоксидантлар кўз саломатлигини яхшилашга ёрдам беради. Баъзи тадқиқотлар заъфароннинг кўздаги макула дегенератсиясини камайтириши мумкинлигини кўрсатмоқда.

4. **Қандли диабетни назорат қилиш:** Заъфарон қандли диабетни бошқаришга ёрдам беради. Баъзи тадқиқотлар заъфароннинг инсулинга сезгирликни ошириши ва қанд даражасини пасайтиришга ёрдам беришини кўрсатган.

5. **Жигар ва ошқозон саломатлигини яхшилаш:** Заъфароннинг ошқозон ва жигарни ҳимоя қилиш хусусиятлари ҳам мавжуд. Бу ўсимлик ошқозон яраси ва баъзи жигар касалликларини даволашда фойдали бўлиши мумкин.

6. **Юрак саломатлиги:** Заъфарон юрак ва қон томир тизими учун фойдали ҳисобланади. У қон айланишини яхшилаш, холестерин даражасини пасайтириш ва юрак хуружи хавфини камайтириш билан боғлиқ тадқиқотлар мавжуд.

7. **Хотира ва диққатни ошириш:** Заъфароннинг когнитив функсияларни яхшилашда ҳам фойдалари бор. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, у хотирани яхшилаш ва мия фаолиятини қўллаб-қувватлашда ёрдам бериши мумкин.

Еслатмалар: Заъфаронни ортикча миқдорда истеъмол қилиш зарарли бўлиши мумкин. У баъзи одамларда аллергия реакцияларни келтириб чиқариши мумкин, шунингдек ҳомиладорлик ва эмизиш даврида эҳтиёткорлик билан фойдаланиш керак. Ҳар доим шифокор билан маслаҳатлашиш тавсия этилади.

Доривор ўсимликлар замонавий фарматсевтика маҳсулотларини ишлаб чиқиш учун яхши манба бўлиши мумкин, масалан, баъзиларига қарши:юррак-қон томир касалликлари. безгак билан боғлиқ. Тажрибалар шуни кўрсатдики, компонентлар юрак ҳимояси дори сифатида ишлатилган бўлар эди. Яқинда у элемент сифатида киритилди.

Ҳозирги кунда ушбу ўсимлик тиббиёт ва озиқ-овқат йўналишида кенг фойдаланиб келинмоқда. Заъфарон ўсимлиги кўшилган озиқ-овқат маҳсулотлари бир неча кунгача жуда ҳам яхши сақланади. ушбу ўсимликни инсон танасига ҳам жуда кенг фойдалари мавжуд. Бир қанча асрлардан бери дунё халқларини қийнаб келаётган саратон хужайралари билан курашишга ёрдам беради.Ундан ташқари танани ёшартиради ва мушакларни мустаҳкамлайди, гемоглабин миқдорини оширади ҳамда қонни кўпайтиришда фойдаланилади.Қон босимини нормаллаштиришда фойдаланилади.Оғриқ ва спазмларни анча енгиллатади. Айниқса, қиз ва аёлларда ҳайз пайтидаги оғриқларни анча самарали тарзда енгиллаштириб беради.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Бозоров, С. (2018). *Шафран ўсимлигининг агрономик хусусиятлари*. Ташкент: Агрисола Публишинг.
2. Каримов, А., & Тошпулатов, М. (2020). *Ўзбекистонда шафран етиштиришнинг иқтисодий жиҳатлари*. Ташкент: Ўзбекистон Аграр Илмий Ишлари.
3. Акбаров, Р. (2019). *Шафран ўсимлигининг тиббий қўлланилиши ва фойдалари*. Самарканд: Шифобахш нашр.
4. Смитх, Ж. (2017). *Тҳе эсономис Валуе оф Саффрон Султиватион*. Интернационал Жоурнал оф Агрисултурал эсономисс, 45(2), 112-118.
5. Пател, Л., & Кумар, Р. (2021). *Саффрон: А Медисинал Плант фор тҳе 21ст Сентурий*. Жоурнал оф Медисинал Плантс, 39(3), 234-245.