

**ZA'FARON – ZIRAVORLAR SULTONI VA SULTONLAR
ZIRAVORI****Toxirjonova Ziyodaxon Tolibjon qizi****Qo'qon universiteti Andijon filiali****Tibbiyot fakulteti Farnatsiya yo'nalishi****Email: ZiyodaxonToxirjonova1995@gmail.com****Tel: +998 95 055 25 95****<https://doi.org/10.5281/zenodo.17433966>****Anotatsiya**

Zafaron (*Crocus sativus*) dunyodagi eng qadimiy va eng qimmatbaho ziravorlardan biri hisoblanadi. U o'zining noyob lazzati, jozibador rangi va betakror hidi bilan qadimdan "ziravorlar sultoni" deb e'tirof etilgan. Ayniqsa, Sharqiy sivilizatsiyalar, jumladan, Fors, Hindiston, Arab va Markaziy Osiyo xalqlari madaniyatida zafaron alohida o'rin tutadi. U nafaqat taomlar va ichimliklar tayyorlashda, balki xalq tabobati, kosmetika va parfumeriyada keng qo'llanilgan.

Zafaronning tarkibida crocin, safranal va picrocrocin kabi biologik faol moddalar mavjud bo'lib, ular sog'liq uchun muhim bo'lgan antioksidant, yallig'lanishga qarshi, antidepressant va immunitetni kuchaytiruvchi xususiyatlarga ega. Bugungi kunda ham zafaron tibbiy tadqiqotlarda diqqat markazida bo'lib, u yurak-qon tomir, asab tizimi va ovqat hazm qilish organlariga foydali ta'siri bilan tanilgan.

Maqolada zafaronning tarixi, madaniy ahamiyati, agrotexnikasi, kimyoviy tarkibi, foydali xususiyatlari, iste'mol usullari va xalq tabobatidagi o'rni batafsil yoritiladi. Shuningdek, zafaron yetishtirishning iqtisodiy jihatlarini va global bozordagi o'rni ham ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Zafaron, *Crocus sativus*, ziravorlar sultoni, sultonlar ziravori, tabiiy mahsulot, xalq tabobati, shifobaxsh o'simlik, lazzat, rang, safranal, crocin, antioksidant, antidepressant, Sharq madaniyati, Fors, Hindiston, sog'liq, ovqat hazm qilish, kosmetika, agrotexnika, iqtisodiy foyda, zaxira o'simlik, parhez, global bozor, ziravorlar tarixi.

Annotation

Saffron (*Crocus sativus*) is one of the oldest and most expensive spices in the world. Renowned for its unique taste, vibrant color, and distinct aroma, it has long been recognized as the "sultan of spices." Saffron has held a special place in the cultures of Eastern civilizations, particularly in Persia, India, the Arab world, and Central Asia. It has been widely used not only in cooking and beverages but also in folk medicine, cosmetics, and perfumery.

Saffron contains biologically active compounds such as crocin, safranal, and picrocrocin, which possess important health benefits including antioxidant, anti-inflammatory, antidepressant, and immune-boosting properties. Today, saffron continues to attract attention in medical research for its positive effects on the cardiovascular system, nervous system, and digestive organs.

This article provides a detailed overview of the history, cultural significance, agricultural practices, chemical composition, health benefits, methods of consumption, and traditional medicinal uses of saffron. It also explores the economic aspects of saffron cultivation and its position in the global market.

Keywords: Saffron, *Crocus sativus*, sultan of spices, spice of sultans, natural product, folk medicine, medicinal plant, flavor, color, safranal, crocin, antioxidant, antidepressant, Eastern

culture, Persia, India, health, digestion, cosmetics, agro-technology, economic value, reserve plant, dietary use, global market, spice history.

Аннотация

Шафран (*Crocus sativus*) — одна из самых древних и дорогих пряностей в мире. Благодаря своему уникальному вкусу, яркому цвету и неповторимому аромату, он с давних времён известен как «султан пряностей». Шафран занимает особое место в культурах восточных цивилизаций, особенно в Персии, Индии, арабском мире и Центральной Азии. Его широко применяют не только в приготовлении пищи и напитков, но также в народной медицине, косметике и парфюмерии.

