

**М. НАБИЕВ, Э. ЖУРАЕВ, Ҳ. ХАЙРУЛЛАЕВ**

# **ТАБИЙ ДАВОЛАР**

ТОШКЕНТ «УЎҚИТУВЧИ» 1994

Китобда табиат эҳсонлари — шифобахш ўсимликлардан хонадон шароитида турли дориворлар тайёрлаш йўллари баён этилган. Табиатда бундай ўсимликларни йиғиш, улардан дориворлар тайёрлаш, сақлаш ва халқ табobatiда турли касалликларни даволашда қўллаш масалалари ўқимишли тарзда ёритиб берилган. Шифобахш ўсимликларни бегона намуналаридан фарқлаш мақсадида уларнинг турлари, навлари, ботаник таърифлари ҳам келтирилган.

Кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

*Муҳаррир Раҳиммурод Мирхолиқов*

МАННОН НАБИЕВ, ЭРКИН ЖУРАЕВ,  
ҲАМИД ХАЙРУЛЛАЕВ

## ТАБИИЙ ДАВОЛАР

Тошкент «Ўқитувчи» нашриёти, 1994

Бўлим мудир *С. Мўминов*

Бадий муҳаррир *Т. Қаноатов*

Техник муҳаррир *Т. Скиба*

Мусаҳҳиҳалар: *М. Иброҳимова, М. Олимова*

Теришга берилди 21.04.94. Босишга рухсат этилди 10.08.94. Формати 84×108<sup>1/32</sup>. Литературная гарнитураси, кегли 10 шпонсиз. Юқори босма усулда босилди. Шартли б. л. 15,54. Шартли кр.-отг. 15,75. Нашр. № 14,45. Тиражи 5 000. Буюртма № 444.

«Ўқитувчи» нашриёти. 700129. Навоий кўчаси, 30. Шартнома № 7—27—94.

Ўзбекистон республикаси Давлат матбуот қўмитасининг Тошкент китоб-журнал фабрикасида чоп этилди. Тошкент, Юнусобод даҳаси. Муродов кўчаси, 1. 1994.

© «Ўқитувчи» нашриёти, 1994

4108020000

## МУҚАДДИМА

Инсоният ўзининг ибтидосидан бошлаб яшаш учун курашиб келган. У ўзининг ҳаёти ва фаолияти даврида турли қийинчиликларга, тўсиқларга, ноқулай шароитларга, турли хасталикларга учраб, бундай нохуш вазият ва азиятлардан чиқишга, шифо топишга ҳаракат қилган.

Инсониятни ўз қучоғида олиб турган табиат бутун жонзотларга озик-овқат манбаи, ҳаёт бахшида этган макон бўлибгина қолмасдан, балки турли хасталиклардан холи қилувчи, шифоловчи табиий омиллари билан ҳам даволар хазинасидир.

Табиатнинг олий неъматини ҳисобланмиш одамларни кўҳна замонлардан буён боқиб, парваришлаб, кийинтириб, кези келганда уни дардлардан халос этишда бевосита хизмат этаётган кўркама табиат ва унинг бир жабҳаси бўлмиш наботот оламининг хосиятларини санаб интиҳосига етиш қийин.

Тадбиркор инсон ўзининг ибтидоий давридаёқ ўзига даво излаб, дастлаб ўсимликлар оламига, мавжуд бўлган маъданларга ҳамда ҳайвонот ва бошқа жонзотлар маҳсулотларидан наф топишга ҳаракат қилган.

Вақт ўтиши билан табиат неъматлари билан яшаган инсон унинг таъми, мазаси, тўйимлилиги, сингиши, маълум даражада шифобахшлиги ёки заҳарлилигини сезган, идрок эта билиши билан доривор омиллар борасида маълумотлари, турмуш тажрибалари ортиб борган. Дастлабки даврларда ўсимлик ёки ҳайвонот ёки жонзотлар маҳсулотларининг шифобахш хислати тасодифан, гоҳо фавқулодда топилган бўлса-да, кейинчалик такрор ва такрор ҳаётини синов ва кузатишлардан ўтгач, халқ табобатида тадбиркорлик билан қўлланила бошланган. Узоқ йиллар давомида синовдан ўтган халқ

табобати амалларини ўрганиш, лозим топилганларини кундалик ҳаётимизда тадбиркорлик билан фойдаланиш катта аҳамият касб этади.

Сўз халқ табобати амалиёти ҳақида кетар экан, таҳсинга лойиқ муолажаларни атрофлича ўрганиб, уларнинг шифобахш кўламини кенгайтирган, қолаверса янгидан-янги муолажаларни кашф этиб ўз ўрнида қўллаб, тавсия этган буюк ҳакимлар, табиблар, руҳият билимдонларининг даволаш фаолиятлари ва уларнинг даволаш амалларини ўрганиш фойдадан холи бўлмайди.

Шуни қайд қилиш керакки, халқ табобати амалиётида қўлланувчи қарийб барча шифобахш омиллар табиий бўлиб, улар инсон организмга салбий таъсир кўрсатиб, кўнгилсиз асоратлари билан хавф туғдирмайди.

Халқ табобати амалиётида қўлланувчи кўпдан-кўп доривор воситалар ҳозирда замонавий тиббиёт томонидан ижобий баҳоланиши, қолаверса замонавий халқ табобати заминидан ҳосил бўлганлигини эслаб ўтиш жоиздир.

Жаҳон кўламида тиббиёт, тиббий билимларнинг ривожланишида сўзсиз Урта Осиё, Шарқ халқлари табобати хазинасида йиғилган асрий жавоҳиротлар салмоқли ўрин тутди. Урта Осиёда яшаб ижод этган тиб илми билимдонларининг таҳсинга арзигулик хизматлари умумбашарият тиббиёти зарварақларида ифода этилади.

Мазкур китобда тиб илмининг билимдонлари, халқ табобатида қўлланилаётган, шунингдек айрим унутилаётган фойдали даволаш амаллари кўрсатилган. Мазкур китобнинг шаклланишида ҳозирда мавжуд бўлган бир қатор табиблар амалиётига хос бўлган манбалардан, шунингдек ҳали бирор жойда ифода топмаган, бироқ халқ орасида қўлланиб келинаётган даволаш амаллари кўрсатиб ўтилган.



## ДОРИВОР МАҲСУЛОТЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ

Мустақил равишда шифобахш ўсимликларнинг доривор маҳсулотларини тайёрлаш лозим бўлса, у ҳолда маълум даражада ўсимликнинг ҳосиятлари ҳақида тушунчага эга бўлиш зарур. Бир қатор ўсимликларнинг гули, гунчаси, барглари ёки ўти шифобахш омилларни сақлайдиган бўлса, бошқа тур ўсимликнинг пўстлоғи, илдизи, илдизпоясида, яна бир тур дарахтларнинг куртаклари, туганаги ва бошқа қисмлари ўз таркибида доривор омилларни сақлайди. Шу туфайли ҳам доривор маҳсулотлар тайёрланишида мазкур ўсимликнинг шифобахш ҳосиятларини инобатга олмоқ даркор.

Одатда доривор гиёҳларнинг ер устки қисми, яъни барглари, гули, ўта намлик, шудринг кўтарилганидан кейин, ҳаво очиқ вақтида йиғиб олинади. Чунки ёнгарчилик бўлганидан кейин, шунингдек шудринг ҳали кўтарилмасдан олдин терилган маҳсулотлар таркиби маълум даражада беқарор бўлиб, қуритилиш жараёнида ферментатив ҳодисалар содир бўлади, маҳсулот қорайиб кетиши мумкин. Доривор ўсимликларнинг ер устки қисми сават ва бошқа буюмларга шиббаланмасдан ҳавол қилиб терилади. Шунингдек, терилган маҳсулотларни бир жойга хирмонсифат уйиб қўймаслик керак. Сабаби, намлик, ҳарорат таъсирида доривор маҳсулотларнинг таркибидаги шифобахш моддалар парчаланиб кетиши мумкин.

Ўсимлик куртаклари одатда эрта баҳор паллалари, ҳали ёзилмасидан олдин, ўсимлик танасида эндигина суюқлик ҳаракатга тушганида, яъни поячанинг ўзак қисмидан енгил кўчадиган вақтларда шохчалардан шилиб олинади.

Ўсимлик гуллари одатда дарахт ёки гиёҳ буталар қийғос гуллаган пайтда терилади. Аксарият гул-

лар алоҳида-алоҳида, гоҳ гул тўпламининг барчаси, ёхуд гулнинг айрим қисмлари йиғиб олинади.

Ўсимликнинг пўстлоқлари эрта баҳор палласида, ўсимлик танасида суюқлик юришиб, ёғоч қисмидан енгил ажраладиган вақтида поя ва йўғон шохларидан сидириб олинади. Пўстлоқни осон ажратиб олиш мақсадида пояларни бир-биридан бир қарич масофада икки жойидан ўткир тигли пичоқ воситасида кўндалангига ҳамда узунасига кесилади ва кўчириб олинади.

Ўсимлик мевалари айни пишиб етилганида терилади. Баъзида, қуруқ ҳолида чатнаб очилиб кетадиган мевалар ҳам бўлади, улар одатда эрталаб ёки кечқурун ҳаво салқин ва бир оз шудринг бор вақтда йиғиб олинади.

Доривор уруғлар айни етилиб пишган даврда йиғилади. Айрим уруғлар мевадан ажратиб олинса, баъзилари, яъни майда мева ва уруғлар эса етилганидан сўнг ёки етилиш олдида ўсимликларни ўриб олиниб, ҳавол қилиб қуритилиб, хирмонда ёки супрада янчиш йўли билан тайёрланади.

Доривор маҳсулот сифатида барглар ўсимлик гуллаши олдида ёхуд гуллаган вақтида териб олинади. Бунда ўсимликка озор бермаслик керак. Гоҳ ўт ўсимликларнинг баргини тайёрлашда ер устки қисми ўриб олиниб, барглари терилади ёхуд ер устки қисми қуритилади, майдаланади ва элаб, барглари ажратиб олинади. Пояси ва шохлари ташлаб юборилади (Ҳ. Х. Холматов, З. Ҳ. Ҳабибов, Н. З. Олимхўжаева, 1991).

Ўсимликларнинг ер остки қисми (туганак, илдиз, пиёзбошиси) кеч куз ёки эрта баҳор паллаларида, айрим ўсимликларники гуллаганидан кейин йиғилади, ёхуд ўсимликнинг ер устки қисми қуритилганидан сўнг олиниб маҳсулот сифатида тайёрланади. Одатда доривор ўсимликларнинг маҳсулотлари бошқа маҳсулотлардан алоҳида қилиб ажратилади.

Шуниси аёнки, доривор ўсимликларнинг ихлосмандлари маҳсулот тайёрлаш жараёнида пала-партишликка, наботот оламининг хосиятли намуналарини исрофланишига йўл қўймайдилар.

## **ДОРИВОР МАҲСУЛОТЛАРНИ ҚУРИТИШ**

Шифобахш ўсимлик маҳсулотларини тайёрлаш қанчалик эҳтиёткорликни талаб қилса, уларни сақлаш, қу-

ритиш ҳам шунчалик масъулиятни ҳис этишни тақозо этади.

Доривор ўсимликларнинг маҳсулотлари сифатли қилиб йиғиладиган ва қуритиладиган бўлса, уларнинг берадиган самараси ҳам яхши бўлади. Мабодо доривор маҳсулотлар сифатли қилиб йиғилган бўлса-ю, уларни қуритиш ва сақлашда хатоликларга йўл қўйилса, шифобахш ўсимликнинг таъсир қиммати етарлича бўлмаслиги ва айрим ҳолларда зарарли оқибатларга олиб келиши мумкин.

Дастлаб йиғилган ўсимликнинг доривор маҳсулотлари яхшилаб қуритилиб олиниши зарур. Одатда ўсимлик маҳсулотлари йиғиштирилганидан 1—2 соат ўтмасдан уларни қуритишга ҳозирланади. Бунинг учун хомашё маҳсулот яхшилаб сараланиб, бегона маҳсулотлар ва нуқсонли қисмлардан тозаланади. Доривор илдиз, илдиз-пояларни лой, тупроқ, қумлардан тозаланиб, чириган, ҳашаротлар кемирган жойлари қирқиб ташланади. Шундан сўнг совуқ, тоза сувда (зовур, кўлмак, шунингдек дала бағридан оқиб чиқадиган сувлар ишлатилмайди) яхшилаб ювилади-да, намликдан холи қилинади, сўнгра тагига тоза тўшама ёзилган ҳолда очиқ ҳавода қуритиб олинади. Маҳсулотларга ҳар қандай бегона аралашмалар (чанг, ғубор, ёхуд ҳашарот ёки қушларнинг қолдиқлари) тушиб қолмаслиги учун маҳсулотларнинг устига дока, бўз каби енгил матоларни ёпиб қўйиш мақсадга мувофиқ.

Доривор ўсимликларнинг ер устки қисмлари (мева ва уруғлар бундан мустасно) очиқ ҳавода, қуёшнинг тифиз нури остида қуритилмайди. Чунки бундай вақтда ўсимлик маҳсулотлари таркибидаги эйфор моддалар учиб ёки парчаланиб кетади. Шу боисдан ҳам доривор ўсимликларнинг ўти, барги, гуллари қуёш нуридан ҳимоя қилинган жойларда, жумладан бостирма, чордоқ, шийпонларда қуритилади. Бундай ўсимлик маҳсулотларини қуритишда вақтинчалик паналанган жойларни тайёрлаб, фойдаланиш мумкин.

Дориворлик қилувчи мева ҳамда резавор-мева одатда эрталаб ёхуд кечки пайт терилади, чунки куннинг иссиқ вақтида терилган мевалар тез бузилиш хусусиятига эга. Мазкур маҳсулотларни қуритишда уларнинг тагига тоза мато, картон ёзилиб ҳавол қилиб терилади. Чунки мева ҳамда резаворлар зич ҳолда қуритиладиган бўлса, улар бир-бирига ёпишиб қолиб, уларда биокимёвий жа-

раёнлар кетиши туфайли сифати бузилиб қолиши мумкин.

Дориворлик қилувчи ўсимлик уруғлари қуёш нури остида, очиқ ҳавода қуритилиши мумкин. Мабодо ўсимлик уруғлари сочилиб кетиш хавфи бўлган тақдирда, ўсимлик уруғлари бутунлайча соябони, бошоқчаси, дастаси билан олиниб қуритилгандан сўнг ажратиб олинса ҳам бўлади.

Қуритилаётган доривор ўсимлик маҳсулотлари ёгингарчилик, намлик, кечки шудрингдан муҳофаза қилинган бўлиши зарур. Бунинг учун кечқурун ўсимликларнинг доривор маҳсулоти устига бирорта намлик ўтказмайдиган мато ёпиб қўйиш мумкин.

Қуритилиши жараёнида доривор ўсимликнинг илдизи ва илдизпояси ўз вазнининг тахминан 65% ни йўқотиши мумкин, гиёҳлар эса 70%, барглар — 80%, пўстлоқлар — 45%, куртаклар эса 50—60% оғирлигини йўқотади.

Доривор ўсимлик маҳсулотлари тўлиқ қуритилганлигини аниқлаш учун қуритилган ўсимлик илдизлари ҳамда пўстлоқлари қўл билан эгиб кўрилади. Эгилганда улар синиши лозим, барг ҳамда гуллар эса бармоқлар орасида уваланади, резавор-мевалар эса қуритилганидан сўнг кафтда қисмлаб кўрилганида муштлашиб ёпишиб қолмаслиги керак.

## **ДОРИВОР МАҲСУЛОТЛАРНИ САҚЛАШ**

Уй-хона шароитида, шунингдек махсус дорихоналарда шифобахш ўсимлик маҳсулотларини яхши ва тадбиркорлик билан сақлаш катта аҳамият касб этади. Чунки етарлича шароит яратилиб сақланган доривор маҳсулотлар таркибидаги биологик фаол моддалар бўлмиш дармон-дорилар, ферментлар, аминокислоталар, органик кислоталар, эйфор моддалари ўзининг шифобахш хусусиятларини сақлаб қолади.

Қуритиб олинган доривор маҳсулотлар кам бўладиган бўлса, уларни шиша банкаларда усти полиэтиленли ёки шишалли қопқоқлар билан ёпилган ҳолда сақлангани маъқул. Шунингдек, доривор маҳсулотларни озода халталарда (қоғозли, сурупли, бўзли, канопли ва зиғир толали), қутиларда (картон қутиларнинг остига тоза қоғоз тўшаб), ихчам яшикларда, қутиларда сақлаш ҳам мумкин. Доривор куртак ва уруғларни полиэтиленли халталарда сақланиши тавсия этилмайди. Чунки, сунъий

материаллардан қилинган халтачалар ҳавони мутлақ ўтказмайди, натижада уруғлар ҳамда куртақлар таркибидаги моддалар «димикиб», шифобахшлик хусусиятини йўқотиши мумкин.

Доривор маҳсулотлар тоза, қуруқ, ҳаво алмашиб турадиган, қуёшнинг тифиз нурларидан холи бўлган жойларда сақланади. Заҳарли ҳамда кучли таъсир этувчи доривор маҳсулотлар, шунингдек ўзида эйфор мойлари ҳамда ёғларни сақловчи доривор омиллар алоҳида ажратилган ҳолда сақланиши керак. Умуман, доривор маҳсулотлар сақланадиган жойлар ёш болалардан холироқ бўлган жойлар бўлиши керак.

Шуни эсда тутиш керакки, валериана илдизи ва унинг доривор моддалари яхши беркитилган, салқин жойларда сақланади. Уларни мушуклар ниҳоятда «яхши» кўрадилар, валерианага интилиб бошқа нарсаларни йиқитиб, синдириб юборишлари мумкин.

Доривор илдиз, илдизпоя ҳамда пўстлоқларнинг сақланиш даври ўртача 3—5 йилни ташкил қилса, қуритилган гул, барглар ҳамда гиёҳларнинг сақланиш муддати 1—2 йилни ташкил қилади.

Доривор маҳсулотларни зараркунанда ҳашаротлар, кемирувчилардан сақлаш мақсадида, бу маҳсулотларни халтачаларга солиб, ип-тизимча билан шипларга осиб қўйиш, шунингдек оғзини яхшилаб беркитиш лозим. Сақланаётган маҳсулотларни, айниқса улар майдаланган ёки кукунлаштириб қўйилган бўлса, уларни осонлик билан ажратиш олиш учун уларга ёрлиқчалар тикиб қўйиши ёки ўчмас хат битиб қўйилиши даркор. Ёрлиқчалар ширачлаб ёпиштирилмаслиги керак, чунки ёрлиқчалар қуришиб кўчиб тушиши мумкин. Маҳсулот солинган идиш ғилофларида, шунингдек мослама ёрлиқларида мазкур доривор ўсимликни тайёрланиш вақти белгиланиши керак. Агар сақланаётган доривор маҳсулотлар фавқулудда чалкашиб кетадиган ёхуд тўкилиб-сочилган бўлса, уларни айнан бир гиёҳ турлигини билмаган ҳолда шифобахш дори-дармонлар тайёрлаш мумкин эмас.

Дори-дармонлик қила оладиган табиат неъматлари, жумладан, ўрик, шафтоли, тоғолча, олча, узум кабиларнинг қоқи-майизлари ўзининг шифобахш хислатларини анча вақтгача сақлаб туради.

## ЎСИМЛИК МАҲСУЛОТЛАРИДАН ДОРИВОР ОМИЛЛАР ТАЙЁРЛАШ

Халқ табобатида, шунингдек замонавий тиббиёт амалиётида қўлланиладиган дори-дармонлар аксарият дамлама, қайнатма, суртма, малҳам, обзан (ванна), жом, шунингдек кукун кўринишида фойдаланилади.

Бирор бир хасталикни даволаш ёхуд олдини олиш мақсадида уй-хона шароитида шифокор томонидан тавсия этилаётган беозор дори турларини тайёрлашда инobatга олинadиган қоида-тартиблар мавжуд.

Доривор гиёҳ, шифобахш ўсимлик маҳсулотлари (ўти, барглари, гунчаси, гули, куртаги, илдизи, меваси, пўстлоғи ва бошқа), резаворлар, сабзавотлар, мевалар сифатли, тоза ва бенуқсон бўлиши уй шароитида тайёрланаётган дамлама, қайнатма ва яна бошқа турдаги дори кўринишларининг ижобий таъсирини мукамал бўлишини таъминлайди.

Шифокор томонидан тавсия этиладиган, шунингдек мутлақ беозор ҳисобланувчи доривор маҳсулотлар ҳозирда саноат миқёсида дорихона, шунингдек махсус гиёҳхона, шарбатхоналарга чиқарилмоқда. Доривор ўсимлик маҳсулотлари ихчам қилиб қадоқланган ҳолда (қоғоз қутичада, халтачада, тошчой кўринишида ва бошқа), шунингдек йиғмачойлар (сбор) сифатида бўлиши мумкин.

Қадоқланган, тайёр доривор гиёҳли қутичаларнинг ёрлиқчаларида мазкур маҳсулотдан фойдаланиш усули, истеъмол қилиш меъёри ва маҳсулотнинг сақланиш муддати белгиланган бўлади.

Саноат миқёсида харидга чиқарилаётган, шунингдек ихлосмандлар ўз ташаббуслари билан тайёрлаб қўйилган доривор маҳсулотдан уй шароитида дори турларини тайёрлаш мумкин.

**Доривор дамлама.** Одатда шифобахш дамламанинг икки хил тайёрлаш усулидан фойдаланилади. Доривор ўсимлик маҳсулотининг ўзига хос хусусиятлари инobatга олиниб қайноқ ҳамда совуқ йўл билан дамлама тайёрланиши мумкин.

Уй-хона шароитида қайноқ йўл билан дамлама тайёрлаш учун доривор маҳсулот сувга нисбатан 1:10 ёки 1:20 ҳисобида олинади. Яъни 1 ҳажм ёки оғирлик бирлигида олинган доривор маҳсулотга 10 ёки 20 ҳажм бирлигида сув олиш керак бўлади. Масалан, 1:10 нисбати-

да дамлама тайёрланадиган бўлса, 10 г миқдорда доривор маҳсулот олиниб, унга 100 г (мл) сув солинади.

Доривор дамлама тайёрлашда хўжалик бисотида мавжуд бўлувчи оғзи ёпиладиган, сирланган, чинни ёки ҳароратга бардошли шиша идишлардан ҳам фойдаланиш мумкин. Одатда дамлама ва қайнатмалар тайёрлашда сув бир оз кўпроқ олиниши лозим бўлади, чунки дамлама тайёрлаш жараёнида сув қисман буғланиб, умумий ҳажми маълум даражада камаяди.

Сув билан доривор маҳсулот яхшилаб аралаштирилгач, уни усти қопқоқ билан беркитилиб, бир оз ҳажми кенгроқ идишга (кастрюлка, тоғорача ёки қозонча бўлиши мумкин) солиб, қайнаб турган сув устига ўрнаштирилади (бунда дамламали идиш оғиб кетиши ёки тўнтарилишига имкон бермаслик тадбири кўрилади). «Сув ҳаммоми»нинг, яъни кенгроқ идишда сувнинг қайнаш жараёни 15—20 дақиқа давом эттирилади. «Сув ҳаммоми» вазифасини ўтаётган кастрюлкадан дамламали идиш олиниб, уй ҳароратида 1 соат мобайнида совитиб қўйилади. Шундан сўнг дамлама бир неча қатланган дока ёки бўз мато ёхуд махсус сузгич мослама воситасида сузилиб, сиқиб шарбати олинади. Дамлама ҳажми белгиланган меъёрдан камайиб кетган тақдирда, қайнаб совутилган сув билан меъёрига етказилади. Масалан, 50 г доривор маҳсулотга 500 г сув солиниб дамлама тайёрлаш жараёнида ажратиб олинган шарбат 450 г (мл) ни ташкил этадиган бўлса, у ҳолда дамламанинг етишмаган қисмига 50 г (мл) қайнаб совутилган сув қўйилиб, умумий ҳажм 500 г (мл) га етказилади.

Уй-хона шароитида баъзан доривор ўсимлик маҳсулотларидан чой кўринишида дамлама тайёрлаш ҳам мумкин. Бунинг учун маҳсулот қайноқ сув билан чайилган сирли ёки чинни чойнак ичига солиниб, унинг устидан қайноқ сув қўйилиб, қайнаб кетишига шароит яратмай, енгил аланга устида 15 дақиқа сақлаб турилади. Сўнгра дамлама совутилиб, сузиб ёки чойнакдан силқитилиб олинади ва қайнаш жараёнида йўқотилган сув миқдори қайнатилган сув билан меъёрига етказилади.

Дамламани баъзида совуқ усулда тайёрлашда (масалан, гулхайри илдизидан) маҳсулот устига белгиланган миқдорда қайнатиб совитилган сув солинади ва 4—12 соат давомида тиндирилиб-дамлаб қўйилади. Сўнгра тайёрланган совуқ дамлама сузилиб, шарбати ажратиб олинади.

Гоҳо шифобахш гиёҳ маҳсулоти, шунингдек мева қоқилари тўғридан-тўғри чой каби дамлаб ичилиши мумкин. Жумладан кийик ўти, тоғжамбил, зирали чойларни чойнакнинг ўзида дамлаб ичиш ҳам мумкин.

**Доривор қайнатма.** Қайнатма (отвар) аксарият ўсимликнинг дағал қисмларидан (масалан, илдиз, пўстлоқ, туганак, ғуддалар) тайёрланади. Қайнатманинг тайёрланиши дамламани тайёрлаш усулига ўхшаб кетади. Қайнатма тайёрлаш учун яхшилаб майдаланган доривор маҳсулот сирланган ёки чинни идишга солинади ва унинг устига лозим кўрилган миқдордаги қайноқ сув солиниб, енгил аланга устида 20—30 дақиқа давомида қайнатилади. Шундан сўнг қайнатма аланга устидан олиниб, уй шароитида 10—15 дақиқа давомида совутилади. Кейин қайнатма сузилиб турупидан ажратилади, камайиб қолган сув миқдори қайнатилиб совутилган сувни қўшиш билан меъерига етказилади.

Уй шароитида ва умуман дорихонада тайёрланган дамлама ва қайнатмалар туриш, сақланиш жараёнида ачиши, бузилиши мумкин бўлганлиги учун уларни фақат истеъмол қилиш олдидан тайёрланиши маъқул кўрилади. Дамлама ва қайнатмалар иложини борича салқин ёки совуқ жойларда (музлаткичда) 3 кеча-кундуз давомида сақланиши мумкин. Мабодо доривор дамлама ёки қайнатмалар сақланиш жараёнида рангини ўзгартирса, ичидан пўпанаксимон пардалар ҳосил бўлса, лойқаланса, таъми ўзгарса, шунингдек бегона нарсалар, ҳашаротлар тушиб қоладиган бўлса, бундай дориларни истеъмол қилиш мумкин эмас.

Тайёрланадиган хонаки доривор моддалар даволовчи шифокор тавсияси бўйича, унинг белгилаб берган меъёрида истеъмол қилиниши ёки фойдаланилиши лозим.

Уй-хона шароитида шифобахш ўсимлик маҳсулотлари асосида доривор омилларни, жумладан дамлама ва қайнатмаларни тайёрланиш муддатидан ошириб юборилиши хосиятли ўсимлик таркибида мавжуд бўлган биологик фаол моддалар (дармондорилар, эйфор мойлари, ферментлар) таркибининг ўзгариб кетишига олиб келади.

Уй-хона шароитида тайёрланган доривор ўсимлик маҳсулотларининг майдаланиш даражаси катта аҳамият касб этади.

Агар ўсимлик маҳсулотлари бўлмиш барглари, ўти, гулларидан доривор дамлама тайёрланадиган бўлса,



уларнинг йириклиги 5 мм дан (барглари қалин бўлса, 1 мм дан ошмаслиги лозим) катта бўлмаслиги керак. Мабодо доривор ўсимликнинг шохчаси, пўстлоғи, илдиз-посяси, илдизидан қайнатма тайёрланадиган бўлса, у ҳолда майдаланган маҳсулотнинг катталиги 3 мм гача бо-риши мумкин. Ўсимликнинг мева ҳамда уруғларининг катталиги 0,5 мм гача бўлиши талаб этилади.

Уй-хона шароитида дори-дармон тайёрлашда қўлла-ниладиган идиш ҳамда тегишли ашёлар (ҳовонча, дас-так, тарози, идишлар, тиқинлар, каннак шиша ва бош-қа) ҳар доим тоза ва покиза сақланиши даркор.



**ХОСИЯТЛИ МЕВАЛАР  
ТАЪРИФИ**

## АНЖИР

Анжирни жаннат меваси деб бекорга айтмайдилар. Серхосият бу неъмат нафақат ўзининг татимлилиги билангина эмас, балки шифобахшлиги билан ҳам қадрлидир.

Анжир — тутдошлар оиласига мансуб, бўйи 8 м гача борадиган мевали дарахт. Унинг барглари думалоқ ёки тухумсимон, бир неча бўлаккли панжасимон бўлиб, дағал тукчалар билан қопланган. Барг бандининг узунлиги 3—5 см, кетма-кет жойлашган. Барглarning устки томони яшил, остки қисми эса оч яшил рангли. Куртаги қисқа, думалоқ бўлади. Гуллари майда, ноқсимон, учи очиқ тўпгул ичига жойлашган. Анжир апрель ойида гуллайди, меваси июль, август ойларида етилади.

Анжир мўътадил иқлим ўсимлиги сифатида танилса-да, у Ўзбекистон шароитида жуда яхши ўсиб ҳосил беради. Ҳатто табиий ҳолда ўсаётган анжирларни Сурхондарё вилоятидаги Сангардак дарёсининг чап қирғоқларида, шунингдек Қўштут дарёсининг ўнг соҳилларида денгиз сатҳидан 900—1700 м баландликдаги жойларда учратиш мумкин (Қ. Ҳ. Ҳайдаров, Қ. Ҳ. Ҳожиматов, 1976).

Анжир меваси таркибида 57—77% қанд, органик кислоталар, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> дармондорилари, провитамин А лар бор. Анжирда оқсил, пектин, минерал тузлар (кальций, фосфор, темир унсурларини сақлаган) бўлади.

Анжир жуда қадим замонлардан бери халқ табобати амалиётида кенг қўлланиб келадиган табиий даволардан ҳисобланади. Жумладан, ўсимлик меваларидан жигар, талоқ ва ўпка шамоллашини, тутқаноқ, асаб ва ичак касалликларини даволашда фойдаланганлар. Анжир меваси ва унинг қоқисидан тайёрланадиган дамлама йўтални тўхтатишга, балғамни осонлик билан кўчиришга

ёрдам беради, анжир шарбати билан асал омухтаси кўз шамоллашига даводир.

Абу Али ибн Сино ҳам анжир мевасини йўтал қолдирувчи, балғам кўчирувчи дори сифатида ишлатган. Анжир шарбати билан хантал (горчица) нинг кўпик аралашмаси қулоққа томизилса, қулоқ шанғиллашини тўхтатади. Унинг сут шираси қорақурт ва чаёнларнинг заҳрини кесишга ёрдам бериши «Тиб қонунлари» китобида кўрсатиб ўтилган.

Таниқли табиб Муҳаммад—Хусайн ибн Муҳаммад ал-Оқилийнинг «Махзан-ул-адвия» («Даволар хазинаси», 1777 йилда ёзилган) китобидаги маълумотларга қараганда, анжир танадаги ҳароратни тинчлантиради, чанқоқни қолдиради, терлатиб, аъзоларни юмшатади, семиришга мойиллик яратади. У юракнинг хапқишига барҳам беради, зиқнафас (бронхиал астма), кўкрак оғриғи, плевранинг дағаллашишида ёрдам қилади. Анжирни бодом билан бирга истеъмол қилинса, дармонбахш таъсир кўрсатади. Анжирни овқатланишдан олдин истеъмол қилинса ичакка фойдалидир.

Анжирнинг меваси иситма туширувчи ҳамда тер ҳайдовчи ҳусусиятга эга (Б. Симкин). Ўсимлик баргларидан олинган шира бир қатор ашаддий замбуруғ ва бактерияларга қирон келтиради. Томоқ шамоллаганида меванинг дамламаси билан ғарғара қилинса, ижобий натижасини кўрсатади.

Замонавий тиббиёт амалиётида анжир ўсимлигининг баргларидан олинган «Псоберан» препарати песга ҳамда сочининг уяли тўкилишига даво сифатида тавсия этилади.

Қадимий китобларда баён қилинишига қараганда, оқ анжир озуқа сифатида, қора анжир эса аксарият даво сифатида қадрланади.

Агар экилмоқчи бўлган анжир қаламчасини (шоҳчасини) тахминан 1 соат чамасида тузли сувга солиб қўйиб, сўнгра ўтқазилса, ундан вояга етган дарахтнинг меваси ўта ширин бўлади.

Ўзбекистон шароитида анжирнинг кадота, қора анжир, асал анжир, сариқ анжир каби навлари экилади. Анжир анчагина беор ўсимлик бўлиб, унчалик ер танламайди. Ҳатто—18°C га бардош бера олади. Анжир айни ҳосилга кирганида 100 кг дан ортиқ ҳосил бериши ҳам мумкин.

Анжир экиб, парваришлаган киши нафақат унинг

ширин шарбатларидан баҳра топибгина қолмасдан, балки унинг шифобахш хислатларидан ҳам ёлчийди.

## АННОБЖИДА

Қадимдан маданийлаштириб экилиб келаётган хосиятларга бой ўсимликлардан бири аннобжийда (жилонжийда, чилон, челон, унаби, чилонжийда) бўлиб, у ҳозирда кўпгина мамлакатларда етиштирилади.

Аннобжийда — жумрутдошлар оиласига киради, бўйи 2—5 м га етадиган дарахт. Мазкур оилада 60 туркум ва 900 дан зиёд тур бор бўлиб, унинг кенг тарқалган жойлари Хитой, Ҳиндистон ва баъзи Урта Ер денгизи бўйи мамлакатлари ҳисобланади. Шунингдек у Болқон ярим ороли, Туркия, Афғонистон, Мўғилистон, Қурия, Япония, Осиёнинг жанубидаги мамлакатлар, Африка, Австралия, Янги Зеландия каби жойларда ўсади.

У. Аҳмедов ва Ҳ. Холматовларнинг келтирган маълумотларига қараганда, аннобжийда Урта Осиё жумҳуриятлари ва Жанубий Қозоғистон тоғларининг ўрта қисмида, денгиз сатҳидан 1500 м гача баландликдаги тош-шағал тупроқли қияларда, тепаликларда учрайди. Гоҳо унча катта бўлмаган аннобжийдазорлар Қирғизистоннинг Уш вилоятидаги Арслонбоб атрофида бор.

Аннобжийда ёввойи ҳолда Сурхондарё (Тўпаланг дарёси воҳасида) ва Тошкент (Хўжакент ва Ҳумсон тоғларида) вилоятларида учрайди. Аннобжийда табиий ҳолда Туркменистонда Копетдоғ тоғининг ғарбида, Қорақалъа депарасида, Тожикистонда эса Ҳисор тоғ тизмасининг жанубий қияларида, Болжуан атрофида ва Панж дарёси ёқаларида учрайди.

Аннобжийданинг жайдари, оддий ҳамда маданий навлари бўлиб, улар бир-биридан кўриниши, меваларининг шакли, салмоғи билан ажралиб туради.

Аннобжийданинг новдалари тукли, эски новдалари туксиз бўлиб барглари чўзиқ тухумсимон, бандли, баргининг уч қисми бироз учли-чўзиқроқ, чети тўмтоқ тишли. Улар шохчаларда кетма-кет жойлашган. Косачабарглари тухумсимон, уч қисми ўткирлашган. Гултожбарглари косачабаргларида қисқа, асосига қараб торайган. Меваси данакли думалоқ ёки чўзиқроқ, тилларанг, қизғиш-сарик бўлиши мумкин. Ўсимлик июнь-июль ойларида гуллаб, меваси август-сентябрь ойларида пишади. Аннобжийда маданий навлари (Та-ян-цао)

мевасининг катталиги 6 см гача, эни 5 см гача бориши мумкин.

Мевасининг таркибида 20—30% қанд, 2,5% гача органик ишқорлар, данагида 33% гача мой, С дармондотон, каротин, рутин, систостеринлар, бетулин, белинлактон, оқсил, эфир мойи, шиллиқ, аччиқ ошловчи ва бошқа моддалар бор. Ундаги органик кислоталар олма, узум, зизипин ва бошқа кислоталар мажмуидан иборат.

Усимликнинг барглари таркибида 700 мг гача С дармондориси, 1,77% гликозидлар, 2,64% гача органик кислоталар, сапонинлар, алкалоидлар, фитонцидлар, 2,5% гача қанд моддалари, каротин, 1,6% рутин, 1,7% анестезия (аъзони карахтлайдиган) қилувчи бирикма, 7,7% ошловчи ва бошқа моддалар, мавжуд. Дарахт пўстлоғи таркибида қанд, органик ишқорлар, ошловчи ва бошқа моддалар учрайди.

Аннобжийданинг шифобахшлиги қадим замонлардан бери маълум. Халқ табобатида аннобжийда дармон бағишловчи, сийдик ҳайдовчи, қон босимини пасайтирувчи, балғам кўчирувчи омил сифатида қўлланиб келинмоқда. Урта Осиё халқлари аннобжийдадан ичак, буйрак, жигар оғриқларини қолдирувчи омил сифатида ҳам фойдаланадилар. Аннобжийда мевалари юқори нафас йўллари шамоллаганда истеъмол қилинса ижобий самара беради.

Абу Али ибн Сино ва бошқа ҳакиму замонлар аннобжийда мевасини совуқлик деб ҳисоблашган. Меваси, айниқса унинг талқони буриштирувчи хусусиятга эга. Шу боисдан у ич кетганида ижобий таъсир кўрсатади. Меваси қийин ҳазм бўлади. Уша замон табибларининг фикрича, аннобжийда мевасининг озроқ миқдори ични қотиради, бироқ кўпроқ истеъмол қилинса, ёмон ҳазм бўлиши туфайли ични суриб кетиши мумкин. У кўкрак ва ўпка оғриғида фойдали. Кўкракни юмшатади, балғам кўчишини енгиллаштиради, йўтални тўхтатади, томоқ оғриғида ва кекирдак йўллари шамоллаганида, кўп қон кетадиган ҳайзда ҳамда ичак яраларида яхши наф беради. Шу боисдан ҳам мева қайнатмаси оғиздаги яраларга, жигар, буйрак, ва қовуқ оғриқларига тавсия этилган, мева кукунидан асал билан аралаштириб тайёрланган суртма яраларга даво сифатида фойдаланилган.

Аннобжийда баргининг дамламаси зиқнафас (астма) ва ўпка касалликларини даволашда, шунингдек иссиқ шишларни йўқотишда ҳам ишлатилган. Ибн Сино ўз амалиётида бошдаги қазғоқни йўқ қилиш, бошни тоза-

лаш, соч заминини мустаҳкамлаш, тўкилишини тўхта-тиш ҳамда сочни ўстириш ва жингалак қилиш учун мева-қайнатмаси билан дарахт елимининг эритмасида бошни ювишни тавсия қилган.

Қон тупуришда ва оғиз ичидаги яраларни даволаш-да беҳи, аннобжийда меваси ва мирт уруғи тавсия қи-линган. Кўкракда ва ўпкада шиш бўлганида ҳамда зо-тилжамда аннобжийда, бинафша ва кўкнори ёки тоза-ланган арпа қайнатмаси буюрилган.

Қон аралаш ич кетганида қуйидаги қайнатма берил-ган: анор мевасининг пўсти, катта зубтурум, аннобжийда мевасининг талқони ва гуруч уни (8 дирҳамдан — 24 грамм), иккита Туркия галласидан (мозий) ҳамда анор гули ва атиргул (4 дирҳам — 12 грамм), манна (680 грамм) олиб, аралашмага усти қўмилгунича сув солина-ди ва то 1/3 қисми қолгунича қайнатилади. Сўнгра сову-тилиб, докада сузиб, ичилади.

Шифокор И. Фозилов бадандаги қичималардан холи бўлиш учун аннобжийда барги асосида тайёрланадиган доривор ҳақида маълумот берган. Бунинг учун анноб-жийда баргларини тозалаб, устига шакар қўшиб беш кун давомида истеъмол қилинса, нохуш дарддан фориғ бў-линади.

Доришунос олимларнинг маълумотларига қараганда, Хитой анъанавий тиббиётида аннобжийда меваси аъзо-ларнинг қувватини (тонус) оширувчи ва сийдик ҳайдов-чи сифатида, бошқа доривор ўсимликлар билан бирга-ликда юмшатувчи ва балғам кўчирувчи дори сифатида зиқнафасга, неврастенияга даво қилишда тавсия этила-ди. Дарахт пўстлоғи ич кетганида ижобий таъсир кўрса-тади.

Қурия анъанавий тиббиёти ва халқ табobatiда ан-нобжийда меваси сурги дори сифатида қўлланилади, ис-тиробли йўтал, меъда тиришиши (спазми) ва оғриғи, ич кетиш, қонли ич ўтиш касалликларига даво сифатида тавсия қилинади.

У. Аҳмедов ва Ҳ. Холматовларнинг берган маълумот-ларига қараганда аннобжийда данаги соф ҳолда (қову-рилган ва қовурилмаган) ҳамда бошқа доривор ўсимлик маҳсулотлари билан биргаликда неврастения, истерия, кардионевроз, бош айланиши, юрак ҳаприқиши, уйқу-сизлик, қон босими касалликларида истеъмол қилинади. Қон босимини даволашда Қурияда аксарият аннобжий-да барги қайнатмасидан фойдаланилади.

Озарбайжонда аннобжийда мевасидан сутда бўтқа тайёрлаб, уни балғам кўчирувчи восита сифатида қўлайдилар. Мева қайнатмаси (кўкрак чойи) ни ҳамда мевани майдалаб эзиб тўғралган пиёзга аралаштириб ёпилган майда кулчаларни ўпка силига даво сифатида тавсия этилади.

Маълумотларга қараганда, Тожикистоннинг тоғли қишлоқларида қадимдан яшовчи аҳоли қаттиқ бош оғриганида аннобжийда тағида ухлашни тавсия қиладилар. Шундай тадбир кўрилганида, уйқудан тургандан сўнг бошнинг истиробли оғриғидан холи бўлинади, кишида бардамлик ҳисси пайдо бўлади.

Замонавий тиббиётда ҳам аннобжийда мевасидан махсус дориворлар тайёрланиб, қон босимини туширишда ишлатилмоқда. Фармакологик тадқиқотлар шуни кўрсатадики, аннобжийда мевалари ва барглари асосида тайёрланадиган 10% ли дамлама юқори диуретик (сийдик ҳайдаш) хусусиятига эга. Тадқиқотлар яхши натижа берганлиги туфайли аннобжийдани чуқур ўрганишга ҳаракат қилинмоқда.

Уй-хона шаронтида 400 г аннобжийда, 400 г нок ва 100 г арпабодиёнга 200 г шакар аралаштириб қайнатилса қиём кўринишга келади. Мазкур қиёмдан кунига 30 г дан истеъмол қилинса, беморнинг қон босими пасаяди ва бош оғриғидан фориғ бўлади.

Аннобжийда дамламасини тайёрлаш учун 20 г майдаланган мевани ярим чойнак қайноқ сув билан бир соат давомида дамлаб қўйилади. Дамламадан кунига 3 маҳал овқатланишдан олдин 50 г дан ичилади. Бундай дамлама юқорида зикр этиб ўтилган касалликлар, шунингдек хорғинлик, сурункали касаллик исканжасидан чиққан беморлар учун жуда фойдали ҳисобланади.

Аннобжийданинг (русча-унаби) янгидан-янги навлари яратилиб, улар ўлкамизга иқлимлаштирилмоқда. Бу борада Р. Р. Шредер номидаги боғдорчилик, узумчилик ва виночилик илмий-тадқиқот илмгоҳининг Самарқанд шохобчаси ходимлари катта ишлар олиб бормоқдалар. Хитойдан келтирилган Таян-цзао ва Дабай-цзао навлари муносиб кўрилди.

Жилонжийда—аннобжийдаларнинг маданий навларини етиштирадиган махсус хўжаликлар ташкил этилган. Анча беор бу шифобахш ўсимликни экиб, ўстириш хосиятли тадбир ҳисобланади.



## АНОР

Анор ҳар қандай дастурхонга ўзгача кўрк бағишлайдиган жаннатмакон ўлкамизнинг боғ меваларидан бири ҳисобланади. Анорни ким хуш кўрмайди, дейсиз. Сочма ёқутдек қирмизи, оқдона дурдоналар ўзининг татимлиги, хушхўрлиги билангина эмас, шифобахшлиги билан ҳам қадимдан қадрланиб келади.

Анор — анордошлар оиласига мансуб бўлиб, бўйи 5 м гача борадиган бутадир. Усимлик барги қалин бўлиб, уст-томони йилтиллаб туради, кўриниши тескари тухумсимон. Улар қисқа банд билан шохчада қарама-қарши жойлашган бўлади. Гуллари қизил бўлиб дона-дона, айрим ҳолларда 2—5 таси ғуж бўлиб жойлашади. Анор май-август ойларида гуллайди, меваси кеч кузга қадар пишиб етилади. Меваси шарсимон, кўп уруғли, сершира бўлиб, сохта мева ҳисобланади.

Анор табиий ҳолда Ўзбекистоннинг жанубий депараларида, жанубий ва ғарбий Хисорда учрайди. Ўлкамизнинг қарийб барча, боғдорчилик билан шуғулланадиган жойларида экиб етиштирилади.

Т а р к и б и. Анорнинг шарбатли қисмида 21% гача қанд моддаси (фруктоза, глюкоза, сахароза), дармондори-витаминлар (14 мг % витамин С, фолат кислота ва бошқалар), органик кислоталар бор.

Анор пўстлоғида ошловчи қатрон (смола), бўёқ моддалари, шунингдек мева пўсти ҳамда оралиқ пардалари таркибида 28% га қадар ошловчи омиллар бўлади.

Д о р и в о р м а ҳ с у л о т л а р и: анорнинг меваси, поя ва илдиз пўстлоғи ҳамда мева пўстлари-қобиғи.

Х а л қ т а б о б а т и д а қ ў л л а н и ш и. Анорнинг шифобахш хусусиятлари жуда қадим замонлардаёқ маълум бўлган. Чунончи, кўҳна Румо ва Юнон табобатчилигида нордон анор безгак хуружига таскин берувчи, меъда яллиғланишида эса нордон анор нафли ҳисобланар-эди.

Тиб билимларининг султони Абу Али ибн Сино анор хосиятлари устида тўхталиб шундай дейди.

... Нордон анор ва хусусан унинг шароби сафрони босади ва чиқиндиларнинг ички аъзоларга оқишини тўхтатади. Унинг пўсти, айниқса куйдирилгани жароҳатлар учун доридир.

... Анорнинг уруғи асал билан бирга тиш оғриғи ва қулоқ оғриғига фойда қилади ҳамда у бурун ичига сур-

тиладиган доридир. Анорнинг уруғини янчиб, асал билан бирга қўшиб оғиз оғриғига суртилса, фойда қилади.

... Ширин ва аччиқ анорнинг сиқиб олинган сувини асал билан қўшиб бир неча кун офтобга қўйилса, кўздаги ҳароратга ва кундузи кўрмай қолишда фойда қилади.

... Анорнинг ҳамма турлари ҳафақонга фойда қилади ва ширини кўнгилни очади.

... Нордон-чучук анор, меъданинг яллиғланишига фойда қилади.

... Иситмалаган киши анорни овқатлангандан кейин сўриши керак.

... Анорнинг нордони ширинига қараганда сийдикни кўпроқ юриштиради, умуман иккаласи ҳам сийдик ҳайдовчидир.

Буюк ҳаким анорнинг булардан ташқари яна бир қатор хасталиклар давоси сифатида таъкидлаб ўтади. Жумладан у анор пўстини қон тупурганда, милкдан қон оққанда фойдаси борлигини, анор пўстидан тайёрланган қайнатмани ич ўтишига даволигини кўрсатади, гижжаларни ҳайдаш хусусиятига эга эканлигини эслатиб ўтади.

Ҳиндистон элида яшаган таниқли табиблар авлодидан бўлган Муҳаммад-Хусайн ибни Муҳаммад ал-Оқилӣ ўзининг «Махзан-ул-адвия» («Даволар хазинаси») китобида анорнинг яна бир қанча шифобахш хусусиятларини санаб ўтади. Жумладан, анор айтарли озуқали қуввати кўп бўлмаса-да, ижобий моддаларни яратади, елларни уйғотади, тозалайди, тижилмаларни очади, ичакни латифлаштиради, сийдик ҳайдайди, ташналикни ортиради. Овқатланишдан сўнг анорни иссиқ мижозли кишилар истеъмол этсалар, овқатни осон ҳазм эттириб, меъдадан ичак томон йўналишини тезлатади.

Анор иссиқланишдан келиб чиқадиган кўкрак оғриғи, истиробли йўталга тиним бағишлайди, талоқ касалликлари, юракнинг бежо уришида ижобий таъсир қилади. Анор одамнинг товушини тозалайди, танани семиртиради. Овқатнинг ҳазм бўлишига ёрдам беради, қичима азобидан ҳоли қилишда, киши юзини тиниқ бўлишига ижобий таъсир этади.

Ҳар нарсанинг меъёрда бўлгани яхши. Мабодо анорни меъёридан ортиқча истеъмол этиладиган бўлса, киши меъда фаолиятини бузади, безгак дардига мубтало бўлганлар учун эса зарарли, чунки у ел ҳосил қилади.

Халқ табобати амалиётида анор пўстлоғи, меваси ва мева пўсти, шунингдек гули истисқо (водянка), қўтир,

йўтал, ичбуруғ, сариқ касалликларига даво сифатида қўлланилади. Анорнинг шарбати зангила (лавша, цинга) касалликларига даво бўлади, киши иштаҳасини очади.

С. С. Саҳобиддиновнинг келтирган маълумотларига қараганда, Мирмуҳаммад табиб ёввойи ҳолда ўсувчи анорнинг иллизини кукунлаштириб сабур (алойнинг қуритилган шарбати) билан аралаштириб кучли лат ейишда, суяклар синганида оғриқдан фориг этувчи омил сифатида қўллаган. Анорнинг ўзини қон тозаловчи ҳамда меъда фаолиятини мустаҳкамловчи омил сифатида тавсия қилади.

Абдуқодир Ҳожини исми тадбиркор кишининг маълумотларига қараганда, анорнинг қовурилган уруғлари кўкнор билан аралаштирилгани Арабистонда хавфли ич кетишида, ичбуруғ ва тинкани қуритувчи йўталда синалган даво ҳисобланади. Анорнинг қуритилган мева пўстлоқлари асосида тайёрланган қайнатма ич кетишига хотима беради. Анор пўстлоқларининг кули сариёғ ёки мол ёғи билан яхшилаб аралаштириб суртилса, теридagi йирингли ярачаларни тузалишига ёрдам беради. Мева пўстлоғининг кулини болаларда содир бўладиган тўғри ичак чиқиб қолишида сепилади.

Анорнинг мева пўстлоғидан тайёрланган қайнатма оғиз бўшлиғининг яллиғланишига даво бўлади. Табибларнинг таъбирича, чучук анор совуқликда мўътадил, биринчи ўринда ҳўл, иссиқ мижозларни қўзғатувчи ҳисобланади.

Халқ табобатидан хабардор кишилар анор мевасидан шифобахш қиёмлар тайёрлашади. Бунинг учун анорнинг етилиб пишган мевасидан 4 килограмм олиб, унга 2 килограмм шакар ва ярим пиёлача райҳон гули қўшиб қиём ҳолига келгунича қайнатилади. Тайёрланган қиём кишига қувват бағишлайди, тетиклаштиради, иштаҳасини очади.

Анор, олма, беҳи, лимон, отқулоқ, ошқовоқ, нилуфар ва кашничини тенг миқдорда аралаштириб қайнатилиб, унинг қуюқ шарбатига асал қўшиб истеъмол қилинса сафро қусиш, кўнгил беҳузур бўлиш ва тинка қуришидан қутилиш мумкин (Р. Собиров, Ҳ. Холматов, 1972).

А. А. Алтимишевнинг берган маълумотларига қараганда, анор гуллари бозиллатма (припарка) сифатида фойдаланилса, иллатли яллиғланишларни сўрилиб кетишига ёрдам беради. Анор шарбатининг суюлтирилгани (10—15% ли) билан тананинг бутун куйган сатҳи юви-

лади, сўнгра мева пўстлоқларидан тайёрланган қуруқ кукун сепилади. Бундай тадбир кўрилганда азият чеккан жойлар боғланмайди. Шунда куйган жой тезда эт олиб, шоҳ қават ҳосил қилади.

Замонавий тиббиёт амалиётида анор меваси, ўсимлик маҳсулотларидан тайёрланадиган доривор омиллар ҳам атрофлича фойдаланилади. Анор меваси ва унинг шарбати иштаҳа очувчи омил сифатида, цингга касаллигига даво, шунингдек оғир хасталикларни бошидан кечирган кишиларга дармон бағишловчи возита сифатида тавсия этилади. Анорнинг илдиз пўстлоқларидан тайёрланадиган экстракт, шунингдек анор пўстлоғи таркибидаги пелтьериннинг танин ва сульфат кислотаси билан умумлашмаси (пельтьеринсульфат) лентасимон гижжаларни туширишда ишлатилади. Мева пўстининг қайнатмаси дизентерия касалини даволашда қўл келади.

Уй шароитида анор пўстидан қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган чинни, сирланган ёки ҳароратга бардошли идишга бир пиёла миқдорида (200 г) сув қуйилади, унга майдаланган мева пўстидан бир чой қошиқ солиб 15 дақиқа давомида қайнатилади. 2 соат давомида тиндирилиб қўйилгач, сузиб олинади. Тайёрланган қайнатма кунига уч марта 1 ош қошиқдан овқатдан олдин ичилади. Ундан оғиз бўшлиғини чайқашда ҳам фойдаланиш мумкин.

**Шифобахш таомлар.** Анор меваси, шунингдек унинг шарбати инсон саломатлигини мустаҳкамловчи табиий омиллардан ҳисобланади. Анорни бевосита мевасини истеъмол қилиш, унинг асосида оромижон ичимликлар ҳамда парҳез таомлар тайёрлаш ҳам мумкин.

Нордон-чучук анор доналарини палов устига сочиб истеъмол этиладиган бўлса, у нафақат иштаҳанинг очилишига сабабчи бўлибгина қолмасдан, балки овқатни тез ҳазм бўлишини таъминлайди.

Анор ва турупдан тайёрланган салат (кўнгилочди). Анорли кўнгилочдини шифобахш таом сифатида қайд қилиш мумкин. Моҳир пазанда К. Маҳмудов бу қадимий эндиликда унутилган фойдали таомни палов, кабоб, қовурма ва шу каби гўштли, кучли озуқа қимматига эга бўлган ёғли таомларнинг тез ҳазмланиши учун истеъмол этилганини эслатиб ўтади. Мазкур кўнгилочди мустақил овқат сифатида нон билан ейилса иштаҳага урғу беради.

«Олтиариқ», «Марғилон» навли турплардан олиб,

арчиб жуда майин сомонча усулида тўғрайсиз. Наманган, Қува, Дашнобод анорларининг нордон «кай» навидан олиб доналарини ажратиб тенг ярмини сиқиб шарбатини оласизда ҳалиги тўғралган турпга севалайсиз, сўнг доналарини ҳам қўшиб аралаштирганингиздан сўнг вазага, ликопга солиб дастурхонга тортасиз.

**Анор ва пиёздан тайёрланган кўнгилочди.** Бу таом жуда қадимий, масаллиғи ҳам, тайёрланиши ҳам содда бўлишига қарамай унутилган. Сабоби — очарчилик йилларида жуда ҳазми таом бўлганлигида деб тахмин қилинади. Эндиликда тикланган, уни палов ва кабобга қўшиб тановул этилади (К. Маҳмудов, «Очил дастурхон», 1989).

Пиёзни шолғомсимон ширин навидан танлаб олиб майда тўғрайсиз ва 2—3 марта иссиқ сувда чайиб човлига солиб силкитиб, доналарини ажратиб, ярмини сиқиб шарбатини оласиз ва пиёзга севалайсиз, қолган ярмини эса пиёзга аралаштириб, ликопга тузайсиз. Таомнинг ўртасига пиёздан кесиб олган «лола» шаклига анор доналаридан жойлаб тўлатиб қўясиз, ликоп атрофига пиёз ҳалқаларини териб безайсиз.

**Анор шарбати.** Нордон навли «кай анор» сиқилиб шарбати олинади. Қайноқ сувда шакар эритилиб, анор шарбати қўшилади-да, яхшилаб аралаштирилгач, қайнатилади.

Шарбатни табиатли, хушбўй қилиш учун ванилин қўшилади.

Маҳсулотлар: 1 кг анор шарбатига 200 г шакар ҳамда таъбга қараб ванилин олинади.

Анор шарбати иштаҳа уйғотади, кайфиятни зиёда эгиш билан бирга ҳафақонга даволиги бор. Анор шарбатининг яҳнаси яхшигина чанқоқ босиб, аъзоларга дармон бағишлайди.

**Анор навлари.** Ўзбекистонда анорнинг Қизил, Қозоқи, Оқдона каби навлари кенг тарқалган бўлиб, улар махсус хўжалик ҳамда шахсий боғларда етиштирилади.

**Қозоқи анор** навининг мевалари анчагина йирик, вазни 400 г атрофида бўлади. Мазкур нав анорнинг мевасидан 40—50% шарбат олиш мумкин. Кузнинг ўрталарида етилиб пишадиган бу анорни 7 ой мобайнида сақласа бўлади. Бир туп қозоқи анор 40 кг гача ҳосил беради.

**Оқдона анор** нави (уни туятиш деб ҳам аташади)

Ўзбекистоннинг барча депаралари учун мослаштирилган. Донаси йирик, октябрь бошларида етилиб пишади. Мевасининг ранги оч сариқ ёки оқиш-қизил, шарбати оч пушти рангли, мазаси ширин.

**Аччиқдона анор** навининг мева оғирлиги 700 г келади. Унинг шарбати нордон бўлиб, меъда секретцияси (шира ажратиши) суст бўлган, беморларга фойдалилиги билан ажралиб туради.

Ўзбекистон шаронтида анорнинг яна бошқа навлари ҳам ўсади. Анорнинг турли навларидан тадбиркор халқимиз ўз ўрнида фойдаланади.

Анор асосан қаламча йўли билан кўпайтирилади. Ўсимликнинг аксарият навлари экилганидан сўнг 3—4-йили ҳосилга киради. Анордан 50 йил мобайнида ҳосил олиш мумкин (А. А. Робаков, С. А. Остроумов, 1982). Анорнинг ўсув даври 180—225 кун. Ўсимлик ёруғлик ҳамда намликни хуш кўради.

Анор совуққа нисбатан чидамсиз. Шу боисдан уни жумҳуриятимизнинг жанубий депараларидан ташқари, бошқа ерларда тупроққа кўмиш лозим.

Анор мевасини хийла узоқ сақлаш мумкин. Уни 1—2° даража ва ҳаво намлиги 80—85% бўлган махсус хоналарда сақлаш мақсадга мувофиқ келади.

**Доривор маҳсулотларни тайёрлаш.**

Анор мевалари айни етилганида, шудрингдан холи пайтларда терилади. Баҳорда анор поясидаги ва йирик шохларидаги пўстлоқ шилиб олинади. Илдиз пўстлоғидан доривор маҳсулот тайёрлаш учун илдиз қазиб олинади, тупроқдан тозалангач, совуқ сувда ювиб, пўстлоғи шилинади. Ўсимлик ҳамда мева пўстлоқлари очиқ ерда, бостирмалар тагида қуритилади.

## БЕҲИ

Ҳар бир фаслнинг ўзига хос гашти бор. Кеч кузнинг асл мевалари қаторида беҳи алоҳида ўрин тутиши билан ажралиб туради. Табиат ато этган бу неъматнинг беқиёс хосиятларидан халқимиз тадбиркорлик билан фойдаланиб келади.

Беҳи — атиргулдошлар оиласига мансуб, бўйи 12 м гача борадиган сершоҳ дарахт. Ўсимликнинг ёш новда ва барглари тукли бўлиб, барглари тухумсимон ёки кенг эллипсимон. Баргларининг банди калта, шохларда кетма-кет жойлашган. Меваси тукли, сариқ ёки тилларанг, бироз оғирроқ бўлиб, ҳатто уларнинг баъзиси

3 кг вазнга эга бўлиши ҳам мумкин. Беҳи етилиб пишганида сершира бўлади. Мазаси чучмал, бироз буруштирувчи. Мева ичидаги уруғлар бир нечтадан бўлиб, уларнинг усти шиллиқ парда билан қопланган бўлади.

Беҳи баҳор ўрталарида (апрель) гуллайди, гуллари пушти ёки оқ бўлиши мумкин. Меваси сентябрь-октябрь ойларида пишиб етилади.

Беҳи ўлкамизнинг қарийб барча вилоятларида маданий ҳолда экиб ўстирилади.

Беҳи мевалари таркибида 12% га қадар қанд, 5% га яқин органик кислоталар (олма, узум, лимон кислоталар), эфир мойлари, пектин ва ошловчи моддалар, С дармондориси, темир, мис, кальций тузлари бор. Беҳи уруғларида 20% га қадар шиллиқ, гликозид амигдалин, 8% дан ошиқ мой, бўёқ моддалари мавжуд.

Беҳи қадимдан бир қатор хасталиклар давоси сифатида қўлланиб келинади. Абу Али ибн Сино беҳи мевасидан тайёрланган дамламани ичбуруғ (дизентерия), йўғон ичакнинг яллиғланишини даволашда, беҳи шираси билан зикнафас (астма), қон тупуриш ва қайд қилишни тўхтатишда, чанқоқ ва мия оғриғини қолдиришда фойдаланган. Беҳи уруғи асосида дори-дармонлар тайёрлаб ўпка, нафас йўли касалликларини даволаган.

«Маҳзан-ул-адвия» китобида берилган маълумотларга қараганда, барча турдаги, яъни чучук, нордон, ширин беҳи навлари кишининг руҳиятига ижобий таъсир кўрсатади, сергак қилади, кайфиятни зиёдалаштиради, чулғаб қўядиган ёмон хаёллардан холи этади, баъзи бош оғриқларини қолдиради, юракни мустаҳкамлайди, жигар ва меъда ишини яхшилайдди, иштаҳани уйғотади, оғиздаги ноҳуш ҳидни йўқотади. Беҳи юракнинг урушини яхшилайдди, беҳос қайд қилишга, сирқовланишга ижобий таъсир кўрсатади, лоҳас бўлишда, ич кетганида, сариқ касалида фойда беради.

Беҳининг ҳиди кишининг кайфиятини яхшилайдди, аъзоларнинг табиий кучларини мустаҳкамлайди. Кишининг ичига қон қуйилганида ноҳуш вазиятда ёрдам беради.

Беҳининг шарбати қон кетишида, қон қусишда, беҳос қайд қилишда, чанқоқликда яхши ёрдам беради. Беҳининг юмшоқ қисми қотурувчи хусусиятга эга. Шу боисдан ҳам беҳини оз миқдорда ёки буғлатилиб пиширилган ҳолда, мураббо кўринишида, айниқса асал билан истеъмол қилиш лозим.

Халқ табобати амалиётида беҳи мевасининг шарбати билан зиқнафас, юрак, сариқ, хиқичоқ, қорин оғриғи, ичбуруғ касалликлари даволанади. Булардан ташқари, беҳидан бедармонлик, камқонлик, йўтал, меъда, жигар ва буйрак касалликларини даволашда фойдаланилади. Халқ табобатида беҳи уруғи билан узум шарбатининг қайнатмаси камқонликда, ичбуруғда, бавосил касалликларини даволашда тавсия этилади.

Замонавий тиббиёт амалиётида беҳи уруғидан тайёрланган қайнатма кўз оғриганда, қабзиятда, юқори нафас йўллари шамоллаганида даво сифатида ишлатилади. Беҳи меваси таркибида темир унсури борлиги туфайли у камқонлик билан оғриган беморларга жуда фойдали ҳисобланади.

Беҳидан турли ширинликлар тайёрланади, озиқ-овқат саноатида консервалар ишлаб чиқарилади.

Қадимий китобларда қайд этилишича, беҳи сунистеъ-мол этиладиган бўлса, ичакни дағаллаштиради, қалтироқни келтириб чиқаради, йўтал туттиради, қулунж ҳосил қилади. Шу боисдан ҳам бемор кишиларга бериладиган беҳи шарбати 30 дирҳамдан ортмаслиги керак.

Уй шароитида доривор беҳи шароби қуйидагича тайёрланади: ширин ва нордон беҳидан 400 г олиб майдаланади, сўнгра унинг устига 1 л сув қуйилиб қайнатилади, кейин яна унинг устига 100 г бинафша гули қўшиб қайнатиш ярим соатча давом эттирилади. Қайнатма совутилганидан сўнг докадан ўтказилади. Сузилган қайнатманинг 100 г миқдорига 50 г ҳисобида асал қўшиб яна қайнатилади. Қайнатиш давомида қайнатма ичига 12 г долчин (корица) ва занжабил (докага ўраб) солиб бир неча дақиқа қайнатилади, сўнг олиб ташланиб, аралашма совутилади. Тайёрланган қайнатма замонавий тиббиётда меъда шиллиқ қаватларининг турли дори моддалар билан таъсирланишини камайтиришда синалган вонсита ҳисобланади, шунингдек у юқорида зикр этиб ўтилган хасталикларда ижобий натижа берувчи беозор омил бўлиб хизмат қилади.

Беҳи уруғлари қабзиятликда нафис сурги сифатида қўлланиши учун мева уруғлари ажратиб олинади, салқин жойда қуритилганидан сўнг, сурги сифтида ишлатишга ярайди: 1 чой қошиқ беҳи уруғи олиниб, устига 200 г қайноқ сув қуйилиб дамланади ва чорак стакандан ичилади.



## БОДОМ

Бир вақтлар Урта Осиё халқларининг дастурхонини бодом, хандон писта, туршак, майиз каби неъматлар йилнинг ҳар фаслида безаб келар эди.

Бодом раъногулдошлар оиласига кирувчи дарахт бўлиб, унинг 40 тури қайд қилинган. Дарахтнинг бўйи 5—8 м гача етиб, ўқ илдизи анча чуқур жойлашган бўлади. Барглари наштарсимон, ўткир учли, барг четлари аррасимон қиррали, банди билан шохларига кетма-кет ўрнашган. Гуллари оқ ёки пушти рангли, новдалари якка-якка ҳолда жойлашган. Меваси — эгилган ёхуд чўзиқ тухумсимон, қуруқ, истеъмол этиб бўлмайдиган пўст билан ўралган данакли мева бўлиб, унинг мағзидан фойдаланилади.

Бодом март-апрель ойларида барг чиқармасдан гуллайди, меваси навига қараб июль-сентябрда пишиб етилади.

Бодомнинг асл ватани Олд Осиё ва Шимолий Африка ҳисобланади. Эрон, Афғонистон, Урта Ер денгизи бўйлари, Копед Доғ, Тяншан тоғларининг ғарб тарафи ва Кавказда табиий бодомзорлар учрайди. Ўзбекистонда бодомнинг 4 та ёввойи ва битта маданий тури ўсади. Бодомзорлар асосан Фарғона водийсида, шунингдек Сариосиё, Косонсой, Бешариқ депараларида, Тошкент, Самарқанд ва Наманган атрофларида бор (М. Мирзаев, Ш. Темуров).

Бодом мағзи таркибида салмоқли миқдорда мой, эмульсин ферменти,  $V_1$  ва  $V_2$  дармондорилари, қанд, оқсил ва бошқа моддалар мавжуд. Бодом жуда қадим замонлардан бери шифобахш неъмат сифатида ишлатилиб келинади. Халқ табобатида ширин бодом мағзининг қанд билан аралаштирилгани дармонсизлик, нафас қисши, бош айланиши ва қуруқ йўталга даво сифатида ишлатилади. Аччиқ бодомнинг мусаллас билан қўшилгани эшакемини даволашда, асал билан аралаштирилгани эса тошма яраларни қуритишда малҳам ҳисобланади. Бодомнинг сирка билан омухта қилингани замбуруғли касалликларга қарши восита ҳисобланади. «Махзан-ул-Адвия» китобида баён этилишига қараганда, чучук бодом ички аъзоларни тозалайди, мияни пешлайди, айниқса новвот билан истеъмол этилса, натижаси зиёда бўлади, бодом кўзни кўриш хусусиятини мустаҳкамлайди, организм, томоқни юмшатади, кўкракка фойда беради. Бодомни шакар билан истеъмол қилинса, зиқнафас, зотил-

жам ҳамда қон қусишга фойда қилиши билан бирга кесик, шилинган, тимдаланган, сидирилган, қирилган жойларга, ичак яралари, қовуқ яраларини тузалышига ёрдам беради, уруғларнинг миқдорини кўпайтиради, кишини семиртиради.

Бодомли мураббо ўта озукали қимматга эга, танани тўлиштиради ва буйрақларга жуда фойдали ҳисобланади.

Қариқиз ўсимлигининг илдизини бодом мойига қўшиб дамлаб сўнгра бошга суртилса, сочнинг тўкилиши анчагина камаяди. Мойи ажратиб олинган ширин бодомнинг турупи терига қўйилса, унинг рангини тиниқлаштириб, латиф ва чиройли бўлади. Ширин бодом мойи ёки мағзини сувга обдан эзиб аралаштирилса, бодом «сути» ҳосил бўлади. Тайёрланган бодом сутидан ичилса, бозор сийдик ҳайдовчи омил бўлиб хизмат қилади. Ширин бодом мойи болаларга сурги дори сифатида фойдаланилган. Қизамиқ чиққан болаларга чучук бодом уруғи гўчоғининг қайнатмаси ичирилган.

Айрим маълумотларга қараганда, бодом уни қанд касаллиги, болалардаги тутқаноқ ва ошқозон касаллигини даволашда муҳим парҳез таомлардан бири ҳисобланади. Аччиқ бодом мойи кулоқ оғриғини даволашда, ширин бодом мағизи эса қандга қўшилиб камқонлик, зикнафас, йўтал, уйқусизлик, бош оғриғи кабиларни даволашда ишлатилади. Замонавий тиббиётда чучук бодом уруғидан тайёрланадиган эмульсия меъда-ичак оғриқларини қолдириш учун ишлатилади. Аччиқ бодом уруғи кунжарасидан аччиқ бодом суви олиниб, у тинчлантирувчи ва оғриқни қолдирувчи омил сифатида фойдаланилади.

## ГИЛОС

Гилос — раъногулдошларга мансуб, данак мевали ўсимлик бўлиб, бўйи 15—20 м гача боради. Барглари оддий, тухумсимон. Гуллари оқ, пушти рангли. Ўзбекистон шароитида гилос март ойининг охири, апрель ойида гуллайди, меваси навига қараб май-июнь ойларида пишади. Мевасининг оғирлиги 2,5 г дан 10 г гача бўлиши мумкин.

Гилос Ўзбекистоннинг қарийб барча туманларида ўстирилади. Гилос мевасининг таркибида 19,2% қанд, 1,3 органик кислоталар, пектин моддалар, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, С дармондорилари, каротинлар билан бир қаторда калий,

кальций, магний, фосфор, темир тузлари мавжуд. Гилосда 0,2% ошловчи модда, мевасининг уруғида 30% га қадар мой мавжуд. У техник мақсадлар учун жуда керакли маҳсулот ҳисобланади. Булардан ташқари мева уруғида 1% гача эфир мойи мавжуд бўлиб, ундан парфюмерия саноатида ва ликер ишлаб чиқаришда фойдаланилади. Гилос дарахти кўп миқдорда елим ажратади. Бу елимдан тўқимачилик саноатида газламаларга жило беришда фойдаланилади. Гилоснинг тана ва илдиз пўстлоқларида 7—10 (гача танид моддалари бўлиб, улар тери ошлашда ишлатиладиган зарур воситалардан бири ҳисобланади.

Гилос мевалари ўта хушхўр, татимли, неъмат бўлиши билан бирга халқ табобати амалиётида қувват бағишловчи омил сифатида ҳам тавсия этилади. Чанқоқ босувчи хислатига эга.

А. Г. Дудченко ва В. В. Кривенколарнинг берган маълумотларига қараганда, гилос таркибида Р—фаол модда бўлганлиги туфайли, уни хафақон хасталигида даволовчи восита сифатида тавсия этиш мумкин. Бунинг учун тўқ-қизил гилос навидан 250—300 г миқдоридан истеъмол этиб туриш лозим бўлади.

Халқ табобатчилигида гилос гулидан бод касаллигини даволашда фойдаланилади. Ҳақиқатдан ҳам гилос гуллари ўз таркибида салицил кислотасини сақлайди. Бу модда ревматизмни даволашда замонавий тиббиётда кенг кўламда ишлатилади.

Замонавий тиббиётда гилосни камқонлик (гипохромли анемия) касаллигида истеъмол қилиш тавсия қилинади. Чунки гилос таркибида салмоқли миқдорда темир унсури мавжуд бўлиб, у ўз навбатида қон ҳосил қилувчи асосий омиллардан бири ҳисобланади.

Гилос меваларидан тайёрланадиган мураббо, шарбат ва чулилар (компот) жуда таъмли бўлиб, уларни уй-хона шароитида тайёрласа бўлади.

Гилос жуда кўркам, жозибали дарахт бўлиб, боғ, ҳовлиларга файз киритади. Ўзбекистон шароитида маданий равишда ўстириладиган гилосларнинг бир неча навлари бор.

«Хўкиз юраги» (Воловье сердце) — ўртапишар хўраки нав бўлиб, республикамизнинг барча вилоятларида ўстирилади. Май охири июнь бошларида пишади. Меваси йирик бўлиб, 5—7 г келади, кўриниши юраксимон, ранги тўқ қизил. Ширадор эти пушти, мазаси ширин.

**Қора гилос.** Бу нав ўртапишар бўлиб, халқ селекцияси асосида етиштирилган. Ўзбекистоннинг барча вилоятларида ўстирилади. Меваси майнинг биринчи ярмида пишади, оғирлиги 3—4 г атрофида бўлади. Кўриниши тўмтоқ, юрак шаклида, ранги деярли қора. Эти юмшоқ, сершира, мазали.

**Саври сурхони** — эрта пишадиган, жайдари хўраки нав бўлиб, мазаси ўртача, қирмизи рангли, эти оқ томирчали, сершира. У апрелнинг охири, майнинг бошларида пишади. Гилоснинг бу нави Ўзбекистоннинг барча вилоятларида ўстирилади.

Гилос экиладиган жойлар унумдор, сув билан етарли даражада таъминланадиган, ҳавони яхши ўтказадиган, шамолдан муҳофаза этиладиган ерлар бўлиши лозим.

## ДУЛАНА

Дўлана — раъногулдошлар оиласига кирувчи тиканли дарахт ёки буталар туркуми бўлиб, ўсимликнинг бўйи 10 м гача етади. Йирик барглари кўк-яшил, туксиз, устки ва остки томони сийрак тукли. Барглarning бўйи ва эни деярли бир хил катталиқда. Асоси кенг понасимон, 5—7 бўлакчаларга бўлинган бўлади. Дўлана гуллари оқ, пушти, кўп ҳолларда қалқонсимон мураккаб тўпгулларга жойлашган. Мевалари турига қараб қизил, сариқ, хушбўй, таъмли. Дўлана июнда гуллайди ва сентябрда пишади.

Меваси 1,5 см дан ҳатто 3 см гача бўлиши мумкин. Одатда меванинг иккита-учта данакчаси бўлади.

Дўлананинг 100 га яқин тури мавжуд бўлиб, улар Овруро, Осиё Шимолий Америкада кенг тарқалган. Уларнинг бешта тури ўлкамизнинг барча тоғли ерларида учрайди, аксарият денгиз сатҳидан 1000—2600 м баландликдаги майда шағалли қияликларда якка-якка, тўп-тўп ёки дўланазорларни ташкил қилади.

Дўлана меваларининг таркибида 20% қанд моддаси, 8% ёғ, флавоноидлар (гиперозид, кверцетин, витексин), фитостеринлар, холин, ацетилхолин, ошловчи моддалар, каротин, С дармондориси, органик кислоталар, кратегин моддалари мавжуд. Ўзбекистон шароитида ўсадиган дўланаларнинг баъзи турларида В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, С, Е дармондорилари, 0,16% га яқин эфир мойлари бор.

Дўлананинг шифобахш хосиятлари жуда қадим замонлардан бери маълум бўлиб, уни бир қатор хасталик-

ларни даволашда фойдаланиб келинади. Қадимги китобларда қайд этилишича, дўлана мевалари кишига маълум даражада озиқалик қилади, кишини семиртиради, бақувват қилади, меъда, жигарга ижобий таъсир кўрсатади, иштаҳа уйғотади.

Дўланани ич кетишини қолдириш мақсадида тавсия этилади, шунингдек дўлана сийдикнинг томчилаб оқишига даво сифатида буюрилган. Бундан ташқари дўлананинг шакар билан тайёрланган қайнатмаси иссиқликдан келиб чиқадиган бош оғриғини қолдирувчи восита ҳисобланган. Дўлана мевасининг эзилмаси боғлама сифатида сарамасли яллиғланишга ҳамда қаттиқ ўсмаларга қўйилган.

Халқ табобати амалиётида дўладанан кишининг силласи қуриганида, толиққанида, ақлий ҳорғинликда, уйқусизликда, юрак атрофида оғриқ пайдо бўлганида даво сифатида ишлатилган. Абу Али ибн Сино дўлана мевасидан ич кетишини тўхтатувчи восита сифатида фойдаланган.

Немислар дўлананинг гули ва меваси юрак мушаклари заифлашган ва унинг қон айланиш фаолияти бузилганда айниқса кексалар учун фойдали деб ҳисоблашади.

Австралияликлар дўлананинг гули ва мевасидан тайёрланган чой ва спиртли дамлама ҳамда қиёмни (экстракт) қон томирларини кенгайтирувчи восита деб билишади. Польшаликлар эса дўланани мияга қон қўйилганида, дил хасталиклариди, атеросклерозда ва асаб хасталиклариди ейишни тавсия этишади.

Ўзбек халқ тиббиётида эса дўланани бош айланишига, юрак ҳаприқиши, уйқусизликка, диққинафасликка фойдали деб ҳисобланади.

Дўлананинг шифобахш хислатлари ҳозирги замон тиббиётида ҳам атрофлича фойдаланилади. Дўлананинг спиртли тиндирмаси (настойка) ва экстрактини шифокорлар ангионевроз (қон томирларининг неврози, қон томирларининг функционал касалликлари), юрак фаолиятининг бузилиши, қон босимининг ортиши, юқумли касалликларга чалинган беморлар юрагининг қувватсизлиги, танглай муртақларининг яллиғланиши каби касалликлар билан оғриган беморларга ичишни тавсия қиладилар.

Дўлана кардиовален препарати таркибига киради. Дўлана препаратлари юрак мушакларининг қисқариши-

ни яхшилайти, унинг безовталанишини, қон таркибидаги холестеринни камайтиради. Кейинги вақтларда дўланидан тайёрланган дори-дармонлар атеросклероз (артерия деворларининг зичлашуви ҳамда эластиклигининг йўқолиб кетиши) касаллигига даво бўлиши ҳақида маълумотлар бор (Жаъфаров, 1965). Шунингдек дўланидан тайёрланган дори-дармонлар сут безларининг фаолиятини яхшилайти (Гусейнов, 1961).

Дўлана меваларидан уй-хона шароитида дориворлар тайёрлаш учун кузда ўсимлик мевалари пишганда улар банди ҳамда ёт аралашмалардан ажратилади ва қуритилади. Дўлананинг гултўпламлари ўсимлик гуллаган даврида йиғиб олиниб, салқин, ҳаво алмашиб турадиган жойларда қуритилади.

Дўлана мевасидан қайнатма тайёрлаш учун 20 г дўланага ярим чойнакча (200 г) қайноқ сув солиб суут аланга устида 15 дақиқа қайнатилади. Қайнатма шербатини чой сифатида ичилса ҳам бўлади.

Дўлана мевасидан хонаки қиём ҳам тайёрланади. Бунинг учун 25 г дўлана меваси 200 г қайноқ сув билан қайнатилиб, қуюлтирилади. Қиёмсимон моддадан кунига 3 маҳал овқатдан сўнг 40 томчидан ичилади.

Дўлана гулларида қайнатма тайёрлаш учун 2 қошиқ қуритилган дўлана гули устига бир стакан миқдорда қайноқ сув солиниб, енгил аланга устида 10 дақиқа қайнатилади. Қайнатма совутилгач, докада сузилиб, ош қошиқда кунига уч мартадан ичилади.

## Ё Н Ы О Қ

Ёнғоқ мишг хосиятли дарахт сифатида эъзозланади. Ёнғоқнинг тўйимли мағзидан тортиб қобиғигача, метиндек ёғоидан тортиб баргигача табобат оламида қадр топган.

Ёнғоқ — ёнғоқдошлар оиласига мансуб сершоҳ, баланд ва забардаст дарахт бўлиб, унинг бўйи ҳатто 35 м гача бориши мумкин. Дарахтнинг умумий кўриниши шарсимон ёки кенг пирамида шаклида. Барглари йирик, ток патли мураккаб, ўртадаги бўлаги узунчоқ, тухумсимон ўсимлик барг чиқаришида гуллайди. Гуллари майда, кўримсиз бир жинсли. Оталиқ гуллари кучалага тўпланган. Оналик гуллари бир йиллик шохчаларда икки ёки 5 тагача жойлашган. Апрель ва май ойининг бошларида гуллайди, меваси эса сентябрь ойининг ўрталарида

пиша бошлайди. Меваси — данакли (ёнғоқли) мева. Ёнғоқ меваси йириклиги, пўстининг қалинлиги, тўлиқлиги, мағзи таркибида ёғ моддаси кўплиги, пишиш даврининг ҳар хиллиги билан бир-биридан фарқ қилади. Ёнғоқларнинг оғирлиги 5—23 г атрофида бўлади.

Ёнғоқ ёввойи ҳолда Кичик Осиё, Кавказ, Ўрта Осиё, Эрон, Афғонистон тоғларида ўсади. Маълумотларга қараганда, ёнғоқ 300—400 йил яшаб ўз неъматини билан баҳраманд этиши мумкин. Ҳар бир дарахтдан ўртача 70—100 кг, айрим намуналаридан эса 300—500 кг ёнғоқ олиш мумкин.

Табиатшунос олимларимизнинг ёзишича, Ўрта Осиёда энг катта ёнғоқзорлар Қирғизистоннинг жанубий тоғ ёнбағирларида жойлашган бўлиб, улар 30 минг гектардан ортиқ майдонни эгаллайди. Ўзбекистондаги ёнғоқзорларнинг умумий майдони 18 минг гектарни ташкил қилади.

Ёнғоқнинг доривор маҳсулотлари — мағизи, ёнғоқнинг яшил қобиғи, барглари ҳисобланади.

**Т а р к и б и.** Ёнғоқ мағзининг таркибида 77% гача ёғ, 21% оқсил, 7% атрофида углеводлар, кўп миқдорда С (1000—3000 мг%), А, В<sub>1</sub> дармондорилари, шунингдек минерал тузлар, микроэлементлар мавжуд.

Ёнғоқнинг кўк қобиғида 25%, баргида 12% танид моддаси ҳамда 0,1% гача эфир мойи сақланади. Баргларида юглон, тез оксидланадиган гидроюглон, флавоноид гиперозид, кўп миқдорда С дармондориси бўлади. Юглон номи билан юритилувчи модда бактерицид хусусиятига эга. Булардан ташқари ёнғоқ баргларида фтонцидлар мавжуд.

**Х а л қ т а б о б а т и д а қ ў л л а н и ш и.** Ёнғоқ жуда қадим замонлардан буён халқ табобатида атрофлича қўлланиб келинади. Кўҳна замон табиблари ёнғоқнинг хосиятларидан тадбиркорлик билан фойдаланганлар. Жумладан, Абу Али ибн Сино ёнғоқ ҳақида шундай дейди: . . . Япроғи ва қобиғи буруштирувчи бўлиб, қон сқишга қарши фойдаси бор. . . Ёғи ел-ярага, сарамасга ва кўз атрофидаги оқма яраларга фойда қилади. . . Ёнғоқнинг мураббоси миждози совуқ меъдага фойдалидир. . . Ёнғоқ, айниқса қовурилгани киндик устига сепилса, ичак оғриқларини босади ва ични тўхтатади. . . Ёнғоқ мураббоси совуқ миждозли буйракка жуда фойдалидир. . . Буни истеъмол қилиш майда гижжаларни ва қовоқ уруғисмон гижжани ҳайдайди.

