

MOSH VA KUNGABOQARNING FOYDALI XUSUSIYATLARI.

*Ro'zmetova Zuhrajon Shuhrat qizi*

*Raximova Klara Xasan qizi*

*1-kurs biologiya yo'nalishi magistr talabalari*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada mosh va kungaboqar o'simligining bir qancha foydali va dorivorlik xususiyatlari haqida qiziqarli ma'lumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zi:** mosh, kungaboqar, bir yillik, poya, ildiz, barg, gul, namlik.

Moshda ko'p miqdorda miya, yurak va asab tizimi faoliyatini qullab-quvvatlab turuvchi barcha foydali moddalar - magniy, fosfor, kaliy mavjud. Agar istemol qilinadigan taomlar ruyhatiga muntazam moshli ovqat qo'shilsa, stress holatlarni osonlik bilan o'tkazish va o'zini yuaotmaslikka erishiladi, hotira va ko'rish qobiliyati yahshilanadi, suyaklar va bo'g'imlar yanada mustahkamroq bo'ladi. Moshda allergiya va astmani engishda yordam berish kabi shifobahsh hususiyatlar ham bor. Moshdan foydali ko'kat-nihol undirib olish uchun uni yig'ib terib olinganidan ikki yildan ko'p muddat o'tmagan bo'lishi lozim. Buning uchun namlik kirib turishi uchun tagida teshiklari bor idish olinadi. Idishning tagiga yupqa mato (masalan, marli-doka) solinadi, so'ng idishga mosh solinadi. Bu idishdan kattaroq boshqa idish olinib, uning ichiga birinchi idish quruq mosh bilan solinadi. So'ngra mosh ustiga uni ko'miladigan darajada suv solinadi. Quruq joyga qo'yiladi. 4 soat o'tgach, suv to'kib tashlanadi va yangitdan suv quyiladi. Keyingi kun mosh unib, ko'karib chiqqanini ko'rasiz. Shundan 3 kun o'tgach, unib chiqqan ko'kat nihollarini tagidagi mosh urug'lari bilan qo'shib istemol qilish mumkin. Faqat eyishdan oldin ularni yuvishni unutmang. Ba'zi hollarda unib chiqqan urug'lar achchiq tam beradi, buni tog'rilash oson, ularni qaynoq suvda yuvib tashlansa kerak. Jannatmakon diyorumizda moshdan moshkichiri, moshho'rda va moshugra kabi turli lazzatli taomlarni tayyorlab, ularni hush ko'rib tanovul qilamiz.

Kungaboqar urug'lari - bu Rossiya xalqining eng sevimli lazzatlaridan biridir. Ushbu o'simlik, aniqrog'i uning urug'lari Evropaga birinchi bo'lib XVI asrda Meksikadan olib kelingan.

Ular ekishni boshladilar va keyinchalik kungaboqar "quyosh o'tlari" yoki "quyoshning Peru gullari" deb nomlandi. Va bu umuman ajablanarli emas: quyosh kabi katta, och gullab-yashnashi, quyosh nurlari tomon burilib, barchaning e'tiborini tortdi.

Kungaboqar barglari davolash uchun birinchi navbatda 6-8 sm ga yetganda ishlatiladi, ular kesib tashlanadi, soya salqin joyda quritiladi va kukunga aylantiriladi. Ular yurak va miya tomirlaridan yog' qatlamlarini olib tashlashga yordam beradi.

Ular shuningdek, taloq kasalligida yordam beradi. Kukun 0,5 osh qoshiqda olinadi, kuniga bir marta kofe yoki choyga qo'shiladi. Hafta - qabul, hafta - tanaffus. Kurs holat yaxshilanmaguncha yiliga to'rt marta takrorlanad.

Ushbu noyob mahsulot kungaboqar savatining sariq barglaridan olinadi. Har qanday shisha idishda siz barglarni deyarli tepaga joylashingiz kerak, keyin spirtli ichimliklarni yoki yaxshi aroqni quyning, so'ngra metall qopqoq bilan o'ralgan va iliq, qorong'i joyga qo'ying. Suyuq jigarrang va yog'li rangga aylanganda damlamasi tayyor bo'ladi.

Shundan so'ng, barglar siqib olinadi, suyuqlik alohida idishga quyiladi, davolash va oldini olish uchun bebaho dori ishlatiladi. Kattalar kuniga uch marta ovqatdan 20 daqiqa oldin 1 osh qoshiqdan, 5-14 yoshdagi bolalardan - kuniga ikki marta ovqatdan 10 daqiqa oldin 1 osh qoshiq ichish tavsiya etiladi. Ushbu damlamani kuchli va faqat uch kun davomida olish mumkin. Biroz vaqt o'tgach, davolanishni takrorlash mumkin.

Kungaboqar ildizi xalq tabobatida ham qo'llaniladi. Buyraklar va o't pufagidagi toshlarni olib tushirishda, bo'g'imlarni tuz qatlamlaridan tozalashda va osteoxondrozni davolashda ular ajoyib shifobaxsh kuchga ega.

#### Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Кулініч О.О. Сочевія: розумна альтернатива. Пропозиція. №08/9-2004. с.58-59
2. <https://uz.gardenresident.com/7499407-the-healing-properties-of-sunflower>
3. <https://dzen.ru/a/ZGKFYaKbMmnyY4OY>