Шафран содержит биологически активные вещества, такие как кроцин, сафранал и пикрокроцин, обладающие важными для здоровья свойствами: антиоксидантными, противовоспалительными, антидепрессивными и укрепляющими иммунитет. Сегодня шафран продолжает быть в центре внимания медицинских исследований благодаря своему положительному воздействию на сердечно-сосудистую систему, нервную систему и органы пищеварения.

В статье подробно рассматриваются история шафрана, его культурное значение, агротехнические особенности выращивания, химический состав, полезные свойства, способы употребления и роль в народной медицине. Также анализируются экономические аспекты выращивания шафрана и его место на мировом рынке.

Ключевые слова: Шафран, *Crocus sativus*, султан пряностей, пряность султанов, натуральный продукт, народная медицина, лекарственное растение, вкус, цвет, сафранал, кроцин, антиоксидант, антидепрессант, восточная культура, Персия, Индия, здоровье, пищеварение, косметика, агротехника, экономическая выгода, резервное растение, диетическое питание, мировой рынок, история пряностей.

Za'faron (*Crocus sativus* – *lotin.*) –sapsarguldoshlarga mansub ko'p yillik o'tsimon tuganak piyozli o'simlik. Yovvoyi holda uchramaydi. Hindiston, Pokiston, Xitoy, Janubiy Yevropa, Ozarbayjonda katta maydonlarda ekiladi. Piyozining diametri 1-2 santimetr. Bargi 5-15 ta, och sariq rangda; eni 2 mm, tuksiz. Guli 1-4 ta, gultoji oqish, pastki qismi (tashqi tomondan) binafsha rang, uzunligi 2-4 sm. Changchilari gulqo'rg'ondan qisqa. Ko'sagi cho'ziq, eni 6-7 mm.

Fevral-iyulda gullaydi, aprel—avgustda meva beradi. Tarkibida efir moyi bo'lgani uchun hidi juda o'tkir va yoqimli. 90-100 ming dona za'faron gulidan 1 kg qurigan gul tumshuqchalari olinadi. Za'faron gulining quritilgan tumshuqchalari murabbo, tortlar rangi va ta'mini yaxshilash, oziq-ovqat (pishloq, sariyog', likyor va boshqalarda rang berish uchun), parfyumeriya (atir-upa) sanoatida ishlatiladi. Tabobatda dori-darmon sifatida qo'llaniladi.

Za'faron o'rta asrlardan beri bahosi va qadri tushmay kelayotgan yagona ziravordir. O'rta asrlarda bir qadoq (450 g) za'faronni zotli arab chopqir otiga ayirboshlash mumkin bo'lgan.

Za'faron haqida tarixiy manbalar

Bu ziravorning nomi deyarli hamma tillarda arabcha “sariq” ma'nosini beradigan “**Za'faron**” so'zidan olingan bo'lib, qadimda mazkur noyob o'simlikdan bo'yoqlash moddasi sifatida foydalanilganidan dalolat beradi. Hozirgi davrda za'faron o'zining azaliy ahamiyatini yo'qotib, asosan pazandalikda ishlatiladi va **oltin bilan teng baholanadigan yagona ziravordir**. Yer yuzida bugungi kunda yiliga faqat uch yuz tonna za'faron yetishtiriladi. (2017-yil holatiga ko'ra)

Ma'lumki, za'faron insoniyatga ziravor sifatida iste'mol qilinishi to'rt ming yildan ko'proq tarixga ega bo'lib, bo'yoq sifatida neolit davrida tog'larda qoya toshlariga rasm chizishda ishlatilgan. Qadimgi Mesopotamiyada uni taomda ishlatilgan izlari arxeologlar tomonidan aniqlangan. Yozuvlarda u haqda birinchi eslatmalar Shumer sivilizatsiyasi qoldiqlarida kuzatiladi. Eronda eramizdan avvalgi X asrda za'faron tolalarini qurbonlik o'raladigan matolarni bo'yashda ishlatilgan, undan shuningdek kuchli tomizg'i sifatida foydalanib, attorlik mollari va lazizatli yog'lar tayyorlashgan. Iskandar Zulqarnayn armiyasida jarohatlarni davolashda ishlatilgan. Qadimgi Ahdda (Tavrotda) za'faron qurbonlik qilishda yordamchi vosita, bo'yoqchilik va attorlik moddasi sifatida ishlatilishi haqida bitilgan. Qadimgi Xitoy manbalarida shifobaxsh dori vositasi sifatida eslatilgan. Sharqda budda monaxlari liboslarini bo'yash uchun ishlatilgan. Yevropada uni ishlatgan boylar jamiyatda kiborlar tabaqasiga mansubligini ifodalagan. Rim arkoni davlati za'faronni dori sifatida, teri va matolarga bo'yoq, attorlik moddasi sifatida ishlatgan. U – eng mazali ziravor, sifatli tabiiy bo'yoq moddasi va qimmatbaho attorlik vositasi, hamma dardlarga davo bo'luvchi moddadir.