Буюк табиб ёнғоқнинг барг ширасини илиқ ҳолда қулоқ ичи йиринглаганда томизган. Ёнғоқ пўстидан (пўстлогидан) тайёрланган қайнатмани бачадондан қон кетишни тўхтатишда ва гижжа ҳайдовчи омил сифатида тавсия этган.

Замонасининг кўзга кўринган табиби Муҳаммад Хусайн ибни Муҳаммад ал-Оқилий ўзининг «Махзан-ул-адвия» («Даволар хазинаси») асарида ёнғоқнинг бир қатор хосиятлари ҳақида маълумотлар бериб ўтади. Унинг таъбирича, ёнғоқ баданни юмшатади, қаттиқ моддаларни сўриб олади, меъданинг ҳазмлаш фаолиятини яхшилайди, аъзон раисалар ҳисобланмиш мия, юрак ва жигарни мустаҳкамлайди. Агар ёнғоқ мағзини майиз билан истеъмол этиладиган бўлса, ҳиссиётни кўзгайди ва у кекса кишилар учун жуда фойдали ҳисобланади.

Мазкур китобда ёнғоқни суистеъмол этмаслик лозимлиги ҳақида ҳам гапирилади. Жумладан, ёнғоқдан кўп ейиладиган бўлса, бодомча безларини кўзғотади ва яллиғлантиради, оғизда тошмалар тошади. Айниқса иссиқ миждо кишилар учун ёнғоқ зарарли ҳисобланади. Бузилган ва могорлаганини истеъмол қилиб бўлмайди, чунки заҳарли таъсирини кўрсатади. Мабодо бундай ёнғоқ истеъмол этилган бўлса, унда қусиб ташлаш керак ва нордон нарсалардан тамадди қилмоқ лозим. Ёнғоқ тагида ётмаслик лозим, чунки ёмон ҳиди билан таъсир кўрсатади, одам ёмон тушлар кўради, асаби бузилади ва озиб кетади.

Халқ табобатида ёнғоқнинг хомлигидаги қобиқ шираси гуш (экзема), қичима (дерматоз), каби тери касалликларини даволашда ишлатилади. Ёнғоқнинг мағзи эндигина сут йиққан пайтида ниҳоятда фойдали бўлади. Бундай вақтда унинг таркибида дармондорилар кўпаяди.

Беланги (ревматизм), ширзада (мичал, рахит) ва тери касалликларида ёнғоқ баргларидан тайёрланган қайнатмали обзан (ванна) ижобий натижасини кўрсатади (А. А. Алтимишев, 1976).

Ёнғоқ барглари тетиклаштирувчи, бардамлаштирувчи хусусиятига эга бўлиши билан бирга, тери касалликларида модда алмашинуви жараённи яхшилайди, иллат (йиринг) ларни сўрилиб кетишига ёрдам бериб тузалишини жадаллаштиради. Шу билан бирга у буруштирувчи ҳамда энгил сургилик хусусиятига эга бўлиб, гижжаларни туширади.

Ёнғоқнинг барглари асосида тайёрланадиган дамла-



на умумий ҳолсизланишда бардамлаштирувчи омил сибатида, шунингдек ширинча (золотуха), тери касалликлари, ширзада касаллигида, ич кетишида, гижжа ҳайдашда истеъмол этилади.

А. А. Алтимишевнинг берган маълумотларига қараганда, ёнғоқ баргларида тэйёрланидиган қайнатма билан ҳар хил тери тошмалари, чипқон, ҳуснбузар, йирингли яралар ювилади, бодомча безларининг яллиғланишида (ангина) ва милк касалликларида оғиз бўшлиғи ғарғара қилинади. Янги, покиза ёнғоқ баргларининг қиймаси яра ва жароҳатларни тез эт олиши учун қўйилади.

Халқ табобатида ёнғоқни меъда ва ичак яллиғланишида, ич кетганида, ширзадада, иллатли ширинчада (диатез), никриз (подагра) касалликларида истеъмол қилинади (А. П. Попов, 1968).

Фойдаланиш йўллари.

**Ичиш ва ташқи муолажа учун қайнатма.** Ёнғоқнинг ёш (мурғак) барглари ёки ғўра ёнғоқдан 20 г миқдорда қиймаси олинади-да, 200 млг (г) қайноқ сувга солиниб 20 дақиқа давомида дамланади. Дамламадан ош қошиқ воситасида кунига 1 қошиқдан 3 маҳал ичилади.

**Чой-дамлама** тэйёрлаш учун юқорида кўрсатиб ўтилган маҳсулотдан 10 г олиб 200 мл сув билан дамланади. Бу доривор омил юқорида зикр этилган барча хасталиклар ҳамда қандли диабетга даволик қилади.

**Жароҳат учун суртма тэйёрлаш.** Майда қилиб қирқилган ёнғоқ баргларида 15 г ёки бир ош қошиқ миқдорда олиб, унинг устига 100 г кунгабоқар мойи солинади-да, 7 кун мобайнида сақланади. Шундан сўнг баргомойли аралашма сув «хаммомида» (яъни қайнаб турган сувнинг устида кичик идиш сақлаб турилади) 3 соат давомида қиздирилади. Сўнгра икки марта дока воситасида сузиб олиниб, унга 15 г сариқ мум қўшилиб суртма ҳолига келтирилади.

**Обзан қабул қилиш, шунингдек ювиш учун** 250 г ёнғоқ барглари 1 л сувда қайнатилиб, сузиб олинган, мақсадга мувофиқ фойдаланилади.

**Замонавий тиббиёт амалиётида.** Ёнғоқ мағзи ўз таркибида жуда кўп маъданий моддалар, асосан кальций, фосфор, темир, шунингдек микроэлементлардан йод ва мис сақлайди. Шулар билан бир қаторда ёнғоқ мағзида жуда оз миқдорда натрий тузлари бўлганлиги туфайли, уни буйрак касалликлари билан оғриган беморлар, подагра билан оғриганларга ҳамда қон

айланишининг бузилиши билан озорланган кишиларга тавсия этилади. Ёнғоқни ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар кўпроқ истеъмол қилишлари тавсия этилади. Ёнғоқ кучли қувватбахш бўлиши сабабли, вазни оғир, семиз кишиларга тавсия этилмаслиги керак.

А. А. Алтимишевнинг берган маълумотларига қараганда, ёнғоқ баргларининг сувли экстракти клиник тажрибаларда бир қатор тери сили, силли лимфаденит ҳамда бўғиз силида ижобий натижа кўрсатган. Ёнғоқ барглари асосида карион дори-дармони олинган бўлиб, у турли сил касаллигини даволашда фойдаланилган. Ёнғоқдан олиннадиган юглон препарати суртма кўринишида, суюқлик ҳолида ҳамда суспензия ҳолатида тери силни даволашда, шунингдек терини стрептококкли ва стафилакоккли инфекция билан озорланишида қўлланилган.

С. Я. Соколов ва И. П. Замотаевларнинг берган маълумотларига қараганда, ёнғоқ парҳез неъмат сифатида гипо- ва авиатаминозларда организмда темир ҳамда кобальт тузлари танқис бўлганида умумий қувватбахш восита сифатида, шунингдек атеросклероз касаллигининг олдини олиш ҳамда даволаш мақсадида тавсия этилади.

Одессадаги силга қарши илмгоҳ ёнғоқ асосида олиннадиган ЭЛО дорисини силни даволаш учун тавсия этган.

Ёнғоқнинг минг бир хосияти мавжуд бўлиб, улардан яна бири баргларининг турли ҳашарот ва куяларга қирон келтирувчи ис чиқаришидир. Ёнғоқ баргларини жунмат, мўйнали воситалар сақланадиган сандиқ, шкафларга солиб қўйиладиган бўлса, зараркунандалардан холи бўлинади.

Ёнғоқнинг турган битгани фойда: ўсимликнинг барги, пўстлоғи, танаси, илдизи, шунингдек мева қобиғидан қўнғир ёки қора бўёқ олинади. Улар тўқимачилик саноатида ноёб маҳсулотлиги билан ажралиб туради.

Ёнғоқ мевасининг яшил қобиғидаги, барглари ва пўстлоғида салмоқли миқдорда ошловчи моддалар бўлганлиги туфайли кўнчилик жабҳасида фойдаланилади.

Ёнғоқ мағзидан олиннадиган мой проқи совунлар тайёрлашда, босмахона снёҳи, лок ҳамда кимёвий туш тайёрлашда асқотади.

Ёнғоқнинг ёғочи ўзининг мустаҳкамлилиги, жилоли-

лиги билан ажралиб туради, ундан турфа кўринишдаги хўжаликка асқотадиган буюм ва жиҳозлар тайёрланади, милтиқ қўндоқлари ясалади.

Ёнғоқ мағзи қандолатчиликда, холвалар тайёрлашда тансиқ маҳсулотлардан ҳисобланади.

Ўсимликнинг гўра ёнғоғи ҳамда баргларидан дармондорига бой концентратлар саноат миқёсида ишлаб чиқарилади. Гўра ёнғоқлардан шифобахш мурабблар тайёрлаш мумкин.

**Ёнғоқли шифобахш маҳсулотлар.**

Ёнғоқли асал тайёрлаш учун ёнғоқ мағзини ховончада янчиб ёки кўзи майда гўшт майдалагичдан ўтказилиб, бир оз қуритилади ва йирик элакдан ўтказилади. Ҳосил бўлган элакини эритилган асалга яхшилаб аралаштириб қўйилади. Мазкур таом жуда қувватли ва тўқтутар бўлиши билан бирга шифобахшлиги билан ажралиб туради: саломатликни яхши сақлайди, овқат ҳазм бўлиш аъзоларининг фаолиятини оширади, одамни бақувват қилади. Одатда 250 г асалга 100 г янчилган ёнғоқ мағзи керак бўлади.

Илова сифатида шуни қайд қилиб ўтиш керакки, Абу Али ибн Сино ўз даврида асал билан ёнғоқ мағзи аралашмасини ўпка силини даволаш учун тавсия этган.

**Хуштабиат ёнғоқли маҳсулот** қуйидагича тайёрланади: олмадан 400 г, нокдан 400 г, майдаланган ёнғоқ мағзидан 4 ош қошиқ, асалдан 3 ош қошиқ, 1 дона лимон шарбатидан ҳосил қилинадиган хушхўр таом учун олма, нок қирғичдан ўтказилгач, унга лимон шарбати ва асал қўшилиб яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра идишга солиб устига майдаланган ёнғоқ сепилади. Бундай егулик маҳсулот меъда-ичак йўлини мустаҳкамлайди, кишини тетиклаштиради.

**Шифобахш тишлама.** Л. Шевчук ва Н. Юргелайтислар «Жанубий ўлка хазинаси» (Сокровища южного края, 1988) китобида француз пазандачилигига хос шифобахш таом ҳақида сўз юритадилар. Бунда тенг миқдорда ёнғоқ мағзининг эзилмаси билан саримсоқ эзилмасининг тузланганини ўсимлик ёғи воситасида аралаштирилади. Мазкур ёнғоқли аралашма нон луқмасига суртилиб истеъмол қилинадиган бўлса, у нафақат киши танасини мустаҳкамлаб қолмасдан, балки ўзида мавжуд бўлган фитоцидлари билан танани ҳар хил юқумли касалликлардан муҳофаза қилади.

Дарҳақиқат, ёнғоқ серхосиятли дарахт. Унинг фойдали хислатларини санаб интиҳосига етиш қийин. Шундай экан, кўркам табиатимизнинг бу намунасини экиб, кўпайтириш хайрли ишлардан ҳисобланади. Ҳозирда мавжуд бўлган табиий ёнғоқзорларни муҳофаза қилиш билан бирга, ёнғоқ етиштириб берадиган хўжаликларни ташкил қилиш лозим. Бу шарофатли ўсимликни нафақат боғ ва ҳовлилардагина эмас, балки кўча қанотлари-га, истироҳат боғларига ва сайргоҳ жойларга ўтқазилса мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Гап ёнғоқ хусусида кетар экан, баъзи кишилар ўсимликдаги барча шифобахш хусусиятлар ва улардан ажралиб чиқиш натижасида кишига нохуш таъсир қилувчи, учувчан моддалар илоҳий куч туфайли, деб унга диний тус бериб келишларини эслаб ўтиш жоиздир.

Одатда ёнғоқзор остида бироз дам олиб, хордиқ чиқарган киши ёнғоққа хос бундай моддаларнинг таъси-рини осон сезади. Агар ёзнинг нақ саратон кезларида ёнғоқ дарахтининг тагида узоқ дам олсангиз ёки ухлаб қолсангиз, унинг баргларида ажралиб чиқаётган моддалар таъсирида одам ўзини лоҳас ҳис қилади, жуссаси оғирлашгандек бўлади ва ниҳоят бир касалга дучор бўлиши, бу эса ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин. Бироқ бу моддалар билан заҳарланиш дам олган вақт-да шабада бўлиш, бўлмаслигига ҳам боғлиқдир. Мабодо шабада бўлмаган вақтда ёнғоқзор орасида дам олсангиз, шу ажралиб чиқаётган моддалар таъсирида одам заҳарланиши, акс ҳолда эса, ёнғоқларда улардан ажралиб чиқаётган моддалар таъсири сезилмаслиги мумкин. Ёнғоққа хос бу хислатни тушуниб етмаган кишилар дарҳол уни илоҳийлаштириб, қандайдир жинларга боғлашади. Р. Шоназаров бир ҳодисани шарҳлаб келтиради. Уш вилоятининг Арслонбоб қишлоғи атрофидаги ёнғоқзорларнинг бирида бошқа жойдан дам олгани келган бир бола ухлаб, тўсатдан касалланиб вафот этади. Бу воқеадан хабардор бўлган кишилар ёнғоққа ғайритабиий тус беришиб, боланинг ўлимини ёнғоқзордаги «жинлар» билан боғлайдилар. Текширишлар болани «жин» чалган эмас, балки ёнғоқ баргидан ажралиб чиқаётган эфир мойи ва ҳар хил заҳарли моддаларнинг таъсирида заҳарланиб, зах ерда узоқ вақт ётганлиги таъсирида заҳарланиб, зах ерда узоқ вақт ётганлиги оқибатида қаттиқ шабадаланиб, ҳарорати ортиб кетганлиги туфайли вафот этганлигини кўрсатади. Шунинг

учун ҳам шабада бўлмаган вақтларда ёнғоқзорларда узоқ вақт дам олиш ёки ухлаш тавсия этилмайди.

Умуман, ёнғоқ ўта серхосиятли шифобахш неъматлигини инобатга олиб уни маъқул кўрилган барча жойларга экилгани дуруст.

## Ж И Й Д А

Жийда жуда қадим замонлардан бери Ўрта Осиё халқларининг дастурхонини безаб келган хосиятли табиат неъматларидан бири ҳисобланиб келган.

Шарқ жийдаси — жийдагуллилар оиласига мансуб, бўйи 3—4 м гача борадиган дарахт. Танаси қизғиш-кулранг, ёш новдачалари ва барги нуқраранг-оқ рангли, қалин ва қаттиқ, киприксимон тангачалар билан қопланган. Барги наштарсимон ёки эллипссимон, ўткир учли шохчаларда банди билан кетма-кет жойлашган. Новдаларнинг учи аксарият тиканли бўлади. Ўсимлик май ойида гуллайди. Гуллари майда, кумушсимон, жуда ёқимли ҳидга эга бўлади. Меваси — сентябрь ойларида пишиб етилади. Меваси сариқ, олтинсимон, чўзиқ-думалоқ данакли.

Жийда меваси таркибида 40—65% қанд моддаси, 11% оқсил, клетчатка, ёғ, ошловчи моддалар, органик кислоталар мавжуд. Булардан ташқари жийданинг юмшоқ қисмида калий ва фосфорли тузлар, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, Е дармондорилари бор.

Халқ табобатида жийда меваси ёки унинг дамламаси болаларда учрайдиган ич кетишга қарши даво ҳисобланади. Дамлама нафас йўллари шамоллаганда ҳам тавсия қилинади. Бундай қайнатмалар ошқозон-ичак фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади.

Халқ табобати амалиётида жийданинг гуллари тана салқишида, лавша касаллигида, гижжа ҳайдовчи беозор восита сифатида, қулунж, бронхит, юрак касалликларида, барглари эса бод ва никриз оғриқларида, шунингдек жароҳатларни эт олдирувчи омил сифатида фойдаланилади (Л. Г. Дудченко, В. В. Кривенко, 1988).

Жийданинг меваларини сархиллигида истеъмол қилинади, унинг қоқисини анча узоқ муддат сақлаб фойдаланиш ҳам мумкин. Мевалари кукун ҳолига келтирилиб нонга қўшилади, шунингдек шўрва ва бошқа таомларга солиниши ҳам мумкин. Жийда мевасидан шароб

(вино) тайёрланса, ундан жуда татимли ҳамда хушбўй ичимлик ҳосил бўлади.

Жийда мевалари дармондорига бой бўлганлиги туфайли замонавий тиббиёт амалиётида камқонликда (анемия), тери қазғоқланишида, бўй ўсмаслигида истеъмо-л этиш тавсия қилинади. Жийда мевалари киши аъзо-ларида туз-сув мутаносиблигини сақлаш учун, одамнинг фикрлаш қобилиятини ошириш учун ҳам истеъмол эти-лиши лозим.

С. А. Мирзоян жийданинг юмшоқ қисмини (қуритил-гани) туйилган ҳолда фойдаланишни тавсия қилган. Жийда мевалари асосида тайёрланадиган бундай дори-вор омилнинг номи «Пшатин» бўлиб, у ошқозон-ичак касалликларининг давоси сифатида буюрилган.

Жийда озиқ-овқат саноатида ҳам кенг фойдаланила-ди, ундан кисель, татимли чули (компот), шарбатлар тайёрлаш мумкин. Жийда дарахтининг елими камёб ҳи-собланувчи араб елимининг (гуммиарабик) ўрнини боса олиши туфайли, уни доришуносликда фойдаланиш ҳам мумкин.

Жийда серхосиятлилигини белгилайдиган нарса унинг ёғочининг мустаҳкам бўлишидир, ундан қурилиш мате-риали сифатида фойдаланиш ҳам мумкин. Дарахтнинг пўстлоғи ва баргларида тери ошлашда фойдаланилади.

Уй-хона шароитида жийда меваларидан қайнатма тайёрлаш учун бирор оғзи ёпиладиган идишга бир ярим литр сув қуйиб, мевадан 50 г солинади ва бироз қайна-тиб, бир соат мобайнида қўйиб қўйилади. Сўнгра дока-да сузилади-да, қайнатма шарбатидан кунига овқатдан кейин 2—4 маҳал 2—4 қошиқдан ичилади (Ҳ. Х. Холма-тов, З. Ҳ. Ҳабибов).

Жийда жуда беор ўсимлик бўлиб, уни данаги, қа-ламчаси ёрдамида кўпайтириш мумкин. Ўсимлик 3—4 йилда ҳосилга киради. Жийдадан иҳота сифатида, туп-роқ эрозиясига қарши фойдаланиш, шу билан бирга унинг серхосиятли неъматидан унумли ҳосил олиш мум-кин. Унинг илдизида азот элементини тўпловчи туганак бактериялар (актиномицет) бор бўлганлиги туфайли, тупроқни озуқабоп минераллар билан таъминлашга ёр-дам беради. Шунингдек ўсимлик гуллари боларилар учун жуда яхши озуқа бўлиши билан бирга, ҳосил бўл-ган асал ўзининг шифобахшлик даражаси билан ажра-либ туради.

## ЗАЙТУН

Зайтун — зайтундошлар оиласига мансуб доимий яшил дарахт бўлиб, бўйи 3—7 м атрофида. Барглари майда ва учли, текис қиррали, устки томони тўқ яшил, пастки томони кулранг. Гуллари оқиш, икки жинсли, рўваксимон шингил тўпгулга йиғилган. Меваси данакли, усти юмшоқ бўлиб, оғирлиги 10—15 г келади. Ўсимлик май-июнь ойларида гуллаб, меваси сентябрь-декабрда пишади.

Зайтун ўсимлиги Озарбайжон, Туркменистон, Грузия жумҳуриятлари, Жанубий Қрим, Краснодар ўлкасида маданий ҳолда етиштирилади.

Зайтуннинг асл ватани Ўрта Ер денгизи соҳили мамлакатлари ҳисобланади. Қадимда юнонлар ўзлари билан зайтун кўчатларини Қримга олиб келиб экканликлари ҳақида маълумотлар бор. Зайтун умри боқий дарахтлардан ҳисобланиб, уларнинг баъзи намуналари 500 йилдан бери ҳосил бериб келмоқда.

Зайтун мевасида (экзокарпида) 56% гача мой, унинг таркибига олеин (80% гача), пальмитин (10% гача), стеарин (5—8% гача), линол, арахин кислоталарининг глицеридлари жо бўлган. Булардан ташқари ўсимлик мевасида антоцианлар, пектин моддалар, карбонсувлар, катехинлар, мумлар бор. Баргларида эса эфир мойлари, органик кислоталар, фитостеринлар, мумлар мавжуд. Эфир мойларида эвгенол ва камфен борлиги аниқланган.

Жуда қадим замонлардан бери зайтун халқ табобати амалиётида ишлатилиб келинади. Зайтуннинг шифобахшлиги ҳақида Ибн Сино «Тиб қонунлари» китобининг иккинчи жилдида (236 кўрсаткич мақоласи) шундай дейилган: «... Ёввойи зайтун шираси қуритилиб, кулча қилинади ва қулоқ оқмасини даволашда ишлатилади... Чаён солиб қўйилган зайтун ёғи қулоқ оғриғига томизиладиган дориларнинг энг қимматлисидир... Елими кўзга тушган оқ ва мазгуз қатламининг дағалланишига қарши ишлатилади».

Зайтун мойи билан қилинадиган ташқи муолажа қуймич нервларининг яллиғланишига, ниқриз ва истисқо касаллигига ёрдам беради. Зайтунни газак ўти билан қайнатиб истеъмол қилинса, ичакнинг бураб оғриши тўхтайтиди, гижжалардан халос бўлинади.

Халқ табобати амалиётида зайтун мойи сурги дори

сифатида, шунингдек қориннинг қадалиб оғришида оғриқ қолдирувчи омил сифатида ишлатилади. Булардан ташқари зайтун мойи зидди заҳар сифатида илиқ сут, илиқ сув билан ичилади. Ташқи муолажа кўринишида лат ейилганида, қовоқари, тулки ари, жайдари ари чаққанида суртилади. Айрим мамлакатларда зайтун баргларининг экстракти қон босимини туширувчи дори сифатида тавсия этилади.

Зайтун мойидан илмий тиббиёт амалиётида фойдаланилади. Одамнинг ўт қопчасида тош бўлса 100—200 г дан, енгил сурғи сифатида эса 15—50 г дан ичиш тавсия қилинади. Зайтун мойининг аъло навлари эмульсия ҳолида буйрак ва қовуққа тош келганида истеъмол қилинади. Унинг мойидан суртма ва малҳамлар тайёрлашда ишлатилади.

Ўсимлик мевасидан шиббалаш йўли билан тиббиёт, озиқ-овқат ва консерва саноатида ишлатиладиган зайтун мойлари олинади.

Одатда зайтун мойи рангли ва ингичка бўғизли шиша идишларда оғзи зич ёпилган ҳолда сақланиши лозим. Акс ҳолда унинг таркибидаги кислоталар ўзгариб, шифобахшлик хусусиятларини йўқотиши мумкин.

Зайтун дарахтининг 500 га яқин нави қайд этилган, улар асосан икки гуруҳга: консервабоп ҳамда мой берувчиларга бўлинади. Консервабоп зайтун мевалари йирик, данаги майда, юмшоқ қисмида 30—50% (қуруқ ҳолида), мой берувчи зайтун навларининг таркибида 50—70% мой бўлиши мумкин.

Зайтун дарахтини Ўзбекистон шароитида махсус иқлимхоналарда етиштириш ҳам мумкин. Уни хона шароитида ўстирилса, ўзининг кўркам кўриниши билан киши назарини тортади.

## КЎКСУЛТОН

Қарийб барчага ўзининг хушхўрлиги ва татимлиги билан ёқадиган кўксултон олхўрининг қадимдан ўстирилиб келинаётган, кўп тарқалган эртапишар нави. Кўксултон Ўзбекистоннинг деярли барча вилоятларида учрайди. Кўксултон раъногулдошлар оиласига мансуб бўлиб, бўйи 5—6 м га боради, совуққа чидамли. Меваси июнда пишади, одатда кўксултоннинг думбул пишиш арафасидаги маҳсулотини истеъмол этадилар. Меваси ўртача катталиқда (20—25 г), номутаносиб, думалоқ,



сиқилган шаклда, ранги сарғиш-яшил, кунгай томони тўқ пушти. Эти сарғиш-яшил, серсув, юмшоқ, ширин, бироз нордон мазали.

Кўксултонни қадимдан шифобахш хислати билан таърифлаб келадилар, форслар уни «олучаи султоний» деб номлаганларича бор.

Кўксултон меваси таркибида 4 дан 10% гача қамд моддалари (шу жумладан фруктоза 1,3—1,5%, глюкоза 1,8—2%, сахароза 0,9—6%, С дармондориси (20 мг%), каротин 3 мг% гача), шунингдек олма ва лимон кислоталари, пектинлар, ошловчи, азотли, минерал моддалар бор.

Қадимий табибларнинг таъбирича, кўксултон сафронинг ўткирлигини тинчлантиради, этилиб пишган кўксултон танани юмшатади. Кўксултоннинг ғўраси қайд қилишни тўхтатади. Пишиб етилган кўксултоннинг шарбати иссиқликдан келиб чиқадиган йўталга даво бўлади, ниҳоят даражада безгакка фойдали ҳисобланади.

Халқ табobati амалиётида кўксултон иштаҳага барака берувчи, ҳомиладор аёлларга мадад бағишловчи, кўнгил очувчи неъмат сифатида тавсия этилади. Кўксултоннинг шарбати сув билан суюлтирилган ҳолда, унга озроқ миқдорда камфора қўшилиб боғлама сифатида (примочка) фойдаланилса жараҳатларнинг жадал тузалишига ёрдам беради (А. Г. Дутченко, В. В. Кривенко, 1988). Кўксултон мевалари асосида тайёрланадиган қайнатма ҳамда дамламалар томоқ оғриғида яллиғланишни қайтарувчи қаттиқ йўталаётган беморга малҳам бўлувчи беозор восита бўлиб хизмат қилади.

Кўксултоннинг меваси элакдан ўтказилиб (қайнатиб олингани) қуритилади-да ундан лаваш тайёрланади. Уни нафақат ғўшти таомларга зиравор сифатида ишлатибгина қолмасдан, балки лавшага қарши татимли омил сифатида истеъмол қилинади.

Думбул (ғўра) кўксултон асаб касаллигига, хафақон дардига мубтало бўлган кишиларга жуда фойдали неъмат ҳисобланади.

Кўксултон асосида жуда татимли чанқовбости ичимлик (компот), мева шарбатига шакар қўшиб пиширилган хамирсимон ширинлик (пастила) тайёрланади. Улар нафақат хуштабиатли маҳсулотлар бўлибгина қолмай, балки қувватбахшлиги билан ҳам ажралиб туради.

## ЛИМОН

Ҳозирда лимон қарийб барча мамлакат одамларига ўзининг татимлилиги, хушхўрлиги ҳамда шифобахшлиги билан танилган неъмат ҳисобланади.

Лимон — рутодошлар оиласига кирувчи, бўйи 4 м гача борадиган дарахт. Усимлик барглари қалин, тухумсимон чўзиқ, ўткир учли, тўқ яшил рангли, ялтироқ тусга эга. Улар қисқа банди билан пояларда кетма-кет жойлашган бўлади. Усимлик гуллари, майда, ҳиди ёқимли, оқ рангли бўлиб, барг қўлтиғидан жой олган. Меваси тухумсимон, ғўра вақтида яшил, пишиб етилгач сариқ рангга киради. Мазаси нордон, кўп уруғли мева. Ҳозирда асосан Оврўпонинг субтропик, Шимолий Африка ва Осиё мамлакатларида етиштирилади. Кейинги вақтларда лимон Урта Осиё республикалари, айниқса, Ўзбекистон ва Тожикистонда иссиқхоналарда кенг кўламда етиштирилиб, яхши ҳосил олинмоқда. Уни уй-хона шароитида ҳам парваришлаб тузуккина ҳосилидан баҳраманд бўлиш мумкин.

Лимон мевасининг юмшоқ қисмида 5—8% атрофида органик кислоталар (лимон, олма кислотаси), фитонцидлар, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р дармондорилари, каротин, флавоноидлар, қанд, эфир мойлари, пектин моддалар, натрий, калий, кальций, фосфор, темир, магний бор. Мева пўстида 0,6% га яқин эфир мойлари (лимонен, цитраль), уруғларида эса мой ҳамда аччиқ модда—*лимонин* бўлади. Лимоннинг шох ва баргларида 0,24% гача эфир мойлари мавжуд.

Қадимги табиблар лимоннинг хосиятларидан ўринли фойдаланганлар. Лимон сўриб олувчи, тозаловчи, ёпишқоқ қаттиқ моддаларни кўчириш хусусиятига эга. Иссиқликдан келиб чиқадиган бош оғриғига, бош айланишига даволик қилади, томоқдаги иссиқ шишларга, кайф тарақ бўлганида ёрдам беради, шунингдек у юрак ҳаприқишига, сафродан келиб чиқадиган қайд қилишга, кўнгил озишига безгак хуружида наф беради.

Халқ табобатида лимон лавша, сариқ, истисқо, сийдик йўлидаги тош, бавосил, ўпка сили, бод касалликларини даволашда, шунингдек никриз (подагра), атеросклероз, қон босими, витаминлар етишмаслигида тавсия этилади.

Лимон шарбати иситмани тушириш, чанқоқни қондиришда ҳам ёрдам беради. Лимондан тери касаллик-

ларни даволашда ҳам фойдаланади. Лимондан тайёрланган хушбўй сув (лосьон) билан юздаги ҳуснбузар ҳамда доғларни кетказиш мумкин. Лимон борат кислоталари ҳамда тимол аралаштириб обзан қилиб турилса, оёқ терлашига хотима бериш мумкин (Ҳ. Х. Холматов, И. А. Харламов, 1981).

Лимонни қирқиб иситилган ҳолда манглай ҳамда чаккага суртиладиган бўлса, унда истиробли, иссиқланишдан келиб чиқадиган бош оғриғига даволик қилади («Асрлар донолиги», 1989). Лимон шарбати одамнинг юзини тозалайди, ҳуснбузарларни сўрилиб кетишига ёрдам беради. Лимон айрим зарарли ҳашаротларнинг ва газандаларнинг чақишига зидди заҳарлик қилади.

Замонавий тиббиётда лимон ва унинг шарбати ошқазон-ичак касалликларида, танада минерал тузларнинг алмашинуви бузилганида истеъмол қилинади, шунингдек лимон шарбати бодомча безлари (ангина) нинг, шунингдек ютқуннинг яллиғланиши (фарингит) да фойда беради (С. Я. Соколов, И. П. Замотаев, 1984).

Лимон мевалари, шунингдек ундан олинадиган лимон кислотаси киши аъзоларида кислота етишмаслиги билан боғлиқ бўлган хасталикларда қўлланилади. Лимон шарбатини нордон тузли диатез (мочекислий диатез) ҳамда салқишга қарши даво сифатида ишлатилган. Лимон қобиғи ва лимон қобиғидан тайёрланган зиравор (цедра) иштаҳани очувчи, қон босимини пасайтирувчи, қайд қилишни қолдирувчи омил сифатида тиндирма (настойка) кўринишида фойдаланилган.

Лимон беозор даво сифатида уй шаронтида бемалол фойдаланилиши мумкин. Жумладан, сариқ касаллигида, тана салқишида, сийдик йўлидаги тош касаллигида, бод, меъда кислотаси камлиги билан боғлиқ гастритда лимон истеъмол қилиниши, шунингдек ташқи муолажа кўринишида лимон шарбати сув билан аралаштирилган ҳолда бодомча безларининг яллиғланишида, оғиз шиллиқ пардаларининг шамоллашида чайилади, теридаги замбуруғли касалликлар ҳамда гуш (экзема) да матога бўктирилиб боғлама (примочка) сифатида фойдаланилади. Лимон шарбати терининг ёрилишига хотима бериб, тирноқларнинг синиши дардидан халос қилади. Лимонни тухум оқи билан ийдирилиб глицерин ва атир билан аралаштирилган ҳолда юздаги доғларни кетказишда фойдаланилади (Л. Г. Дудченко, В. В. Кривенко, 1988).

Табиблар лимон билан боғлиқ бўладиган нохушликлар тўғрисида ҳам маълумотлар қолдирганлар. Жумладан, лимон йўталаётган беморларга (агар у шамоллаш билан боғлиқ бўлса) зарарли таъсир кўрсатади. Лимондан наҳорга суистеъмол қилинадиган бўлса, унда ичак фаолиятини бўшаштиради. Бу асоратни баргараф этиш мақсадида лимонни шакар ёки асил асал билан истеъмол қилиш тавсия этилади.

## МАНДАРИН

Мандарин — рутадошларнинг апельсинлар туркумига мансуб доимий яшил субтропик ўсимликлар тури. Мандарин Хитой, Япония ва Жанубий Осиё каби жойларда жуда қадим замонлардан бери маданий ҳолда ўстирилмоқда. Урта Ер денгизи мамлакатларида XIX асрнинг ўрталарида, Америкада эса ундан кейинроқ маданийлаштирилган. Мандарин Ўзбекистон шароитида иқлими юмшоқ бўлган ҳудудларда, шунингдек махсус иқлимхона ҳамда баъзи хонадонларда етиштирилмоқда. *Уншу мандарини* кенг тарқалган тури ҳисобланади. Бўйи 2—3,5 м ли дарахтча бўлиб, барглари текис қирғоқли ва тухумсимон-чўзиқроқ, майда гуллари хушбўй, оқ. Меваси 60 га ча кўп хоначали мевадан иборат. Бу меванинг сариқ, юпқа пўстлоғи этидан осонгина ажралади. Эти хушбўй, юмшоқ, серсув ва нордон бўлиб, сарғиш-зарғалдоқ туслидир.

Мандаринларнинг юмшоқ қисмида 10,5% қанд, 0,6—1,1 мг % органик кислоталар, 40 мг % га қадар С, В<sub>1</sub> дармондорилар, фитонцидлар бор. Мева пўстлоғида эса зарғалдоқ ва сариқ пигментлар, улар орасида каротин 12 мг % гача бўлади. Пўстлоғи таркибидаги эфир мойлари таркибида — лимонен, цитраль, каприл ва бошқа альдегидлар, спиртлар, антранил кислотасининг эфири мавжуд бўлиб, у мандариннинг мевасига ўзига хос хушбўй ҳид бериб туради.

Мандарин меваларини бебаҳо парҳез неъмат сифатида тавсия этилади, у иштаҳага барака беради, танада модда алмашинуви жараёнларига ижобий таъсир кўрсатади, одам аъзолари дармондориларга муҳтож бўлган айни қишқи пайтларда танани дармондорилар билан таъминлайди. Мева лавша (цинга) касаллигини олдини оловчи манба сифатида ҳамда замбуруғли касалликларга хотима берувчи омил сифатида тавсия этилади. Бу-

нинг учун мандарин мевасининг бир бўлаги олиниб (мева пўсти) унинг шарбати бир неча бор терига суртилса, микроспория ҳамда трихофития каби тери касалликларига барҳам беради. Мандарин мевасининг пўстлоғидан тайёрланган спиртли тиндирма иштаҳани очади, овқатни осон ҳазм бўлишини таъминлайди, бронхлардаги яллиғланишларга ижобий таъсир кўрсатади, балғамнинг осон кўчишига олиб келади.

Шарқ халқ табобати амалиётида мандариннинг пўчоғларини сувли дамламаси истиробли йўтал, бронхит, кўнгил айниши каби нохуш дардларда фойда берувчи беозор омил сифатида тавсия этилади.

Мандарин меваларидан татимли шарбатлар, мурабболар тайёрланади, улар табиатлилиги билан ажралиб туради. Шунингдек, мандариннинг пўсти қандолат ва озиқ-овқат саноатида, шунингдек атир-упа ишлаб чиқаришда ишлатилади.

Мандарин дарахтини одатда понцирус кўчатларига пайванд қилиш билан ҳосил қилинади. У 3—4-йили ҳосилга қиради. Ҳосиллик 25—30 йилга қадар ҳосил бериши мумкин.

## НОК

Нок хийла кўп тарқалган табиат неъматларидан бири бўлиб, унинг маданийлаштирилганига жуда кўп замонлар бўлган.

Нок — раъногулдошлар оиласига мансуб дарахт. Нокнинг оддий турининг бўйи 20 м гача боради. Дарахтнинг барглари юмалоқ, кунгурасимон, тухумсимон, четлари текис ёки арра тишли бўлиши мумкин. Ёш барглари тукли, кейинчалик силлиқ ва ялтироқ тус олади. Гуллари оқ, баъзан пушти ёки қизил бўлиб, қалқонсимон тўпгулларга йиғилади. Уларнинг диаметри 3 см гача боради. Меваси навларига қараб чўзиқроқ ёки юмалоқ бўлиб, ичида қаттиқ тошхужайраларига эга.

Нок дастлаб милодимиздан аввал минг йиллар бурун Ўрта Ер денгизи соҳили мамлакатларида маданийлаштирилган. Қадимий юнондаги Пелопоннесни — милодимизнинг II асрида ноклар мамлакати деб бежиз айтмаганлар. Нок жуда қадим замонларда Ўрта Осиёда, Грузияда ва Украинада етиштирилганлиги ҳақида аниқ маълумотлар бор (Л. Г. Дудченко, В. В. Кривенко, 1988).

Нокнинг меваси таркибида 16% гача қанд бўлиб, улар моносахаридлардан ташкил топган, 0,1—0,3% органик кислоталар (олма, лимон кислоталари), 4% гача ошловчи ва пектин моддалари, тўқима (клетчатка), 0,4% азотли моддалар, каротин, дармондорилардан А, В<sub>1</sub>, Р РР ва С мавжуд. Аксарият нок турлари микроэлементларга, айниқса йод унсурига (20 мг %) бой. Нокнинг шарбатида салмоқли миқдорда ошловчи моддалар ҳамда сорбит бор. Булардан ташқари нокда фитонцидлар, ферментлар, фолат кислотаси, темир, марганец, кобальт, калийлар мавжуд.

Нокнинг шифобахш хислатлари азалдан маълум бўлиб, унинг ёрдамида бир қатор хасталиклар даволанган. Абу Али ибн Сино нокни истеъмол этишни меъда мушакларини мустаҳкамлаш, мева ва унинг қоқисини яра ва жароҳатларга боғлашни тавсия этган. Қўзиқоринлар билан заҳарланган кишига нок кулидан бериш лозимлиги ҳақида маълумот берган.

Халқ табobati амалиётида нокли мураббо ва пишириқ бронхитларда йўтал қолдирувчи, ўпка сили, бўғи-лишда ижобий таъсир кўрсатувчи омил сифатида тавсия этилган. Безгак тутаётган беморга нок қайнатмаси иссиқ туширувчи, сийдик ҳайдовчи восита сифатида буюрилади. Шунингдек нок қоқиларининг қайнатмаси чанқоқни, йўтални, ичбуруғни қолдирувчи беозор даво ҳисобланади. Нок қайнатмаси сийдик йўлида яллиғланиш содир бўлганида, сийдик-тош касаллигида самарали бўлади.

Болаларнинг ичи ўтиши содир бўлганида нок қоқиларидан қайнатма тайёрлаб сули қайнатмаси билан аралаштириб берилади. Ич кетишини тўхтатишда жайдари нокларнинг самараси зиёдроқ бўлиши ҳақида маълумотлар бор, чунки уларнинг таркибида 20% гача ошловчи моддалар бўлади. Нок шарбати сийдик-тош касаллигида яхши сийдик ҳайдовчи восита бўлиб хизмат қилади. Нок шарбатида Р—фаол модда (флавоноидлар, катехинлар, антоцианлар, лейкоантоцианлар), С дармондориси, каротиноидлар жо бўлган. Уни қандли диабет билан оғриган беморларга парҳез таом сифатида берилади, шунингдек қилтомирлар (капилляр) нинг деворларини мустаҳкамлаш мақсадида тавсия этилади (А. Г. Дудченко, В. В. Кривенко, 1988).

Нок қўрғошин ҳамда симобдан заҳарланган кишиларни зарарсизлантириш хусусиятига ҳам эга.

Табибларнинг маълумотларига қараганда нокнинг қанчалик ҳиди муаттар, хушбўй бўлса, уни шунчалик юракка даволиги бўлади. Нокнинг уруғлари гижжа ҳайдаш хусусиятига ҳам эга.

Нокнинг нордон ва какра навлари меъда ва жигарни мустаҳкамлайди, иштаҳани очади, бироқ улар қийинчилик билан ҳазм бўлади. Шу боисдан ҳам бундай нокларни кексаларга, шунингдек асаби кучли бузилган, фалаж кишиларга берилмайди.

## О Л М А

Олма қарийб барча фаслларда дастурхонни безаб турадиган табиат неъматларидан бири ҳисобланади.

Олма — раъногулдошлар оиласига мансуб мевали дарахт. Ҳасилликнинг бўйи ўсиш шароитига қараб 15 м гача етиши ҳам мумкин. Олма барглари оддий, бутун, турли шакл ва катталиқда бўлади. Гули 5 бўлакли, гултожбарглари оқ, нимпушти, айримлари эса қизил тусли бўлиши мумкин. Ҳар бир нав олма ўзининг туси, мазаси, кўриниши билан ажралиб туради.

Олма меваси таркибида 15% гача қанд моддаси (глюкоза, фруктоза, сахароза), органик кислоталар (олма, лимон кислотаси), пектин, клетчатка, микроэлементлардан темир, калий, марганец, мис, кобальт, дармондорилардан С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, провитамин А каби дармондорилар мавжуд. Унда фолат кислотаси борлиги аниқланган.

Қадим замонлардан бери олма фақат хушхўр неъмат сифатида истеъмол этилибгина қолмасдан, балки ундан бир қатор хасталикларни даволашда фойдаланиб келинган. Халқ табobati амалиётида олма билан сийдик йўлидаги тошлар туширилган, сурункали бод, товуш бўғилиши, ошқозон-ичак йўлининг яллиғланиши каби касалликлар даволанган.

«Махзан-ул-адвия» да қайд этиб ўтилишича, олма юракни мустаҳкамлайди, жигар ва ичакка ижобий таъсир кўрсатади, иштаҳани очади. Айниқса нафас олиш қийинлашганида ҳамда юрак ҳапприққанида фойдали ҳисобланади. Олмани истеъмол қилиш ҳамда уни ҳидлаш асабият бузилганида нафлидир. Олма мияга фойда бериб, уни пешлайди, ишлаш қобилиятини оширади. Пиширилган олма қуруқ йўталга жуда фойдалидир.

Олманинг шифобахш хосиятлари замонавий тиббиёт-

да ҳам инбатга олинган. Олма бир қатор тажовузкор микробларга қирон келтиради, қон ҳаракатини маромга солади, мия ҳорғинлигини кетказди, паришон-хотирликка барҳам беради.

Ичбуруғ (дизентерия) ва бошқа ичак шиллиқ пардасининг яллиғланиши билан боғлиқ бўлган касалликларда олмали парҳез фойда беради. Олмани хуш кўрадиган кишилар ниқриз (подагра) касаллиги билан кам оғрийдилар. Олма меваси таркибида мавжуд бўладиган темир моддаси одам танасида қон ҳосил қилувчи омиллардан бири ҳисобланганлиги туфайли, уни камқонлик (анемия) хасталигида истеъмол этишни тавсия этадилар.

Олма нафақат серхислат, шифобахш неъмат бўлибгина қолмасдан, балки у боғларга фазилат бағишлайдиган, ўзининг кўркем кўриниши билан киши назарини тортадиган дарахт ҳисобланади. Шу боисдан ҳам олма дарахтини экиб ўстириш катта аҳамият касб этади.

## О Л Х У Р И

Олхўри раъногулдошлар оиласига мансуб бўлиб, дарахтнинг бўйи 12 м гача боради. Барглари кетма-кет жойлашган. Гуллари якка 2—3 тадан ўрнашган. Март-апрель ойларида гуллайди, ҳосили навига қараб июннинг иккинчи ярмидан сентябрнинг охирларигача пишади. Мевалари навига қараб шарсимон, тухумсимон ёки чўзинчоқ, оғирлиги 10 г дан 100 г гача келади. Ранги ҳаворанг, сариқ, яшил, қизил, кўкимтир, қора бўлиши мумкин. Мева усти мумғубор билан қопланган.

Олхўри нисбатан кўп тарқалган ўсимликлардан бири. Республикамизда унинг 200 дан ортиқ нави ўсади.

Олхўри мевалари таркибида 7—15% гача қанд моддаси, оқсил, органик кислоталар, пектин, катехинлар, ранг берувчи моддалар, кобальт, темир, мис, калий, марганец, С ва В дармондорилари бор.

Олхўри шифобахш хусусияти билан қадим замонлардан бери халқ табобатида қўлланиб келинади. Жумладан, «Махзан-ул-адвия» китобида баён этилишича, олхўри аъзоларни юшатади, у сирғаниш хусусиятига эга бўлганлиги туфайли овқат моддаларини меъда ҳамда ичакдан ўтишини енгиллаштиради. Сафродан келиб чиқадиган бошнинг қизиб оғриши ҳамда ҳароратли безгак хуржида олхўри овқатланишдан олдин истеъмол қилинса,



яхши ёрдам беради. Олхўри, айниқса, унинг нордон ҳамда нордон-чучук хиллари кўнгил озишини қолдиради, қайд қилишни тўхтатади. Олхўри чанқоқни босади, юракни ҳаприқишидан холи қилади, танада қичима турса тўхтатади, суюқ сафрони ҳайдайди. Ширинлиги кучли бўлган олхўри меъда ҳамда ичакни юмшатади, латиф сурги вазифасини ўтайди. Нордон олхўри ични қотириш хусусиятига эга.

Халқ табobati амалиётида олхўри иштаҳа очувчи, ичак ҳаракатини оширувчи, овқатни ҳазм қилдирувчи, унинг қайнатмаси беозор сурги ҳамда сийдик ҳайдовчи омил сифатида ишлатилади. Олхўри баргининг майдалангани ёки қуруқ барглар буғлатилган ҳолда йирингли яра ва жароҳатларга қўйилса, уларнинг тузалишини тезлаштиради.

Олхўрининг хосиятлари замонавий тиббиёт амалиётида ҳам инobatга олинган. Жумладан, олхўри қони камайиб кетган беморларнинг қонидаги гемоглобинини оширади. *Қора олу* номи билан юритиладиган олхўри нави қон босимини тушириш, унинг мевалари таркибидаги калий тузлари танада мавжуд бўлган ортиқча сув ва тузни чиқариб ташлаш хусусиятига эга. Шу туфайли уни буйрак касалликларида ҳам тавсия этишади.

Доришунослик саноатида олхўрининг данак мағзидан мой олинади. Шунингдек олхўри озиқ-овқат саноатида кенг ишлатилади. Унинг мевасидан татимли шарбатлар, мураббо, повидло, қандолат ўзаги, мармеладлар тайёрланади.

## Т О К

Ток — узумдошлар оиласига мансуб, чирмашиб ўсадиган ўсимлик. Токнинг 10 га авлоди, 70 га яқин тури қайд қилинган. Ток жаҳоннинг тропик, субтропик ва мўътадил иқлимли минтақаларида тарқалган. Ток табиий ҳолда сернам ўрмонларда, водийларда, тоғ этаклари ҳамда дарё бўйларида ўзга ўсимликларга чирмашиб, ёхуд баъзи турлари бута ёки пастак дарахт сифатида ўсади. Ўсимликнинг илдизлари анчагина мустаҳкам, унинг бўйи 20 м гача бориши ҳам мумкин. Барглари юмалоқ, панжасимон, гуллари майда, кўримсиз, шингилга тўпланган. Меваси сершира, данакли.

Токнинг турли навлари Ўзбекистоннинг барча ту-

манларида ўстирилади. Оҳангарон водийсида ва Сурхондарё вилоятининг Тўпаланг дарё ҳавзасида ток ёввойи ҳолда учрайди.

Ток меваси таркибида 30% гача қанд (глюкоза ва фруктоза кўринишида), оқсил, пектин, ошловчи моддалар, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, С, Р, РР дармондорилари, каротин, флавоноидлар, фолат кислотаси, шунингдек минерал тузлардан калий, кальций, магний, фосфор, темир, кремний, кобальт тузлари мавжуд.

Ток баргларида гликозидлар, кверцетин, органик кислоталар, инозид, аминокислоталар, каротин, С, Р дармондорилари ва 2% гача қанд моддаси бор.

Ток узумининг уруғлари таркибида 20% га яқин ёғ, 8% га яқин ошловчи моддалар, 5,4% флобафенлар, лецитин, ванилин сақлайди.

Узум қадим замонлардан бери халқ табobati амалиётида кенг қўлланиб келинмоқда. У беозор доривор востита сифатида ўз даврида табиблар, ҳозирги вақтда шифокорлар томонидан бир қатор хасталикларни даволашда тавсия этилиб келинмоқда.

Халқ табobatiда узум билан қовуқ, буйрак, жигар, юрак, меъда-ичак йўли касалликлари даволанади. Шунингдек унинг ниқриз (подагра), бавосил касалликларини даволашда ижобий натижалар бериши, қон тўхтатиш, ўт ва сийдик ҳайдаш хусусияти маълум. «Махзан-ул-адвия»да таъкидланишича, узум кучли озиқа берувчи неъмат, танада қонни яхшилайдди, қаттиқ нарсаларни юмшатади. У нафас йўллари ва ўпканинг ҳолатини яхшилайдди, семиришга мойиллик яратади, буйракда ёғ ҳосил бўлишига ёрдам беради. Майиз эса янада қувватбахш таъсир кўрсатади, яхши қонни кўпайишига воситачилик қилади. Сақланган (майиз) узум оғир касалликларни (безгак, шамоллаш билан боғлиқ хасталиклар) бошидан кечирган кишилар учун жуда фойдали ҳисобланади.

Халқ табобатининг билимдонни А. Алтимишевнинг берган маълумотларига қараганда, майиз билан пиёз ширасидан тайёрланган қайнатма томоқ бўғилишини даволашда ижобий натижасини кўрсатади.

Узум одам танасида модда алмашинувини яхшилайдди, балғам кўчишига ёрдам беради. Узумни тинка қуришида, камқонликда, ўпка сили, зотилжам, зиқнафас, ошқозон-ичак касалликларида истеъмол қилиш тавсия этилади.

Токнинг фақат узумигина эмас, балки унинг пояси

ва барглари ҳам шифобахш эканлиги ҳақида маълумотлар бор. Абу Али ибн Сино узум барги ва жингалакларини бош оғриғи, кўз шамоллаши, меъда ва қулоқ касалликларини даволашда қўллаган.

Халқ орасида токнинг барг шираси кўзни равшанлаштирувчи, ток баргидан тайёрланадиган дамламалар бод касаллигини даволовчи беозор омил сифатида тавсия этилади.

Ток баргларининг дамласидан томоқ оғриғини чайқашда, тери касалликларини ювишда фойдаланилади. Токнинг покиза майдаланган барглари яра ва жароҳатларга қўйилади, натижада уларнинг ўрни яхши битади. Ток баргининг мурғакларидан тайёрланадиган таомлар кишига қувват бағишлайди, овқатни осон ҳазмланишига ёрдам беради.

Узумнинг шифобахш хислатлари замонавий тиббиётда ҳам жуда қадрланади. Маълумотларга қараганда, узумнинг кимёвий таркиби она сутни таркибига ўхшаб кетади (Л. Г. Дудченко, В. В. Кривенко, 1988). Узумда уч хил дармондори бўлиб, улар бевосита қон тизимига алоқадорлиги билан ажралиб туради. Жумладан, фолат кислотаси қон ҳосил бўлишини кучайтиради, К дармондори эса қон ивиши билан боғлиқ жараёнларда қатнашади, Р дармондориси эса қон томирларининг деворларини мустаҳкамлаши билан бирга, қон босимни меъёрлаштириш қобилиятига эга. Узум таркибидаги микроэлементлар ҳам ўз йўли билан қон ҳосил бўлишига ёрдам беради.

Мускат навига тааллуқли навдаги узум навлари фитонцидлик хусусиятига эга (ичак таёқчалари номи билан юритиладиган бактерияларга ҳамда вабо вибрионига ҳалокатли таъсир кўрсатади).

Маълумотларда қайд этилишича, пуштиранг тоифи нави ўз таркибида организмни ҳимояловчи омилларга бойлиги билан ажралиб туради. У нафақат парҳез озуқа бўлибгина қолмасдан, балки нафас олиш йўллариининг яллиғланишига шифо бахш этувчи омил бўлиб хизмат қилади.

Узум сил касаллигининг бошланғич босқичларида парҳез неъмат бўлиши билан бирга даволовчи таъсир кўрсатади. У сийдик ҳайдаш хусусиятига эга, латиф сургин ҳамда терлатувчи омиллик қилади. Узумни камқонликда, меъданинг яллиғланишида (гастрит), яъни меъдада кислотали ширанинг кўплигида, зикнафасликда (бронхиал астмада), модда алмашинувининг бузилиши-

да, бавосилда, жигар ҳамда буйрак касалликларида, юракнинг фаолияти бузилиши билан боғлиқ хасталиклариди, қон босими ошганда (гипертония), шунингдек қон босимининг пасайиб кетишида (гипотония), асаб тизимларининг толиқишида, уйқусизликда, спастик ҳамда атоник қабзиятларда тавсия этилади. Даволаш кунига 1 кг дан тортиб 1,5—2 кг гача уруғсиз узумдан кунига 3 маҳал овқатланишдан бир соат олдин истеъмол қилинади. Бундай даволаш 1—2 ой давомида олиб борилади. Даволаниш узум шарбатини 1 стакандан 2 стакангача етказиб ичиш билан ҳам олиб борилиши мумкин. Бу давр ичида семиз гўштли таомлар, пиширилмаган сут, спиртли ичимликлар истеъмол этилмаслиги керак. Натуроза номи билан юритиладиган узумдан тайёрланадиган дори фавқулодда кўп қон йўқотилганида, коллапс, шок ҳолларида вена қон томирига юборилади. У қон босимини оширади томир мембраналарининг ўтказувчанлигини камайтиради, юрак мушакларининг қанд моддасини қабул қилиш қобилиятини яхшилайдди.

Узум зиддизаҳар сифатида ҳам жуда қадрланадиган неъмат ҳисобланади. Жумладан, уни маргимуш, кокаин, морфин, стрихнин, нитрит натрий каби моддалар билан заҳарланиб қолишда истеъмол қилиш буюрилади. Узум таркибида мавжуд бўладиган глюкоза мушакларнинг тонусига, юракнинг маҳсулдор уришига пжобий таъсир кўрсатади.

Узум шарбатини сийдик йўлидаги тош касаллигида умумий ҳолсизланишда, гипертония хасталигида пешоб кислотасини организмдан холи этишда тавсия қилинади.

Халқ табобати амалиётида ток баргларида тайёрланадиган дамлама бодомча безларининг яллиғланишида (ангина), бозиллатма (компресс) ҳамда обзанлар (ванна) тайёрлашда (тери касалликларидан холи бўлиш учун) фойдаланилади. Токнинг сархил янги барги жароҳатланган ернинг эт олдиртирувчиси сифатида фойдаланилади.

Ўз навбатида узум тавсия этилмайдиган хасталиклар тури ҳам бор. Жумладан, узум семириб кетганликда, қандли диабетда, меъда ҳамда ўн икки бармоқли ичак ярасида, колитда (агар ич кетиши билан кузатиладиган бўлса), юрак фаолиятининг етишмовчилигида (салқинш билан кечадиган, қон босими ошганида), шунингдек

сурункали фарингит касаллигида узумдан истеъмол этиб бўлмайди.

Ўзбекистон шаронтида узумнинг 400 нави етиштирилади, улар ўзининг кўриниши, ширадорлиги, шифобахш моддаларга бойлиги билан ажралиб туради. Улар шароббоп, майизбоп ва хўраки навларга бўлинади.

## ТУТ

Қадимдан Урта Осиё халқлари орасида тут ниҳоятда азизланиб, ардоқланадиган дарахтлардан бири ҳисобланиб келган. Қайси бир ҳовли ёки хонадонда тут бўладиган бўлса, мазкур гўшалар нафақат ўзининг сўлимлиги билангина эмас, балки қут-баракали хўжалик сифатида ажралиб турган.

Тут — тутгуллилар оиласига мансуб ўсимликлардан бўлиб, унинг бўйи 25 метргача бориши мумкин. Барглари буйраксимон-тухумсимон, ўткир ёки тўмтоқ учли, четлари аррасимон бўлиб, банди билан шохларда кетмакет ўрнашган. Гуллари бир жинсли, оталик ва оналик гуллари айрим-айрим кучалаларга жойлашган. Май ойида гуллаб, май-июнда пишади. Тутнинг меваси сершира майда данакли мевалардан ташкил топган тўпмева.

Тутнинг ватани Шарқий Хитой бўлиб, у одамзотнинг ривожланишини илк даврларидаёқ маданийлаштирила бошланган (В. Н. Вехов ва бошқалар, 1978). Тут Хитойдан Урта Осиё, Афғонистон, Шимолий Ҳиндистон, Покистон, Эрон, кейинчалик Кавказ орти мамлакатларининг ерларига тарқалди.

Тутнинг жаҳон бўйлаб кенг тарқалишига сабаб нафақат ўсимликнинг шифобахш мева-дурдоналари бўлибгина қолмасдан, балки шойининг манбаи, пиллақуртларнинг озиқаси бўлмиш дарахт барглари ҳисобланади. Ҳозирда жаҳон миқёсида шойи ишлаб чиқарувчи мамлакатлар қаторида, яъни Хитой, Япония, Корея қаторида Ўзбекистон салмоқли ўрин тутати.

Тут анчагина беор ўсадиган дарахтлардан бири бўлиб, у табиий шаронт тўғри келган жойларда яхши ўсади, осонгина кўпаяди.

Тут забардаст дарахт бўлиб, у 200—300 йил яшаб, ҳосилини инъом этади. Уни уруғлари воситасида, шунингдек пайвандлаш усули билан ўстириш мумкин. Тут

қурғоқчиликка ҳам анчагина бардошлилиги билан аж-  
ралиб туради.

Т а р к и б и. Балх тутти ва оқ тут мевалари таркибида 25% қанд, 1,5% азотли моддалар, 2,7% гача органик кислоталар, С дармондориси, ошловчи моддалар, маъданий унсурлар, жумладан калий (350 мг%), кальций, магний каби фойдали омиллар бор, темир эса салмоқли миқдорда.

Тутнинг пўстлоғи ва баргларида ҳам бир қатор хосиятли моддалар: алколонд, тригонеллин, ошловчи ва бўёвчи моддалар, баргида витамин С, каротин, эфирмойи, углеводлар (14% га яқин), шиллиқ, аминокислоталар, холин, органик кислоталар, 1,1% флавоноидлар, 0,7% гликозидлар мавжуд.

Х а л қ т а б о б а т и д а қ ў л л а н и ш и. Жуда қадим замонлардан буён Шарқ халқлари табобати амалиётида тут меваси бир қатор хасталиклар давоси сифатида фойдаланилади. Балх тутти иситмани қайтарувчи, кишига дармон бағишловчи, қон кўпайтирувчи неъмат сифатида истеъмол қилинади. Шунингдек, оқ тут тинка қуришида, оғир хасталикни бошидан кечирган кишиларга, «оғир оёқ» — ҳомилдор аёлларга қувватбахш омил сифатида тавсия этилади.

Буюк табиб Абу Али ибн Сино тутнинг шифобахш хосиятларини таърифлаб ўтган эди. У тутнинг мева ва мева шираси билан оғизда, шунингдек томоқда ҳосил бўладиган шишларни, ичбуруғ касаллигини даволашда фойдаланган, сийдик ҳайдовчи беозор омил сифатида тавсия этган. Тутнинг қуритилмаган барг ширасини тишнинг изтиробли оғриғига даво деб билган. Тут барглари асосида тайёрланган қайнатмани муртак безларининг яллиғлашишида (ангина) тавсия қилган.

Ибн Сино; «Ширин тут иссиқ ва ҳўл, нордон тут совуқ ва ҳўлликка яқин... Унинг буруштириш ва совутиш хусусияти ҳам бор. Тутнинг ширасида айниқса, унинг мис идишга солиб қайнатилганда буриштириш хусусияти жуда кучли ва у ёмон ҳилтларни аъзоларга оқишини тўхтатади... Тутнинг ҳамма хилини ҳам овқатдан илгари ейиш керак, шунда улардан меъдага зарар етмайди...».

«Махзан-ул-адвия» китобида тутнинг хосиятлари устида тўхтаб шундай маълумотлар келтирилади. Ширин шарбатли мевали тут—тутларнинг яхшиси ҳисобланади. Шираси ўткир тут иккинчи даражагача иссиқлик бўлиб, қотириш хусусиятига ҳам эга.

Тут яхши қон пайдо бўлишига ёрдам беради, мияни пешлайди, тикилмаларни очади, жигар ҳамда талоқларнинг фаолиятидаги бузилиш ва нуқсонларни тўғрилайди. Тана вазнини ортишига, буйрақларда ёғ йиғилишига сабабчи бўлади, сийдик ҳайдайди, аъзоларни юмшатади. Тут аъзоларга осонлик билан сингиб, фойдали омилларга айланади.

Оқ тут халқ табобати амалиётида ичак фаолиятини мустаҳкамловчи беозор восита бўлиши билан бир қаторда одамнинг қариш жараёнини секинлаштирувчи омил сифатида ҳам азизланади, юракни бақувват қилувчи неъмат сифатида қаралади.

Тут пўстлоғи (қайнатма ва кунжут мойида тайёрланган суртма дори) яраларни даволашда ҳамда балғам кўчирувчи, сийдик ҳайдовчи дори сифатида қўлланади (Ҳ. Х. Холматов, З.Ҳ. Ҳабибов, 1976).

Тут меваларни асосида тайёрланадиган шинни киши аъзоларини юқумли касалликларга нисбатан бардошли қилиш мақсадида, шунингдек бош гангиши, силла қуриши, бедармонлик давоси сифатида тавсия этилади. Қадим замон табиблари тут шиннисини бепушт, бепарзанд кишилар учун мақсадга мувофиқ келадиган омил сифатида истеъмол қилиб туришни буюришар эди.

Дагмар Лансканинг маълумотларига қараганда, тут балғам кўчишини осонлаштириш хусусиятига ҳам эга бўлиши билан бир қаторда ичакда мавжуд бўлувчи ҳилтлардан тозалайди.

Замонавий тиббиёт амалиётида ҳам тутдан атрофлича фойдаланилади. Тутнинг меваларида салмоқли миқдорда темир элементи бўлганлиги туфайли уни гипохромли анемия (камқонлик хасталиги), ўткир кўрнишли энтероколитларда, дизентерияда, дисбактериозларда тавсия этилади.

С.Я. Соколов ва И. П. Замотаевларнинг берган маълумотларига қараганда, анъанавий тиббиётда тут барглари енгил кўрнишдаги қандли диабетни даволашда фойдаланилади.

Доришуносликда тутнинг қуюқлаштирилган шарбати — ҳабдорини шаклга келтиришда қовуштирувчи модда сифатида фойдаланилади.

Тут меваларидан шифобахш шинни ва қоқилар тайёрлаш мумкин. Ўрта Осиёда тут қоқиларидан кулча ва сомсалар ёпилади. Тут меваларини сиқиб шарбати олинганидан қолган турупи қуритилиб, ундан қаҳва сифатида фойдаланиш ҳам мумкин. Тут меваларидан тай-

ёрланадиган сирка табиатлилиги билан ажралиб туриши билан бирга, уни турли таомларга қўшиб истеъмоқилиш маълум даражада қон босимини пасайтиришга олиб келади. Тут сиркаси иштаҳага барака беради овқатни ҳазмланишини осонлаштиради, қоннинг қуюлиқ қолишидан асрайди.

**Тут шинниси.** Тут мевалари фарқ пишгач, уларни покиза чодирга (сурп, бўз, дока ва бошқа матолардан тикилган) қоқилади. Йиғилган тут мевалари бегона аралашмалардан (барг, чўп ва бошқа) холи қилинганга, тоза сирланган идишда яхшилаб эзилиб, қозонда шарбат қуюлгунича аралаштириб туриб қайнатилади. Тайёр бўлган шинни шиша идишларда оғзи пухта ёпилган ҳолда, салқин жойларда сақланади.

**Тут қоқиси.** Тут етилиб пишгач, чодирга қоқиб йиғилади. Сўнгра бегона аралашмалардан холи этилиб, сараси ажратилади. Тут қоқиси тайёрланадиган очиқ жой (супа сатҳи, шийпон, бостирма таги, том устига) белгиланиб, у ерга тоза матоли тагликлар (сурп, бўз, канопли, зиғирли, картонли тўшамалар) ёзилиб устига тут мевалари юпқа қават билан яслантирилади. Таглик сифатида хат босилмаган оҳорли, тоза қоғозларни ҳам ишлатиш мумкин. Мутлоқ ҳолда рўзнома нусхалари, хўжалик буюмларидан бўшаган қопларни тагликлар сифатида фойдаланмаслик керак.

Тут қоқиси ёнғоқ мағизлари билан аралаштирилган ҳолда истеъмом этиладиган бўлса, у кишига қувватбахш таъсир кўрсатиши билан бирга хийла вақт тўқ тутиши билан ажралиб туради.

## Х У Р М О

Шарқ хурмоси ҳозирда кўпчилик хонадонларнинг дастурхонини безайдиган, тансиқ, татимли табиат неъматларидан бири бўлиб қолганлигининг жонли гувоҳимиз.

Хурмо — хурмодошлар оиласига мансуб, бўйи 15—30 м гача етадиган кўркам дарахт. Танаси тўғри, қўнғир рангли пўстлоқ билан қопланган, барглари қалин, яхлит бўлиб, узунлиги 7—16 см, эни 4—8 см келади. Барглари текис, туксиз, усти ялтирайди, орқа тарафи нурсиз, яшил. Гуллари қисқа бандга ўрнашган, айрим жинсли. Тожбарглари кўкимтир-сарғиш ёки оқ қўнғирсимон бўлади.

Меваси сентябрь-ноябрда етилиб пишади. Хурмо



меваларининг оғирлиги баъзан 500 г гача келиши мумкин. Уларнинг эти қалин бўлиб, кейинчалик юпқалашади. Пишган меваларининг ранги тўқ сариқ ёки ним қизил бўлади. Устида бироз ғубори бўлган хурмо мевалари кўринишидан помидорга ўхшаб кетади.

Шарқ хурмоси жуда қадим замонлардан бери маданийлаштирилиб, экилиб келинмоқда. Айниқса у Шарқий Осиёда кенг кўламда етиштирилади. Баъзан хурмони Шарқ олмаси деб юритишади. Унинг 100 дан ортиқ навлари мавжуд бўлиб, қарийб барчаси Хитой ёки Япон нусхаларидан келиб чиққан.

Ўзбекистонда хурмозорлар Сурхондарёда, Фарғона водийсида ва қисман Самарқанд вилоятида ташкил қилинмоқда. Тошкент вилоятида ҳам маълум даражада хурмо экиб ўстириш билан шуғулланилмоқда.

Хурмо меваси таркибида 25% гача қанд моддаси бор бўлиб, унинг асосини глюкоза ва фруктоза ташкил қилади. Қуритилган мева қоқиларида эса қанд салмоғи 62% гача (глюкоза 13,5%, фруктоза 8,5% дан ортиқ) етади. Мевада салмоқли миқдорда С дармондориси (0,4—0,9%) мавжуд бўлиб, баъзи навлари мандариндан қолишмайди. Шунингдек унда В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР дармондорилари, каротин, органик кислоталар (лимон, олма), пектин, бўёвчи ҳамда ошловчи моддалар, 0,3—1,3% оқсил, 0,3—0,9% ёғ, минерал тузлар мавжуд. Турли нав хурмолар минералларидан мис (0,33 мг% гача), марганец (0,7 мг% гача), темир (4,0 мг% гача), калий (0,9 мг% гача) борлиги аниқланган.

Халқ табиоти амалиётида хурмо мевалари меъда касалликларига тавсия қилинади ҳамда лавша касаллигининг олдини оловчи ҳамда даволовчи беозор восита ҳисобланади. Айниқса уни оғир, тинка қуритадиган касалликларни бошидан кечирган кишиларга қувватбахш восита сифатида истеъмол қилиш буюрилади.

Хурмоннинг етилиб пишганидан олинмаган қуйилтирилган шарбатни хафақонликда, камқувватликда, қон босими пасайиб кетганида, юқори нафас йўллари шамоллаганида ва қон қусишда истеъмол қилиш лозим кўрилади. Хурмо меваларидан тайёрланган шарбат бўқоқ касаллигида (тиретоксикозининг ўртача кечадиган шаклида) шифоли ҳисобланади.

Хурмо мевалари парҳез неъмат сифатида сархил ҳолида ёхуд қоқи ҳолида истеъмол қилинади.

Хурмо субтропик мевалар бўлмиш цитрус меваларидан кейинги иккинчи ўринда ўзининг шифобахш, парҳез-

бop ҳамда озиқавий хислатлари билан ўрни тутади (А. Г. Дудченко, В. В. Кривенко, 1988).

Хурмо шарбати ичак, кўкимтир таёқчалар, шунингдек тилларанг стафилококкларга қирон келтирувчи бактерицидлик хусусиятига эга. Хурмонинг сархил меваларидан сукдноскопил номли дори олинган бўлиб, унда 40 мг% гача йод сақланади, у ўз навбатида тиретоксикоз хасталигини даволашда табиий даво ҳисобланади.

Булардан ташқари замонавий тиббиёт амалиётида хурмодан ошқозон-ичак касалликлари, фурункулёзли жароҳатларни даволашда фойдаланилади.

Халқ табобатида хурмонинг қуритилган барглари кукуни қон тўхтатувчи, сийдик ҳайдовчи ва қон босимини туширувчи омил сифатида ишлатилади. Пўстлоқларидан тайёрланган дамлама ич кетганида, ичбуруғда, безгакда тавсия этилса, аччиқ тош билан биргаликда оғиз бўшлиғи яллиғланишида фарғара қилинади. Хурмо мевасидан турли ширинликлар: мураббо, цукат, повидло, шарбатлар тайёрланади.

## Ш О Т У Т

Шотут — тутдошлар оиласига мансуб дарахт бўлиб, ўсимликнинг бўйи 15 м гача бориши мумкин. Пояси қизғиш-қўнғир пўстлоқ билан қопланган. Барглари юраксимон, зиҳи йирик тишли бўлиб, шохчаларда кетма-кет жойлашган. Гуллари бир жинсли.

Шотут апрель ойида гуллайди, меваси июнь-июлда пишади. Мевасининг ранги қора ёки бинафшаранг бўлиб, серширалаи тўпмева.

Шотут Ўзбекистон шаронтида кўплаб ўстирилади, уни етиштирадиган махсус хўжаликлар барпо этирилмоқда.

Шотут мевалари таркибида 12,7 % қанд моддаси, органик кислоталар (олма, лимон), оқсил, пектин, бўёвчи моддалар бор. Ўсимлик барглари таркибида флавоноидлар, гликозидлар, эфир мойи, карбонсувлар, аминокислоталар, холин, шиллиқ ва бошқа моддалар мавжуд.

Халқ табобати амалиётида шотут мевасини анноб-жийда меваси билан бирга қайнатиб бўғма (дифтерия), қизилча (скарлатина) касалликларини даволашда фойдаланилади. Оғиз бўшлиғи касалланганда ана шундай қайнатма билан чайиш тавсия этилади. Шунингдек шо-

тут чанқоқ қолдирувчи ҳамда буриштирувчи омил сифатида ҳам қўлланилади. Абу Али ибн Сино шотут баргининг шираси билан томоқ, оғиз ва тиш касалликларини даволаган. Мевасини ичбуруғ (дизентерия), бош оғриғи, қон кетиш касалликларида қўлланган.

Шотут мевалари кишини кўнглини очиши, иштаҳани яхшилаши, қувват бағишлаши азалдан маълум. Бу хислатлар ҳозирги замон тиббиёти томонидан ҳам инobatга олинган. Шотут мевалари ва мева шарбати қон босимини туширувчи беозор омил сифатида шифокорлар томонидан тавсия этилади.

Шотут мевалари балх тутига нисбатан ширин, барглари эса аксинча, дағал ва қалин бўлади. Шу боисдан шотут баргини ипак қурти унчалик хуш кўрмайди. Шотут жой танламайди, совуққа унчалик чидамли бўлмаган дарахт. У асосан пайвандлаш йўли билан кўпайтирилади.

## ШАФТОЛИ

Шафтоли — раъногулдошлар оиласига мансуб бўлиб, бўйи 5—8 м гача борадиган дарахт. Барглари кетма-кет жойлашган, наштарсимон, ўткир учли, четлари аррасимон бўлади. Қўш жинсли, гулларининг ранги пушти, қизил, баъзан оқ бўлади. Меваси серсув, данакли, ясси, думалоқ, тухумсимон, ранги оқиш-яшилдан тўқ қизилгача, тукли ва туксиз ҳўл мева.

Шафтоли барг чиқармасдан олдин апрель ойларида гуллайди. Меваси сентябрда пишади. Мевасининг оғирлиги навига қараб 20 г дан 400 г гача бориши мумкин.

Шафтоли Ўзбекистоннинг барча вилоятларида экилади. Фарғона, Зарафшон водийсида, шунингдек республиканинг жанубий, ғарбий ҳудудларида кенг тарқалган.

Шафтоли меваси таркибида 15% гача қанд моддаси, ошловчи моддалар, органик кислоталар (олма, узум, хин ва лимон), 20 мг% миқдоридан С ҳамда В гуруҳидаги дармондорилар, калий, магний тузлари ва яна бошқа фойдали моддалар бор.

Шафтоли уруғи таркибида 60% га яқин мой, 0,7% эфир мойи, амигдалин гликозиди, ферментлар ва бошқа моддалар мавжуд.

Шафтоли қадим замон табиблари томонидан одам аъзоларини зарарли моддалардан тозаловчи омил сифа-

тида тавсия қилинган. Ширинча (диатез) хасталигида шафтоли данагини қаттиқ қиздириб мағзи туйилиб, сув билан намланган ҳолда бадан териси, юзга суртилган.

Халқ табобати амалиётида шафтоли мевалари овқатни ҳазм қилдирувчи, қайт қилишни тўхтатувчи омил сифатида берилади. Шафтоли баргларининг шарбати ёки баргларидан тайёрланган қайнатмани бод, бош оғриғи, баъзи ошқозон-ичак хасталикларини даволашда фойдаланилади. Шафтоли барглари асосида тайёрландиган обзан гуш (экзема) га даволи ҳисобланади (Ҳ. Х. Холматов, И. А. Харламов).

Шафтоли гулларидан пиширилган чучвара тансиқ ва мазали таом бўлиши билан бирга, беозор сурги ҳамдир. Шафтоли гули ва ёш барглари шираси болалардаги гижжаларни туширишда ёрдам беради.

Абу Али ибн Сино шафтолини иштаҳа очувчи ва сурги омили ҳамда унинг мойини шақиқа (мигрень) ҳамда қулоқ оғриғига даво сифатида ишлатган.

Халқ табобатида буйрак ва қовуқдаги тошларни нуратиш ҳамда сийдик ҳайдаш учун шафтоли, қовун, турп уруғларидан 24 г дан олиб, уни 16 г асил асал ва 20 г шакар билан қўшиб дори тайёрлаб, ҳар куни наҳорга истеъмол қилиш тавсия этилган.

Шафтоли меваси қайт қилишга хотима берувчи хислатга ҳам эга. Унинг мевалари овқатни ҳазмлашда қатнашувчи безларнинг фаолиятини оширади, ёғли, етарли ҳазм бўлмаган озуқаларни тез ҳазм бўлишига имкон беради (Л. Г. Дудченко, В.В. Кривенко, 1988).

Шафтоли ва ундан тайёрланган маҳсулотлар таркибида калий моддаси кўп бўлганлиги туфайли юрак-қон томир тизими касалликлари билан оғриган беморларнинг овқати таркибига қўшилади.

Шафтоли мойи доришунослик амалиётида суюқ суртма дорилар тайёрлашда ва баъзи дори турларини эритишда бодом мойи ўрнида ишлатилади.

Ўзбекистонда шафтолининг 9 нави етиштирилади. Улар ўзининг кўрниниши, пишиш даври ва таъми билан бир-биридан ажралиб туради.

**Лола** — ўрта пишар нав бўлиб, луччак шафтоли гуруҳига киради. Ўзбекистоннинг барча вилоятларида ўстириш учун мослаштирилган. Меваси июль охири август бошларида пишади, вазни 70—80 г атрофида бўлади. Туксиз думалоқ, усти тўқ қизил. Мазаси ширин, данаги осон ажралади.

**Қизил луччак** — хўраки маҳаллий нав бўлиб, унинг эртапишар ва кечпишар навлари бор. Ўзбекистоннинг барча вилоятларида экилади. Эртапишар нави августнинг биринчи ярмида етилади. Мевалари 50—70 г келади.

Кечкиси сентябрнинг биринчи ярмида пишади, оғирлиги 80—90 г келади. Кўриниши думалоқ, ранги тўқ қизил, туксиз. Мазаси ширин-нордон, хушхўр, шарбатли, данагидан осон ажралади.

**Ватан** — кечпишар нав бўлиб, у Ўзбекистоннинг барча вилоятларида экилади. Меваси сентябрнинг иккинчи ярмида пишади. Мевалари йирик, оғирлиги 150 г атрофида бўлади. Кўриниши юмалоқ, ранги сариқ, пўсти тукли, ўртача шарбатли, мазаси нордон-ширин, пўсти этидан яхши ажралади, данагидан осон кўчади. Уларни 10—15 кунгача сақлаш мумкин. Бу нав ҳар йили ҳосил беради.

**Зафар** — кечпишар нав бўлиб, Ўзбекистоннинг Бухоро ва Сурхондарё вилоятларидан ташқари барча вилоятларида ўстирилади. У сентябрнинг бошларида пишиб етилади, меваларининг оғирлиги 100—120 г бўлади. Мевасининг кўриниши юмалоқ, тухумсимон, ранги қизил аралаш тўқ сариқ. Ширин, данагидан осон ажралади. Меваси 7—10 кун сақланади.

**Оқ шафтоли** — ўртапишар жайдари нав. Ўзбекистоннинг барча вилоятларида ўстириш учун мўлжалланган. Меваси августда пишади, вазни 100 г гача бориши мумкин. Кўриниши шарсимон, усти майин туклар билан қопланган. Эти сарғиш, мазаси ширин, хушхўр, данагидан осон ажралади.

**Фарҳод** — кечпишар нав бўлиб, Ўзбекистоннинг барча вилоятлари учун мослаштирилган. Меваси сентябрь ойининг бошларида пишади. Мевалари анчагина йирик бўлиб, 150—180 г гача етади. Кўриниши думалоқ, уч томони бир оз эгри, тукли, ранги қизғиш, мазаси нордон-ширин, данаги этидан осон ажралади.

Шафтолининг қайси бир нави ўстирилмасин, улар ўзларининг шифобахш неъматлари билан кишига лаззат ва саломатлик бағишлайди.

## У Р И Қ

Ривоят эмас, ҳақиқат. Аниқ маълумотларга қараганда. Ҳиндистоннинг шимолий вилоятларидан бирида Хун-

за деган қабила яшайди. Мазкур қабила аъзоларининг асосий озикъаси ўрик ва ўрик маҳсулотлари ҳисобланади. Қизиғи шундаки, Хунза қабиласи одамлари ўртача 100 йил умр кўрар экан.

Ўтмишнинг буюк алломаси Абу Али ибн Сино, Диоскорид, Гиппократ ва яна бошқа табиби замонлар ўрикнинг шифобахш хосиятлари ҳақида маълумотлар қолдирганлар.

Ўрик Ўзбекистон шароитида март-апрель ойларида гуллайди, меваси май-июнда пишади.

Ўрикнинг мевалари, мағиз ёғи, елими доривор маҳсулот сифатида ишлатилади.

**Таркиби.** Ўрик меваларида 27% га қадар қанд моддаси, 2,5% гача органик кислоталар (олма, лимон, узум кислоталари), пектин, крахмал, ошловчи моддалар, темир, мис, кальций, мағний тузлари, шунингдек, салмоқли миқдорда калий унсури билан бирга С, РР дармондорилари, каротин каби фойдали моддалар бор. Ўрик мағзи таркибида 50% га қадар мой, оқсил моддалар, В<sub>15</sub> дармондориси, гликозид амигдалин (аччиқ ўрик данагида 8,43% гача) мавжуд.

Ўрик елими таркибида галактоза, глюкрон кислота-си, арабиноза, оқсил, микроэлементлар мажмуаси бўлади.

Халқ табиоботида қўлланиши. Ўрикнинг сархил меваси, шунингдек туршаги, баргаги қадимдан меъда-ичак йўлини маромлаштирувчи, қулунж, қабзиятдан холи этувчи, дармонбахш омил сифатида истеъмол этилади. Ўрикнинг туршаги, баргаги тўйимли озикъа сифатида ҳам қадрланади. Бир вақтлар узоқ сафарга отлашганлар туршак (баргак), майиз ҳамда ёнғоқ мағизларини аралаштирган ҳолда махсус халтачаларда олиб юрганлар. Бундай муштарак татимли маҳсулот тановул этилганида нафақат кишини тўқ тутибгина қолмасдан, балки кишини тийраклаштиради, ҳорғинликдан сақлайди, кўзнинг илғаш хусусиятини яхшилаб, ични раво бўлишини таъминлайди.

Ҳакими ҳозир Абу Али ибн Сино ўзининг «Тиб қонунлари» китобида ўрикнинг хосиятлари ўстида ҳам тўхталиб ўтган эди. Унинг айтишича, «...Ўрик меъда учун шафтолидан кўра мувофиқроқдир... Туршак суви ташналикни қондиради... Совуқ миждоли кишилар эса, ўрикни тоза асал билан ейишлари керак... Ивтилган туршак иситмаларга фойда қилади». Бундан ташқари,

Ибн Сино ўрик ва унинг елимидан ошқозон-ичак фаолиятини яхшилашда фойдаланган.

Тиб илмларининг билимдони Муҳаммад Хусайн ибни Муҳаммад ал-Оқилий ўзининг «Махзан-ул-адвия» китобида ўрикнинг хосиятлари устида тўхталади. Унинг таъриф этишича, ўрикнинг сархил туршаги (қоқиси) хосиятлари яхшироқ ҳисобланади. Ўрик тиқилмаларни очади, қаттиқ шишларни юмшатади. Ўрикнинг ширинроқ навлари танани юмшатади, иссиқ миждозли кишилар учун фойдали, оғизда мавжуд бўлувчи нохуш исни йўқотади.

Ўриқдан тайёрланидиган чанқовбости ичимлик (компот) сафрони ҳайдайд, ҳаяжонли қонни тинчлантиради, кекиришдан ҳоли этади. Овқатни ҳазм қилиб бўлмасдан туриб, шунингдек қийин ҳазм бўладиган овқат билан ўрикни ейиш ярамайди. Ўрикни наҳорга ейиш тавсия этилмайди.

Халқ табobati амалиётида юрак оғриганида, хафакон касаллигида ўрик мағзидан чой дамлаб ичиш тавсия этилади. Ўрик мағзи бошқа доривор ўсимликлар билан бирга нафас йўлларининг яллиғланиш касалликларида, кўкйўталда тавсия этилади. Ҳомиладор, шунингдек туққан оналарга туршак, баргак истеъмол қилиш тавсия этилади. Баргакнинг табиий асал билан янчилгани кўз қувватини оширувчи омил сифатида истеъмол қилинади.

