

ROSMARINUS OFFICINALIS VA UNING FOYDALI XUSUSIYATLARI.

T.E.Usmanova

M.Anvarova

M.Yuldasheva

Annotatsiya: *Rosmarinus officinalis (rozmarin) – o‘simliklar dunyosida keng tarqalgan, ozuqaviy va tibbiy ahamiyatga ega bo‘lgan, har doim yashil va xilma-xil foydali xususiyatlarga ega o‘simlikdir. Ushbu o‘simlikning asosiy xususiyatlari tarkibidagi efir moylari, antioksidantlar va boshqa faol birikmalar bilan bog‘liq. Shu bilan birga zamonaviy tibbiyotda ushbu o‘simlikda hazm tizimining faoliyatini yaxshilashda, xotirani kuchaytirishda, stressni kamaytirishda va umumiy salomatlikni yaxshilashda samarali foydalanilmoqda.*

Kalit so‘zlar: *Rosmarinus officinalis, mikro va makro elementlar, vitaminlar, antioksidant, alkaloidlar.*

Rozmarin (*Rosmarinus*) — labguldoshlar oilasiga mansub o‘simliklar turkumi bo‘lib, efir moyli ekin xisoblaniladi. O‘rta dengiz havzasida o‘simlikning 1—3 turi o‘sadi. Ushbu o‘simlik doim yashil buta. Bo‘yi 1,5–2 m cha. Bargi va to‘pgulidan efir moyi olinadigan dorivor *Rosmarinus officinalis* asosan, Yevropa mamlakatlarida, shuningdek, Qrim va Kavkazda o‘stiriladi. Qalamchasidan, kamdankam urug‘idan ko‘paytiriladi. 2—3 yillik ko‘chatlari ekiladi. Ekilgandan keyin 2—3yildan boshlab bargi va to‘pguli yig‘ib olinadi. U issiq va quyoshli mintaqalarda yaxshi o‘sadi. Bargi va to‘pguli tarkibida parfyumeriya va tibbiyotda ishlatiladigan 1,5 — 2,5% (quruq moddaga nisbatan) efir moyi, 0,5% gacha rozmaritsin va boshqa alkaloidlar, ursol va rozmarin kislotalari bor. Oziq-ovqat sanoatida *Rosmarinus officinalis* asosan, turli taomlarga xushbo‘y hid va ta‘m berish uchun ishlatiladi. Ushbu o‘simlikdan asrlar davomida an‘anaviy tibbiyotda turli kasalliklarni davolash uchun ishlatilgan. *Rosmarinus officinalis* qadim zamonlarda dorivor vosita sifatida foydalanishgan. Uning foydali xususiyatlari to‘g‘risida har bir xalqda turlicha qarashlar bo‘lgan: rimliklar uni xotirani

yaxshilaydi deb hisoblashsa, greklar uning yordamida yaralarni davolashgan, xitoyliklar esa uning yordamida bosh og'rig'idan xalos bo'lganlar. Hozirgi zamon olimlari esa rozmarinni o'rganib quyidagi xususiyatlarini aniqlashgan u o'zida juda ko'p miqdordagi efir moylarini, A va C guruh vitaminlarini, organizm uchun kerakli bo'lgan ko'plab mikro va makroelementlarni kaliy, kalsiy va natriyni saqlaydi. Rosmarinusning quyidagi xususiyatlari ilmiy izlanishlar natijasida aniqlangan: u bosh, qorin va muskullar og'rig'ida yordam beradi; revmatizm, radikulit va fibromialgiyada yordam beradi; qon bosimi oshishini oldini oladi; mikroba va zamburug'larga qarshi kurashadi; antioksidant vositasini bajarib, miyadagi qarilik belgilari paydo bo'lishini sustlashtiradi.

Xulosa qilib aytganda **Rosmarinus officinalis** - bu nafaqat go'zal o'simlik, balki organizm uchun zaruriy ko'plab foydali xususiyatlarga ega, tabiiy davolovchi moddalarga boy bo'lgan o'simlikdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi. 2000 yil.
2. Usmanova T.E., Usmonov S.X., Ferg'ona shahrida "Yashil makon" umummilliy loyihasini amalga oshirilishida manzarali o'simliklardan samarali foydalanish. 2023/7-son. NamDU. Ilmiy xabarlar. 232-b.
3. Qayimov A.Q., Berdiyev E.T., Hamroyev H.F., Turdiyev S.A. Dendrologia - Toshkent, «Fan va texnologiyalar», 2015.
4. C. M. S. Z. Verma et al. (2015). "The potential of Rosemary (*Rosmarinus officinalis*) as a natural food preservative." Journal of Food Science.
5. Mamatqulova S.A., Usmanova T.E., Asqarov I. R. Determination of the amount of flavonoids in paulownia and rosmarinus plant leavers. /20243-son. FarDU. Ilmiy xabarlar. 39-41b