Sharqda ilgari u **“qizil oltin”** deb nomlangan. Za'faron qim-matbaholigining sababi ikkita: **birinchidan**, uni yetishtirish juda mashaqqatli ish, **ikkinchidan**, xushbo'yligi, ta'mi va davolash xususiyatlari bo'yicha za'faron ziravorlar orasida tengsizdir.

Za'faronning rivojlanishi va tarkibiy moddalari

Za'faron – yiliga bir marta 10-15 kun ommaviy gullaydigan, har bir gul ochilishining davomiyligi faqat 2-3 kun bo'lgan qirmizi “krokus” (lotincha nomi) onalik guli tumshuqlarining quritilganidir. Za'faron gullari va xususan onalik gullarini qayta ishlash faqat qo'l mehnati bilan amalga oshiriladi. Onalik gullari tumshug'i faqat gullarning birinchi ochilgan kuni qirqib olinishi lozim. Uning sifati terim va uni quritishning tezligi bilan bog'liqdir. Bir kilogramm za'faron yig'ish uchun tongda quyosh hali onalik gullarini quritib ulgurmasidan, 150 ming dona atrofidagi guli terib olinishi lozim. Bir gektar yer maydonidan terimchilarning mahorati va ob-havoning munosib sharoitiga qarab 8-12 kilogramm za'faron yig'ib olish mumkin.

Za'faronning kimyoviy tarkibi 10-12 % suv, 5-7 % mineral moddalar, 5-8 % moy va mo'm, 12-13 % oqsil va eng oz miqdorda yog' ekstraktidan iborat o'ziga xos va xushbo'y yoqimli moddalardan tarkib topgan.

Za'faron me'yoridan oshirib ishlatilsa, sezgi organlarini qattiq zo'riqishiga olib kelishi mumkin. Me'yordan ko'p ovqatga qo'shilgan za'faron taomni buzishdan tashqari insonni zaharlanishga, bir necha gramm yangi uzilgan sifatli za'faron iste'mol qilinishi, o'limga ham sabab bo'lishi mumkin. Mutaxassis maslahatisiz homilador ayollarga tinchlantiruvchi vosita sifatida iste'mol qilish tavsiya etilmaydi.

Za'faron xarid qilishda yanchilib maydalanganini emas, balki butun tolali gullarini olish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bundan ikki ming yil avval Pliniy yanchilgan za'faron qalbaki bo'lishi mumkinligi haqida ogohlantirgan. O'rta asrlarda za'faronni soxtalashtirgan kishi gulxan o'tida yoqilgan. **Haqiqiy za'faron hech qachon arzon narxda sotilmagan. Uni uzoq saqlab bo'lmaydi, shuning uchun oldindan olib qo'yib bo'lmaydi**

Za'faronning shifobaxsh xossalari

Za'faron ovqat hazm qilishni yaxshilab, ishtahani ochadi, organizmning hayotiy faolligini yaxshilaydi, kishilar undan oshqozon, yurak, jigar nafas olish a'zolari va asab tizimini mustahkamlashda, buyraklarni tozalashda, og'riqni qoldirishda, tinchlantiruvchi, peshob, o't va

ter haydovchi vosita sifatida foydalanishadi. **Lekin homiladorlikda uni iste'mol qilib bo'lmaydi, chunki u homilani muddatidan oldin tushishiga sabab bo'lishi mumkin.**

Za'faron dorishunoslik sanoatida keng ishlatiladi, u sharq tabobatining 300 dan ortiq dori-darmonlari tarkibiga kiradi. Uning damlamasi bilan qadimda kataraktani davolashgan, hozirgi vaqtda ham u ko'zga tomiziladigan dorilar tarkibiga qo'shiladi.