Замонавий тиббиёт амалиётида. Ўрик ўз таркибида салмоқли миқдорда дармондорилардан В<sub>15</sub>, С, А, каротин сақлаши, шунингдек, унда фойдали микроэлементлар ва маъданий тузлар бўлганлиги туфайли камқонлик, анемия билан озорланган кишилар учун шифобахш табиий восита ҳисобланади. С. Я. Соколов ва И. П. Замотаевларнинг берган маълумотларига қараганда. 100 грамм ўрик 250 грамм янги жигарни қувватини бериб, қон ҳосил қилишда фаоллик кўрсатади. Сархил ўрик парҳез таом сифатида гипо- ва авитаминоз билан оғриган болаларга тавсия этилади. Баргак, шунингдек ўрик шарбати ҳомиладор аёлларга ҳамда юрак-қонтомир системаси касалликлари билан оғриган беморлар учун жуда фойдали ҳисобланади. Ўрик мағзидан бошқа доривор ўсимликлар билан бирга нефрит касаллигини даволашда фойдаланилади. Мағзидан олинанидиган мойдан шифобахш малҳамлар тайёрланади. Ўрик мағзидан олинган мой қотмаслиги сабабли ундан баъзи

дориларни эритишда фойдаланилади (камфора ва бошқа).

Дарахтининг пўстлоғидан ажраладиган елим ноёб араб елими билан шифобахшлик борасида рақобат қила олади. Урик елими ўраб олувчи омил сифатида ҳамда мойли эмульсияларни тайёрлашда фойдаланилади.

Урик данагининг пўчоқларидан активлаштирилган кўмир олинади. Бир гектар ўрикзорлардан боларилар 40 килограммгача аъло навли асал йиғиши мумкин.

Урик гуллари асосида боларилар томонидан йиғилган асал ниҳоятда хушбўйлиги ҳамда шифобахшлиги билан ажралиб туради.

Дагмар Ланска ўзининг «Ўрмон ва полиздан баҳордан қишгача» («Из леса и огорода от весны до зимы», 1989) китобида ёзишига қараганда, биз йилига 2,5 кг миқдорида ўрик ва ўрик маҳсулотларидан баҳраманд бўлиб туришимиз лозим. Шунда аъзон-раислар бениқсон, саломатлигимиз жойида бўлади. Урик зикнафас азобидан ҳоли бўлишга ёрдам беради, киши организмни юқумли касалликларга нисбатан бардошли бўлишини таъминлайди. Маҳсулот таркибида мавжуд бўладиган провитамин А юз терисини тиниқ бўлиб, чеҳранинг очилишига ёрдам беради. Урик ични юриштиради, аъзодаги зарарли омиллардан озод бўлишда ёрдам беради, бавосил азиятидан қутқаришда воситачилик қилади.

Қўйингчи, ўрикнинг турган-битгани фойдали, уни баъзан маҳаллий аҳоли «Зардоли» (тилларанг мева) деб аташлари бежиз эмас, у ҳақиқатан ҳам саломатлик ёмбиси ҳисобланади.



**СЕРХИСЛАТ  
САБЗАВОТ ВА ПОЛИЗ  
МАҲСУЛОТЛАРИ**

## АНЗУР ПИЁЗИ

Анзур пиёзи—пиёзгулдошлар оиласига мансуб кўп-йиллик ўсимлик. Пояси 60—150 см, силлиқ. Барги 4—5 та, қайишсимон, эни 2—4 см, чети текис, пастки томони тукли, баъзан туксиз бўлади. Гулбанди деярли тенг, гулқўрғонидан 3—6 марта узунроқдир. Қўсакчаси бир оз ясси-думалоқ, эни 5 мм гача. Туганаги 3—6 см йўғонликда, йирик ясси-думалоқ, усти қора бўлиб, қоғозсимон қобиқ билан ўралган. Анзур пиёзи май—июнь ойларида гуллайди. Уруғи июнь—июль ойларида пишади.

Анзур пиёзи Тяншан, Омонқўтон, Зарафшон ва Ҳисор тоғларининг юмшоқ тупроқли жойларида ўсади.

Анзур пиёзининг пиёз тугунаклари хушхўр, тотимли ва тансиқ неъмат сифатида турли хил таом турларига қўшиб ёхуд бевосита тузланган, сиркаланган ҳолида истеъмол қилинади.

Анзур пиёзида энгил сингувчи оқсил моддалар (протеин), крахмал, қанд, дармондорилардан А, В<sub>2</sub>, С (41 мг %), минерал тузлар, органик кислоталар, эфир мойлари бор. Олимларнинг маълумотларига қараганда, анзур пиёзида фитонцидлар ҳам мавжуд.

Анзур пиёзи нафақат иштаҳа уйғотиб, овқатларнинг ҳазм бўлиши, осон сингишига ёрдам берибгина қолмасдан, балки, у халқ табобати амалиётида ўпка касалликларида юқори нафас олиш органларининг шамоллашида тавсия этилади.

Адабиётларда қайд қилинишича, анзур пиёзи кейинги йилларда анча камайиб кетган. Унинг табиий запасларини кўпайтириш мақсадида, ўсимлик уруғлари ёхуд унинг ён пиёзчаларини тоғ ёнбағирларидаги бўш жойларга экиш лозим кўрилади.

## БАҚЛАЖОН

Бақлажон — итузумдошлар оиласига мансуб ўтсимон ўсимлик. Бўйи 50—100 см атрофида бўлади. Ўсимликтик ўсади, барги тухумсимон, узунлиги 7—15 см, гултож-барги беш бўлакли. Меваси чўзиқ, уларнинг узунлиги 15—30 см келади, ранги сариқ, тўқ бинафша ёхуд қора бўлиши мумкин. Бақлажон меваси—резавор бўлиб, шакли тухумсимон, думалоқ, ноксифат, цилиндрсимон, ўроқсимон шаклларга эга бўлиб, сирти силлиқ, ялтироқ. Ўсимлик мевалари навларига қараб 50—1300 г келиши мумкин. Уруғининг сирти майда чўтир, сарғиш, 100 донаси 3,8—4,4 г келади.

Бақлажоннинг ватани — Шарқий Ҳиндистон ҳисобланади. Ҳозирда жаҳоннинг кўпгина мамлакатларида, барча тропик ва субтропик иқлимли жойларда, жанубий Европада экилади. Кавказ ҳамда Ўрта Осиё республикаларидаги хўжаликларда ҳам бақлажон кўплаб етиштирилади.

Бақлажоннинг мевалари одатда қовурилган, димланган, сиркалашган, қуритилган ва консерваланган ҳолда ишлатилади.

Бақлажон мевалари таркибида 93,2% сув, 3—4% қанд, 0,3—1,5% оқсил, калий тузлари (266 мг%), натрий (6,3%), кальций (13,1%), фосфор (21,4%) тузларни сақлайди. Бақлажонда В<sub>1</sub> (0,01 мг% гача), В<sub>2</sub> (0,05 мг% гача), РР (0,6 мг% гача), С (15 мг% гача) дармондори, каротин (0,031 мг%) бор.

Бақлажон парҳез таомлар тайёрлашда ҳам кенг фойдаланиладиган неъматлардан ҳисобланади. Бақлажон меваларида каллий тузлари салмоқли бўлганлиги туфайли у киши организмидан ортиқча суюқликни чиқариш хусусиятига эга бўлиб, аъзода туз-сув алмашинувни меъёрга келтириб туради. Бақлажон қон таркибида мавжуд бўладиган холестерин миқдорини камайтириш хусусиятига эга. Инсон танасида сийдик кислотасини (2, 6, 8-триоксипурин) чиқиб кетишига воситачилик қилади. Шунинг учун ҳам бақлажонни атеросклероз, жигар, буйрак касалликлари, подагра билан оғриганлар, ошқозон-ичак йўли касалликлари билан хасталанган кишилар учун овқат билан истеъмол қилиш тавсия қилинади. Бақлажон таркибида мавжуд бўлган клетчатка ичак фаолиятини уйғунлаштиришга ёрдам беради, унда бижмиш жараёнларининг кўпайишига йўл қўймайди. Қаб-

знят билан озорланганлар учун бақлажонли таомлар жуда фойдали ҳисобланади.

## БОДРИНГ

Бодринг — қовоқгуллилар оиласига мансуб бир йиллик ўсимлик бўлиб, ер бағирлаб ўсади. Палаги 1,5м гача бориши мумкин, пояси дағал туклар билан қопланган, оддий чирмовуқларига эга. Бир уйли, айрим жинсли. Оталик гуллари барг қўлтиғида бандсиз, тукли, оналик гуллари биттадан, тезпишар навларида 2—3 тадан жойлашган. Гултожбарги 5 дона. Гули воронкасимон, сариқ рангли. Мева тугунчаси узун, тукли, кўп уруғли сохта мева. Мевалари ҳар хил шаклда ва узунликда (75 см гача бориши мумкин), мева етишганда оқ рангдан тўқ жигарранг кўринишгача бўлиши мумкин.

Бодрингнинг ватани Ҳиндистон ҳисобланади. Ёввойи ҳолда учрамайди. Бундан бир неча минг йиллар муқаддам маданийлаштирилган. Ҳозирда жуда кўп мамлакатларда етиштирилади. Қутб доирасида (Заполярье) ҳам ҳимоя этиладиган тупроқларда ўстирилади.

Бодринг мевалари сархил ҳолда ҳамда маълум ишлов берилиши билан истеъмол қилинади. Меваси таркибида органик кислоталар, минерал тузлар: калий (148 мг%), натрий (8,5 мг%), кальций (15 мг%), магний (8 мг%), темир (0,5 мг%), фосфор (23 мг%), йод (2,5 мг%) бор. Унда В<sub>1</sub> (0,018 мг%), В<sub>2</sub> (0,030 мг%), В<sub>6</sub> (0,035 мг%), РР (0,2 мг%), С (7,5 мг%) дармондорилари, пантотенат кислотаси (0,240 мг%), қанд 1,1 дан 3,7% гача бўлиши мумкин.

Бодринг одатда техник жиҳатдан етилганида тўғридан-тўғри ёки салат, консервация этилган ҳолда ва айрим таомлар сифатида истеъмол қилинади.

Бодринг овқат ҳазм қилишда иштирок этадиган безларнинг секрециясини оширади, ёғ ҳамда оқсил моддаларнинг организмга сингишини осонлаштиради. Бодринг ўз таркибида салмоқли миқдорда калий тузларини сақлаганлиги туфайли организмдан ортиқча сувни холи қилади, юрак ҳамда буйрак фаолиятини яхшилайди.

Бодрингни ўзи, шунингдек шарбати истиробли йўтални камайтиради, ўт ва сийдик ажралишини кучайтиради, қабзиятдан холи этади, асабни тинчлантиради, яллиғланишга қарши фойдали таъсир этади, иситма туширувчи, оғриқсизлантирувчи хусусиятларга ҳам эга (А. Алтмишев, «Лекарственные богатства Киргизин», Фрунзе, «Кыргызстан», 1975).

Бодрингнинг эски мевалари ва палаги қайнатмаси сариқ, жигар касалликларида, гуллари асосида тайёрланган қайнатма эса безгак касаллигида ичирилади. Бодринг уруғларидан тайёрланган ичимлик иситмада, буйрак оғриғида, қийналиб сийишда, шунингдек нафас органларининг касалликларида фойдаланилади.

Бодрингнинг қуриган меваларининг уруғсиз кукуни тери куйганда сепилади. Бодринг шарбати, шунингдек бодринг мевасининг яшил пўчоқлари асосида тайёрланган дамлама билан юз ювиладиган бўлса ёки боғлама (примочка) сифатида ишлатилса, ҳуснбузар, доғларнинг кетишига ёрдам беради, офтобдан қорайган юзни маълум даражада очади. Бодринг меваларининг майдалангани ташқи муолажа сифатида тери яллиғланганида, тошма тошганида ва шишларда қўйилади. Бунинг учун қуйидагича тadbир кўрилади: 4 ош қошиқ миқдоридан пўчоғи билан майдаланган яшил бодринг 2 стакан қайноқ сув билан 4 соат давомида дамлаб қўйилади. Сўнг-ра сузилиб, юзни ювишга ёки бозиллатма (компресс) сифатида фойдаланишга ишлатилади.

Бодрингнинг қуруқ уруғларини янчиб кукунга айлантирилади ва унинг устига гуруч қўшиб майин ҳолга келгунича ҳовончада эзилади. Сўнг-ра унинг устига бодринг шарбати қуйилиб обдан аралаштирилади. Ҳосил бўлган масса озода ҳолида офтобда қуритилиб янчилади. Ҳосил бўлган бодринг упаси ётиш олдидан юзга суртилади.

## КАРАМ

Карам — крестгулдошлар оиласига мансуб бир йиллик ва икки йиллик сабзавот ўсимликлар гуруҳига киради. Карамнинг бошли карам, рангли карам, савой карами, Брюссель карами, Хитой карами, шолғомкарам, тошкарам, баргли карам каби асосий турлари мавжуд бўлиб, булар орасида бошли карам Ўзбекистонда кўп-лаб экиладиган сабзавот ўсимлиги.

Бошли карам икки йиллик, кулранг-яшил, ўт ўсимлик бўлиб, барглари катта, этли, пастки барглари бандли, юқорисиддаги бандсиз. Биринчи йили карамнинг пояси қисқа бўлиб, илдизолди баргларини ҳосил қилади. Улар бир-бирига зич жойлашиб, думалоқ карам ўрайди. Иккинчи йили пояси ўсиб чиқади.

Ўсимликнинг гуллари оч сариқ рангда шингил ҳосил қилади, тўрт тож баргли. Меваси — қўзоқ, пишган-

да очилиб кетади. Уруғлари шарсимон, диаметри 2 мм келади.

Карам ёввойи ҳолда учрамайди. Бошли карам Урта денгиз мамлакатларида милодимизнинг бошланиши даврларида баргли карам асосида етиштирилган деб тахмин қилинади. Жумладан, Қадимий Грецияда бошли карам ҳамда баргли карам маданий ҳолда етиштирилгани ҳақида ўз даврида Плиний (милодимизнинг I асри) маълумотлар қолдирган эди. Урта асрларда Ғарбий Европа мамлакатларида карам кенг кўламда етиштирила бошланди. Ҳозирда субтропик мамлакатларда (Япония, Миср, Жанубий Африка, Австралия, Янги Зеландия) кўплаб экилмоқда.

Карам сабзавот сифатида турли таомлар, салатлар, консервалар тайёрлашда фойдаланилади, тузлаб истеъмол қилинади.

Карам барглари таркибида 2,6—5,7% миқдорда қанд моддаси, 1,1—2,3% оқсил, С (70 мг%), В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР дармондорилари, каротин, пантотен кислотаси, шунингдек калий (185—375 мг%), натрий (13 мг% гача), кальций (46 мг% гача), магний (13 мг% гача), фосфор (78 мг% гача) тузларини, фермент ҳамда аминокислоталарни сақлайди. Бошли карам таркибида «U» дармондориси топилган бўлиб, меъда жароҳати касаллигини даволашда тавсия қилинади. Карамнинг сархил баргларида ўзида олтингурут сақловчи гликозидлар ҳам учрайди.

Илмий тиббиёт амалиётида карам шарбати билан меъда ва ичак яраси даволанади. Карам барги таркибида учрайдиган «U» дармондориси ярага қарши омил сифатида инобатга олинган. Бу дармондори—метилметионисульфоний меъданинг шиллиқ қаватига махсус таъсир кўрсатиб, ярани тузатувчи хусусиятга эга. Бунинг учун 3—4 ҳафта давомида кунига уч маҳал ярим стакан миқдоридан илитилган ҳолда карам шарбатидан ичиб туриш тавсия этилади.

А. Д. Турованинг берган маълумотларига қараганда, («Лекарственные растения СССР и их применение», Москва, «Медицина», 1974), клиницистларнинг кузатувларида карам шарбати сурункали холангиогепатитда ижобий натижа берган; жигар атрофида оғриқ камайиб, диспепсик ҳолатлар йўқолган, жигар шиши камайган.

Карам шарбатининг қуритилгани атеросклероз касаллигини даволашда қўлланилади. Карам таркибида мавжуд бўлган тартрон кислотаси одамнинг семириб кети-

шига йўл қўймайди. Қарам ўз таркибида оз миқдорда қанд сақлаганлиги туфайли, уни қандли диабет касаллиги билан оғриганларнинг овқат рационига қўшиш ҳам мумкин.

Қарам халқ табобати амалиётида жуда қадрланади. Қадимги Рим шифокорлари қарамни одам танасини мустаҳкамловчи, турли хасталикларга нисбатан бардошли қилувчи, уйқу қочирувчи, бош оғриғини қолдирувчи неъмат сифатида таърифлаганлар. Рус халқ табобатида майдаланган ёки нордон қарам овқатни яхши ҳазм эттирувчи, лавҳа (цинга) касаллигининг ривожланишига хотима берувчи восита сифатида тавсия этилади. Қарам енгил сурғи сифатида колит касаллигида фойда беради, истисқо ҳамда подагра хасталигида эса сийдик ҳайдовчи омил бўлиб хизмат қилади.

Сархил қарам шарбати шакар билан аралаштирилган ҳолда юқори нафас йўллари катарини даволашда, шунингдек, сарик касалида, талоқ касаллигида истеъмол қилинади.

Қарам халқ табобатида ташқи муолажа сифатида ҳам фойдаланилади. Жумладан, тери яллиғланганида, куйганида, лат еганда, пўла бўлганда ишлатилади. Бош оғриғини қолдирувчи восита сифатида сархил қарам барги оғриётган жойга қўйилади. Милклар бўшашида ҳам қарамдан даволаниш мумкин. Бунинг учун нордон қарам шарбати билан оғиз чайқалади ёки нордон қарам чайналади.

Нордон қарам ёки унинг шарбати бевосита ижобий таъсир кўрсатади, айниқса касаллик қабзият ҳамда қон кетиши билан кузатиладиган бўлса янада нафлироқ бўлади. Шунингдек ундан ич кетишида, жигар касалликларида, оддий қабзиятда ҳам фойдаланиш мумкин (А. П. Попов «Лекарственные растения в народной медицине», «Киев», «Здоровье», 1968).

Янги қарам шарбатининг шакар билан аралашмаси йўтални қолдиради (балғам ажралишини осонлаштиради, томоқ хириллашини йўқотади), антисептик ҳамда яллиғланишга қарши хусусияти бор. Қарам шарбатини шакар билан тайёрланган қиёми маст қишини тийраклаштиради. Қарам шарбатининг уруғ қайнатмаси билан аралашмаси уйқусизликка даво бўлади. Қарам уруғи гижжа ҳайдаш хусусиятига ҳам эга.

Қарам барглари сутда қайнатилиб, кепак билан аралаштирилгани боғлама (припарка) сифатида фойдаланилса, ширинча ва сувли экземага даво бўлади.

Янги карам барглари майдалаб тухум сариғи билан аралаштирилган ҳолда иллатли яраларга, кечиккан куйишда қўйилса, уларнинг эт олиб тузалиши тезлашади. Қайта- қайта карам шарбати билан артилиб турган терида сўгалларнинг йўқолиши осонлашади.

## КАРТОШКА

Картошка — итузумдошлар оиласига кирувчи кўп йиллик ўтсимон ўсимлик ҳисобланади.

Ўсимликнинг бўйи 80 см гача бориши мумкин. Тарвақайлаб ўсувчи поясининг ер остки қисмида тугунаклар—картошкалар ҳосил бўлади. Илдизи—попук илдиз кўринишида. Тупидаги 3—4 поядаги барглари жуфт патсимон бўлинган, ранги сарғиш яшилдан—тўқ яшилгача бўлиши мумкин. Гуллари оқ, бинафша рангда бўлиб, икки жинсли. Гуллари 2—3 тадан, баъзан 4 тадан жойлашган. Ўсимлик ўзидан, баъзан четдан чангланади. Меваси икки чаноқли, кўп уруғли, серсув резавор. Картошканинг тугунаклари бир неча граммдан килограммгача катталиқда бўлиши мумкин.

Ҳозирда маданий равишда ўстириладиган картошкалар ёввойи ҳолда ўсмайди. Картошка 1565 йилда Жанубий Америкадан Испанияга келтирилиб экила бошлаган, сўнгра у бошқа мамлакатларга тарқалган. Аввалига картошка унчалик қадрланмаган бўлиб, XVIII асрдан бошлаб кенг кўламда экилган. Россияда сенатнинг махсус қарорига асосан 1765 йилдан бошлаб экила бошлаган. Урта Осиёга эса XIX асрнинг охирида келтирилган.

Картошканинг тугунаклари озиқ-овқат маҳсулоти сифатида ҳар хил кўринишда истеъмол қилинади.

Картошка ўз таркибида оқсил, ёғ, углеводлар, органик кислоталар (лимон, олма кислоталари),  $B_1$ ,  $B_2$  РР, С дармондорилари, натрий, калий, магний, кальций, темир, фосфор, йод каби элементлар сақлайди. Картошка таркибидаги оқсил моддалар инсон саломатлиги учун зарур ҳисобланадиган аминокислоталарни сақлайди. Тугунаклардаги крахмал салмоқчилиги билан ажралиб туради.

Картошка халқ табобатида кенг қўлланилади. П. П. Голишенковнинг берган маълумотларига қараганда, картошканинг сархил тугунак шарбати турли кўринишдаги тери касалликларини, айниқса импетигоз экземага нафли ҳисобланади. Бунинг учун озорланган жойларга янги кесилган картошка бўлагини қўйиш тавсия этилади.



Хитой халқ медицинасида картошка бошқа дориворлар билан бирга энцефалит, тери касалликлари, модда алмашинуви бузилиши билан боғлиқ бўлган хасталикларни даволашда атрофлича фойдаланилади.

Картошка халқ табobatiда бош оғригини қолдирувчи (шарбати), меъда ширасини ошиб ёки камайиб кетганлиги билан боғлиқ бўлган гастритларни, меъда-ичак яраларини даволовчи, сийдик ҳайдовчи, ичми юмшатувчи омил сифатида истеъмол қилинади.

Картошка буйрак касалликларида парҳез таом сифатида истеъмол қилиниши лозим кўрилади.

Халқ орасида шундай амал бор. Картошканинг қайнатилган сувидан нафас олиш йўллари шамоллаганда фойдаланилади. Бемор ана шу сув буғидан нафас олса дарди енгиллашиб, кўкрак юмшайди.

Чехословакиялик олимлар картошкадан ингибин дорисини олганлар. Уни ҳайвонлар устида тажриба қилганларида меъда яраси, заҳарланиш содир бўлганида, шунингдек куйиш жароҳатларида жуда яхши самара берган.

Илмий тиббиётда картошка крахмали яллиғланишга қарши ўраб олувчи восита сифатида қўлланилади, шунингдек у бир қатор доривор омилларни тайёрлашда ишлатилади.

Шуни қайд қилиб ўтиш керакки, сақланиш жараёнида ёки қуёш нурининг таъсири натижасида яшил тус олган картошка тугунаклари «соланин» номи билан юритилувчи заҳарли модда ҳосил қилганлиги туфайли уни мутлақ истеъмол учун ишлатиш мумкин эмас.

## КУЛЧАҚОВОҚ

Кулчақовоқ — қовоқдошлар (кадидошлар) оиласига мансуб ўсимлик. Бир йиллик сабзавот ўсимлигининг илдизи яхши ривожланган. Пояси йўғон. Барглари катта, дағал, уч ёки беш бурчакли. Гуллари бир уйли, бир жинсли, йирик, сариқ пояларида якка-якка жойлашган. Меваси—қовоқча: чети кунгурали, думалоқ-ясси, силлиқ ёки ғуддали. Мевалари навига қараб сариқ, оқ ёки кўк рангли бўлиши мумкин.

Кулчақовоқ меваларига турлича ишлов берилиб, тиркаланган, тузланган, консерваланган ҳолда хушхўр неъмат сифатида тановул этилади. Шунингдек парҳез таомлар қаторига киритилади.

Кулчақовоқ мевалари таркибида 7—10% қуруқ модда, 2—2.5% қанд моддалари, 30 мг%, С дармондориси,

енгил сингийдиган оқсил, минерал тузлар сақлайди. Уруғларида ёғ ва сантонин моддаси мавжуд.

Озиқ-овқат маҳсулоти сифатида кулчақовоқнинг ёш, мурғак тугун мевалари (диаметри 5—7 см) ишлатилади. Утиб, дағаллашган мевалари эса уй ҳайвонларининг тўйимли озиқаси сифатида фойдаланилади.

Одатда ўсимлик мевалари узилган кунни фойдаланиши зарур. Акс ҳолда унда мавжуд бўлган фойдали моддалар ўз сифат даражасини йўқотиши мумкин.

## ЛАВЛАГИ

Лавлаг — соябонгулдошлар оиласига мансуб ўсимликлар туркуми. Лавлаг биринчи йили турли кўренишга эга бўлган «гўштдор» илдиз, бандли барглар чиқаради. Илдизмева япалоқ, думалоқ, тухумсимон, цилиндрсимон, конуссимон кўренишга эга бўлиб, ранги ҳар хил бўлиши мумкин.

Экма лавлаг икки йиллик бўлиб, биринчи йили илдиз ва барг чиқаради, иккинчи йили илдизмеvasидан гулпоя ривожланиб, уруғ ҳосил бўлади. Гули икки жинсли, ҳашаротлар ёрдамида четдан чангланади, меваси — ёнғоқча. Экма лавлагининг бурак, қанд хашаки хиллари мавжуд.

Деҳқончиликнинг илк дамларида одам лавлагининг баргларини овқатга ишлатган. Милодимиздан олдинги 2—1 минггинчи йилларда Урта Ер денгизи соҳили мамлакатларида барг маҳсулоти — лавлагилар ишлатилиб, маданийлаштирилган. Дастлабки илдизмевали лавлагилар милодимиздан бир оз олдин етиштирилган бўлиб, аста-секин Юнонистон, Византия, Болқон мамлакатлари, Киев Руси, Ғарбий Европа, шунингдек, Олд Осиёдан Эрон, Афғонистон ва Хитойда етиштирила бошланди. Дастлаб лавлагини дори-дармон ҳамда озиқ-овқат маҳсулоти сифатида ишлатилган бўлса, XVI—XVIII асрларда ҳайвонлар озиқаси сифатида ҳам фойдалана бошланди. XVIII асрнинг охирларидан бошлаб лавлагидан қанд ола бошладилар.

Ҳозирда лавлаг энг кўп етиштириладиган сабзавотлардан бири ҳисобланади. Бу ўсимлик Украина, Шимоллий Кавказ, Марказий Қоратупроқли областларда, Поволжье, Молдова, Қозоғистон, Қирғизистон, Белорус, Болтиқбўйи республикаларида, Олтойда етиштирилади.

## САБЗИ

Сабзи — соябонгулдошлар оиласига мансуб ўсимликлар туркуми. Асосан икки йиллик бўлиб, биринчи йили тўпбарг чиқазиб илдизмева беради, иккинчи йили эса гулпоя чиқариб уруғ беради. Ўсимликнинг барг банди узун, 2—3 патсимон қирқилган, гули икки жинсли, тўпгули мураккаб соябон, ҳашаротлар воситасида чангланади. Уруғи майда, овалсимон, қобирға қиррали, 1000 донаси 1 г атрофида.

Сабзининг маданий навларининг илдизмевалари серсув, навига қараб йўғон-қисқа, чўзиқ-ингичка бўлиши мумкин. Туси қизғиш-сариқ, бинафша, тўқ қизил.

Сабзи ёввойи ҳолда Европа, Осиё, Шимолий Африка, шунингдек Америка ва Австралияда учрайди. Сабзининг сариқ ва оқ навларининг ватани Афғонистон, зарғалдоқ туслиларининг ватани Ўрта Ер денгизи соҳили мамлакатлари ҳисобланади.

Сабзи қадимдан маданий ҳолда ўстирилиб келинади. Бундан 4 минг йиллар аввал сабзи доривор ўсимлик сифатида етиштирилган бўлса, кейинчалик озиқ-овқат маҳсулоти сифатида, шунингдек уй ҳайвонларининг озиқаси сифатида экилиб келинмоқда.

Сабзининг илдизмева, барглари ҳамда уруғларидан фойдаланилади.

Сабзининг илдизмеваларида 15% га қадар қанд моддаси, крахмал, пектин моддалари, фосфатитлар, ферментлар, минерал тузлар, 0,7% гача ёғ, эфир мойлари, умбеллиферон ва яна бир қатор фойдали моддаларни сақланишини кўриш мумкин. Айниқса, сабзи каротиноидларга бой (9 мг%), жумладан, унда каротинлар, фитоеен, фитофлуен ва ликопинлар мавжуд. Сабзи илдизмеваларида дармондорилардан В<sub>1</sub> (0,1 мг% гача), В<sub>2</sub> (0 005мг% гача), аскорбат кислотаси (0,5 мг% гача), флавоноидлар, антоцианидинлар, минерал тузлардан калий (148мг%), натрий (0,5 мг%), кальций (15 мг%), магний (8,0 мг%), темир (0,5 мг%), фосфор (23 мг%), йод (2,5 мг%) ларни сақлайди.

Сабзи уруғлари ўзида 1,5% эфир мойларини сақлайди, уларнинг таркибига а-пинен, I-лимонен, цинеол, геранилацетат, каротал, даукол, азорон, флавор бирикмалари, ёғ (13% гача), даукостерин ва яна бошқа моддалар кирди.

Сабзи гулларида флавоноидлар — кверцетин ва кемферол, шунингдек антоциан асослари бор.

Усимлик ўтидан — дауцин ҳамда пирролидин топи-  
ган.

Сабзи тиббиёт амалиётида бир қатор хасталикларни даволашда фойдаланилади. У ҳужайраларда мавжуд бўлувчи оксидланиш-қайтарилиш жараёнларини уй ғунлаштиради, эт олишига ёрдам беради (эпителизацияни жадаллаштиради), углевод алмашинувини яхшилайди, енгил сурги вазифасини бажаради, овқат ҳазм бўлишини осонлаштиради, эмизикли аёлларнинг сутини кўпайтиради (П. П. Гольшенков, 1971).

Сабзи поливитамишли омил сифатида гиповитаминоз ҳамда авитаминозда, дармонсизликда, камқонликда кенг қўламда тавсия этилади. Мабодо одам сабзини сархил ҳолда ёки қанд билан бирга истеъмол қилиб турадиган бўлса, бу кишининг организми тери касалликларига нисбатан бардошли бўлади, иштаҳаси яхши бўлиб, вазни ортади. Сабзи шарбати гастрит, энтерит хасталикларида нафли таъсир кўрсатади. Бунинг учун бемор сабзи шарбатидан бир ош қошиғида эрталаб наҳорга ҳамда кечқурун истеъмол қилиб туриши керак.

Сабзи шарбати, ўсимлик уруғлари асосида тайёрланган дамлама билан биргаликда жигардаги тош ҳамда сийдик йўлидаги тош касалликларида тавсия қилинади.

Юқори нафас йўлларидаги шамоллаши билан боғлиқ бўлган бронхит йўталида сабзи шарбати билан асал омуктасини истеъмол қилиш жуда яхши самара беради.

Сабзи уруғлари асосида саноат миқёсида даукарин препарати олинган бўлиб, у спазмолитик хусусиятга эга. Уни юрак тож томирларининг фаолиятида нуқсонлар бўлганда, томир деворларини кенгайтирувчи, маълум даражада тинчлантирувчи омил сифатида ишлатилади. Юрак атрофида, тўш орқасида ҳосил бўладиган оғриқни қолдиришда ҳам нафи тегади. Стенокардия билан оғриганлар даукариндан фойдалансалар нитроглицерин, валидол ва яна бошқа қон томирларини кенгайтирувчи омиллардан камроқ ичадилар.

Халқ табобатида сабзи сийдик ҳайдовчи, қовуқдаги тош ҳамда қумларни нуратувчи омил сифатида тавсия этилади. Бунда жайдари сабзининг уруғлари яхши самара беради. Уруғ кукун (порошок) ёки уруғлар асосида тайёрланадиган дамлама овқатни ҳазмлаш аъзоларининг фаолиятини яхшилайди, ел ҳайдаш хусусиятига эга, айниқса буйракдаги тошни йўқотишда ижобий таъсир кўрсатади (А. П. Попов, 1968). Шунингдек, сабзи

турпи тери куйганда фойдаланилади, рақ хасталигига эса сабзи шарбати ичиш тавсия қилинади ҳамда ташқи муолажа учун ҳам қўлланилади.

Сабзи уруғлари кукун ҳолида ёки сувли дамлама сифатида гижжа ҳайдовчи восита ҳамда қорин дамланиб ич кетишида (диспепсия) фойдаланилади.

Сабзи тери куйганида ҳамда совуқ урганида, шунингдек битиши қийин бўлган йирингли яра ва жароҳатларда ҳам фойдаланилади. Бунинг учун озор топган жойларга сархил сабзи қирғичдан ўтказилган ҳолда қўйилди, ёхуд сабзи шарбати билан ювилади. Сабзи шарбати билан яллиғланган оғиз ҳамда томоқ чайнлади, чақалоқларнинг тани яхши ривожланиши учун ҳам сабзи шарбатидан фойдаланиш тавсия этилади.

Сабзи камқонликда, дармэнсизликда, юрак, жигар, буйрак касалликларида фойда беради. Сабзи асосида тайёрланадиган малҳамлар даволовчи косметикада кенг қўлланилади.

Чорвачиликда ҳам сабзининг шифобахш хислатларидан тадбиркорлик билан фойдаланиш мумкин. Жумладан, ёш моллар ҳамда паррандаларга сабзи қувватбахш озиқа, организмни мустаҳкамловчи, поливитаминли омил сифатида берилади. Бу мақсадда сабзи бутунлигича ёки майдаланган ҳолда ёхуд қуритилиб кукунлаштирилган кўринишда берилиши мумкин. Нозик туғилган бузоқларга сархил сабзи қирғичдан ўтказилган ҳолда сут билан бирга озиқлантириладиган бўлса, ижобий самара бермай қўймайди. Бунинг учун 2 ойликкача бўлган бузоқларнинг ҳар килограмм вазни ҳисобига 5—6 г, икки ойликдан ошган бузоқларнинг ҳар килограмм вазни учун 10 г ҳисобида сабзи қириндисидан берилиши лозим бўлади (П. П. Голишенков).

## С А Р С А Б И Л

Сарсабил — лолалошлар (лолагуллилар) оиласига мансуб, кўп йиллик ўтсимон ўсимлик. Ўсимликнинг майда тарқоқ илдизлари, тик турувчи пояси бўлиб, баргларида пардасимон қазғоқлар бор. Гуллари бир жинсли, икки уйлidir. Ўсимлик ривожланишининг учинчи йили яшил-сарик рангли гуллар пайдо бўлади. Меваси — қизил рангли, шарсимон, резавор. Уруғлари қора рангда.

Сарсабил ҳозирда кенг тарқалган, маданий ҳолда ўстириладиган ўсимлик бўлиб, Кавказ олди районларида, Сибирда учрайди. Сарсабилни маданий ҳолда ўстириш

эрамизгача Урта Ер денгизи бўйи мамлакатларида бўлганлиги тахмин қилинади. XV асрнинг охирларида Франция, кейинчалик бошқа Европа мамлакатларида маданий ҳолда етиштирила бошланди.

Европа, Осиё ва Африкада сарсабилнинг 100 тури бор бўлиб, Ўзбекистонда 7 тури учрайди.

Сарсабилдан қадим замонлардан бери доривор ҳамда сабзавот сифатида фойдаланиб келинади. Усимлик манзара кашф этувчи сифатида ҳам қадрланади: унинг нозик кўкати ҳамда қизил рангли мевалари ўзгача дилраболикни кашф этиб, кеч кузгача гўзаллигини сақлайди.

Сарсабил қимматли сабзавот маҳсулоти сифатида ҳам ардоқланади. Унинг ёш новдалари ўз таркибида жуда кўп фойдали моддаларни сақлайди. Чунончи, сарсабилнинг шарбатли новдалари таркибида оқсил, аъзо учун ниҳоятда зарур бўлган лизин моддаси, А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, РР дармондорилари, минерал тузлар, қанд моддаси бор. Шунингдек, унда аспарагин моддаси мавжуд бўлиб, шу туфайли ҳам у подагра, истисқо ҳамда диабет касалликларини даволашда тавсия этилади.

Сарсабилнинг ёш новдалари шўрва, газакларга қўшилади, тузланади, сиркаланади, тузли сувда қайнатиб сўнгра қовурилади.

Сарсабилнинг новдаларини музлаткичларда тўрт ойгача сақлаб, ундан тадбиркорона фойдаланиш мумкин.

Сарсабил новдаларининг қайнатмаси сурункали сўзак (цистит), пиелонефрит, сийдик йўлидаги тош касалликларида истеъмол қилинади. Сарсабил тоқ безларининг яллиғлишида (простит) яхши натижа беради (Э. Сапожникова). Сарсабил илдизлари асосида тайёрланган қайнатма организмда туз йиғилишида, подагра, ўт қопчасида тош бўлганида истеъмол қилиш тавсия этилади. Бунинг учун 20 г миқдорда майдаланган сарсабил илдизлари устига бир стакан миқдорда сув солиниб, усти беркитилган ҳолда қайнатилади. Агар сарсабил илдизи сархил — янги бўладиган бўлса 3—5 дақиқа, қуритилган бўлса 7—10 дақиқа давомида қайнатилади. Сўнгра сузилади, йўқотилган сув ҳажми қайнатилган сув билан кетказилади ва ярим стакан миқдорда кунига тўрт маҳал истеъмол қилинади. Мабодо, организм шишган бўлса, сарсабил қайнатма сувидан кунига чорак стакандан икки маҳал ичиш тавсия қилинади.

Сарсабилнинг совуқ усулда тайёрланадиган дамламасидан ҳам фойдаланиш мумкин: уч чой қошиқ миқ-

дорида майдаланган сарсабил илдизи, ёш новдалари ва ўти аралашмасидан олиб, унинг устига бир стакан қайнаиб совутилган сув солиб икки соат давомида дамлаб қўйилади. Сўнгра сузилиб шарбатдан ош қошиқда кун бўйи ичилади.

Газандаўт баргларида 1 қисм, наъматак мевалари ҳамда баргизуб баргларида 2 қисмдан, сарсабил илдизи ва ертут баргларида 3 қисмдан ҳамда дала қирқбўғни (хвош полевой) ўтидан 5 қисм олиб аралаштирилади. Майдаланган аралашмадан бир қошиқ олиб унинг устига икки стакан қайноқ сув солиб, ўралган ҳолда ярим соат давомида дамлаб қўйилади ва дамламадан кун давомида ичилади. Даволаш бир неча ойдан тортиб ярим йилгача давом этиши мумкин. Бу амал юқорида кўрсатиб ўтилган хасталиклар учун беозор даво ҳисобланади.

Сарсабилнинг ёш новдалари асосида қиём олиш мумкин: ўсимлик шарбатига икки ҳисса кўп миқдорда шаккар қўшиб сувда (қайнаётган сувнинг устига қўйилган идишда) 40 дақиқа давомида қайнатилади. Шундан сўнгра ҳосил бўлган қиём идишларга қўйилиб беркитилади. Икки-уч чой қошиқда қиёмдан олиб бир стакан қайноқ сувга аралаштириб кунига уч-тўрт маҳал ичилади. Бундай амал танада модда алмашинуви бузилиши, сийдик йўли касалликларида фойда беради. Мабодо аъзоларда сув йиғилган бўлса, у ҳолда мазкур қиёмни сувсиз, нонга суртиб истеъмол қилиш лозим кўрилади.

Болгар халқ табобатчилигида сарсабил илдизи буйрак ҳамда қовуқда тош бўлганида тавсия қилинади.

Сарсабил асосида олинадиган, саноат миқёсида чиқарилувчи аспарагин дориси вена қон томирига юборилганида қон босимини пасайтиради, юрак фаолиятини уйғунлаштиради, периферик қон томирларини кенгайтиради, диурезни оширади, жигар фаолиятини яхшилади (Д. Йорданов, П. Николов, Асп. Бойчинов, «Физиотерапия». София, 1972).

## САЧРАТҚИ

Сачратқи — кўп йиллик ўтсимон ўсимлик бўлиб, бўйи 30—100 см атрофида, пояси тик ўсади, шохланган. Илдизолди тўпбарглари бандли, патсимон қирқилган бўлиб, анча катта, юқоридаги барглари эса майдароқ бўлади. Поядаги барглари ланцетсимон, йирик тишсимон қиррали, юқори қисмидагилари эса текис қиррали, улар пояда бандсиз кетма-кет ўрнашган. Гуллари ҳаворанг са-

ватчага тўпланган бўлиб, эни 3—4 см келади. Меваси — сарғиш-қўнғир рангли учмали писта.

Сачратқи ёввойи ҳолда бутун Европа қитъасида, Кавказда, Ғарбий Сибирь ва Урта Осиёда учрайди. Ўсимлик Урта денгиз соҳили мамлакатларида, қадимий Рим даврида маданийлаштирилган эди. Ўсимлик XIX асрнинг бошларида Россияда ўстирила бошланди. Ҳозирда сачратқи, айниқса Бельгия, Германия, АҚШ да кўплаб етиштириладиган маданий ўсимлик ҳисобланади. Бизда етиштириладиган сачратқиларнинг салмоқли қисми Белорусь, Болтиқбўйи республикалари, Украина, шунингдек Ярославль областида етиштирилади.

Сачратқи Ўзбекистоннинг қарийб барча областларидаги ташландиқ ерларда, далаларда, экин майдонларида, тоғли районларда учрайди. Бизнинг шаронтимизда ўсувчи табиий сачратқилар июнь ойидан бошлаб кеч кузгача гуллаши мумкин.

Сачратқининг ер устки қисми ҳамда илдизи озиқ-овқат маҳсулоти, доривор омил сифатида ишлатилади.

Сачратқининг илдизи таркибида (биринчи йилининг кузида) 14—15% қанд моддаси (шу жумладан 11% инеулин, фруктоза), С ва В<sub>1</sub> дармондорилари, органик кислоталар, ннтибин, гликозидлар каби моддалар бўлади.

Ўсимликнинг барглари ва ёш новдаларида С дармондориси, органик кислоталар бўлса, гулларида цикорин гликозиди, С дармондориси ва бошқа моддалар бор. Ўсимликнинг сут шираси аччиқ моддалар, тараксастерол, каучук каби моддаларга эга.

Сачратқи қадим замонлардан буён бир қатор хасталикларнинг давоси сифатида халқ табобати амалиётида қўлланиб келади.

Абу Али ибн Сино сачратқи ўсимлиги ёрдамида кўнғил озганда, иситма хуруж қилганда, кўз яллиғланиши, шунингдек, ич кетиш касаллигини даволаган. Ўсимлик сут шираси ёрдамида кўзга тушган оқни кетказишга ҳаракат қилган. Ўсимликнинг илдизини қуритиб, туйиб, газанда ва ари чаққан жойга босишни тавсия қилган.

Халқ табобатида сачратқи ўсимлигининг қуритилмаган илдизи дизентерия касаллигини ва яллиғланиш жараёнларини даволашда, илдизи асосида тайёрланган қайнатма иштаҳа очиш ва овқатни ҳазм қилишни яхшилаш учун тавсия этилади. Сачратқининг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатмада офтоб урган болалар чўмилтирилади (Ҳ. Ҳ. Холматов, З. Ҳ. Ҳабибов, 1976).



Немис халқ табобатида сачратқи ўсимлигининг ўти асосида тайёрланадиган дамлама гастрит, гастроэнтерит, ўтдаги тош касаллиги, нефрит, сийдикни тутабилмаслик, талоқ ва бавосил касалликларини даволашда тавсия қилинади (П. П. Голишенков, 1971).

Маълумотларга қараганда, сачратқи ҳамда мойчечак гуллари аралашмасидан тайёрланган қайнатмани жигар, талоқ, буйрак ва меъда касалликларида қўллаш мумкин. Ўсимлик меваси иситма кўтарилганида ҳароратни пасайтиради. Сачратқи кулини қаймоққа аралаштириб гуш, сувчечак, турли яралар ва бошқа тери касалликларига қўллаш амаллари ҳам бор.

Илмий манбаларда қайд қилинишича, сачратқи гуллари одамнинг марказий нерв системасига тинчланттирувчи сифатида таъсир кўрсатади, юрак фаолиятига ижобий таъсир кўрсатиб, ишнини уйғунлаштиради. Илдизлари асосида тайёрланган қайнатма эса микробларга қирғин келтирувчи хусусиятга эга.

Сачратқи препаратлари иштаҳа уйғотади, овқатни ҳазмлашни яхшилайди, сийдик ва ўт ҳайдаш хусусиятига эга бўлиш билан бирга яллиғланишга қарши таъсир қиладиган хусусиятлари ҳам бор.

Сачратқи илдизидан уй шароитида қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан сув солиб, устига майдаланган илдиздан бир чой қошиқ миқдорига солинади. Уни енгил аланга устида бир оз қайнатиб, 2 соат қолдирилади. Шундан сўнг дока воситасида сузиб, кунига 3 маҳал овқатдан олдин ярим стакандан истеъмол қилинади. Ёки 1 чой қошиқ миқдорига ўсимлик ўтининг устига бир стакан миқдорда қайнаб турган сув солиниб, ширинлаштирилади-да, ярим стакандан кунига уч маҳал овқатланишдан олдин истеъмол қилинади. Одатда, сачратқи ўсимлиги маҳсулотларидан тайёрланадиган доривор омиллар фақат ичиш олдидан тайёрланиши маъқул кўрилади.

Сачратқи ўсимлиги маҳсулотларидан ташқи муолажалар учун қуюқ дамлама тайёрланади, бунинг учун 20 г маҳсулот 0,5 литр сув нисбатида олинади. Улар экзема ва чипқон каби яраларда боғлама сифатида фойдаланилади (П. П. Голишенков).

Сачратқидан доривор маҳсулотлар қуйидагича тайёрланади: ўсимлик гуллаганида унинг ер устки қисми ҳамда илдиз олди тўпбарглари алоҳида-алоҳида йнғиб олиниб, соя жойларда қурилади. Илдизлари эрта баҳорда ёки кеч кузда ковлаб олингач, тупроқларидан

тозаланади, совуқ сувда ювилиб, майдалаб, пана жойларда қуритилади.

Шуни айтиш керакки, сачратқи баргларида газасифатида, қайнатиб, димлаб истеъмолга ҳам ишлатилади. Истеъмолга, одатда ўсимликнинг мурғак, ёш барг ва новдалари яроқли ҳисобланади. Уларни олма, қизил гармдори, кўк нўхат ва карам билан биргаликда (тузланган бўлса ҳам бўлади) газак тайёрлаб истеъмол қилинса, жуда табиатли ва ейишли бўлади.

Сачратқи илдизларини совуқ сувда ювиб олгач, майда қилиб тўғралади, сўнгра бир оз сўлитилиб, тоқовурилиб қуритилади. Кукунга айлантирилган сачратқи илдизи сувда жуда яхши эрийди. У эса ўз навбатида қаҳванинг ўрнини босиши билан бирга шифобахшлиги ва татимли ичимлик эканлиги билан ажралиб туради.

### СУВ ПИЁЗ

Сув пиёз (тинбас) — кўп йиллик ўтсимон ўсимлик, бўйи 1,5 м гача боради. Ўсимликнинг пояси силлиқ, думалоқ. Поянинг пастки қисмидаги барглари узун ланцетсимон, уч қиррали, юқорисидаги япасқи бўлади. Оқпушти гуллар узун гулбандлари билан соябонни ташкил қилади. Ўсимлик июнь—июль ойларида гуллайди.

Сув пиёз Кавказ, Узоқ Шарқ ва Урта Осиёдаги дарё, сой, жилға, кўлмак, кўл ва сув ҳавзалари соҳилларида ўсади.

Сув пиёзининг пиёзбошлари татимли ва шифобахш маҳсулот сифатида фойдаланилади. Ўсимликнинг тугунаклари таркибида 60% га қадар крахмал, органик кислота ва бошқа моддалар бор.

Сув пиёзни картошка сингари қайнатиб, қовуриб истеъмол қилиш мумкин. Шунингдек, сув пиёз гўшти, балиқли, сабзавотли таомлар гарнири сифатида ҳам фойдаланилади. Сув пиёзи тугунаклари ёрма кўрнинишда бўтқалар тайёрлашда ишлатилади, уни қаҳва ўрнида ишлатиш ҳам мумкин.

Ўсимликнинг тугунаklarини ёзнинг охирлари ёки кузда йиғиштирилади. Уларни тозалаб, совуқ сув билан обдан ювилгач, майда бўлакчаларга ажратиб қуритиб олинади.

Сув пиёз ўсган жойларда уларни сидирғасига суғуриб олмасдан, балки, ёш ўсимликлардан 1—2м оралатиб қолдирилиши лозим. Бу эса кейинги ҳосилларнинг баракасини беради.

## ТАРРАК

Таррак (қовоқча) — қовоқдошлар оиласига мансуб ошқовоқларнинг бир тури. Пояси тик (бошқа вакиллари-нинг пояси эса ётиқ) ўсади. Меваси чўзиқ ва йирик. Ўсимликнинг 10—15 кунлик пишиб етилмаган ёш тугунчалари овқатга ишлатилади.

Таррак бошқа қовоқдошлар сингари кенг кўламда экилачиган маданий ўсимликларнинг бири.

Таррак мевалари таркибида 4—6% қуруқ моддалар, 2—2,5% қанд моддаси, 100 г маҳсулотида 15—40 мг % миқдориди С дармондориси, минерал тузлар ва тана учун фойдали бошқа моддалар мавжуд.

Таррак ва унинг асосида тайёрланадиган таомлар инсон танасига енгил сингийди, ошқозон-ичак фаолиятини уйғунлаштиради, уни парҳез таомлар таркибига киритиш мумкин.

Таррак мевалари техник жиҳатдан етишган вақтда, яъни ўсимлик мевалари 15—25 см атрофида бўлиб, қобиги тирноқ билан кесиладиган даражада юмшоқ қисми оқ, нафис, уруғ қобиқлари ҳали қаттиқлашмаган пайтида олиб ишлатилади. Мевалар кейинчалик ўзининг шарбатлилигини йўқотади, эти дағаллашиб қобиғи қолади, маҳсулотнинг сифат даражаси пасайиб кетади.

Аниқ маълумотларга қараганда («Советы огороднику», Алма-Ата, «Қайнар», 1980), тарракдан сабзавот сифатида фойдаланиладиган бўлса, одамни семиртиб кетишдан сақлайди, танада холестерин моддасининг кўпайишига йўл қўймайди. Шу боисдан ҳам таррак парҳез таомлар таркибига киритилаб, кекса кишиларнинг овқат тури бойитилади. Тарракдан тайёрланган таомлар жигар ва буйрак касалликлари билан оғриган кишилар учун жуда фойдали ҳисобланади. Шу билан бирга, таррак бошқа овқат маҳсулотларини танада енгил ҳазмланишига ёрдам беради. Таррак таркибида мавжуд бўлган темир моддаси (0,4 мг%) танада қоннинг таркиб топишида фаол қатнашади.

## ТАРВУЗ

Тарвуз — қовоқгуллилар оиласига мансуб бир йиллик ўсимлик бўлиб, ер юзида кўп етиштириладиган полиз маҳсулотларидан биридир. Тарвuzнинг хўраки, хашаки ва ёввойи турлари мавжуд. Тарвуз Овруро, АҚШ, Япония, Хитой, Ҳиндистон каби мамлакатларда кенг тар-

қалган. Мустақил давлатлар ҳамдўстлигида асосан, Молдова, Жануби-Шарқий Қозоғистонда, Волга бўйи, Ғарбий Кавказ, Украина ва айниқса Урта Осиё жумҳурияларида кўплаб етиштирилади.

Тарвуз ер бағирлаб ўсади, унинг палаги 3—4 м атрофида бўлади, илдизи ўқилдиз, барглари узун бандли, бўлакли. Гули икки жинсли, эркак гуллари палакда гужгон, тўп-тўп, оналиклари аксарият якка ҳолда жойлашган бўлади. Аввал эркак, сўнгра урғочи гуллари, кейинчалик ҳар иккаласи барабар очилади, кеч тушгач, гултожбарглар ёпилади. Тарвузнинг гуллари ҳашаротлар ёрдамида чангланади.

Маданий ҳолда етиштирилладиган тарвузларнинг таркибида 11% га қадар қанд моддаси,  $B_1$  (0,04 мг%),  $B_2$  (0,04 мг%), С (10—40 мг%), РР (0,2 мг%) дармондорилари, каротин, органик кислоталар, жумладан фолат кислотаси, пектин, клечатка, фосфор, кальций, магний, темир, калийлар мавжуд.

Тарвуз суюмли табиат неъматини бўлиши билан бир қаторда халқ табобати амалиётида кенг қўлланиб келинади. Жумладан, тарвуз истисқо ва сариқ касаллиги билан оғриган беморларга тавсия қилинади. Ундан ўт ва сийдик ҳайдовчи восита сифатида фойдаланилади. «Асрлар донолиги» («Мудрость веков», Душанбе, 1989) китобида келтирилган маълумотларга қараганда, тарвуз ортиқча иссиқликдан ҳосил бўладиган (қуёшнинг тифиз иссиқлигида сафарда бўлганда) безгакка қарши фойдали ҳисобланади. Шунингдек, тарвуз жигарга ижобий таъсир кўрсатади, қонни суюлтиради ва маромга солади. Тарвуз савдодан келиб чиқадиган касалликларга нафли ҳисобланади. Бунинг учун уни сут билан истеъмол қилиш тавсия этилади.

Халқ табобатида тарвузнинг қуритилган пўчоқларидан тайёрланган дамлама йўғон ичакнинг яллиғланишини даволашда ижобий натижа беради. Тўла, хомсемиз одамларнинг ихчам тортиб, озишига мойиллик яратади.

Халқ табобатида тарвуз парншонхотирликда, ниқриз (подагра) касаллигида, бўғимларнинг яллиғланишида (артрит) фойдали, беозор неъмат ҳисобланади. Тарвузнинг уруғ мағизларини сут билан эзилмаси бачадондан бемавруд келувчи қонни тўхтатувчи беасоратли омил ҳисобланади. Шунингдек, тарвуз уруғлари гижжа туширувчи беозор восита сифатида ҳам ишлатилади.

Замонавий тиббиёт амалиётида тарвуз бир қатор

касалликларни даволашда тавсия этилади. Тарвуз шарбати ўт пуфаги, буйрак ҳамда қовуқдаги майда тош ва қумларни нуратиш ҳамда чиқариб ташлаш хусусиятига эга эканлиги аниқланган. Тарвузда қанд салмоғи фруктоза кўринишида бўлганлиги туфайли, уни қандли диабет билан оғриган беморлар истеъмол қилишлари мумкин. Юрак ҳамда буйрак касалликлари билан оғриган беморларнинг бадани салқинганда одатда шифокорлар тарвуз истеъмол қилишни тавсия этадилар. Тарвуз шарбати жигар тўқималарини енгил сингийдиган қанд моддалари билан таъмирлайди. Тарвуз таркибида мавжуд бўладиган фолат кислотаси борлиги унинг шифобахш даражасини янада оширади. У танада холин моддаси ҳосил бўлишида бевосита қатнашади. Холин моддаси жигар фаолиятини яхшилаб, аъзоларда ёғ алмашинувига ижобий таъсир кўрсатади.

Тарвуз таркибида кўп миқдорда клетчатка бўлишлиги туфайли у ичакнинг тўлқинсимон ҳаракатини (перистальтика) кучайтиради, овқатни ҳазм бўлишини яхшилайди ҳамда танадан холестериннинг чиқиб кетишига сабабчи бўлади (С. Я. Соколов, И. П. Замотаев, 1984).

Тарвуз парҳез неъмат сифатида жигар, ўт пуфаги, буйрак ва сийдик ажратувчи йўллар касаллигида, шунингдек камқонлик (анемия) да тавсия этилади.

Юқорида зикр этиб ўтилган тарвузнинг хосиятларига оид маълумотлар бу неъматнинг беғубор бўлиши билан боғлиқдир. Маъданий ўғитлар билан етиштирилган тарвуз маҳсулотлари нафақат сифатсиз бўлибгина қолмасдан, балки киши танасига салбий таъсир қилиши табиий.

Уй-хона шароитида қуйидагича амалдан фойдаланиш мумкин.

100 г қуритилган тарвуз пўчоғини ярим литр қайноқ сув билан дамлаб, совуғунича кутилади. Сўнгра дамлама шарбатидан ярим стакан миқдорда кунига 4—5 маҳал ичилади. Бундай муолажа ўткир ва сурункали йўғон ичак яллиғланишида фойдали ҳисобланади.

## ТУРП

Хушхўр, куврак турп ҳар қандай кишининг иштаҳасини «қитиқламай» қўймайди. Турп салқин мавсумларда ошхонамиз бисотидан айрилмайдиган табиат неъматларидан бири ҳисобланади.

Турп — бутгуллилар оиласига кирувчи икки йиллик

сабзавот. Ҳосилликнинг пояси тик ўсувчи, шохланган, силлиқ ёки сийрак тукли бўлиши мумкин. Поясининг пастки томонидаги барглари лирасимон-патсимон қирқилган. Юқори томонидагилари эса бутун юмалоқ ёки чўзиқ бўлади. Гули икки жинсли, оқ-пушти, сарғиш ёки бинафшаранг бўлиши мумкин. Гул тўплами — шингил. Мева-си очилмайдиган қўзоқ. Турп илдизмевалари ташқи кўриниши, шакли ва ранги билан ҳам фарқланиши мумкин.

Турп ҳозирда жаҳоннинг кўпгина мамлакатларида етиштирилса-да, унинг асл ватани Япония деб қайд қилинади. Р. Шоназаровнинг берган маълумотларига қараганда, дастлаб бошқа ўсимликлар қатори Япония оролларида табиий ҳолда ўсадиган ёввойи турпнинг хўжалик учун фойдали хусусиятлари маълум бўла бошла-лагач, уни маданийлаштиришга киришилган. Минг йил-лар давомида саралаб экиш туфайли турпнинг турли ранг ва шакллари вужудга келган. Ҳозир Японияда етиштирилаётган бу ўсимлик илдизмевасининг вазни 15—20, ҳатто 30 килограммгача етади.

Турп Ўзбекистоннинг қарийб барча районларида етиштирилади. У озиқ-овқат маҳсулоти сифатида ишлатилиши билан бирга, қадим замонлардан бери шифобахш неъмат сифатида ҳам фойдаланилади.

Турп халқ табobati амалиётида кенг кўламда ишлатиладиган беозор восита бўлиб, тадбиркорлик билан қўлланилганида ижобий натижа бериши мумкин.

Турп илдизмеваси таркибида қанд, оқсил, клетчатка, ферментлар, холин, каротин, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, С дармондорилари, шунингдек салмоқли миқдорда калий тузи, кальций, магний, фосфор моддалари бор.

Халқ табobati амалиётида турпнинг қайнатиб пиширилгани шамоллашга қарши, пешоб ҳайдовчи, балғам кўчирувчи, томоқ ва ўпка касалликларига даво сифатида тавсия этилади.

Маълумотларга қараганда, халқ табobatчилигида кўкйўтални, нафас олиш йўллари шамоллашини даволашда турп шарбатига асалдан тенг миқдорда аралаштириб, кунига 3—4 марта бир ош қошиқдан истеъмол қилиш амали ҳам бор. Турп ичи ўйилиб асал солинадиган бўлса, хуштаъм шарбат ажралади. Мазкур шарбат пешоб йўлида мавжуд бўлувчи майда тошларни нуратиши билан бирга, ўт қопчасининг яллиғланишида енгиллик беради.

Ўз даврида Диоскаринд ва Галенлар турпнинг хосият-

лари устида тўхталиб, уни ҳар куни истеъмол этишни тавсия этишган, шунингдек, турп иштаҳани очиши, ошқозонда шира ажралиши ва овқатни осон ҳазм қилиш учун зарурлигини қайд қилиб ўтишган.

Абу Али ибн Сино турп шарбатидан овоз бўғилиш касаллигини даволашда фойдаланган. У саримсоқни пишириб турп билан қўшиб истеъмол қилинса, буйракдаги тошни йўқотиб юборишини, турп уруғини асал билан аралашмаси киндик оғриғига, уруғининг ўзи эса йўталга шифолигини таъкидлаган.

Халқ орасида тарқалган амаллардан бирида турп, лавлагги ва сабзи шарбатларидан тенг миқдорда олиниб, рангли шишага солинади, оғзи пухталаб ёпилгач, устидан хамир ёпиштирилиб, 3 соат давомида духовкага қўйилади. Тайёрланган аралашмадан кунига 3 маҳал бир ош қошиқдан овқатланишдан олдин истеъмол қилинса, камқонлик ҳамда бедармонликка даво бўлади. А. П. Поповнинг берган маълумотига қараганда, бундай муолажа уч ой давомида олиб борилиши лозим.

А. Д. Турованинг келтирган маълумотларига қараганда («Лекарственные растения СССР и их применение»), турп овқатни ҳазм қилишда қатнашадиган безларнинг шира ажратиш фаолиятини уйғунлаштиради. Турп шарбатидан ўтдаги тош касаллигини даволашда фойдаланилади.

Маълумотларга қараганда, турпда кучли бактерицид хусусиятига эга бўлган лизоцим моддаси учрайди. Маълумки, бундай омиллар ашаддий микробларга қирон келтириши билан ажралиб туради. Турп уруғларининг кукунини оз миқдордаги сув билан аралаштириб, тананинг ярали ерларига қўйилса, секинлик билан тузалаётган жароҳатларнинг битишини тезлаштиради.

Турп қизамиқ, юқори нафас олиш йўлларининг катарри, бронхит, ўпка сили касалликларини даволашда ҳам ишлатилади. Турп шарбатини оғриқ қолдирувчи сифатида, бод, ниқриз, мушакларнинг, нерв толаларининг шамоллашида баданга суртиш тавсия қилинади. Турп шарбатини тайёрлаш учун 3 ош қошиқ турп шарбати, 2 ош қошиқ асал, 1 ош қошиқ спирт (40% ли) ва бир ош қошиқ миқдорда ош тузи қўшиб аралаштирилиши лозим бўлади (Ҳ. Х. Холматов, И. А. Харламов).

Баъзи маълумотларга қараганда, турп танада ортиқча холестерин тўпланишига имконият туғдирмайди. Бундан ташқари, у атеросклероз касаллигининг олдини олишда ва даволашда муҳим аҳамиятга эга.

Турп илдизмеваси меъда-ичак яраси, гастрит, энтерит, гепатит ва юрак касалликларига муолажа сифатид. Истеъмол этилиши лозим кўрилмайди.

Турпнинг бир қатор навлари мавжуд бўлиб, улашакли, катталиги ҳамда мазаси билан ажралиб туради Турп илдизмеваларининг кўриниши думалоқ, овалсимон цилиндрсимон, конуссимон бўлади. Таъми ҳам турлича яъни аччиқ, ўткир таъмли ёки чучук бўлиши мумкин Ўзбекистонда турпнинг «Марғилон», «Майский ранний» «Грайворон» каби навлари экилади.

## Ч О Й Ў Т

Чойўт — раъногулдошларга мансуб ўтсимон ёки бутасимон ўсимлик туркуми. Барглари панжасимон мураккаб ёки қирқма, гуллари сариқ, оқ, пушти ва тўқ қизил. Ер юзининг Шимолий қисмида 200 га яқин тури учрайди. Шулардан 150 тури МДХ ҳудудида ўсади. Аксарият турларининг илдизпоясида ошловчи моддалар тўпланadi. Айрим турлари доривор ҳисобланади. Чойўтнинг «Потентилла анзерина» тури истеъмолга яроқли маҳсулотлар беради.

Чойўт кўп йиллик ўтсимон ўсимлик бўлиб, унинг узун ўрмалаб ўсувчи ингичка поялари патсимон баргларига эга, баргларнинг усти силлиқ, пастки томонида оқ майин туклари бўлади, илдизлари тугунаксимон кўринишга эга. Ўсимлик май ойдан кузга қадар гуллайди, гуллари заъфарон-сариқ кўринишга эга.

Чойўтнинг мурғак, ёш барглари ўз таркибида С дармондориси, углеводлар, ошловчи моддалар, эфир мойларини сақлайди. Ўсимликнинг барглари салатлар, шўрва тайёрлашда, шунингдек балиқли, гўшти ва ёрмали таомларга ёндош-пюре сифатида ишлатилади. Крахмалга ўта бой тугунаклар қайнатилган, қовурилган кўринишда истеъмол қилинади.

Чойўтнинг қуритилган тугунаклари асосида унлар тайёрланиб, кулчалар, қуймоқлар тайёрлаш мумкин.

Чойўтнинг ёш барглари ўсимлик гуллаши даврида йнғилади, тугунаклари эса кузда олинади. Ўсимлик тугунаклари тупроқ қолдиқларидан тозалангач, совуқ сувда яхшилаб ювилади-да, печларда қуритиб олинади.

Тайёрланган маҳсулот қоғоз халталарга солинган ҳолда кемирувчи ҳайвонлар ҳамда ҳашаротлардан холи бўлган жойларда сақланади.



## Ш О Л Ғ О М

Шолғом — бутгуллилар оиласига кирувчи илдизмевали сабзавот. Ҳусимлик биринчи йили баргли поя ва илдизмевали ҳосил беради, кейинги йили эса унинг уруғи олинади. Гули тўрт бўлакдан иборат бўлиб, шингилсимон тўпгулни ҳосил қилади. Ҳусимлик четдан чангланади. Меваси — қўзоқ, думалоқ, япасқи, оқ, қизил, бинафша ранг бўлиши мумкин. Уруғлари майда, думалоқ кўринишга эга. Ҳусимликнинг илдиз олди барглари лира кўринишида, ранги заъфарон—яшил, усти Ҳусимталар билан қопланган, поячанинг юқори қисмидаги барглари бандсиз жойлашган.

Шолғом ёввойи ҳолда учрамайди. Тахмин қилинишича, шолғом маданий равишда Олд Осиё ёки Европанинг Урта қисмида милодимизгача бўлган даврларда етиштирила бошланган. Деҳқончиликда шолғом XIX асрнинг охири, XX асрнинг бошларидан кенг экилган. Урта Осиёда, жумладан Ўзбекистонда VII асрлардан экила бошланган.

Кундалик ҳаётимизда кенг истеъмол қилинадиган сабзавотлардан бири ҳисобланмиш шолғом илдизмевалари шифобахш неъмат сифатида ҳам қадрланади. Унинг таркибида 1,31—1,75% азотли моддалар, 0,72% гача сахароза, 0,63—0,75% минерал тузлар, 0,378% пентозанлар, дармондорилардан В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, каротин, пантотен кислотаси ва бошқа моддалар мавжуд. Шолғом илдизмевалари таркибида 238 мг % калий моддаси, кальций, темир, фосфор (30 мг%), натрийлар бор.

Шолғомнинг шифобахш хосиятлари қадимдан маълум. Абу Али ибн Сино шолғомнинг ўртасини ўйиб, мум ва гулмоё солиниб, қўрда кўмилгани билан тери касалликларини, совуқдан пайдо бўлган яра ва ёрилишларни даволаш мумкинлигини айтган. Қайнатиб пиширилган шолғомни кўкрак қафасини ва томоқни юмшатишда ишлатган. Шолғомни гўшт билан қайнатиб истеъмол этилса, кишига мадор, кўзга фойда бериши ҳақида маълумотлар келтирган.

Халқ табobati амалиётида шолғом ўпка, нафас йўли касалликларида, иситма баланд бўлганида, юрак безовталанишида фойдаланилган. Унда сийдик ҳайдаш, жароҳатларни тuzатиш, оғриқсизлантириш хусусиятлари ҳам бор. Шолғомнинг қайнатиб пиширилгани, шунингдек унинг шарбати зикнафас, кўксоз касаллигида, изтиробли йўтал пайдо бўлганида, ўткир ларингитда, шамоллаш

натижасида овоз йўқолганда, уйқусизликда ижобий на-  
тижа бериши қайд қилинган.

Мавжуд маълумотларда қайд қилинишича, шолғом шарбати шакар ёки асал билан бирга йўтал қолдирувчи омил ҳисобланади. Бунинг учун шакарли шолғом шарбатидан кунига уч-тўрт маҳал ош қошиқда ичиш лозим кўрилади.

Уй шароитида шолғомдан дори тайёрлаш учун 2 ош қошиқ майдаланган шолғом устига бир стакан қайноқ сув солиб, 15 дақиқа давомида қайнатилади ва ундан чорак стакандан ичиб турилади. Бир стакан бундай қайнатма уйқу олдидан истеъмол қилинса, тинчлантирувчи дори сифатида таъсир кўрсатади. Қайнатма шарбати билан ғарғара қилинадиган бўлса, томоқ ва тиш оғриғига даво бўлади. Пиширилган шолғом бўтқасини ниқриз билан озорланган жойларга боғлаб қўйиладиган бўлса, дардни анчагина енгиллаштиради.

Шолғомнинг кўпгина навлари мавжуд бўлиб, улар ўзининг шакли, ранги, катта-кичиклиги билан фарқ қилади. Аксарият, шолғомнинг илдизмеваси думалоқ кўринишга эга бўлади. Илдизмеваларининг ранги оқ, сариқ, қизил, бинафша ранг бўлиши мумкин.

## Қ О В О Қ

Қовоқ деганда кўзнмиз олдига тандир оташидан узуб олинган пўрсилдоқ, лаззатли сомса, ёки қасқондан буғи ўрлаган сўрқилдоқ мантилар намоен бўлиши турган гап. Аслида қовоқ асосида тайёрланувчи ўнларча лаззатли таомларнинг шифобахш хусусиятларини барча бирдай билмаса керак.

Қовоқ — қовоқдошлар оиласига кирувчи бир ва кўп йиллик ўсимлик бўлиб, унинг пояси ер бағирлаб ўсади. Ўсимликнинг барглари йирик, тукдор бўлиб, пояда узун банди ёрдамида кетма-кет жойлашган. Гули икки жинсли, йирик, ранги сариқ бўлади. Улар ҳашаротлар воситасида чангланади. Меваси — йирик, кўп уруғли, серэт ва ширали, навига қараб турли шаклдаги полиз маҳсулоти.

Қовоқлар ёввойи ҳолда учрамайди. Бундан 3 минг йиллар муқаддам қовоқ Мексикада маданийлаштирилиб, кенг кўламда етиштирилган эди. XV асрнинг охирида бу неъмат Оврупога келтирилган бўлиб, у тез орада бутун жаҳон мамлакатларига тарқаб кетган.

Ҳозирда Ўзбекистоннинг қарийб барча вилоятларида

қовоқлар озиқ-овқат маҳсулоти сифатида етиштирил-  
моқда.

Жумҳуриятимиз шароитида қовоқ июль- август ой-  
ларида гуллайди, меваси октябрда пишади.

Т а р к и б и. Қовоқ мевасининг гўштли қисмида 11%  
гача қанд моддаси, дармондорилардан С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, нико-  
тин кислотаси, каротиноидлар, элатерицин А, фитосте-  
ринлар билан бир қаторда микроэлементлардан темир,  
шунингдек, калий (170 миллиграмм 100 грамм маҳсулот-  
да), кальций, магний, фосфор ва яна бошқа моддалар  
мавжуд.

Қовоқ уруғлари таркибида эса 50% мой, 35% ўсим-  
лик оқсилли, қанд моддаси, аминокислоталар, лейцин,  
тирозин, фитин, салицил ва олма кислотаси, фитостерин-  
лардан кукурбитол, смола каби моддалар, дармондори-  
лардан С, В<sub>1</sub>, каротинлар бор.

Д о р и в о р маҳсулотлари: меваси, уруғлари.

Х а л қ та б о б а т и д а қ ў л л а н и ш и. Қовоқнинг  
шифобахш хосиятлари қадимдан маълум бўлиб, у халқ  
табобати амалиётида кенг фойдаланилади.

Қовоқдан тайёрланган қайнатма кўкрак оғриганида,  
қуруқ йўталда тавсия этилади, мевасининг гўштли қис-  
мини сувда пишириб сариқ касалида, буйрак, қовуқ,  
истисқо касалликларида сийдик ҳайдовчи омил сифа-  
тида берилади. Қовоқ шарбати териси яллиғланган ки-  
шиларга суртилади. Меванинг юмшоқ қисми эзиб, темп-  
ратки устига боғланса, бу дарддан холи қилишга ёрдам  
беради.

Абу Али ибн Сино қовоқнинг хосиятлари борасида  
шундай дейди: ... Қовоқнинг пиширилгани енгил овқат  
бўлиб (ичак орқали) тезда ўтиб кетади.

... Пиширилган қовоқ иссиқ йўтал ва кўкрак оғриқ-  
ларида фойдалидир.

... Унинг шираси, айниқса қизил гул ёғи билан қў-  
шиб (ишлатилганда) иситилса, қулоқ оғриғини босади  
ва мия шишларида, сарамасга ва төмөқ оғриқларида  
фойда қилади.

... Қовоқнинг қайнатилгани меъдадаги иссиқ чиқин-  
дилар учун фойдали бўлиб, уларни туширади. Қаттиқ  
тиш оғриғига қарши қовоқдан олинган ширани бурунга  
тортилади. Хом қовоқ меъда учун, ҳатто болалар ва  
ўсмирлар меъдаси учун ҳам зарарли.

Ибн Сино булардан ташқари, қовоқни қўрда кўмиб  
пиширилганини қанд билан аралаштириб, ични юмшатиш  
учун истеъмол этиш мумкинлигини кўрсатади. Шунинг-

дек, қовоқ ширасидан томоқ оғриғини ва мия касал-  
ликларини даволашда фойдаланган.

«Махзан-ул-адвия» («Даволар хазинаси») китобида  
қовоқнинг ниҳоятда шифобахш хосиятлари ҳақида кўп-  
лаб маълумот берилади.

Табибнинг ёзишича, қовоқнинг ўртача ўлчовдагиси,  
оқ, ширин этилиги энг яхшиси ҳисобланади. Қовоқ  
танани совутиб, намлаштиради, тиқилмаларни очади,  
сийдик ҳайдаш хусусиятига эга, ичакларни юмшатади,  
сарик касалига даво бўлиб, ўткир кўринишдаги безгак-  
ка эмлик қилади. Қовоқни бирорта зиравор билан истеъ-  
мол этилиши лозим кўрилади.

Қовоқни гўшт билан биргалликда таом тайёрлаб истеъ-  
мол этилса, у аъзоларга яхши сингийди. Қовоқни  
мош ва нўхат билан бирга шўрваси тайёрланса, унда  
бу таом изтиробли йўталга даво бўлади, жигарга ижо-  
бий таъсир кўрсатади, безгак ҳароратига эмлик қила-  
ди.

Қовоқнинг барча навлари сафроси ва қони ошиб кет-  
ган иссиқ мижозли кишилар учун фойдаландир. Совуқ  
мижозли кишилар қовоқни саримсоқ, хардал (горчица),  
қалампир, туз ва наъно билангина истеъмол қилиши  
мумкин.

Қовоқдан тайёрланган мураббо (шакар ёки табиий  
асал билан) мияни пешлайди (мустаҳкамлайди), яхши  
қонни ҳосил қилади, дардларни қувади, аъзоларга осон  
сингийди. Совуқ мижозли кишиларга шакарлиликка  
нисбатан асалли мураббо фойдалироқ бўлади.

Қовоқнинг хосиятларини санаб интиҳосига етиш  
қийин. Урта Осиё халқлари қадим замонлардан пўстлоқ-  
ларининг қайнатмаси билан тери касалликларини даво-  
лашган. Қовоқ этининг эзилгани тери яллиғланганда,  
гуш (экзема) да, куйганда ва совуқ урганда ишлатила-  
ди (А. Алтимишев, 1976).

Шарқ халқлари табобатида қовоқни қўрга кўмиб  
пишириб, қўл ва оёқларининг оғриган жойларига босиш  
таъсия этилади. Унинг гўштли қисмини куйдириб, ўсим-  
лик ёғи билан аралаштириб, битмаган яраларга мал-  
хам қилинади.

Қовоқ уруғ мағизларидан тайёрланган «сут» билан  
қовоқ шарбати буйрак оғриғини қолдириб, қовуқ оғри-  
ғи ва қовуқнинг яллиғланиши (цистит) га даво бўлиши  
ҳақида маълумотлар бор (И. П. Гомименко).

Қовоқ уруғларининг мағизи гижжа туширувчи бе-  
озор омил эканлиги азалдан маълум. Бунинг учун қо-

воқ уруғини ейиш тавсия этилади. Аввалига қовоқ уруғининг пўстлоқлари ажратилиб (ичидаги кўкимтир мағиз пардаси сақланган бўлиши керак) 300 грамм ҳовончада янчилади. Янчиш жараёнида 10—15 томчидан сув қўшилади. Сув миқдори 50 граммдан ошмаслиги керак. 1 ош қошиқ асал ёки мураббо ҳам қўшиш мумкин. Аралашма тайёр бўлгач, наҳорда бир чой қошиқ едирилади. Уч соатдан сўнг беморга сурги дориси берилади (сурги сифатида канақунжут мойини бериш тавсия этилмайди).

**З а м о н а в и й т и б б и ё т а м а л л и ё т и д а.** Қовоқнинг этли қисмида салмоқли миқдорда лектин моддаси бўлганлиги туфайли (танадаги холестерин моддасини чиқиб кетишига кўмаклашгани учун), уни атеросклероз хасталиги билан оғриган беморларнинг овқати таркибига қўшилади, шунингдек ичакнинг тўлқинсимон ҳаракатини уйғунлаштиргани учун уни меъда-ичак касалликлари билан оғриган кишиларга тавсия этилади. Юрак-қонтомир касалликларни асорати ҳисобланмиш салқин (шиниш) рўй берганида сийдик ҳайдовчи синалган безор даво сифатида ҳам истеъмол қилиш тавсия этилади.

Қовоқнинг эти гуруч, буғдой ёки манна бўтқаси билан аралашмасини сут билан тайёрлангани ва узарни сариғмой ва шакар билан қовушгани юқорида кўрсатилган хасталиклар учун фойдали ҳисобланади.

Қовоқ таркибида жуда кўп дармондорилар мужассам бўлганлиги туфайли, сариқ касалини бошидан кечирган кишиларга парҳез таом сифатида берилади.

**А. Д. Турованин**г ёзишига қараганда, қовоқ ҳомиладор аёлларнинг кўнгли айнишига барҳам беради, денгиз хасталигига ёрдам қилади. Қовоқ уруғларидан олинадиган эмульсия эса, тасмасимон ва қил гижжага ҳирон келтиради, чунончи мазкур эмульсия солитерни (тўнғиз гижжа) 24 соатда йўқ қилади.

Қовоқ уруғларининг гижжа ҳайдаш меъёри: катта кишилар учун — 300 г, 10—12 ёш учун — 150 г, 5—7 ёш учун — 100 г, 3—4 ёш учун — 75 г, 2—3 ёш учун — 30—50 г атрофида бўлади.

### **Ш и ф о б а х ш т а о м л а р.**

**Ширқовоқ** номли билан юритилувчи таом нафақат атимли ва лаззатли бўлибгина қолмасдан, балки бир дотор хасталиклар учун парҳез сифатида тайёрланади. Ширқовоқ жигар, меъда-ичак касалликлари билан оғриган беморлар учун, шунингдек оғир хасталикни бошидан

кечирган кишиларга дармонбахш озуқа сифатида тавсия этилади.

Ширқовоқни тайёрлаш учун сапсариқ ва қаттиққина пишган ошқовоқдан 400 граммча олиб, пўсти ва уруғ тивитларидан тозалаб, катта чорбурчак (кубик) қилиб тўғрайсиз ва ювиб, кастрюлкага соласиз. 1 стакан гуручни ҳам териб, тоза ювиб соласиз ва масаллиқнинг юзи билан баробар қилиб сув қуйиб, ўтга қўйиб бир қайнатиб оласиз, 0,5 чой қошиғида туз ҳам солинг. Қайнаганда гуруч билан ошқовоқ чала пишади ва суви анча камаяди. Шундан сўнг 3 литр сут қуйиб, қайнатишни давом эттирасиз, тузи кам бўлса, ростлайсиз. Ошқовоқ юмшаб, гуручи эзилгунча қайнатасиз, шунда пишган ҳисобланади. Тайёр таомни дастурхонга тортишдан олдин идишнинг қопқоғи ёпилган ҳолда 15—20 дақиқа «дам едирилади», шунда ширқовоқ қаймоқ боғлаб бет олади, косаларга тақсимлаб, ҳар тегишликка (порциясига) 1 чой қошиғида сариёғ солиб келтирилади (К. Маҳмудов, «Очил дастурхон», 1988).

Кади гуруч деб аталувчи таом ҳам саломатлик учун фойдалилиги билан ажралиб туради. Мазкур таомни тайёрлашда гуруч сувда аввал пишириб олиниши керак, чунки қовоқдаги намлик гуручнинг расмана пишишини таъминлай олмайди. 4 стакан ювилган гуручни 4 стакан қайнаб турган сувга солиб, чала пишириладида, бунга ошқовоқ қўшилади. Бунинг учун таомни пиширишдан олдин ошқовоқнинг хоҳлаган навидан, лекин яхши етилганидан пўстини ва уруғ тивитларини кесиб ташлаб, катта чорбурчак (2х2х2 см) шаклида тўғралади. Буни пиширилайётган гуруч устидан солиб, 5 стакан сут қуйилади ва оловни баландлатиб қайнатилади. Масаллиқ қайнаб чиққач, олов пасайтирилиб, милдиратиб қайнатиб, ковлаб турилади. Пишганлиги гуруч ва ошқовоқнинг эзилиши билан аниқланади. Уни дастурхонга лаганга сузиб, ўртасига 150 г сариёғ солиб келтирилади.

Кади яхнаси. Ошқовоқнинг «Дастор», «Чилим», «Витаминли» каби навларининг биридан 0,5 кг ча олиб, уруғини ажратиб, тивитларини кесиб ташланади. Сўнгра уни гугурт қутисидек бўлақларга бўлинади, яхшиси катта кубик (3х3х3 см) қилиб тўғралгани маъқул. Ана шу маҳсулотни сувга солиб, 25 дақиқа давомида қайнатиб, пишиш олдидан туз солинади. Сўнгра ошқовоқни сувдан лаганга олинади, ҳавода совугач, дастурхонга тортилади.

Қади яхнасининг энг қулайи, қасқонга солиб, буғда пиширишдир, 1 соат давомида қасқонда буғда пиширилган қовоқ совигач, сариёғ ёки қаймоқ билан дастурхонга тортилса жуда тотли ва ёйишли бўлади. Ушбу таом халқ табобатида ошқозони оғриган касалларга даво бўлади, ичак ва юрак-қонтомир касалликларига парҳез сифатида қўлланилади, бундай таомлар жигар хасталиги билан оғриган беморлар, хафақон дардига мубтало бўлганлар учун ҳам жуда фойдали ҳисобланади.

Қовоқли таомлар киши аъзоларини мустаҳкамлаши билан бирга кўзни равшанлаштириш хусусиятига ҳам эга.

Қовоқ шарбати. Қовоқнинг етилиб пишгани пўстидан холи қилинади, уруғидан тозаланади, совуқ сув билан ювилади, сели силқитилиб қирғичдан қириб суви докадан ўтказилади (бунда шарбат чиқарувчи мослама—соковыжималькадан фойдаланилса ҳам бўлади). Қовоқдан ажратиб олинган шарбат буйраги ҳамда жигари касалланган беморлар учун ниҳоятда фойдали ҳисобланади. Қовоқ шарбати чанқоқни яхши қолдиради.

Қовоқни қуруқ, салқин жойларда узоқ вақт сақлаш мумкин, одатда қовоқ баҳорнинг интиҳосига келиб, тўйимлик ҳамда шифобахш қувватини йўқотади. Мабодо қовоқнинг ичи «гулламаган» бўлса ҳамда вазни анча енгиллашмаган бўлса, бундай неъматдан фойдаланиш мумкин.

Қовоқ «сўйилгани»дан кейин унинг уруғларини дори учун ажратиб олиб қўйилса, айни муддао бўлади. Қовоқ уруғи, юқорида айтиб ўтганимиздек, болаларда ҳамда катта кишиларга азият берадиган қилгижжа, юмалоқ гижжаларни йўқотишда ёрдам беради. Одатда, қовоқ уруғи тивитларидан ажратилиб, пана, бироқ ҳаво эркинлиги бўлган жойларда қуритиб олинади-да, қоғоз халталарга солиниб, кемирувчи зараркунандалардан холи бўлган жойларга осиб қўйилади.

## Қ О В У Н

Ўзбекистон диёри нафақат шифобахш ўсимликларнигина эмас, балки сара полиз маҳсулотлари билан ҳам оламга машҳур.

Қовун қовоқдошлар оиласига кирувчи бир уяли, бир йиллик ўсимлик бўлиб, унинг барглари катта, ўзакли, бутун ёки бешқанотли бўлади. Қовун палаклари пушта

бағирлаб, тарвақайлаб ўсади. Гуллари заъфарон-сарик, бир жинсли бўлиб, чуқур қирқилган бештоғбаргларига эга.

