

Üzärlik — türkmen medeniýetinde we dünýäniň dürli halklarynyň durmuşynda dermanlyk hem-de ruhy taýdan möhüm ähmiýete eýe bolan ösümlükdir. Onuň baý düzüminde bolan peýdaly maddalar hem saglyga, hem-de ruhy arassalyga öz täsirini ýetirýär.

Üzärlik tebigy dermanlyk serişdeleriň biri hökmünde birnäçe ugurda peýdalydyr:

- **Antiseptik we Antimikrob Täsirleri:** Üzärlikden taýýarlanan erginler bedeniň daşarky ýaralaryny arassalamak we mikroblara garşy göreşmek üçin ulanylýar.
- **Dem Alyş Ýollaryny Arassalamak:** Üzärliğin tüssesi öýken we dem alyş ýollaryny arassalamakda peýdaly täsirini berýär. Ol köplenç sowuklamada ulanylýar.
- **Nerw Ulgamynyň Rahatlanmagy:** Üzärlik çäýnekde gaýnadylan suw bilen içilende dartgynlygy azaltmaga, ukyny gowulandyrmaga we bedeni rahatlandyrmaga kömek edýär.

Türkmen medeniýetinde üzärlik ruhy taýdan güýçli ösümlük hökmünde kabul edilýär:

- **Negatiw Energiýadan Goramak:** Üzärlik tüssesiniň öýi negatiw energiýadan arassalaýandygy baradaky ynanç asyrlardan bäri dowam edip gelýär.
- **Hoşniýetli Atmosfera Düzmek:** Üzärliğin ýakylmagy adamda aramlyk duýgusyny döredýär we öýde hoşniýetli atmosferany üpjün edýär.

Üzärlik diňe bir saglyga we ruhy arassalyga peýdalydygy bilen däl, eýsem tebigatyň ekosistemasynda möhüm ornuny tutýar. Onuň toprakdaky ýagdaýy gowulandyrmak we beýleki ösümlükleriň ösmegine ýardam bermek häsiýetleri bar.

Netijede üzärlik — diňe bir dermanlyk häsiýeti bilen däl, eýsem ruhy we medeni peýdalary bilen hem ynsanyň durmuşynda möhüm ähmiýete eýedir. Bu täsin ösümligi dogry ulanmak, tebigata bolan hormaty saklamak bilen, onuň dürli mümkinçiliklerinden peýdalanmak örän möhümdir.

Maksat MUHAMMETÝAZOW

Myrat Garryýew adyndaky Türkmenistanyň Döwlet lukmançylyk uniwersitetiniň Nerw keselleri we neýrohrurgiýa kafedrasynyň assistenti