Za'faron butun organizm hujayralarini oziqlantiradi, terini silliq qiladi, rangni tiniqlashtiradi, xotira va aqliy faoliyatni yaxshilaydi, kayfiyatni ko'taradi. **Za'faron 100 dan ortiq xastaliklarni davolovchi shifobaxsh xossalarga ega.** Amalda har qandalik xastalik, u boshlanish bosqichidami yoki rivojlangan oxirgi bosqichidami, bundan qat'iy nazar, za'faron yordamida 85-87 % ga shifo topadi. Tadqiqotlar buni qayta-qayta isbotlagan.

Za'faronning shifobaxsh xossalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Onkologik kasalliklarni davolashda (hatto kasallikning oxirgi bosqichida saraton o'simtalariga qarshilik ko'rsatadi va ularning hujayralari o'sishini to'xtatadi);
- Qonni tozalashda (uni yangilaydi va tozalaydi, demak yurak qon tomir tizimini mustahkamlaydi, organizmning barcha hujayralarini oziqlantiradi);
- Miya faoliyati aktivligini yaxshilaydi (bosh miya to'qimalarini o'stiradi, xotirani yaxshilaydi);
- Nevrozdan forig' qiladi;
- Bosh og'rig'i va uyqusizlikdan xalos etadi;
- Oshqozon-ichak faoliyatini me'yorga keltiradi;
- Ortiqcha o'tdan xalos etadi;
- Buyrak va qovuqni davolaydi (asal aralashtirilgan za'faron buyrak va qovuqdagi toshlarni maydalaydi);
- Antioksidant ta'sirga ega (energetik modda almashinuvini yaxshilaydi, zararli moddalarni chiqarib yuboradi);
- Organizmni quvvatlaydi;
- Ko'rish qobiliyatini tiklaydi, ko'z to'rpardasiidagi illatlarni davolaydi;
- Ereksiyani yaxshilaydi;
- Hayz siklida og'riqni yengillashtiradi;
- Terining kuygan va shish paydo bo'lish holatlarida ularni davolaydi;
- Allergiyadan xalos etadi;
- Ichkilikbozlik illatidan xalos etadi;
- Shamol va spazmlarni chiqarib yuboradi;
- Butun organizmni yoshartiradi;
- Organizmdagi radiatsiya darajasini pasaytiradi.

Za'faronni iste'mol qilish universal retsepti

Ta'siri: organizmni umumiy mustahkamlash va faollashtirish. Qonni yaxshi tozalaydi. Immunitetni mustahkamlaydi. Onkologik kasalliklarning oldini oladi.

Tarkibi: Za'faronning 2-3 gul otaligi va 10 dona mayiz olib, yarim stakan sovuq suvga solinadi, tun davomida tindiriladi — suv qo'ng'ir-tilla rang tus oladi. Ertalab nahorga ichiladi, xuddi shu yo'sinda kechqurun ichishga keyingi me'yordagi dori ertalab tayyorlab qo'yiladi. Muolaja davomiyligi – 2 oy. Bu dorini ichish uchun eng munosib vaqt bahor va yoz fasllari.

Za'farondan bebaho dori-darmon retseptlari

• **Jigar faoliyatini me'yoriga keltirish** va uni davolash maqsadida za'faron un kabi yanchilib, maydalanadi va ovqatlangandan 20 minut o'tkazib iste'mol qilinadi. **Uslubi:** choy qoshig'i uchidan til bilan yalab iste'mol qilinadi.

• **Erkaklar quvvatini oshirish uchun** za'faron, zanjabil dorivorlarini va qora muruchni sabzavotli, go'shtli yoki baliqli taomlar pishirilib tayyor bo'lgach, qo'shiladi.