Қовунлар навларига қараб катта-кичик, ҳар хил кўринишда: кунгура, думалоқ, тухумсимон, қабариқли бўлиши мумкин. Қовунларнинг ранги навларига қараб турлича: кўкиш, зарғалдоқ, тилларанг, оқ ва бошқа тусда бўлади. Қовун навлари жуда ранг-баранг бўлганлиги туфайли (500 дан ортиқ нави қайд қилинади) уларнинг ташқи ва ички кўриниши ҳар хил бўлади.

Ўзбекистон шаройида ўстириладиган қовун навлари қуйидаги тўртта ботаник турга мансуб: ҳандалак, амири, кассаби ҳамда зард. Ҳандалак навига айтарли барча эртапишар қовун навлари киради. Амири ва кассаби турларига ёзда пишадиган қовун навлари киради. Зард турига мансуб бўлганларига кузги ва қишги навлар (қўйбош, умрвоқи, гулоби, бешики, қариқиз ва бошқалар) киради.

Жуда қадим замонлардан бери бизнинг ўлкамизда қовуннинг энг яхши навлари полизимиз пушталарини безаб келади. Тарихий манбаларга қараганда, қовунларнинг аъло навлари милодимизга қадар ҳам кенг кўламда экилган экан. Бунга Хоразмда ўтказилган археологик қазилмалар кафолат бера олади. Бизнинг ҳудудимизда милодимизгача бўлган III асрга мансуб маданийлаштирилган қовун уруғларининг топиллиши фикримизнинг далилидир.

Халқ табиатида қўлланиши. Қовун бизнинг халқимиз суйган табиат неъматларидан бири ҳисобланади. Бу табиат инъомининг шифобахш хислатлари ҳақида ўз замонасининг машҳур олим ва табиблари маълумотлар қолдирганлар.

Буюк аллома Абу Али ибн Сино ўзининг «Тиб қонунлари»да (II китоб, 95-таъриф) қовуннинг шифобахш хислатларини кўрсатиб ўтади: «... қовуннинг эти ва айниқса уруғи етилтирувчи ва тозаловчидир... Терини тозалайди, айниқса уруғи ва ичидаги бошқа нарсалар сепкил, доғ ва бошнинг кепанини йўқотишда фойда қилади... Қобиғи (пўчоғи) манглайга ёпиштирилса, кўзга тушадиган назлаларга тўсқинлик қилади... Қовуннинг етилгани ҳам, хоми ҳам сийдик ҳайдайди. Айниқса буйраги ва қовуғида майда тошлар бўлган беморлар учун фойдалидир...»

Қовуннинг нақадар хосиятли эканлиги «Махзан-ул-адвия» («Даволар хазинаси») китобида тавсифланган.



Китоб муаллифининг таъбиринча, қовун аъзоларни тозалайди, ёпишқоқ, қуюқ моддалардан холи қилади, қонни суюлтиради, осон ҳазм бўлади, мияга ижобий таъсир қилиб жуссани семиртиради, у истисқо ҳамда сариқ касаллигида фойдали. Қовун тер ва сийдик ҳайдаш хусусиятига эга бўлиб, буйрак ҳамда қовуқдаги тошларни чиқиб кетишига ёрдам беради. Қовунни оч қоринга еб бўлмайди, чунки бунда безгакни чақириши мумкин. Овқатни тановул этгандан сўнг, биров фурсат ўтгач, қовун истеъмол қилиниши лозим кўрилади.

Қовун ботмайдиган табиатли кишилар қовундан сўнг сирка ёки нордон анор истеъмол қиладиган бўлса, нохуш асоратлар пайдо бўлмайди. Қовуннинг яна бир хосияти — гўшт қайнатилаётган қозонга қовуннинг пўчоғидан бир бўлакча ташланадиган бўлса, гўштни тез пишишига сабабчи бўлади.

Замонасининг машхур табиблари қаторидан жой олган Исмоил Журжоний «Хоразмшоҳнинг даволар хазинаси» китобида қовун қонни тозалаш хусусиятига эга эканлиги тўғрисида маълумот беради.

Анъанавий халқ табобатида қовун хаёлпарастликни, паришонхотирликни, зиқнафас, бод, беланги, сил, камқонлик, жигар ва буйрак касалликларини даволашда тавсия этилади.

Замонавий тиббиёт амалиётида қовун киши асабини тинчлантирувчи, подаграга даво, сийдик ҳайдовчи, ични юмшатувчи, бавосил азиятларига малҳамлик қилувчи омил сифатида тавсия этилади. Шунингдек беғубор қовунлар жигар, атеросклероз хасталикларига энгиллик берувчи манба сифатида ҳам ишлатилади. Қовун парҳез неъмат сифатида мия ҳамда юракларида атеросклероз бўлган кекса беморларга тавсия этилади. Қовун энгил сурғи хусусиятига эга бўлганлиги туфайли қабзият билан озорланадиган кишиларга фойдали ҳисобланади. Қовунни қувватсиз болаларнинг парҳез таомлари қаторига қўшилади, чунки бу неъмат таркибида энгил сингидиган темир тузлари мавжуд (С. Я. Соколов, И. П. Замотаев, 1984). Маълумки, темир унсури инсон танасида қон пайдо қилувчи омиллардан ҳисобланади. Қовун юрак-қонтомир тизими, жигари касалланган кишилар, шунингдек анемия (камқонлик) билан озорланган беморлар учун фойдали неъмат ҳисобланади. Айрим маълумотларга қараганда, бавосил билан оғриган кишилар, шунингдек буйрак касалликлари билан хасталанган беморлар учун қовун беозор даво ҳи-

собланади. Қовун марказий асаб тизимини тинчлантириши (седативлик) ҳақида ҳам маълумотлар бор.

А. Алтимишев қовун уруғларининг сувли дамламаси беозор сийдик ҳайдовчи дори сифатида буйрак касали борларга енгиллик бериши ҳақида маълумот келтиради.

Қовуннинг қайнатмасидан хушрўйлаш (косметика) соҳасида ҳам фойдаланиш мумкин. У юздаги пайса доғлар, сепкил ва ҳуснбузарларни кетказишга ёрдам беради.

Т а р к и б и. Қовунда 18% қанд моддаси, С (40мг% гача), РР дармондорилари, фолат кислотаси, гемицеллюкоза, маъданий унсурлардан калий, кальций, темир, фосфор, натрий, каротин, пектин ва азотли моддалар мавжуд.



**РЕЗАВОР  
МЕВАЈАР**

## БОДРЕЗАК

Бодрезак — шилвидошлар оиласига мансуб бутасимон ўсимлик бўлиб, бўйи 4 м гача бориши мумкин. Пяўстлоқлари қўнғирсимон кулранг, барглари чиройли, 3—5 панжали, учи бироз ўткирлашган, баргнинг уст тарафи силлиқ, яланг, таг тарафи эса туклар билан қопланган, яшил, кузга келиб заъфарон, қирмизи, алвон рангни касб этади. Гуллари нафис оқ, улар қалқонсимон тўпгулни ташкил этади. Ўсимлик барг чиқарганидан сўнг май ойларида гуллайди.

Бодрезакнинг мевалари данакли резавор, тухумсимон ёки овал шаклда бўлиб, қизил, сершарбатли шингилли мева беради. Мевалари сентябрнинг охирларига бориб етилади.

Жаҳонда бодрезакнинг 100—125 тури мавжуд. Бу ўсимликни табиий ҳолда тоғ бағирларида, аралаш ўрмонларда, буталар орасида, жарликлар ёқасида, дарё, жилға бўйларида кўплаб учратиш мумкин.

Бодрезакнинг оддий тури маданий равишда қадимдан боғ ва боғчаларда, манзара кашф этувчи ўсимлик сифатида ҳам ўстирилиб келинади.

Бодрезакнинг ҳосиятлари азалдан маълум бўлиб, унинг мевалари, гуллари ҳамда пўстлоқлари шифобахш омил сифатида тавсия этилади. Мевалари таркибида инвертлашган қанд 32% ни ташкил қилади, шунингдек унда ишловчи моддалар, изовалернан ва сирка кислотаси, С дармондориси, уруғларида эса 21% ёғ мавжуд.

Бодрезакнинг доривор ҳисобланувчи пўстлоқлари таркибида гликозид вибурнин, ошловчи моддалар, флорбафенлар, 6,5% га яқин қатрон, органик кислоталар бор.

Халқ табobati амалиётида бодрезакнинг мевалари, гуллари, пўстлоғи ишлатилади. Ўсимлик пўстлоқлари асосида тайёрланадиган қайнатма ички қон кетишни

тўхтатувчи омил сифатида, айниқса бачадондан бемав-  
руд кетган қонни тўхтатади, унинг тонусини оширади,  
қон томирларини торайтиради, шунингдек тиришишга  
қарши спазмани йўқотувчи таъсир кўрсатиши билан  
бирга тинчлантирувчи хусусиятга эга.

Бодрезак мевалари овқат ҳазм қилиш аъзоларининг  
фаолиятини яхшилайти, юрак мушакларининг қисқари-  
шини маҳсулдор, кучли қилади, мевалар ўт ва сийдик  
ҳайдовчи омиллардан бўлиб, яллиғланишга қарши таъ-  
сир кўрсатади, жароҳатларнинг тузалишига омилкорлик  
қилади.

Бодрезак меваларини асал билан қайнатмаси илиқ  
ҳолида истеъмол қилинса изтиробли йўталга даволик  
қилади, шамоллаш билан боғлиқ бўлган безгак хуру-  
жини қайтаради, ич кетишига барҳам беради, истисқо-  
нинг давоси бўлиб хизмат қилади.

Профессор А. А. Алтимиевнинг берган маълумот-  
ларига қараганда, бодрезак мевали қайнатма билан асал  
товуш бўғилиши, хириллашни йўқотиб, овозни очилиб,  
ровон бўлишини таъминлайди. Бодрезак меваларининг  
шарбати асал билан аралашмаси жигар хасталиклари  
ҳамда сариқ касаллигини даволашда фойдаланилган.

Манбаларда келтирилишича, бодрезакнинг ёш нов-  
даларидан тайёрланган қайнатма кечикиб даволанаёт-  
ган ширинчага (золотуха) ёрдам беради, уруғи асосида  
тайёрланган қайнатма эса диспепсияга даво бўлиб, тер-  
латувчи сифатида хизмат қилади.

Ўсимлик меваси, гуллари ва баргларида тайёрлан-  
ган дамлама муртак безларининг яллиғланишида ғарға-  
ра қилинса, ижобий натижасини кўрсатади.

Халқ таъбаотида бодрезак пўстлоқлари вов-вос, тут-  
қаноқ, жазава тутишда, чангак бўлганда, мевалари  
меъда яраси ва ўникки бармоқли ичак ярасида ижобий  
натижа беради (П. П. Голишенков, 1971).

Бодрезак меваларининг шарбати юзга суртилиб ту-  
риладиган бўлса, ҳуснбузарларнинг йўқолишига омил-  
корлик қилади.

Бодрезак пўстлоқлари асосида қайнатма тайёрлаш  
учун 10 г пўстлоқ устига 1 стакандан қайноқ сув солиб  
қайнатилади-да, 2 соат давомида дамлаб қўйилади.  
Сўнгра сузиб олиниб, шарбатидан бир қошиқдан уч ма-  
ҳал истеъмол қилинади.

Одатда, бодрезак мевалари бир совуқ еганидан сўнг  
жуда ейишли бўлиб, ширин тортади. Ундан тадбиркор  
аёллар сомса, варақи ичига масаллик сифатида, кисель,

мураббо, мармалед ва бошқа антиқа егуликлар тайёрлайдилар.

Бодрезакнинг доривор маҳсулотлари қуйидагича тайёрланади. Ўсимлик мевалари фарқ пишганидан сўнг озода қилиб териб олинади-да, бегона нарсалардан холи қилиниб, усти пана, ҳаво алмашиб турадиган жойларда қуритилиб олинади.

Бодрезак гуллари яхши очилганида, пешин вақтида (туш вақти) териб олиниб, пана жойларда озода қилиб қуритилади. Қуриган гуллар қоғоз халтачаларда сақланади.

Бодрезакнинг пўстлоқлари баҳор дамлари (апрель-май) қари ҳамда ёш шохлардан кесиб олинади ва ҳаво яхши алмашиб турадиган усти пана жойларда қуритилади.

Ўсимликни маданий равишда ўстириш мумкин. Уни боғларда, томорқа четларида ва умуман лозим кўрилган барча жойларда етиштириш мумкин. Бодрезак унчалик парвариш талаб қилмайди.

Бодрезак билан гўшангизни обод қиладиган бўлсангиз, унинг фусункор, жозибали кўринишидан завқланибгина қолмасдан, балки шифобахш неъматларидан баҳраманд бўлишингиз табиий.

## ҚУЛУПНАЙ

Қулупнай — раъногулдошларга мансуб кўп йиллик ўсимлик. Ўсимлик қисқа илдизпояли, попук илдизчаларига эга. Барглари уч япроқчага бўлинган бўлиб, узун бандига ўрнашган. Кўп йиллик ўсимлик поячаларида майда барглари ва ерда ёйилиб ўсиши учун хизмат қиладиган бачки поячалари ҳам бўлади. Ер бағирлаб ётган поячаларнинг бўғимларидан янги новдалар ва илдизлар ўсиб чиқади. Гуллари оқ, икки жинсли ёки бир жинсли бўлиши мумкин. Мевалари сохта — резавор. Меваси май-июнь ойларида пишади. Қулупнайнинг меваси навига қараб 3—80 г гача бўлиши мумкин.

Қулупнайнинг йирик мевали навлари Америка қитъасидаги Чили ҳамда Виргиния навлари — турларидан табиий чатишиш натижасида ҳосил бўлган деб тахмин қилинади. Қулупнай Голландиядан (1720 йил) тезда бутун Европа мамлакатларига тарқалади. Россияда XVIII асрнинг охирларидан етиштирила бошланди.

Қулупнай мевалари озиқ-овқат маҳсулоти, татимли

резавор бўлиши билан бирга бир қатор хасталикларни даволашда ҳам фойдаланилади.

Қулупнай мевалари таркибида 5,5—9,2% қанд моддаси, 1,2—1,7% органик кислоталар, 50—80 мг% С дармондориси, микро ва макро элементлардан темир, фосфор, кальцийлар бор.

Халқ тиббиёти амалиётида қулупнай мевалари терлатувчи, безгак хуружга қарши, сийдик ҳайдовчи омил сифатида тавсия этилади. Шунингдек, ертут мевалари буйрак касалликларида, буйракда тош бўлганида, жигар касалликларида, ўт йўлининг яллиғланишида, талоқ касаллигида, ошқозон-ичак йўлини яллиғланиши билан боғлиқ бўлган касалликларда истеъмол қилиш тавсия этилади (П. П. Голишенков, 1971).

Шу нарса аниқланганки, қулупнайнинг сархил мевалари мия томирларининг склерозига, гипертония, колит, меъда яраси, айниқса подагра, буйрак касалликлари ва буйракдаги тошга ижобий таъсир кўрсатадиган безозор даво ҳисобланади. Олимларнинг фикрига қараганда, қулупнай буйракдаги тошларни нуратиш қобилиятига эга бўлиши билан бирга, организмда тош ҳосил бўлишига йўл қўймайдиган табиий омиллардан ҳисобланади.

Аниқ маълумотларга қараганда, машҳур швед ботаниги Карл Линней ниқриз хасталикларидан фақат қулупнай меваларидан кўплаб истеъмол қилиш билан бутунлай шифо топган экан.

Шуниси қизиқки, қулупнай мевалари шундайлигича, сархил ҳолда ейлади. Қулупнай меваларидан мураббо, шарбат (ҳароратга берилган) тайёрланса ёки унинг қоқисидан фойдаланиладиган бўлса, унда қулупнайнинг шифобахшлик қиммати йўқолади.

Қулупнай меваларини наҳорга сархиллигича, сут билан, қаймоқ, сметана ёки шакар билан ҳам истеъмол қилса бўлади.

Қулупнай барглари асосида тайёрланадиган қайнатма «сассиқ кекирдак» касаллигига ёрдам бериши ҳақида маълумотлар бор. Бунинг учун 1 ош қошиқ миқдорда қулупнайнинг қуритилган барги 200 г сув билан 20 дақиқача қайнатилади. Қайнатма докадан сузилиб совугач, ғарғара қилиб туриш керак. Қулупнай сариқ касали, мичал (рахит), бавосил касаллигида фойда беради, у сийдик ҳайдаш хусусиятига ҳам эга. Гўдакларга қулупнай меваларини сут ва шакар билан аралаштириб бериб турилса, уларнинг таналарини мустаҳкамлайди. Қулуп-

най кўпроқ истеъмол қилиб, унинг устидан селёдка ҳамда пиёз истеъмол қилинса, солитер номли гижжани туширади. Қулупнай мевасини эзиб экземага суртилиб турса, унинг азиятидан халос бўлинади (А. П. Попов, 1971).

Қулупнай барглари асосида тайёрланадиган дамлама билан оғиз фарғара этилса, ангинага енгиллик беради, юзлар артилиб ёки ювилиб турса, ҳуснбузарлардан холи қилиши мумкин.

Қулупнайни аллергияси бўлган кишилар ҳамда аппендицит касаллиги билан оғриган кишилар истеъмол қилиши лозим кўрилмайди.

Қулупнай меваларидан турли ширинликлар: мураббо, шарбат, оромбахш ичимликлар тайёрланади, қандолатчиликда кенг ишлатилади.

## ЖУМРУТ

Жумрут — атиргулдошлар оиласига мансуб дарахт ёки бута ўсимлиги. Шох-бутоқлари қуюқ, пўстлоғи қора-кулранг, барглари ингичка, тухумсимон-ланцет кўринишида ёки чўзиқ эллипс кўринишида бўлиб, учли, узунлиги 3—10 см, баъзида 15 см га бориши мумкин. Барг четлари ўткир, майда арратишли. Гуллар оппоқ бўлиб, улар узоқ вақт сақланмайди. Август ойида ялтироқ қора данакли резавор шингили ҳосил бўлади.

Жумрут МДХнинг Европа қисмидаги ўрмон ва ўрмон-чўл зоналарида Фарбий Сибирда, Кавказ ҳамда Ўрта Осиё тоғларида учрайди.

Жумрутнинг резаворлари озиқ-овқат маҳсулотчи ва шифобахш неъмат сифатида фойдаланилади.

Жумрут мевалари таркибида кўп миқдорда қанд, органик кислоталардан олма, лимон кислотаси, дармондорилар ва бошқа фойдали моддалар бўлади.

Халқ табobatiда жумрутнинг бир қисм етилиб пишган мевалари ёки унинг асосида тайёрланган қайнатма ич ўтишини қолдиради. Жумрутнинг бу хусусияти унинг таркибида мавжуд бўлган ошловчи моддалар ҳамда фойдали ишқорлари билан тушунтирилади.

Жумрут гулларини сув билан ҳайдаш натижасида жумрут суви олинади. У боғлама (примочка) сифатида кўз касалликларини даволашда фойдаланилади. Жумрут пўстлоқлари асосида тайёрланган дамлама қадимдан безgak ҳамда шамоллашда терлатувчи омил сифатида



қўлланилиб келинади. У бод касаллигининг давоси сифатида ҳам қадрланади. Ўсимлик барглари асосида тайёрланадиган қайнатма ўпка касалликлари учун нафли восита ҳисобланади (П. П. Голищенков, 1971).

Маълумотларга қараганда, жумрут ўсимлиги ҳавони мусаффо қилиш қобилиятига эга. Чунки ўсимлик ўзидан жуда кучли антибиотик модда — фитонцид чиқариб туради.

Жумрут мевалари табобат амалиётидагина эмас, кундалик ҳаётда турли тансиқ маҳсулотлар тайёрлашда, жумладан мураббо, оромижон ичимликлар тайёрлашда ҳам фойдаланилади. Жумрутнинг мева қоқиларидан ун олиниб, у пазандачиликда ишлатилади. Ўсимлик пўстлоқларидан матоларни бўяшда асқотадиган жилоли (яшил, жигарранг-қизил) бўёқлар олинади.

Шуни айтиш керакки, жумрутнинг данак мағизлари заҳарли бўлиб, у ўз таркибида амигдалин гликозидини сақлайди. Жумрут меваларини ўта сунистеъмол қилиш ярамайди.

## К Р И Ж О В Н И К

Крижовник — қоячиндошлар (тошёрарлар) оиласига мансуб бута ўсимликлар туркуми. Ўсимлик турлича баландликларда ўсади. Новдалари тиканли, барглари эса қатор тартибли ва 3—5 бўлмали. Гуллари икки жинсли. Ҳосили думалоқ ёки бироз чўзиқроқ, оқ, сариқ, кўк, тўқ қизил ёки қора мевадан иборат, пўсти яланғоч ёки тукдор бўлиши мумкин. Ичида кўп сонли уруғлари мавжуд. Мевалари ёввойи узумни эслатади.

Крижовникнинг 52 тури қайд қилинган бўлиб, улар Осиё, Европа, Америка ва Шимолий Африкада тарқалган. МДХ ҳудудида 3 тури учрайди. Шулардан бири — сертикан крижовник (Гросулария акикупарис) Урта Осиё тоғларида учрайди. Крижовник Европада XIII асрда пайдо бўлган бўлса, унинг кенг майдонларда экилиши XIX асрга тўғри келади. Россияда чиллаки (тезпишар) мева сифатида экилади. Бироқ, экин сифатида Англия, Нидерландия (Голландия), Бельгия, Франция каби мамлакатларда кўпроқ тарқалган.

Крижовник мевалари истеъмол этиладиган шифобахш неъматлардан ҳисобланади. Унинг таркибида 8,2—11% қанд моддаси, 1,2—1,7% органик кислоталар, 0,9% пектин моддалари, С (60 мг% га қадар), В, Р дармондорилари, каротин бор.

Қрижовник мевалари иштаҳа очади, ошқозон-ичак фаолиятини яхшилайдди, организмга қувват бағишлайди.

Қрижовник шундай, сархиллигича истеъмол қилинишидан ташқари, ундан турли ширинликлар, жумладам, мураббо, шарбатлар, кисель, мармелад, консервалар тайёрлашда ишлатилади. Компот, мураббо ҳамда консервация қилиш учун ўсимликнинг ҳали қиёмига етиб пишмаган, ғўра мевалари ишлатилади.

## МАЙМУНЖОН

Маймунжон (булдурғун, парманчак) — бўйи 2 м гача борадиган, икки йиллик пояли ярим бута. Биринчи йилдаги новдалари яшил, ёғочланмайдиган, тиканли, мевасиз. Пояси қишга бориб ёғочланади, тиканлари тушиб кетади ва келаси йил ёзда гуллайди. Меваси пишганидан сўнг эски поя қурийдди. Илдизидан ҳар йили янги поялар ўсиб чиқади. Барглари тоқ патли мураккаб, узун банди билан пояда кетма-кет жойлашган. Поянинг юқори қисмидаги баргчалари уч пластинкали. Барглари тухумсимон, пастки томони тукли, тишсимон қиррали бўлади. Ўсимликнинг гуллари оқ бўлиб, шингилсимон тўпгулни ҳосил қилади. Одатда, май ойида гуллаб, июнда мевага киради. Меваси қизил рангли, данакли, мураккаб ҳўл мева.

Оддий маймунжон ёввойи ҳолда бутун Европада, Кавказда, Ғарбий Сибирда, Урта Осиё тоғларида, Қозоғистон, шунингдек Ғарбий Хитойда кенг тарқалган.

Маймунжоннинг 120 дан ортиқ ёввойи ҳолда ўсувчи тури қайд қилинган. Ҳозирда маймунжоннинг ўнларча навлари яратилган бўлиб, улар десерт, ошхонабоп, техник навларга ажратилади.

Маймунжон татимли неъмат бўлиши билан бирга доривор омил сифатида ҳам қадрланади. Унинг мевалари таркибида органик кислоталардан, олма, лимон, салицилат, капрон, чумоли кислоталари, С, В дармондорилари, каротин, углеводлар: глюкоза, фруктоза, сахароза, ошловчи моддалар, цианнихлорид, ацетонин — ионон, бонзальдегидлар билан бир қаторда калий, фосфор тузлари ва бошқа фойдали омилларни сақлайди. Ўсимлик уруғларида 14,6% гача ёғ, 0,7% фитостерин бор. Урмонда ўсадиган маймунжоннинг баргларида эса 300 мг% гача витамин С дармондориси, ошловчи моддалар ва фитонцидлар мавжуд.

Халқ таботати амалиётида гуш касали билан оғриганларга бутун фасл давомида маймунжон меваларидан истеъмол қилиб туриш буюрилади. Усимлик барглари асосида дамлама тайёрланиб, уни ич кетиш, ичак яллиғланиши, ичдан (меъда ва ичакдан) қон оқиш, ҳайзда қон бемавруд кетишига, баъзи тери касалликларига (теридаги тошма, ҳуснбузарлар ва бошқа) даво сифатида буюрилади, ангинада эса оғиз бўшлиғини чайиш лозим кўрилади (Р. Собиров, Ҳ. Холматов, 1972).

Маймунжон меваларининг қоқиси асосида тайёрланадиган қайнатма яхши терлатувчи, ҳароратни пасайтирувчи омил сифатида шамоллаш билан боғлиқ бўлган касалликларда буюрилади. Булардан ташқари маймунжон мевалари лавшанинг давоси бўлибгина қолмай, иштаҳа уйғотувчи, ичак фаолиятини яхшиловчи восита сифатида ҳам тавсия этилади.

Халқ таботатида маймунжон барглари асосида тайёрланадиган дамлама яллиғланишга қарши дори сифатида гастрит, энтерит ҳамда нафас олиш органларининг касалликларида қўлланилади ва у қотирувчи бўлиб хизмат қилади.

Маймунжон мевалари қайнатилиб қайноқ ҳолида, чой каби ичилади-да, кўрпага ўралиб ётилади.

Майдаланган маймунжон барглари ва мевасидан 4 чой қошиқ миқдоридан олиб, унга икки стакан миқдорда қайноқ сув солиниб дамланади. Сўнгра сузилиб, ярим стакандан 4 маҳал истеъмол қилинади.

Маймунжон мевалари ҳамда наъматак меваларининг омиктасидан дармондорили чой тайёрланади. Бунинг учун 1 ош қошиқ миқдоридан аралашмадан олиниб, унинг устига 1 стакан қайнаб турган сув солинади-да, 10 дақиқа давомида енгил алангада қайнатилади. Сўнгра дока воситасида сузилиб, шарбатидан кунига ярим стакандан икки маҳал ичилади. Наъматак меваларидан 1 ҳисса, маймунжон баргларида 1 ҳисса, шунингдек қорақат, брусника баргларида ҳам бир ҳиссадан олиб аралаштирилади. Дармондорили чойдан икки ош қошиқда олиб, бир стакан қайноқ сув солинади (яхши ёпиладиган идиш бўлиши керак) ва ўз тапти билан совигунича сақланади. Сўнгра сузиб олинган шарбатга таъбга қараб шакар қўшилиб, кунига ярим стакандан 2 маҳал ичилади.

Тиббиёт амалиётида кенг қўлланиладиган терлатувчи йиғма чой ҳам мавжуд бўлиб, унинг таркиби тенг миқдорда маймунжон меваларининг қоқиси ҳамда жўка

баргларидан ташкил топади. Мазкур аралашмадан икки ош қошиқ миқдориди олиниб, унинг устига икки стакан қайноқ сув солинади-да, енгил аланга устида 15 дақиқа қайнатилади. Сўнгра сузиб олиниб, қайноқ ҳолдаги шарбат кечки уйқу олдидан ичилиб, ўралиб ётилади. Бу эса шамоллаш билан боғлиқ хасталикларда ўзининг ижобий натижасини беради.

Терлатувчи йиғма чойлар қаторига қуйидаги таркибни киритиш ҳам мумкин. Маймунжон меваларининг қисидан 2 ҳисса, оқ қалдирмоқ баргларидан 2 ҳисса, тоғрайҳон ўтидан 1 ҳисса қўшилиб, яхшилаб аралаштирилган бўлади. Мазкур аралашмадан икки ош қошиқ олиб, икки стакан қайноқ сув билан 20 дақиқа давомида дамлаб қўйилади. Сўнгра сузиб олиниб, қайноқ ҳолида уйқу олдидан ичилади.

Маймунжон мевалари доривор маҳсулот сифатида қуйидагича тайёрланади. Териб олинган мевалар ҳар хил бегона нарсалардан тозаланади, жумладан шохчалар, етилмаган, пишмаган ёки ўта пишиб кетган, зараркунандалар томонидан зарарланган мевалардан холи этилгач, махсус печларда ёки пана жойларда қуриштилади. Яхши қуриган мевалар қўл билан сиқилиб кўрилганида улар ёпишиб қолмаслиги ҳамда қўлни ранглаб бўямаслиги керак. Маймунжон қоқилари қоғоз қопчаларда ҳашарот ва бошқа зараркунандалардан холи бўлган қуруқ жойларда сақланиши лозим.

## Ч А К А Н Д А

Чаканда — жийдадошлар оиласига кирувчи бута ёки дарахт бўлиб, бўйи 2—5 м келади. Пояси шохланган, ўткир тикакли. У қўнғир-яшил пўстлоқ билан қопланган. Барглари чизиксимон-ланцетсимон, бироз учли, узунлиги 2—9 см келади, эни 3—15 мм атрофида, устки томони кулранг, остки томони кумушсимон. Барглари қисқа банди билан поя ва шохларда кетма-кет ўрнашган. Гуллари бир жинсли, майда, сарғиш, баҳорда барг чиқариши билан гуллайди. Меваси тухумсимон ёки думалоқ шаклда, сершира, тилларанг, данакли бўлиб, мазаси ананас таъминини эслатади.

Усимлик апрель-март ойларида гуллаб, август-сентябрда меваси пишади.

Чаканда ёввойи ҳолда Европанинг Атлантика океани қирғоқларида жойлашган мамлакатларида, шунингдек Туркия, Эрон, Афғонистон, Покистон, Хитой, Мўғулие-

тон, Ҳиндистонда ўсади. Кавказ, Урта Осиё, Қозоғистон, Жанубий Сибир, Забайкалье районларида ҳам мавжуд. Чаканда Ўзбекистоннинг Тошкент, Сирдарё, Самарқанд, Фарғона, Бухоро, Қашқадарё, Сурхондарё областларида, Тяншан ва Помир-Олтой тоғлари ёнбағирларида учрайди.

Чаканда мевалари ва ундан олинадиган мой халқ табобати ҳамда илмий тиббиёт амалиётида қўлланилади.

Чаканда меваси таркибида 8% мой, 10,5% глицеридлар, 10,4% стеорин кислотаси, линолен ва пальмитин кислоталари мавжуд. Усимлик таркибида дармондорилардан С (450 мг%), В<sub>1</sub> (0,28 мг%), В<sub>2</sub> (0,38 мг%), Е (14 мг%), фолат кислотаси (0,79 мг%) бўлиши билан бирга каротиноидлардан — каротин, криптоксантин, зеаксантин ва физаленлар бор. Шунингдек, мева шарбатига 3,56% қанд моддаси, органик кислоталардан олма, тартрат кислоталари, ошловчи моддалар бўлади. Мева уруғларида эса 12,5% ёғ ва бошқа моддалар учрайди.

Чаканданинг хосиятлари жуда қадим замонлардан бери маълум

Халқ табобатида чаканда мевасидан ажратиб олинган мой ва шарбат бедармонликда, тери, қулоқ, томоқ касалликларида ишлатилади. Чаканда соч тўкилишининг олдини олади. Мевалари оғриқ қолдирувчи ҳамда лавша касалликларига даво сифатида ҳам кенг қўламда тавсия этилади. Мевалари ва барглрининг қайнатмаси билан бод, меъда касалликлари даволанади.

А. А. Алтимишевнинг маълумотларига қараганда, халқ табобати амалиётида чаканда мевалари шарбати, спиртли тиндирмаси (настойка), сувли дамламаси, мойи турли хилдаги тери касалликлари, авитаминозларда фойдаланилади, барглр асосида тайёрланадиган дамламани иссиқ боғлама қилиш билан (припарка) ревматизмни даволаш мумкин.

Илмий тиббиёт амалиётида чаканда мойи жароҳатларни ва тери касалликларини тезда тузатувчи (эпителизация) восита сифатида ишлатилади. Шунингдек, чаканда мойи оғриқ қолдирувчи ҳамда антисептик хусусиятлари билан ҳам жуда қадрланади. Кольпит, бачадон эрозияси, эндоцервицитларни даволашда чаканда препаратлари яхши натижа беради.

В. Куликовнинг берган маълумотларига қараганда, чаканда мойи меъда ва ўникки бармоқли ичак яраси,

гастрит, нур билан озорланишда, гинекологик амалда қизилўнғач ракини даволашда тўқималарда жиддий ўзгаришлар содир бўлмаслиги учун, шунингдек куйганда совуқ урганда даволовчи восита сифатида ишлатилади.

Чаканда мойи бавосил, назофарингит, кўз касалликлари (трахома) ни даволашда яхши ёрдам беради.

Чаканда мойи оғиз иллатлари: караш бўлишида, ёрилишларда; терида мавжуд бўлган нуқсонларда яхши натижа беради.

Маълумотларга қараганда, чаканда мойидан тайёрланган 5% ли суртма ўткир кўринишда бўлган экземага ижобий таъсир кўрсатиб, яллиғланиш, эритма, шиш, оғриқ, куюнқираш ҳолатларидан холи қилган. Нейродермит билан тангали темиратки ва бошқа дерматоз характериға эға бўлган сурункали касалликларға малҳамлик қилиб ёрдам берган.

Чаканда мевалари хушрўйлаш (косметика) ва озиқ-овқат саноатида ҳам ишлатилади. Ундан турли суртма мойлар (кремлар), мураббо, повидло ва татимли киселлар тайёрлаш мумкин.

Уй шароитида чаканда асосида доривор тайёрлаш учун 100 г чаканда мевалари устига 1 л сув солиб, 15 дақиқа давомида қайнатилади, сўнгра 45 дақиқа давомида дамлаб қўйилади. Шарбатдан кунига 4 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Чаканда асосида шакарли аралашма тайёрлаш учун, этилиб пишган меваларни яхшилаб ювиб, шакар билан тенг миқдорда яхши аралаштириб, идишнинг оғзи полиэтилен қопқоқ билан ёпиб қўйилади Тайёрланган ширинлик салқин жойда сақланадиган бўлса, ундан қиш бўйи фойдаланиш мумкин.

Бир қатор хасталикларда чаканда мойи сутға томизиб ичилади ёки бир бурда нонға томизилиб истеъмол қилинади. Буни албатта, овқатланишдан олдин истеъмол қилиш керак бўлади.

Ҳозирда саноат миқёсида чаканда мойи чиқарилмоқда, улар 50—100—250 ва 500 мл дан рангли (зарғалдоқ) идишларға солиниб, пухта беркитилган бўлади. Мойнинг ўзига хос ҳиди, қизғиш-сарик ранги ва бироз ўртар мазаси бўлади. Чаканда мойи албатта қуёш нуридан холи бўлган салқин жойларда сақланиши лозим.

## Ч Е Т А Н

Четан — раъногулдошлар онласига мансуб, бўйи 3—5 м га етадиган бута ёки дарахтдир. Танаси қўнғир, ёш новдалари сертук,кўм-кўк ёки қизғиш-қўнғир. Барглари наштарсимон, ўткир учли, узунлиги 10—16 см, эни 1,3—1,6 см. Четан июнь ойида гуллайди. Қизил рангли гулларининг бир нечаси йиғилиб, диаметри 15 см гача бўлган тўпгул ҳосил қилади. Гулкосаси учбурчак, гултожининг диаметри 1,5—2 см, чангчаси қисқа. Меваси август ойида пишади. Меваси қорамтир-қизил рангда бўлиб, унинг эни 1—2 см келади. Четан асосан, юқори тоғларда, субальп ўтлоқларида кўп учрайди.

Четан турлари жуда кўп бўлиб, ёввойи ҳолда бутун Европа, Кичик Осиё, Кавказда учрайди. Шу билан бирга четан қадим замонлардан бери маданий равишда ҳам ўстирилиб келинади.

Бизнинг республикамизда форс четанидан ташқари қизил четан, оддий четан турлари учрайди.

Четан мевалари таркибида қандлар: сарбоза, глюкоза, фруктоза, сахароза, лимон ва олма кислоталари, ошловчи моддалар, С. Р дармондорилари, каротин, бўёқ, пектин ва бошқа моддалар бўлади.

Қ. Ҳ. Ҳайдаров ва Қ. Ҳ. Ҳожиматовларнинг берган маълумотларига қараганда, қизил четан баргидаги учувчан моддалар фитонцидлик (зарарли микробларни ўлдириш) хусусиятига эга. Қизил четан меваси аччиқ-нордон бўлиб, совуқ урганидан сўнг мазали тамга кирди. Ундан мураббололар, компот ва сирка тайёрлаш мумкин. Қуритилган мева ва мева шарбати дори-дармонлик хусусиятига эга. У юқори сифатли сурғи, сийдик ҳайдовчи ва ошқозон ишини яхшиловчи воситадир.

Оддий четан мевалари халқ табobatiда лавшага, шамоллаш-яллиғланишга қарши яхши табиий омил бўлиши билан бирга қон тўхтатиш хусусиятига эга.

Четан асосида тайёрланадиган қайнатма дармон қуришида (авитаминоз), ич кетганида, ич бурмада, қабзиятда, буйракда тош бўлганида, бод ва бавосил касалликларида тавсия этилади.

Четаннинг мевалари ҳамда гуллари терлатувчи омил сифатида ҳам ишлатилади.

Илмий тиббиёт амалиётида четан мевалари иштаҳа уйғотувчи неъмат сифатида тавсия этилади. Меваларнинг янги шарбати энтерит касаллигига ижобий таъсир кўрсатади, мева қайнатмаси билан лавша касаллигида

фарғара қилинади. Шунингдек, четан мевалари авитаминоз билан боғлиқ хасталикларнинг олдини олувчи виста сифатида фойдаланилади.

Юқоридаги касалликларнинг давоси сифатида «поливитаминли чой» қўлланилади. Бунда ярим ош қошиғидаги майдаланган четан меваси, шунча миқдордаги наъматак меваси устига 2 стакан қайноқ сув солиниб, 10 дақиқа давомида қайнатилади-да, усти ёпиладиган идишда бир сутка давомида қолдирилади. Сўнгра унга бироз шира бериш учун озроқ шакар қўшилади ва чорак стакандан кунига 2—3 марта ичилади.

Манбаларда келтирилишича, четан мевалари ҳамда газандаўт барглари асосида тайёрланадиган чой ўзининг ҳузурбахшлиги ҳамда шифобахшлиги билан ажралиб туради. Бунинг учун 7 ҳисса четан мевалари қоқиси 3 ҳисса газандаўт барглари билан аралаштирилади. Аралашмадан 1 ош қошиқ миқдориде олиб, унинг устига икки стакан қайноқ сув солиб, енгил аланга устида 10 дақиқа қайнатилади, сўнгра усти ёпилиб 4 соат давомида дамлаб қўйилади (қоронғи ва салқин жойда сақланади), кейин дока воситасида сузиб олиниб, кунига ярим стакандан 3 маҳал истеъмол қилинади.

Четан меваларидан доривор маҳсулот қуйидагича тайёрланади: ёввойи ҳолда ўсган ёки маданий равишда етиштирилган четан мевалари бир бор совуқ еганидан сўнг терилади. Уни музлатилган ҳолда сақланади ёки қуритиб қўйилади.

## ПОМИДОР

Помидор (томат) — итузумдошлар оиласига кирадиган резавор ўсимлик. У бир йиллик ўсимлик сифатида маданий равишда етиштирилади. Ўсимликнинг илдизи кучли тараққий этади. Барглари поячаларда кетма-кет жойлашиб, тоқ патсимон бўлинган. Гуллари шингилсимон гул тўпламини ташкил қилади. Мева тугуни гул устуниде бўлиб, ҳар хил кўринишга ҳамда вазнга эга бўлган мевалар беради. Помидорнинг мевалари ҳатто 2 кг ни босиши мумкин.

Помидор ёввойи ҳолида Жанубий Американинг тропик районларида ўсади. Уни XVI асрнинг бошларида Европага келтирилиб, олдинига хушманзара ўсимлик сифатида, кейинчалик доривор омил сифатида ўстирила бошланган. Помидор XIX асрнинг ўрталарига келиб



кенг-кўламда етиштириладиган резавор-мевага айлана бошлади.

Бизнинг шароитимизда етиштириладиган помидор таркибида қанд миқдори салмоқли бўлиб 5% га боради, унинг таркибида органик кислоталар (олма, лимон кислотаси), фойдали аминокислоталар (глутамин, аланин, валин, тирозин, лейцин каби), С, В<sub>1</sub>, РР дармондорилари, калий, кальций, магний, фосфор, темир тузлари, микроэлементлардан титан, хром, стронций, галлий, молибденлар мавжуд.

Помидорнинг ўзгача хусусияти шундаки, унинг таркибида йод бўлганлиги сабабли у оғир хасталик ҳисобланувчи атеросклероз, юрак касалликларида, тинка қуриши, бедармонликда, камқонликда, шунингдек семириб кетишга мойиллиги бўлган кишиларга шифокор томонидан тавсия қилинади. Маълумотларга қараганда, помидор жигар, буйрак касалликларида, шунингдек организмда модда алмашинуви бузилишида ижобий натижа бериши мумкин.

Помидордан турли кўринишдаги таомлар сифатида, шунингдек ўзини истеъмол этилганида иштаҳага барака беради, овқат ҳазм бўлишини осонлаштиради.

Помидор ўзида жуда кўп миқдорда дармондорилар, фойдали тузлар сақлаши туфайли парҳезбоп неъмат ҳисобланади. Аниқ маълумотларга қараганда, помидор мевасининг эзилмасидан кучли бактерицид (тажовузкор микробларни қириш хусусияти) омил сифатида фойдаланиш ҳам мумкин. Жумладан, помидор эзилмасини йирингли жароҳатларга қўйиладиган бўлса, ижобий натижасини кўрсатади.

Помидорнинг мевалари асосида хушхўр таомлар тайёрланиши билан бирга, унинг шарбати консерва ҳолида ва бошқа кўринишларда саноат миқёсида харидга чиқарилади.

А. Н. Васина помидор ўсимлигининг ўзига хос хусусияти ҳақида қизиқарли маълумот келтиради. Жумладан, ўсимликнинг яшил юқори қисми, шунингдек ғўра мевалари, илдизи ва бақчиларини (ўсимликни парвартириш жараёнида йиғиштирилиши мумкин бўлган) қайнатма сифатида қишлоқ хўжалиги ўсимликларининг зараркундалари бўлмиш шира ва қуртларга қарши инсектицид модда сифатида тадбиркорлик билан фойдаланиш мумкин экан. Бунинг учун қуйидагича амалдан фойдаланилса бўлади: идишга 10 литр сув солиб, унга 4 кг миқдорида помидор ўсимлигининг яшил массаси

майдалаб ташланади. Шундан сўнг кичик алангада 30 дақиқа давомида қайнатилади. Қайнатма совугач, сузилиб, шарбати ажратиб олинади. Ўсимликларга ишлов бериш учун олинadиган сувнинг ҳар 10 литрига 2—3 литр қайнатма ва 40 г миқдорда хўжалик совуни қириндиси солинади. Бу қайнатма ўсимлик баргини кемирувчи хашоратлар ҳамда олма мевасини зарарлайдиган мевахўр қуртларни қиришга ёрдам беради.

## Қ И З И Л

Қизил — қайиндошлар оиласига кирувчи бута ёки дарахт бўлиб, бўйи 12 м гача бориши мумкин. Барглари оддий, қарама-қарши жойлашган, гуллари майда, оқсарғиш, баъзан оч қизил, икки жинсли, қалқансимон, рўваксимон ёки каллак тўпгулларга йиғилган. Танаси ва шохлари сарғиш пўстлоқ билан қопланган. Новдалари кўкимтир-сарғиш бўлади.

Қизил март-апрель ойларида гуллайди. Тожбарглари сариқ рангли бўлиб, меваси июлда пишади. Данакли меваси чўзиқ бўлиб, 2 см келади, ширин-қимизак мазага эга.

Қизил ўсимлигининг 40 га яқин тури қайд қилинган бўлиб, шулардан 6 тури Украина, Қрим ва Кавказда ўсади.

Мутахассисларнинг берган маълумотларига қараганда, қизил ўсимлигининг Тошкентга келтирилиб экилганлигига юз йилдан ошди.

Қизил ўсимлиги нафақат хушманзара кўринишга эга бўлибгина қолмасдан, унинг мевалари, пўстлоқлари ҳатто илдизлари серхосиятлилиги билан ажралиб туради. Унинг айрим турларидан яшил девор — ихота сифатида фойдаланилади, баъзиларидан ниҳоятда пишиқ курси, саватлар ҳам тайёрланади.

Қизил мевалари таркибида қанд моддаси (8—9%), олма кислотаси (2.9%), ошловчи моддалар (0.6%), дармондорилар ва бошқа фойдали моддалар бор. Унинг таркибида корнин глюкозиди ҳам учрайди.

Ўсимликнинг ёғоч қисми, пўстлоғ ва баргида 7—16% ошловчи модда бўлиб, ундан турли бўёқлар ва жуда кўп шира олиш мумкин.

Қизил мевалари иштаҳа очади, овқат ҳазм бўлишини осонлаштиради, мевалар асосида тайёрланган шарбатлар яхши чанқоқ босади.

Гомеопатия амалларида ўсимликнинг янги пўстлоғи-

нинг эссенцияси ишлатилади. Тибет тиббиётида эса қизилнинг барг ҳамда пўстлоқлари турли касалликларни даволаш учун ишлатилади.

Қизил мевалари асосида хушхўр, кўнгилочар ичимликлар, шарбатлар, мураббо, кисель, мармелад каби ширинликлар тайёрланади.

## Қ О Р А Қ А Т

Қорақат — қорақатдошлар оиласига мансуб ўсимлик бўлиб, бўйи 1—1,5 метр атрофида, барглари оддий, 3—4 бўлакли пояда банди билан кетма-кет ўрнашган. Гуллари шингил, майда, икки уйли. Меваси турига қараб қора, қизил, тилларанг бўлиб, улар хушбўй, юмалоқ, кўпуруғли мева.

Қорақатнинг 150 тури қайд этилган бўлиб, Ўзбекистонда унинг 5 тури маълум. Шундан 2 тури табиий ҳолда учрайди.

Қорақат табиий ҳолда дарё, жилға бўйларида, ўтлоқларда учрайди. Ўсимлик май-июнь ойларида гуллаб, мевалари июнь-август ойларида пишади, уларнинг вазни 4 кг гача бориши мумкин.

Қорақат меваларининг таркибида 4,5—12,8% қанд моддаси, 2—4% органик кислоталар (олма, лимон, қаҳрабо ва бошқа), минерал тузлар, жумладан калий (365 мг%), темир (0,9 мг%), дармондорилардан С (80—400 мг%), В<sub>1</sub>, Р, каротин, эфир мойлари, флавоноидлар, бўёвчи ва пектин моддалар бор.

Қорақат ўсимлигининг куртак ҳамда барглари ҳам салмоқли миқдорда С дармондорисини сақлайди.

Қорақат ўсимлигининг мевалари, барглари, шунингдек гунчалари қадим замонлардан бери халқ табобатида қўлланиб келади.

Илмий тиббиёт амалиётида қорақат ўсимлигининг доривор препаратлари (дамлама, қайнатма кўринишида), лавша (цинга) ва бошқа авитаминоз билан боғлиқ касалликларда қўлланилади. Қорақат мевалари асосида тайёрланадиган йиғма-чойлар мавжуд бўлиб, улардан бир нечасини санаб ўтиш мумкин. Қорақат мевалари— 1 ҳисса, газандаўт барглари — 3 ҳисса, сабзи илдизмеваси—3 ҳисса олиниб аралаштирилган бўлади. Мазкур йиғма чойдан бир ош қошиқ миқдорда олиб, икки стакан қайноқ сувга солинади-да, енгил аланга устида 10 дақиқа давомида қайнатилади. Сўнгра оғзи яхши ёпилган ҳолда 4 соат давомида дамлаб қўйилади. Кейин

қайнатма сузиб олиниб, кунига ярим стакандан уч маҳал истеъмол қилинади.

Қорақат меваларидан қуйидагича дамлама ва қайнатмалар тайёрланади: дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган, сирланган, чинни ёки ҳароратга бардошли идишга бир стакан қайноқ сув солинади, унга қорақат мевасидан бир ош қошиқ солиниб, 1—2 соат давомида дамлаб қўйилади. Қайнатманинг шарбати сузиб олингач, таъбга қараб шакар қўшилади ва ундан кунига ярим стакандан 2—3 маҳал ичилади.

Қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув солиб, устига 2 ош қошиқ мева ташланади-да, 30 дақиқа қайнатилади. Совиганидан сўнг сузиб олинади. Мазкур доривор омил ич кетишини тўхтатувчи, терлатувчи, сийдик ҳайдовчи беозор даво ҳисобланади. Қорақат ўсимлигининг мевалари, барглари, шунингдек гунчалари жуда қадим замонлардан бери халқ табобатчилигида кўпгина хасталикларни даволашда фойдаланиб келинмоқда. Қорақат мевасининг сархил шарбатини одам ҳолсизланганида, тинка қуришида, бедармонликда, озиб кетишда истеъмол қилиш буюрилади (П. П. Глишенков, 1971).

Қорақат мевасининг сархил шарбати ёки қантли қиёми одамнинг юқори нафас йўллари шамоллаганида берилади. Шу билан бир қаторда у меъда яллиғланиши, жароҳати, ичак яллиғланишида 100—150 г миқдоридан ундан истеъмол қилиш ижобий натижа кўрсатади.

Қорақат меваси ёки мева қайнатмаси юрак, буйрак, ошқозон-ичак касалликларида, жумладан ич кетишида ҳамда асаб хасталикларида нафли бўлиши билан бирга терлатувчи ҳамда сийдик ҳайдовчи омил сифатида фойдаланилади.

Қорақат маҳсулотлари бўлмиш мураббо ва мева қоқиларидан тайёрланган қайнатма кўкйўталда (болаларда учрайдиган ўткир юқумли касаллик), бўғиқ овозни раво қилиш учун, камқонлик ҳамда хафақон касаллигига қарши истеъмол қилинади. Шунингдек халқ табобатида қорақат барглари асосида тайёрландиган қайнатма қон босими ошганда, бод, тери касалликларида ҳамда терлатувчи, сийдик ҳайдовчи, шамоллаш билан боғлиқ бўлган касалликларни даволашда, шунингдек қовуқда тош бўлганида нафли даво ҳисобланади. Қорақат барглари ва унинг ёш новдаларидан тайёрландиган қайнатма тери сили, ширинча ва диатез касалликларида болаларни чўмилтирилади (Ҳ. Х. Холматов,

3. Х. Ҳабибов, 1976). Бу борада қорақат баргларида тайёрланган дамлама ниқриз (подагра) билан оғриган беморлар учун нафли даво ҳисобланади. Чунки бундай амал танада мавжуд бўлган пурин моддалари ҳамда сийдик кислотасидан маълум даражада тозалайди.

Қорақат меваларининг сархил шарбатидан кунига ош қошиғида (2—3 ош қошиғида 3 марта) ичиб турилса, шунингдек мева асосида тайёрланган қайнатма ёки елимшакдан (кисель) истеъмол этиладиган бўлса, ошқозон яраси, ахилля (меъда шираси бўлмаганида), энтерит каби касалликларда фойда қилади.

Уй-хона шароитида қорақат меваларидан маҳсулот тайёрланмоқчи бўлинса, қуйидагиларга эътибор бериллади. Одатда мевалар етилиб пишганидан сўнг териб олинади, қуриб, қовжираб қолган, пишиб етилмаган, ҳашаротлар билан зарарланган мевалар терилмайди. Мевалар ҳаво эркинлиги бўлган пана жойларда (чордоқ, бостирма, шийпон ва бошқа) тагига хат босилмаган қоғоз, бўз, озода канопли, зигирли тўшамаларда қурилади. Шунингдек уни махсус печларда 50—60°C ҳароратда қуритиш ҳам мумкин. Мевалар қуритилиши жараёнида аралаштирилиб турилади, маҳсулотнинг куйишига йўл қўймаслик лозим. Яхши сифатли қуритилган мевалар қўл билан қисмлаб кўрилганида, одамнинг кафти рангланиб, мевалар эса муштлашиб қолмасдан, осон сочилувчан бўлиши керак. Ўсимликнинг мевалари териб олинганидан сўнг, унинг барглари терилиши мумкин. Бунинг учун ўсимликнинг ўрта қисмидаги барглари йиштирилиди, ўсимликнинг уч қисмидагиси терилмаслиги керак, чунки улар териб олинган бўлса, келгуси йили ўсимлик мева бермаслиги мумкин. Шохларнинг пастки қисмидаги барглари эса кўпинча дағаллашган ҳамда ҳашаротлар билан зарарланган бўлади. Териб олинган барглари салқин жойларда ҳавол ёйилиб қуритилади. Улар қоғоз халтачаларга солиниб, қуруқ жойларда сақланади.

Қорақат мевалари озиқ-овқат саноатида фойдаланилади. Барглари турли маҳсулотларни тузлашда, сиркалашда қўлланилиб, қаҳванинг ўрнини босувчи суррогат ўрнида ишлатилади.

Қорақат ўсимлигини боғ четларига, яшил девор сифатида ҳам ўстириш мумкин, у анчагина беор бўлиб, унчалик ер танламайди.



**ОШКУК ВА ЗИРАВОРЛАРНИНГ  
ФОЙДАСИ**

## АРПАБОДИЁН

Арпабодиён — соябонгулдошлар оиласига мансуб бир йиллик ўтсимон ўсимлик. Бўйи 60—70 см атрофида, пояси тик ўсувчи, тукли, кўп қиррали, юқори қисми шохланган. Поя ва барглари яшил, илдизга яқин ва поянинг пастки қисмида жойлашган барглари узун, уч бўлаккли, қирраси тишсимон, поянинг устки барглари 2—5 бўлакка патсимон қирқилган. Барглар пояда кетма-кет жойлашган. Гуллари майда бўлиб, мураккаб соябонга тўпланган, улар оқ ёки сариқ рангда бўлади. Ўсимлик май-июль ойларида гуллайди, меваси августда етилади. Уруғи тухумсимон, сертук бўлади. Меваси қўшалок пистадан иборат.

Арпабодиён кенг тарқалган ўсимликлардан бири бўлиб, у табиий ҳамда маданий ҳолда учрайди. Украина, Шимолий Кавказ, Повольже ва Ўрта Осиёда кўплаб етиштирилади.

Арпабодиён меваси хўжалик, саноат аҳамиятига молик маҳсулот бўлиши билан бирга зиравор ҳамда доривор омил сифатида фойдаланилади.

Арпабодиён жуда қадим замонлардан бери табиб ва олимлар назарига тушиб келган бўлиб, унинг хосиятлари ҳақида ўз даврида Гиппократ, Пифагор, Диоскорид, Колумелла, Плиний, Абу Али ибн Сино каби олимлар томонидан баён этиб ўтилган эди.

Абу Али ибн Сино арпабодиённи қиздириб, тутуни ҳидланса, бош оғриғи ва бош айланиши тўхташи ҳақида маълумот берган. Шунингдек у арпабодиённи эзиб, атиргул мойи билан аралаштириб қулоқ оғриғини даволаган. Ибн Синонинг ёзишича, арпабодиённинг ёввойиси аъзолардаги тошларни майдалайди, сийдик ажралишини кучайтиради, бачадон, жигар ва талоқ фаолиятини яхшилайди, эски безгакка даволнк қилади.

Халқ табобати амалиётида арпабодиён меваси терлатувчи, эмизикли онанинг кўкрак сутини кўпайтирувчи меъда ва ичак касалликларига даво сифатида ишлатилади.

Шарқ табобати амалиётида арпабодиён мевасининг қайнатмаси тана ҳарорати кўтарилганида, сийдик ва ўт ажралиши қийинлашганда, мижоз сусайганда, асабийлашганда, қорин дам бўлганида иччини тавсия қилишган.

Арпабодиён билан анжир қайнатмаси истиробли йўтал ва нафас қисшига малҳамлик қилар экан.

Р. Собиров, Ҳ. Холматовларнинг келтирган маълумотларига қараганда, Хоразм табиблари арпабодиён мевасини иситма кўтарилганида, болаларнинг қорни дам бўлганида, ҳазм қийинлашганида, асал билан аралаштириб жинсий заифликда, кўкрак сутини кўпайтириш учун қўллашган. Арпабодиён мевасини қайнатиб тайёрланган шира кўз хиралашганда кўзга томизилган ва меъда ишини яхшилаш учун кекса кишиларга буюрилган.

Илмий тиббиётда арпабодиён мевасидан тайёрланган дори-дармонлар қорин оғриғини (спазм) қолдириш, ичак фаолиятини яхшилаш, ел ҳайдаш учун тавсия қилинади. Улар анацид гастритни даволашда қўлланилади. Арпабодиён мойи ва мевасининг дамламаси юқори нафас йўллариининг шамоллаши, трахеит, ларингит, йирингли бронхит, ўпка гангренаси (қора сони), қизамиқ касалликларини даволашда фойдаланилади.

Профессор А. Д. Турованинг берган маълумотларига қараганда, арпабодиён мойи (анисовое масло) мулойим балғам кўчирувчи омиллардан ҳисобланиб, нафас йўлларидаги шиллиқларни осон кўчириш ва улардан холи бўлишни таъминлайди.

Арпабодиён мевалари медицинада инobatга олинганлигининг бонси шундаки, унинг таркибида 2—3% эфир мойлари бўлиб, унинг салмоқли қисмини анетол (80—90%), метилхавикол, анис альдегиди, кетони ва кислотаси бор.

Арпабодиён кунжарасида 17—20% оқсил ва 16—22% ёғ бўлганлиги туфайли, у қорамоллар учун тўйимли озуқа ҳисобланади.

Арпабодиён қандолатчиликда, атир-ула саноатида, ҳолва тайёрлашда, новвойчиликда ва зиравор сифатида фойдаланилади.



## ВАНИЛЬ

Ваниль — орхисдошларга мансуб ўсимлик. Тропик инқим, илиқ намли муҳитда ўсадиган бу ўсимлик лианатропик печакдир. Барглари қалин, тухумсимон, учи бир оз ўткирлашган, гуллари ғаройиб кўринишга эга бўлиб, хушбўй ис таратиб туради. Гулларининг ранги оч кўк бўлиб, ниҳоятда жозибали. Ваниль ўсимлигининг мевалари кўзоқ бўлиб, узунлиги 15—20 см келади, унинг ичи майда уруғлар бўтқаси билан тўлган бўлади. Мевалар сархил, янгилгида ҳидсиз, махсус ферментация жараёнлари натижасида кўнғир тус олиб ниҳоятда хушбўйликни касб этади.

Ваниль ҳақидаги дастлабки маълумот роҳиб Бернардино де Сахуген томонидан берилган эди. У Мексика забт этилганидан сўнг денгизлар оша сузиб бу ўлкага борган эди.

Маҳаллий ҳиндулар ваниль кўзоқларидан какаоли ичимлик тайёрлашда фойдаланар эдилар. Европада ваниль дастлаб Англияда, XVI асрда қиролича Елизавета ҳукмронлик қилаётган даврда қўлланила бошланди. Ванилни турли ширинликларга, тортларга қўшиш расм бўлди. Ҳозирда эса ваниль барчага таниш бўлган музқаймоқлар — мороженое тайёрлашда ишлатилмоқда.

Ванилни биринчи бор зиравор—хушбўй омил сифатида фойдаланишни инглиз Хюг Морган тавсия қилган эди.

Ваниль ўз ватанида какао дарахти билан бирга кўшиб экилади, чунки ваниль какао дарахтига илашиб яхши ўсади. Бу ўсимликни маданий ҳолда бошқа мамлакатларда ўстириш жуда қийин муаммо бўлган. Бунинг сирини 1836 йили табиатшунос Моррен очишга муваффақ бўлди. Аниқланишича, ваниль ўсимлиги ўзича чангланиш хусусиятига эга эмас экан. Моррен ванилнинг қисқа муддатли гуллаши вақтида ўша жойларда жуда майда «Мелипон» номи билан юритилувчи пашшалар билан чангланишини аниқлади. Бошқа турдаги ҳашаротлар ваниль ўсимлигининг гуллари мураккаб тузилганлиги туфайли уларни чанглатолмас эканлар. Шундан сўнг олим Мексикадан бўлак бўлган жойларда ўсимликни сунъий чанглатиш йўли билан ваниль ҳосилни олишга муяссар бўлди.

Ваниль кўзоқларида кўп миқдорда эфир мойи бўлиб, актив модда ванилин олинади.

Ноёб ванилин ҳозирги вақтда сунъий йўл билан синтез қилиб олинмоқда. Бироқ табиий ванилин сунъийга қараганда бир қатор хусусиятлари, айниқса хушбўйлиги борасида ажралиб туради.

Синтез йўли билан олинган ванилин саноат миқёсида ишлаб чиқарилаётган атир-упа саноатида, қандолатчиликда кенг қўлланилмоқда. Шунингдек, ванилин турли пишириқларни ёқимли бўлиши учун ҳам атрофлича ишлатилади.

Ҳозирда жаҳоннинг бир қанча юмшоқ иқлимли жойларида ваниль ўсимлиги экилиб, улардан яхши ҳосил олинмоқда.

## ГАЗАНДА

Газанда (чаёнўт, газандаўт, қичитқи) — газандаўтдошлар оиласига мансуб кўп иллик ут. Ўсимликнинг бўйи 60—125 см бўлиб, барги тухумсимон, барг чети тишсимон қирқилган, учи ўткирлашган, пояда қарама-қарши жойлашади. Гуллари майда, яшил рангли бўлиб, барг қўлтиғидан чиққан бошоққа тўпланган. Ўсимлик қопланган туклар киши баданига санчилганида учининг поя ва барглари колбасимон мўрт тукчалар билан сн-нади ва ичидаги суюқ таъсирчан модда баданни қичитади.

Тропик зоналарда ўсимликнинг **30 тури** учрайди.

Газанда Ўзбекистоннинг деярли барча областларидаги тоғли районларда, нам ва зах ерларда, ўтлар орасида, бутазорларда, йўл ёқаларида, сув бўйларида учрайди.

Газанда май-сентябрь ойлари давомида гуллайди, уруғи июль-октябрларда етилади.

Газанданинг мурғак барглари ва новдаларидан юқори сифатли ва татимли салатлар, сардаклар, пюре ва суюқ таомлар тайёрланади. Ўсимлик доривор модда сифатида ҳам кенг қўламда ишлатилади.

Газанда ўз таркибида С дармондориси (200 мг% га яқин), А провитамини (14 мг%), каротин, шунингдек В<sub>1</sub> дармондориси, чумоли кислотаси гистамин, танид (3,7%), темир ва бошқа моддалар мавжуд.

Халқ табobatiда газандадан XVI асрдаёқ кенг фойдаланиб, ундан тайёрланган қайнатмалар ўпка, ичак ва бошқа турдаги қон оқишларида тўхтатувчи энг яхши восита бўлиб ҳисобланган (В. М. Сало, 1975).

Ўсимлик баргларида тайёрланган дамлама, қай-

натма ва ўсимлик кукуни, безгак, нафас қисиши, бурун ва оғиздан қон келиши, кўкрак оғриғи, бавосилга енгиллик бериб, балғам кўчирувчи ҳамда пешоб ҳайдовчи омил сифатида ишлатилади.

Ўсимлик қадимдан бод ва белангига даво бўлиб хизмат қилади, муолажа мақсадида газанданинг «чақиш» ва куйдирувчи таъсиридан фойдаланилади. Газанда яллиғланишга қарши, меъда фаолиятини уйғунлаштирувчи, уни мустаҳкамловчи (диспепсия, ичбуруғ) дори бўлиб хизмат қилиш билан бирга, қонни покловчи (истисқо, ширинча) таъсир кўрсатади (А. П. Попов, 1968).

Болгар халқ тиббиётида газандадан меъда, диабет, жигар ва зотилжам касалликларини даволашда фойдаланилади.

Илмий тиббиётда газанданинг хосиятларидан тadbиркорлик билан фойдаланилади. Газанда ўсимлиги бир қатор йиғмалар таркибига киради. Аллахол деб номланувчи саноат миқёсида чиқарилаётган дори таркибида газанданинг улуши ҳам бор. Газанданинг доривор препаратлари (дамлама, экстракт) гемorroидал қон кетишида, ҳайз мароми бузилганда (климакс), сурункали варикоз яраларни тузатишда, гипо ва авитаминоз хасталикларига тавсия этилади.

Кейинги вақтларда газанда билан қантли диабет касалини даволаш устида иш олиб борилмоқда. Аниқланишича, газанда баргларида тайёрланган қайнатма ҳайвонлар қони ва пешобидаги қанд салмоғини анчагина пасайтиради.

Руминлар газанда баргларида олинган экстрактдан 10—20% ли суртма тайёрлаб антибиотикларга бардошли ҳисобланган тилла ранг стафилоккокни даволашади.

Газандадан доривор маҳсулот қуйидагича тайёрланади: ўсимлик гуллаганда унинг барглари қўлқоп билан териб олинади-да, бир оз сўлигач, қўл билан йиғиштирилиб, бегона нарсалардан холи қилган ҳолда сояда қури-тилади.

Уй шаронтида газандаўтдан дамлама тайёрлаш учун сирли, чинни ёки ўтга чидамли идишга 15 г газанда баргидан солиб устига 200 г қайноқ сув солинади-да, 15 дақиқа давомида енгил аланга устида ушлаб турилади, совигач, ош қошиқда кунига уч маҳал ичилади.

Газанда уй ҳайвонлари учун жуда манзур келадиган озуқа сифатида қаралади, агар паррандалар озуқасига қуруқ газанда қўшиб берилса (қиш фаслида), уларнинг тухуми залварли бўлиб, кўпаяди. Жўжаларга ўсимликни

майдалаб берилгани маъқул, бунда жўжаларнинг вази  
тез ортади.

Грузия, Озарбайжон, Руминияда газанданинг ёш  
ўтини парҳез таомлар қаторига қўшадилар. Урта Осиё  
халқлари газанданинг мурғак барглари баҳор таом-  
лари бўлиш кўкатли сомса ва чучваралар таркибига  
киритадилар, нордон-кўнгилочар шўрвалар масаллиғи  
сифатида ишлатадилар.

## ГУЛҚОҚИ

Гулқоқи (қоқнўт) — мураккабгулдошлар оиласига  
кирадиган кўп йиллик сут ширали ўсимлик. Бўйи 10—40  
см, барглари илдиз бўғизидан чиққан, ланцетсимон, ак-  
сарият ҳолларда тўпбарг ҳосил қилади. Гуллари сариқ,  
тиллари бўлиб саватчага тўпланган. Меваси — пистача,  
ўсимлик май-июнь ойларидан бошлаб совуқ тушгунга  
қадар гуллаши ва мева қилиши мумкин.

Гулқоқи жаҳоннинг барча жойларида ўсадиган, би-  
роқ денгиз сатҳидан 2500 метр баландликдан нарида  
учрамайдиган гиёҳ ҳисобланади. Уни маданий ҳолда  
Европа, Франция, ГФР, Голландия, Япония, Ҳиндистон-  
нинг Шимоли-Ғарбий районлари, АҚШда етиштири-  
лади.

Аксарият кишиларга жуда таниш бўлган гулқоқи йўл  
ёқалари, ариқ, жилға бўйлари, намли жойларда, боғлар-  
да, дала ва сайхон ерларда, лахтак жойларда, экинлар  
орасида учрайди.

Гулқоқи нафақат манзара кашф этувчи беор гиёҳ  
бўлибгина қолмасдан, бир қатор таомлар масаллиғи ҳам-  
да доривор омил сифатида фойдаланилади.

Гулқоқи кўкати таркибида, шунингдек гул тўпламла-  
рида ксантофиллинлар — лютеин ва параксантин, каро-  
тиноидлар, В<sub>2</sub>, С дармондорилари, органик кислоталар  
мавжуд, ўсимликнинг илдизларида эса инсулин (40 %  
гача), қанд моддаси, гликозид, шиллиқ қатрон (смола),  
салонин, органик кислоталар, маннит, ошловчи модда-  
лар, каучук, каротиноид ва бошқа моддалар бор.

Гулқоқи азалдан халқ табobati амалиётида қўлла-  
ниб келади. Ўз даврида Абу Али ибн Сино ўсимлик ни-  
раси билан истисқо ва жигар касалликларини, сут ши-  
раси билан кўзга тушган оқни даволашда тавсия этган.  
Чаён чаққан жойга ўсимликни эзиб боғлаш наф қили-  
шини айтган. Ер устки қисмидан тайёрланган қайнатма-  
сини иситгани пасайтирувчи, танани мустаҳкамловчи

восита сифатида ҳамда шамоллашда ичишни буюрган.

Гулқоқи овқат ҳазм қилиш аъзоларининг фаолиятини уйғунлаштирувчи восита сифатида, илдизи ва баргидан тайёрланган дамлама буйрак касаллигини даволашда, сурги дори ҳамда ўт ва сийдик ҳайдовчи омил сифатида ишлатилади.

Гулқоқининг илдизи асосида тайёрланадиган дамлама жигар шамоллашида, ўт пуфаги ва меъда яллиғланишида фойда беради. Бундан ташқари, у бавосилни даволашда ҳам ишлатилади. Бундай дамлама билан тиш ва томоқ оғриганида оғиз бўшлиғини чайқаш, баргини майдалаб узум сиркасига қўшиб сўгалларни кетказиш мумкин.

Гулқоқи баргидан олинган шира камқонлик, дармонсизлик ва кўкрак қафаси касалликларини даволашда ёрдам беради.

Гулқоқи илдизлари асосида тайёрланадиган дори изтиробли йўталда балғам кўчирувчи бўлиб хизмат қилади, чипқон, ҳар хил тошмалар, ҳуснбузарларга даво бўлади (А. Алтимишев, 1976).

Илмий тиббиётда гулқоқидан тайёрланган дорилар кенг қўлланилади. Ўсимлик илдизидан тайёрланган қуюқ экстракт ёки янчилган кукун ҳолидаги дори иштаҳа очувчи, овқат ҳазм бўлишини яхшиловчи, ўт ҳайдовчи дори сифатида, анацидли гастритни даволаш учун тавсия этилади.

Момақаймоқнинг мурғак кўкатлари авжи баҳор дамларида кўкатли сомса, чучваралар таркибига киритилади.

Гулқоқининг доривор маҳсулотлари (илдиз ва ер устки қисми) одатда эрта баҳорда йиғилади. Йиғиб олинган ўсимлик илдизи совуқ сув билан ювилади, очиқ ҳавода сўлителиди. Сўнгра бир қават қилиб қуритилади. Ўсимликнинг баргларини эса ҳаво алмашиб турадиган пана жойларда қуритилади. Тайёрланган маҳсулотлар қоғоз қопчаларда зараркунандалардан холи бўлган жойларда сақланади.

Гулқоқи ўсимлиги маҳсулотларидан уй шароитида дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайноқ сув солинади, унинг устига ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан ёхуд илдизидан 1 чой қошиқ солиб бир соат давомида дамланади. У донадан сузилиб, кунига 3—4 маҳал овқатланишдан олдин чорак стакандан ичилади.

Теридаги гушни даволаш учун гулқоқи ҳамда қари-

қиз ўсимлигининг майдаланган илдизларидан бир қошиқ олиб, бир кеча давомида дамлаб қўйилади, эрталаб уни 10 дақиқа давомида қайнатиб, сўнгра 20 дақиқа дамлаб қўйилади. Мазкур қайнатмадан кунига 5 маҳал ярим стакандан ичиб туриш лозим бўлади (А. П. Попов, 1968).

Маълумотларга қараганда, гулқоқи ўсимлигининг илдиз кукуни ҳамда тенг миқдорда асал аралаштирилиб омухта ҳолига келтирилгани экземага суртиладиган бўлса, ижобий таъсир кўрсатиши мумкин. Бунда суртма илиқ ҳолдаги сут билан ювилиши лозим кўрилади.

Французлар қўйидагича амал қиладилар: айна баҳор дамлари қон таркибини яхшилаш мақсадида гулқоқининг мурғак ўтларини совуқ намакобли сувга 30 дақиқа давомида солиб қўядилар, шунда гиёҳнинг ўзига хос аччиғлигидан холи бўлинади. Шундан сўнг уни бошқа егуликка яроқли бўлган сабзавотлар билан ёхуд фақат ўзини қалампир, сирка билан истеъмол қилинади.

Гулқоқининг илдизларини қовуриб олинса, уни кофеининг суррогати (қаҳва ўрнида) сифатида фойдаланиш ҳам мумкин.

Иштиёқмандлар гулқоқини унинг учма уруғлари воцитасида ўз боғчаларида кўпайтиришлари мумкин. Табиий ҳолда ўсаётган гулқоқиларга озор берилмаса, унинг ўзи инсон саломатлиги учун асқотади ва ўзининг кўҳлик кўриниши билан файз киритиб туради.

## ДАФНА

Дафна — лаврдошларга мансуб доим яшил дарахт ёки бута. Барглари тўқ кўк, қобиқдор ва қатор тартибли, баргнинг уст тарафи ялтироқ, тевараги тўлқинсимон кўринишда, калта банди билан жойлашган. Гуллари майда, бир жинсли, соябонга тўпланган. Меваси—қора-кўк рангли, тухумсимон, бир уруғли данакли мева.

Лавр Урта Ер денгизи атрофидаги тоғ ўрмонларида табиий ҳолда учрайди ва қадим замонларда мазкур ерларнинг ўзида маданий ҳолда ўстирила бошланган. Ҳозирда кўпгина мамлакатларда ўстирилади. Усимлик маҳсулоти бўлган дафна баргларини асосан Италия, Греция, Югославия, Туркия, Сурия етиштириб беради. Кавказ ҳамда Қримга биринчи бор қадимий греклар келтириб ўстирганлар. Ҳозирда дафна Қора денгизнинг

Кавказ соҳиллари, Озарбайжон, Қрим, Краснодар ўлкасида экилган.

Дафнанинг барглари, шунингдек мурғак ёш новдалари қадимдан зиравор сифатида қўллаб келинади. Унинг таркибида (қуруқ маҳсулотда) 0,7—3,5% га қадар эфир мойлари бўлиб, уларнинг аксариятини цинеол, гераниол, эвгеноллар ташкил қилади. Бундан ташқари, унинг таркибида микроэлементлар, азотли бирикмалар, пентозанлар, ошловчи моддалар, пектин ва бошқа моддалар бўлади. Усимликнинг мевасида 30% гача ёғ ва бошқа моддалар бор.

Дафна халқ табобатида қадимдан ишлатиб келинади. Усимлик мевасидан ажратиб олинган мой гуш (экзема) га малҳам, қўл-оёқ оғриғини қолдирувчи омил сифатида тавсия этилса, мевалари асабни мустаҳкамловчи восита сифатида тавсия қилинади.

Абу Али ибн Сино дафнани кўп касалликлар давоси эканлигини қайд қилиб ўтади. Жумладан, дафна мадорсизликда, фалажликда яхши наф беради. Янчилгани кишини аксиртиради, назла ҳайдаб, мияни енгиллаштиради. Ибн Синонинг таъбирича, дафна жигар ва талоқ шишларига фойда қилиб, ичак санчиғига даво бўлади. Дафна барги ва ёғи бош оғриғини ва шунингдек қулоқ оғриғини тўхтатади. Қулоқнинг эшитиш қобилиятини яхшилайти, қулоқнинг шанғиллашига ва оқишини тўхтатишга фойда қилади. Булардан ташқари, дафна шароб билан бирга суртилса, доғлардан холос бўлиш мумкин.

Халқ табобатида дафнадан қуйидагича фойдаланишади: дафнанинг қуруқ баргидан 30 г олиб, 200 г кунгабоқар мойида дамлаб қўйилади. Бу дори миозит, артрит ва невралгия каби касалликларда ишлатилади.

Тангачали темиртки азобини бартараф қилиш учун дафна баргидан 20 дона олиб, 400 г сув билан 10 дақиқа давомида қайнатилади, совитилгач, сузиб олинади. Шарбатни бир куннинг ўзида учга бўлиб ичиш тавсия қилинади. Бу муолажа 5—7 кун давом эттирилади.

Дафна мевасидан ажратиб олинган ёғ ва эзилган мева қўтирда, бод касаллигида оғриган ерга суртиладиган ҳамда шишларга қўйиладиган баъзи суртма дорилар таркибига киради.

Дафна барглари билан пиширилган таомлар инсон организмига енгил сингийди, овқатни ҳазм бўлиши осонлашади.

## ДОЛЧИН

Долчин — дафнадошлар оиласига мансуб доимий яшил тропик ўсимлиги. Унча катта бўлмаган бутасимон дарахтнинг шохлари тўмтоқ тўртбурчакли, яланг пўстлоқлари қорамтир-зангсимон. Барглари яхлит, этли, узунлиги 12—23 см, эни 4—5 см атрофида бўлади. Гуллари майда, рўваксимон тўпгулни ташкил қилади. Меvasи — резавор мева.

Долчиннинг ватани Жанубий Хитой ҳисобланса-да, ҳозирда уни Ява, Суматра, Вьетнам, Бирма ва яна бир қатор Жанубий Осиё мамлакатларида маданий равишда ўстирилади.

Долчин номи билан юритиладиган зиравор ёш дарахтнинг пўстлоғи ажратиб олиниб, уни қуритиш билан тайёрланади.

Долчин таркибида 75—90% долчин альдегиди, эфир мойи, 2—3% ошловчи моддалар, 1,3% кальций оксалати ва циннаманин каби моддалар бўлади.

Шуни айтиш керакки, ўсимликнинг номи грекча бўлиб «беқусур зиравор» маъносини англатади. Дарҳақиқат қадим замонлардан бери долчин жуда қадрланиб келинадиган табиат неъматини ҳисобланади. Долчин маҳсулотининг қимматбаҳо ҳисобланишига биринчидан, у ёввойи ҳолда ўсадиган ўсимликлардан олингани бўлса, иккинчи тарафдан, уни тайёрлаш ҳамда узоқ юртлардан келтириш жуда машаққатли эди.

Шри Ланкада XVIII асрда долчинни биринчи бор маданий равишда экилгач, секин-аста мазкур зиравор билан кўпгина халқлар баҳраманд бўлишига йўл очилади.

Долчиннинг шифобахш хосиятлари қадимги табибларга ҳам маълум бўлиб, улар бир қатор касалликларни даволашда ундан тадбиркорлик билан фойдаланганлар. Жумладан, Гален, Диоскорид, Абу Али ибн Сино ўзларининг даволаш амалиётларида долчиндан атрофлича ишлатганлар. Ибн Сино долчиннинг хосиятларини шундай таърифлайди: «Долчин ниҳоятда латиф, тарафтувчи ва очувчидир. Ҳар қандай сасишни, ҳар бир бузувчи қувватни ва бузуқ хилтлардан пайдо бўлган ҳар бир зардобни тузатади... Сепкил ва ясмиқсимон қора доққа сирка билан қўшиб, сутли тошмаларга суртилади... Темираткилар ва яраларга ишлатилади... Долчин ёғи қалтироқ касалида ажибдур... Тумовга фойда қилади... Мия-



ни рутубатлардан тозалайди. Долчин қулоқ оғриғини бо-  
садиган ва унинг дорилари таркибига кирадиган нарса-  
лардандир. Буни ейиш, суртма қилиш кўзга тушган пар-  
дага ва кўз қоронғиланишига фойда қилади. Кўздан  
қуюқ рутубатни кетказади... Йўталга фойда қилади. Жи-  
гар тиқилмаларини очади, жигар ва меъдани кучли қи-  
лади. Истисқога фойда қилади...».

Ҳозирда долчин озиқ-овқат саноатида зиравор сифа-  
тида кенг кўламда қўлланилади, таомлар тайёрлашда  
фойдаланилади, уни мевали суюқ овқатларга қўшилади,  
шунингдек ширинликларга, сардакларга, сузмаларга,  
маринадларга ишлатилади. Долчин доришунослик ама-  
лиётида бир қатор доривор омилларнинг мазасини ях-  
шилаш учун фойдаланиш билан бирга, иштаҳа уйғотув-  
чи хина тиндирмаси таркибига қўшилади.

Долчиннинг жуда кўп хосиятларидан яна бири чи-  
винларни йўқотиб, ҳуркитадиган хусусиятидир. Бунинг  
учун долчинли дамламадан фойдаланиш лозим кўрилади.

## ЕРҚАЛАМПИР

Ерқалампир — бутгуллилар оиласига мансуб кўп йил-  
лик ўт ўсимлик бўлиб, бўйи 1 м гача бориши мумкин.  
Илдизга яқин бўлган барглари йирик, чўзиқ тухумсимон,  
узун-қисқа бандлари ёрдамида поячада кетма-кет ўр-  
нашган бўлади. Баргларининг аксарияти патсимон ке-  
сик. Усимликнинг гуллари оқ, кўримсиз, шингилли дас-  
такчага тўпланган. Меваси — қўзоқча бўлиб, ичидаги  
ҳар бир уячада 4 та уруғи бор. Ерқалампирнинг ёвво-  
йиси Европа, Кавказ, Сибирда учрайди. Уни гоҳо сер-  
нам жойларда, экин ва ўт-ўланлар орасида учратиш  
мумкин.

Россияда ерқалампир XVI асрдан бошлаб етиштири-  
либ келинмоқда. Саноат миқёсида ерқалампир етказиб  
берадиган асосий районлар Ярославль ҳамда Ивановск  
областлари ҳисобланади.

Ерқалампир илдизлари ўткир таъм берувчи омил,  
зиравор ҳамда дори-дармон сифатида ишлатилади.

Ерқалампир илдизи таркибида С дармондориси, фи-  
тонцитлар, гликозид, синигрин, мирозин ферменти, оксил  
таркибли антибиотик модда лизоцим, углеводлар, эфир  
мойлари, микроэлементлар билан бир қаторда алкалоид  
ва бошқа моддалар ҳам учрайди. Ерқалампир барглари-

да С дармондорисининг миқдори жуда кўп — 350 мг % га етади.

Ерқалампир қадим замонлардан бери ўткир таъм берувчи омил сифатида ишлатиб келинишидан ташқари, дори-дармон ўрнида қатор касалликларни даволашда ҳам қўлланиб келган.

Ерқалампир халқ табобати амалиётида сурункали бод, никризни даволашда ишлатилган, шунингдек у иштаҳа уйғотувчи, ичак фаолиятини яхшиловчи омил сифатида ҳам тавсия этилади. Ерқалампир камқонлик, лавша, нафас органлари касалликларида, намли йўталда яхши натижа беради.

Ерқалампирнинг спиртли дамламаси безгак касалини даволашда, организмда моддалар алмашинувини яхшилашда, ҳар хил турдаги тери касалликларини тuzатишда самарали ёрдам беради. Бунинг учун ерқалампирдан тайёрланган спиртли дамлама (настойка) томчи ҳолида қабул қилиниши лозим.

Ерқалампир меъда шираси ажралишини кучайтириши туфайли ундан гипоацид гастритни даволашда ва иштаҳани очиш мақсадида овқатланишдан олдин истеъмол қилиш тавсия қилинади. Бунинг учун қирғичдан ўтказилган бир чой қошиқ ерқалампир шакар ёки асал билан қўшиб истеъмол қилинади.

Ташқи муолажа учун ерқалампир бўтқа ҳолида бош, тиш, бўкса, бел, тақим оғриқларида компресс қилинади ёки суртилиши лозим кўрилади. Яллиғланиш ёки шамоллаш билан боғлиқ бўлган касалликларда ерқалампир илдизмевасидан тайёрланган дамлама билан оғиз, томоқ чайилади. Тузалиши қийин бўлган яра ва жароҳатлар ювиләди ёки компресс сифатида фойдаланилади.

Ерқалампирни аъзоларга қувват бағишловчи жисмоний ҳамда ақлий ҳорғинлик асоратидан фориғ қилиш мақсадида ҳам тавсия этиш мумкин.

Хушрўйлаш бобида ҳам ерқалампирга мурожаат қилиш мумкин. Юздаги доғ, қора пайса, офтобдан куйган тери доғларини кетказа олиш қобилиятига эга.

