

## SEMIZO‘T (*PORTULACA OLERACEA*) – O‘SIMLIGINING XUSUSIYATLARI VA BIOLOGIYASI

**Sharipova Farida Salimjanovna**

ToshDavTU Termiz filiali Tibbiy biologiya va gistologiya  
kafedrasi katta o‘qituvchisi, p.f.f.d. (PhD)

**Azizov Elbek**

ToshDavTU Termiz filiali Davolash fakulteti 2 bosqich talabasi,  
Termiz shahri, O‘zbekiston

**Kirish.** Semizo‘t (*Portulaca oleracea*) — xalq tabobatida qadimdan ishlatiladigan, foydali xususiyatlarga boy dorivor o‘simlikdir. Uni xalq orasida “pushti barg”, “pushti sho‘ra” yoki “qo‘tirboz o‘t” deb ham atashadi. Asosan yoz faslida o‘sadi va ko‘pchilik tomonidan oddiy begona o‘t sifatida qaralsa-da, uning shifobaxsh ahamiyati beqiyosdir.

Tashqi ko‘rinishi. Semizo‘t bir yillik, past bo‘yli, yotiq yoki tik ildiz novdali o‘simlikdir. Poyasi sershira, qizg‘ish-yashil rangda bo‘ladi. Barglari yumaloq, sershira va ko‘k-yashil tusda. Gullari mayda, sariq rangda, yoz davomida ochiladi. Tarqalishi Bu o‘simlik Markaziy Osiyo, Yaqin Sharq, Janubiy Osiyo va boshqa ko‘plab hududlarda keng tarqalgan. Asosan ochiq dalalarda, bog‘larda, yo‘l bo‘ylarida, hatto hovli va tomorqalarda ham ko‘p uchraydi.

Kimyoviy tarkibi Semizo‘t barglari va poyasida quyidagi moddalar mavjud:

- Vitaminlar: A, C, E, B guruhi vitaminlari.
- Minerallar: kaliy, magniy, temir, kaltsiy.
- Omega-3 yog‘ kislotalari: yurak va qon tomirlarga foydali.
- Shilliq moddalar va organik kislotalar.

Shifobaxsh xususiyatlari Semizo‘t qadimdan xalq tabobatida turli kasalliklarni davolashda qo‘llanilgan:

- Qon bosimini pasaytiradi.
- Qon shakarini me‘yorda ushlab turadi.
- Tanani sovutadi, isitma tushiradi.
- Yaralar va teri kasalliklarida foyda beradi.
- Oshqozon-ichak faoliyatini yaxshilaydi.
- Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi.

Ishlatilishi. Oshxonada: barg va novdalari salat, sho‘rva, qovurma va turli taomlarda ishlatiladi. Ta‘mi biroz nordonroq.

Tabobatda: yangi barglari yara ustiga qo‘yiladi yoki sharbat qilib ichiladi. Quritilgan bargidan damlama tayyorlanadi.

Parhezda: kam kaloriyali va to‘yimli bo‘lgani uchun dieta taomlarida keng qo‘llaniladi.



**Xulosa.** Semizo‘t oddiy begona o‘tdek ko‘rinsa ham, inson salomatligi uchun beqiyos foydali dorivor o‘simlikdir. Uni xalq tabobatida, sog‘lom ovqatlanishda va turli kasalliklarning oldini olishda qo‘llash mumkin. Shuning uchun semizo‘tni qadrlash va undan to‘g‘ri foydalanish lozim.

**Foydalanigan adabiyotlar**

1. Mustafaev S.M., Ahmedov O‘.A., Mustafaeva M.S., Botanika. O‘quv qo‘llanma. - Toshkent. TAFAKUR BO‘STONI MCHJ. 2012 y.
2. Под ред. Г.П. Яковлева. Ботаника. Учебник - М.: “Гэотар-Медиа”, 2018.
3. Pharmaceutikal Botany, Text-Books for students of pharmacy and science.- Published by Forgotten books, 2013. 3. П.Зитте, Э.В.Вайлер, И.В.Кодерайт, А. Бруинский, К.Кейнер. Ботаника.- Москва, 2007 г.(перевод с немецкого языка)
4. Ahmedov O‘.A., Yulchieva M.T. Botanika fanidan elektron darslik. - T.: 2008.