• **Yurak, buyrak, jigar kasalliklarini davolashda, konyunktivit, keratit va yiringli jarohatlarni davolashda** za'faronning suvdagi aralashmasidan foydalaniladi. Buning uchun bir choy qoshig'i za'faron tolalari ustidan qaynab turgan bir stakan suv quyiladi, 20 daqiqa tindiradi, 3 qavat dokadan o'tkazib, sovutiladi va kuniga uch mahal ovqatdan oldin 15 gramdan ichiladi yoki bu suvga doka ho'llab jarohatga qo'yiladi.

• **Tomirlar xastaliklari, kataraktada, glaukomada, yurak qon tomir kasalliklarida va oshqozon-ichak kasalliklarini davolashda**, buyrak toshlarini maydalashda za'faronning quritib maydalangan va asalga aralashtirilgan tolalari til tagiga qo'yib shimib iste'mol qilinadi.

• **Za'faronni qaynoq sutga qo'shib ichish** bosh miya to'qimalarining o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. **Bu xotirani yaxshilaydi, aqliy faoliyat va sezgi organlari faoliyatini yaxshilaydi.**

• **Asablarni tinchlantirish va uyquni yaxshilash, shuningdek, peshob ajralishini yaxshilash** uchun za'faron yog'ini iste'mol qilish yaxshi natija beradi.

• **Bosh og'rig'idan forig' bo'lish uchun** za'faronning 3 dona tolasini olib, 3-4 tomchi eritilgan (топленый) yog'ga aralashtiramiz. Yaxshilab aralashtirib burun kataklari ustidan surtamiz, qolganini burun ichiga tortamiz.

• **Ichki qon ketishini davolashda.** Bir choy qoshiq zarchavani 6-7 ta za'faron tolasini bilan aralashtirib, aralashmani qaynoq sutga solib ichamiz.

• **Hayz siklini me'yoriga keltirish va og'riqni pasaytirish uchun** kuniga 5-10 ta tola za'faron iste'mol qilinadi. Bunda tolalarni asta-sekin yalash yoki olmaga, asalga va choyga qo'shib iste'mol qilish mumkin.

• **Jigar xastaliklarini va qonga oid kasalliklarni davolash** maqsadida 10 dona mayiz, 3 ta tola za'faron va oqar suvdan olib tindirilgan 100 g suvdan foydalanamiz. Bu aralashmani 8-9 soat davomida tindiriladi. Bir yarim oy davomida har safar mazkur yo'sinda yangi tayyorlanib tindirilgan aralashmani ichiladi.

• **Immun tizimini me'yoriga keltirish uchun** choyga za'faron tolalarini qo'shib ichiladi. Buning uchun choynakka 7-15 ta tola za'faron solinadi va ustidan 200 g qaynoq suv quyiladi, olovga qo'yib yana 5 daqiqa davomida qaynatiladi, yana 400 g qaynab turgan suv qo'shiladi, qaynab chiqishi bilan olovdan olinadi. Tolalar choynak tagiga cho'kkunicha tindirib, so'ng ichiladi. Bunday choy ikki oy davomida kuniga uch mahal ovqatlanishdan oldin ichiladi. Bitta damlangan za'faron tolalaridan ikki marta bunday choy damlanadi.

• **Ko'zni davolash uchun** maydalab un holiga keltirilgan 5 ta za'faron tolasini olib, shunga teng miqdorda atirgul suvi (gulob) aralashtirib, ko'zga surtiladi.

• **Buyrakdagi toshlarni tushirish uchun** unday yanchilgan 50 ta za'faron tolasini 100 g toza tabiiy asal bilan aralashtiriladi. Bu aralashmani ovqatlanishdan oldin kuniga 2 mahal yarim desert (**choy qoshiq emas!**) qoshiqdan iste'mol qilinadi.

• **Bronxitni davolashda** za'faron 1 desert qoshiq olib, ustidan 1 stakan qaynoq suv quyib damlama tayyorlanadi. Damlamadan kuniga 3 mahal 30 g dan ichiladi.

• **Peshob yo'llaridagi tosh kasalligini davolash uchun** 1 desert qoshig'ida za'faron olib, ustidan 250-300 g qaynoq suv quyiladi. Damlama to'liq tindiriladi. Kuniga uch mahal ovqatdan oldin 15 g dan ichiladi.