Усимлик илдизи асосида тайёрланган дамлама сийдик ҳайдаш хусусиятига эга, бўтқаси баданга суртиладиган бўлса гўё хантал қоғозидек қиздириш — қон юргизиш хусусиятига эга.

Ерқалампир илдизи таркибидаги синигрин гликозиди мирозин ферменти таъсирида таркибий қисмларга парчаланаяди. Жумладан, ундан глюкоза, нордон калийли

сульфат тузи ва аллилли хантал мойлари ҳосил бўлади.

Халқ табобатида бир чой қошиқ ерқалампир илдизи бўтқасини бир стакан пиво ёки винога солиб, бир чой қошиқдан кунига уч маҳал ичиш тавсия этилади. Бундай эмал лавша касаллигига даво бўлади. Ерқалампир солиб тайёрланган таомлар анча узоқ сақланади, чунки ерқалампир микроорганизмларнинг кўпайишига йўл қўймайди, унинг таркибида микробларни ҳалок қилувчи фитонцид ва бошқа таъсирчан моддалар мавжуд.

Ерқалампир соғлом киши томонидан ҳам сунистеъмол қилинмаслиги керак. Чунки ерқалампир ҳазм йўлининг шиллиқ қаватига таъсир этиб, нерв учларини қўзғатади, буйрак фаолиятига салбий таъсир қилиши мумкин. Меъда-ичак, жигар касалликларида (сарикда), буйрак яллиғланиши билан кечадиган касалликларда, бавосил, меъда ости беши фаолиятининг бузилишида ерқалампирни тавсия қилиб бўлмайди.

Уй шароитида ерқалампир зирavorини қуйидагича тайёрлаш мумкин: яхши тозаланган ерқалампир илдизи қирғичда қирилади, сўнгра сирка билан (иложи бўлса лимон шарбати билан) унга ишлов бериб, озроқ қанд ва туз аралаштирилади, лавлаги шарбати қўшилса аралашманинг ранги ва таъми яна ҳам яхши бўлади.

Ерқалампир илдизини териб олиниб, қумга кўмиб қўйилса, унинг таркибидаги шифобахш моддалар анча узоқ вақт сақланиши мумкин.

## ЕТМАК

Етмак (бех) — қорамуғдошлар (чиннигулдошлар) oilасига мансуб кўп йиллик ўтсимон ўсимлик. Чала бута шаклида ўсадиган етмакнинг пояси тик, ён шохчалар ҳосил қилиб бўйи 50—80 см атрофида бўлиши мумкин. Поялари оқчил ва тўқ қизил рангда, бўғимлари йўғон бўлади. Илдизи кам шохли ўқ илдиз, жуда зич, йўғонлиги 10 см гача боради. Барглари поя ва ён шохчаларда бир-бирига қарама-қарши ҳолда ўрнашган. Барги узунчоқ, бигизсимон кўринишга эга, узунлиги 1—2 см; эни 0,5—3 мм, тиканга хос кўринишга эга.

Етмак Ўзбекистон шароитида март ойида кўкаради. Унинг поялари ён шохчалар ҳосил қилиб тик ўсади, май ойида гуллайди. Гултожбарглари оқ, узунлиги 0,5 см га яқин, тўпгуллари поясининг учида бўлади. Гуллари ўз

навбатида тезда тўкилиб кетади, меваси май-июнь ойида етилади.

Етмак Урта Осиё адирларида ва тоғ этакларида ўсади.

Тошкент областининг Пскент ва Оҳангарон районлари атрофида кўп учрайди.

Бизнинг мамлакатимиз етмак маҳсулотларини хориж мамлакатларига чиқаради, шу билан бирга саноат миқёсида тайёрланадиган маҳсулотлар учун хом ашё етказиб беради.

Етмакнинг илдизи таркибида 30% га яқин сапонин мавжуд, унинг гемолитик индекси 1:10000, яъни маҳсулотнинг кўпириш даражаси ниҳоятда юқори.

Халқ табобати амалиётида етмак илдизи йўталда, ташқи муолажа сифатида турли кўринишдаги яра ва жароҳатларни эт олдиришда, тузатишда тавсия қилинади. Илдиз асосида тайёрланадиган қайнатма бронхит касаллигида енгил балғам кўчирувчи омил бўлиб хизмат қилади, шунингдек теридаги яраларни даволовчи сифатида фойдаланилади.

Ўз даврида Абу Али ибн Сино етмакни қайт қилишда, ҳид билиш хусусияти камайганда, ўхчишда, жигарда пайдо бўладиган тошларни парчалаш учун ишлатишга тавсия этган.

Халқ табобатида етмакдан тиш ҳамда қулоқларни тозалашда ҳам фойдаланиб келинган. Медицина амалиётида сапонин, бод, сариқ касаллиги ва бошқа хасталикларни даволашда ишлатилади.

Урта Осиё аҳолиси етмак воситасида ширинликлар тайёрлашда, жумладан нишолда қилишда фойдаланилади.

Етмакдан олинадиган моддалар лак, крем, бўёқ ишлаб чиқариш саноатида, газламаларни ювиш, металлларни тозалаш, ҳашаротларга қарши курашиш ва ўт ўчириш ишларида, шунингдек дори тайёрлашда ишлатилади.

## ЖАВЗБОВА

Жавзбова (жавзбавво — мускат ёнғоғи) — мускатдошларга мансуб ёпиқ уруғли доим яшил дарахтлар туркуми. Ўсимликнинг бўйи 12 м гача бориши мумкин. Барглари тўқ яшил, бежирим хушбўй гуллари бўлиб, улар айрим жинсли, гулқўрғонли. Эркак гули барг қатида тўпгул ҳосил қилган бўлиб, нуқраранг кўринишга

эга. Ўсимлик меваси думалоқ, заъфарон-сарик тусда, пўсти қалин, катталиги 6 сантиметргача боради. Пишган мева икки паллага ажралган, ичи уруғ ўсимтаси билан қамралган.

Жавзбова уруғининг пўсти ёғочланади. Одатда, уларни ўтда қиздириб, мағизи ажратилади. Сақланиш жараёнида мағиз ўз сифат даражасини йўқотмаслиги учун оҳак суви билан ишлов берилади. Мазкур усул билан тайёрланган жавзбова мағизи «мускат ёнғоғи» номи билан юртилади.

Жавзбова қадим-қадимдан доривор ҳамда хушхўрлик омили — зиравор сифатида ардоқланиб келган. Жумладан, Абу Али ибн Сино «Тиб қонунлари» китобида жавзбова ҳақида шундай дейди: «Синиши осон, қобиғи юпқа, хушбўй, таъми ўткир, мози катталигида бир ёнғоқдир. . . Қизил нуқтали қонталашни кетказди ва оғизни хушбўй қилади. . . Кўзга парда тушганда фойда қилади. Кўзни қувватли қилади. Ични боғлайди, сийликни юриштиради ва сийишнинг қийинлигида фойда қилади. . . Қусишни тўхтатади. Ёнғоғининг қобиғи эса қорин дамланишини тарқатади. Унда буриштирувчи хосаси ҳам бор. Мумли суртма таркибига кирса гализ қаттиқликларни шимдиради. . . Жигар ва меъдани кучли қилади. Қорин оғриган кишиларнинг ичларини тўхтатади. Ичак шилинишида фойда қилади».

Жавзбовани иштаҳа уйғотадиган, овқатни енгил сингишида ёрдам берадиган зиравор сифатида ҳам ишлатилади.

Жавзбова ёнғоғининг таркибида эфир мойлари, крахмал, мой ва инсон танаси учун фойдали бўлган биологик фаол моддалар бўлади.

Табий ҳолда ўсадиган жавзбова дарахтининг ватани Молукка ороллари ҳисобланса-да, уни Осиё ва Полинезия каби жойларда 100 га яқин турини учратиш мумкин. Жавзбованинг «Миристика фрогранс» тури кўпгина мамлакатларнинг тропик районларида етиштирилади.

Жавзбованинг ажойиблиги шундаки, у йил давомида ўзининг ғужғон гулларини намойиш қилиб, муттасил равишда ўзининг шифобахш неъматларини тортиқ этиб туради. Маълумотларга қараганда, йилига жавзбованинг ҳар тупидан бир неча мингдан ўн мингтагача шифобахш, фойдали ёнғоқ йиғиштириш мумкин.

## ЖАМБИЛ

Жамбил — лабгулдошлар оиласига кирувчи кўкат. Ўсимликнинг хонаки турининг бўйи 20—30 см, пояси юқори қисмидан шохланган бўлиб, барглари шохчаларда қарама-қарши жойлашган, четлари текис, этли. Гуллари пушти ранг бўлиб, бошоқсимон тўпгулларга йиғилган, улар поя ва шохчаларнинг учига жойлашган бўлади. Жамбил июль-октябрь ойларида гуллаб уруғлайди.

Жамбилнинг хонаки турлари маданий равишда ошкўк, зиравор гиёҳ сифатида кўплаб экилади.

Жамбилнинг таркибида 2% га яқин эфир мойлари бўлиб, унинг 30—40% ни карвакрол, 20—30% ни парацимол, дипентен ва бошқа турдаги терпенлар ташкил қилади. Ўсимлик ўтлари таркибида 4,15% азотли моддалар, 2,45% қанд моддаси, 8,60% клетчатка, 2,11% минерал тузлар бор.

Қадимдан халқ табобатида жамбил бир қатор хасталикларга даво сифатида қўлланиб келинади. Жумладан, у сийдик ва тер ҳайдовчи, овқатни яхши ҳазм қилдирувчи омил сифатида, истиробли йўтал ва тумовга қарши, дизентерия, меъда катариди, бош оғриғи, ичак фаолиятининг бузилишида тавсия қилиниб келинади. Шу мақсадлар учун 3 чой қошиқ миқдорида майдаланган жамбилнинг 2 стакан сув билан тайёрланган дамламаси истеъмол қилиниши керак.

Халқ табобати амалиётида жамбил тиришиб қолишга қарши тинчлантирувчи омил сифатида, шунингдек қизамиқ, меъда санчиқлари, талваса, чангак бўлишда, томир тортишишида истеъмол қилиш тавсия этилади.

Халқ орасида айни саратон кунлари, дим, муаллақ ҳаво турганда жамбил воситасида оромижон ичимлик — чалоб тайёрлаб истеъмол қилинади. Чалоб нафақат татимли чанқоқбосди ичимлик бўлибгина қолмасдан, балки шифобахшлиги билан ҳам ажралиб туради.

Уй шаронтида чалоб тайёрлаш учун 200 г қатиққа 500 г миқдорида қайнатиб совутилган сув, бир чой қошиқ миқдорида майдаланган жамбил, райхон, барра пиёз солиниб обдан аралаштирилади. Тайёрланган чалоб салқин жойларда сақланиши лозим.

Хонаки жамбил ошкўк сифатида қуюқ, суюқ таомларга қўшилиши мумкин. Жамбил билан безатилган таомлар хушхўр, татимли бўлиши билан бира, овқатни

организмга сингишига фаоллик кўрсатади, аъзоларни мустаҳкамлайди.

Маълумотларга қараганда, жамбилда кучли антисептиклик хусусияти бўлиб, зарарли микробларни ҳалок қилади. Шу боисдан ҳам бронхит ва бошқа ўпка хасталиклари билан боғлиқ бўлган ҳолларда жамбил препаратлари тавсия қилинади (А. П. Попов, 1968).

Хонаки жамбил ўта беор гиёҳлардан ҳисобланади. У бизнинг шароитимизда яхши ўсади, тупроқ танламайди. Экилган йилининг ўзидаёқ унинг шифобахш кўкати-дан фойдаланиш мумкин.

## З А Н Ж А Б И Л

Занжабил (имбир) — занжабилдошлар оиласига мансуб ўт ўсимлик. Бир паллали, гули қийшиқ, фақат орқа қисмидаги ички чангчилари чанг ҳосил қилади, қолган 2 та ички чангчилари бир-бири билан туташиб, тилсимон «лабга» айланиб кетади. Хушбўй илдизпоясидан бир неча поя тик кўтарилиб ўсади. Барглари икки қатор жойлашган. Барглари ланцетсимон бўлиб, узунлиги 20 сантиметргача боради. Ўсимликнинг устки барглари-нинг қини 1 метр узунликда, остки барглари-ники эса бирмунча қисқароқ бўлади. Қисқа, йўғон, бошоққа ўхшаш тўпгулининг гулбаргчаси қўлтиғига жойлашган бўлади. Гултожбарглар қўнғир-бинафша ёхуд заъфарон-тилларанг бўлиши ҳам мумкин.

Занжабил ёввойи ҳолда учрамайди. У маданий ҳолда Малабар соҳилларида, Ҳиндистоннинг Бенгалия қисмида, Австралия, Япония, Хитой каби мамлакатларда кўп-лаб экилади.

Занжабилнинг қуритилган маҳсулоти кулранг-сариқ ўзига хос хушбўй исли бўлиб, у ўткир татимли мазаси билан зиравор омил сифатида ишлатилади. Илдизпоялар таркибида одам тилини ёқимтой ловулла-тадиган гингероль, эфир мойлари, крахмал, микроэлементлар ва бошқа моддалар бор. Эфир мойларининг хушбўйлигини таъминлайдиган омил цингиберол ҳисобланади.

Занжабил маҳсулоти одамнинг иштаҳасига барака берибгина қолмай, у дориворлиги билан ҳам ажралиб туради.

Абу Али ибн Сино ёввойи занжабилнинг хосиятлари устида тўхталиб, уни дилни хурсанд қилувчи ва унга

қувват бериши, қусишни тўхтатиши, ич кетишини қолдиришини айтади.

Занжабил жаҳон бозорларида икки хил кўринишда харидга қўйилади. Оқ ва қора занжабил тайёрланиши жиҳатидан фарқ қилинади. Занжабилнинг қазиб олинган илдизпоялари покиза қилиб ювилганидан сўнг қуёш тобига қўйилиб қуририлса, оқ занжабил ҳосил бўлади. Агар ўсимликнинг илдизпоялари қозонда ёхуд бирор идишда қайнатилиб, пиширилганидан сўнг қуёш остида қуригиладиган бўлса, унда қора занжабил ҳосил бўлади.

Одатда занжабил маҳсулотлари 8—10 сантиметр узунликда, 2 сантиметр қалинликда чиқарилади.

Занжабилнинг илдизпояси спиртта дамланганлиги гомеопатияда, шунингдек тибет табобатчилигида атрофлича қўлланилади.

Ўсимлик ўзига хос кўркамлиги билан ажралиб турганлиги туфайли, уни манзара кашф этувчи ўсимлик сифатида ҳам экилади, айрим турларидан эса пишиқ толалар олиниши ҳам мумкин. Занжабил атир-упа саноатида ҳам фойдали хом ашё сифатида ниҳоятда қадрланади.

## ЗАЪФАРОН

Заъфарон — сапсардошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўсимлик. Ўсимликнинг бўйи 10—30 см атрофида, туганак пиёзбошисидан ингичка чизиксимон барглари ўсиб чиқади, пастида пардали қин барглари бўлади. Пиёзининг диаметри 2 см атрофида, барги 5 тадан 15 тагача бориши мумкин. Гултожи барглари баландлиги қаторида бўлади. Улар оқиш рангли, пастки қисми ташқи томонидан бинафшаранг, чангчилари гулқўрғонидан қисқа бўлади.

Заъфароннинг экма тури (Крокус сативус) одатда ёввойи ҳолда учрамайди, унинг ватани — Кичик Осиё ва Болқон яриморолари ҳисобланади. У бундан 2 минг йиллар бурун Олд Осиё (Сурия, Фаластин ва бошқа) мамлакатларида маданийлаштирилган бўлиб, у зиравор, мўмиёловчи ва табобатда кенг қўлланилувчи омил сифатида ишлатилган.

Ўзбекистон ҳудудида заъфаронларнинг айрим турлари Тошкент ва Фарғона областларидаги адир ва тоғларда табиий ҳолда ўсади, унинг лотинча атамаси «Кро-



кус алатавикус» дир. Усимлик февраль-июль ойларида гуллаб, апрель-августда мева беради.

Заъфарон маҳсулоти, яъни гул устунчалари ўзида 50% дан ортиқ бўёвчи модда — кроцин ёки полихроит, 2,7% ёғ, 0,32% эфир мойлари сақлайди.

Заъфарон бир вақтлар жуда ноёб доривор омил сифатида ниҳоятда қадрланар эди. Усимлик воситасида олинадиган тиллоранг бўёқ ўз даврида Мидия, Бобил, Форс подшоларининг пойабзалларига жило бериб турган. Қадимий Хитойда жуда қатъий ижро этиладиган тартиб бўлган эди: кимда-ким ҳоқондан мустасно заъфарон билан кийим-кечакларини бўяйдиган бўлса, улар сўзсиз олий жазо — ўлимга маҳкум этилганлар.

Кўҳна Римда заъфарон хушбўй, антиқа модда сифатида ардоқланган. Бойликни аёвсиз исроф этадиган ҳоқон Голиогабил заъфаронли ҳовузда чўмилган, катта базм ва маросимларда меҳмонлар заъфарон билан ниқталган ёстиқларда ёнбошлаб ҳузур-ҳаловат оламида кезар эдилар.

Заъфарон ўз даврида жуда қимматбаҳо бўлганлиги туфайли, уни совға-салом сифатида ҳадя этиш қатъиян ман этилган. Бунга VIII асрда чиқарилган маҳсус қарор мисол бўла олади. Заъфароннинг савдо бозори Венеция ҳисобланган. Шуни айтиш керакки, заъфаронни кимда-ким сохталаштирадиган бўлса, уни ўлим жазоси кутар эди. Тарихий манбаларда қайд қилинишича, 1444—1456 йилларда Нюрнберг шаҳрида сохта заъфарон билан қўлга тушган кишилар гулханда ёқиб куйдирилган ёки ўша қалбаки заъфарон билан тириклайин ерга кўмиб ташланган.

Заъфарондан халқ табobati амалиётида қатор хасталикларни даволаш учун фойдаланилган. Жумладан, у кўзни равшан қилувчи, назладан холи этадиган, кўзга парда тушишига қарши суртма кўринишида ишлатилган. Заъфароннинг юракни қувватли қилувчи хусусиятларига жуда аҳамият берилган, уни зотилжам давоси сифатида тавсия қилганлар.

Заъфарон хушбўй исли зиравор сифатида кўпгина шарқ таомларига қўшилади. Хушрўйлаш амалларида қўлланувчи воситалар тайёрланади, қандолатчилик маҳсулотларига табиатли ранг берилади, айрим дори-дармонлар таркибига киритилади.

Заъфароннинг элма турининг гул устунчаси маҳсулот сифатида тайёрланади. Бунинг учун заъфарон гули-

нинг оналик устунчаси авайлаб қирқиб олиниб, зудлик билан қуритилади. Мазкур усул жуда машаққатли бўлганлиги туфайли, маҳсулот қора мурчга нисбатан 15 баробар қиммат туради. Заъфарон ўсимлигининг 1000 та гулидан атиги 22—30 г миқдорда нам маҳсулот йиғилиши мумкин.

## ЗИҒИРАК

Зиғирак — лабигулдошлар оиласига мансуб ўтсимон ўсимлик бўлиб, бўйи 120 см гача боради. Кўп йиллик бу гиёҳнинг поячалари сертук,ғижим кўринишга эга бўлган юраксимон барглари пояда қарама-қарши жойлашган, узунлиги 7—20 см атрофида бўлади. Илдизолди тўпбаргларининг ва поянинг пастки қисмидаги баргларининг узун банди бўлади. Поянинг юқори қисмидаги баргларининг банди бўлмайди. Гуллари пушти, сирен рангли қисқа бандли, поя ва шохларининг юқори қисмида бошоқсимон сохта тўпгулни ҳосил қилади. Меваси — тўртта ёнғоқча.

Зиғирак ёввойи ҳолда Жанубий Европа, Кичик Осиё, Кавказ, Ўрта Осиёда учрайди. Ўтган асрдан бошлаб зиғирак маданий ҳолда кўпгина мамлакатларда ўстирилмоқда.

Зиғиракнинг асосий шифобахш маҳсулоти эфир мойлари бўлиб, улар ўсимликнинг сархил гултўпламлари ҳамда гул берувчи устки новдаларида мавжуд бўлади.

Зиғирак турлари қаторидаги барча гиёҳлар ўзида эфир мойларининг салмоқлиги билан ажралиб туради. Зиғиракнинг эфир мойи таркибида линалилацетат 70%, линалоол 10—15%, оцимен, мирцен, цедрен, неролидол каби моддалар мавжуд.

Зиғирак турлари халқ тиббиёти амалиётида атрофлича қўлланилади, ташқи муолажа сифатида (настойка кўринишида), йирингли яраларни даволашда, ўсимлик қайнатмаси сирка билан болаларда бўладиган еликишда ишлатилади. Шунингдек, ўсимлик асосида тайёрланган дамлама меъда-ичак ҳамда юрак (юрак уриши тезлашганда), буйрак (сийдик тута олмаганда), томоқ оғриғи ва шамоллаш билан боғлиқ бўлган касалликларда даво сифатида ишлатилади. Булардан ташқари, ўсимлик дамламаси иштаҳа очиш, ташналикни қондириш учун ҳам ичилади.

Маълумотларга қараганда, қовурилган ва майдалан-

ган ўсимлик меваси юрак уриши тезлашганда ва ичбуруғи (дизентерия) касалликларида истеъмол қилинади.

Уй шароитида зиғирак ўсимлигидан дамлама тайёрлаш учун бирор идишга 2 стакан қайноқ сув қуйиб, устига ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан (ёки майдаланган баргидан) бир ош қошиқ солиниб 2 соат давомида дамланади. Сўнгра дока воситасида сузилгач, ҳар куни 3—4 маҳал овқатдан олдин ярим стакандан ичилади. Мазкур дамлама билан оғиз бўшлиғи чайилиши ҳам мумкин.

Зиғирак мойи атир-упа саноатида, қандолатчиликда, турли ичимликлар ишлаб чиқаришда фойдаланилади.

## Й У Н Г И Ч Қ А

Йўнғичқа (қушқароқ, себарга) — дуккакдорларнинг капалакгулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик, баъзан бир йиллик ўтсимон ўсимлик. 300 га яқин тури қайд этилган. Пояси ингичка, тик ўсувчи, тукли (айниқса бўғимлари) бўйи 50 см келадиган ўсимликнинг барглари узун бандли (пастки баргларининг банди 20 см га етади). Баргчаларининг узунлиги 1,5—3 см, эни 0,69-2,8 см тескари тухумсимон ёки чўзиқроқ тухумсимон, яхлит қирғоқлидир. Қаллак шаклидаги тўпгулларнинг катталиги 2—3,5 см келади. Улар поя ва новдаларнинг уч қисмида биттадан жойлашган бўлади. Гуллари бандсиз бўлиб, гултожи қизил-пушти рангли. Дуккаклари бир уруғли, эллипссимон ёки чўзиқроқ. Уруғи сариқ ёки жигарранг, силлиқ, думалоқ, бир оз ўйилган, катталиги 1,5—2 мм атрофида.

Ўсимлик апрель-сентябрь ойларида гуллайди ва уруғи июнь-октябрь ойларида пишади.

Йўнғичқа ёввойи ҳолда бутун Европа, Кавказ, Олд Осиё ва Урта Осиё, Фарбий Сибирда учрайди. Ўсимлик XIV асрда Фарбий Европада маданийлаштирилган эди. XIX асрнинг бошларидан бошлаб Россияда маҳаллий йўнғичқа турлари маданийлаштирилади бошланди.

Йўнғичқа уй ҳайвонлари учун яхши озуқа бўлиши билан бирга унинг гуллари ва мурғак ўти доривор модда сифатида ҳам қадрланади.

Ўсимлик гуллаш босқичида 3,8% протеин, 0,8% ёғ, 10,1% азотсиз экстрактив моддалар, 100 кг яшил массаси эса 20 озуқа бирлигини, 2,7 кг енгил ҳазм бўлади-

ган протеин, 280 г кальций, 70 г фосфор, 4 г каротин сақлайди.

Йўнғичқа салмоқли миқдорда С дармондориси (170—229 мг%), каротин, флавонолар, эфир мойи, трифолин глюкозиди, камферол, танид, минерал клетчатка ва бошқа моддаларга эга.

Халқ таботати амалиётида қизил йўнғичқа кенг қўлланилади. Жумладан, ўсимлик гуллари асосида тайёрланган дамлама балғам кўчирувчи, сийдик ҳайдовчи омил сифатида қўлланилади.

Урта Осие халқлари таботатида ўсимлик ўтидан тайёрланган қайнатма меъдани кучли қилиш учун, безгак тутганида, шамоллашда, барглардан олинган шира эса ширинчага даво сифатида қўлланилади.

Абу Али ибн Сино йўнғичқанинг янги ўтини жароҳатларни даволашда, кўзга оқ тушганига даво сифатида тавсия этган. Ути асосида тайёрланган қайнатмани сийдик йўлларининг касалланишида сийдик ҳайдовчи восита деб билган.

А. П. Поповнинг берган маълумотларига қараганда, йўнғичқанинг қуритилган гулларида тайёрланган қайнатма сурункали бод касаллигини даволовчи восита, камқонликка, озиб кетишга қарши беасорат дори. Шунингдек, у куйганда, йирингли яраларга припарка сифатида ижобий натижа беради.

Йўнғичқа қайнатмаси билан қабул қилинадиган об-разлар (ванна) фойдали эканлиги ҳақида ҳам маълумотлар бор.

Уй шароитида йўнғичқа асосида қуйидагича қайнатма тайёрланади: 20 г майдаланган маҳсулот олиниб 200 г қайноқ сув билан 15 дақиқа давомида енгил аланга устида қайнатилади. Совуганидан сўнг, сузилиб 2—3 ош қошигида ёки ярим стакан миқдорида кунига уч маҳал ичилади.

Қизил йўнғичқа табиий ҳолда зах ерларда, ариқ, жилга бўйларида, лахтак жойларда ўсади. Айни баҳор дамлари йўнғичқа ўтини кўкатли сомса ва чучваралар таркибига киритилиши шубҳасиз кишига дармон бағишловчи табиий омил бўлади.

## КАРДАМОН

Кардамон — имбирдошлар (занжабилдошлар) га мансуб кўп йиллик ўтсимон ўсимлик. Ўсимлик асосан

тропик мамлакатларда, баъзи тури Шри Ланкада ўсади. Меваси уч чаноқли кўсакча. Хушбўй уруғлари таркибида 4—7% гача эфир мойи бор. Кўсакчалари етилмасдан бир оз олдин териб олинади ва қуритилиб сақлаб қўйилади (кўсакча ичидаги уруғнинг ҳиди узоқ сақланади). Уруғи таомларга хушбўй таъм берувчи зиравор сифатида ишлатилади.

Кардамон зиравор сифатида овқат маҳсулотларига татимлик ва хушхўрлик бағишлайди. Пазандачиликда кардамон айниқса хамирли пишириқларга (печенье, булочкалар, пряниклар ва бошқа) хуштаъмлик беради. Кардамон оз миқдорда балиқ қиймасига, парранда (товуқ) гўшти, қўй гўштига солинадиган бўлса, уларни ниҳоятда ейишли ва табиатли қилади. Кардамон воситасида гўштли, балиқли сардакларни жуда дидли қилиб тайёрлаш мумкин.

Кардамонни тайёр хамирли маҳсулотларга ишлатилиш меъёри қуйидагича: тайёр маҳсулотнинг 1 килограмми учун 0,5 г миқдорда, 1 коса таомга 0,1г миқдорда кардамон зиравор сифатида фойдаланилиши мумкин.

Кардамон бошқа зираворлар каби алоҳида оғзи ёпиладиган идишларда офтоб нуридан холи бўлган қуруқ жойларда сақланади.

## КАШНИЧ

Кашнич — соябонгулдошлар оиласига мансуб бир йиллик ўсимлик. Бўйи 30—70 см гача етиши мумкин. Пояси сершоҳ, майда қиррали, туксиз, илдиз олди барглари тухумсимон, тишсимон қиррали, уч бўлакка қирқилган поясининг пастки қисмидаги барглари бандсиз. Оқ ёки пушти гуллари соябонга тўпланган. Меваси икки уруғли юмалоқ, қўнғир ёки сарғиш рангли, қўшалоқ донча. Ўсимлик июнь-июлда гуллаб, меваси июль-августда пишади.

Кашнич ёввойи ҳолда учрамайди, бироқ ёввойилашган ҳолда Европа ҳамда Эронда учрайди. МДҲ да Европа қисмининг жанубий районлари, Кавказ, Ўрта Осиё, Приморьеда тарқалган.

Кашничнинг кўкати, шунингдек унинг мевалари зиравор, ошкўк ҳамда доривор омил сифатида ишлатилади.

Кашнич меваси таркибида 0,7—1,5% эфир мойи, 28% га қадар ёғ, 17% оқсил, оз миқдорда алкалоид-

лар, органик кислоталар бор бўлиб, эфир мойининг 56—75% ни линалоол, 20% ни терпенлар, гераниол, борнеол каби моддалар ташкил этади.

Кашничнинг ўти ўз таркибида органик кислоталар, асосан алдегидлардан ташкил топган эфир мойлари, дармондорилар ва бошқа моддалар сақлайди.

Халқ табobati амалиётида кашнич жуда қадимдан қўлланиб келинади. Қуритилган ва майдаланган кашнич баргини сигир сутига аралаштириб малҳам кўришида шишларга суртилган. Кашнич ва арпабодиён майдаланиб, анор суви қўшиб қайнатиб тайёрланган доривор омилни гижжа ҳайдаш учун буюрилган.

Манбаларга қараганда, 6 г кашнич мевасига 8 г шакар қўшиб тайёрланган кукунсимон моддани бош огриғини қолдириш мақсадида кунига наҳорга 2 г дан ичши тавсия этилган (Р. Собиров, Ҳ. Ҳолматов, 1972).

Абу Али ибн Сино кашнични бош айланиш касаллигида даво, ел ҳайдовчи восита сифатида ишлатган. Ўсимликнинг меваси билан баргизубнинг шарбатини обдан аралаштирилганини қон қусиш ва қон тупиришда тавсия этган.

Халқ тиббиёти амалиётида кашнич меваси (настойка, дамлама, порошок ҳолида) гипертония ва атеросклероз касалликларини даволашда, йўтални қолдиришда, гижжани ҳайдашда атрофлича ишлатилади.

Кашнич мевалари асосида тайёрланадиган қайнатма ёки дамламалар балғам кўчирувчи, бавосилга қарши, ўт ҳайдовчи, шунингдек овқатни яхши ҳазм бўлишини таъминлайдиган, баъзида эса қайт қилишда тинчлантирувчи восита сифатида ҳам тавсия этилади. Кашнич мевалари оғиздаги нохуш исларни кетказиш хусусиятига эга.

Кашнич мевасидан уй шароитида қуйидагича дамлама тайёрлаш мумкин. Бир чой қошиқ миқдориди майдаланган кашнич меваларининг устига бир стакан қайноқ сув солиб дамланади. Мазкур дамлама бир суткалик эҳтиёж ҳисобланади.

Кукун ҳолига келтирилган кашнич баргини мол ёғига обдан аралаштириб, уни малҳам сифатида қабарган ҳамда шишган жойларга суртиладиган бўлса, у одамни азиятдан холи қилади.

Кашнич мевалари асосида олинадиган эфир мойлари антисептик модда, оғриқ қолдирувчи, ўт ҳайдовчи омил сифатида ҳам ишлатилади.

Кашнич мевалари баъзи таомларни хушхўр, таби-

атли қилишда, кўкатлари эса ошқўк сифатида кенг ишлатилади. Қашнич баҳорий кўкатли сомса, чучваралар таркибига ҳам киритилади.

Қашнични ёзнинг иккинчи ярмида, дастлабки соя-бонлардаги мевалар қўнғир тусга кира бошлаган пайтда (40—50% мевалар етилганда) ўриб олинади. Ўриб олинган қашнич меваларининг пишишини тезлаштириш учун, ўсимлик соябонларини юқорига қаратиб, тўплаб қўйилади. Қашнич мевалари пишиб қуриганидан сўнг, янчилиб мевалари ажратиб олинади.

## КИЙИКЎТ

Кийикўт — лабигулдошларга мансуб бир йиллик ёки кўп йиллик ўтсимон ўсимликлар туркуми. Ўсимликнинг бўйи 60 см гача бориши мумкин, барглари майда, наштасимон, текис, қисқа бандли, тукли ёки кам тукли бўлади. Поялари ингичка кулранг. Гуллари новдаларнинг уч қисмида шарсимон-думалоқ шаклли тўпгуллар ташкил қилади. Гултожбарги 7—8 мм, оч бинафша рангли бўлади. У июнь-июлда гуллайди, уруғи июль-августда етишади. Кийикўт тоғларнинг шимоли-жанубий, жануби-ғарбий ён бағирларидаги шағалли ва тошли, қўнғир тупроқли ерларда ва денгиз сатҳидан 2400 м гача бўлган баландликларда ўсади.

Ўрта Осиё, Ғарбий Осиё ва Ўрта денгиз районларида кийикўтнинг 30 та тури маълум. Шулардан Ўрта Осиё, Олтой ва Закавказье даштларида, қум ва қуруқ тоғларида 22 тури, жумладан Ўзбекистонда 7 тури учрайди.

Кийикўт маҳаллий аҳоли томонидан зиравор, доривор омил сифатида ишлатилади.

Ўсимликнинг барг, поя ва тўпгулларида 2,5% атрофида эфир мойлари бўлиб, унда ментон, пулегон, пинен ва ментол мавжуд. Шунингдек, кийикўт ўзида дармондорилар, органик кислоталар, микроэлементлар ва бошқа моддаларни сақлайди.

Кийикўт халқ табобатчилигида қадим замонлардан бери атрофлича қўлланиб келинади. Жумладан, кийикўт асосида тайёрланувчи доривор омиллар томоқ оғриғи, меъда фаолиятининг бузилиши, қўнғил айниши, юрак санчиғи, беҳаловатлигида таскин берувчи омил сифатида тавсия этилади. Кийикўтдан тайёрланган дамлама оқма мараз, захм, ичбуруғ, йўғон ичакнинг яллиғланишида истеъмол қилинади.

Кийикўтнинг барг ва гуллари асосида дамланадиган чойлар хафақон касаллигига даво сифатида маҳаллий аҳолининг синалган табиат неъматини ҳисобланади.

Кийикўт узоқ вақтлардан бери маҳаллий аҳолининг суюмли зиравори бўлиб келган. Гиёҳ тоғли халқларнинг татимли ошқўки бўлиши билан бирга сабзавотларни сақлашда, маҳсулотларни консервалашда, бўза тайёрлашда ҳам қўлланилади. Кийикўтдан тайёрланган дамлама иштаҳани очиб, овқат ҳазмини тезлаштириши билан бирга, сийдик ҳайдаш хусусиятига ҳам эга. Бундан ташқари, илмий тиббиётда кенг қўлланиладиган ментол кийикўт таркибида салмоқли бўлади.

Кийикўт асосида оромижон ичимликлар ишлаб чиқариш йўллари олимларимиз тарафидан кашф этилган бўлиб, улар нафақат чанқоқбосди бўлибгина қолмай, балки танани мустаҳкамлаш хосиятига эга.

Шуни эсда тутиш керакки, кийикўт ҳозирда ноёб ўсимлик намунаси сафига кириб қолган бўлиб, уни пала-партиш юлиб, ўриб олиш бу бебаҳо ўсимликнинг йўқолиб кетишига олиб келади.

Маълумки, кийикўт таркибида мавжуд бўлган шифобахш омиллар гиёҳнинг айна гуллаш пайтида кўпаяди, ана шу вақтда (июль-август ойлари) ўриб олиниб, соясалқин, ҳаво етарлича тегиб турадиган жойларда қуритилса яхши бўлади.

Одатда, қуритиб олинган кийикўт бегана ўсимлик қолдиқларидан тозаланиб майдаланган ҳолда, оғзи яхши ёпиладиган идишларда нам тегмайдиган, салқин жойларда сақланади.

## КУНЖУТ

Кунжут — кунжутдошлар оиласига мансуб бир йиллик ўсимлик. Ўсимлик тик ўсади, бўйи 80—140 см атрофида бўлиб, поячаси тўрт ёки саккиз қиррали, аксарияти шохланган, туклар билан қопланган бўлади. Уқилдизи 1 м чуқурга етади, барглари қисқа бандли, ўрта қисмидаги барглар узун бандли, йирик, четлари ботиқли ёки текис бўлиши мумкин. Гули туташган 5 та тожбаргли, йирик, оч пушти, бинафша ранг ёки оқ ҳам бўлиши мумкин. Гули барг қўлтиғида жойлашади. Меваси 4, 6 ёки 8 қиррали кўсакча. 3—8 см узунликдаги кўсакчаларнинг сони ўсимликда 100—130 та бўлиши мумкин. Кўсакча пишиб етилганда қирраларидан чат-



наб, уруғлари сочилади. Уруғлари ясси, тухумсимон, оқ, сариқ, кулранг, қўнғир ёки қора кўринишга эга бўлиб, уларнинг 1000 донаси 3,3 г атрофида бўлади.

Кунжутнинг 35 тури қайд қилинган бўлиб, уни маданий равишда ўстириш Осиёда кенг тус олган. Кунжут Ҳиндистон, Хитой, Бирма, Судан, Мексика, Нигерияда кўплаб етиштирилади. Туркменистон, Ўзбекистон, Озарбайжон, Краснодар ўлкасида кунжут етказувчи хўжаликлар мавжуд.

Кунжутнинг уруғлари татимли озиқ-овқат маҳсулоти сифатида фойдаланилади. Уруғининг таркибида 47—61% мой бўлади. Ўсимлик мойи ярим қурувчи бўлиб олеин ва линолен кислоталарининг триглицеридларидан ташкил топган.

Кунжутнинг хосиятлари қадим замонлардан бери маълум бўлиб, унинг мойи бир қатор хасталикларни даволашда фойдаланилган. Жумладан, кунжут зиқнафас ва астмани даволашда, жароҳат ва яраларнинг эт олишини тезлаштириш учун; куйган терини асоратланишдан сақлашда ишлатилган.

Абу Али ибн Сино «Тиб қонунлари» (II жилд, 519-мақола) китобида кунжут ҳақида шундай дейди: «...Урилишдан пайдо бўлган кўкаришни ва қотиб қолган қонни шимилтиради... Кунжут, айниқса, унинг пўсти олингани семиртиради. Сочни узайтиради... Кунжут ёғида миртани қайнатиб ишлатилса, сочни тўкилишдан сақлайди, уларни қувватли ва пишиқ қилади. Оловдан куйганга ишлатилади. Ёғини ичилса, балғам ва қондан бўлган қичимани кетказади».

Кунжут халқ табобатида қиздирилган ёки қовурилган ҳолда қувватбахш омил сифатида тавсия этилганлиги учун азал-азалдан нонлар юзини кунжут уруғлари билан безаш расм тусига кирган.

Ҳозирда ҳам кунжут мойи жуда қадрланади. Кунжутнинг пўстидан хоши қилинган уруғларидан паста-тахин мойи олиниб, ундан барчага маълум бўлган татимли ва хушхўр тахин ҳолвалари тайёрланади. Кунжут мойи ўзининг сифати ёки фойдалилиги жиҳатидан зайтун мойи билан рақобат қила олади.

Кунжут мойини озиқ-овқат саноатида, қандолатчиликда ҳамда консерва ишлаб чиқаришда ишлатилади, шунингдек ундан яхши сифатли маргарин ишлаб чиқаришда фойдаланилади. Уруғларини турфа нон турларини ёпишда ишлатиш мумкин. Кунжут мойини қиздириб, ҳосил бўлган дудидан юқори сифатли туш олинади.

## К Р А Ф Ш

Крафш — соябондошлар оиласига кирадиган, юқори қисми шохланган ва бўйи 50 см га етадиган пояли кўп йиллик ўт ўсимлик. Илдиз олди барглари узун бандли патсимон қирқилган. Барг бўлакчалари тишсимон қирқилган ва қисқа бандли. Поянинг юқори қисмидаги барглари чўзиқ ёки ланцетсимон 3 бўлакка қирқилган бўлиб, поя ва шохларда кетма-кет жойлашган. Гуллари майда, оқ ёки сарғиш бўлиб соябонга тўпланган. Мевалари думалоқ, майда (1,5—2 мм диаметрида), кулранг ёки жигарранг-қўнғир тусда бўлади. Ўсимлик ёзнинг ўрталарида гуллаб, меваси куз фаслининг ўрталарида пишади.

Крафшнинг ватани Ўрта Ер денгизи атрофидаги мамлакатлар ҳисобланиб, денгиз соҳилларидаги шўрхок ерларда ёввойи ҳолда ўсади.

Қадимий Юнонистон, Рим, Мисрда крафш доривор ўсимлик сифатида азизланар эди. Крафш милодимизгача бўлган III—II асрлардаёқ маданий ҳолда етиштирилар эди. Италия, Франция ва Англия каби мамлакатларда XVI асрда крафш хушбўй ошкўк сифатида ўстирила бошланган эди. Ҳозирда у Европа, Шимолий, Марказий ва Жанубий Америка мамлакатлари, шунингдек Шимолий Африка, Ҳиндистон, Япония, Хитойда кўплаб етиштирилмоқда.

Ўзбекистоннинг кўпгина областларида, жумладан Андижон, Фарғона, Қашқадарё, Сурхондарё, Тошкент, Самарқанд областларининг суғориладиган майдонларида, кўл ва жилға, ариқ, дарё бўйларида, зах ва нам ерларда ўсимлик табийи ҳолда учрайди. Шунингдек, крафш кўпгина хўжаликларда, шахсий томорқаларда етиштирилмоқда.

Крафшнинг илдизмевали, баргли ҳамда новда маҳсулотли навлари етиштирилади. Улар ошкўк, озиқ-овқат маҳсулотлида истеъмол этилибгина қолмасдан, доривор омил сифатида ҳам ишлатилади.

Крафшнинг илдизмевалари ўз таркибида 1,8—3,4% қанд, эфир мойи, холин, аспарагин, мантин, пентозанлар, шиллиқ, крахмал, С (6 мг%), В<sub>1</sub> дармондориси, каротин, апин гликозидини сақлайди.

Крафшнинг ўт қисмида углеводлар, эфир мойлари, органик кислоталар, флавоноидлар, дармондорилардан С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, провитамин А лар билан бир қаторда ка-

лий, кальций, магний, фосфор ва темир моддалари мавжуд.

Крафш халқ табобати амалиётида асабни тинчлантирувчи, лавшага, яллиғланишга қарши дори, безгак хуржини қайтарувчи, сийдик ҳайдовчи восита сифатида фойдаланилади. Шунингдек, крафшнинг барги ва илди-зидан тайёрланадиган дамлама иштаҳа очувчи, овқатни ҳазм эттирувчи, қабзият ва қоринни дам бўлишига даво сифатида ишлатилади. Крафш маҳсулотларидан тайёрланадиган доривор моддалар буйрак, қовуқ касалликларидида, бод, ниқриз касалликларидида ўз самарасини кўрсатиши мумкин.

Р. Собиров ва Ҳ. Холматовларнинг берган маълумотларига қараганда, крафш меваси нафас қийинлашганда ва нафас йўлларининг бошқа касалликларидида ишлатилиб келинган. Меваси астма (нафас қисиши) касаллигида ва ҳиқичоқ тутишда ҳамда қайт қилишга қарши доривор сифатида ишлатилган.

Крафшнинг дамламаси тери касалликларидан темиртки ва эшакемини даволайди, у билан йирингли яралар ювилади. Крафш илдизмеваларининг дамламаси эса иштаҳа очади, кўнгил айнишини босади, ҳайзни маромга салади.

Болгар олимларининг берган маълумотларига қараганда, крафш илдизмевалари оғриқ қолдирувчи, сийдик ҳайдовчи, иштаҳага урғу берувчи омил сифатида тавсия қилиниши мумкин. Шунингдек, крафш илдизмевалари буйрак касалликларидида, тоқ безларининг шамоллашида, ниқриз, эшакеми, кўтир, жинсий заифликда ҳам ижобий натижалар бериши мумкинлиги ҳақида маълумотлар бор.

Уй шароитида крафшдан осон йўл билан доривор олиши мумкин, бунинг учун яхшилаб ювилган крафш илдизи майдаланиб, 1 чой қошиғи, 1 стакан совуқ сувда 2 соат давомидида дамлаб қўйилади. Тайёрланган дамламани кун мобайнида ичиш лозим кўрилади. Бу борада крафш илдинининг шарбати олиниши ва ундан 1—2 чой қошиқдан кунига 2—3 марта овқатланишдан ярим соат олдин ичилиши ҳам яхши натижа беради.

## ЛИМОНУТ

Лимонўт — лабигулдошларга мансуб кўп йиллик ўтсимон ўсимлик. Гиёҳнинг бўйи 60 см га етади, пояси ва барглари тукдор. Бир оз пушти, бинафша ёки оқ гул-

лари тўпгулларга йиғилган. Барглари тухумсимон, эфир мойли ялтироқ безчалар билан қопланган. Усимлик июль-августда гуллайди, уруғи июль-сентябрда етилади.

Лимонўт ёввойи ҳолда Жанубий Европа, Шимолий Африка, Ғарбий Осиё, Кавказ ва Жанубий Украинада ўсади. Ўзбекистонда Тошкент, Сурхондарё областларининг тоғларида учрайди.

Лимонўт ошкўк, зиравор маҳсулот сифатида маданий равишда хонадонларда, шунингдек манзара кашф этувчи ўсимлик сифатида ҳам етиштирилади.

Усимликнинг барглари ҳамда мурғак новдалари истеъмолга яроқли ҳисобланади. Ундан саноат миқёсида эфир мойлари олинади.

Лимонўтнинг ер устки қисми таркибида 0,02—0,14% эфир мойлари, С дармондориси (150 мг%) танин, флавоноидлар, органик кислоталардан лимон, қаҳрабо кислотаси, минерал тузлар, провитамин А ва бошқа моддалар бор.

Лимонўтдан қадимдан ошкўк сифатида фойдаланиш билан бирга, халқ табobati амалиётида бир қатор хасталикларнинг давоси ҳисобланади.

Абу Али ибн Сино лимонўтни юрак ишини яхшилаш, иштаҳа уйғотувчи ҳамда овқат ҳазм бўлишини тезлаштирувчи омил сифатида ишлатган. Шарқ халқлари табobatiда лимонўтдан асабни тинчлантирувчи, сийдик ҳайдовчи, камқонликда дармон бағишловчи неъмат сифатида фойдаланилади.

Лимонўт баргларидан тайёрланган дамламанинг бедармонликда, овқатни ҳазмлаш мақсадида, асабни тинчлантирувчи даво, чангак ва тиришишга хотима берувчи, сийдик ва ел ҳайдовчи, оғриқлардан фориғ этувчи, ични қабзиятдан холи этувчи хусусиятлари бор.

А. П. Поповнинг берган маълумотларига қараганда, халқ табobatiда лимонўт воситасида тайёрланган бир қатор дори-дармонлар (дамлама, настойка, гиёҳ мойи) бош гангишига даво, фалаж ва подаграга энгиллик беради, хуш кетишида фикрлашни тиклайди, шайтонлаш ва қуёнчиққа ижобий таъсир кўрсатади. Усимлик мойи юрак ҳаприқишига, бод, беланги, юрак санчиғида фойда келтириб (бунда 15 томчидан зиёд ичилмаслиги керак), ҳайзни маромлаштиради. Шу билан бирга тер ҳайдаш қобилиятига ҳам эга.

Болгар шифокорлари лимонўтнинг яна ўзгача хосиятларидан фойдаланадилар. Чунончи, лимонўт елланиш билан боғлиқ бўлган қорин санчиқларидан халос этади,

кўнгил айниб қайт қилишни тўхтатади. Уйқусизликка тиним бағишлаб, шақиқага (мигрен) даволик қилади. Тери тошмаларига барҳам беришда асқотади. Ташқи муолажа сифатида лимонўт воситасида тайёрланган дамлама милк касалланганида — ўйилишида ғарғара қилинади, чипқон азиятига таскин берувчи компресс ёки боғламалар қилинади.

Бир қатор олимларимизнинг берган маълумотларига кўра, лимонўтдан тайёрланган дори-дармон юрак оғриги билан озорланган кишиларга ижобий таъсир кўрсатади, ичилганида ҳансираш йўқолади, юракнинг бежо уриш (тахикардия) хуружи йўқолади, юрак уриши камайиб, маҳсулдор бўлади. Қон босими пасайиши билан бирга нафас бир маромли тус олади (Х. Х. Халматов, И. А. Харламов, П. К. Алимбоева, М. О. Қаррыев, И. Х. Хайтов, «Основные лекарственные растения Средней Азии», Т., «Медицина», 1984).

Лимонўтдан қуйидагича дамлама тайёрланади: 20 грамм қуритилган ўтдан олиб устига 200 г қайноқ сув солинади ва яхшилаб ўраб қўйилади. Дамлама совигач, сузилиб, ош қошиқда кунига 5—6 марта ичилади.

Лимонўтли шифобахш ванна қуйидагича тайёрланади: 20 г дан лимонўт, бўймодорон, эрмон, тоғрайҳон, игир илдизи, ўткир ялпиз ва қарағай куртакларидан олиб 10 литр сув билан берк идишда ярим соат давомида қайнатилади. Қабул қилинаётган ваннанинг ҳароратини 37—38° дан оширмай 15—20 дақиқа қабул қилиш кифоя. Бундай амал киши кайфиятини зиёда қилиш билан бирга, танани соғломлаштиради.

Лимонўтнинг янги барг ва новдалари ёки қуритилгани таомларга, шарбат, сутли озиқаларга қўшиб истеъмол қилинади. Айни кўклам пайтлари кўкатли чучвара ҳамда сомсалар таркибига лимонўт сабзалари киритиладиган бўлса, танага дармон бағишлаб, юқумли хасталиклардан жимоя қилишда воситачилик қилади.

Лимонўтдан гўшт, балиқ, қўзиқорин консерваларини тайёрлашда, шунингдек баъзи ичимликлар ишлаб чиқаришда фойдаланилади.

## МУРЧ

Мурч — мурчгуллилар оиласига мансуб, илашиб ўсувчи кўп йиллик ўсимлик бўлиб, унинг узунлиги 10—15 метргача бориши мумкин. Барглари кенг тухумси-

мон. Гуллари майда, заъфарон-сариқ кўринишга эга бўлиб, шингилсимон тўпгулни ташкил этади. Меваси сершира данакча.

Мурчнинг асл ватани Ҳиндистон.

Мурч Европага узоқ мамлакатлардан келтирилиши туфайли жуда ноёб ва қимматбаҳо ҳисобланар эди. Мурчни бож, ўлпон, тўлов ва солиқ сифатида олинар ва уни ҳоқон, шоҳ, ҳукмрон синф вакилларига, нуфузли кишиларга жуда тансиқ ва таббаррук неъмат сифатида совға қилишар эди.

Тарихий манбаларда қайд қилинишича, 408-йилда герман қўшинлари саркарда Аларих бошчилигида Рим шаҳрини қамал этадилар. Навқирон Рим қийин, мушкул ва ночор аҳволда қолади: шаҳарнинг хонавайрон бўлиб, инқирозга юз тутиши ойдинлашиб қолади. Шунда римликлар ғолибларни кўп миқдорда олтин, кумуш ва жавоҳирлар билан кўндира олмай, 3000 фунт (1 фунт — 409,5 г) мурч бериб, қутилиб қолиш чорасини топишга муяссар бўладилар.

Мурч мурч ўсимлигининг мевалари бўлиб, маҳсулотни ўсимлик меваларининг пастки қисми эндигина қизараётганида териб олинади. Бу пайтда ўсимликнинг устки мевалари ҳали пишмаган, гўра бўлади. Яхши пишмаган мурч офтоб тобига қўйиб қуритилса, бужмайиб қоқи ҳолига киради ва қора рангни касб этади. Ана шу хилда тайёрланган мурч — қора мурч деб аталади. Мабодо мурч меваси пишиб етилганидан сўнг, териблиб тайёрланса, унда оқ мурч ҳосил бўлади.

Қора мурч таркибида 5—9% пиперин алкалоиди, 1,5% гача эфир мойлари, 1—2% смола (катрон), 6—12% ёғ моддалари мавжуд. Мурч таркибидаги омиллар иштаҳа очади, безлар секретиясини яхшилайди, таомнинг ҳазм бўлишини осонлаштиради.

Мурчдан қадим замонлардан бери шифобахш омил сифатида фойдаланиб келинган. Абу Али ибн Сино мурч хислатлари устида тўхталиб шундай дейди: мурч майиз билан қўшиб чайналса, ёпишқоқ балғамни кўчиради ва бутунлай йўқотади, сирка билан истеъмол этилса, тишга фойда қилади, милкни мустаҳкамлайди. Мурчни асалга аралаштириб танглайга суртилса, томоқ оғриғига даво бўлади ва ўпкани тозалайди.

Мурч янги дафна барги билан ичилса, ел ҳайдайди, ичак оғриқларига фойда қилади. Мурчни ёғга аралаштириб суртилса, эт увишишини қолдиради. Қадимги

табиблар мурчни киши чеҳрасини силлиқ, гўзал қилиш учун қўллаганлар. Жумладан, мурчни натрунга (табий сода) аралаштириб доғларни йўқотиш, терини силлиқ қилиш учун баданга суртишни тавсия қилганлар.

Халқ табобатида мурчни ҳашаротлар чаққанида ёғ билан янчиб суртишган, чунки у заҳар ўткирлигини су-сайтиради.

Қора мурч ҳозирда ҳар бир хонадоннинг ошхона бисотида бор дейиш мумкин. У билан таомлар нафақат хушхўр ва лаззатли қилинибгина қолмасдан, бир қатор маҳсулотларни консервалашда, зиравор этишда кенг кўламда ишлатилади.

Мурчни зиравор сифатида фойдаланишда уни сунистеъмол этмаслик лозим. Ёш болалар, ҳомиладор аёллар, меъда-ичак йўлида яраси бўлган кишилар, қўтир, эшакемига чалинган беморлар ҳамда бавосилга йўлиққанлар мурчдан фойдаланмасликлари лозим.

## О Ч А М Б И Т И

Очамбити (жағ-жағ) — бутгуллилар оиласига мансуб бир йиллик ўт. Ўсимликнинг 6 тури қайд қилинган бўлиб, Ўзбекистонда бир тури учрайди. Гиёҳнинг бўйи 20 см дан 70 см гача бориши мумкин. Пояси битта, баъзан бир нечта бўлади. Унинг пояси тукчалар билан қопланган. Илдизолди барглари розетка ҳосил қилади, улар ланцетсимон, тўмтоқ қиррали ёки патсимон кесик бандли, поячадаги барглари майда бандсиз, кетма-кет жойлашган. Гуллари майда, оқ бўлиб шингилга тўпланган, меваси туморсимон, қўзоқча. Ўсимлик эрта баҳордан бошлаб ёз бўйи гуллаши мумкин. Қўзоқ пишганда очилиб кетади.

Очамбити жаҳоннинг бутун қитъаларида табиий ҳолда учрайдиган гиёҳ. У бегона ўт сифатида экинлар орасида, боғларда, ташландиқ лахтак жойларда, йўл, ариқ атрофларида, сайхон жойларда кўплаб учрайди.

Очамбити ўтидан айрим таомлар масаллиғи сифатида фойдаланишдан ташқари, дори-дармон сифатида ҳам фойдаланиб келнади.

Очамбити ўтининг таркибида рамногликозид гисопцин, бурс кислотаси, ошловчи моддалар, органик кис-

лоталардан фумар, олма, лимон, узум кислоталари, холин, ацетилхолин, тирамин, инозит, С ва К дармондориларини сақлаши билан бирга минерал тузлар бўлади.

Ўсимликнинг уруғларида 28% га қадар ёғ бўлиб, уларнинг салмоқли қисмини аллилли хартал мойи ташкил қилади.

Очамбити халқ табобатида кенг кўламда ишлатиладиган гиёҳлардан бири бўлиб, у меъда, ўпка, бурундан қон кетганида дамлама сифатида ичилади. Гиёҳнинг ер устки қисмини қайнатиб дамлама сифатида ичилади, қайнаб турган бугини бод билан оғриган жойларга тутиш ижобий натижа беради.

Тибет табобатида очамбити кўнгил айниши ва қушишга хотима берувчи дори сифатида тавсия этилади.

Польшада очамбити қон тўхтатувчи омил сифатида фойдаланилса, Болгарияда у меъдадан, бачадондан, ўпкадан қон кетишида ёрдам берувчи манба ҳисобланади.

С. А. Томилининг берган маълумотларига кўра, очамбити қон босимини тушириб, ичак фаолиятини уйғунлаштиради. Шу туфайли бўлса керак, Ўрта Осиё халқлари айни навбаҳор дамлари очамбитининг илдиз олди тўпбаргларидадан чучвара, кўксомса ва бошқа таомлар тайёрлаб истеъмол қилишади. Бундай таомларнинг инсон танасига жуда фойдали эканлигини ҳозирги замон тиббиёти ҳам инobatга олади.

Очамбити киши танасида модда алмашиш жараёнини яхшилайти, жароҳатларнинг битишини тезлаштиради, сийдик ҳайдайти, буйрак оғриқларига шифобахш таъсир кўрсатади.

Очамбити ўтидан доривор маҳсулот тайёрлаш учун одатда ўсимлик қийғос гуллаганида ҳамда меваси пишиш олдида, етилган даврида ер устки қисми ўриб олинади ва очиқ ҳавода, соя жойларда қуритилади.

Очамбити ўсимлигидан уй шароитида қуйидагича дамлама тайёрлаш мумкин: сархил очамбити кўкати ёки унинг қуритилган гиёҳидан 2 ош қошиқ миқдоридан олиб 200 г қайноқ сув билан дамланади, сўнгра унинг шарбатидан уч бўлиб истеъмол қилинади.

Уй шароитида доривор дамлама тайёрлаш учун идишга 1 стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан 1 ош қошиқ солинади ва идишнинг қопқоғи 2 соат мобайнида ёпиб қўйилади. Сўнгра дока воситасида сузилиб, дам-



ламадан кунига 4 маҳал 1 ош қошиғидан ичилади (Ҳ. Ҳ. Холматов, З. Ҳ. Ҳабибов, 1972).

Илмий тиббиёт амалиётида очамбитидан тайёрланган дори-дармонлар буйрак, ўпка хасталиklarини даволашда, бачадондан бемавруд оқаётган қонни тўхта-тишда, унинг мушак тонусларини ошириш учун ишлатилади.

Очамбитининг sanoat миқёсида суюқ экстракти ва спиртли настойкаси чиқарилади.

## ПЕТРУШКА

Петрушка — соябонгулдошлар oilасига мансуб икки йиллик, бўйи 30—80 см гача етадиган ўт ўсимлик. Пояси тик ўсувчи, юқори қисми шохланган. Илдизолди ва поянинг пастки қисмидаги барглари бандли бўлиб, икки-уч марта патсимон, уч бўлакли. Барглари поя ва шохларда кетма-кет ўрнашган. Гуллари мураккаб соябонга тўпланган. Меваси — тухумсимон қўшалоқ донча. Ўсимлик июль ойида гуллайди, меваси августда пишади.

Петрушканинг ватани Жанубий Европа (Сардиния ороли), ҳозирги даврда бу гиёҳ зиравор, ошкўк ва дори-дармон сифатида ишлатилади.

Петрушка меваси таркибида 2—7% эфир мойлари, гликозид апиин, диосмин, 20% ёғ, баргларида С дармондориси, каротин, эфир мойлари, флавоноидлар, илдизмевасида апигенин бор.

Петрушка таркибидаги эфир мойлари миристицинга (мускат ёнғоғида мавжуд) ўхшаш апиол, пинен ва бошқа терпанларни ҳамда аллилтетраоксibenзол ва феноллар тутати.

Петрушка дори-дармон сифатида қадимдан қўлланиб келади. Халқ табиотида петрушка безгакка шифо берувчи, тер ва ел ҳайдовчи, буйрак ва қовуқдаги тошларни эритувчи омил бўлиб хизмат қилади. Петрушканинг янги шарбати эт узилишида, пўла бўлганда, лат еганда, юзларни доғлардан (сепкил) тозалашда, чивин ва арилар чаққанида ҳамда жароҳатларни даволашда яхши натижа беради. Петрушка уруғлари асосида тайёрланадиган суртма битни ўлдиради. Петрушканинг барги, илдизмеваси ва меваси сийдик ҳайдовчи омил сифатида тавсия этилади. Ҳ. Ҳ. Холматов ва И. А. Хар-

ламовнинг берган маълумотларига кўра, петрушка уруғлари юрак салқишида, истисқода, буйрак, қовуқдаги тошда, ҳайз мароми бузилганида ижобий таъсир қилади. Петрушка илдизининг қуюқ қайнатмасига лимон шарбати қўшиб суртилиб туриладиган бўлса, юздаги доғ ва сепкиллардан холи қилади.

Тиббиёт амалиётида петрушканинг шифобахш хуссиятларидан ҳам фойдаланилади. Чунончи, петрушка мевалари диуретик ва спазмолитик хислатларга эга бўлиши билан бирга, меъда ости безлари секретиясини яхшилаб, овқат ҳазм бўлишига ёрдам беради ва иштаҳани яхшилади. Бундан ташқари, петрушкани қовуқ, буйрак, тоқ безларининг яллиғланиши, ҳайз бузилишида, ҳашаротлар чаққанида оғриқ қолдирувчи восита сифатида тавсия этиш мумкин.

Юқорида кўрсатиб ўтилган касалликларда петрушка мевасидан хонаки дори-дармон тайёрлаш мумкин. Бунинг учун унинг мевасидан ярим чой қошиқ миқдорда олиб, обдан майдаланади. Сўнгра устига қайнатиб совутилган бир стакан (200 г) сув қўйиб, 8 соат давомида дамланади. Дамламани сузиб бир ош қошиқдан овқатланишдан олдин кунига 4 маҳал ичилади.

Петрушканинг янги шарбатини дори сифатида истеъмол этиш мумкин, бунинг учун чой қошиқ билан шарбатдан кунига уч маҳал ичиб турилади.

Иллатли яраларни даволаш учун петрушка мевасидан қуйидагича суртма тайёрлаш мумкин: ўсимликнинг яхши эзилган меваси (ёки қуритилган шарбат) дан бир ҳисса олиб, тўрт ҳисса вазелин (ёки тўнғиз мойи) қўшилади ва аралаштириб, ташқи муолажа сифатида фойдаланилади.

Петрушканинг илдизмеваси асосида ҳам доривор дамлама тайёрлаш мумкин, бунда бир чойнак қайноқ сувга тўрт чой қошиқ майдаланган илдизмева солиб, 15 дақиқа давомида дамланади, сўнгра бирорта мато ёрдамида шарбат қуйқадан ажратилади. Дамлама овқатланишдан ярим соат олдин бир ош қошиқдан ичилади.

Петрушка доривор маҳсулот сифатида қуйидагича йўл билан тайёрланади: ўсимликнинг мева-уруғи пишганда ер устки қисми ўриб олиниб, пана, бироқ ҳаво тегиб турадиган жойда қуритилади. Сўнгра янчиб, уруғи ажратиб олинади. Ўсимликнинг ёш баргларини поя чиқармасдан аввал териб олиш керак. Петрушканинг

илдизмеваси кузда қазиб олинади, яхшилаб ювилиб, очиқ ҳавода қуритилади.

Петрушканинг мурғак кўкати ошкўк сифатида турли таомларга солиниши мумкин, шунингдек салатлар тайёрлашда, консервалар ишлаб чиқаришда фойдаланилади. Навбаҳор дамлари кўкатли сомса ва чучваралар таркибига петрушканинг мурғак барглари қўшилиши мазкур таомларнинг янада шифобахшлигини оширади.

### П И Ё З

Пиёз — кўп йиллик, бўйи 60—100 см га етадиган ўт ўсимлик. Ер остида йирик пиёзбошиси бўлади. Пояси йўғон, ичи ковак, ўрта қисмидаги жойлар бир оз шишган. Барги узун цилиндрсимон, ўткир учли, ичи ковак бўлиб, пояда қини билан ўрнашган. Гуллари оддий соябонга тўпланган. Меваси — шарсимон чаноқ. Ўсимлик май-июнь ойларида гуллайди, меваси — июлда пишади.

Ошхона пиёзи ёввойи ҳолда учрамайди, уни келиб чиқиши аниқ эмас. Тахмин қилишларича пиёз Ўрта Осиё ва Кавказнинг тоғли районларида бундан қарийб 6 минг йил аввал маданийлаштирилган (В. И. Вехов, И. А. Губанов, Г. Ф. Лебедева, 1978).

Маълумотларга қараганда, пиёзнинг 1000 дан ортиқ навлари бўлиб, МДХ да шулардан 150 нави қайд қилинган.

Ошхона масаллиғи сифатида ишлатиладиган пиёзнинг пиёзбошиси таркибида олтингугурт бирикмали эфир мойлари (0,01—0,05%), қанд-глюкоза, фруктоза кўринишида, шунингдек мальтоза, сахароза сифатида, инулин, фитин, азотли моддалар (12,5% гача), С (10 мг%), В<sub>1</sub> (60 мг%) дармондорилари, каротин, флавоноидлар (кверцетин ва унинг гликозидлари), бошқа элементлар қатори йод, фитонцидлар сақлайди.

Пиёзнинг кўкатида эфир мойлари, қанд моддаси, С, В<sub>2</sub> (50 мг%) дармондориси, каротин (4 мг%), лимон, олма каби органик кислоталар мавжуд.

Пиёзнинг шифобахш хусусиятлари бундан тўрт минг йил муқаддам Шарқ халқларига маълум эди. Кўҳна, Юнон, Румо, Қадимий Миср халқлари пиёзга бўлган чуқур ҳурмат-эҳтиромларини бўйинга шода қилиб осиб юриш билан ифода этганлар. Маълумотларда келтирилишича, пиёзнинг ҳар қандай хавfli ва тасодифий касалликлардан муҳофаза этувчи сеҳргар деб эътиқод қилинар эди.

Русларнинг қадимги ёзилган «Шифобахш гиёҳлар» китобида пиёз ҳақида қуйидаги сўзларни ўқиймиз: «...Мабодо тақдир тақозоси билан юқумли касалликлар юртингизга ёпирилса, уй хоналарига бош пиёзларни осиб қўйинг, шунда даргоҳингизга касофатли касаллик кира олмайди, ошиёнингизни ҳавоси покиза бўлади». Ленинград университетининг профессори Б. П. Токин «сеҳргар» пиёзнинг сир-асрорини очишга муваффақ бўлди. У кўпдан-кўп илмий тажрибаларга ёндошиб, янги пиёз бўтқасида қатор тажовузкор микроорганизмларга, микроб ва замбуруғларга қирон келтирувчи омиллар борлигини исботлади. Бу нарса ҳозир фитонцидлик хусусияти деб аталади. Пиёзда мавжуд бўлган фитонцидлар бўғма ва сил касаллиги таёқчаларининг кушандаси сифатида таъсир кўрсатади. Олимларнинг маълумотларига қараганда, пиёздаги учувчан фитонцид таъсирида сил таёқчаси 5 дақиқа давомида ҳалок бўлади. Ҳатто куйдирги касаллиги микроби пиёз фитонциди таъсирида 10 дақиқа ичида кучсизланиб қолади. Шу туфайли ҳам авлод-аждодларимизнинг суюмли озиқ-овқат масаллиғидан бири пиёз бўлиб қолган.

Н. 3. Умниковнинг маълумотига кўра, 1805 йилда мамлакатга тарқалган қорин тифи юқумли касаллиги туфайли минг-минглаб кишилар қирилиб кетган. Бироқ, озиқ-овқат таркибидан сира пиёз аримаган кишилар бу хавfli касалликка чалинмаганлар.

Халқ табобатида пиёзнинг шифобахш хусусиятларидан атрофлича фойдаланилади. Уни ичакнинг қаттиқ оғриғида, калит, атеросклероз, гипертония, авитаминоз касалликларида, манқа, тумов, чипқон, ҳўппоз, сизлогичда, ҳатто гижжани туширишда ҳам ишлатилади.

Бодомча безларининг яллиғлинишида (ангина) ва нафас йўллари шамоллаганида косага ёки ликопчага пиёзнинг сувини қуйиб, бошни сочиқ ёки бошқа нарса билан ўраб, ҳар куни 10 дақиқа давомида уни ҳидлаш лозим кўрилади.

✓ Пиёз киши танасида қанд миқдорини камайтириш қобилиятига ҳам эга. Шу туфайли, кўпроқ пиёз солинган суюқ овқатлар қанд касали билан оғриган беморларга тавсия этилади.

Пиёз бўтқаси тери куйганида ва совуқ урганида ижобий натижа беради: бўтқани тоза чит матога ўраб жароҳатга қўйилса, уни иллатдан холос қилади. Чала пиширилган пиёз ҳўппоз ва чипқоннинг тезроқ етилишига ёрдам беради, бавосилга малҳам бўлади. Шу-

нингдек, пиёз бўтқаси юздаги доғ, сепкил ва ҳуснбузарларни йўқотишда яхши ёрдам беради.

Истиробли йўталга қарши пиёздан тайёрланган дори-дармон халқ амалиётида кўп қўлланади. Бунинг учун бир стакан сутга 2 дона ўртача катталиқдаги пиёзбошини майда тўғраб солиб қайнатилади ва 4 соат қўйиб қўйилади. Сўнгра докадан ўтказиб сузилади. Қайнатмадан кунига бир ош қошиқдан ҳар 2—3 соатда ичиб турилади (Ҳ. Холматов, З. Ҳабибов, 1972).

Пиёз билан асал омухтаси мия склерозига даво сифатида тавсия қилинади. Бир стакан пиёз шарбатини бир стакан асал билан аралаштирилади. Тайёрланган дори ош қошиғи ёки чой қошиғида кунига уч маҳал овқатдан бир соат олдин ёки овқатдан икки-уч соат кейин икки ой давомида истеъмол қилинади. Икки ҳафта танафус қилиб яна икки ой ейилиши тавсия этилади.

Пиёзнинг хушхўр зиравор эканлигини барча биледи: сабза пиёз билан кўпгина таомларни татимли ва кўркам этишга одатланиб қолганмиз. Кузда экилган пиёз баррасини эрта баҳорда кўплаб истеъмол қиламиз. Пиёз барглари ёрилган терига, қалинлаётган қадоққа қўйилади. Барра пиёз таомни ҳазм бўлишини яхшилайдди, соч тўкилишидан асрайди. Барра пиёз шарбатининг қанд билан омухтаси танани мустаҳкамлайди. Болгариялик олимларнинг фикрига кўра, тумов, гриппда барра пиёз сувига ботирилган пахта пилик бурунга қўйилса, яхши фойда беради.

Олим ва шифокорлар томонидан шу нарса аниқланганки, янги пиёз иштаҳага барака беради, овқат ҳазм қилишда фаол қатнашадиган безларнинг фаолиятига урғу беради, яхшигина сийдик ҳайдовчи омил бўлиб, аъзолардаги кичик тошчаларнинг нурашига, эриб кетишига сабабчи бўлади, йўтални камайтиради, балғамнинг кўчишига воситачилик қилади.

Юмалоқ гижжалардан (острица) ҳоли бўлиш учун сархил пиёздан 15—20 г дан кунига истеъмол қилиниб, 7—10 кун давомида фойдаланилади.

Бош пиёзнинг бўтқаси янгигина терининг куйишида ҳамда совуқ уришида яхши натижасини бермай қўймайди.

Пиёз асосида саноат миқёсида бир қатор дори-дармонлар олинган бўлиб, улар тиббиёт амалиётида кенг ишлатилади. Жумладан, пиёз асосли «Аллилчеп» дори-си қабзиятга мойил бўлган ичак атонияси, атеросклероз хасталикларига томчи ҳолида истеъмол қилинади.

«Аллилглицер» номи билан юритиладиган дори эса, шифокорнинг тавсияси бўйича трихомонадли кольпитда фойдаланилади.

## РАЙҲОН

Райҳон — лабгулдошларга мансуб ҳидли, эфир мойли кўп йиллик бута ва чала бута ўсимликлар туркуми. Тропик ва субтропик районларда 150 га яқин (кўпроқ ёввойи ҳолда ўсувчи) тури қайд қилинган. Урта иқлимли районларда баъзи турлари эфир мойи олиш мақсадида бир йиллик маданий ўсимлик сифатида экилади.

Урта Осиё районларида райҳоннинг ошрайҳон, ҳожирайҳон, садарайҳон, лимон исли райҳон каби эфир мойига бой бир қанча турлари бўлиб, улардан эфир мойи олиш, озиқ-овқатга хушбўй ҳид бериш, консерва ва бошқа маҳсулотларни тайёрлашда фойдаланилади.

Райҳон таркибида 1—5% атрофида эфир мойлари, 5% таннин, сапонин, ўткир маза берувчи омиллар, органик кислоталар, дармондорилар сақлайди. Эфир мойларининг салмоқли ҳиссасини (55%) метил-хавикол, цинеол, линалоол, оцимен, пинен ва эвгеноллар ташкил қилади.

Райҳондан жуда қадим замонлардан бери халқ табobatiда бир қатор хасталиклар давоси сифатида фойдаланиб келинган бўлиб, унинг хосиятлари ҳақида ўз даврида Диоскорид ҳам маълумотлар қолдирган эди.

Райҳон сўзи кўҳна араб тилида «вужуди хушбўй ўсимлик» маъносини берган, форсча уни «исфаран» деб аталган бўлиб, у «доимий қувонч» маъносини англатган.

Абу Али ибн Сино райҳон устида тўхталиб: «Уни янчиб ёки ёғини олиб, малҳам қилиб бавосилга суртилса фойда қилади», дейди.

Ибн Сино қора райҳондан ўринли фойдаланилса, унинг суртмаси кўзнинг лўқиллашига фойда қилиши, юракни кучли қилиши, суви қон туфлашга фойда қилиши, сутни кўпайтириши, ични тўхтатиши, сийдик ажралишини кўпайтириши, уруғи қийналиб сийишда фойда қилишини кўрсатиб ўтган.

Ошрайҳон шифобахшлик бобида беқиёс хосиятларга эга. Ўсимлик киши иштаҳасига барака бериб, овқатни яхши ҳазм эттиради, аъзоларга сингдиришда ёрдам беради. Райҳон таркибидаги эфир мойлари сурункали меъда катариди яллиғланишга раддиялик қилувчи

омилдир. Шу билан бирга райхон сийдик йўли касалликларини даволаш учун тавсия қилиниши мумкин. Бундан ташқари, райхон йўталда, қизамиқ асорати бўлганларга энгиллик беради (Д. Йорданов ва бошқалар «Фитотерапия», 1975).

Болгар халқ тиббиётида райхон асосида тайёрланган қайноқ дамлама билан буйрак, қовуқ, сийдик йўллари шамоллашида, тумов, ангина, безгак ҳуружидан фориф этувчи ва даволовчи омил сифатида фойдаланилади.

Райхон сирка ва озроқ миқдорда туз билан қайнатма ҳолида тиш оғриғини қолдиради. Райхон барглари-нинг шарбати ўрта қулоқ йиринглашида фойда беради.

Болгар тиббиётида даволаш амали қуйидагича: 2 чой қошиқ миқдорида майдаланган райхон бир ёки икки стакан қайноқ сувга дамланади. Бу кунлик меъёр ҳисобланади. Уни гуш, экзема ва яраларни тузатишда тавсия этилади.

Ўзбек ошхонасида райхон ошқўк ва зирavor сифатида ҳам қадрланади. Жумладан, райхон билан гўшти, ёғли масаллиқларга таъм беришда, сабзавот ва резаворларни консервалашда атрофлича фойдаланилади. Райхоннинг яна бир ажойиб хусусиятларидан бири мева қоқиларини ҳашаротлар зарарлашидан асраши ҳисобланади.

Райхон баргларини қуритиб қишга асраш учун ўсимлик айни гуркираб, гуллаш олдида устки барглари чилпиб олинади-да, саватчага говак қилиб тахланади, сўнг-ра уни пана, ҳаво эркинлиги бўлган жойларда қуритилади.

## Р О В О Ч

Ровоч — торондошлар оиласига мансуб, кўп йиллик ўтлар туркуми. Ўрта Осиёда унинг 25 тури учрайди. Булардан 7 тури Ўзбекистонда кенг тарқалган. Ровоч республикамизнинг чўл, адир ва тоғ зоналарида учраб, турли хил тупроқ шароитида ўсади. Улардан Максимович ровочи (уни баъзан «чўл чухраси» деб аташади), Туркистон ровочи («туя япроқ»), виттрок ровочи, татар ровочи кўп тарқалган.

Ровочнинг Максимович тури халқ хўжалигида аҳамиятли ҳисобланади. Бу ровоч йўғон илдизпояли кўп йиллик, бўйи 100—120 см га етадиган ўсимлик бўлиб, поя асосини қўнғир рангли барг нови ўраб олади. Пояси баргсиз, жуда кўп сўгалсимон бўртмали, баъзан сил-

Лйқ, пасткй қйси бир оз ялпайган, қызғиш рангли, юқори томони сершоҳ бўлиб, учида пирамидасимон тўпгуллар ҳосил қилади. Барча барглари йирик буйраксимон — япалоқ бўлиб, уларнинг узунлиги 18—50 см, эни 20—60 см га тенгдир. Гуллари даста-даста бўлиб ўрнашган, узун бандли бўлади. Мевалари йирик, кенг тухумсимон, унинг ичида ёнғоқсимон тўқ қўнғир ёки қизил рангли уруғлар бор. У май-июлда гуллайди ва уруғлайди. Бу ўсимлик, Қоржонтов, Угом, Чотқол, Туркистон, Зарафшон, Ҳисор ва Фарғона тоғ тизмаларида, шағалли тоғ ёнбағирларида денгиз сатҳидан 900—1700 м баландликда ўсади.

Саноат аҳамиятига эга бўлган мазкур ровоч илди-зида 14—18% танид моддаси, 6,6% қанд моддаси, 22% крахмал, 0,8% глюкозид ва бўёқ моддалар, баргларида эса органик кислоталар мавжуд.

Ровочдан саноат миқёсида ошловчи моддалар олини-ши билан бирга тиббиёт амалиётида асқотадиган шифо-бахш омиллар ишлаб чиқарилади.

Ровочнинг яна бир турлари борки, улар татимли озиқ-овқат маҳсулоти сифатида турли таомлар қаторига қўшилади ва уларни тўғридан-тўғри истеъмол қилиш ҳам мумкин. Шу боисдан ҳам полиз ровочи номи билан юритиладиган («Реум ундулатум») тури маданий ра-вишда кенг кўламда етиштирилади.

Ровочнинг шифобахш хусусиятлари жуда қадим за-монлардан бери маълум бўлиб, ўз вақтида Абу Али ибн Сино у билан безгак, чечак, вабо, қизамиқни да-волаш билан бирга, меъдани мустаҳкамловчи омил сифатида ҳам фойдаланган. Бундан ташқари у ровоч воситасида ичак, қовуқ хасталикларининг оғриғидан фо-риғ этувчи, бачадондан бемавруд қон кетишини тўхта-тувчи, ич қотирувчи неъмат сифатида тавсия этган.

Табиатшунос олим С. С. Саҳобиддиновнинг берган маълумотларига қараганда, ровоч халқ табобатида ало-ҳида ўрин тутди. Жумладан, ровоч илдизини пўстидан ажратиб қуритилади, сўнгра унинг сутли қайнатмасини ичак касалликларини даволаш учун ичирилади, чунончи у меъда фаолиятини яхшилайдй, юракни мустаҳкамлайди. Шу билан бирга, ровоч илдизидан тайёрланган қайнат-ма қон кетишини тўхтатади. Туркистон ровочининг мур-ғак шох ва барглари татимли масаллиқ сифатида ов-қатга ишлатилади.

Олимларнинг таъкидлашларича, ровочдан шароитга қараб апрель ойининг бошларидан июнь ойининг бош-



ларигача фойдаланиш мумкин, чунки бу даврда унинг истеъмол қилинадиган қисмлари қотмаган ва киши организмиде учун керак бўладиган органик кислоталарга (олма, лимон, оксалат, қаҳрабо, фумар ва бошқа кислоталар), шунингдек тана учун зарур бўлган калий, кальций, фосфор ва магний тузлари ва дармондориларга бой бўлади.

Тадбиркор халқимиз, ровоч ихлосмандлари ровоч энди кўкараётган вақтда, ўша табиий ўсган жойларида уни тош, шағал ва тупроқ билан бостириб кетишади. Чунки қуёш нуридан маҳрум бўлган ровочнинг барглари ривожланмайди, унинг бандлари эса ниҳоятда сершарбат бўлиб яхши ўсади.

Одатда ровочнинг доривор маҳсулотларини мақсадга қараб, меваси пишиб етилганидан кейин йиғиб олинади, ўсимликнинг илдизпояси эса меваси етилиб тўкилиб кетганидан кейин кузда қазиб олинади. Йиғиб олинган илдизлар совуқ сувда ювилиб, сўнгра майда бўлақларга ажратилган ҳолда очиқ ҳавода қуритилади.

Айни баҳор дамлари ровочнинг сўрқилдоқ новдалари истеъмол қилиниб, ундан мураббо, шарбат-компотлар, кисель ва бошқа тур ширинликлар тайёрлашда фойдаланилади. Ровоч новдаларини сомса, варақи каби пишириқлар «мағизи» сифатида ишлатилади.

## САРИМСОҚ

Саримсоқ — пиёзгулдошлар оиласига кирувчи кўп йиллик, пиёзбошли ўт ўсимлик бўлиб, унинг пояси цилиндрсимон кўринишга эга, тик ўсади, барглари чизиксимон ёки ясси шаклда, ўткир учли. Ўсимлик гуллари оддий соябонга тўпланган. Меваси — тўрт уруғли кўсак.

Саримсоқ жуда қадим замонлардан бери одам назари тушган хосиятли гиёҳ ҳисобланади. Унинг ёввойи турлари Афғонистон, Греция, Ироқ каби бир қатор мамлакатларда ўсади. У ҳозирда деярли барча мамлакатларда маданий ҳолда етиштирилади. МДХ нинг қарийб барча районларида ўстирилади, айниқса кўплаб етиштириладиган жойлар мамлакатимизнинг Европа қисми, Жанубий Қозоғистон, Ўрта Осиё, Узоқ Шарқ ҳисобланади.

Саримсоқ пиёзбош қисми ҳамда унинг мурғак барглари озиқ-овқат маҳсулоти ҳамда шифобахш омил сифатида истеъмол қилинади.

Саримсоқ таркибида фитостеринлар, фитонцидлар, эфир мойи, С (0,24 мг%) дармондориси, В гуруҳидаги дармондорилар, гликозид аллеин, азотли моддалар, минерал тузлар, 20—27% полисахаридлар сақлайди.

Абу Али ибн Сино ўзининг «Тиб қонунлари» китобида саримсоқнинг шифобахш хусусиятлари устида тўхталиб ўтади, жумладан у саримсоқ кулини асал билан аралаштириб темирлаткига малҳам тайёрлаган, саримсоқ қайнатмаси ичилса, овоз очилиб равон бўлишини, оғиз чайилса тиш оғриғи, сурункали йўтал ва астмага даво бўлишини айтган. Қорин дам бўлганда у саримсоқни зайтун билан қайнатиб ичишни тавсия этган.

Халқ табobati амалиётида саримсоқ нафас йўллари шамоллаганида, нафас қисишида, лавша, безгак, ичбуруғ касалликларида, қорин дам бўлганида, балғам кўчирувчи восита сифатида ишлатилади.

А. П. Поповнинг берган маълумотларига қараганда, саримсоқ асосли дори-дармонлар ичакнинг қадалиб оғришида (атония), ич ўтганда, кўричак яллиғланганда, нафас йўллари хасталанганда, айниқса йирингли зотилжамда, зиқнафасда, ҳафақонда, истисқода, тумов, грипп, атеросклерозда яхши натижа беради. Шунингдек, саримсоқдан тайёрланган дори-дармонлар қарийб барча қовуқ ва буйрак касалликларида сийдик ҳайдовчи омил сифатида, оёқлар алқиганида, талоқ шишида фойдали ҳисобланади.

Саримсоқ шарбатининг чўчқа мойи билан омихтаси гардон қотишида, кўкрак оғриғида, кўкйўтал хуружида елка ва кўкракларга суртиш лозим кўрилади. Саримсоқ бўтқаси қичима, эшакеми, соч тўкилишида ташқи даволиги ҳақида маълумотлар бор. Саримсоқ шарбати тузалиши қийин бўлган яраларни тез битишига ёрдам беради.

Саримсоқдан хардал ўрнида қон юриштирувчи омил сифатида тадбиркорлик билан фойдаланиш мумкин. Саримсоқ асосли малҳам ёки унинг шарбати сўгал ҳамда қадоқларни кетказишда, илон ҳамда чаён чаққанида, кўҳна иллатли яраларни даволашда (бунда саримсоқ сиркада «дамлаб» қўйилган бўлади ёки саримсоқ шарбати сирка билан аралаштирилган бўлиши керак) фойдаланилади.

Илмий тиббиётда ҳам саримсоқдан атрофлича фойдаланилади. Саримсоқ антибиотик, антисептик, фитонцидлик ва ҳашаротлар кушандаси сифатида ишлатилади. Илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, саримсоқ

иштаҳани очиш билан бирга овқатнинг ҳазм бўлишига ёрдам беради. Ундан тайёрланган дори-дармонлар қон босимини пасайтириб, юрак қисқариш амплитудасини оширади. Саримсоқ қон томирларини кенгайтириш билан бирга танани юқумли касалликлардан муҳофаза этишда катта хизмат қилади. У қорин тифи, вабо, ичбуруғ касалликларини тарқатувчи микробларга қирон келтиради.

Саримсоқ асосида тайёрланадиган, саноат миқёсида чиқариладиган настойка (спиртли тиндирма) атеросклероз хасталигини даволаш учун тавсия этилади. Шунингдек, ундан буйрак ва қовуқда тош бўлганда, ревматизм ҳамда ниқриз касаллигини даволашда тавсия қилинади. Таркибида саримсоқнинг қуруқ экстракти мавжуд бўлган аллахол номи билан юритиладиган таблеткалар жигар ҳамда ўт пуфаги касалликларида ёрдам берувчи дори ҳисобланади.

Уй шаронтида саримсоқ асосида настойка тайёрлаш мумкин: 100 г араққа 40 г саримсоқнинг тозаланган пиёзбошиси бўтқа ҳолига келтириб солинади, аралашманинг мазасини яхшилаш мақсадида ялпиз шарбати қўшилиб бир ҳафта давомида қўйиб қўйилади. Бир ҳафтадан сўнг ундан кунига 4 маҳал 15 томчидан овқатланишдан олдин истеъмол қилинади.

Агар сўгал ёки қадоқ кетказилмоқчи бўлинса, унда саримсоқнинг пиёзбошисидан эзиб бўтқа ҳолига келтирилади ва унга тенг миқдорда чўчқа ёғи қўшилади.

Саримсоқ пиёзбошлари таомларнинг шифобахшлик тарафларини бойитишидан ташқари колбасалар тайёрлашда, консервалар қилишда, табиат неъматларини тузлашда зирavor сифатида ҳам фойдаланилади.

## ТОҒБЎЗНОЧ

Тоғбўзноч — лабгулдошлар оиласига мансуб, бўйи 50 см гача борадиган чала бута. Усимликнинг новдалари қисқа, улар майин туклар билан қопланган. Барги ўткир, асоси понасимон, бутун қиррали, сийрак тукчали, юқоридаги бурчакларининг асосида ингичка тешикчалари бўлади. Гуллари новдаларининг учида тўпгул ҳосил қилади. Усимликнинг гулкосачабаргларининг узунлиги 9—14 см, майин тукли, бинафша рангли. Гултожбарглари 15—18 мм катталиқда, ташқи томони қалин, майин тукчали, гунафша рангли. Усимлик июнь-июль ойларида гуллаб, уруғи июль-августларда етилади.

Қ. Ҳ. Ҳайдаров ва Қ. Ҳ. Ҳожиматовларнинг ёзишларига қараганда, тоғбўзоч Тошкент, Фарғона, Самарқанд, Қашқадарё, Сурхондарё областларидаги шағалли тоғ ён бағирларида учрайди.

Тоғбўзоч таркибида 2—3% эфир мойи бор.

Ўсимликнинг мурғак барг ва нозик новдалари зирavor маҳсулот сифатида фойдаланилади. Озиқ-овқат маҳсулотларини сақлашда бу ўсимликдан тадбиркорлик билан фойдаланилса, неъматларнинг сақланиши хийла узайиб, уларнинг татимлиги ҳамда хушхўрлиги ортади.

Тоғбўзочнинг зирavor маҳсулотларини қишга сақлаш ҳам мумкин. Бунинг учун ўсимлик айни гуллаш олдидан барглари саралаб олинади-да, қуёш нуридан муҳофаза этилган пана жойларда, ҳаво эркинлигида қуритилади. Қуритиб олинган маҳсулот қоғоз қопчаларга солиниб, ҳароратдан холи бўлган жойларда сақланади.

## ТОҒ ЖАМБИЛИ

Тоғ жамбили — лабгулдошлар оиласига мансуб ўтсимон ёки ярим бута ўсимлик. Урмалаб ўсувчи тоғ жамбили асосан тоғ ён бағирларида юмшоқ, тошли ва шағалли жойларда учрайди. Тоғ жамбилининг дағаллашган ёғочли шохи бўлиб, кўпинча ер бағирлаб ётади, барглари чўзиқ, туклар билан қопланган, зиҳлари яхлитдир. Ўсимликнинг тўпгуллари новданинг уч қисмига жойлашган, гуллари калта бандда бўлади. Тоғ жамбилининг гултожибарглари 5—7 мм атрофида, хиёл пуштиранг, бир тарафида майин туклари бўлади. Одатда тоғ жамбили май ойдан бошлаб гуллайди.

Ўсимлик иттифоқимизнинг кўпгина жойларида учрайди, жумладан Украина, Полесье, Сибирь, Кавказ, Урта Осиё республикаларида ўсади.

Ўсимликнинг тур номи «Тимос» грекча куч, қудрат маъносини билдиради. Шу боисдан ҳам бўлса керак, бу ўсимликка ардоқ билан қаралади. Қадимда юнонистонликлар худо Афродита учун қилинган қурбонликларда гулхан оловига тоғ жамбилини ташлар эдилар. Оташпарастлик дамларида ҳам оловга тоғ жамбилидан тутамлаб ташлаб турилган. Утда ёнаётган ўсимлик ўзидан хушбўй ис таратар эди. Урта аср рицарлари тоғ жамбили тикиб туширилган шарфларни тақиб юришни хуш кўрар эдилар.

Тоғ жамбили ошкўк, зирavor, доривор омил сифатида қадимдан қўлланиб келинади.

Тоғ жамбили таркибида 1% га қадар эфир мойи, таннинлар, флавоноли гликозид, серпилин каби моддалар билан бирга дармондорилар, минерал тузлар, органик кислоталар бор. Үсимлик таркибидаги эфир мойида тимол ва кавракрол мавжуд бўлиб, улар ўз навбатида кучли антисептик хусусиятга эгадирлар.

Халқ табobati амалиётида тоғ жамбилининг серхосият хусусиятларидан атрофлича фойдаланадилар. Жумладан, тоғ жамбилидан тайёрланган қайнатма меъда фаолиятини яхшилайдди, кўкрак оғриғида, йўтал, уйқусизликда истеъмол қилинади. Модда алмашинишининг бузилиши билан боғлиқ бўлган хасталикларни ванна қилиш йўли билан даволаш тавсия қилинади.

Тоғ жамбили қайнатмаси билан қилинадиган компресс жароҳатларнинг тузалишини жадаллаштиради, кўз касалликларини даволашда ижобий таъсир кўрсатади. Унинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатма билан оғиз чайқалса, танглай қуриши, милкларнинг яллиғланиши даволанади.

Халқ табobatiда тоғ жамбили ичиш учун, шунингдек ташқи муолажа сифатида оғриқ қолдирувчи бод, неврит азиятларидан холи қилувчи омил сифатида фойдаланилади. Ичиш учун тоғ жамбили асосида тайёрланган қайнатмадан (15 г маҳсулот 200 г сувга) бир ош қошиғида уч маҳал ичилади, турпи эса иссиқ ҳолида оғриқ азоб бераётган жойга боғланади.

Тоғ жамбили қора зира билан тенг миқдорда олингани асосида тайёрланган дамлама терлатувчи, сийдик ҳайдовчи омил бўлиши билан бир қаторда яхши балғам кўчирувчи, оғриқсизлантирувчи ҳамда тинчлантирувчи таъсир этади (А. П. Попов).

Тоғ жамбили алкаголизмга қарши омил сифатида ҳам тавсия этилади. Бунинг учун 4 ҳисса тоғ жамбили, 1 ҳисса эрмон ва 1 ҳисса золототысячник олиниб обдан аралаштирилади-да, аралашмадан дамлама тайёрланиб ош қошиғида кунига уч маҳал истеъмол қилинади. Даволаниш муддати икки-уч ой ҳисобланади.

Тоғ жамбили Францияда чангак, томир тортишишига қарши, гижжа ҳайдовчи, жароҳатларни тузатувчи, эт олдирувчи (айниқса ишқор билан куйганда) восита ҳисобланади.

Польшада эса тоғ жамбили бактерицид, яллиғланишга қарши тинчлантирувчи иштаҳа очувчи, буйрак яллиғланганида, жигар хасталиклариди, невралгияда,

ревматизм, бронхит, бронхиал астма касалликларида қўлланилади.

Болгарияда тоғ жамбили иштаҳа ёмонлигида, бронхиал астма, яра касалликларида тавсия қилинади.

Илмий тиббиётда ҳам тоғ жамбилининг тутган ўрни бор. Ҳозирда саноат миқёсида чиқарилаётган «Пертусин» дориси, дорихоналарда тайёрланадиган балғам кўчирувчи дори сифатида, шунингдек радикулит ҳамда нервларнинг шамоллаши билан боғлиқ бўлган касалликларда оғриқ қолдирувчи восита сифатида тавсия этилади.

Ўсимлик ошкўк, зиравор сифатида ишлатилиши билан бирга маҳсулотларни тузлаб сақлашда фойдаланилади.

Доривор маҳсулот тайёрлаш учун ўсимлик айна гуллаган вақтида ўриб ёки қирқиб олинади ва салқин жойларда қуритилади. Ўсимликни илдизи билан юлиб олиш мумкин эмас, акс ҳолда ўсимликнинг табиий запаслари йўқолиб кетади.

### ТОҒРАЙҲОН

Тоғрайҳон — лабгулликлар оиласига кирадиган кўп йиллик ўт. Бўйи 30—60 см га етадиган, вужуди хушбўй ўсимлик. Пояси тўрт қиррали, юқори қисми шохланган. Барглари тухумсимон кўринишда бўлиб, банди билан пояда қарама-қарши жойлашган. Гуллари майда, барг қўлтиғида 2—3 тадан жойлашиб, қалқонсимон тўпгулнинг ташкил қилади. Улар эса ўз навбатида поя учидан рўваксимон тўпгулни ҳосил этади. Меваси — тўртта ёнғоқча.

Тоғрайҳон шимолий районлардан ташқари барча жойларда учрайдиган ўсимлик. Ўзбекистоннинг Тошкент, Андижон, Фарғона, Жиззах, Самарқанд ва Сурхондарё областларидаги тоғли районларда майда тошли, чириндига бой бўлган қўнғир ва қора тупроқларда ўсади.

Тоғрайҳон ошкўк, зиравор ўсимлик бўлиши билан бир қаторда саноат аҳамиятига эга бўлган, шунингдек дори-дармон сифатида қўлланиладиган ўсимлик сифатида ҳам қадрланади.

Тоғрайҳон ўсимлигининг таркибида 2,2% эфир мойлари, 6—8% танид моддаси, микроэлементлар, органик кислоталар, С дармондориси, каротин каби моддалар бор бўлиб, эфир мойларининг таркибига феноллар (44% гача) — тимол ва карвакрол, сесквитерпенлар, эркин ҳолдаги спиртлар, геранилацетат каби моддалар кир-

ди. Усимлик уруғларида 28% га қадар ёғлар бўлади.

Халқ табобати амалиётида тоғрайҳон бод, фалаж, тутқаноқ, қуёнчиқ, ичак оғриқларида қўлланилади, шунингдек ундан сийдик ҳайдовчи ва терлатувчи восита сифатида ҳам фойдаланилади.

Ташқи муолажа сифатида бош оғриғида бош ювилади, болалардаги ширинча ва бошқа тошмаларда обзан сифатида фойдаланилади (К. У. Ушбаев, И. И. Курамысова, В. Ф. Аксенова, 1975).

Тоғрайҳон ўтидан тайёрланадиган дамлама терлатувчи омил сифатида шамоллаш билан боғлиқ бўлган касалликларда тавсия этилади.

Тоғрайҳон меъда-ичак фаолиятининг сустлигида, умумий дармонсизликда тавсия этилади, мичал касаллигида компресс сифатида фойдаланилади. Усимлик дамламаси йўтал, нафас қисиш, ўпка касаллигида истеъмол этилса, ижобий тарафларини кўрсатади.

Болгария халқ табобатида тоғрайҳон ичак спазмларида, оғриқли ҳайз кўришда, асаб ҳаяжонланишида, иштаҳа йўқлигида, жигар фаолияти бузилганида, сариқ касаллигида фойдали ҳисобланади.

Германияда тоғрайҳон тинчлантирувчи, спастик йўталда, меъда-ичак касалликларида ишлатилади.

Австрияда тоғрайҳон асосида тайёрланадиган қайнатма ва ўсимлик мойи истиробли йўтални қолдирувчи, тинчлантирувчи, иштаҳага барака берувчи, меъда яллиғланишида, колит касаллигини даволашда тавсия этилади.

Польшада тоғрайҳондан тайёрланган дори-дармонлар балғам кўчирувчи, ўт ҳайдовчи, асаб торини сокинлаштирувчи восита сифатида фойдаланилади.

Францияда эса тоғрайҳон дори-дармонлари юқорида кўрсатиб ўтилган мақсадлардан ташқари жароҳатларни тез битиши учун, антиспастик омил сифатида тавсия қилинади.

Тиббиёт амалиётида тоғрайҳон дамламаси ичак фаолияти заифлашганида, иштаҳа очувчи, овқат ҳазм бўлишини яхшиловчи, сийдик ва ел ҳайдовчи, балғам кўчирувчи, ғижжа ҳайдовчи дори сифатида ҳам буюрилади. Ташқи даво учун компресс ҳамда обзан сифатида фойдаланилади. Тоғрайҳон мойи эса тиш оғриғини қолдирувчи восита ҳисобланади.

Уй шароитида тоғрайҳон ўтидан дори-дармон тайёрлаш учун икки чой қошиқ майдаланган тоғрайҳон олиб 400 г қайноқ сув билан дамланади. Тайёрланган дам-

ламани бир сутка давомида истеъмол қилиш мумкин.

Тоғрайҳон мойини тайёрлаш учун бир қисм майдаланган тоғрайҳон ўтига 0,5 литр зайтун ёки писта (кунгабоқар) мойи билан аралаштириб, 8 соат давомида дамлаб қўйилади. Сўнгра эзиб докадан ўтказилади. Бу мой пахта пиликчага шимдирилиб, тиш қавагига қўйилса, оғриққа барҳам беради.

Одатда тоғрайҳон ўтидан доривор маҳсулот тайёрлаш учун ўсимлик қийғос очилганида (июль-августнинг бошлари) устки қисми, яъни сербаргли жойлари, 20—30 см қилиб ўриб олинади. Ёмғирдан сўнг ёки шабнам тушганида ўсимликдан маҳсулот тайёрлаш ярамайди. Ўриб олинган тоғрайҳон бегона ўтлардан ва яна бошқа нарсалардан тозаланади. Улар қалинлиги 5—7 см қилиниб очиқ ҳавода ёки ҳаво вентиляцияси яхши бўлган чордоқларда, усти ёпиқ жойларда, бостирмаларда қурилади. Қуритилаётган маҳсулотнинг тагида тоза қоғоз ёки бирорта мато бўлиши лозим. Вақт-вақти билан тоғрайҳон маҳсулоти қуригунига қадар ағдарилиб турилиши керак. Агар тоғрайҳон шохчалари букилса, синадиган бўлса, у ҳолда маҳсулот яхши қуриган бўлади. Қуриган ўт майдаланиб, ундаги дағал шохчалар ажратиб олиб ташланади. Маҳсулот қоғоз қопчаларда ёруғлик ҳамда ҳароратли жойлардан ҳимоя қилинадиган жойларда сақланади.

## Ш Е Р О Л Ғ И Н

Шеролғин — мураккабгулликлар оиласига кирувчи кўп йиллик ўсимлик бўлиб, бўйи 120 см гача бориши мумкин. Танасининг тик тутувчи шохчаларида узун ингичка барглари кетма-кет жойлашган. Майда оқиш гуллари рўвакни ташкил қилади. Ўсимлик бизнинг шароитимизда ёзда гуллайди.

Шеролғин табиий ҳолда Ўрта Осиё, Кавказ, мамлакатимизнинг Европа қисмида, Узоқ Шарқда учрайди. Уни маданий ҳолда томорқаларда, боғча, ҳовлиларда ҳам ўстиришади.

Шеролғиннинг сархил янги барглари, шунингдек қуритилган маҳсулотлари татимли зиравор сифатида, шунингдек доривор омил бўлиб хизмат қилади.

Шеролғин барглари таркибида 0,45% га қадар эфир мойлари, С дармондориси, 15 мг% миқдорда каротин, органик кислоталар ва бошқа фойдали моддаларни сақлайди.



Шеролғин Қадимий Сурияда ноёб зиравор сифатида жуда қадрланиб, уни турфа таомларга қўшадилар. Қатиқли шеролғин татимлилиги ва ҳузурбахшлиги билан ажралиб туради.

Ўсимликнинг сархил барглари асосида тайёрланадиган салат, газаклар нафақат иштаҳа очибгина қолмасдан, овқатнинг ҳазм бўлишини осонлаштиради.

Нози-неъматларни консервалашда шеролғиндан фойдаланилади. Бодринг, помидор, кулчақовоқ (патиссон), таррак, қалампир ва бошқа сабзавотларнинг орасига бир-икки шеролғин шохчаси солиниб таъмирланадиган бўлса, бу масаллиқларнинг хушхўрлиги, ўзгача хушбўйлиги ортади.

Шеролғин ошкўк сифатида таомларга маза киритибгина қолмай, кишига дармон бағишлаши билан ҳам ажралиб туради.

Маданий ҳолда ўстириш учун шеролғин уруғларини сепиб қўйиш кифоя, ўсимликнинг бутун ёз давомида мурғак баргларида баҳра топишингиз мумкин.

Саноат миқёсида шеролғин ўсимлигидан эфир мойлари олиниб, улар упа-элик саноатида кенг кўламда ишлатилади. Ҳозирда саноат миқёсида «Тархун» номи билан юритилувчи оромижон, чанқовбосди ичимликлар фирмали ёрликлар билан чиқарилмоқда. Шеролғиннинг қўхна арабча атамаси «тархун» деб аталади.

## Ш И В И Т

Шивит (укроп) — соябонгулдошлар оиласига мансуб бир йиллик хушбўй ўт. Ўсимлик тик ўсиб, ўрта қисми шохланиб кетади. Барглари икки бор патсимон кесилган бўлиб, поячада навбат билан қисқа қини воситасида жойлашган. Гуллари кўримсиз, майда, сариқ бўлиб, мураккаб соябонга тўпланган. Меваси — қўнғир тусли қўшалок писта.

Шивит ёввойи ҳолда Жанубий Европа, Ҳиндистон, Миср, Эфиопияда учрайди. У қадим замонлардаёқ Миср, Юнонистон, Румода шифобахш ўсимлик сифатида ўстирилган.

Шивитнинг кўкати ва мевалари маҳсулот сифатида йиғиштирилади. Мевалари таркибида турли терпенлар билан бой бўлган эфир мойлари мавжуд бўлиб, уларнинг салмоғи 5% гача бориши мумкин. Баргларида С (51—128 мг%), А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР дармондорилари, каротин, флавоноидлар, минерал тузлар сақлайди.

Шивит кўҳна замонлардан бери халқ табобати амалиётида қўлланиб келинади. Ўсимликнинг меваси анжир билан бирга қайнатилса, ўткир йўтал ва зиққинафасга даво бўлади (С. С. Саҳобиддинов, 1948). Шивитнинг ер устки қисмидан тайёрланидиган дамлама ҳазми уйғунлаштиради, иштаҳага барака бериб, қорин дамланишидан холи қилади. Шу билан бирга у ични маромлаштиради, юрак уришини қувватлаштириб қон томирини кенгайтиради ва қон босимини пасайтиради. Шивитни сийдик ҳайдаш ҳамда она сутини кўпайтириш, модда алмашинуви жараёнини яхшилаб, суяк тўқималарини мустаҳкамлаши, қонни кислород билан бойитиши ҳақида маълумотлар бор.

Шивитдан тайёрланган дориворлар кўз хасталикларига (бунда боғлама сифатида фойдаланилади), иллатли тери яраларига малҳамлиги билан даво қилади. Шивитнинг тўнғиз мойи билан аралаштирилгани паразитлар кушандаси ҳисобланади (А. П. Попов, 1968).

Шивит меваларидан тайёрланган дамлама тинчлантирувчи, бедор уйқусизликка уйқу бағишловчи, қуёнчиққа даво бўлувчи омил сифатида ҳам тавсия этилади.

Халқ табобатида шивит суви деб номланувчи доридармон кенг кўламда қўлланилиб, у асосан, ичак метиоризмида (қоринни дам бўлиб оғриши), колит ва нефроитларда тавсия этилади. Шунингдек, шивитнинг ер устки қисми асосида тайёрланидиган дамлама гипертония касаллигида беозор доривор омил сифатида тавсия қилинади.

Илмий тиббиётда шивит меваларининг янчилгани балғам кўчирувчи ўт, ел ва сийдик ҳайдовчи дори сифатида буюрилади. Шунингдек, ўсимликдан тайёрланган дорилар спазмолитик хусусиятга эга бўлганлиги туфайли, қорин бўшлиғидаги органлар спазмасида, сурункали спастик колит, сурункали юрак-қон томирлар касалликларида тавсия этилади.

Шивит меваларидан саноат миқёсида анетин дориси олинган. Уни сурункали юрак тож қон-томирлари фаолияти сусайганда ишлатиш лозим топилган.

Уй шароитида шивит мевалари асосида дамлама тайёрлаш учун 2 чой қошиқ миқдорда майдаланган шивит мевасидан олиб, 400 г қайноқ сув устига солиб аралаштирилади ва дамлаб қўйилади. Дамлама шарбатидан ярим стакандан кунига 3 маҳал овқатланишдан олдин истеъмол қилинади.

Шивит айни навбаҳор дамларида кўкатли сомса ва

чучваралар тайёрлашда бошқа кўкатлар билан бирга (ялпиз, жағ-жағ, момақаймоқ, кашнич, йўнғичқа, исма-лоқ, шовул, барра пиёз ва бошқа) кўкат масаллиқлари таркибига киритилади. Уни сархиллигича гўшти, ба-лиқли, сабзавотли таомларга қўшиб тамадди этилади.

### Я Л П И З

Ялпиз турлари — лабгулдошлар оиласига кирувчи кўп йиллик ўт ўсимлик бўлиб, пояси тўрт қиррали, тик ўсувчи, туклар билан қопланган. Ўсимлик барглари ланцетсимон, эллипссимон ёки чўзиқ, четлари арраси-мон ўткир учли бўлиб, улар бандсиз ёки қисқа банди билан поячаларда қарама-қарши жойлашган. Гуллари поя учида бошоқсимон ёки ҳалқасимон тўпгулни таш-кил қилади. Меваси ғилофлар ичида сақланидиган бир уруғли тўртта ёнғоқча.

Ялпизнинг жуда кўп турлари мавжуд бўлиб, шулар-дан 40 га яқини МДХ ҳудудида учрайди. Урта Осиё шароитида осие ялпизи, сув ялпизи, қора ялпиз каби-ларни учратиш мумкин. Ўткир ялпиз номи билан юри-тилувчи хили маданий равишда кўпайтирилади. Саноат миқёсида ментолга бой эфир мойли ялпиз Украинада, Краснодар ўлкаси, Воронеж области каби районларда махсус хўжаликларда етиштирилади.

Ялпиз табиий ҳолда сернам ўтлоқларда, сув ёқала-рида учрайди.

Ялпиз кўкати ошкўк, зиравор сифатида, доривор омил бўлиб ишлатилади. Ўсимлик асосида олинадиган эфир мойлари саноат миқёсида тиббий дори-дармонлар олинишида, упа-элик саноатида фойдаланилади.

Ялпиз таркибида эфир мойлари (ментол, ментон, пи-нен, фландрен, цениол, незлиол, жасмин), органик кис-лоталар, флавоноидлар, каротин, рамноза, глюкоза, ру-тин, С дармондориси, минерал тузлар ва яна бир қатор моддалар мавжуд.

Ялпиз жуда қадим замонлардан буён халқ табobati амалиётида кенг кўламда фойдаланиб келинадиган сер-хосият гиёҳ ҳисобланади.

Абу Али ибн Сино ялпиз билан ичак оғриқларини даволаган. Уни овқатни яхши ҳазм қилишни яхшиловчи, гижжа ҳайдовчи, қон тўхтатувчи, қайт қилишни қолди-рувчи восита сифатида тавсия этган.

Халқ табobati амалиётида ялпизнинг ер устки қис-мидан тайёрланган қайнатмаси тиш оғриғи, оғиз кара-ши, милк яллиғланишини даволашда тавсия қилинади.

Ялпиз қайнатмасига қанд қўшиб тайёрланган қиём қуёнчиққа, ўсимлик шираси эса шақиқа ва сариқ касалига фойдали ҳисобланади. Ялпизли ташқи муолажалар ҳам мавжуд: ўсимлик шарбати қўтирни даволашда ижобий натижа беради. Ялпиз кўкракни юмшатиб, балғам кўчирувчи ҳамда нафас йўллари касалликларининг олдини олувчи восита сифатида ҳам фойдалидир.

А. П. Поповнинг берган маълумотларига қараганда, қалампир ялпизнинг асаб касалликларида (ипохондрия, истерия), ошқозон-ичак йўли фаолиятини яхшиловчи, тинка қуриши, ҳолсизланишда, вабо ва бод касаллигида танани мустаҳкамловчи таъсири бор. Ялпиз ўт ҳайдаш хусусиятига ҳам эга. Ялпиз бавосил, ширинча, мичал касалликларида фойдали неъматлардан ҳисобланади.

Р. Собиров ва Ҳ. Холматовларнинг келтирган маълумотларига қараганда, ялпизли суртма шиш ва оғриқдан холи қилувчи восита сифатида ишлатилиши мумкин. Бунинг учун ялпиз гулидан 200 г миқдорда олиб шиша идишга солинади-да, унинг устига 400 г зайтун ёғи қуйилади, шиша оғзини оқ мўм билан яхшилаб беркитилади, 40 кун мобайнида қуёш нури тушиб турадиган жойга қўйиб қўйилади.

Ялпизнинг ер устки қисмини майдалаб сувда қайнатилади ва дока воситасида сузилади. Унинг устига озроқ райхон шираси, тенг миқдорда шакар қўшиб қиём ҳолига келгунча қайнатилади. Бу доривор омил кўнгил беҳузур бўлиб, айниганида, қайт қилишда, меъда истисқоси касаллигида ва йўталда ичилади.

Илмий тиббиёт амалиётида ялпизнинг салмоқли улуши бор. Доришунослик саноатида ялпиз таркибидаги эфир мойи валидол, карвалол, олеметин, энатин, анестезол, Зеленин томчиси, Трасков эритмаси каби дорилар таркибига киритилган бўлиб, бу дорилар юрак тож қон томирларининг тиришишига (спазма) ҳамда юрак касалликлари билан оғриган беморларга тавсия этилади ва бошқа тиббий мақсадлар учун ишлатилади.

А. А. Алтимишевнинг берган маълумотларига қараганда, ялпизли кулчалар, ялпизли сув (аччиқ элексир таркибига кирувчи), барглари асосида тайёрланадиган дамлама (5 г маҳсулот 200 мл сувга) кўнгил айнишини қолдирувчи, ўт ҳайдовчи омил сифатида тавсия этилади.

Уй шароитида ялпизли қайнатма тайёрлаш учун 5—20 г ча ялпиз 200 г сув билан 15 дақиқа давомида қайнатилади, сўнгра докадан сузилиб, шарбатидан кунига 2 маҳал овқатдан икки соат олдин ичилади.

Ялпиз кўкати ошқўк сифатида қуюқ-суюқ таомларга қўшиш мумкин. Ундан айни баҳор паллаларида кўкатли сомса ва чучваралар тайёрланиши инсон саломатлигини муҳофаза қилишда муҳим аҳамиятга эга. •

Ялпиздан доривор маҳсулот тайёрлаш учун, ўсимлик гуллашидан олдин ёки айни гуллаётган даврда ер устки қисми ўриб олиниб, қуёш нуридан пана бўлган, ҳаво эркинлиги бўлган жойларда қуритиб олинади. Қуритиб олинган маҳсулот қоғоз қопчаларга жойлаштирилиб қуруқ, салқин жойларда сақланади.

## ҚАЛАМПИР

Қалампир — кўп йиллик (маданийлаштирилгани бир йиллик) ўсимлик бўлиб, бўйи 1 м гача боради. Уларнинг баъзилари тик ўсувчи, ётиб ўсувчи, ёйилиб ўсувчи бўлиши мумкин. Шохлари думалоқ, кўринишидан бешқирраликка ўхшаши мумкин. Барглари бандли, тухумсимон, наштарсимон, тўқ бинафшаранг, силлиқ ёки тукли бўлиши мумкин. Гуллари якка-якка ёки қисқа гултўпламларига эга. Уларнинг ранги оқ, сариқ ёки бинафшаранг. Ўсимлик мевалари ҳар хил шаклда, аксарият конуссимон, узунлиги 1—20 см, пишган мевалари кўпуруғлик резавор, унинг эти 1 мм дан 9 мм гача бўлиши мумкин.

Қалампир эрамиздан олдин бир неча минг йиллар бурун маданийлаштирилган бўлиб, ҳозирда ёввойи ҳолда учрамайди.

Қалампир 1493 йилда Колумб томонидан Америкадан Испанияга келтирилган. Россияда XVII асрдан бошлаб етиштира бошланди. Ҳозирда иқлим шароити тўғри келган барча мамлакатларда — Украина, Қавказ, Қуйи Поволжье, шунингдек Ўрта Осиё республикаларида кенг кўламда етиштирилмоқда.

Қалампирнинг икки хили қайд қилинади, биринчи гуруҳ навларига — сабзавот кўринишида фойдаланиладиганлари, иккинчи гуруҳ навларига зиравор сифатида ишлатиладиган ўткир таъмли қалампирлар киради.

Қалампирнинг сабзавот навлари таркибида 10—11% қуруқ моддалар, 2—6% қанд моддаси ва крахмал, 1,5% га яқин оксил, мой, клетчатка, салмоқли миқдорда С дармондориси (500 мг%), каротин, дармондорилардан. фолат кислотаси каби моддалар билан бир қаторда натрий, калий, магний, кальций, темир, фосфор тузларини сақлайди.

Ўткир қалампир меваларида юқорида кўрсатиб ўтилган моддалардан ташқари, ўзига хос аччиқ модда — алкалоид капсоцин (0,22% гача), 1,2% га қадар эфир мойлари, стероидли сапонинлар, 0,4% га қадар каротиноидлари бўлади.

Одатда чучук қалампир сабзавот сифатида турли таом ва салатлар, шунингдек, консервалар тайёрлашда кенг қўламда фойдаланилади. Шунингдек, чучук қалампир воситасида димланиб пишириладиган парҳез таомлар тайёрланади.

Ўткир қалампир навлари ўзининг аччиқ меваси туфайли иштаҳа уйғотувчи омил сифатида ишлатилади. Шамоллаш билан боғлиқ бўлган касалликларни, ревматизм, радикулит каби хасталикларни даволашда доривор сифатида фойдаланилади.

Ўткир қалампир кукуни безгакка даво бўлувчи дори таркибига киради. Қалампирли суртма совуқ урганида ишлатилади. Ўткир қалампирнинг спиртли настойкаси овқатни ҳазмланишини яхшиловчи, меъда ширасини уйғунлаштирувчи восита сифатида фойдаланилади. Қалампир бактерицидлик хусусиятга эга бўлганлиги туфайли ошқозон-ичак йўлини бузилишида томчи кўринишида истеъмол қилинади. Шунингдек, қалампирли настойка кунгабоқар мойи билан аралаштирилган ҳолда бод касаллигида оғриқ қолдирувчи омил сифатида суртилади (Ҳ. Ҳ. Холматов, И. А. Харламов, 1981).

Ҳозирда ўткир қалампир асосида тайёрланадиган ҳамда саноат миқёсида чиқарилаётган «Қалампирли малҳам» («Перцовый пластырь») мавжуд бўлиб, у қон юриштирувчи, оғриқ қолдирувчи омил сифатида қўлланилади. Қалампир воситасида кучли инсектицид (зарарли ҳашаротларга қарши курашда ишлатиладиган) дориси олинади.

Ўткир қалампир ошқозон, ичак, жигар, буйрак, шунингдек экзема билан оғриган кишилар томонидан истеъмол қилиниши лозим кўрилмайди.

## ҚАЛАМПИРМУНЧОҚ

Қалампирмунчоқ — миртдошлар оиласига мансуб доимий яшил дарахт. Барглари қалин, ялтироқ бўлиб, шохларда қарама-қарши жойлашган. Гуллари қизил косачали, майда оқ ёки оч қизил тожли.

Ўсимликнинг ҳали очилиб улгурмаган гунчаларини териб олиб қуритилса, қизил ранги қўнғир тусга киради.

Бу маҳсулот барча мамлакатларда энг татимли, хушбўй ҳидли зирвор сифатида танилган.

Қалампирмунчоқнинг асл ватани тропик зонадаги Жолук ороллари ҳисобланади. Голландлар бу ороллари забот этганларидан сўнг (XVII асрда), шу ернинг ўзидагина қалампирмунчоқларни қолдириб, бошқа жойдаги ана шу дарахтларни таг-туғи билан кесиб ташлаб, яккаю-ягона қалампирмунчоқ монополиясига эгалик қилганлар. Бироқ VII асрда французлар қалампирмунчоқ эгаларини чалғитиб, бир кема ўсимлик ниҳолларини олиб қочишга муваффақ бўлдилар. Шундан сўнг Маврикий оролларида, кейинчалик инглизлар томонидан Занзибар оролларига экиб ўстирила бошланди. Ҳозирда биргина Занзибар дунё бозорига чиқарилаётган қалампирмунчоқ маҳсулотларининг қарийб 80% ини беради. Ҳозирда қалампирмунчоқ Реюньон (Бурбон) ҳамда Мадагаскар оролларида ҳам экилмоқда.

Қалампирмунчоқ эрамизга қадар бўлган кўҳна замонларда Ҳиндистон, Индонезия, Хитой каби мамлакатларда фойдаланилар эди. Жумладан, Хитой зодагонлари хоқонга мурожаат қилиш даврида оғзида қалампирмунчоқ тутиб туриши лозим эди. Бу билан сарой саҳобалари ўзларининг нафаслари билан ҳавони «булғатмаслик» лари керак эди. Кўҳна миср фиръавнларининг бўйнига қалампирмунчоқ тизмаси осилиб мўмиёланар эди. Ўз даврида қалампирмунчоқ Европада ҳам жуда қадрланган. Буюк Константин милодимизнинг IV асрида Римнинг машҳур епископи Сельвестерга 150 фунт қалампирмунчоқ ҳадя этиб, уни ниҳоятда хурсанд этган эди.

Қалампирмунчоқ гулгунчалари таркибида 15—21% эфир мойлари бўлиб, унинг салмоқли қисмини эвгенол (95%) ташкил қилади.

Қалампирмунчоқ азалдан ноёб, хушбўйлик омили, зирвор, шифобахш неъмат сифатида ишлатилиб келинади. Уни араблар каранфул деб аташар эди. Қадимий қалампирмунчоқ оғиздаги ёқимсиз ҳидни йўқотади, кўзнинг илгаш хусусиятини кучайтиради, кўзга тушаётган пардаларни йўқ қилади, кишининг сезгирлигини оширади. Бунинг учун уни овқатга қўшиб истеъмол қилинади ёки кўзга суртилади. Қалампирмунчоқ меъда ва жигар фаолиятини яхшилайти, кўнгил айнишида ва қусишда наф беради.

Илмий тиббиёт амалиётида қалампирмунчоқ меъдацичак фаолиятини яхшилашда, қорин дам бўлганида қўл-

ланилади. Бундан ташқари, қалампирмунчоқ стоматология амалиётида ниҳоятда қадрланади. Чунки қалампирмунчоқ мойи («Масло гвоздики») оғриқсизлантирувчи (анестезия) ва дезинфекцияловчи хусусиятга эга.

Қалампирмунчоқдан саноат миқёсида махсус навли пишлоқлар тайёрлашда, ливер ва қонли колбасалар, қовурилган гўшт, маринадлар, джем, кекс, пирожний, пудинг ва яна бир қанча озиқ-овқат маҳсулотларини тайёрлашда фойдаланиш мумкин.

Бизнинг мамлакатимизда қалампирмунчоқ таркибида мавжуд бўлган эвгенол мойини эвгенол райҳони ва эвгенол камелияси ўсимликларидан олинади.

## Қ И Ч И

Қичи (хартал, хантал, хардал) — бутгуллилар оиласига кирувчи бир йиллик ўсимлик туркуми. Пояси тик ўсувчи, туксиз, шохланган бўлиб, ўсимликнинг илдизолди ва поясининг пастки қисмидаги барглари бандли, лирасимон қирқилган. Барглари поянинг юқори қисмига чиққани сари сийраклашиб, бандлари эса қисқариб боради. Поясининг уч қисмидаги баргчалари яхлит, бандсиз, кетма-кет жойлашган. Ўсимликнинг гуллари сариқ бўлиб, шингилга тўпланган. Меваси ингичка, чувалчангсимон, усти ғадир-будур, кўп уруғлик бўлиб, етилиб пишганида очилиб кетадиган қўзоқ.

Ўрта Осиёда «Оқ қичи», «Дала қичиси» учраса, «Қора қичи» ўрта, жанубий ва шарқий Европада, Закавказьеда, Кичик Осиёда ва Осиёнинг жанубида, шунингдек шимолий Африкада тарқалган.

Қичи республикамизнинг бир қанча вилоятларида бегона ўт сифатида экинзорлар ичида, ташландиқ, сайхон ва лахтак жойларда, йўл ёқаларида учраб туради. Қичи маданий равишда жуда кўп мамлакатларда, жумладан, Ҳиндистон, Хитой, Ҳиндихитой, Кичик Осиё, Шимолий Африкада етиштирилади.

Қичининг ёғ маҳсулоти берадиган, салат барг сифатида ишлатиладиган ҳамда илдизмевали навлари бор. Қичининг сарепт турининг меваларидан 35% гача, ёғ, янчилган кунжарасидан зиравор сифатида истеъмол қилинадиган горчица: қатрон билан қоғозга ёпиштирилган горчичник ҳамда горчица спирти олинади. Ути тўйимли ем-хашак сифатида фойдаланилади.

Одатда қичи май-август ойларида гуллайди ва меваси етилади. Ўсимликнинг меваси пишганда ўриб оли-



нади, пана жойларда қуритилиб янчилади, сўнгра элаб уруғи ажратилади.

Қичи уруғлари ўз таркибида синигрин гликозиди, мирозин, ферменти, ёғ, оқсил, микроэлементлар сақлайди.

Қичи уруғларидан саноат миқёсида олинадиган ёғ озиқ-овқат ва консерва ишлаб чиқаришда, новвойчиликда, шунингдек техникада атрофлича фойдаланилади. Кунжараси молларга берилади.

Қичидан жуда қадим замонлардан бери халқ табобати амалиётида фойдаланиб келинган. Ўз даврида Абу Али ибн Сино қичи уруғини бод, беланги ва турли шамоллаш билан боғлиқ бўлган касалликларни даволаш учун тавсия этган эди. У қичи ёғи билан шишларни, қўтир, темираткиларни йўқотиш мумкинлигини айтган. Ўсимлик уруғидан балғамни осон кўчирувчи омил сифатида фойдаланган. Асал билан қичи уруғи яхшилаб аралаштирилиб ишлатилса, нафас йўллари касалликларини даволаш мумкинлигини кўрсатиб ўтган эди.

Халқ тиббиёти амалиётида қичи уруғлари қабзиятдан холи қилувчи, тумовга қарши, иштаҳа очувчи омил сифатида тавсия этилади.

А. П. Поповнинг берган маълумотларига қараганда, қичи афъюн (қора дори, опий) билан заҳарланиш рўй берганида ижобий натижа беради. Бунинг учун афъюн билан заҳарланган кишига қичи унидан 1,5 г миқдорда вақти-вақти билан бериб турилади.

Болгариялик олимлар қичи уруғларининг кукунидан бўтқа, компресс, обзан сифатида фойдаланиладиган бўлса, улар терида мавжуд бўлувчи рецепторларни қўзғатиб қон юриштиришини аниқлаганлар. Бу муолажа кишини ўпка зотилжамидан холи қилади, юқори нафас йўллари шамоллаганда фойда беради, бод, беланги, хала, тақим нервларининг азиятланишига хотима беради. Бунинг учун қуйидаги амаллардан фойдаланиш мумкин: янги янчилган қичи уруғлари сув билан аралаштирилади-да, суюқ хамир кўринишини олгунча қориштирилади. Қоришма бирорта лахтак ёки тўқима парчасига юпқа қилиб суртилади ва оғриқли азиятланаётган жойга босилиб, унинг устидан жунли мато билан ўраб қўйилади (қичи бўтқасидан фойдаланишдан олдин оғриётган жойлар ўсимлик мойи билан суртилган бўлиши мақсадга мувофиқ). Компресс одатда тери кучли қизаргунча (15—20 дақиқа катта ёшдагилар учун, болаларга нисбатан озроқ муддат) сақлаб турилади. Қичидан обзан сифа-

тида фойдаланиш учун 200—500 г миқдордаги уруғлар эзилмаси сув билан аралаштирилади. Обзан қабул қилиш даври 20 дақиқа атрофида бўлиши керак. (Д. Йорданов, П. Николов, А. Бойчинов, 1972.)

Илмий тиббиётда қичи уруғидан тайёрланган дори-дармонлар (горчичник қоғози, уруғ кукуни, кунжараси, қичи эфир мойининг 2% ли спиртли эритмаси) миозит, бронхит, бод ва бошқа шамоллаш билан боғлиқ касалликларда тавсия этилади.

Қичи уруғи меъда касалликларида ишлатиладиган йиғма чойлар таркибига киради.

Қичидан тайёрланган салат гўштли, колбасали, бақлиқли таомларга гарнир сифатида ишлатилади. Бундан ташқари, қичи барглари қайнатиб ёки тузлаб истеъмол қилиш ҳам мумкин.

## ҚОРА ЗИРА

Қора зира — соябондошлар оиласига кирувчи икки йиллик ўт ўсимлик. Унинг илдиз олди барглари узун бандли, юқоридагилари эса калта банди билан поячаларда ўрнашган. Барги туксиз, ҳар хил шаклли, икки-уч бўлакли ёки яхлит бўлиши мумкин. Гуллари 1—2 та ўрама баргчага эга, ранги оқ ёки пушти бўлиши мумкин. Улар мураккаб соябонга тўпланган бўлиб, гултожбарглари 1,6—2 мм катталиқда. Уруғи тухумсимон, ўткир қиррали қўшалоқ писта, узунлиги 3 мм келади. Қора зира июнда гуллаб, июлда пишади.

Қора зира ёввойи ҳолда Европа, Шимолий Африка, Осиёда учрайди. У Қичик Осиёда эрамизга қадар бўлган кўҳна замонлардаёқ маданийлаштирилган эди. Ўсимлик IX асрга келиб Европа мамлакатларида етиштирила бошланди. Ҳозирда қора зира кенг тарқалган ўсимликлардан бири бўлиб Англия, Голландия, Дания, Польша, Венгрия, Норвегия каби Европа мамлакатларида ҳамда АҚШда кўплаб экилади. Республикаимизнинг Тошкент, Жиззах, Қашқадарё ва Самарқанд областларидаги тоғлар бағрида, яланглик, сой ва жилға атрофларида табиий ҳолда учрайди.

Қора зиранинг меваларигина эмас, унинг мурғак поячалари, барглари ҳатто илдизлари ҳам зиравор сифатида ишлатилади.

Қора зира мевалари таркибида 7,17% эфир мойлари, 22% ёғ, 23% оқсил, ошловчи моддалар, флавоноидлар, 3% қанд моддаси ва бошқа моддалар бор. Қора зира

мевасида мавжуд бўлган эфир мойининг кўп қисмини карвон, лимонен ташкил қилади.

Шуни айтиш керакки, қора зира таркибидаги моддалар иқлим шароити ва тупроқ структурасига қараб ўзгариб туриши мумкин. Ўзбекистон шароитида ўсадиган қора зира мамлакатимизнинг Европа қисмида маданий равишда етиштириладиганлардан кимёвий таркиби бўйича фарқ қилади.

Қора зира халқ тиббиётида атрофлича қўлланилади. Чунончи, зира уруғининг қайнатмаси камқонликда, меъда оғриганида, дизентерия, сурункали жигар касалликларида, она сути камлигида, қабзиятда истеъмол қилиш тавсия этилади.

Абу Али ибн Сино қора зиранинг мевасини юрак безовталанишини тўхтатувчи, ҳиқичоқ қолдирувчи, ел ва гижжа ҳайдовчи, овқатни ҳазм қилишга ёрдам берувчи, терлатувчи омил сифатида тавсия этган.

Халқ табobati амалиётида қора зира қайнатмаси бачадон касалликларини даволашда қўлланилади, уни кўзга қувват бағишловчи омил сифатида ҳам ишлатилади. Қора зиранинг балғам кўчирувчилик хусусиятидан ҳам фойдаланилади.

Тиббиёт амалиётида зира меваси одамнинг меъданичак тизими фаолиятини яхшилаш, безлар секрециясининг ишини уйғунлаштириш учун тавсия қилинади. Қора зира мойи танадаги зарарли микробларга қирон келтиради. Унинг ижобий томонларидан яна бири овқат ҳазм қилишни осонлаштиради, ўт ажралишига ёрдам беради. Қора зирадан тайёрланадиган дамлама қабзиятда, метиоризмда, колит ва бошқа сурункали ичак касалликларини даволашда муҳим аҳамиятга эга.

А. Д. Турованинг берган маълумотларига қараганда, қора зира нафақат иштаҳага барака берибгина қолмасдан, меъда атрофидаги нохуш оғриқлардан, силлиқ мушаклар спазмасидан холи қилади (ичак, бачадон, қовуқ ва бошқа), диурезни оширади, сут безларининг фаолиятини уйғунлаштиради, балғам ажралишига ёрдам беради («Лекарственные растения СССР и их применение», М., «Медицина», 1974).

Уй шароитида қора зира асосида дамлама тайёрлаш учун 1 ош қошиқ миқдорида қора зира олиниб, 200 г қайноқ сув билан 30 дақиқа давомида ёпиб қўйилади. Унинг шарбатидан 1 ош қошиқдан кунига 3—4 маҳал ичилади.

Қора зира асосида иштаҳа очувчи дамлама тайёр-

лаш учун қўйидагича амалдан фойдаланиш мумкин. Бунинг учун эрмон ўти, угир илдири, учбарг япроқлари тенг миқдорда олиниб, яхшилаб аралаштирилади. Аралашмадан 1 ош қошиқ олиб, 200 г қайнаган сувда 20 дақиқа дамланади, кейин сузиб, овқатланишдан 15 дақиқа аввал бир қошиқдан ичилади (П. П. Голишенков, 1971).

Доришунослик амалиётида тайёрланадиган дориларнинг мевасини ва ҳидини яхшилаш учун қора зира меваларидан олинган эфир мойи қўшилади.

Қора зира аксарият муштарак-комбинация ҳолида бошқа ўсимлик маҳсулотлари билан ҳам ишлатилади. Жумладан, қора зира валериана, ботқоқ сушиницаси, мойчечаклар билан бирга қўлланиши мумкин.

Қора зира мойи энгил оқувчи, тиниқ модда бўлиб, рангсиз ёки бир оз сарғимтил. Зира мойи ҳаво тегиши ҳамда қуёш нури таъсирида қўнғир тус олади. Зира мойидан 1—3 томчи қандга томизилган ҳолда кунига бир неча бор истеъмол қилиниши мумкин.

Зира сув номи билан юритиладиган дори-дармон ҳам мавжуд бўлиб, уни болаларнинг ичак оғриқларида, шунингдек ташқи муолажа сифатида қўлланилади.

Қора зира меваларининг кунжараси 20—25% оқсил сақлаганлиги учун қорамолларнинг қимматбаҳо озиқаси сифатида қадрланади. Қора зиранинг қишлоқ хўжалигидаги аҳамияти катта. Жумладан, беда билан қора зира экиб ўстирилган далаларда боқилган моллар ва биялар қанчалик тўямасин, бўкиб қолмайди, балки вазни ортиб, сути кўпаяди ва шифобахш бўлади.

Қора зирани бизнинг республикамызда ҳам экиб, ўстириш мумкин.

## ҚОРАҚАНД

Қорақанд — зиркдошларга мансуб буталар туркуми. Ернинг Шимолий ярим шарида 160 тури учрайди.

Ўрта Осиёда қорақанднинг 12 тури тарқалган.

Қорақанднинг бўйи 4 метрга етиши мумкин, барглари юпқа, томчисимон кўринишга эга, узунлиги 2—6 см, қирраси текис ёки тишли, уст томони кўкиш, таги яшил. Ёш шохчалари қўнғир, катта шохлари кулранг тусли бўлиб, гуллари заъфарон, шингилсимон тўпгулдан иборат. Ўсимликнинг шохлари кўп, тиканлари учли. Ўсимлик мевасининг ранги тўқ бинафша рангли бўлиб, чў-

зиқроқ тухумсимон шаклда, узунлиги 0,7—1,2 см келади. Меваси августнинг иккинчи ярмидан сентябрь ойининг охирларигача пишади. Усимликнинг меваси кўм-кўк рангда, шода-шода бўлади.

Республикамизда қорақанд табиий ҳолда Тошкент, Самарқанд, Андижон, Сурхондарё, Қашқадарё областлари ва бошқа кўпгина жойларда сой бўйлари, тош ва шағалли тоғ ён бағирларида учрайди.

Қорақанд мевасидан зиравор омил сифатида, шунингдек бир қатор хасталикларнинг давоси сифатида фойдаланилади.

Қорақанд меваси ўз таркибида С дармондорисини (250 мг%), органик кислоталар (олма, лимон, оксалат), холинсифат моддалар, қанд моддаси, минерал тузлар ва бошқа моддаларни сақлайди.

Қорақанд мевалари қадимдан халқ табобатида ишлатилиб келинади.

Абу Али ибн Сино қорақандни чанқоқ қолдирувчи, иситма хуружидан холос қилувчи, юракка далда берувчи ҳамда жигар касалликларига шифолик қилувчи омил сифатида тавсия этган.

Қорақанд асаб фаолияти сустлашганда, ошқозон-ичак, сариқ касалликларини даволашда, ҳароратни пайсантирувчи, иштаҳа уйғотувчи, ўт ҳайдовчи, яллиғланишга қарши восита сифатида фойдаланилади. Қорақанд илдиздан тайёрланган қайнатма безгак ва боднинг давоси ҳисобланади. Бу қайнатма халқ тилида «қиёми зирк» деб аталиб, унинг суюлтирилгани билан оғиз бўшлиғи касалланганда чайқаш тавсия этилади.

Қорақанднинг барглари асосида тайёрланадиган дамлама безгак асорати бўлган талоқ шишида ҳамда жигар касалликларида фойда беради, илдиз пўстлоқларининг дамламаси ўтдаги тош, сариқ, буйрак оғриғи, бод каби хасталикларни даволашда қўлланилади.

Кавказдаги маҳаллий аҳоли (қорачай — черкезлар) қорақанд илдизи асосида тайёрланадиган қайнатмани ошқозон-ичак касалликлари, бод, безгак, зотилжам, сил касалликларини даволашда ишлатадилар. Усимлик гуллари асосида тайёрланадиган дамлама билан юрак касалликларини ва безгакни даволашда фойдаланиладилар.

Қорақанд меваларидан тайёрланган дори-дармонлар ўт пуфагининг шамоллаши билан боғлиқ бўлган касалликларда, унда тош бўлганида ҳосил бўлувчи

оғриқларга енгиллик берувчи омил сифатида истеъмол қилинади.

Қорақанд барглари асосида тайёрланадиган спиртли настойка қон тўхтатиши, яллиғланишга қарши даво бўлиши билан бирга қон томирларини торайтиради, томир уришини тезлаштиради, ўт ажралишини кучайтиради, бачадон мушакларини қисқартиради (А. Алтимишев, 1976).

Илмий тиббиётда хавфли ўсмаларни даволашда ишлатиладиган Здренко йиғма дориси таркибига қорақанд ўсимлигининг илдизи асос бўлиб хизмат қилади.

Ўзбек пазандачилигида қорақанд кўпгина овқатларга қўшилиб, уни татимли, хушхўр бўлиши учун ишлатилади. Қорақанддан бир қатор маҳсулотларни консервалашда ҳам фойдаланилади.

Қорақанд ўсимлиги ва умуман барча зирк турларидан саноат аҳамиятига эга бўлган ноёб бўёқлар олинади. Ўсимлик ёғочидан нафис, жилодор буюмлар ясалади. У асалчил ўсимлик ҳамдир.

## Қ О Р А У Т

Қораўт (семизўт) — семизўтдошлар оиласига кирадиган, бўйи 10—35 см га етадиган этли, сершохли, кўтарилиб ёки ётиб ўсувчи пояли бир йиллик ўт ўсимлик. Барглари этли, чўзиқ ланцетсимон ёки кураксимон, поя ва шохларида бандсиз кетма-кет, юқори рангли гуллари якка-якка ҳолда ёки 2—3 тадан барг қўлтиғига жойлашган. Меваси бир хонали, пишганда очиладиган, кўп уруғли, тухумсимон, ёки думалоқ шакли кўсак. Ўсимлик июнь-октябрь ойларида гуллайди ҳамда мевага киреди.

Қораўт қарийб барча қитъа ва мамлакатларда учрайдиган ўсимликлардан бўлиб, унинг бир неча юз тури қайд қилинган. У бегона ўт сифатида экинлар орасида, айниқса полиз экинлари экилган жойларда, намли ерларда ўсади.

Қораўт баъзи таомлар тайёрлашда, шунингдек халқ табobati амалиётида қўлланилади.

Қораўт таркибида салмоқли миқдорда С (300 мг%), К дармондорилари, қанд моддаси, алкалоид, гликозидлар, фосфор, кальций каби элементлар бор.

Абу Али ибн Сино қораўтнинг ширасини ичдан қон кетишни тўхтатишда, қон тупуришни даволашда, шунингдек кўз, жигар касалликларига йўлиққан бемор-

ларнинг дардига шифо сифатида ишлатган. У шароб билан аралаштирилган қораўт бошдаги яраларни кетказиши, ундан тайёрланган дамлама эса буйрак, қовуқ оғриқларини, жигар шамоллаганини, бачадондан бемавруд қон кетишини тўхтатиши мумкинлиги ҳақида маълумот беради.

Қораўт халқ табобати амалиётида ҳароратни босувчи, кукун ҳолидагиси эса ичак яралари, қон аралаш ич кетишини тўхтатувчи омил сифатида фойдаланилади. Қораўт билан баргизубнинг шарбати бавосилни даволаш учун ишлатилади (С. С. Саҳобиддинов, 1948).

Агар қораўтни қуришиб, майдалаб, сиркага қўшиб қайнатилса, ҳосил бўлган малҳам яраларга ижобий таъсир кўрсатади.

Таҷрибалар шуни кўрсатадики, ўсимликнинг ер устки қисмида норадреналин таъсирига эга бўлган модда мавжуд. Шунинг учун ҳам қораўт қон томирларининг торайишига сабабчи бўлиб, қон босимини ошириш хусусиятига эга.

Қораўтни қорамол ем-хашагига қўшиб берилса, уларнинг вазни ошади ва сигир сути кўпаяди. Чунки қораўт таркибида етарли даражада оқсил моддалар, 22% азотли моддалар, 1,4% клетчатка, органик кислоталар бор.

Ўсимлик дамласидан ўпка яллиғланиши, зотилжам, иситма, сийдик йўллари, қовуқ касалликларини даволашда фойдаланилади.

## ҚУЛМОҚ

Қўлмоқ — нашошлар оиласига мансуб, чирмашиб ўсувчи кўп йиллик ўт ўсимлик бўлиб, бўйи 6—7 м гача бориши мумкин. Ўсимлик пояси олти қиррали, барглари бутун ёки 3—5 бўлакли, йирик, аррасимон қиррали, узун банди ёрдамида пояда қарама-қарши жойлашган. Майда, кўримсиз бир жинсли гуллари барг қўлтиқларидан чиқиб бошоқ ёки бошоқсимон тўп гулни ташкил этади. Меваси — ёнғоқчалардан ташкил топган тўп мева.

Қўлмоқ ёввойи ҳолда Европа ва Осиёнинг бир қанча районларида учрайди. Ҳозирда қўлмоқ плантациялари АҚШ, Англия, ГФР, Чехословакия, Югославияда кўп. Украина, Поволжье, Олтой, Ноқоратупроқ маркази ва бошқа жойларда қўлмоқзорлар ташкил қилин-

ган. Бизнинг республикамизда эса қулмоқ табиат ихлосмандлари томонидан етиштирилади ва манзара кашф этувчи ўсимлик сифатида ҳам кўпайтирилади.

Қулмоқнинг мева «ғудда»лари саноат миқёсида ишлаб чиқарилувчи ичимликларга ўзгача таъм ва хушбўйликни таъминловчи омил сифатида, алоҳида навли нонлар ёпишда асқотадиган суюқ хамиртуруш сифатида қадрланади. Қулмоқли нонлар парҳезда қўл келиши билан ажралиб туради. Қулмоқнинг ёш, мурғак новдалари қайнатилган ҳолда тансиқ озиқа сифатида истеъмол қилинади.

Қулмоқнинг тўп меваси таркибида қатронсимон моддалар (гумулон, лупулон ва бошқа қулмоқ кислоталари), 3% ошловчи моддалар, эфир мойлари (0,4%), алкалоидлар, бўёқ ва бошқа моддалар бор.

Қулмоқдан халқ табобати амалиётида кенг қўламда фойдаланилади. Доривор омиллар қаторига қулмоқнинг «ғуддаси», барглари ҳамда новдалари асос бўлади.

Халқ табобатида қулмоқ иштаҳага барака берувчи омил сифатида, меъда яллиғланишида (гастрит), сурункали ич кетишида истеъмол қилинади. Қулмоқ асосида тайёрланадиган қайнатма қовуқ шамоллашида неврастения (ҳолдан тойиш ва ўта чарчаш натижасида нерв системасининг функционал бузилиши), невралгия (периферик нервлар функциясининг бузилиши натижасида пайдо бўладиган оғриқ), радикулит (беланги) касаллигида оғриқ қолдирувчи тинчлантирувчи таъсир кўрсатади (А. П. Попов, 1968). Беланги азиятида ташқи муолажа сифатида фойдаланилади.

Қулмоқ асосида тайёрланадиган доривор омиллар оғриқ қолдирувчи сифатида жигар, талоқ, буйрак яллиғланиши, ўт қопчасининг яллиғланиши, истисқо ва сариқ касаллигида фойдали ҳисобланади.

Модда алмашинувининг бузилиши натижасида содир бўладиган иллатли яраларда қулмоқ дориворларини истеъмол қилиш тавсия этилади. Темиратки ва лат ейиш билан озорланиш содир бўлганида боғлама сифатида фойдаланилади. Мабодо соч бемавруд тўкилаётган бўлса, қулмоқли дамлама билан бош ювилиши лозим кўрилади.

Тўп мевалар қиздирилган ҳолда тананинг оғриган ерига (хала тутганда, санчиқ хуруж қилганда) оғриқ қолдириш учун боғланади. Шамоллашда ва бод касалликларида оғриган ернинг териси устига қон юришти-



рувчи дори сифатида қуритилмаган илдизи янчиб қўйилади.

Шуни қайд қилиб ўтиш керакки, қулмоқ ғуддалари ўта пишиб етилган (сарик-қўнғир ранг) бўлмаслиги ёхуд ҳали етилмаган (оч яшил ранг) ҳолида ишлатилмаслиги керак.

Қулмоқнинг мурғак новдалари қайнатиб истеъмол этиладиган бўлса, у одам танасини мустаҳкамлаш билан бирга, ошқозон-ичак йўли касалликларидан муҳофаза қилади.

## ҚУЗИҚУЛОҚ

Қўзиқулоқ (шовул) — торондошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўтсимон ўсимлик бўлиб, бўйи 1 м гача боради. Барглари шохчада кетма-кет жойлашган: пасткилари бандли, юқори қисмдагилари бандсиз, шарбатли, яшил, найзасимон. Барг бандлари асосида шохчани ўраб турадиган қисми бўлади. Гуллари бир жинсли, икки уйли, яшилроқ рангли бўлади. Меваси уч қобирғали тухумсимон ёнғоқчалардан иборат.

Қўзиқулоқ маданий равишда томорқа ҳамда катта хўжаликларда сабзавот ўт сифатида етиштириладиган ўсимлик ҳисобланади. У ёввойи ҳолда Европа ва Осиё мамлакатларининг ўтлоқларида, тоғ ёнбағирларида учрайди. Ҳозирда қўзиқулоқ маданий равишда жаҳоннинг барча мамлакатларида етиштирилади.

Сабзавот сифатида қўзиқулоқнинг барглари ишлатилади. Барги таркибида оқсил, қанд, органик кислоталардан оксалат кислота (360 мг%), олма ва лимон кислоталари, дармондорилардан С (81 мг% гача), В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, каротин (8 мг%), ошловчи моддалар, эфир мойлари, флавоноидлар (кверцетин-галактозид), смола, минерал тузлар мавжуд. Ўсимлик илдизи таркибида 4% га қадар оксиметилантрохинон, ошлов хусусиятига эга бўлган пирокатехин ва пирогалл гуруҳи 12% ни ташкил қилади, флавон моддалар, нордон кальций оксалат 3% га қадар, К дармондориси, органик кислоталар, органик бириккан темир, эфир мойлари жо бўлган бўлса, шовул меваларда антрахинон, ошловчи моддалар ва мой мавжуд.

Табиатда шовул турлари кўп, уларни баъзан отқулоқ деб ҳам атайдилар. Урта Осиёда отқулоқларнинг қуйидаги турлари учрайди: нордон отқулоқ (щавель

кислый), жингалак отқулоқ (щавель курчавый), кұхлик отқулоқ (щавель красивый), оддий отқулоқ, сув отқулоқ шулар жумласидандир.

Халқ табобатида қўзиқулоқ бир қатор хасталикларға даво сифатида тавсия этилади. Чунончи нордон қўзиқулоқ баргларидан тайёрланган дамлама билан лавшада, милк ва танглай яллиғланиши, бодомча безларининг яллиғланишида ғар-ғара қилинади. Одатда фақат нордон қўзиқулоққина («Румекс ацетоза» истеъмолга яроқли ҳисобланади. Бошқа турлари эса халқ табобатида бир қатор хасталикларнинг давоси сифатида фойдаланилади. Жумладан, жингалак қўзиқулоқ (отқулоқ) нинг барг шарбати оғиз иллатларида, кўнгил айнишида, зарда қайнаганида ва сариқ касалида дардни енгиллаштиради.

Оддий отқулоқ (щавель конский) М. А. Здренко эритмаси таркибига киради. Бу эритма хавфли ўсма учун муолажа ҳисобланади (қовуқнинг папиллематозиди ҳамда анацид гастритида) ва врач тавсияси бўйича фойдаланилади.

Илмий манбаларда баён этилишича, оддий отқулоқ илдиз ва илдиз пояси асосида тайёрланадиган дориворлар қон тўхтатувчи, бактерицид (микробларга қирон келтирувчи) модда, яллиғланишга қарши, қон босimini пасайтирувчи ҳамда кишини тинчлантирувчи қобилиятга эга (В. Куликов, 1977). Оддий отқулоқ воцитасида тайёрланадиган настойка хафақонда 40—50 томчидан кунига уч маҳал истеъмол қилинади. Оддий отқулоқ илдизидан тайёрланган қайнатма билан ванна қабул қилинса ёки ювилса бадан қичималарига хотима бериб, тери касалликларини даволашга мойиллик яратади. Усимлик илдизини қатиқ ёки қаймоқ билан обдон эзиб малҳам ҳолига келтириб, яраларга қўйилса, қичима ва яралар азиятидан фориф этади (А. Алтимисhev, 1976).

Илмий тиббиётда баъзан колит, энтероколитни даволаш учун қуйидагича амалдан фойдаланиш буюрилади: бунда оддий отқулоқ илдизи кукунидан 0,25 граммдан ичиб турилади.

Отқулоқнинг баъзи турларида Р дармондориси, фаол бўлган флаван моддаси мавжуд. Усимлик таркибида гиперозид ва рутин бўлиши унинг қимматини янада оширади. Чунки мазкур моддалар ўз навбатида аъзолардаги ҳаётий жараёнларга ижобий таъсир кўрсата-

ди ва қон томирларининг қайишқоқлигини ошириб (эластик қилиб), бир қатор хавфли ҳасталиклар келиб чиқишига қаршилик қилади.

## Қ У Ғ А

Қўға (лўк) — кўп йиллик ўтсимон ўсимлик, унинг йўғон цилиндрсимон пояси бўлиб, бўйи 2 м гача боради. Ўсимлик поясининг асос томонидан мовий ёки кулранг-яшил барглари бўлади. Гуллари бахмалсимон қора қўнғир гултўпламини ташкил қилади, ёзда гуллайди.

Қўға одатда сув босадиган ўтлоқларда Кавказ, Узоқ Шарқ, Сибирь, Урта Осиёда кўплаб учрайди.

Қўғанинг ёш новдалари истеъмол учун яроқли ҳисобланади.

Ўсимликнинг новдаларида дармондорилар, органик кислота бор бўлиб саломатлика фойдалилиги билан ажралиб туради.

Қўғанинг мурғак новдалари сирка ёки бошқа зираворлар билан ишлов берилган ҳолда, шунингдек сиркаланган (маринование) ёки қуритилган ҳолда ҳам сақланиши мумкин.

Қўғанинг илдизи ҳам овқат маҳсулоти сифатида қадрланади. Унинг таркибида крахмал, қанд моддалари, шунингдек осон сингийдиган оқсиллар бор. Ўсимлик илдизларини яхшилаб ювилгач, қайнатиб олиб димлаб истеъмол қилинади.

Қўғанинг илдизларидан ун олиш йўли бор. Бунинг учун ўсимликнинг илдизлари тозалангач, яхшилаб совуқ сувда ювилади. Сўнгра илдизларни майдалаб қирқиб, мўрт бўлиб синувчан бўлгунича печларда қуритилади. Шундан кейин қуритилган илдизлар қирғич воситасида кукунлаштирилиб элакдан ўтказилади. Ҳосил қилинган ёрмасимон модда маҳсулотдан сутли бўтқалар (каша), кисель, қуймоқ тайёрланиши, ёхуд нонлар ҳам ёпилиши мумкин.

Ўсимликнинг қовурилиб олинган илдизлари қаҳванинг ўрнини босадиган суррогат сифатида фойдаланиши мумкин.

Қўғанинг истеъмолга яроқли маҳсулотларини тайёрлаш учун унинг мурғак новдалари ҳамда илдизлари ёз ойининг бошларида териб олиниши лозим кўрилади.

## ҲИССОП

Ҳиссоп (кўкўт) — лабгуллилар оиласига мансуб, бўйи 40 см атрофидаги тик ўсувчи бутасимон ўсимлик. Барглари чизиқли наштарсимон, учи нишдор ёки тўмтоқ бўлиб, четлари текис тукли ёки киприксимон. Баргининг юқори томони текис, ости эса безчалар билан қопланган. Ўсимликнинг гуллари қисқа бандли бўлиб, 6—9 тадан ярим соябон кўринишида тўпгулни ҳосил қилиб, юқори барглари тагидан чиқади. Гултожбарглари кўкбинафша рангли, катталиги 1 см атрофида. Ҳиссоп июль ойида қийғос гуллайди, уруғлари эса сентябрь ойида пишиб етилади.

Ҳиссопнинг хушбўй барглари ҳамда янги мурғак новдаларини зиравор ўсимлик сифатида ҳар хил таомларга ишлатиш мумкин.

Ҳиссопнинг таркибида шифобахш хусусиятга эга бўлган 1% га яқин эфир мойлари, 0,9% гесперидин (флавон), танин, қатрон, қанд, оқсил моддалари, микроэлементлар, дармондорилар мавжуд.

Ҳиссоп Шарқ халқ табobatiда кенг кўламда ишлатилиб келинаётган ўсимлик намуналарида ҳисобланади. Халқ табobatiда қуритилган ҳиссоп барглари қайнатма сифатида оғриқли йўтални қолдирувчи ҳамда балғам кўчирувчи омил сифатида тавсия этилади.

Машҳур арман табиби Амирдавлатнинг ёзишига қараганда, ҳиссоп бронхиал астмани даволашда энг яхши даво бўлиб хизмат қилар экан.

Ҳиссоп дориворлари юқори нафас органларининг шамоллашида ижобий натижа бериши ҳақида маълумотлар бор.

Абу Али ибн Синонинг ёзишича, ҳиссопнинг сирка билан қайнатмаси кўз оғриғини босади. Пояси билан олинган қуруқ ҳиссопнинг анжир билан қайнатмаси қаттиқ шишларга, астмага фойда қилади, оғизни чайқалса бодомча безлар яллиғланишининг олдини олади.

Ҳиссоп гижжа ҳайдаш хусусиятига ҳам эга. Ҳиссопга ёввойи зира ва гулсафсар илдизи аралаштириб ишлатилса гижжа туширади.

Ҳиссоп азалдан иштаҳа уйғотувчи неъмат сифатида қадрланади. Ўсимлик асосида тайёрланган дамлама илиқ ҳолда ичилса, балғамни енгил кўчириб, овозни равон қилади. Бронхит, бронхиал астмага енгиллик бериб, томоқдаги яллиғланишларга барҳам беради.

Ҳиссоп сийдик ҳайдовчи беозор омиллардан ҳисоб-

ланиши билан бирга, ташқи даво сифатида ишлатилса, жароҳатларни тез эт олишига ёрдам беради.

Тиббиётда ҳиссоп сурункали бронхит касаллигида, ичак катариди, йўталда, кўп терлашда ва антисептик восита сифатида фойдаланилади.

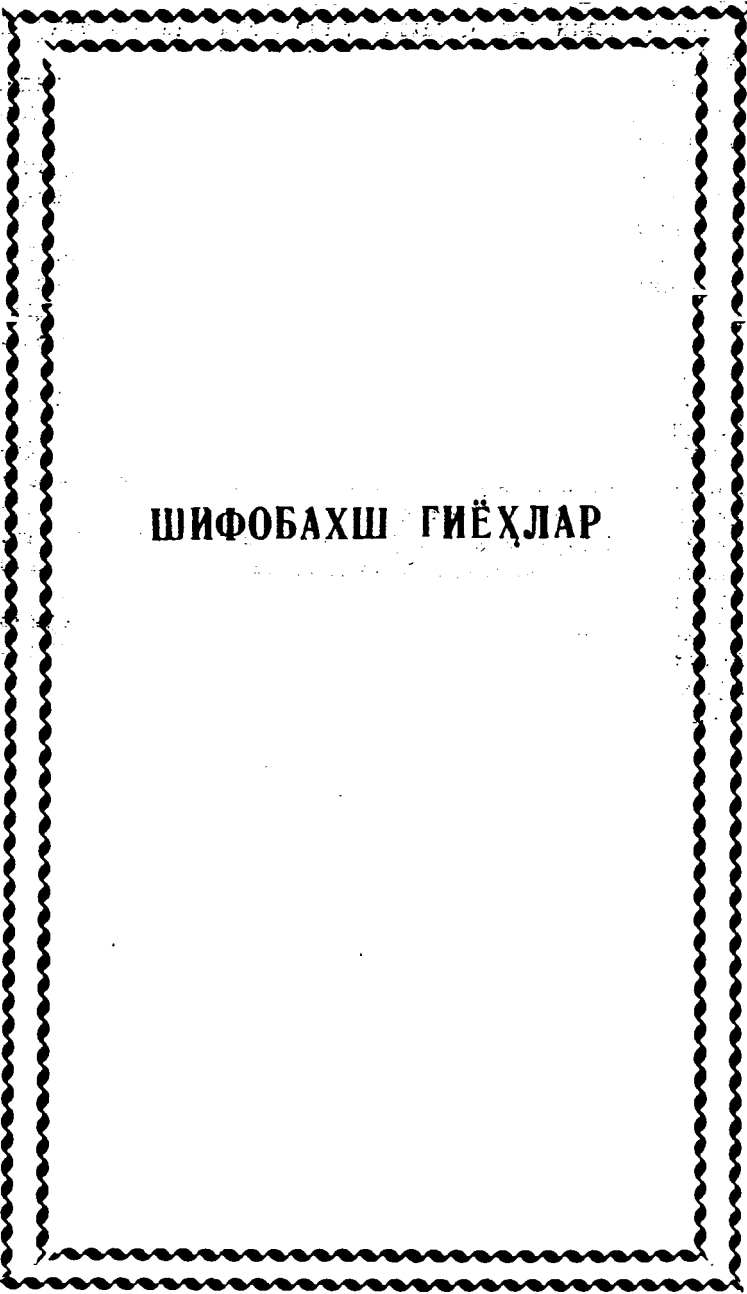
Ҳиссоп Фарб мамлакатлари ва АҚШда бод, радикулит, астма, меъда йўли касалликларида ҳамда истисқони даволашда қўлланилади.

Болгар халқ тиббиётида ҳиссоп ҳазм қилишнинг бузилишида, қабзиятда, ревматизм, камқонлик (анемия), ҳорғинликда, гижжа ҳайдашда кенг ишлатилади. Ҳиссоп асосида тайёрланган дамлама компресс сифатида кўз шамоллаганида қўлланилади.

Баъзи маълумотларга қараганда, ҳиссоп сариқ касаллигини даволашда ҳам фойдаланилади.

Уй шаронтида ҳиссоп ўсимлигидан дамламани қуйидагича тайёрлаш мумкин. Икки чой қошиқ миқдоридagi ҳиссоп ўтига 400 г қайноқ сув солиб, паст оловда 15 дақиқа тутиб турилади, сўнгра чойнакка қуйиб бирор мато билан ўраб қўйилади. Шу миқдор бемор нормаси бўлиб бир кунга мўлжалланган.

Ҳиссопнинг баргларини ҳамда мурғак новдаларини зиравор ўсимлик сифатида ҳар хил таомларга қўшиш мумкин. Уни сардакларга, шунингдек салатларга қўшилса, ниҳоятда табиатли ва татимли бўлади.



ШИФОБАХШ ГИЁҲЛАР

## АРСЛОН ҚУЙРУҚ

Арслонқуйруқ Ўзбекистон ҳудудида, жумладан Тошкент, Сирдарё, Жиззах, Самарқанд ва Сурхондарё вилоятларининг тоғли минтақаларида учрайдиган кўп йиллик ўт ўсимлик бўлиб, бўйи 40—150 см атрофида бўлади. Ўсимликнинг поячаси тўрт қиррали бўлиб, юқори тарафи шохланган, барглари кенг тухумсимон-думалоқ, бўлакчалари қийшиқ тўрт бурчакли, поячада банди билан қарама-қарши жойлашган бўлади. Гуллари барг қатида гултўпамини ташкил қилади. Меваси — уч бурчакли ёнғоқча. Мазкур ўсимлик ўлкамиз шароитида июнь—июль ойларида гуллаб, меваси июль—августда етилади.

Арслонқуйруқнинг доривор маҳсулоти — ер устки қисми. Одатда, ўсимлик айна гуллаганида поясининг юқори қисмидан 30 см узунликда ўриб олинади-да, салқин, қуёшнинг ўткир тигидан пана бўлган елвизакли жойларда қуритилади. Сўнгра майдаланади ва ғалвирдан ўтказиб тозаланади.

Арслонқуйруқ ўти таркибида алкалоидлар, флавоноидлар (рутин, квинквелозид, кверцетин), эфир мойи, сапонинлар, ошловчи ва қанд моддалари бор.

Арслонқуйруқ турлари қадим замонлардан бери халқ табobati амалиётида кўпгина касалликларни даволашда қўлланиб келинган. Чунончи, ўсимликнинг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама юрак заифлигида, меъда ва асаб касалликларида тавсия этилади. Арслонқуйруқ асосли дорилар Руминияда юрак малҳами бўлиши билан бирга тутқаноқ (эпилепсия) дардига даво ҳисобланади. Англияда эса, у асаб-руҳий бузилишларида (истерия), периферик нервлар фаолиятининг бузилиши натижасида содир бўладиган нохуш оғриққа (невралгия) даво сифатида буюрилади.

Замонавий тиббиёт амалиётида арслонқуйруқ асосли дори-дармонлар кишини тинчлантирувчи, қон боси-

мини пасайтирувчи, бачадон мушаклари тонусини оширувчи омил сифатида, шунингдек юрак-томир неврозларида, юрак-тож (томирлари склерози, кўкрак қислиши (стенокардия)нинг баъзи турларида тинчлантирувчи омил сифатида ижобий натижа бериши исботланган.

П. П. Голишенковнинг берган маълумотларига қараганда, арслонқуйруқнинг таъсири кўп жиҳатдан валериананинг шифобахш хислатларига ўхшаб кетади. Қон томир-юрак ҳамда асаб тизимларига нисбатан бўлган таъсири ҳатто валериананикидан ҳам афзалроқ деб қайд этилади.

Хона-уй шароитида арслонқуйруқ ўтидан қуйидагича шифобахш дамлама тайёрлаш мумкин. Ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан 15 г олиб, унинг устига 2 стакан қайнаб турган сув қуйиб, 2 соат давомида дамланади. Сузиб олингач, кунига бир ош қошиқдан, овқатланишдан ярим соат олдин 3—5 маҳал ичилади.

Арслонқуйруқ маҳсулотидан совуқ дамлама ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун қайнатиб совутилган 2 стакан сувга майдаланган маҳсулотдан 2 чой қошиқ миқдоридан солиб, 6—8 соат қўйиб қўйилади, кейин дока воситасида сузиб олинади. Шарбатидан кунига овқатланишдан ярим соат олдин чорак стакандан, кунига 3—4 маҳал истеъмол қилинади.

## АТИРГУЛ

Атиргул кенг тарқалган, манзара кашф этувчи маданий ўсимлик бўлиб, у қарийб барча қитъа ва мамлакатларда етиштирилади.

Атиргул бутасимон ўсимлик бўлиб, бўйининг баландлиги 1—2 м. Ўсимликнинг ёш новдалари яшил рангли ва кўп тиканлидир. Ўсимликнинг ёши ўтиши билан унинг пўстлоғи қўнғир тус олади. Барглари тоқ патли мураккаб, хийлагина қалин бўлиб, банди билан шохларда кетма-кет жойлашган. Гуллари анчагина йирик, ўта хушбўй, кўриниши жозибали, ҳар хил рангда бўлиши мумкин. Улар қалқонсимон тўпгул ёки рўвак ҳосил қилади. Гуллар баъзан якка-якка ҳолда бўлиши мумкин. Мевалари ёнғоқчасимон, сохта мева ичида жойлашган бўлади.

Атиргул мойи таркибида фенилэтил спирти, гераниол, нерол, цитронеол, эвгенол, линалоол ва мураккаб эфирлар мавжуд. Атиргул мойи қимматбаҳо ва ноёб ҳисобланади. Сабаби, 1 кг атиргул мойи олиш



учун 3 миллиондан ортиқ гул япроғи бўлиши лозим.

Атиргул, шу жумладан, атиргул мойи жуда қадим замонлардан бери шифобахш манба сифатида қадрланиб келинган. Уз вақтида атиргул мойининг шифобахш хусусиятларини Герадот, Жолинус ҳаким (Гален), Абу Али ибн Синолар томонидан таъриф этилган эди. Ибн Синонинг «Тиб қонунлари» китобининг иккинчи жилдида атиргул тўғрисида шундай ибора бор: атиргул гулбаргларини қайнатиб, сиқмай ишларга боғланса, уларни қайтаради, сарамаснинг тузалишига ёрдам беради. Атиргул ва узум шарбати қайнатилиб суртилса милкларни мустаҳкамлайди, қулоқ оғриғига шифо бўлади. Асал билан тайёрланган гул мураббоси меъдани сусайтирмайди, жигарга ором бағишлайди, овқатни ҳазм бўлишига ёрдам беради.

Атиргул Шарқ халқлари тиббиётида қадимдан кенг миқёсда қўлланилиб келинган. Бу ўсимликнинг гулбаргларида гулқанд, гулоб, гули мураббо тайёрланган (булар хусусида атрофлича танишамиз).

Дурдона тиббий китоблардан бўлмиш «Мазан-ул-Адвия» («Даволар хазинаси») да баён этилишича, катта, муаттар хидли, ёрқин-қизил атиргул энг яхши ҳисобланади. Даволаш мақсадида атиргулнинг ҳали очилмаган гунчаси ёхуд етарлича очилиб намоён бўлмаган гунчаси олинади.

Атиргул кучни мустаҳкамлайди, кишига яхши кайфият беради, аъзоларни тозалайди, ични латифлаштириш хусусиятига эга. Сархил атиргулнинг гулбаргларида 20 дирҳам миқдоридан истеъмол этилганда одамга сурги таъсир кўрсатади. Бошнинг изтиробли оғриғида манглай ҳамда бошга атиргул гулбарглари сархиллигида қўйилса, ортиқча иссиқликдан келиб чиқадиган бу дардга малҳам бўлади. Тиш милкларини мустаҳкам бўлиши учун атиргул баргларида тайёрланган қайнатма билан оғиз чайилади. Атиргул гулбаргларини қуритиб, кукуни тишларга суртилса ёки сархил гулбарглари билан артилса, оғиз бўшлиғидаги тошмалардан холи қилади. Атиргулнинг ҳидларидан баҳраманд бўлинса, юрак ҳамда мияга ижобий таъсир кўрсатади, уни мустаҳкамлайди.

Атиргул гулбарглари истеъмол қилинадиган бўлса, юракка куч бағишлайди, ўпка, меъда, жигар, буйрак ва ичакларни, шунингдек бачадон ҳамда йўғон ичакларни мустаҳкамлайди, қон қусишдан холи қилади. Агар атиргул гулгунчалари тожбаргларида сархил

ҳолда 10 дирҳам истеъмол этиладиган бўлса, ични суриш хусусиятига эга.

Атиргул гулбарглари эзилган сувдан ёхуд гулбарг асосли қайнатмадан ичиладиган бўлса, у ҳолда юрак ҳапириқишига хотима беради. Мабодо 3 дирҳам миқдорда гулбаргларидан истеъмол этиладиган бўлса, қизиб кетишдан сақлайди (4 кунлик безгак асоратида).

Атиргул гултожбарглари қуритилиб, кукун ҳолида сепиладиган бўлса, у ҳолда бадандаги тошмаларни тузалишига ёрдам беради, яраларни эт олишини тезлаштиради.

Мабодо тери орасига қандайдир ёт нарса кириб қолган бўлса, жумладан ўткир зарра, тикан тиқилган бўлса, у ҳолда атиргулнинг янги гултожбарглари қўйилади, шунда озор топган жой тезда тузалиб кетади.

Бадандан бадбўй ҳидни йўқотиш мақсадида ҳаммом қабул қилинаётганида атиргул гултожлари билан тана сатхи артилади.

Атиргул мойи. Атиргулнинг нафақат ўзи, гултожбарглари шифобахш хислатларга эга бўлибгина қолмасдан, балки ундан олинадиган мой ҳам жуда кўп хосиятларга эга. Атиргул мойи жуда қадим замонлардан халқ табobati амалиётида кенг қўлланиб келинади. Унинг хосиятлари ҳозирги замон тиббиётида ҳам инobatга олинмоқда. Жумладан, Болгария олимлари атиргул мойи шамоллаш билан боғлиқ йирингли касалликларда, ўпка яллиғланишида ва ўпка қорасонига ижобий таъсир қилишини аниқладилар. Атиргул мойининг яна бир хосияти нафас йўлидаги шиллик пардаларни ташқи таъсиротдан, бронх мушакларини тирпишишдан сақлайди. Адабиётларда келтирилишича, Болгарияда атиргул мойидан зиқнафасни (бронхиал астма) самарали даволамоқдалар.