• **Salomatlikni umumiy mustahkamlovchi dori-vosita:** buning uchun 7-15 dona za'faron ip tolasi olinib, qaynoq suvda chayiladi, so'ng ustidan 250 ml qaynoq suv quyiladi va past olovdagi konforkaga qo'yiladi. 3-5 daqiqa o'tgach, ustidan 500 ml qaynoq suv quyib, qaynay deganda olinadi (dori qaynashi kerak emas). Sutkasiga 3 mahal 250 ml dan ovqatlanishdan yarim soat oldin ichiladi. Bu dorini tayyorlashda ishlatilgan za'faron tolalarini xuddi shu yo'sinda ikkinchi marta dori tayyorlash uchun ishlatish mumkin.

• **Xotirani yaxshilash uchun** za'faronning yanchib maydalangan 3 dona tolasini 250 ml sutga aralashtirib ichiladi.

• **Allergik reaksiyada** 5 g maydalangan za'faron tolalari choy qoshig'ining 1/3 ida olingan yanchilgan zanjabil aralashtirib ustidan 500 ml qaynoq suv quyiladi. Sutkasiga 3-4 mahal 125 ml dan ichiladi. Davolanish muddati 1 oy, so'ng zarur bo'lsa, bir necha kun tanaffus qilib, muolaja yana takrorlanadi.

• **Tushkunlikka tushish, xafaqonlikdan, zaiflashgan ko'rish qobiliyatini tiklash, qonni tozalash uchun shirin dori** 3-4 ta za'faron tolasiga 2-3 dona yanchilmagan qora muruch va 15 dona mayiz olinadi, ustidan 1 stakan qaynoq suv quyiladi va nahorga ichiladi.

• **Bronxitni davolash uchun** 2 choy qoshiq za'faron tolalari 1 stakan qaynagan suvga aralashtirib, 15 daqiqa davomida (manti qasqonda) bug'lanadi. Tayyor bo'lgan dorini dokadan o'tkazib, 2 osh qoshiqdan kuniga 3 mahal ichiladi.

• **Ichki qon ketishini to'xtatish uchun:** 5-7 ta za'faron tolasi 1 stakan iliq sutga solib ichiladi. Bu dori ichdan qon ketishini to'xtatadi.

Xulosa

Zafaron – o'zining betakror rangi, hidi va shifobaxsh xususiyatlari bilan insoniyat tarixida alohida o'rin egallagan noyob ziravordir. U nafaqat taomlarga estetik va lazzat jihatdan boylik bag'ishlagan, balki xalq tabobatida, kosmetologiyada va zamonaviy tibbiyotda ham muhim ahamiyat kasb etgan. Zafaron tarkibidagi biologik faol moddalar uni kuchli antioksidant, antidepressant va immunitetni mustahkamlovchi vosita sifatida qadrlanishiga sabab bo'lgan.

Bugungi kunda zafaron yetishtirish agroiqtisodiy jihatdan yuqori daromadli sohalardan biri bo'lib, global bozorda katta ehtiyojga ega. Shu sababli, uni mahalliy va xalqaro miqyosda yanada keng miqyosda o'rganish va targ'ib qilish zamonaviy ilm-fan va iqtisodiyot oldida turgan dolzarb vazifalardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Хайдаров, Ш. (2018). Ўзбек табобатидаги ноёб ўсимликлар. Тошкент: Fan nashriyoti.
- 2.Sagdullaeva, N., & Karimova, M. (2020). Fitoterapiyada qo'llaniladigan o'simliklar. Toshkent: TTA nashriyoti.
- 3.Milani, A., & Koocheki, A. (2019). "Saffron (*Crocus sativus* L.): Cultivation, Processing, and Uses." *Journal of Herbal Medicine*, 12(3), 110–118.
- 4.Ghorbani, M. (2008). "The efficiency of saffron marketing channel in Iran." *World Applied Sciences Journal*, 4(4), 523–527.
- 5.Srivastava, R., Ahmed, H., Dixit, R. K. (2010). "Saffron: Quality evaluation by sensory, chemical, and instrumental methods." *Indian Journal of Traditional Knowledge*, 9(3), 418–424.

6FAO. (2020). Saffron: Post-Harvest Techniques and Marketing. Rome: Food and Agriculture
Organizatio