Атиргул мойи қуйидаги усулда олинади: атиргулнинг янги гултожбарглари кунжут ёки зайтун мойига солиниб, идишни офтоб тиги тегадиган жойга қўйилади. Бу жараён гултожбаргларнинг қизил ранги оқариб қолганича давом эттирилади. Шундан кейин гултожбарглари мойдан сиқиб олиниб ташланади, яна ўша мойга янги гултожбарглари солиб қўйилади. Бундай амал 7 мартагача қайтарилади. Шунда хомаки атиргул мойи ҳосил бўлади.

Атиргул мойини иккинчи хил усул билан ҳам олиш мумкин. Бунинг учун янги атиргул гултожбарглари дамланиб қўйилган сув шунча миқдордаги кунжут ёки

зайтун мойига солинади. Шундан сўнг идиш енгил алаңга устига қўйилади-да, аралашмадаги сув буғланиб кетиб, фақат мой қолғунича сақлаб турилади.

Қадимий манбаларга қараганда, атиргул мойи иссиқ ҳамда совуқ мижоз кишиларга ҳам фойдали ҳисобланади. У маълум даражада сурги омили бўлиб хизмат қилади. Атиргул мойи билан намланган латта бошнинг изтиробли оғриғида пешана ёки бошга қўйилади. Бунда атиргул мойига сирка қўшилиши ҳам мумкин. Бундай амал мияни пешлайди, бедор уйқуга хотима беради, миядаги шишларнинг сўрилиб кетишига ёрдам беради.

Атиргул мойи билан оғиз чайиладиган бўлса, тиш оғриғини тинчлантиради. Атиргул мойи ични юмшатиш хусусиятига эга бўлиши билан бир қаторда ич кетишини қолдиради, меъда яллиғланишини тинчлантиради, ичак яраларига, ичакнинг кескин қадалиб оғришига ёрдам бериб, оғриқни тинчлантиради.

Чуқур жароҳатлар атиргул мойи билан суртилса, янги тўқимани ҳосил бўлишини жадаллаштиради, яра ва жароҳатларни қуритиши билан бирга ундаги йирингли ёмон моддалардан холи қилади.

Атиргул мойини тухумнинг оқи билан куйган жойларга суртилади, шунингдек кўзнинг салқини қарши ҳам суртилади. Киши ўювчи моддалар билан заҳарланганида атиргул мойи билан тухум оқининг аралашмаси истеъмол қилинади. Атиргул мойининг истеъмол этилиши меъери бир уқияга қадар бўлиши керак.

Гүл о б жуда қадим замонлардан бери Шарқ мамлакатлари табобатида кенг кўламда қўлланиб келадиган гүл асосли шифобахш омил ҳисобланади.

Гүл о б атиргул гултожбаргларидан махсус усул ва қурилма воситасида олинадиган хушбўй, табиатли, муаттар сув, атиргул мойи. Гүл о б тайёрлаш учун ҳали шудрингдан холи бўлмаган, субҳидамда териб олинган атиргул тожбарглари ҳароратга бардошли чинни, сопол, шиша коса ёки ҳароратга бардошли шиша идишга тўлдириб солинади-да, унинг устига найи (қамишдан ёки шишали) бор қопқоқ билан ёпилади. Шундан сўнг сувли қозонга идиш чўкмайдиган қилиб ўрнатилади. Гүлбаргли идишдан чиққан най улаштирилиб, қозондан ташқарида бўлган бирорта тоза идишга, гүл о б йиғиштирилиши учун туташтирилади. Қозондаги сув суст қайнатилганда, идиш ичидаги гүлтожбарглардан ажралиб чиқаётган эйфорли буғ най воситасида ўтиб,

қабул қилувчи идиш муҳитида совиб суюқликка айланади. Ажралаётган гүл бугини осонлик билан суюқликка айланишини ошириш мақсадида най, шунингдек қабул қилувчи идиш совуқ сув билан намланган латта билан ўраб қўйилиши яхши натижа беради.

Одатда, гулоб қайта идишга солиниб. «ҳайдалади», шу боисдан ҳам у турли оташли бўлиши мумкин. Мабодо гулоб икки бор ҳайдалган бўлса «икки оташли» дейилади. Гулоб уч, тўрт оташли бўлиши ҳам мумкин. Гулобнинг қанчалик оташи кўп бўлса, унинг сифат даражаси ҳамда шифобахшлиги юқори ҳисобланади. Бир вақтлар атиргул мойи тўрт оташли гулоб маҳсули бўлган.

Гулоб зикнафас (бронхиал астма), юрак дармонсизлигига малҳам бўлувчи шифобахш омил. хуштабиатли ичимлик ҳисобланади, у зотилжам ва ўпка яллиғланишига ижобий таъсир кўрсатади. Гулоб истеъмол этилганда баъзида кишидан анқиб турадиган нохуш ҳидлардан холи бўлинади. Атиргул гулоби салқин жойларда, яхши тиқинли идишларда сақланади.

Гулқанд. Шарқ халқлари табобатида гулқанд бедармонлик, силла қуриши, жинсий ожизлик, камқонлик, ҳорғинлик каби нохуш ҳолатларда, шунингдек кишининг совуқлиги ошиб кетганида, юқумли касалликларга мойиллик ортганида фойдали беозор даво ҳисобланади. Гулқанд изтиробли йўталга таскин беради ва бир қатор мураккаб дори-дармонлар таркибига киради.

Гулқанд одатда, атиргул тожбарглари ҳамда шакар воситасида тайёрланадиган ширинлик ҳисобланади. Гулқанд тайёрлаш учун қизил атиргуллар аини қийғос очилганида, тонг саҳарда гултожбарглари авайлаб тешиб олинади-да, ювиб тозалангач, ўғирда туйиб, шакар билан обдан аралаштирилади. Сўнгра тоза шиша идишга солиниб офтобнинг тигиз нури түшиб турадиган жойга оғзи пухта ёпилган ҳолда қўйиб қўйилади. Бир идишнинг ўзига бир неча бор атиргул тожбарглари билан шакар аралашмалари қайта қўшиб қўйилиши ҳам мумкин. Узоқ муддат, айниқса, саратон кунлари офтоб нурида гүл шарбати шакар билан яхши ковушади, натижада ўзгача татимликка ҳамда хушбўйликка эга бўлган гулқанд ҳосил бўлади.

Гул шароб. Атиргул асосли бу маҳсулот ўзида маълум даражада алкоголь сақлайдиган ичимлик бўлиб, у иштаҳага барака берувчи, кайфиятни зиёда қилувчи,

танадаги қон оқимини равон қилувчи, шунингдек ташқи муолажа омили сифатида баданни турли тошма ва хилтлардан холи этувчи беозор восита сифатида фойдаланилади.

Гулшароб тайёрлаш учун атиргулнинг гултожбарглари сараланиб, тоза сувда ювиб олингач, чиркидан холи қилинган покиза қозон ёки сирланган ҳажмдор идишга солиб бироз сув билан қайнатилади. Аралашма тагига чўкиб қолмаслиги учун ёғоч қошиқ билан аралаштириб турилади. Сўнгра гутожбарглар силқитилиб олиб ташланади, қолдиқ шарбат дока воситасида сузилиб, шакар билан яхшилаб аралаштирилади-да, шиша идишларга солиниб, оғзи пухталаб беркитилади (ичига ҳаво кирмаслиги керак). Шарбат идиши икки ҳафта мобайнида сақланиш жараёнида «қайнаб, тинчийди». Тайёрланган гулшароб мовий ранг касб этган бўлиб, татимлиги ва хушбўйлиги билан ажралиб туради.

Атиргул мураббоси. Усимлик гултожбаргларида тайёрланадиган мураббонинг шифобахшлиги ўзгача, у кишига дармон бағишлайди, жигарга ором беради, меъдани қувватлайди, миждоз сустлигида далда бериши билан бир қаторда хуштаъмлиги ва ниҳоятда хушбўйлиги билан ҳам ажралиб туради. Улкамиз шароитида атиргул гултожбаргларида мураббо тайёрлаш учун гултожбарглар шонадан авайлаб ажратиб олинади-да, қуйи оқиш қисми қирқилиб, маҳсулот сифатида фойдаланилади. Ажратиб олинган гулбаргнинг оқиш қисми йирикроқ кўзли элак ёки ғалвирга солиниб, гулчанглар тўкилиб кетгунича силтанади. Шундан сўнгра маҳсулот ювилиб, 3—4 дақиқа давомида қайнатилади ва силқитиб сувдан холи қилинади ҳамда зудлик билан совутилади. Гулбарглардан ажратилган қайнатма сувлар шарбат тайёрлаш учун ишлатилади. Алоҳида шарбат тайёрлаш учун 1 кг гулбаргга 1,3 кг шакар, 2 л сув, 2 г миқдорида лимон кислотаси олинади. Совиб турган гулбаргга шарбат-қиём, меъёрланган лимон кислотаси қўшилиб мураббо етилгунича қайнатилади.

Атиргул гулбаргларида мураббо тайёрлашнинг янада осонроқ усули бор бўлиб, бунда гултожбарглари сараланиб, 2—3 дақиқа давомида қайнатилади-да, лимон кислотаси солиниб, оғзи беркитилган ҳолда 20 дақиқа давомида сақланади. Сўнгра қайнатма суви мураббо қайнатиладиган идишга солинади. Гулбарглардан тушган суюқликка шакар солиниб, шарбат қиём ҳолига келгунича қайнатилади. Ажратилган гулбарглари

нади. Халқ табоати амалиётида кенг қўлланиб келаётган исириқнинг шифобахш хосиятларини таъриф этиб тугатиш қийин.

Бундан минг йилларча муқаддам машҳур юнон табиблари Жолинуc ҳаким (Клавдий Гален — милодимизнинг 130—200 йилларида яшаган) ва Дискаридус (Диоскорид милодимизнинг I асрида яшаб ижод этган) лар томонидан исириқ атрофлича таърифланиб, шифобахш хусусиятлари кўрсатиб ўтилган эди.

Буюк табиб Абу Али ибн Сино бир қатор хасталикларни даволашда исириққа муружаат этган. Жумладан, исириқни қуймиш асабларини (нерв толаларни) шамоллашида, тизза ва суяклар қақшаб оғришида, кучли пешоб ҳайдовчи омил сифатида фойдаланишни тавсия этган.

Абу Райҳон Беруний ўзининг «Китоб ас-сайдина фи-т-тиб» асарида исириқ билан боғлиқ бўлган қизиқарли маълумот келтиради. Унда баён қилинишича, исириқдан тайёрланган қайнатма безгакка даво экан. Агар ўсимликнинг сут-шираси бир тутам пахта ёки жун матога шимдирилиб ўн кун давомида қуритилгач, қичма азоб бераётган жойга боғланса, фойдали бўлар экан.

Халқ табоатида исириқнинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатмадан бод, қўтир ва бошқа касалликларни даволашда фойдаланилади. Исириқдан тайёрланадиган дамлама безгак, тутқаноқ, томоқ оғриғи, ҳолдан тойиш ва ўта чарчаш натижасида асабнинг бузилишида (неврастения) уйқусизликка қарши шифобахш омил сифатида фойдаланилади. Исириқ ва зигир уруғларидан қайнатма зиқнафас касаллигида (бронхиал астма) наф берувчи восита ҳисобланса, қалампир меваси билан исириқ уруғи аралашмасидан тайёрланган қайнатма захм, бод ва бошқа касалликларни даволашда ишлатилади. Баъзан исириқ уруғидан гижжа ва тер ҳайдовчи омил сифатида фойдаланиди. Бу борада куйидагича ёндашилади: исириқ уруғидан 10—15 тадан 2—3 маҳал ичилади.

Исириқдан қуйидагича дамлама тайёрланади: 1 чой қошиқ миқдорда қуруқ кукунлаштирилган ўтидан олиб бир чойнакча (400 грамм) қайноқ сув билан дамланади, сўнг ош қошиқда кунига 3 маҳал истеъмол этилади (Р. М. Середин, С. Д. Соколов).

Исириқни юқорида зикр этилган хосиятларидан ташқари, яна бир ажойиб хислати мавжуд — уни тута-

тиб ҳидланса, бошнинг изтиробли оғриғидан холи қилди. Исириқ билан дудланган хона тажовузкор микроб ва зарарли ҳашаротлар (қурт-қумурсқа, кана, бурга) дан тозаланади ва хона ҳавоси покланади. Жумладан, мабодо уйда кимдир қизамиқ, тумов, терлама ва бошқа юқумли касалликлар билан оғриб ётган бўлса, мазкур хона ҳавоси таркибидаги зарарли микроблар исериқ дудидан нобуд бўлади.

Исириқ ўзининг кўпдан-кўп хосиятлари билан Шарқ халқларининг ишончли шифобахш гиёҳи бўлиб келган. Шу боисдан бўлса керак, исериқ барча офат ва хасталикларнинг олдини олувчи қалқон сифатида ирим ашёси бўлиб келган.

Ўз даврида исериқда қандайдир куч бор деб билиш, шифобахшлик хусусиятларини тушуниб етмаганликнинг натижасидир. Ваҳоланки, илмий тиббиёт исериқ таркибида мавжуд бўлган таъсирчан моддалар кўзга кўринмас микроаъзоларга қирон келтиришини исботлаб берди.

Исериқ замонавий тиббиётда ҳам атроф-лича қўлланилмоқда.

Исериқнинг шифобахшлик бобидаги сир-асрорларини очишда Ўзбекистон олимларининг хизматлари таҳсинга лойиқдир. Ҳозирда исериқдан 15 хилдаги алкалоидлар ажратиб олинаётганлиги ҳамда улар тиббий амалиётда қўлланилаётганлиги фикримизнинг далили бўла олади.

Исериқнинг барча қисми шифобахш моддаларга бойлиги билан ажралиб туради. Жумладан, ўсимлик илдизида 1,7—3,3%, поясида 0,23—3,75%, баргларида 1,07—4,96%, гулларида 2,82% ва уруғларида 2,38—6,60% гача алкалоидлар бор.

Алкалоидлар мажмуасидан гармалин, гармин (банистерин), пеганин (вазицин), дезоксивазицион ва яна бир қатор алкалоидлар ажратиб олинган.

Замонавий тиббиётда исериқдан ажратиб олинган гармин алкалоиди ва ўсимлик илдизидан тайёрланган спиртли тиндирма (настойка) Паркинсон хасталигини (марказий асаб системасининг сурункали авж олувчи касаллиги, ҳаракатланувчи функциялар бузилиши билан ўтади), тутқаноқ, бош миянинг яллиғланиши асорати—қалтирашни даволашда ҳамда ухлатувчи дори сифатида ишлатилган.

Пеганин номи билан юритилувчи алкалоид кишини бардамлаштирувчи, ични маромлаштирувчи ва ўт ҳай-

довчи хусусиятларига эга бўлса-да, заҳарли ҳисобланади. Гиёҳ таркибида мавжуд бўлган гармолин алкалоиди ўткир таъсирлиги билан ажралиб туради. Бу алкалоид марказий асаб системасига, айниқса бош мия пўстлоғидаги ҳаракатни тергаб турувчи марказга қўзғатувчи таъсир кўрсатади. Шу билан бирга, у юрак, ичак, бачадон, суяк, мушаклар системасига, бош мия қон томирларининг кенгайишига олиб келади. Исириқ таркибидаги вазиционин, дезоксивазиционин, дезоксипеганин каби алкалоидлардан ҳам ўз ўрнида фойдаланиш борасида ишлар олиб борилган. Жумладан, Ф. Садриддиновнинг берган маълумотларига қараганда, дезоксипеганин ўзгача шифобахшлиги билан ажралиб туради. Неврология клиникалари дезоксипеганин гидрохлоридни периферик асаб системаси касалликларини, мияда қон айланишининг бузилиши натижасида содир бўладиган гемипарез (гавда ярмининг енгил фалажланиши, эркин ҳаракатнинг сусайиши) ва гемиплегияларни (кортико-спинал йўлларнинг марказий нейрони ўтказувчанлиги издан чиқиши оқибатида гавда ярим мушакларининг фалажланиши), мушакларни жуда заиф тортиб кетадиган касалликларни даволашда ижобий натижага эришганлар.

**И с и р и қ н и н г т а б и а т и.** Исириқ туятовондошлар оиласига мансуб бўлиб, бўйи тизза баробар, умумий гардиши бир метрга етадиган сершоҳ, қуруқ шароитга мослашган, узун ўқилдизли (бир, бир ярим қулочгача боради) кўп йиллик ўт ўсимлик. Исириқ эрта баҳорда тез мавжланиб, гуркираб ўсади. У серпоя бўлиб, кумқўқ, сертукли юмшоқ ўсимлик. Унинг ўзига хос бадбўй ҳиди бўлиб, мазаси тахир, таъсирчан заҳари бўлганлиги туфайли, уни ҳайвонлар емайди. Исириқнинг барглари 4—5 бўлакка ажралган, барг учлари наштарсимон ўткир. Ўсимлик май ойларида чаман бўлиб гуллайди. Оқ, сарғиш гуллари (катталиги чойнак қопқоғича бўлиши мумкин) ўзгача гаштли ва фусункор бўлади. Исириқ меваси июнь ойларида пишувчи уч чаноқли, пишганда очилувчи кўсақча.

Исириқ Марказий Американинг бир қатор жойларида, Оврупонинг жануби, Туркиядан Мўғулистонгача бўлган майдонларда учрайди. У жумҳуриятимизнинг чўл ва адирларида, ялангликларида, тошлоқ ерларда, айниқса Қизилқум ва Қорақумда, Султон Увайс тоғ этакларида кўплаб учрайди. Шунингдек Ўзбекистоннинг Сирдарё, Бухоро, Самарқанд, Наманган вилоятларида



учратиш мумкин. Маълумотларга қараганда, исириқнинг биргина Фориш депарасидаги запаси 800—1000 гектарга, Сирдарё вилоятида 400—500 гектарга етади. Ҳосилдорлик эса гектаридан қуруқ масса ҳисобида 7—9 центнерни, уруғ ҳисобида 4—10 центнерни ташкил этади. Демак, бизнинг жумҳуриятимиз серхосият исириқнинг манбаи экан.

**Маҳсулотни тайёрлаш.** Исириқ айна гуллаган пайтида ер устки қисми ўриб олиниб, қуёш нуридан пана, салқин жойларда қуритилади. Мабодо исириқнинг меваларини доривор маҳсулот сифатида тайёрлаш лозим бўлса, у ҳолда ўсимлик меваси егилиб пишганида гиёҳнинг поясини юқори қисмидан ўриб олинади, сўнгра қуритиб, янчиб, элаш билан уруғи ажратиб олинади.

Исириқдан уй-хона шароитида фойдаланиш.

Қишлоқ хўжалиги ўсимлиқларининг зараркундаларига қарши исириқ асосли заҳарли модда тайёрлаш учун одатда ўсимлик қийғос гуллаганида ўриб олинади. Исириқдан дамлама тайёрлаш учун 0,8—1 кг ўсимлик ўти (қуритиб майдалангани) ёки 500г уруғи 10 литр сувга солиниб, уй ҳароратида 24 соат мобайнида дамбаб қўйилади.

Исириқдан қайнатма тайёрлаш учун 1 кг қуритиб майдаланган ўт 10 титр сувда 30 дақиқа давомида қайнатилади. Уни ўсимлик зараркундаларига қарши пурқашдан олдин дамламанинг ҳар 10 литрига 40 г кир совун қириндиси солиниб, яхшилаб аралаштирилади. Мабодо ёғоч анжомлар (бешик, сандиқ, ғаладон, қути, шаф, курси, жавон ва бошқа), шунингдек истиқоматга лозим бўлган хоналарнинг ичини ҳар қандай тажовузкор омиллардан покизаланиши лозим бўлса, у ҳолда исириқ қайнатмаси билан буюм, нарса, хона сатҳи артиб чиқилади ёки қуруқ исириқ тутатилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Исириқ гуллаб, мева ҳосил қилаётган даврда, йиғиб қуритилиб (иложи бўлса, бостирмалар тагида, қуёш нурларидан холи бўлган, ҳаво ҳаракати эркин бўлган жойларда ҳавол қилиб ёйиб, қуритиб олинса, унинг таркибида мавжуд бўлган фойдали моддалар рисоладек бўлади) олинади. Ана шундай маҳсулотдан сувга солиб, қайнатилиб, буғида бод билан оғриган оёқ ёки қўлни тутиб турилса яхши наф беради (Р. Собиров, Ҳ. Холматов, 1972).

Вақт-вақти билан уй паррандалари, ҳайвонлари яшаётган маконлар исиріқ воситасида тутатиб турилса, жониворларга озор берувчи ҳашаротлардан холи бўлинади.

Ҳозирда махсулаштирилган кичик корхоналарда исиріқ асосли шамчалар чиқарилмоқда. Қичкина ихчам шамчалар (бармоқнинг бир бўғимича катталиқда) бежирим қутиларда харидга қўйилган. Мазкур шамча гургурт билан ёндирилса, у аланга чиқариб ёнмасдан, балки чатнаб тутайди ва мазкур жойларни ўзининг шифобахш дудлари билан таъжовузкор бактериялар ҳамда ҳашаротлардан тозалайди.

## НАЪМАТАК

Наъматак — атиргуллилар оиласига кирувчи бута-симон ўсимлик бўлиб, баъзи турларининг бўйи 6 м гача бориши мумкин. Пояси эгилувчан, тиканли, ялтироқ, қўнғир-қизил ёш новдалари бир оз яшил ранглидир. Барглари тоқ патли мураккаб, пояда банди билан кетма-кет ўрнашган. Мураккаб барглари тухумсимон ва чети аррасимон қиррали. Қўшимча барглари банди билан бирлашиб кетган ҳам бўлиши мумкин. Ўсимлик гуллари йирик, якка ёки 2—3 тадан шохчаларга ўрнашган. Гултожи оқ, қизил, пушти, тўқ қизил, сариқ бўлиши мумкин. Меваси—гул ўрнидан таркиб топувчи ширадор сохта мева.

Ўзбекистон шароитида наъматак турлари Тошкент, Самарқанд, Қашқадарё, Сурхондарё, Фарғона, Сирдарё, Жиззах вилоятларининг нам жойларида, далаларда, тоғ этакларида, турли дарахтлар буталар орасида, шунингдек боғ ва гулзорларда ҳам ўсади. Наъматак турлари асосан май ойларида бошлаб бутун ёз давомида гуллайди, меваси эса июль ойларида то хазонрезги даврларигача пишиб етилади. Наъматак мевалари турларига қараб оғирлиги, ранги ва катта-кичиклиги, новда пўстлоғининг кўриниши, тикандорлиги билан ажралиб туради.

Наъматак мевалари таркибида салмоқли миқдорда С (4—8%, баъзан 18% гача боради), Р, К, В дармондорилари гуруҳи, каротин, флавоноидлар, қанд моддаси органик кислоталар (олма кислотаси 1,8—2% гача, лимон кислотаси 2% гача), пектин ва ошловчи моддалар, ликопин ва рибоксантин, шунингдек калий, темир,

марганец, фосфор, кальций, магний тузлари бор. Мева уруғларида Е дармондориси мавжуд.

Наъматак жуда қадим замонлардан бери халқ табобати амалиётида атрофлича қўлланиб келинади. Жумладан, унинг меваларидан тайёрланган дамлама ўпка сили, жигар, ўт қопчасининг яллиғланиши, ичак, буйрак, қовуқ, касалликларини даволашда фойдалидир.

Меваларидан тайёрланган қайнатма қон тўхтатувчи, иситма туширувчи восита сифатида ичилади. «Махзанул-адвия» кигобида қайд этилишича, наъматакнинг нафақат меваларигина эмас, балки гуллари ҳам қатор хасталиклар давоси сифатида қадрланган. Гулининг ҳидидан нафас олинганида юрак, мия, сезги аъзоларини мустаҳкамлайди, мияни пешлайди, асаб совуқлигини йўқотади (яъни нервларнинг шамоллаш билан боғлиқ касалликларини), тумовдан холи қилади. Наъматак гулларини бурнаки таркибига қўшиладиган бўлса, унда хушбўйликни ато этиш билан бирга мия тиқилмаларини очади, назладан акса уриш билан холи бўлинади. Наъматак гуллари тиш оғриғида, милкларнинг яллиғланишида, бодомча безларининг шамоллашида, томоқ оғришида, юракнинг ҳаприқишида ёрдам беради, меъда ҳамда жигарни мустаҳкамлайди, шунингдек кўнгил айниши, қусиш, кекиришда, сариқ ва қулунж касалликларида фойдали ҳисобланади.

Наъматак гултожбаргларида бирдан тортиб тўрт дирҳамгача истеъмол қилинса, кучли сурги ҳамда пешоб ҳайдовчи ҳисобланади. Одатда, даво учун наъматак гултожбаргларини бир ичишлик меъёри бир уқиягача бўлади.

Наъматак гултожбарглари асосида тайёрланадиган мураббо (шакар воситасида пиширилганида) кайфиятни зиёда қилдиради, шамоллашдан келиб чиқадиган юрак ҳаприқишига ёрдам беради, юракни мустаҳкамлайди.

Наъматакнинг нафақат гул ва меваларигина шифобахш бўлиб қолмасдан, балки унинг барглари асосида тайёрланган қайнатма меъда оғриқларига нафли ҳисобланади. Халқ табобатида ҳатто наъматак илдизларидан тайёрланган қайнатма қовуқ ҳамда буйракка тош келиб, оғриқ берганда ичилса, кишига анчагина енгиллик бериши инобатга олинган. Бундан ташқари, наъматак мевалари асосида тайёрланадиган дамлама тинка қуриши, камқонликда, шунингдек дармонсизликда ижобий натижа бериши тан олинган.

Халқ таъбатида наъматакдан тайёрланган дамламадан болаларда қузатиладиган майда тошмаларни, йирингли-септик асоратларга мойиллиги бор ўткир юқумли касаллик—қизилча (скарлатина) ни, терлама (тиф) ни ва бошқа касалликларни даволашда ишлатилади. Наъматак гулларидан бўқтирма (примочка) тайёрлаб кўзга боғланса, кўз шамоллаши билан боғлиқ бўлган касалликларга даволик қилади.

Замонавий тиббиёт амалиётида наъматак мевасидан тайёрланадиган дамлама, экстракт (қуюқ шарбати) ва суюқ шарбати ҳамда таблеткалар, саноат миқёсида чиқариладиган холасас каби дори-дармон тайёрланади. Бу доривор омиллар киши танасида дармондори етишмаслиги билан боғлиқ авитаминоз хасталигини, атеросклерозни даволашда, ўт ҳайдаш мақсадида тавсия этилади.

Манбаларда қайд этилишича, ўсимлик меваларидан тайёрланган дорилар антисептик, умумдармон бағишловчи, атеросклерозга даволик қилувчи восита сифатида тавсия этилади. Наъматак меваларида Р дармондори мажмуаси бўлганлиги сабабли, у майда қон томирчалари деворларининг эгилувчанлигини ошириб, уни мустаҳкамлайди. В. В. Лебедевнинг келтирган маълумотларига қараганда, наъматак илдизлари асосида тайёрланган қайнатма овқатни ҳазм қилувчи аъзоларнинг фаолиятини уйғунлаштириб, унинг ферментатив фаоллигини меъёрга келтиради. А. Д. Турова наъматак меваларидан тайёрланган дори-дармонлар инсон организмда хавfli бўлган юрак-тож томирлари атеросклерозидида холестерин миқдорини камайтириши ҳақида маълумотлар келтиради. Шунингдек, наъматак ўт қопчаси касаллиги — холециститда ҳамда ўт ажралишининг пасайиши билан боғлиқ бўлган касалликларда самарали таъсир қилади.

Наъматак меваларидан каротоллин номли дори чиқарилган. Бу ўсимлик меваларининг юмшоқ қисмини мойли экстракти бўлиб, у асосан турли кўринишдаги тери касалликларини (битмайдиган—трофик яралар, дерматитлар, қўтир, қичима, экзема, псориаз ва бошқа) даволаш мақсадида буюрилади.

Манбаларда келтирилишича, аскорбат кислотаси энг хавfli ҳисобланувчи саратон (рак) хасталигидан муҳофаза қилувчи восита сифатида ишлатилиши мумкин. Бу доривор омил эса наъматак меваларида жуда кўп миқдорда бўлади.

Уй шароитида наъматак меваларидан қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан сув қўйилади ва бир ош қошиқ майдаланган (уруғ-ёноқчалардан холи этилган) мевадан солиб, 10 дақиқа давомида қўйиб қўйилади. Қайнатма дока воситасида сузилгач, унга шакар қўшиб шира берилади. Қайнатмадан кунига 3 маҳал, овқатланишдан олдин ярим стакандан ичилади.

Дармондорига бой доривор ҳисобланувчи наъматак мевалари билан қорақат (қора смородина) мевалари асосида қайнатма қўйидагича тайёрланади. Бунинг учун мазкур икки хил меванинг аралашмасидан 20 г олиб, устига икки стакан миқдорида қайноқ сув солинади-да, 1 соат давомида бирор мато билан ўраб қўйилади. Сўнг-ра шарбати сузиб олиниб, унга шакар қўшилади. Дамламадан кунига 3—4 маҳал, ярим стакандан ичиб турилади.

Наъматак мевалари дармондорисидан қандолатчилик саноатида, ўсимликдан хушрўйлаш (косметика) амалиётида фойдаланилади.

Ўзбекистон шароитида наъматакларнинг кўпгина турлари ўсади: итбурун, Федченко наъматаги, Беггер наъматаги шулар жумласидан бўлиб, уларнинг меваси ўзининг шифобахш даражаси билан ажралиб туради.

## САБРЎТ (АЛОЙ)

Сабрўт ҳозирда жаҳоннинг ҳар бир хонадонига таниш бўлган кенг тарқалган хонаки ўсимликлардан бири ҳисобланади.

Сабрўт — пиёзгулдошларга мансуб кўп йиллик ўтсимон ёки дарахтсимон ўсимлик намунаси. Сабрўтнинг 250 тури қайд қилинган бўлиб, улар асосан Африка, Арабистон ярим ороли, Мадагаскарда, айниқса Соккотра оролида табиий ҳолда кенг тарқалган. Ўсимликни Оврупонинг Урта Денгиз соҳилларида ёввойи ҳолда учратиш ҳам мумкин.

Сабрўт жуда қадим замонлардан бери маҳаллий аҳоли ўртасида доривор ўсимлик сифатида ардоқланиб келинган. Қадимий Миср, Хитой, Ҳиндистон, айниқса араб табиблари сабрўтни ниҳоятда қадрлар эдилар.

Ўсимликнинг номи араб тилидан олинган бўлиб, сабр-тоқат тимсоли ҳисобланади. Ўсимлик кўп қурғоқчилик, сувсизлик бўлса-да, сўлимай, гулгунлигини сақ-

лаб қолади. Ҳозирда ўсимликнинг қуритилган шарба-ти тиббиётда «сабур» деб аталиши бежиз эмас.

Сабрутнинг хосиятлари ҳақида қадимий замон олимлари бўлмиш Диоскаринд, Плиний, Цельс кабилар атрофлича маълумотлар қолдирганлар.

Сабрут турларининг пояси тик ўсади, пастки қисми шохланган бўлади. Барглари яшил, қиличга ўхшаш, юқори томони ботиқ, пастки томони дўнг, қирраси тиканлар билан қопланган. Хонаки сабрутнинг барглари-ни узунлиги 20—65 см, қалинлиги 12—15 мм, сершира бўлади. Гуллари тўп барг ўртасидан чиққан бўлиб, гул ўқига жойлашган шингилни ташқил қилади. Гул барги 6 та, 3 тадан икки қатор жойлашган. Меваси—уч қирра-ли цилиндрсимон кўсакча.

Ҳ. Холматовнинг келтирган маълумотларига қараганда хонадонда сабрут турларидан аксарият дарахт-симон сабрут, эру сабрут, гулдор сабрут, тўқ рангли сабрут ва бошқалар ўстирилади. Дори тайёрлаш мақса-дида Грузия ва Ўрта Осиёда бир йиллик ўсимлик сифа-тида дарахтсимон сабрут ва йўл-йўл сабрут ўстирила-ди.

Қадимги юнонлар, мисрликлар, араблар сабрутни бўғин оғриғи, бод ва юрак касалликларини даволовчи дори сифатида ишлатишган. Кўҳна замон табиблари сабрут маҳсули—қуритилган ўсимлик шираси асосида ҳаётбахш шарбатлар, суртма, бальзамлар тайёрлаган-лар. Мурдалар сабрут маҳсули билан мўмиёланган. Хи-той табиблари сабрутни таносил хасталиклари ва гиж-жаларга қарши қўллашган. Ҳиндистонда сабрутдан қора чечак, қон кетиши ҳамда иллатли яраларни даволашда кенг фойдаланилган.

Абу Али ибн Сино сабрут маҳсулотларини овқатни ҳазм қилиш аъзолари, кўз касалликларида ижобий натижа беришини кўрсатиб ўтган.

Сабрут тиббиёт амалиётида асосан XX асрнинг ўр-таларидан қўлланила бошланди. Бунга қадар сабрут ширасининг қуюқлаштирилган маҳсулоти — сабр сурги сифатида ишлатилар эди. Кейинги йиллардаги изланиш-лар сабрутнинг доривор воситаларини битиши, тузалиши қийин бўлган яра ва жароҳатларни даволашда ижо-бий натижа беришини аниқлади. Ўсимликнинг доривор омиллари амалиётда қўллашга тавсия этилди.

Академик В. П. Филатов сабрут таркибида инсон аъзоларига ҳаётбахш таъсир кўрсатадиган биоген сти-муляторлар борлигини кўрсатиб ўтади. Сабрутнинг

қирқилган барглари 12 кеча-кундуз давомида қоронғи шароитда, нисбатан пасайтирилган ҳароратда ( $-4-8^{\circ}$ ) сақлаб туриладиган бўлса, мазкур маҳсулотдан танани соғайишига ижобий таъсир кўрсатадиган, ашаддий бактерияларга салбий таъсир қиладиган омиллар ҳосил бўлади. Сабрўтнинг мазкур хусусиятлари клиник шароитларда ўрганилиб, даволаш амалиётида қўлланила бошланди.

Сабрўтдан тайёрланадиган дори-дармонлар, айниқса кўз касалликларида, камқонлик (анемия), тажовузкор нур таъсиридан вужудга келадиган касалликларда, зиқнафасда (бронхиал астма), сурункали меъда яллиғланиши (гастрит), ўн икки бармоқли ичак яраси ва бошқа касалликларда фойдали ҳисобланади.

Сабрўт таркибида, жумладан шарбатидан ҳосил қилинган маҳсулотда алоин, эмодин каби антрогликозид асослари, органик кислоталар смола, фитонцидлар, ошловчи моддалар, эфир мойлари, С дармондориси, каротин ва бошқа моддалар бор.

Болалар оғир хасталикни бошдан кечирганларидан сўнг, содир бўладиган камқувватликда қўйидагича хонаки доривор омилдан фойдаланиш мумкин.

100 г миқдордаги алой шарбатига 500 г ёнғоқ мағзи, 300 г тоза асал, 3—4 лимонни тўғраб солиб, обдан эзиб аралаштирилади-да, кунига 3 маҳал, чой қошиқда овқатланишдан ярим соат олдин болага берилади.

Упка сили касаллигида қўйидагича амалдан фойдаланиш тавсия этилади. Сабрўтнинг янги шарбатидан 15 г, тўнғизнинг ички ёки саримойдан 100 г, тоза асалдан 100 г, кукун ҳолидаги какаодан 100 г миқдорда олиб, улар яхшилаб аралаштирилади. Аралашмадан 1 ош қошиқ миқдорда олиб, 1 стакан иссиқ сувга қўшиб ичилади. Бундай муолажа кунига 2 марта қилинади.

Тиббиётда сабрўтдан тайёрланган дорилар яққол кўринишдаги яллиғланишга қарши, жароҳатларни тузатишда ҳамда куйиш ҳоллари юз берганда қўлланилади. Саноат миқёсида сабрўтдан шарбат, сабрўт линименти, сабрўт шарбатининг темир билан аралашмаси, сабрўтнинг суюқ экстракти (нишланиш учун инъекция) чиқарилади.

Сабрўтнинг янги шарбати сурункали гастритда, яъни меъда кислотасининг камлиги, қабзиятга мойиллик бўлганида, иштаҳага барака бериш мақсадида, шунинг-

дек танани юқумли касалликларга нисбатан бардошли қилиш учун тавсия этилади.

Сабрўт шарбатининг (сироп) темир билан аралашмаси сурункали ҳамда ўткир ошқозон-ичак йўли касалликларида, жумладан постгеморрагик анемия, келиб чиқиши турлича бўлган гипохромли анемия касалликларида, шунингдек одамнинг силласини қуритадиган юқумли ва бошқа касалликларни бошидан кечирган кишиларга тавсия этилади.

Сабрўт шарбати тери касалликларида, шиллиқ қаватнинг хасталикларида кенг қўлланилади. Ташқи муолажа сифатида йирингли жароҳатларда, куйганда, суяк силида (остеомиелит), битмайдиган яраларда қўлланилади. Унинг воситасида оғиз-ҳалқум касалликларида ғарғара қилинади, милк касалликларида чайилади.

Бир қатор клиник муассасаларда сабрўт шарбати билан тери сили, гуш (экзема) ва бошқа касалликларда компресс қилинади.

Сабрўтнинг суyoқ экстракти кўз касалликларида (блефарит, конъюнктивит, кератит, ирит ва бошқа), гастрит, сурункали ошқозон-ичак касалликларида, зикнафас ва гинекологик касалликларда нишлаш йўли билан комплекс даволар қаторига киритилади.

Сабрўтдан тайёрланган дори-дармонлар пародонит, катарал ва ярали гингвит, сурункали рецидивланадиган афтозли стоматитларда ёпиштириш ҳамда инстиляция кўринишида фойдаланилади.

## СЕМИЗАК — КАЛАНХОЭ

Ҳозирда кўпгина хонадонларда ажойиб маданий ўсимликлар ўстирилади. Уйнинг товча жовонларида қулоч отиб ўсаётган, ўрмалаб ўсувчи, шунингдек миттигина, ангишвонадек келадиган ёхуд кирпидек хурпайиб турган қуманжир дейсизми назарингизни тортмай қўймайди. Хонада ўстириладиган маданий ўсимликлар орасида нафақат сабрўт (алой), ёронгул, семизак каби ўсимликлар мўъжизакор кўриниши билангина эмас, балки шифобахшлиги билан ҳам қадрланади.

Семизак—суккулент (семиз ўтлар) тоифасидаги кўп йиллик ўсимлик. Барг пластинкаларининг зирҳидан дуварак берувчи куртакларига эга. Бу куртаклардан янги ўсимлик намунасини ўстириш мумкин.

Аслида семизакнинг ватани—Жанубий Африка, Мек-



сика, Ўртаер денгизи соҳилидаги мамлакатлардир. Жумҳуриятимиз кўламида семизак манзара кашф этувчи ўсимлик сифатида уй-хонадонларда, шунингдек махсус иқлимхона—оранжереяларда ўстирилади, улардан санот миқёсида семизак шарбати ҳам олинади.

Семизакнинг доривор маҳсулоти — баргли поясидир.

Ўсимликнинг ер устки қисмида полисахаридлар, органик кислоталар (олма, тартрон, лимон кислоталари), ферментлар (дегидраза, тартрон ва сирка кислоталари карбоксилазаси), флавоноидлар, С, Р дармондориси минерал тузлар, катехинлар бор.

Семизак шарбатидан битиши қийин бўлган яраларни ўлимтик тўқималардан покизалайди, жароҳатланган терида эт олишини тезлаштиради.

Семизак шарбати битиши қийин бўлган яраларни (трофик яра) тузатишда фойдаланилади. Шунингдек, оғир хасталиклар бўлмиш варикозли, посттромбофлебик ва посттравматик яраларда озорланган жойларнинг устига семизак шарбати шимдирилган 4—5 қаватли дока қўйилади. Мазкур амалда эътибор бериладиган нарса, қўйиладиган дока қатлами ярага мосланиб, уни қоплаб туриши керак.

Жарроҳлик амалиётида битиши қийин бўлган яраларни тузатишда фойдаланилади. Бунда семизакнинг шарбати, шунингдек унинг суртма дориси ишлатилади. Семизак суртмаси айни керакли вақтда тайёрланади. Одатда, семизакли суртма қуйидагича тайёрланади: ўз таркибида сув сақламаган ланолин (қўй жунидан олинади)—60 г, семизак шарбати—40 мл, фуразолидон 0,25 г, новокаин 0,25 г миқдорида олиниб, аралаштириб тайёрланади. Семизак шарбати ҳамда суртмаси йирингли, ўлимтик тўқима бўлган жараёнларда, болдир яраларида, узоқ вақт давом этган хасталикда ётавериб эзилиб қолган жой (пролежни)ни тузатишда, шунингдек терини бир жойдан иккинчи жойга ўтказиб даволашда ишлатилади.

С. Я. Соколов ва И. П. Замотаевларнинг берган маълумотларига қараганда, семизак шарбати муштарак ҳолда (комплекс) сарамасни даволашда ижобий натижа беради. Бунинг учун каланхоэ ёки семизак шарбати тенг миқдордаги новокаиннинг 0,5% ли эритмаси билан аралаштирилади-да, дока қатламларига бўктирилиб сарамас билан озорланган тери устига қўйилади. Аралашмани дори бўлган дока қатлами билан кунига 2—3 мар-

та намлаб турилади. Даволаш даври 5—6 кунни ташкил қилади.

Семизак шарбати антисептик ҳамда яллиғланишга қарши хусусиятларга эга бўлиши, шунингдек жароҳат ва яраларни ўлимтик тўқималардан тозалаши ҳамда тез эт олдириши стоматология амалиётида атрофлича қўлланилади.

Семизак шарбати билан оғиз бўшлиғи ювилади, ёпиштириш (апликация) билан ҳамда аэрозолли ингаляция-пуркаш йўлидан фойдаланилади. Одатда, семизак шарбати ишлатилишидан олдин +37°C атрофида илитилган бўлиши керак.

Семизак шарбати ҳамда суртма дориси миқёсида дорихоналарга чиқарилади. Семизак шарбати шиша идишчаларда 10,20 ва 100 г дан бўлади. Бу турдаги дорини қуёшнинг тигиз нурларидан ҳимояланган жойларда сақланади.

## ТИРНОҚГУЛ

Тирноқгул ҳозирда кўпгина гулзорларда, чечакзорларда маданий равишда ўстириладиган манзара кашф этувчи гуллардан бири ҳисобланади.

Тирноқгул, уни баъзан қўштирноқ деб ҳам аташади— мураккабгулдошлар оиласига мансуб бўлиб, бўйи 60 см гача етадиган, бир йиллик хушманзара ва шифобахш ўсимлик. У тукли шохланган поячаларига эга, барглари ҳам сертук, тескари тухумсимон, поячаларнинг юқори қисмидаги барглари тухумсимон ёки наштарсимон бўлиб улар пояга бандсиз ўрнашган.

Тирноқгулнинг гуллари тилларанг ёки сариқ бўлиб, ўсимликнинг поя ва шохчалари учиди якка-якка ҳолда жойлашган йирик саватчаларга тўпланган. Ўсимликнинг поячасидаги бахмалсимон туклар қуёш нури тушган пайтларда ёпишқоқ хусусиятга эга. Унинг меваси—пистачалар қушнинг тирноғига ўхшаб ичкари томонга қайрилган бўлади. Шу боисдан уни тирноқгул ёки қўштирноқ деб юритилади.

Ҳозирда маданий ҳолда кўплаб ўстириладиган тирноқгул ёввойи ҳолда Жанубий Оврупо, Олд Осиё ва Яқин Шарқ мамлакатларида ўсади. Уни жуда қадим замонлардан бери манзарали гул сифатида маданий ҳолда экиб келинади.

Тирноқгулнинг гуллари таркибида 17% га яқин календен, 3% каротин, органик кислоталар (салицилат, олма), фитонцидлар, алкалоидлар, эфир мойи, қатрон, азот сақловчи шиллиқ, албумин, сапонинлар, ошловчи, бўёқ ва бошқа моддалар бор.

Халқ табобати амалиётида ўсимликнинг гул саватчаларидан тайёрланган дамламалар жигар, талоқ, меъда ва ичак касалликларини даволашда ишлатилади.

Ўсимлик гулларида тайёрланган дамламадан киши бадани куйганда, совуқ урганида, турли яраларда (хўппоз, чипқон, кўзикўк, сизлогич, хасмол ва бошқа) обзан (ванна), бўқтирма (примочка), бозиллатма (компресс) қилинади. Дамлама билан оғиз бўшлиғи касалланганда оғиз чайқалади, ундан ҳуқна (клизма) қилиш ҳам мумкин.

Тирноқгулдан тайёрланган дорилар сийдик ҳайдашда (қовуқда тош ва қум мавжуд бўлганида), қизилчада, мичалда (рахит), бош айланишида, йўталда, қорин оғриғида (меъда яраси, спазмасида), йўталда истеъмол этилса, ижобий таъсирини кўрсатади.

Замонавий тиббиёт амалиётида қўштирноқли доридармонлар кенг ишлатилмоқда. Тирноқгул асосида тайёрланадиган тиндирмалар (настойка), таблеткалар, эмульсиялар бир қатор касалликларни даволашда ишлатилмоқда. Проф. В. В. Хворованинг олиб борган тажрибаларига қараганда, тирноқгулдан тайёрланган тиндирма аёлларнинг климакс давридаги қон босимининг ошишини меъёрга келтирадиган ишончли даволардан бири ҳисобланар экан.

Уй-хона шароитида тирноқгул гулларида дори-дармон тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган, ҳароратга чидамли идишдаги 2 стакан қайноқ сув устига тирноқгул гулдан 2 чой қошиқ солиб, 15 дақиқа давомида дамлаб қўйилади. Дамламадан кунига 4 маҳал ярим стакандан ичилади (Ҳ. Х. Холматов, З. Ҳ. Ҳабибов). Ёки 400 г қайноқ сувга 20 г майдаланган гулдан солиб, 10 дақиқа давомида қайнатилади. Қайнатма совигаچ, сузиб олинади. Ундан кунига 1 ош қошиқдан уч маҳал ичиш лозим кўрилади.

Тирноқгулдан доривор маҳсулот тайёрлаш учун одатда ўсимлик айна гуллаган даврда, гулсаватчалар қирқиб олинади, сўнгра салқин, ҳаво алмашиб турадиган жойларда қуритилади-да, қоғоз халтачаларга солиб сақланади.

## Ч О Й

Чой кундалик ҳаётимизда кўплаб фойдаланиладиган табиатнинг хосиятли эҳсони бўлиб, у қарийб жаҳоннинг ҳар бир хонадониди табиатли ичимлик сифатида истеъмол этилади.

Чойлар табиий шароитда ўсиб, 10 м гача борадиган доимий яшил ўсимлик. Одатда, маданий равишда етиштириладиган, плантацияларда ўстириладиган чойларнинг бўйи 1,5 м дан ошмайди. Ўсимликнинг барглари вақти-вақти билан махсус воситалар, шунингдек қўл воситасиди териб турилади.

Чойнинг барги оддий, қалин, ялтироқ, кунгура (овал) шаклида, учи ўткир, нотекис тишсимон қиррали бўлади. Мурғак барглари тукли, гуллари 1—5 тадан барг қўлтиғиди ўрнашган. Косача барги 5—7 та бўлиб, мева билан бирга қолади. Тожбарги 5—9 та оқ ёки пуштирангли, оталиги кўп сонли, оналиги битта. Меваси — уч чаноқли, учта уруғли пишганда очиладиган кўсакча.

Чой ўсимлиги август ойидан то кеч кузгача гуллайди, меваси октябрь—декабрда етилади.

Чой ёввойи ҳолда Ҳиндистоннинг шимоли-шарқидиги тоғли ҳудудларда (Ассам штатида), шунингдек Ҳинди-Хитойда учрайди. Чой ҳозирда жуда кўп мамлакатларда, тропик ҳамда субтропик иқлимли жойларда етиштирилмоқда. Урта Осиёнинг айрим минтақаларида, жумладан Туркменистоннинг Копет-Тоғ субтропик минтақасида, Ўзбекистоннинг Сурхондарё воҳасида, Тошкент вилоятининг Дўрмон масканида чой етиштириш борасида жиддий изланишлар олиб борилаётганлиги ҳақида маълумотлар бор («Вечерный Ташкент», №93, 1980).

Чой татимли бўлибгина қолмасдан, балки у шифобахш хусусиятларга эга эканлиги бундан 2700 йиллар муқаддам хитой ёзма манбаларида қайд этиб ўтилган эди.

Чой барги таркибида, яъни махсус равишда ишлов бериб, қуришиб олинганида 12% га яқин танин, 16% оқсил, 1,5% қанд моддаси, алкалоидлар (4% кофеин, теофиллин, теобромин), эфир мойлари, дармондорилардан С (250 мг% гача), Р, РР, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> К, никотин ва пантотен кислоталари бор. Ўсимлик уруғи таркибида 9—10% стероид сапонинлар, 22—35% ёғ бўлади. Чойда жуда кўп микроунсурлар бор.

Чой барглари асосида тайёрланадиган дамлама фақатгина чанқоқ босувчи, кишига яхши кайфият берувчи, жисмонан бардам қилувчи ичимлик ҳисобланиб қолмасдан, балки бир қатор касалликларни даволашда ҳам ишлатилган. Унинг дамламаси бош оғриғини қолдирувчи, қувватни оширувчи, фикрни теранлаштирувчи омил сифатида истеъмол этилган бўлса, суртма ҳолидагиси бод ва белангига даво сифатида фойдаланилган. Халқ табобати амалиётида қуюқ қилиб дамланган чой ични қотириш, оёқ терлашидан холи қилувчи манба сифатида, кўз шилпиғланиши, говмижжасини қайтариш мақсадида ҳам фойдаланилади.

Замонавий тиббиёт амалиётида ҳам чой алоҳида ўрин тутати. Чой ўсимлиги асосида тайёрланадиган турли кўринишдаги дори-дармонлар томирчаларнинг ўтказувчанлиги патологияси билан боғлиқ бўлган бир қатор хасталикларни даволашда ишлатилади. Жумладан, қон оқиши билан боғлиқ бўлган касалликлар, лавша, нефрит, гематургия, атеросклероз, хафақон, ичбуруғ, қорин тифи, қизамиқ, кўкйўтал, қизилча, бод, ревматик, эндокардит, юракнинг яна бошқа хасталиклари, жумладан стенокардия, сурункали гепатит, полиомиелит, А типидagi грипп, меъда яраси, ўн икки бармоқли ичак жароҳати, жигар ва буйрак касалликларини даволашда, подагра, танада туз йиғилишида, нафас йўлларининг шамоллаши билан боғлиқ бўлган хасталиклар, тўқималарнинг нерв ва озиқланишининг бузилишидан келиб чиқадиган яра жараёнлари, Рентген нурларидан зарарланганда (нур касаллиги), офтоб урганида бу дорилар ижобий таъсир этиши мумкин.

Чой қон фаолиятига ҳам бевосита алоқадор. Ундаги шифобахш модда қон томирларининг мўрт бўлиб қолишидан холи қилади, эгилувчанлик, қайишқоқлигини оширади. Бу эса ўз навбатида томир ёрилиб, қон қуйилиш каби ниҳоятда хавfli тасодифларга чек қўяди.

Чойнинг ўзига хос шифобахш хусусиятлари ҳақида М. А. Бакучаева ва С. И. Бердиевалар янада қизиқарли маълумотларни келтирадилар. Кўк чой таркибида мавжуд бўлган катехинлар бевосита дизентерия, паратиф, шунингдек кокк бактерияларга таъсир этиб, уларга ҳалокатли таъсир этиши маълум бўлди. Катехин моддаси киши аъзоларида ҳаёт учун ниҳоятда зарур бўлган С дармондорисининг тўпланишида хизмати бор. Чой таркибидаги танин моддаси эса овқатни осон ҳазм бўлишига мойиллик яратади.

Чой таркибидаги гутамин аминокислотаси асабни тинчлантирувчи омил сифатида хизмат қилади. Чойдаги темир моддаси қондаги гемоглобинни кўпайтиради ҳамда қизил қон таначаларини шакллантиради, фтор элементининг маълум миқдори тишларни нурашдан сақлайди. Чойдаги йод эса ўз навбатида склероз касаллигини олдини олади.

Чой дамламаси кишининг кайфиятини зиёда қилиши билан бирга фикрлаш қобилиятини оширади.

Замонавий тиббиёт амалиётида чойнинг ўз ўрни бор. Чой таркибидаги кофеин, шунингдек ундан олинадиган дори-дармонлар марказий нерв тизимларини кўзғатувчи хусусиятга эга. Кофеин наркотик моддалар билан заҳарланганда, юқумли касалликлар натижасида юрак фаолиятининг пасайишида ҳамда нафас маркази сусайишида, қон айланишининг чуқур бузилишида (қон томирлари касалланганда), нерв тизимлари чарчаганда ва бош оғриғида тананинг умумий тонусини кўтарувчи дори сифатида тавсия этилади. Чойдаги теобрамин алкалоиди эса кўкрак қисиши, атеросклероз, гипертония касалликларини даволашда ва сийдик ҳайдовчи омил сифатида қўлланади.

Чойдаги катехинларнинг мажмуаси Р дармондориси таъсирига эга бўлганлиги туфайли, геморрагик диатез (қон кетиши билан кечувчи касаллик), тана салқиган вақтда, кўз остида қон тўпланишида ва яна бир қатор хасталикларни даволашда ишлатилади.

Айниқса, қора чойни «аччиқ» дамлаб суистеъмол этилиши киши танасига нохуш таъсир этиши мумкин. Чунончи, марказий асаб тизимида ўта кўзғалиш кузатилади: бош гангийди, қўл ва оёқларнинг қалтираши кузатилади, томир уриши ва нафас олиш ошади, кишини безгак тутгандек ҳолат содир бўлиши мумкин. Қуюқ дамланган чойни кўз босими ва юрак хасталиклари билан оғриган беморлар ичмаслиги лозим. Шунингдек, у уйқу қочириши, қабзиятга мойиллик яратиб, нохушликни келтириб чиқариши мумкин.

## Я Н Т О Қ

Янтоқ дуккаклилар оиласига кирувчи яримбута ўсимлик бўлиб, Ўрта Осиё ҳудудида кўплаб учрайдиган наботот намуналаридан бири ҳисобланади. Янтоқни маҳаллий аҳоли *жантақ* (қозоқлар), *янтак* (туркманлар), *жаптак* (қирғизлар), *янтоқ шакар* (ўзбеклар),

*шетир хор* (форслар), *таранжабин* (араблар), *вёр-блужья колочка* (руслар) деб номланади. Янтоқларнинг бир неча тури, жумладан: шакар янтоқ, сийрак баргли янтоқ, сохта янтоқ кабилари учрайди.

Янтоқ кўп йиллик ўт сифатида ўсади. Илдизи жуда тараққий этган бўлиб, ҳатто 30—35 м чуқурликкача тушиши ҳақида маълумотлар бор. Пояси сершоҳ, бўйи 50—80 см. Барглари нисбатан майда, 2—4 см атрофида бўлиб, эллипс кўринишида. Пояси тик ўсувчи, тиконли, пастки томони ёғочланган. Одатда, поянинг пастки томонидаги тиканлар қаттиқ ва калта, устки томонидагилари эса узун, хийла юмшоқ бўлади. Гоҳо тиканлар устида баргчалар ўсиб турганини кўриш мумкин. Қишлаб чиққан куртаклардан унган янтоқ июнь ойида гуллаб бошлайди. Гуллари капалаксимон, бинафша тусли, пушти ёки қизил бўлади. Янтоқ меваси—тасбеҳсимон, кўп уруғли, дуккак. Одатда, ўсимликнинг дастлаб очилган гулларидан августнинг биринчи ярмида мева ҳосил бўлади.

Улкамиз кўламида янтоқ турлари қарийб вилоятлардаги тепаликларда, қумлоқ, текисликларда, тоғ ён бағирларида, темир йўл ёқаларида, бегона ўт сифатида экинлар орасида, лахтак ерларда, ариқ, зовур бўйларида учрайди.

Янтоқнинг ер устки қисми, шунингдек илдизлари шифобахш маҳсулот ҳисобланади. Одатда, янтоқ турлари гуллаганида ер устки қисми ўриб, йиғиштирилади-да, пана, соя жойларда қуритилади. Ўсимлик илдизлари эса, хазонрезги пайтларида ёки эрта баҳорда ковлаб олинади, тупроқлардан тозалангач, совуқ сувда ювилиб, очиқ жойларда қуритилади.

Янтоқнинг поя ва барглари таркибида 500—1000мг% С дармондориси, 6,7 мг каротин, 0,33% эфир мойлари, 3,9—8,2% ошловчи моддалар, флавоноидлар, қандлар, шиллиқ ва бошқа моддалар мавжуд. Илдизида эса 0,17—0,19% алкалоидлар, гликозидлар, бўёқ моддалар, 5,7% қатрон (смола) лар 3,064% органик кислоталар, 80 мг% С дармондориси бор.

Янтоқ халқ табобати амалиётида жуда қадим замонлардан бери фойдаланиб келинади.

Ўрта Осиё миңтақаларида янтоқзорлар жуда кўп бўлганлиги туфайли, жуда қадим замонлардан бери маҳаллий аҳоли ўсимлик шакари (маннаси) дан ўз ўрнида тадбиркорлик билан фойдаланиб келган. Ундан нафақат шарқона ҳолвалар тайёрланади, балки у бир

қатор туркона дори-дармонлар таркибига ҳам киргизилган.

Абу Райҳон Берунийнинг «Сайдана» китобида қайд этилишича, янтоқ шакари татимли озуқа бўлиши билан бирга, кишини дард-андухлар ўйловидан холи этади. Абу Али ибн Синонинг «Тиб қонунлари» китобини II жилдида янтоқ шакари ҳомиладор хотинларга ишлатиш учун ярайдиган юмшатувчи дори сифатида тавсия этилади, шу билан бирга у йўталга фойда қилади, кўкракни юмшатади, ташналикни босади, сафрони енгил суради.

Ибн Сино янтоқ ўсимлигининг ер устки қисмидан тайёрланадиган дамламани йўтал қолдирувчи, терлатувчи, кўкракни юмшатувчи омил сифатида фойдаланган, дамага сурги воситаси эканлиги тўғрисида маълумот қолдирган.

Халқ табобати амалиётида янтоқ турлари илдизларидан тайёрланган қайнатма бавосил касаллигини даволашда ишлатилади, шунингдек бу доривор омил яраларни даволашда, қон аралаш ич кетганида тавсия этилади.

А. П. Поповнинг берган маълумотларига қараганда, янтоқ илдизлари асосида тайёрланадиган қайнатма (20 г маҳсулот 200 г сувга, 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал) истисқо хасталигида сийдик ҳайдовчи омил ҳисобланади. Бундай амал катта ёшли кишиларда сийдик ушлаиб қолганида ҳамда сийдик йўлида қум бўлганида ижобий натижасини кўрсатади.

Халқ табобатида янтоқнинг илдизлари жароҳатларнинг шоҳ қаватларини тезда тиклаш учун қўлланилади. Бунинг учун илдиздан бир қисм олиб, ўн баравар сув билан қайнатилади, сўнгра тиндириб сузилади. Шарбати билан жароҳатларни авайлаб ювилади.

Янтоқнинг яна бир ажойиб хусусиятларидан бири: ўт қисмидан тайёрланган қайнатма ва дамламалар фитоцидлик хусусиятига эга. Янтоқдан тайёрланган қайнатма ва дамага ич бурма, ҳиқилдоқ, касалликларидан, бодомча безларининг яллиғлиниши (ангина), фасодли қулоқ оғришида яхши натижалар беради. Янтоқнинг пушти гулбаргларида тайёрланган «янтоқ чой» Урта Осиё ўтроқ халқларининг ва қўшни Озарбайжоннинг энг татимли гулобларидан ҳисобланади. «Янтоқ чой» ни ичган киши тезда ташналикдан халос бўлади, тер босиши тўхтади.



С. С. Саҳобиддиновнинг берган маълумотларига қараганда, бавосил азиятида бўлганлар янтоқнинг новдалари ҳамда гуллари асосида тайёрланган дамламали боғлама (припарка) дан фойдалансалар дарддан фориғ бўладилар. Ўсимлик дуди кўзнинг шоҳ қаватини хиралашиси, шақиқа (мигрень), бавосилга малҳамлик қилади.

Келлер ва Шапоренколарнинг айтишича, ўсимликнинг барг ва новдаларидан тайёрланган дамлама тер ҳайдайди, ични юмшатади, изтиробли йўтални қолдиради, сийдик ҳайдайди. Янтоқли қайнатма болалар учун энгил сурги ҳамда қон тозаловчи омилдир.

Одатда, уй шароитида янтоқ маҳсулотларидан қуйидагича доривор омиллар тайёрланади. Янтоқ турлари илдизидан қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган сирли идишга бир стакан қайноқ сув қуйиб, устига маҳсулотдан (майдаланган) 1 ош қошиқ солиб, 15 дақиқа қайнатилади-да, 2 соат қолдирилади. Сўнгра дока воситасида сузиб, шарбатидан кунига 3 маҳал ош қошиқдан ичилади.

Янтоқ турларининг ер устки қисмларидан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайноқ сув қуйиб, унинг устига янтоқнинг ер устки маҳсулотидан 2 чой қошиқ солинади-да, 2 соат дамлаб қўйилади. Сузиб олингач, шарбатидан кунига 4 маҳал ош қошиқдан ичилади.

Янтоқ дамламаси, қайнатмаси, настойкаси, экстракти сийдик, ўт ҳайдаш омили ҳамда сурги воситаси сифатида тавсия этилган.

Янтоқ турларидан қуйидагича доривор маҳсулотлар тайёрланиши мумкин: ўсимлик гуллаган паллада ер устки қисмлари ўриб олинади. Одатда, бизнинг шароитимизда янтоқ май-сентябрь ойларида гуллайди. Ўриб олинган ер устки қисми соя, ҳавоси алмашиб турадиган жойларда қуритилади. Илдизи эса баҳор дамлари ёки кузда қазиб олингач, тупроқдан тозаланиб, совуқ сувда чайилганидан сўнг, очиқ жойларда, тагига покиза тўшама қўйилиб қуритилади.

Янтоқ шақари, табиблар ибораси билан айтилганда «таранжабин» (манна) одатда, эрталаб қоқиб-силтаниб олинади-да, барг, тиканак ҳамда дуккакларидан холи қилинади. Янтоқ шақари таркибида 5,5% сув бўлганлиги туфайли, уни бироз қуритиб қоғоз халталарда сақланиши лозим.

## ҚАРИҚИЗ

Қариқиз— мураккабгулдошлар оиласига мансуб икки йиллик ўтсимон ўсимликлар туркуми. Ўсимликнинг бўйи 150—175 см келадиган, пояси тик ва қиррали кўп баргли, юқори қисмидан шохланган. Илдиз олди барглари жуда йирик, тухумсимон, асоси юраксимон бўлади. Пояда жойлашган барглари катта бандли, устки томони яшил рангли, туксиз, баъзан қисқа тукли, остки томони оч яшил рангли, чети майда тешиклидир. Гуллари саватча ҳолида жойлашган бўлиб, унинг диаметри 3 см гача бўлади. Ўсимлик июнь-августда гуллайди ва меваси сентябрда пишади. Меваси — чўзиқ, қобирғали, учма писталардан иборат.

Ўзбекистонда қариқизнинг *пахмоқ қариқиз* ва *қариқиз* каби турлари кўпроқ тарқалган. У намли, ташландиқ жойларда ўсади.

Қариқизнинг мурғак поя ва новдаларини пиширилган ҳолда, илдизини эса сабзавот сингари таомларга солиб истеъмол қилинади. Ўсимликнинг барг ҳамда илдизларидан эса доривор маҳсулот сифатида фойдаланилади.

Қариқиз илдизи таркибида полисахарид инулин, протеинлар, эфир мойлари, мойсимон моддалар, пальмитин, стеарин кислоталари, систостерин ва стигмастерин, ошловчи моддалар (2—4%), С дармондориси каби моддалар бор. Ўсимлик уруғларида гликозид арктин, линол ва олеин глицеридларидан ташкил топган ёғлар мавжуд. Ўсимлик баргларида эса С дармондориси, каротин, эфир мойи, шиллиқ органик кислоталар, ошловчи моддалар борлиги аниқланган.

Қариқизнинг дориворлик хусусияти қадимдан маълум. Халқ табобатида ҳозирга қадар яхши сийдик ҳайдовчи, терлатувчи омил сифатида ишлатилади. Шунингдек, уни никриз, ўт пуфагидаги тош, сийдик йўлларидаги тош касалликлари, гастрит, гастроэнтерит, энтерит ва бошқа турдаги тери касалликларини (экзема, ҳуснбузар, фурункулез) даволашда қўлланилади (П. П. Голишенков, 1971).

Қариқиз илдизлари асосида қайнатма дамламалар тайёрланади. Қайнатма тайёрлаш учун 20 г миқдордаги майдаланган маҳсулот (қуритилгани) 200 г қайноқ сувга солиниб 15 дақиқа давомида енгил аланга устида қайнатилади. Сузиб олинган шарбатдан кунига чорак стакандан 4 маҳал истеъмол қилинади.

Қариқиз илдизидан дамлама тайёрлаш учун 1 ош қошиқ миқдорида майдаланган маҳсулотдан олиниб, унинг устига икки стакан қайнаб турган сув солиниб, 1—2 соат давомида дамлаб қўйилади. Дамлама иссиқ ҳолида 0,5 стакандан кунига 2—4 маҳал ичилади.

Терлатувчи ҳамда сийдик ҳайдовчи доривор тайёрлаш учун маҳсулот узоқ вақт давомида қайнатилиши лозим бўлади. Бунинг учун 2—4 ош қошиқ миқдоридаги майдаланган илдиз устига 800 г сув солиниб, 400 г қолгунича қайнатиш давом эттирилади. Қайнатма тайёрланганидан сўнг унга 2—3 ош қошиғи миқдорида асал ёки шакар солиниб чучуклаштирилади. Бундан кунига 0,5 стакандан 3 маҳал истеъмол қилинади. Бемор мазкур қайнатмани ичганидан сўнг яхшилаб кўрпага ўраб қўйилади.

Тери касалликларида (чипқон, экзема ва бошқа) қариқиз барглари асосида тайёрланадиган қайнатма яхши натижа бериши ҳақида маълумотлар бор. Бунинг учун 1 ҳисса қариқиз маҳсулотига 10 ҳисса сув қўшиб дамлама тайёрланади.

Қариқиз барглари ҳамда илдизларини қайнатиб олиб, сўнгра уни сариеғ билан эзиб аралаштирилгани турли хил кўринишдаги куйишда, соч бевақт тўкилишида ва уни ўстириш учун суртма сифатида фойдаланилади.

Агар 38 г миқдоридаги янги қариқиз илдизи (майдаланган бўлиши керак) 100 г кунгабоқар мойи ёхуд зайтун мойига 10 кун давомида солиб қўйилганидан сўнг, снгил алангада 15 дақиқа қайнатиб олинадиган бўлса, «Репейное масло» номи билан юритиладиган қариқиз мойи ҳосил бўлади. Бу доривор омил сочнинг илдизини мустаҳкамлаш билан бирга уни ривожланишини уйғунлаштиради. Шу билан бирга қариқиз мойи битиши қийин бўлган яраларнинг эт олишини тезлаштиради.

А. П. Поповнинг берган маълумотларига қараганда, қариқиз (Арктум лаппа) диабет касалига ҳам даво сифатида қаралади. Бунинг учун ўсимлик илдизлари ловия қўзоқлари ҳамда қорақат барглари билан тенг миқдорда олиниб аралаштириб тайёрланади. Уни ширинча, мичал, бавосил, истисқо ва бод касалликларида яхши натижа берувчи восита сифатида ишлатиш ҳам

мумкин. Ревматизмни даволаш учун қариқиз илдизини қора андиз илдизлари билан тенг миқдорда олиб ара-лаштирилгани маъқул кўринади.

Мабодо сурункали қабзият билан озорланиш бўлса, унда қариқиз илдизи ҳамда унинг уруғлари асосида қайнатма тайёрлаб фойдаланиш мумкин.

Умуман қариқиз халқ амалларида атрофлича фойдаланилади.

Шарқ мамлакатларида қариқиз озиқ-овқат масаллиги сифатида ҳам жуда аҳамиятли ҳисобланади. Жумладан, Япония, Хитой ва бошқа мамлакатларда қариқиз маданий равишда махсус хўжаликларда ўстирилади. Усимликнинг илдизи ҳамда ёш новдаларини хомлигича, шунингдек, қайнатиб, дамланган ҳолда ҳамда қовурилган кўринишда истеъмол қиладилар. Суюқ кўринишдаги таомларга картошка ўрнини босувчи маҳсулот сифатида соладилар. Ундан котлет ва нонлар тайёрлайдилар. Майда қилиб тўғралган қариқиз илдизи қатиқ билан қайнатилади, унга шовул, сирка солиниб қиёмига етказилади. Шунда ўсимлик илдизидан мавжуд бўлган инулин модда қандли модда — фруктозага айланади. Маҳсулот татимлилиги, хушхўрлиги ҳамда шифобахшлиги билан ажралиб туради.

## Ҳ О З П А Н Ж А

Ҳозпанжа — раъногулдошларга мансуб ўтсимон ёки бутасимон ўсимлик туркуми. Барглари панжасимон ва патсимон мураккаб ёки қирқма. Гуллари сариқ, оқ, пушти ва тўқ қизил бўлиши ҳам мумкин.

Маълумотларга қараганда, Ер юзининг Шимолий палласида ўсимликнинг 200 га яқин тури учрайди. Шулардан 150 тури Мустақил Ҳамдўстлик мамлакатлари ҳудудида ўсади. Ўзбекистон жумҳуриятида Ҳозпанжанинг «чойўт», «ерчой», «бешбарг», «эшақгул» турлари учрайди.

Ҳозпанжа ўсимлигининг аксарият турларида, жумладан, илдизпоясида ошловчи моддалар тўпланган. Шулардан айримлари дориворлиги билан ажралиб туради. Чунончи, Ҳозпанжанинг «Патентилла еректа» тури шифобахш манба сифатида фойдаланилади. У, асосан, Мустақил Ҳамдўстлик мамлакатларининг Европа қисмидаги ўрмон, ўрмон-чўл жойларида, Кавказда, Фар-

бий Сибирда сой, жилға, дарё буйлари, ботқоқликлар, ўтлоқларда учрайди.

Ҳозирнинг илдизпояси доривор қисми ҳисобланади.

Ҳозирнинг илдизпоясида 14—31% гача ошловчи моддалар, кристаллик кўринишига эга бўлган эфир—терментол, органик кислоталар (хин ҳамда элгага кислоталари), флавофенлар, қатрон, елим, мум ва крахмал каби моддалар бор.

Ҳозир қадимдан Ғарбий Европа ҳамда Россия халқлари томонидан бир қатор хасталикларни даволашда фойдаланиб келинган. Усимликнинг номи «потенцилла» латинча «куч» маъносини англатади. Уни ичтурувчи кучли таъсир этувчи шифобахш омил сифатида ишлатилган. Ҳозир илдизлари қайнатма кўринишида сурункали энтеритнинг кучли ич ўтиши билан кузатиладиган турига, меъда яраси, жигар касалликлари, ниқриз (подагра) хасталигига даво сифатида тавсия этилади. Ташқи муолажа сифатида одам лат еганда, яраларда, куйганда, гушда боғлама (примочка) кўринишида фойдаланилади.

Ҳозир илдизи асосида тайёрланган қайнатма ич ўтишига даво бўлишидан ташқари, турли кўринишдаги ичдан қон кетганида, бодомча безларининг яллиғланишида, милкларнинг бепанд бўлиб қолишида, жумладан стоматит, гингивит, қон оқиб турадиган яра ва жароҳатларда ишлатилади. Бунинг учун усимлик илдизи асосида тайёрланган қайнатма билан оғиз бўшлиғи чайқалади, томоқ фарғара қилинади, яра-жароҳатлар ювилади.

Ҳозирнинг қайнатмаси ташқи муолажа сифатида тери куйганида, сувли гуш (экзема), қон оқиб турган яра-жароҳатларда тавсия этилади. Усимлик илдизини эзиб суртма тайёрлаб, уни қўл, оёқ ва лаблардаги ёрилиш, бичилишларга қўйиладиган бўлса, ижобий натижа беради (В. Куликов, 1975).

Уй шароитида Ҳозир дорилари қуйидагича тайёрлаш мумкин: қайнатма учун майдаланган илдиз олиниб 200 мл сув билан тайёрланади. Қунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан овқатланишдан олдин ичилади.

Ҳозир илдизи асосида суртма дори тайёрлаш учун 5 г майдаланган маҳсулотга 1 стакан мол ёғи қў-

шилиб 5 дақиқа давомида қайнатилади, иссиқ вақтида шиша идишларга сузиб олинади.

Ғозпанжа илдизларини эрта баҳор ёхуд кеч куз палласида ердан ковлаб олиниб, тупроқлардан тозалангач, совуқ сувда ювилиб ҳаво эркинлиги бўлган пана жойларда ҳавол қилиб қуритилади.

Ҳозирда дорихона ҳамда гиёҳхоналар бисотида ғозпанжанинг саноат миқёсида чиқарилаётган «Ғозпанжа илдизи» («Корень лапчатки прямостоячей») мавжуд, уларнинг бежирим ёрлиқчали қутичасида фойдаланиш йўллари баён этилган.

**ЖОНИВОРЛАРНИНГ ДОРИВОР  
МАҲСУЛОТЛАРИ**

## А С А Л

Асални ҳаёт шарбати дейдилар. Саховатли табиатнинг эҳсонларидан бири бўлмиш асални нечоғлик ширин, татимли ва шифобахш неъмат эканлигини баён этиб интиҳосига етиш қийин.

Ширинликлар султони ҳисобланувчи асални одамзот ўзининг илк даврларидан бошлаб истеъмол қилиб келади. Қадим замонларда ўтган олим ва фозил кишиларнинг асарларида асалнинг шифобахш хосиятлари баён этилган эди. Машҳур юнонистонлик олим Пифагор (милодимизга қадар тахминан 580—500 йилларда яшаган): анча узоқ умр кўраётганимнинг боиси муттасил асал истеъмол қилиб туришимдандир,— деб таъкидлаган эди. Қадимий юнон файласуф донишманди Демокрит (милодимизга қадар 460—370 йиллар) юз йилдан ошиқ яшаган бўлиб, унинг гапига қараганда, узоқ умр кўриш учун «ични асал билан таъминлаш, сиртдан мойли муолажа қилиш зарур». Таниқли румо табиби Жолинус ҳаким (130—200 йиллар) асални жуда кўп хасталиклар давоси сифатида тавсия этган эди.

Тиббиёт илмининг султони Абу Али ибн Сино (980—1037 йиллар) асалнинг хосиятларини санаб ўтган: асал мижозни тозалайди, томир йўлини равон қилади, ҳўллик ва газакни шимдирувчи қуввати бор. У ҳўлликни ва газакни баданнинг чуқур ерларидан тортади, гўштини сасиш ва бузилишдан сақлайди, чиркли чуқур яраларни тозалайди. Асал кўз хиралигини кетказади. Асални танглай билан эзиб суриш ва ғарғара қилиш бўғмадан халос этишга ёрдам беради, бодомча безларининг озорланишига қаршилик қилади. Асал суви меъдани кучайтиради, иштаҳага барака бериб, ҳазмни яхшилайди. Асал аччиқтош билан муштаракликда темиртки азиятдан халос этади. Ибн Синонинг кўрсатишига қараганда, ёш-навқиронликни сақлаш учун асал истеъмол



қилиниши лозим. Унинг тавсиясига қараганда, айниқса ёши 45 дан улум бўлган кишилар асалдан тез-тез истеъмол қилиб туришлари керак.

Муҳаммад Ҳусайн ибни Муҳаммад ал-Оқилий ўзининг «Махзан-ул-адвия» («Даволар хазинаси») китобида асалнинг хосиятлари устида тўхталиб, унга юксак баҳо беради. Асал аъзоларни тозалайди, тиқилмаларни очади, меъда-ичак деворларидаги ҳилтлардан холи қилади, мияни ортиқча ва зарарли нарсалардан мусаффо этади. Асал фалаж, истисқо, сариқ касалликларига даво бўлади.

Сиҳат-саломатликни яхши сақлаш учун ҳар куни наҳорга асални сув билан аралаштириб ичиш лозим. Бунда ёмғир сувидан фойдаланиш янада яхши.

Асал кўкрак ва плеврани яхши тозалайди, ундан талоқ касалликларини даволашда фойдаланилади, асал ел ҳосил бўлишини тўхтатади, буйрак, қовуқда мавжуд бўладиган тошларни эришига ёрдам беради, зўриқиб сийишда енгиллик беради, аъзоларда мавжуд бўлувчи зарарли нарсалардан тозалайди.

Асални сув билан ичилса, жинсий қувватни оширади, сийдик ажралишини яхшилайдди ичак ва қовуқда мавжуд бўлувчи яраларни тузалиши ва тозаланишига ёрдам беради. Асални сув билан ичиш чанқоқ қолдирувчи амаллардан ҳисобланади.

Асални сув билан аралаштириб оғиз бўшлиғи чайқаладиган бўлса, у томоқда мавжуд бўлувчи йирингли яраларни сўрилиб кетишига ёрдам беради, бодомча безларининг яллиғланишидан холи қилади, оғиздаги жароҳат ва яраларни, шунингдек, танглай, тил, хиқилдоқ, бодомча безлари, оғиздаги иллатларни тозалайди, милк ва тишларни мустаҳкамлайди, тишларни оқартиради. Айниқса, тишларни ой мобайнида уч-тўрт марта асал билан суртиладиган бўлса, натижаси яхши бўлади.

Шувоқ, ўрмонзорлардан боларилар асал тўплаган бўлса, бундай асал меъда ва жигарга жуда фойдали ҳисобланади, тиқинларни сўрилиб кетишига ёрдам беради.

Асалнинг серхосият хислатларидан халқ табобати тадбиркорлик билан фойдаланади. Жумладан, асалли чой балғам кўчирувчи, шамоллашга даволик қилувчи омил, ўпка шамоллашида ижобий натижа берувчи воcита сифатида тавсия этилади. Булардан ташқари, асал бедармонликда, силла қуришида ва сил касалликларида қувват бағишлайдиган табиий даводир. Бунинг

учун асални сархил сабзи шарбати ёки сут билан кунига 60—100 г дан истеъмол қилиш лозим кўрилади. Асал тановул этилганида ўн икки бармоқли ичак ярасига малҳамлик қилади, ошқозон-ичак йўли фаолиятини яхшилайти.

Асал юракка қувват бағишловчи омил сифатида ҳам қадрланади. Асалнинг бу хислатидан замонавий тиббиёт ўз амалиётида фойдаланади. Маълумки, глюкоза мушак тўқималарига энергия-қувват берувчи манба ҳисобланади, у юрак мушакларини мустаҳкамлайди. Айни шу мақсадда беморга кўп миқдорда қайноқ чой билан асал бериш тўғри келмайди. Чунки юрак фаолияти кескин ортиб кетади, бадандан бемавруд тер ажралиши кучаяди, натижада ортиқча ҳаракат эвазига юрак зўриқиб қолиши мумкин. Шу боисдан ҳам юрак хасталиги бор беморларга асалдан оз-оздан истеъмол қилиш тавсия этилади (бир чой қошиқ ёки ош қошиқ воситасида кунига 2—3 маҳал истеъмол қилиниши лозим). Асал истеъмол қилинаётганда сут, сузма, мевалар билан тановул қилиш яхши натижа беради.

Аниқ маълумотларга қараганда, муттасил равишда оз-оздан асал истеъмол қилиб туриш юрак фаолиятини яхшилайти, одамнинг умумий ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади, қон таркибини меъёрида ушлаб туради, гемоглобин салмоғини оширади, юрак-қонтомир тонусини кўтариб туради.

Асал буйрак касалликларини даволашда ҳам беозор омил ҳисобланади. Чунки асал таркибида жуда оз миқдорда оқсил бўлиши билан бирга, унда ортиқча тузлар бўлмайди. Оқсил билан тузларнинг салмоқли миқдорда бўлиши буйрак хасталиклари учун зарарли ҳисобланади. Шу сабабли ҳам доктор Цейс буйрак хасталиклари билан озорланган беморларга 50—100г дан асал бериб туришни тавсия қилади.

Таниқли олимлардан А. Эртель ва Е. Бауэр буйрак хасталикларига чалинган беморларга қуйидагича асалли муолажаларни нафли бўлишини кўрсатиб беради: наъматакли дамлама (15 г наъматак 0,5 л сувга) асал билан ёки бир-икки стакан миқдорида турп шарбати асал билан аралаштириб ичилади. Мабодо буйракда қум, зарра тошлар мавжуд бўладиган бўлса, зайтун мойи асал ҳамда лимон шарбати билан биргаликда бир ош қошиқдан кунига 3 маҳал истеъмол қилиниши лозим бўлади.

Г. Гартвигнинг фикрига қараганда, асал қовуқ-

нинг бўшлиги ҳамда пешоб ушлай ола билмасликда фойдали ҳисобланади.

Болгар олими Стаймир Младенов асал билан нафас йўли касалликларини даволашда тадбиркорлик кўрсатиб, яхши натижаларга эришган. У асални ўткир ва сурункали ринит, ларингит, ҳатто зикнафасни (бронхиал астма) даволовчи омил сифатида фойдаланган. Бунинг учун асалли ингальяция (пуркаб ҳидлаш), аппликация (ёпиштириш) кўринишида фойдаланиш, шунингдек, истеъмол қилиш мумкинлигини кўрсатиб беради.

Шамоллаш билан боғлиқ бўлган касалликларда, одатда, асални сут билан ичиш тавсия этилади. Бунинг учун бир қошиқ асал бир стакан иссиқ сут билан аралаштирилиб истеъмол қилинади. Бу борада 1 дона лимон шарбатини 1 стакан асалга аралаштириш ҳам яхши натижа бериши мумкин. Бунда эътибор бериладиган нарса, асалли муолажа қилинганда шамоллаган бемор 2—3 кун давомида «кўрпа-тўшак» қилиб ётиши лозим бўлади.

Грипп хасталигини олдини олиш ҳамда даволашда асал-саримсоқли муолажа ижобий натижасини кўрсатади. Доривор омухта қуйидагича тайёрланади: саримсоқ пўстлоқларидан холи қилинган, қирғич воситасида майдаланади ва тенг миқдордаги асал билан яхшилаб қориштирилади. Мазкур аралашмадан уйқу олдидан бир чой қошиқ миқдорда олиб қайнатилган сув билан ичилади. Бундай тадбир 3—5 кун давомида олиб борилиши лозим.

Асал истеъмол қилиб туриладиган бўлса, одам организмининг иммунобиологик реактивлиги (яъни бир қатор хасталикларга нисбатан бардошлиги) ортади. Асал ташқи муолажа сифатида кўз яллиғланиши ва оқ тушишига хотима беради. Асал шарбати бурунга томирилса (тортилса), сурункали тумовдан фориг бўлиш мумкин.

Қадимги табиблар асалнинг серхосиятлигидан ўринли фойдаланганлар. Жумладан, асал, ёнғоқ мағизи, майизни чирбанд қилган ҳолда қувватбахш омил сифатида истеъмол қилишни тавсия этар эдилар.

А. А. Алтимишевнинг келтирган маълумотларига қараганда («Қирғизистоннинг доривор бойлиги», «Лекарственные богатства Киргизии», 1976), асал бактерицидлик (микробларга қирон келтирувчи омил) хусусиятига эга. Масалан, очиқ идишда турадиган асал сақланиши жараёнида эскимайди ва мўғор босмайди. Бу шундан

далолат берадики, асалда тажовузкор микроб-бактерия, шунингдек, замбуруғ споралари яшай олмайдилар. Тарихий манбаларга қараганда, 33 ёшли Искандар Зулқарнайн (Александр Македонский)нинг жасадини узоқ юртлардан асалга солинган ҳолда келтирган эдилар. Тажрибалар шуни кўрсатадики, тоза асалда тиф бактериялари 8 соат, паратиф бактериялари 24 соат, ичбуруғ (дизентерия) бактериялари 10 соатгача чидashi мумкин. Асалга «экилган» (кўпайтириш учун) сил таёқчалари бутунлай кўпаймайди.

Асал чипқон, хўппоз каби азиятлардан ҳоли бўлишда ёрдам беради, у микробга қарши, оғриқсизлантирувчи, жароҳатни тез эт олдирувчи омил сифатида ҳам фойдаланилади. Асал қон ҳосил қилувчи аъзоларнинг ишини кучайтиради, жигар касалликларига малҳамлик қилади.

Асал шамоллаш билан боғлиқ хасталикларда ижобий натижасини намоён этади. Бундай пайтларда асл асални илиқ сут билан аралашмасига лимон шарбаги қўшилган ҳолда ичилади. Шунингдек, шамоллаш билан бўлган азиятда ерқалампир илдизидан олинган шарбат билан асални 1:1 нисбатида аралаштириб ичилиши тавсия этилади. Бунда шуни эслатиб ўтиш лозимки, бундай муолажалар қўлланилганида ўрин-кўрпа қилиб ётиш ёхуд хонада бўлиш лозим (2—3 кун) кўрилади. Чунки асалли хонаки дориворлар одамни қаттиқ терлатади.

Маълумотларга қараганда, 1—2 ой мобайнида суткасига ўртача 70 г дан асл асални истеъмол қилиб туриладиган бўлса, унда оғир юрак хасталикларига даво бўлиб, аҳволни бирмунча яхшилайти, қон таркибини меъёрлайди, гемоглобин миқдорини ошишига мойиллик яратади, шунингдек, юрак-қонтомир тизимларининг тонусини мустаҳкамланишига ёрдам беради (В. Е. Старков, 1988).

Клиник кузатишлар шуни кўрсатадики, асал меъда ва ўн икки бармоқли ичак яраларида ишончли даволик қилади. Асал билан даволашда яраларнинг эт олиши ҳар икки беморнинг бирида яққол намоён бўлади. Бунда беморнинг вазни ортади, меъда ширасининг кислоталик муҳити меъёрига келади, қон таркиби яхшиланади, асаб толаларининг қўзғалувчанлиги камайтирилади.

Яра касалликларида асални овқатланишдан 1,5—2 соат олдин ёхуд овқатланишдан 3 соат кейин истеъмол қилиш тавсия этилади. Асал билан ярани даволаш муо-

лажаси кунига 3 маҳал: эрталаб —30 г, пешинда —40 г. кечқурун —30 г миқдорида истеъмол қилиш билан амалга оширилади. Асални қайнатиб, илиқ ҳолга келтирилган сув билан (1 стакан) эритиб ичилади. Бундай муолажа 2 ой мобайнида қўлланилади.

Асалнинг сувли эритмалари меъда ширасининг ишқори кўп ёки кам бўлганида ҳам ижобий натижасини беради. Бунда ҳам ошқозон — ўн икки бармоқли ичак ярасида қўлланилган усул қўлланилади.

Асални сувли эритмаларининг хосиятлари устида гап юритиладиган бўлса, қуйидагича изоҳланади: асалнинг сувли эритмаси илиқ ҳолида ичилса, у осонлик билан аъзоларга сингиб кетади ва ишқорлилик салмоғини камайтиради, ичакларни қўзғатиб озорламайди. Агар асалнинг сувли эритмаси совуқ ҳолида ичиладиган бўлса, меъданинг ишқорлик муҳитини оширади.

Асал жигар касалликларига ва бир вақтнинг ўзида ошқозон ости бези фаолиятига (панкреатопатия) ижобий таъсир кўрсатади, ваҳоланки, тозаланган қанд ҳамда ун асосли воситалар аъзолардаги карбонсувлар алмашинувини бузади.

Асл асал бинойидек уйқу бағишловчи беозор неъмат ҳисобланади. 1 ош қошиқ асл асални 1 стакан илиқ сувда эритиб, уйқу олдидан ичиладиган бўлса, унда тинимли, чуқур уйқу ўз қучоғига олади.

Асал хафақон хасталигининг давоси ҳамдир. Чунки унинг таркибида ацетилхолин моддаси мавжуд бўлиб, у қон босимини тушириш хусусиятига эга.

Асал гўдақ болалар учун ўта тўйимли неъмат ҳисобланади, айниқса она сути камчилигида фойдали эканлиги билан ажралиб туради.

Асал хомсемизликда озиш учун мойиллик яратувчи неъмат сифатида қадрланади. Манбаларда қайд этилишича, озиш мақсадида қувватсиз (калориясиз) таомлар билан парҳез тутилганда одамга тўйганлик ҳиссини берувчи асалдан фойдаланиш мумкин. Немис парҳезчи шифокорлари кишини оздириш мақсадида озроқ миқдорда ёғсиз гўшт, пишлоқ, сабзавот ва мевалар берилиши билан бирга кунига 300—400 г асални мевалар ёхуд сув билан истеъмол қилишни тавсия этадилар. Бундай амал одамни нафақат оздирибгина қолмасдан, балки жигар фаолиятини яхшилайти, танадаги ортиқча моддалардан қутулишга ёрдам беради («Продукты пчеловодства, пища, здоровье, красота», Бухарест, 1982).

Барча меҳнат қилувчи одамларда тушлик овқатла-  
ниш олдидан иш суръати пасайиб кетади, буни илмий  
«пинҳоний очлик» деб юритадилар. Бу вақтда одамнинг  
қони қувватбахш моддаларга нисбатан талабчан бўлиб  
қолади. Ана шундай вазиятларда 1—2 қошиқ асл  
асалнинг ўзини ёхуд сувда эритилганини истеъмол эти-  
ладиган бўлса, айни вақтдаги бухрон (кризис) искан-  
жасидан ҳоли бўлиниб, киши кун мобайнида берилиб  
меҳнат қилади.

Асал одамнинг қизилўнгачига шифобахш таъсир кўр-  
сатади, уни муҳофаза қилиб, фаолиятини уйғунлаш-  
тиради.

Асал изтиробли йўтал балосидан фориг бўлишга  
ёрдам беради.

Асал Букрот ҳақим (Гиппократ) замонасидан бери  
тери касалликларини даволашда қўлланиб келинган.  
Аниқланишича, асал таркибида жуда кўп турли шифо-  
бахш омиллар бўлиши билан бирга, бактерияларни ўл-  
дирадиган, чириш жараёнини тўхтатадиган, эт олдириш-  
ни жадаллаштирадиган моддалар бор. Асал куйиш  
билан боғлиқ бўлган азиятларда самарали натижа бе-  
ради.

Кўҳна замонларда юнонлар асални «ёшлик шарбати»  
ҳисоблаб, ўша замонларда Олимпия ўйинларида қатна-  
шадиган ўйинчиларга ичириш одат тусини олган эди.

## МУМИЁИ АСИЛ

Бир вақтлар халқ табобатида кенг кўламда фойда-  
ланилган, синалган даво амалларидан бири мўмиёни  
қўллаш яна кенг кўламда тус олмоқда.

Мўмиё нафақат табиат, табобат ихлосмандлари томо-  
нидан топилиб, маълум кўринишга келтирилиб, даво-  
лашда қўлланибгина қолмасдан, балки ҳозирда бир  
қатор кичик корхоналар томонидан саноат миқёсида  
қайта ишланиб, харидга чиқарилмоқда.

Мўмиё жуда қадим замонлардан бери халқ табобати  
амалиётида кўпгина хасталикларни даволашда ишла-  
тилиб келинган. Эндиликда мўмиёнинг хосиятлари яна-  
да чуқурроқ илмий равишда ўрганилиб, унинг янгидан-  
янги шифобахш хусусиятлари аниқланмоқда.

Мўмиё ҳақида қадимий ҳақиму ҳозиқлардан тортиб  
замонамиз олимлари жуда кўп маълумотларни ёрит-  
ганлар. Мўмиё борасида бир қатор докторлик ҳамда

фан номзодликка диссертациялар ёзилган. Уни жуда кўп тиббий жабҳаларда қўлланиши мумкинлиги ҳақида қизиқарли далиллар келтирилади. Жумладан, Ўзбекистоннинг кўзга кўринган мўмиёшунос олимлари А. Шокиров, З. Ҳақимовлар мўмиё ҳақида халқчил ифодада рисоалар битганлар.

Маълумотларга қараганда, мўмиё доривор омил сифатида Шарқ халқлари табобатида уч минг йиллардан зиёд вақт давомида ишлатилиб, келинади. Мўмиё Эронда, Арабистонда, Урта Осиёда, Ҳиндистонда, Хитойда кенг тарқалган. Мўмиёнинг моҳиятини ўрганиш Абурайҳон Беруний, Абу Али ибн Сино, Довуд Антоқи, Нурмуҳаммад Ҳусайн каби олимларнинг асарларида ўз ифодасини топган. Мўмиёнинг таърифи бизгача етиб келган. Яқин ва Урта Шарқ, Тибет халқлари, жумладан, араб, форс, турк, хитой, ҳинд, татар, озарбайжон тиббиётига оид маълумотлар мавжуд бўлиб, қарийб уларнинг барчасида бу доривор омил синалган, кўпгина хасталиклар давоси сифатида қайд этилган.

Қадим замон олимлари мўмиёни топиш, ишлов бериш йўллари кўрсатиб ўтишлари билан бирга, уни шикастбандликда, суяклар синиши, заҳарланиш, шақиқа (мигрень), полиомиелит, тутқаноқ, қуёнчиқ, юз нервнинг фалажи, ошқозон-ичак яралари, сил, қовуқ касалликлари каби азиятларда фойдали эканлигини маълум қиладилар.

Олимларимизнинг қайд этишларича, «мўмиё» сўзи юнонча ибора бўлиб, «Аъзоларни муҳофаза этувчи» деган маънони билдиради. Бунга асос бўлувчи боис ҳам бор, табиби замонларнинг фикрича, мўмиё кенг даво кўламга эга бўлиб, у «барча одам аъзоларига, айниқса юракка қувват бағишлайди», бод жараёнининг изларини йўқотади, ташқи ҳамда ички аъзоларнинг фаолиятини меъёрга солади, «танадаги намликни синдириб олади», жинсий аъзолари фаолиятини уйғунлаштириб, кучайтиради, фалажга даволик қилади, тиришишдан (судорога) ҳоли қилади, заҳарланишга малҳамлик қилади, чаён заҳрини кесади, қон қусишга барҳам беради, сийдик тия билмасликка хотима беради, «филоёқ» (гигантизм), тутилиб гапиришга ижобий таъсир кўрсатади, баъзи шишларни сўрилиб кетишига, бўғин-суяк касалликларига ёрдам беради. Шулар сабабли бўлса керак, мўмиёни араблар «хафиз-ал-аджссод» деб аташади.

Мўмиё турли халқ тилларида ўз ифодасини топган. Чунончи, мўмиёнинг кўрinish сифатига ҳам қараб араб-

лар «Арокул джибол» (тоғ шарбати), бирмаликлар «Чао туи» (тоғ қони), мўгул ва тибетликлар «Барагшун» (қоя шираси), туркманлар «мумногай» десалар, Сибир, Бурятияда, шунингдек, Олтойда «Барахшин» (тоғ мойи, тош ёғи) дейишади.

Баъзи манбаларга қараганда, мўмиё сўзининг келиб чиқиши икки маънони касб этади. Муҳаммад Хусан Хон Аълавий мўмиё юмшоқ, эрувчан, қатрон, мумсифат бўлганлиги туфайли уни «Муулойин»—мулойим сўзидан асос топган деб тахмин қилади. Умуман, мўмиё сўзи мум ва «Ойин» (шифобахш модда топилган Эрондаги Ойин номли манзилгоҳ) сўзларининг муштараги бўлиши мумкин. Баъзи Шарқ халқлари иборасида мўмиё сўзига асил сўзи қўшилиб «Мўмиёйи асил», яъни «Ҳақиқий мўмиё» деб юритилади.

Ўз даврида мўмиёнинг хосиятларини мадҳ этувчи афсоналар, ашъорий битиклар, ҳикоялар яратилган. Афсоналар ичида шундай бир лавҳа қайд этилади. Жуда қадим замонларда Эронда Фаридун номли шоҳ ҳукмронлик қилган. Кунларнинг бирида у бир неча саркардалари билан овга чиқади. Овчилардан бири жайронни кўриб қолиб, уни камон ёйи билан қаттиқ яралайди. Ўқ ҳайвоннинг умуртқасига санчилган бўлса-да, у йиқилмай қоча бошлайди, шунда иккинчи отилган ўқ жайроннинг оёғини жароҳатлайди. Оғир яраланган жайрон бир амаллаб қоялар орасидаги ғорга кириб кетади. Овчилар уни қанча қидирсалар ҳам топа олмайдилар. Орадани бир неча кун ўтганидан кейин овчилар шикор пайтида ғор олдида ўтлаб юрган, ўша яраланган жайронни кўриб қоладилар. Фаридун навкарлари билан ғорга кириб жайронни тутиб чиқишади. Бир неча кун муқаддам оғир яраланган жойлар қандайдир қорамтир мумсимон модда билан суртилган эди, санчилган ўқ ҳали жониворнинг умуртқаси устида турар, жароҳат эса битган эди. Ғор ичига кирган овчилар ғор деворларида қора рангли модда сизиб оқаётганини кўрадилар. Шоҳ барча донишмандларини чақиртириб, бу модданинг сир-асрорини ечишларини талаб қилади. Донишмандлар, ўз навбатида, бу қорамтир модда шифобахш хусусиятга эга эканлигини аниқлайдилар. Фаридун бу ажойиб маҳсулотни қўриқлаш учун соқчи қўйдиртиради. Мазкур вақтдан бошлаб, ҳар йили ғор ичида йиғилиб қолган шифобахш мумсимон модда шоҳ хазина бисотига келтирилиб турадиган бўлади. Ҳақиқатан ҳам, мўмиё хази-



надағи дуру жавоҳирлар қадриятига тенглашиб қолди.

3. Ҳақимов ўзининг «Урта Осиё мўмиёси» (1974) рисоласида мўмиё билан боғлиқ бир қатор лавҳаларни келтириб ўтади.

Мўмиёнинг шифобахшлигини шарафлаган кишилардан бири, XIII асрда яшаб ижод этган Сирожиддин Муҳаккиний шундай деб ёзади: «Менинг хаста юрагим фозил табиблар қўлида тузалди. Улар мени фақат мўмиё билан даволадилар». Араб шоири Мавлави Муҳаммад Ҳусайн (Бурхан) 1862 йилда қуйидаги сатрларни битган эди:

Бўлмагунча кулфатга дучор,  
Дўст қадрига етмайди инсон.  
Лат еса-чи суяги агар,  
Мўмиёни қадрлар шу он.

Муҳаммад Солиҳ (Саттор, XIX аср) ўзининг назмий асарларида мўмиёни ниҳоятда шарафлаб, ҳатто ишқий дардларга малҳам бўла олишини айтади.

Мўмиёнинг асл моҳиятини ўрганишга жуда кўп меҳнатини сарф этган машҳур олимларимиздан Одил Шокиров мўмиё билан боғлиқ кўп қизиқарли маълумотларни ўзининг «Мўмиё асилнинг сири» («Тайна древнего бальзама мўмиё-асиль», 1976) рисоласида баён этади.

Умуман олганда, мўмиёнинг бир неча тури қайд этилади: қадим замон олимларининг маълумотларига қараганда, мўмиёнинг маъдан асосли тури мавжуд бўлиб, улар тоғли жойлардан олинадилар, иккинчи тури сунъий равишда ҳосил қилинадилар. Унга «одамга хос мўмиё» деб аталувчи маҳсулот ҳам киради. Ўз даврида доришунослик қомуси *фармакопоя* ҳисобланган «Тухфатул мумин»нинг муаллифи Абдулмўмин Муҳаммад Мўмин Ҳусайний шундай деб ёзган эди: «Қадимий замонларда мурдаларни узоқ вақт давомида чиришдан сақлаш учун мўмиёлаш одат эди».

Мўмиёнинг сир-асносини билишга ҳаракат қилган олимларимизнинг маълумотларига қараганда, мўмиё табиатнинг ажойиб эҳсонидир, ноёб маҳсули. Унинг ҳосил бўлишида табиатнинг бир қатор жараёнлари бевосита иштирок этади. Афсуски, узоқ вақт давом этадиган жараёнлар ҳали муфассал ўрганилганича йўқ. Мўмиёнинг пайдо бўлиши ҳақида анчагина назария ва муло-

ҳазалар пайдó бўлди. Асосан уч хил фараз қайд этилади: Жумладан, биринчиси — *геогипотеза* (нефтга боғланган ҳолда), иккинчиси — *биогипотеза* (ўсимликларга боғлаш), учинчиси — *зоогипотеза* (ҳайвонот оламига боғлаш) мўмиёнинг келиб чиқишини белгилайди.

Мўмиёнинг келиб чиқиши борасида жуда кўп фаразлар қаторида Абурайҳон Берунийнинг маъданшуносликка аталган (Минералогия) китобида ҳам бу ҳақда маълумот бор. У турли табиат ҳосилаларидан иборат бўлиб, ғор деворлар, қоя ёруғ-тирқишларидаги томчисимон, қатронга ўхшаш моддалардан иборат бўлади. Берунийнинг шундай ибораси бор: «Абу Ханифа шундай дейди, асаларилар асали ҳамда уячаларини мум билан қоплайди, «муҳр»ланган жойлар жуда қора, ўткир ҳидли бўлиб, мумга ўхшайди—ана шу нарса лат еган жойлар ва жароҳатларга кучли даво бўлади, бу нарса қимматбаҳо ҳамда ноёб бўлиб, уни форслар *мўмиё* дейишади».

Ибн Байтар (XIX аср) ўзининг «Содда доривор ва озуқавий маҳсулотлар йиғмаси» асарида мўмиё тўғрисида шундай деб ёзади: «Бу соҳилларда мумга айланиб қолган суюқликнинг қотгани. Ундан тоғ териси билан муштарак мум ҳиди анқиб туради». Абу Али ибн Сино мўмиёни тоғ муми — *озокерит* деб ҳисоблайди.

Юқорида зикр этилган фараз тарафдорларидан Н. П. Петров ва Р. Н. Хаимовларнинг фикрича, мўмиё нефтнинг турли микроорганизмлар таъсирида парчаланishiдан ҳосил бўлган маҳсулот ҳисобланади. Мазкур фикрни ўз даврида Беруний ҳам ўзининг минералогияга оид китобида берган эди.

Н. Бескровний мўмиёни «Тош мойи» деб атади. Х. Р. Расулов атрофлича маълумотларга асосланиб, мўмиё маҳсус тоғ жинси бўлиб, унда физик жараёнлар билан бирга органик жараёнлар муҳим роль ўйнаса керак, дейди. Бу борада О. Ш. Шокиров ва А. М. Мирзакаримовлар мўмиёда қатор микроэлементлар ва бир қанча тур органик моддалар карбонатлар ва сульфатлар бор деган фикрни билдирадilar.

Ўзбекистон мўмиёшуносларининг фикрича, мўмиё табиий нефтдан пайдо бўлган деган тасаввур ҳақиқатга яқинроқ.

Умуман олганда, мўмиёнинг пайдо бўлиш фаразлари ўз исботини топганича йўқ. Баъзилар ғорларда пайдо бўладиган мўмиё ёввойи кийикнинг йиллар давомида йиғилган ахлатининг ўзгаришидан пайдо бўлади деса, бошқаси тоғ олмахонининг ахлатидан унум топган деб

исбот қилишга ҳаракат қилади, яна бири эса мумиё мингларча йиллар бадалида ёввойи асалариларнинг маҳсулотларидан ҳосил бўлган дейишдади.

## МУМИЁ — ДАВО

Юқорида зикр қилиб ўтилганидек, мумиё жуда қадим замонлардан бери кўпгина халқ ва элатларнинг халқ табобати амалиётида атрофлича қўлланиб келинган.

Буюк ҳакиму ҳозиқ Абу Али ибн Синодан бошлаб кўпгина табиби замонлар ўзларининг муолажа дастурларида мумиёни қўллаб келганлар. Жумладан, табиблар мумиёни бош оғриғи, шақиқа, қуёнчиқ, тутқаноқ, юз фалажи, тана фалажи, «аъзоларнинг бўшанглиги»да даволаш омиллари қаторига қўшганлар. Чунончи, мазкур хасталикларда 0,07 г миқдорида мумиё олиниб, райҳон (майоран) шарбати ёхуд қайнатмаси билан аралаштириб берилган. Узоқ ухлаш (летаргия) да эса 0,15 г мумиёни тоғрайҳон (чабрец ползучий) ва қора андиз қайнатмаси билан қайнатилган ҳолда берилган.

Маълумотларга қараганда, Муҳаммад Хади Алуқайли Ходихон Муҳаммад Ҳусайннинг «Карабадини кабир» китобида мумиёдан қуйидагича фойдаланиш усули ёзилган: Мумиёдан 0,035 г олиниб тоза гул мойи, ғўра узум шарбатига аралаштирилиб қулоққа томизилади, бу эса ўз навбатида карликка ижобий таъсир кўрсатади, қулоқ яраси ҳамда қулоқдан йиринг келишига даволик қилади. Мумиёни тузланмаган тўнғиз мойи билан аралаштириб қулоққа томизилса, бу ҳам карликка ёрдам беради. Мумиёни фақат кофур (камфора) ёки райҳон шарбати билан қўшиб бурунга томизилса, бурундан қон келиши ва бурунда пайдо бўлган бошқа касалликларга ёрдам беради. Агар мумиёни асал билан аралаштириб тилга суртилса, унда касаллик асоратлари бўлган дуқланишга ёрдам беради.

О. Ш. Шокировнинг йиғма маълумотларига қараганда, мумиёни нафас йўли касалликларида—зиқнафас (астма), қон қусишда, бодомча безларининг яллиғланиши (ангина) да, айрим ошқозон-ичак йўли хасталикларида, шунингдек, буйрак ҳамда сийдик йўли касалликларида қўллаш мумкин. Бунинг учун мумиёни мөл ёғи ёки айиқ, тўнғиз ёғи, итузум шарбати, зира, крафш (петрушка), тухум сариғи, кокос ёнғоғи мойи, қизилмия

илдизи каби ҳайвонот ҳамда ўсимлик маҳсулотлари билан аралаштирилган ҳолда фойдаланилади.

Шикастланишда, агар жигар озор топса, беморга 0,2 г мумиёни 0,2—1,0 г арман лойи ва 0,5 г заъфарон билан бирга итузум ёки сачратқи (цикорий) барглари билан берилган.

Лат еб, кўкрак қафаси, шунингдек, унинг аъзолари шикастланишида 0,2 г мумиёни жайдари зира ёки ажгон қайнатмаси билан ичишни тавсия қилганлар.

Бўғим бодлари, чиққан жойга қўйиш, эт узилиши, синиш, пўла бўлиш, лат ейиш ва бошқа жароҳатланишларда Шарқ табиблари қуйидаги муолажаларни тавсия қилганлар. Масалан, 0,5 г дан то 0,75 г атрофидаги мумиёни гул мойи ёки манзур кўрилган бошқа мойлар билан аралаштирилган. Бу аралашмани қрим дуккаклари, 3—4 тухум сариғи билан ичиш лозим кўрилган.

Мумиёдан шифобахш омил тайёрлаш йўли «Қарабадини кабир» китобида қуйидагича баён этилади: мумиёни турли мойлар, гулоб, ўсимлик шарбати ёки қайнатмалари билан аралаштиришда енгил алангали сув ҳаммомидан фойдаланилади. Юқорида турган идишга тегишли миқдордаги модда, сўнгра мумиё қуйилиб шиша таёқча билан ёки металл дастакча билан аралаштирилади. Барчаси бир хил кўринишга келганидан сўнг, юқори идиш олинади. Шу билан аралаштириш жараёни тугайди. Аралашма ишлатиш вақтига қадар сақланади.

Ўз даврининг фозил кишилари бўлмиш Ибн ал Байтарий, ар-Розий мумиё изтиробли бош оғриғи, бўшанглик, эт увишиши, юз асаб толасининг фалажи, тутқаноқ, бош айланишида ижобий натижа бериши тўғрисида маълумот берганлар. Мазкур хасталикларни даволашда бир хабб (0,071 г) дори сифатида мумиё беришни тавсия қилганлар.

Абу Али ибн Сино ўзининг «Тиб қонунлари» китобининг II жилди, 422 лавҳасида мумиёнинг хосиятлари устида тўхталиб шундай дейди: «... Шиллиқли ўсмаларга фойда қилади. Чиққан, синган, йиқилган ва урилгандаги оғриқларга, фалажга ва юз фалажига қарши ичирилса ва суртилса, фойдалидир. Мумиё бошнинг бир томон ярмининг оғриғига, совуқ бош оғриғига, тутқаноқ ва бош айланишига фойда қилади. Бунинг учун бир *ҳаббасини* самсақ, суви билан бурунга тортилади. Қулоқ оғриғида эса бир *ҳаббасини* симобга солиб томизилади. Қулоқдан йиринг оқишига қарши бир арпа дони

миқдордагисини гул ёғи ва ғўра узумнинг суви билан қўшиб *пилик* билан ишлатилади. Тил оғирлашувига қарши бир *қиротини* форс каклик ўтининг қайнатмаси билан, «темир қалпоқ» бош оғриғида ва эски бош оғриғида эса бир *ҳаббасини* қундуз қирининг бир *ҳаббасига* қўшиб *бон ёғи* билан бурунга тортилад.

Мумиёнинг уч арпа дони миқдордагисини ўткир набиз шаробига солиб ичилса, ўпкадан қон туфлашнинг олдини олади, томоқ оғриғида бир *қирот* миқдордагисини *сиканжубин* билан, бўғиз оғриғида бир *қиротини* тут шинниси билан ёки ясиқ қайнатмаси билан, йўталда бир *тассужини* чилонжийда суви ва арпа сув билан ва *сайсабон* билан уч кун кетма-кет наҳорга, хафақонда эса бир *қиротини* зира, жувона ва қора зира суви билан ишлатиш синаб кўрилгандир.

Меъда кучсизлигида зира, жувона ва қора зира суви билан бир *қиротини* ичирилади. Шунингдек, балғамдан бўладиган ўқчишга, кўкрак, меъда ва жигар устига йиқилишда бир *қирот* тоғ мумини икки *донақ* арман лойи ва бир *донақ* заъфаронга қўшиб итузум ва *хиёршанбар* сувида ичирилади. Ҳиқичоққа қарши бир *ҳаббасини* петрушка уруғининг қайнатмаси билан ичирилади. Талоқ оғриғида бир *қиротини* шакар сув билан ичирилади.

Мумиё сийдик йўлидаги ва қовуқдаги яралар учун фойдалидир. Унинг бир *қиротини* сут билан ичирилади. Агар бунга бироз ун қўшиб (орқа тешикка) кўтарилса, сийдикни ушлаб туролмасликка фойда қилади.

Икки *ҳабба* миқдордагисини темиртикан ва сассиқ қаврак қайнатмаси билан заҳарларга қарши ишлатилади. Чаён чаққанга қарши бир *қиротини* сариёғ билан қўйилади.

Маълумотларга қараганда, Муҳаммад Ҳусайн ал-Аляви, Муҳаммад Тоҳир, Мавлави Хади Али, Муҳаммад Алғижувоний каби табиблар мумиёни мураккаб дорилар қаторида фалаж, ички аъзоларнинг бўшанглиги билан азиятланганларни даволашда ишлатганлар.

Муҳаммад Хади, Алкайли Хадихон, Муҳаммад Ҳусайн бўғим касалликларида, бодда, синганда, чиққанда, пай касалликларида, мушак хасталиги, тери шикастланиши, оёқ-қўлларнинг фалажи касалликларида мумиё фойдали эканлигини баён қиладилар. Улар мумиёни ташқи муолажа сифатида бугдой дони катталигида олиб, гулобни тухум сариғига аралаштириб

фойдаланишни тавсия этганлар. Оғриган жойлар аралашма билан суртилиб, боғлаб қўйилган.

Ал-Қамуз Муҳит (1795) нинг эслатиб ўтишига қараганда, ал-мумиё араблар томонидан суяк касалликларида, бўғим, ички аъзолар ҳасталикларида ичилган ёки ташқи муолажа сифатида фойдаланилган. Мумиёни турли моддалар билан биргаликда ҳабб дори сифатида фойдаланилган. Умумий ҳолсизликда, суяк синганида, лат еганда, эт узилганида қуйидагича ҳабб дори тайёрланган. Ҳаббни тайёрлашда уч ҳисса (қисм) мумиё гулоб билан аралаштирилган, шундан сўнг 1,5 ҳисса араб елими (гуммиарабик) ва новвот олинган. Новвот мумиё ва араб елимининг умумий миқдорига тенг қилиб қўшилади. Новвот ҳамда араб елимини ҳовончада янчиб кукун шаклига келтирилганидан сўнг, мумиё ва гулоб қўшилиб хамир ҳолига келтирилади. Шундан сўнг хамирсимон моддадан ҳабб дорилар думалоқлаб ясалади.

Машҳур табиблардан бўлмиш Муҳаммад Аъзамхоннинг 1860—1865 йилларда Ҳиндистонда чоп этилган улкан, тўрт жилдлик «Муҳити Аъзам» («Буюк уммон») китобида ҳам мумиё атрофлича талқин қилинади. Мумиё осонлик билан одамнинг тўқималарига сингийди. Керакли миқдорда истеъмол қилинган мумиё киши кайфиятини яхшилаб, танини мустаҳкамлайди, руҳиятига ижобий таъсир кўрсатади, юракка қувват, бағишлайди, тетиклаштиради, кайфиятини зиёдалаштиради. Лимфадан келиб чиқадиган ўсмаларга ижобий таъсир кўрсатади. Ички аъзоларни мустаҳкамлайди, ташқи сезги аъзоларининг қувватини оширади, суюқликларни қуритади, тиқилмаларни очади, тозалайди, шамоллаш билан боғлиқ бўлган барча касалликларда ёрдам беради. Мумиё истеъмол этилса ёки ташқи муолажа сифатида фойдаланилса (суртилса), синган суякларга, чиққанга, лат еганга, юз асаб толаларининг фалажига жуда яхши даволик қилади. Мумиё қон қусишда, шунингдек, ел тўпланишда (метеоризм) ёрдам беради.

Бўғим оғриқларида, жисмоний ҳамда асабий толиқишда мумиё икки-уч тухум сариги аралашмаси билан истеъмол қилинади.

Янги жароҳатланишда мумиёни ичиш ҳамда ташқи суртиш билан биргаликда муолажа қилинса, янада ижобий натижасини кўрсатади.

Умуман олганда, мумиё жуда кўп хасталиклар, ши-

кастланишлар давоси сифатида халқ табобати амалиётида қўлланиб келинади. Ўз даврида, ўша кўҳна замонлардаёқ мумиё ноёб доривор маҳсулотлардан бири сифатида жуда қадрланар ҳамда қимматбаҳо дори ҳисобланиб келинган. Мумиё ўзининг табиатда тутган жойи, асиллиги, таркибида шифобахш омилларнинг кўплигига қараб ҳам фарқланади. Шу бонсдан бўлса керак, мумиёнинг кимёвий таркиби ҳамма жойларда ҳам бир хил бўлмайди. Ўзбекистоннинг мумиёшунос олимлари мумиёнинг турларини ўрганиш борасида катта, салмоқли тадқиқотлар олиб бордилар. Бунга қадар қадимий олимлар ҳам мумиёнинг хоссалари ҳақида маълум даражада маълумотлар берганлар.

Абу Райҳон Берунийнинг «Сайдана» китобининг 1025-лавҳасида мумиёни текширишда қуйидагича амал бўлганлигини кўрсатиб ўтади. Мумиёни кунжут мойида эритилади, кейин жигар бўлақларга кесиб ажратилади, сўнгра кесилган жойлар мумиё эритмаси билан суртилади-да, пичоқ билан бироз кўтарилади. Агар жигар бўлақлари бир-бири билан қовушса, унда мумиё яхши ҳисобланади.

## **МУМИЁНИНГ ТИББИЁТ АМАЛИЁТИДА ТУТГАН УРНИ**

Биз суҳбатимизда мумиёнинг халқ табобатидаги ҳосиятларини бир қатор манбаларга асосланиб баён этишга ҳаракат қилдик. Мумиё табиатнинг ноёб туҳфаси сифатида илмий тиббиётда ҳам атрофлича қўлланилаётганлиги ҳақида жуда кўп маълумотлар мавжуд. Жумладан, кейинги вақтларда мумиё тиббиётнинг жуда кўп жабҳаларида қўлланилаётганлиги, клиник тадқиқотлар ўтказилаётганлигининг жонли гувоҳи бўлишимиз мумкин.

«Целебные бальзамы» (Барнаул, 1990) рисоласида қайд этилишича, Т. Р. Абдурахмонов ҳаммуаллифлигида (1970) мумиёни оёқлардаги чуқур вена тромбофлебити касаллигини даволашда қўллаганлар. Бунда мумиё 0,3 г миқдоридан суткасига бир мартадан ўн кун давомида бериб турилган. Беморлар мумиёдан бошқа дори-дармон турларидан фойдаланмаганлар. Клиник, биокимёвий ҳамда гематологик тадқиқотлар шуни кўрсатдики, беморлар даволанишининг учинчи, тўртинчи, олтинчи кунлари оғриқ азияти камайиб, оёқларнинг салқилидан

маълум даражада холи бўлганлар. Даволанишнинг саккизинчи, ўнинчи кун тери ҳарорати меъёрига тушган, касалликнинг бошқа белгилари йўқолган. Мумиё билан даволанишда 1—1,5% гемоглобин миқдори ортган, эритроцитлар кўпайган, РОЭ меъёрига тушган.

Мумиё сурункали қулунж (колит) касаллигида ҳам самара бериши ҳақида маълумотлар бор (Т. Р. Абдураҳмонов, 1970). Қулунжни даволаш мақсадида беморга мумиёдан 200 мг миқдорида суткасига бир марта ўн кун мобайнида муттасил берилган. Даволанишнинг тўртинчи, бешинчи, айрим ҳолларда ўнинчи кунда касалликнинг асосий белгилари йўқолган.

А. С. Вишневский ҳаммуаллифликда (1972) Кавказ мумиёси билан курорт (Ессентуки шаҳри) шароитида муштарак даволар воситасида меъда ва ўн икки бармоқли ичак, шунингдек носпецифик ярали қулунж касаллигини даволаганлар. Мумиёни наҳорга 0,2—0,5 г миқдорида сувли эритмаси йигирма саккиз кун мобайнида бериб турилган. Ярали қулунжда эса оз миқдорли ҳуқна (микроклизма) сифатида юборилган. Комплекс мумиёли муолажа даволари натижасида тананинг умумий ҳолати, шунингдек, аъзоларнинг функционал ҳолати, жумладан, меъда, ўн икки бармоқли ичак, йўғон ичакқуйи қисмининг фаолияти яхшиланди, яраларнинг битиши ижобий тус олди.

В. Исмоилова ҳаммуаллифликда (1969) мумиё билан эллик икки нафар икки ёшдан ўн олти ёшгача бўлган болаларда найсимон суякларнинг синишида даволаш амалларини олиб борди. Мумиё кунига 2—3 маҳал овқатланишдан олдин беш ёшгача бўлган болаларга 0,1—0,2 г; беш ёшдан ўн ёшгача бўлган болаларга 0,2—0,4 г; ўн ёшдан ўн беш ёшгача бўлган болаларга 0,4—0,5 г миқдорда бериб борилди. Муаллифларнинг берган маълумотларига қараганда, мумиё жуда самарали таъсир этган бўлиб, фақат икки боладагина нохуш ҳолат рўй берди, уларда кўнгил айниш, қайд қилиш, ич кетиш кузатилиб, мумиё бериш тўхтатилди.

В. И. Козловская (1968) Кавказ мумиёси таянч-ҳаркат аппаратининг (беланги, нейродермит, плексит, невралгия) периферик нерв устунлари касалликларида ташқи муолажа сифатида, яъни азиятли жойларга мумиё эритмаси уч-беш дақиқа давомида суртиб турилган. Мумиё суртилиб, енгил уқалаш ўтказилганида мушакларнинг яллиғланиш билан кечган тонуси камайган,



оғриқ ҳиссиёти, қичишиш йўқолган, бошқа касаллик белгилари дастлабки уч-беш кун ичида бартараф бўлган. Даволаш юз фоззли ижобий натижа берган.

А. М. Мамадалиева ва С. Д. Мадёров (1968) мумиёдан периферик нервларнинг шикастланишларида фойдаланганлар. Мумиё 0,3—0,5 г миқдорида кунига икки-уч марта юборилган (суткалик миқдори 0,9—1,5 г), бундай муолажа ўн кун давомида олиб борилган. Бундай тадбир қўл-оёқларнинг йўқотган функциясини қайта тикланишига, шунингдек, мумиёсиз даволанаётганларга нисбатан 3—4 ҳафта олдинроқ сезгининг меъёрга етишига олиб келди. Муаллифларнинг қайд қилиб ўтишларига қараганда, беморлар мумиёни қабул қилганларида уларнинг тана ҳарорати 37—37,5° гача ортиб, терлаш кузатилган. Баъзи беморлар енгил бош оғриғи ҳамда қизиб кетишдан арз қилганлар.

Л. Г. Селезнева ҳаммуаллифликда (1972) мумиё билан чуқур куйишга учраган 65 беморни даволаганлар. Мумиёнинг 1—3% ли эритмаси ёки 0,5% новокаин қўшилган суртмаси қўлланилиб, 0,5 г. миқдорида суткасига бир марта — 10 кун мобайнида, беш кунлик танаффус билан муолажа қилинган. Бундай амал қўлланилганида барча ҳолларда ҳам оғриқ сезгиси камайган, яллиғланиш йўқолган, жароҳат ўлимтик (некроз) тўқималардан тозаланган, пушти рангли эт олиш жадаллашган.

И. Сулаймонов (1972) қуруқ экстракт ҳолидаги мумиё билан комплекс ҳолда суяк сили жарроҳлик амалидан кейинги даврини даволаган. Даволанувчилар гуруҳида тос суяги билан сон суягини туташтирган бўғин касали (57), тизза суяги (8) ҳамда умуртқа (12) си озорланган беморлар бўлган. Муаллиф стандарт ҳолдаги қуруқ мумиё экстрактини 0,1 г миқдорида суткасига икки марта бериб, йигирма кун мобайнида даволаган. Қайта даволаш амали ўн кунлик танаффусдан сўнг олиб борилган.

Мумиё билан даволашда беморлар икки ҳафтадан кейин тинимли ухлаганлар, иштаҳага кирган, вазн тезда орта бошлаган, икки-уч ҳафтадан кейин клиник, гемодинамик (эритроцитлар сони, лейкоцитлар, тромбоцитлар, РОЭ) ҳамда баъзи биокимёвий кўрсаткичлар ва жигарнинг функционал ҳолати меъёрига келган. Мумиё билан даволанганларда гипсли боғламларнинг туриш муддати қарийб бир ойга камайган.

О. Ш. Шокиров (1966—1969) икки мингдан ортиқ найсимон ва ясси суяклари синган беморни бошқа жар-

роҳлик усулларни қўллаган ҳолда мумиё билан даволаган. Мумиёни 0,2 г. миқдорида кунига бир маҳал — наҳорга ўн кун мобайнида ичиш тавсия этилган. Ун кунлик танаффусдан сўнг даволаш яна қайтарилган.

Муаллифнинг қайд этишича, мумиёни қабул қилган беморларда умумий ҳолат яхшилانган, уйқу меъёрига тушган, иштаҳа ошган, синган жойдаги оғриқ камайган, патологик ҳаракат муддати қисқарган, салқин тезда баргараф бўлган, гематома сўрилиб кетган, жароҳатланган оёқ-қўллар фаолияти қайта тикланган, меҳнат қобилияти асл ҳолига келган.

Т. М. Шамшина ва С. И. Гершкаловлар (1969) мумиёнинг сувли эритмаси билан аёлларнинг жинсий аъзоларидаги тўқима нуқсонларини даволаганлар.

А. Я. Фойгельман (1970) мумиёнинг 2,3—3% ли сувли эритмаси, шунингдек, суртма ҳолдагиси билан ўн олтига куйган беморларни даволашда фойдаланган. Шу нарса аниқландики, юза куйишларда мумиё терини эт олишини тезлаштиради. Бошқа дори-дармонлар билан муолажа қилинганларга нисбатан мумиё билан даволанганларни тузалиш суръати 4—5 кун илгарироқ ўтади.

Л. Х. Ҳабибов (1970—1971) мумиёнинг қуюқ экстракти билан ўн олти нафар парадонтоз билан оғриганларни даволаган. Умумқабул қилинган муолажалар билан таққосланганида мумиё билан даволаш ажралиб туради. Мумиёни 0,2 г. миқдорида кунига бир маҳал ўн сутка давомида қабул қилиш тавсия этилган. Бир вақтнинг ўзида беморга мумиёнинг беш фонзли сувли эритмаси билан аппликация қилиш буюрилган. Клиник-рентгенологик ҳамда микробиологик таҳлиллар шунини кўрсатдики, парадонтоз касаллигини комплекс равишда даволанганда, мумиё маълум даражада самара берувчи омил бўлиб, касалликнинг асосий симптомларини баргараф этишга, маҳаллий яллиғланишлардан холи этишга ёрдам бериб, бемор умумий ҳолатини яхшилайдди.

Шунини эътиборга сазоворки, антибиотикларни (тетрациклин, пенициллин, левомецетин) ёхуд алоэ ҳамда В<sub>1</sub> дармондорисини қўллаб даволанганга нисбатан мумиё билан даволанишда оғиз бўшлиғи, милк «чўнтакча»ларида мавжуд бўлган бактерияларнинг сони уч баравардан зиёд кам бўлган.

Манбаларда қайд этилишича, асаб касалликларини даволашда мумиёни биринчи бор Тошкентдаги Семашко номидаги курортология ва физиотерапия илмий-тадқиқот илмгоҳида Н. Мажидов ва унинг шоғирдлари

М. Мамажонов ва Р. Амастьянцлар қўллашган. Улар ўзлари олиб боришган тажриба ҳамда клиник тадқиқотларга суяниб, катта бир муаммони ҳал этишди: оғир асаб касалликларидан бўлган неврит ва невралгияни мумиё билан даволаш усулларини ишлаб чиқиб, амалий тиббиётга татбиқ қилишди (З. Ҳакимов, 1991).

Тошкент шифокорлар малакасини ошириш олийгоҳининг олимлари Қ. Йўлдошев, С. Саидкаримов, Н. Баширова, Т. Холиқовлар миокарднинг инфарктдан кейинги даврда тикланишига мумиёнинг ижобий таъсирини аниқлаш борасида чуқур тадқиқотлар олиб бормоқдалар.

Мумиёнинг қўлланиш кўлами борган сари ортиб бормоқда. Жумладан, Ўзбекистон эпидемиология, микробиология ва юқумли касалликлар илмий-текшириш олийгоҳининг олимлари Н. Остер, З. Шокирова, Л. Савицкая ва бошқалар Тошкент биринчи тиббийгоҳи микробиология шўбаси олимлари билан ҳамкорликда мумиёнинг микробларнинг ўсиши ва ривожланишига қарши таъсирини ўрганиш бўйича тадқиқот ишларини олиб бормоқдалар.

### Уй шароитида мумиёдан фойдаланиш

Аниқ бир хасталик билан оғриганда, одатда, шифокор назорати ҳамда тавсияси бўйича даволанилади. Беозор табиат неъматлари билан у ёки бу кўринишдаги хасталикни даволашда, хасталикни олдини олишда айтарли аниқ меъёрга эътибор берилмаслик ҳоллари ҳам учрайди. Жумладан, юрак мушакларига дармон бўлиши учун кунлик истеъмолда ўрик, туршак ёки баргакдан 100 г, 200 г, ҳатто 300 г истеъмол этилса бўлаверади. Бироқ айрим табиат саховатлари борки, улардан аниқ бир меъёрда фойдаланилмаса, улар нохуш асоратларни келтириб чиқариши ҳам мумкин.

Мумиёдан фойдаланишда ҳар қалай қатъий тартиб ва меъёрга итоат қилиниши даркор. Насибуллиннинг «Мумиё — соғайиш имконияти» («Мумия — шанс на выздоровление», Тошкент, 1993) рисоласида турли хил касалликларни даволашда мумиёдан фойдаланиш услублари қуйидагича баён этилади:

1. *Ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак яраси ҳамда ошқозон-ичак йўли касалликлари, қовуқ* (сийдик ушланиб қолиши), колитлар, гастритлар билан хасталанишларда мумиёдан кунига 2 маҳал — 0,2—0,5 г дан на-

ҳорга ва кечқурун уйқудан олдин ичилади. Даволаниш муддати — 25—28 кун. Қасалликнинг даволаниши кечикканида 5 кунлик танаффусдан сўнг даволаш курси қайтарилди. Даволаниш муддати учун — 10—25 г мумиё кетади.

Даволаниш даврида (ошқозон-ичак йўли, ҳазм аъзолари хасталикларида) парҳезга итоат қилинади, спиртли ичимликлар истеъмол қилинмайди. Бемордаги оғриқлар 7—11 кун ичида бартараф бўлади. Беморларнинг 94% и соғайиб кетади.

2. *Бавосил* хасталигида ҳар куни 2 марта (эрталаб наҳорга ва кечқурун уйқу олдидан) 0,2—0,5 г дан 25 кун давомида мумиё ичилади. Бунда, албатта, қанда қилмай орқа чиқариш тешиги (анус) 1-сон таркибли суртма-мази билан (қуйида унинг тайёрланиш усули баён этилади) суртиб турилади. 5 кунлик танаффусдан сўнг муолажа қайтарилди, суртмадан фойдаланиш 3—4 ой давомида, 1 ойлик танаффус билан олиб борилади. Даволаниши кечикиб кетган бавосилнинг тузалиб кетиши 6—8 ойда содир бўлади.

3. *Оёқ-қўлларнинг синиши, кўкрак қафасининг шикастланиши, лат ейиш, эт узилиши, қирқилишларда* мумиёдан 0,2—0,5 г дан 25—28 кун давомида ичиб турилади, озорланган жойлар эса, гипсли боғлам олинганидан сўнг 3-сон суртмаси билан суртилади. Оғир кўринишдаги касалликларда эса 4 муддатда муолажа қилинади. Муолажалар оралигида танаффус қилинмасдан суртма суртиб турилади. Муолажа учун 15—25 г мумиё кетади. Мумиё таъсирида суякнинг уланиш қадоғининг ҳосил бўлиши ҳамда синиқнинг жипсланиши 13—17 кунга тезлашади.

4. *Суяк сили* жараёнида (тос-сон, тизза, умуртқа) мумиёдан 0,2—0,5 г дан суткасига 2 маҳал 25 кун давомида ичилади. 5 кун танаффусдан сўнг муолажа қайтарилди. Муолажа учун 10—25 г мумиё кетади.

5. *Тромбофлебит* (шунингдек, оёқларнинг чуқур венаси тромбофлебети) касаллигида мумиё 0,25—0,3 г дан 20—25 кун мобайнида ичилади. 5 кунлик танаффусдан сўнг муолажа такрорланади. Оғриқ камаяди, оёқларнинг салқиш, озорланиш ҳажми сусаяди, эритроцитларнинг, гемоглобинларнинг сони кўпаяди, касалликнинг бошқа белгилари йўқолади. Муолажа учун 5—15 г мумиё зарур бўлади.

6. *Йирингли отит, ўрта қулоқнинг яллиғланиши, эшитиш сезгисининг пасайиб кетишида* 10% ли му-

миё эритмаси 3—4 томчидан кунига 2 марта эрталаб ва кечқурун қўйилади. Мазкур амалда мумиёни 0,2—0,3 г дан сут ва асал билан ичиш тавсия этилади. Мумиёдан фойдаланиш йирингнинг оқиб чиқишига, оғриқдан холи бўлишга ёрдам бериб, аъзоларнинг яллиғланишга қарши фаолиятини оширади.

7. *Упкадан қон келишида* мумиёдан 0,2—0,5 г дан олча, шафтоли шарбати билан кунига 2—3 маҳал эрталаб ва кечқурун уйқу олдидан ичилади. Бунда муолажа 3—4 марта амалга оширилиб, ҳар 25 кунда 10 кунлик танаффус билан олиб борилади.

8. *Йирингли-яллиғланишли ва юқумли жароҳатлар, куйиш, иллатли яралар, тешикли (оқма) яраларда* мумиёнинг 10% ли суртмаси ёки 2-сон суртмаси (қуйида баён этилган) бир вақтнинг ўзида 0,2—0,5 г дан кунига 2 марта ичиш билан бирга суртиб турилади. Бундай амал қўлланилганда оғриқ ҳисси камаяди, яллиғланиш йўқолади, терининг эт олиши жадаллашади.

9. *Зарда қайнаш, кўнгил айниши, қайд қилиш, кечкиришда* мумиёдан кунига 2 маҳал (эрталаб ва кечқурун уйқудан олдин) 24—25 кун давомида ичилади. Касаллик белгиси дори қабул қилишнинг 10-кунини йўқолади.

10. *Яллиғланиш билан кечадиган ва аллергия касалликларда, тумов, юқори нафас йўлларининг катарити, акса уриш, йўтал безларининг яллиғланишида* мумиёдан 0,2—0,5 г дан сут ва асал билан аралаштирилган ҳолда эрталаб ва кечқурун ичилади, бодомча безлар яллиғланганда томоқ мумиёнинг 10% ли сувли эритмаси билан чайилади. Умуман, касалликнинг кўринишига қараб 1—3 марта муолажа қилинади. Муолажа 25—28 кун давомида 5 кунлик танаффус билан олиб борилади. Ҳар муолажа учун 10—25 г дан мумиё зарур бўлади.

11. *Зиқнафас — бронхиал астмада* мумиёдан 0,2—0,5 г дан кунига 2 маҳал (эрталаб наҳорга ва кечқурун уйқудан олдин) ичилади. Муолажа 25—28 кун давомида олиб борилади. Касалликнинг кечишига қараб муолажа 1—3 марта 5 кунлик танаффус билан олиб борилади.

12. *Аёллар хасталиги, аёллар жинсий аъзоларининг тўқималари нуқсонини* (қин девори эрозияси, бачадон бўйни эрозияси) ва бошқа яллиғланиш билан кечадиган жараёнларда мумиё эритмаси эрозияланган жойларга шимдирилган сальфеткалар билан қўйилади. Муолажа 2—3 ҳафта қилинади. Лозим бўлган тақдир-

да 10 кундан сўнг яна мумиёли амалдан фойдаланилади. Бир вақтнинг ўзида кунига 1 марта 0,2—0,5 г дан мумиё ичилади, бу эса даволаниш муддатини қисқартиради. Амал кечқурун қўлланилгани маъқул кўрилади. Даволанишнинг 5—7-кунларида жароҳат йирингли қатламдан тозаланади. Муолажа учун 15—25 г мумиё зарур бўлади.

13. *Эркак ва аёл бепарзанд-бепуштлиги, жинсий ожизлик, эркакларда аспермия* бўлганида мумиёдан 0,2—0,5 г дан сабзи, чаканда, черника шарбати билан кунига 2 марта ичилади. Муолажа 25—28 кун давомида 5 кунлик танаффус билан олиб борилади. Муолажанинг 6—7-куни жинсий фаолият етарли даражада نامоён бўлади. Лозим кўрилган тақдирда муолажа қайтарилиши мумкин.

14. *Ҳаракат аъзоларининг, периферик нерв ўзакларининг касалликлари* (беланги, плекситлар, невралгия) да оғриган жойлар мумиёнинг 8—10% ли суртмаси билан 5—6 дақиқа суртилади. Бундай муолажа 20 кун давомида олиб борилади, бир вақтнинг ўзида мумиёдан 0,2—0,5 г дан сут ва асал билан аралаштирилган ҳолда ичиб турилади. Мумиё суртилганида, шунингдек, енгил уқаланганида мушакларнинг яллиғлиниши кузатилади, оғриқ йўқолади, қичиш тарқайди.

15. *Парадонтоз* (милк, тишлар, оғизнинг шиллиқ пардалари маҳаллий яллиғлиниши) да мумиёдан 0,2—0,5 г дан кунига 2 марта 25 кун давомида сут ва асал билан ичилади, бир вақтнинг ўзида мумиёнинг 5% ли сувли эритмаси билан аппликация қилинади—ёпиштирилади.

Муштарак қовушмали мумиё билан даволаш етарлича самара беради, касалликнинг асосий белгиларини бартараф этишга мойиллик яратади.

16. *Қўл ва оёқлар экземасида* озор топган жойлар сув ҳаммоми юзасида буғланади, сўнгра 3-сон мумиёли суртма билан суртилади. Даволаш муттасил олиб борилиши лозим кўрилади.

17. *Йиринг боғлаган яралар, юздаги ҳуснбузарларни* мумиёнинг 10% ли сувли эритмаси билан тоза ҳолга келтирилган озорланган жойларга суртилади ва бир вақтнинг ўзида мумиёдан 0,2—0,5 г дан кунига 2 маҳал 25 кун давомида ичиб турилади. Зарур бўлган ҳолларда 10 кунлик танаффусдан сўнг муолажа қайтарилади.

18. *Остеомиелитда* 5 кун давомида мумиёдан 0,25 г дан кунига 3 маҳал ичиб турилади. Муолажанинг II курси 8 кун давом этиб, унда мумиёдан 0,3 г дан кунига 3

маҳалдан ичилади. Муолажанинг III курсида эса 10 кун давомида мумиёдан 0,2 г дан кунига 3 маҳал ичилади. Агар касаллик ўтказиб юборилган бўлса, унда муолажа қайтарилади.

19. *Қариес, тиш огригида* мумиёдан 0,3—0,5 г дан олиб бармоқлар билан хамир ҳолига келтирилади ва оғриган тишга ва унинг атрофига қўйилади.

20. *Оёқ-қўллар огригида, шунингдек туз йиғилишида*, оғриган жойларга 5—6 дақиқа давомида 3-сонли суртма кечқурун суртилади, бир вақтнинг ўзида мумиёдан 0,2—0,5 г дан кунига 2 маҳал 25 кун давомида ичиб турилади.

21. *Гайморит, фронтит* касалликларида мумиёнинг 10% ли сувли эритмасига 5 мл глицерин қўшилиб, бурун бўшлиғига кунига 3 марта 3—4 томчидан томизилиб, бир вақтнинг ўзида 0,2—0,5 г дан кунига 2 маҳал ичиб турилади.

22. *Грипп* эпидемияси даврида мумиёдан 0,2 г дан кунига 2 маҳал ичилади, бу амал касалликни олдини оловчи *адоптоген восита* бўлиб хизмат қилади.

23. Мумиёдан қувватбахш таркибли восита тайёрлаш мумкин. Бунинг учун 5—8 г мумиёга бир неча томчи сув қўшилади, уни бўтқасимон ҳолга келтириб, унга 500 г асил асал қўшиб, яхшилаб аралаштирилади. Мумиёли аралашмадан кунига ош қошиқ воситасида оч қоринга 3 маҳал ичиб турилади. Маҳсулот қоронғи ва салқин жойларда сақланади.

### Мумиёдан суртмалар тайёрлаш

*1-сонли суртма.* Мумиёдан 5 г олиб, 10 г сувда эритилади, унга 10 г ланолин қўшилади-да, аралашма суртмасифат ҳолга келтирилади, сўнгра 20 г какао мойини 45°C гача қизитиб, яхшилаб аралаштирилади. Тайёрланган маҳсулотдан 10 дона шамча тайёрланади. Уларни ёғ шиммас қоғозчаларга ўраб, қоронғи, салқин жойларда сақланади.

*2-сонли суртма.* Мумиёдан 5 г олиб, 10 г дистилланган сувда (буғ сувига) эритилади-да, 20 г ланолин (сувли) қўшиб суртмасифат ҳолга келтирилади, сўнгра 40 г борат вазелини қўшилиб яхшилаб аралаштирилади. Ҳосил бўлган суртмани қоронғу жойда сақланади.

*3-сонли суртма.* Мумиёдан 5 г олиниб, 10 г дистилланган сувда эритилади, унга 10 г ланолин (сувли) қўшилиб, аралашма суртма ҳолига келгунича қовушти-

рилади, сўнгра алойнинг юмшоқ қисмидан 40 г олиб 80 г борат вазелини билан барчаси аралаштирилади. Маҳсулот қоронғи, салқин жойда сақланади, Суртма чинни ёки сопол идиш (ҳовончаларда) да тайёрланиши керак.

«Шифобахш малҳамлар» («Целебные бальзамы», Барнаул, 1990) рисоласида келтирилган маълумотларга қараганда, уй шароитида қуйидагича мумиёли суртма тайёрланиши ҳам мумкин: 5 г мумиё кукуни томчи буг сувларида (дистилланган) бўтқа ҳолига келтирилади, шундан сўнг оз-оздан тўнғиз мойидан (45 г) қўшилиб бир хил кўринишдаги аралашма ҳосил бўлгунича қовуштирилади. Маҳсулот бармоқлар орасида ишқаланса, қумоқланиш бўлмаслиги керак.

### Мумиёнинг сувли экстрактини олиш

Таркиби: мумиё — хом ашёси (Архартош) — 5 г  
дистилланган сув — 500 мл/г.

Мумиёнинг сувли экстрактини 3 усул билан тайёрлаш мумкин.

1. Мумиёнинг қуритилганидан (20—30° да) 5 г олиниб, ҳовончада кукун ҳолига келтирилади, унинг устига 100 мл илиқ ҳолидаги дистилланган сув қўйилади. Орадан 4—5 дақиқа ўтгач, уни бўтқасимон ҳолатга келгунича аралаштирилади, сўнгра қолган сув келисop билан қовуштириш жараёнида қўйилади. Ҳосил бўлган эритмани икки қават дока воситасида сузилади-да, унинг ҳажми сув билан 500 г га етказилади.

2. Белгили шиша идишга (мензурка) 500 мл илиқ дистилланган сув қўйилгач, унга 5 г мумиё кукуни қўшилади. У бироз тургач таёқча билан аралаштирилади, шунда бальзам қисми сувга ўтади. Сўнгра сузилиб, умумий ҳажми 500 мл бўлгунича сув қўшилади. Бу эритмадан кўз томчилари сифатида ҳам фойдаланиш мумкин.

3. Дистилланган сувни 15 дақиқа давомида қайнатилади ва унинг ҳарорати 70—80° га келтирилгач, керакли миқдордаги мумиё кукуни қўшилиб бир сутка қолдирилади, сузиб олингач, керакли ҳажмгача етказиб сув қўшилади.

Эслатма: мумиёнинг сувли эритмалари 1 суткадан ортиқ сақланмайди.



## Мумиёнинг спирт-сувли тиндирмаси (настойкаси)

Таркиби: Мумиё — хом ашёси (Архартош) — 10 г.  
20 % ли узум спирти — 100 г.

Мумиё ҳовончада кукун ҳолигача келтирилади-да, уни оғзи зич ёпиладиган рангли шиша идишга солиниб, унинг устига 20% ли спиртдан 70 г қўйилади. Шундай ҳолатда 7 сутка хона ҳароратида қолдирилади, суткаси-га 2 марта аралаштирилиб турилади. Шундан сўнг эритма бошқа идишга қўйиб олинади. Чўкинди массага қолган спирт қўйилиб 4 кун сақланади ва ҳар 12 соатда аралаштириб турилади. Барча эритмалар бирга қўшилиб (чўкиндидан холи қилинган) салқин жойда бир сутка қолдирилади. Сўнгра, суюқлик сузиб олинади ва умумий ҳажми 100 г бўлгунича спирт қўйилади.

Мумиёнинг спиртли эритмаси анча узоқ сақланади.

### Мумиёнинг ишлатилиш усуллари

Ф. Насибуллиннинг келтирган маълумотларига қараганда, ҳозирда мумиё билан даволашда модданинг меъёри бироз оширилган. В. Козловская (1972) қон босимининг ошганини даволаш учун, ҳар муолажага 30 г ҳисобида, ошқозон-ичак яраларини даволаш учун — 50 г, жигар касалликларини даволаш учун — 60 г, қон касаллигини даволаш учун — 100 г, диабетни даволаш учун — 70 г мумиё сарфланишини таъкидлаган.

Халқ табобати билимдонининг тавсияси бўйича мумиёдан қуйидагича фойдаланиш мумкин. 5 г мумиё 10 десерт (ўртача) қошиқ қайноқ сувда эритилади (бунда хусусиятлари ўзгармайди) ва кунига 2 марта, наҳорга — нонуштадан 30—40 дақиқа олдин ҳамда кечқурун овқатланишдан 2—3 соат кейин бирор нарса қўшилмасдан ичилади. Бир вақтнинг ўзида 1 чой қошиқ асал истеъмол қилиниши фойдали ҳисобланади. Истеъмол қилинадиган мумиёнинг суткалик меъёри 1 г дан кам бўлмаслиги керак. Эритма шиша идишларда салқин жойларда сақланиши керак. Эритма тамом бўлганидан кейин 6-куни навбатдаги 5 г мумиё эритилиб, бемор мутлоқ тузалиб кетгунича амал давом эттирилади.

Мастит, ўсмаларда, тромбофлебитда, полиартритда мумиёни ичишдан ташқари, озор топган жойларга мумиёли эритмага намланган 4 қаватли дока билан компресс қилиниши лозим.

Мазкур дори-дармон билан даволанишда танаффус

қилиш шарт эмас. Масалан, суяк синганида мумиё суякларнинг қовушган жойини қадоқланишига ёрдам беради, агар танафус қилинадиган бўлса, тузалиш жараёнини секинлаштириб қўяди.

Мумиёнинг сувли эритмаси компресс, боғлама (примочка), микрохуқна ва пилик (томпби) сифатида фойдаланиладиган бўлса, уни ичган каби фойда беради.

Мумиёнинг хосиятлари борасида сўз кетар экан, қуйидагиларни қайд этиб ўтиш лозим бўлади:

— мумиё безарар, заҳарли эмас, хавfli ўсмаларни чақирмайди;

— касалликнинг босқичига қараб тананинг ўзига хослиги, ёшига қараб меъёрланиш бўлади. Баъзи ҳолларда мумиёдан истеъмол қилинганида ич кетиши, кўнгил айнаши, қайд қилиш ва бошқа нохушликлар содир бўлиши ҳам мумкин. Бундай пайтларда мумиёнинг истеъмол меъёрини камайтириш ёки тўхтатиш лозим бўлади;

— беморнинг ёши кичик бўлса, мумиё эритмаси чой қошиқда берилиши мумкин;

— мумиёнинг эритмадаги концентрацияси 5% дан ошган бўлиши керак. Шундагина барча касаллик чақирувчи микробларнинг, шу жумладан, анча бардошли ҳисобланувчи стафилакокклар ва стрептококклар, бир қатор вируслар нобуд бўлиши кузатилади;

— мумиё ичилганида бошқа дориларни ичишга ҳожат бўлмайди, чунки у универсал антибиотик ҳисобланади, бундан ташқари моддалар орасида сиғиша олмаслик ҳодисаси бўлиши ҳам мумкин. Мумиё билан бирга муштарак ҳолда табиий антибиотиклар бўлмиш асал, асалари сути, шифобахш гиёҳлардан фойдаланилса, даволанишнинг самараси ортади;

— мумиё истеъмол этилганида тамаки чекиш, спиртли ичимликлар ичиш мақсадга мувофиқ эмас.

Умуман олганда, мумиё кўркам табиатнинг бебаҳо шифобахш инъоми бўлиб, у даволовчи кенг кўламли таъсир кучига эга бўлган табиий антибиотик модда ҳисобланади. Бу модданинг ҳали ўрганилиб интихосига етилмаган кўпдан-кўп хосиятлари тиббиёт аҳли томонидан очилади деган умиддамиз.

## СУТЛИ ДАВОЛАР

Сутни ҳаёт шарбати деб азизлайдилар. Инсон гўдак бўлиб дунёга келар экан, унинг дастлабки озуқаси сут

бўлиб, ундан нафақат баҳра топибгина қолмай, балки камолотга бошловчи бу неъмат билан ҳаётга қадам қўяди. Бу борада она сути гўдак аъзоларининг такомиллашиши учун уни барча ҳаётбахш омиллар билан таъминлайди. Она сути турли касалликларни чақирувчи бактерия ва вирусларга қарши курашувчи моддаларга бой бўлади. Сут дармонбахш восита сифатида нафақат гўдакларнигина эмас, балки барча ёшдаги кишиларнинг аъзоларини мустаҳкамлайди.

Ш. Шомуҳамедов ва С. Иномоваларнинг келтирган маълумотларига қараганда, сут таркибида мавжуд бўлувчи иммуноглобулинлар янги туғилган чақалоқни турли юқумли касалликлардан ҳимоя қилади, онадан болага иммунитет ўтишини таъминлайди, лактоферон эса зарарли бактерияларнинг ўсиб кўпайишига тўсқинлик қилади ва темир моддасининг яхши сингишини таъминлайди. Она сутидаги лизоцин моддаси боланинг оғиз бўшлиғидан бошлаб, то йўғон ичаккача бўлган оралиқдаги зарарли бактерияларни ҳалокатга учратиб, фойдалиларни ҳимоя қилади.

Она сутининг хосиятларини санаб интихосига етиш қийин. Она сути — болани баркамол ва руҳан тетик ўсишига воситачилик қилади. Она сутини эмиб вояга етган болалар ўз тенгқурлари орасида жисмонан ҳамда ақлан ажралиб турадилар. Айниқса, болалар ўртасида кўп учрайдиган гипотрофия, рахит ва камқонлик касалликлари кўпроқ она сутига тўймаган болаларда учраши қайд этилган.

Она сутининг мумтоз хосиятларидан яна бири — меҳр-муҳаббат чашмаси эканлигидир. Аниқ маълумотларга қараганда, гўдак она сути орқали озуқа моддаларини, ҳимоя таначаларини, ўсиш омилларини олиш билан бирга она меҳр-муҳаббатини, инсоний илиқлигини ҳам олади. Она сутига мириқиб ўсган болалар кейинчалик ота-онага, жамиятга нисбатан меҳрли, муҳаббатли бўладилар.

Она сути нафақат ҳаётбахш озуқа бўлибгина қолмасдан, балки бир қатор хасталикларни давоси сифатида ҳам қўлланиб келинади. Жумладан, соғлом она сути пасот боғлаган қулоқ ярасига малҳамлик қилади, чиркларни юмшатиб, қўпорилишига мойиллик яратилади. Одамнинг нурсиз кўзига томизилса, шилпиғланишдан холи қилади.

Умуман олганда, она сутига мириққан болалар ташқи муҳит тажоввузига, шунингдек бир қатор юқумли

хасталикларга нисбатан бирмунча бардошлик бўлади-лар. Кўкрак сутини фарзандларидан аямаган оналарнинг ўзи ҳам маълум даражада кўкрак хавфли ўсмасидан нари бўлишлари билан бирга, уларда климакс даври хийла кеч бошланади. Айниқса, аёллар ўртасида содир бўладиган кўкрак безининг шамоллаб, яллиғланиши (мастит), гинекологик касалликлар кўкрак сути билан тўлиқ эмизган аёлларда 20—25 баробар кам учраши ҳақида аниқ маълумотлар бор. Шу билан бирга, ўз болаларини кўкрак сути билан боққан оналарда камқонлик анча кам учрайди (Ш. Шомуҳамедов, С. Иномова, 1993).

Она сутининг хосиятлари устида жуда кўп сўз юритиш мумкин, бироқ она табиатига хос шифобахш омилни мусаффо бўлиши катта аҳамият касб этади. Илмий-техника ривожланган ҳозирги вақтда она сутига раҳна тегизадиган жуда кўп омиллар мавжуд. Буларнинг асосини ҳозирда биз яшаб ижод этаётган даврда атрофмуҳитни булғаётган жуда кўп унсурлар ташкил қилади. Чунончи, қишлоқ хўжалиги маҳсулотларини етиштиришда маълум миқдорда маданий ўғитлар, захри қотил (пестицид) моддалар атрофлича ишлатилмоқда. Бу кимёвий моддалар нафақат қишлоқ хўжалиги маҳсулотларини салмоқли бўлиб етишиши, турли зараркунандалардан сақлаши билангина эмас, балки улар атрофмуҳитга (ҳаво, сув, тупроқ, табиий неъматлар) тушиб, бутун жонли зотларга салбий таъсир кўрсатиши ҳам мумкин. Шу боисдан ҳам аёлларнинг сути баъзида зарарли моддалар билан ифлосланиб қолиши учрайди.

Жониворларнинг тури, уларнинг яшаш муҳитларига қараб, уларнинг сутлари ҳам турли даражада шифобахшлиги билан ажралиб туради. «Махзан-ул-адвия» («Даволар хазинаси») китобида берилган маълумотларга қараганда, қайси бир ҳайвоннинг ҳомила сақлаш даври одамникига яқин бўлса, шу ҳайвоннинг сути одамнинг танасига нисбатан тўйимлиги билан ажралиб туради. Бу борада сигир сути одам табиатига анча яқин бўлади, унинг ҳомилалик даври одамникига яқин туради. Қўй, эчки, туя сути ўзгача қимматлидир.

Баҳорда ёмғир ёгган паллаларда ўсган ўт-ўлан билан озиқланган ҳайвон сутлари шифобахшлик даражасининг юқорилиги билан ажралиб туради. От, эшак ҳамда туя сутлари мол, эчки, қўй сутларига нисбатан даволаш суръатининг кучлилиги билан қадрланади.

Мабодо ҳайвонот зоти тентаклаштирувчи ҳамда сез-

гини қуртлаштирувчи гиёҳлар бўлмиш мингдевона, кўкнори, қоҳулардан истеъмол этадиган бўлса, бундай ҳайвонларнинг сутини ичилганида одам гангийди, девоналик нусхаси уради, ҳиссиёт ўткирлиги йўқолади. Агар ҳайвон сурги қувватига эга бўлган гиёҳлардан озиқланган бўлса, у ҳолда унинг сути ҳам сурги қувватига эгаллик қилади. Аксинча, ҳайвон ични қотирувчи хусусиятли гиёҳлар билан озиқланган бўлса, у ҳолда унинг сути ичилганда одамнинг ичи қотишга мойил бўлади. Ҳайвоннинг сути оқ бўлса, унда бундай неъмат киши танасига осонлик билан сингийди. Ҳайвон сутини иложи бўлса, иситиб ичилгани маъқул, чунки бундай ҳолда у киши танасида осонлик билан ҳазм бўлади.

Қадимги китобларда қайд этилишича, сут қанчалик суёқ, сувли бўлса, у шунчалик сийдик ҳайдаш хусусиятига эга бўлиб, тиқинларни очади, енгил сингийди. Агар сут ёғли бўлса, у кишига иссиқлик бағишлайди, ҳазм бўлиши қийинроқ бўлади.

Янги соғилган илиқ сут, агар ҳайвон соғлом бўлса, жуда фойдали ҳисобланади.

Сутдан ҳаддан ташқари кўп истеъмол этиладиган бўлса, безгакни келтириб чиқаради, яра, қичима, ўпка ўсмалари, юзда шиш ва чипқонларнинг чиқишига олиб келиши мумкин.

Сутни нордон, тузли, гўштли маҳсулотлар билан биргаликда истеъмол қилмаслик керак, шунингдек, уни тухум, балиқ, турп, пиёз ҳамда сархил сабзавотлар билан аралаштирилмаслиги лозим («Асрлар донолиги», 1989).

Турли ҳайвон сутларини шилпиқлик (трахома) ҳасталигида бошқа даво моддалари билан ёхуд ўзини кўзга томизиш тавсия этилади.

Муҳити Аъзам» («Буюк уммон») деган асарда қайд этилишича, янги соғилган, илиқ сут дилни бақувват қилади, дарду андуҳдан холи этади, юрак хаприқишини йўқотади, сил касаллигига даволик қилади, семиришга мойиллик яратади.

Сутни икки ҳисса сув билан аралаштириб ичилса, сийдик ҳайдайди, пешоб йўлини тозалайди.

Сутни зидди заҳар сифатида фойдаланиш ҳам мумкин. Уни бир неча бор ичилиб, кейин қайд эттирилади.

Гуруч сутда пиширилиб истеъмол қилинса, киши умрини узайтиради, чеҳрага чирой қўшади. Сутни ёнғоқ билан, шунингдек, хурмо билан ичиладиган бўлса, буйракка фойда беради, юзни нурли қилиб семиртиради.

Ҳинд табобати амалиётида сут эмизакли аёлларнинг

сутини кўпайтиради, юзига чирой қўшиб, қувватини мустаҳкамлайди, сафро ҳамда еллардан холи қилади. Сут истеъмол қилинса, кайфиятни зиёда этади, тана ҳорғинлигидан даволайди, қўрқув ҳамда хотира пасайишининг олдини олади.

Сигир сути ичакдаги зарарли моддаларни ҳайдайди, кўкрак, қовуқ касаллиқларини даволайди, бавосилга эмлик қилади. Сут аёлларда учрайдиган ҳомила ташлаш касаллигига хотима беради, улар аъзоларининг ёшланишига ёрдам беради. Сут кишига куч бағишлайди, ақлий меҳнатга самара беради, озғин, заиф кишиларга фойдали неъмат бўлиб, улардаги яра касаллиқларини даволанишига мойиллик яратади.

Соғлом молнинг янги соғилган сутини ичиладиган бўлса, ҳаёт шарбати сифатида узоқ яшашга омиллик яратади.

Қадимий китобларда айтилишича, рисоладек сут ноҳуш чандиқларни текислайди, тери сатҳини тозалайди. Сут зардоби билан тери юзасидаги доғларга суртилса, уларни йўқолишига олиб келади. Сут ичган кишиларнинг чеҳраси фазилатли бўлади.

Сут маълум даражада жинсий аъзоларнинг фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади.

Сут бангидевона, зангпоя, бодиёни руми, мингдевона, шайтонкоса ва бошқа ёмон гиёҳлар билан заҳарланишда ўлим хавфидан қутқаради.

Манбаларда келтирилишича, ҳомиласини ташлаган ёки бузоғи ўлган ёхуд жуда озғин сигирларнинг, шунингдек касалманд молларнинг сутларини ичмаслик керак. Чунки бундай сутлар зарарли бўлиши билан бирга кўпгина касаллиқларни келтириб чиқаради.

Умуман, сут «ҳаёт шарбати» сифатида эъзозланади. Унинг қатрасини исроф қилиш катта гуноҳ деб қаралган. Шу боисдан ҳам беозор даво манбаи ҳисобланувчи сутни қадрига етиб, ундан ўз ўрнида тадбиркорлик билан фойдаланиш лозим.

**Қимиз.** Қимиз одатда бия сути ва бошқа чорва молларининг қаймоғи олинган сутидан тайёрланадиган ичимлик. Қимиз туркча сўздан иборат бўлиб, у бия сутини ачитиш натижасида ҳосил қилинади.

Қимиз иштаҳага барака берибгина қолмай, балки шифобахш хусусиятларга ҳам эга. Қимиз тайёрлаш мўғул-татарлар Русь ерларига юриш қилмасликларидан илгари ҳам маълум эди. Буюк сайёҳ Марко Поло ўз даврида қимиз ҳақида «кемиз» деб ёзган эди. Қирғиз-

лар, бошқирдлар, татар ва бошқа халқлар бақувватлик ичимлиги сифатида, шунингдек, лавша, камқонлик ҳамда ошқозон-ичак йўллари ва ўпка касалликларини даволашда қимизни истеъмол этишганлиги ҳақида маълумотлар бор.

А. И. Ивашуранинг ёзишига қараганда, 1858 йили Н. В. Постников Россияда дастлабки қимиз билан даволаш муассасасини очган. У қимизнинг киши танасига таъсирини кузатиб «Бақувват қилади, семиртиради ва табиатни янгилайди» деган эди.

1870 йилда Самара губернияси чўлларида Л. Н. Толстой ҳам қимиз билан даволанганлиги ҳақида маълумотлар бор. Жумладан, ёзувчининг ўғли шундай ҳикоя қилади: «Қимиз даданинг саломатлигига катта фойда берарди. У Бошқирия хонадонидан Робинзон каби кечирган ҳаётини улкан қувонч билан сўзлаб берар эди».

Қимизнинг шифобахшлигидан баҳраманд бўлганлардан яна бири А. П. Чехов ўзининг саломатлигини тиклашида қимиз хосиятларидан фойдаланганлиги борасида дўстларига қуйидаги мазмунда мактуб йўллаган: «Мен қимиз ичяйман, тасаввур қилинг-а, бир ҳафтада 8 қадоқ семириман».

А. Алтимишев ўзининг «Қирғизистон доривор ўсимликлари бойлиги» («Лекарственные богатства Киргизии», Фрунзе, 1976) китобида қимиз ҳақида жуда қизиқарли маълумотларни келтиради. Жумладан, 1858 йили Самара шаҳри ёнида қимиз билан даволовчи шифохона очилганидан сўнг, бундай муассасаларнинг сони тобора ортиб борди. Шифокорларнинг даволаш амалиётидаги кузатишлари натижасида қимизнинг бир қатор хасталикларга даво эканлиги аниқланди. Илгарилари қимиз кишининг жуссаси, мушакларига куч, аскарларга мардлик ва жасорат берадиган беозор неъмат сифатида таърифланиб келган бўлса, кейинчалик мазкур ичимлик нафақат сил давосигина бўлиб қолмасдан, балки меъда хасталикларига фойда бериши исботланган.

Олимлардан В. Даль қимизнинг кенг кўламдаги хосияти устида тўхталиб шундай деган эди: «У салқинлик беради, айни пайтда ҳам чанқоқ босади, ҳам очликдан сақлайди, киши танасига алоҳида тетиклик бағишлайди, бунда ошқозон ҳаддан ташқари тўлиб кетмайди, қорин шишмайди. Қимиз ича бошланганидан сўнг бир ҳафтадан кейин киши тетикликни сезади, соғлом бўлади, нафас олиши осонлашади, юзга ёқимли ва чиройли ранг югуради».

Қимизнинг шифобахшлик хусусиятини қўйидагича тушунтириш мумкин. Қимиз ўз таркибида инсон танасига энгил сингйдиган оқсилларни сақлайди. Агар 1 литр миқдорда бия қимиздан ичиладиган бўлса, киши танаси 20 грамм оқсил билан таъминланади. Бошқача қилиб айтганда, 100 грамм лаҳм мол гўштининг оқсилга тўғри келади. Маълумки, оқсил тананинг ҳужайра ва тўқималарини таркиб топиши учун зарурий омил ҳисобланади. Қимиз таркибидаги оқсил сутдаги оқсилга қараганда киши танасига энгил сингйди, сабаби қимиз тайёрланиши жараёнида, яъни ачиш вақтидаёқ сут кислотаси таъсирида жуда майда заррачалар ҳолига келиб ивийди. Шу боисдан ҳам у танага осон сингйди.

Қимиз ўз таркибида кўп миқдорда кальций тузларини сақлайди, у эса ўз навбатида асаб тизимларининг фаолиятини яхшиланишига олиб келади. Сил хасталигида кальций тузлари жароҳат ўчоқларининг тузалишига мойиллик яратади. Қимизда микроорганизмлар фаолияти натижасида ҳосил бўладиган низин номли антибиотик модданинг ҳосил бўлиши аниқланган. Низин моддаси сил касаллиги таёқчаларининг ривожланишига тўсқинлик қилиб, бу хасталикни даволашда ёрдам беради.

Қимиз ўз таркибида А, С, ва В гуруҳидаги дармондориларни сақлайди. Маълумки, бу ҳаётбахш омиллар ўз навбатида кишининг асаб тизимларини мустаҳкамлайди, иштаҳа очади, аъзода модда алмашинувига ижобий таъсир кўрсатади, камқонлик ҳамда меъда касалликларини даволашда самара беради. Қимиз ичилганида, у меъда ва ичак йўлидан ўтар экан, силлиқ мушакларнинг қисқаришига ижобий таъсир кўрсатади. Айни иссиқ кунларда қимиз кишини ғарақ-ғарақ терлатади. Бу ҳолат ўз навбатида аъзоларда ҳосил бўладиган ортиқча (шлак) моддаларни чиқариб юборишда катта аҳамиятга эга.

Агар овқатланишдан олдин 200—500 миллилитр миқдорда қимиз ичиладиган бўлса, у иштаҳани очиши билан бирга овқатни ҳазм бўлишини осонлаштиради. Шу боисдан ҳам меъда шираси кам, ишқорлик мухити оз бўлган кишилар қимиздан 1—2 стакан миқдорда овқатланишдан олдин ёки овқатлангандан ярим соат кейин ичишлари тавсия қилинади. Мабодо одамнинг меъда ишқорлилиги ошқ бўладиган бўлса, у ҳолда шунча миқдордаги қимиз овқатланишдан бир ярим соат олдин



ичилиши фойда бериш: тўғрисида маълумотлар бор.

Ҳорғинлик, чарчаш билан озиб кетишда, нотўғри овқатланиш билан (яъни овқат рационидида оқсил ҳамда дармондориларнинг етишмаслиги), шунингдек, истиробли касалликларни бошидан кечириш туфайли дармонсизланишларда, киши жароҳатланиб кўп қон йўқотганида, кеча-кундуз мобайнида 1—2 литр қимиз оз миқдориди овқатланиш вақтида ёки овқатланиш оралиғиди ичилиши тавсия қилинади. (А. Алтимишев, 1976).

Буйрак, жигар шамоллаши билан боғлиқ бўлган хасталикларда, семириб кетишда, ниқриз (подагра) ва диабет касаллиғиди қимизни шифокор маслаҳати билан ичилиши даркор.

Қимизни 8° С гача ҳароратда 3 кеча-кундуз давомида сақлаш мумкин.

Шуни қайд қилиб ўтиш керакки, қимизнинг шифобахш бўлишида атроф-муҳитнинг покиза бўлиши катта ўрин тутади. Маълумки, биялар ўт-ўлан, беда ва турли кўринишдаги емлар билан озиқланади.

Жониворларнинг озукаси том маънода покиза бўлиши, яъни ҳар қандай заҳарли кимёвий омиллардан холи бўлиши даркор. Мабодо маданий экинларни ҳимоя қилишда қўлланиладиган заҳарли кимёвий моддалар, шунингдек, экинларга озукалик қилувчи минерал ўғитлар сунистеъмол этилиб, кўплаб ишлатилганида уй ҳайвонлари озиқланадиган ем-хашаклар ҳам ифлосланиши воқелиқдан холи бўлмайди. Шу боисдан ҳам уй ҳайвонлари турли кимёвий моддалар билан зарарланган маҳсулотлардан озиқланмасликлари керак. Чунки, уй ҳайвонларининг сути, қолаверса уларнинг гўшт маҳсулотлари орқали киши танаси ҳам маълум даражада асоратланиши мумкин.

Қимизнинг шифобахшлик даражаси — бия озиқланадиган дала, ўтлоқларнинг бокира бўлиши билан узвий боғлиқ.

**Қатиқ.** Жуда қадим замонлардан бери инсон ҳаётида атрофлича истеъмол этилиб келинадиган шифобахш ичимликлардан бири — қатиқ ҳисобланади. Пиширилган сутга томизғи солиниб ивителиадиган бу неъмат нафақат хуш таъм, татимли ичимлик бўлибгина қолмай, балки бир қатор хасталикларнинг давоси сифатида истеъмол қилинади.

И. И. Мечников ўз даврида ачитиб тайёрланадиган сут маҳсулотларининг фойдали неъмат эканлигини қуйидагича изоҳлаб берган эди. Табиатда ва инсон аъзо-

ларида юқумли касалликларга қарши курашда катта фойда келтирадиган бактериялар мавжуд.

Сут ва унинг асосида тайёрланадиган озуқа маҳсулотларида сут ачитиш бактериялари, сут ишқори, карбонат ангидриди, дармондорилар, оқсил, мой, антибиотиклар, ферментлар, микроэлементлар ва кўплаб бошқа моддаларнинг борлиги парҳез ва соғломлаштириш жиҳатидан инсон танасига катта фойда келтиради.

Сут таркибида бор бўлган озуқа моддаларга нисбатан қатиқ таркибидаги моддалар одам аъзоларига осонроқ сингийди. Чунки қатиқ таркибидаги сут ишқори оқсилни ивитиб, уни ҳазм бўлишига етилтириб қўяди. Сут кислотаси одам танасига тушиб, ичак йўлидаги зарарли бактерияларни камайтириб, фойдалиларни ривожланиши учун қулай шароит яратади. Сут ишқори маҳсулотга ўзига хос таъм бериб, иштаҳани уйғотади, сўлакни кўп ажралишига сабабчи бўлади, шу билан бир қаторда кишини чанқоқдан холи бўлишига ёрдам беради. Қатиқ меъда секрециясини яхшилаши билан ичак тўлғолишини меъёрга келтиради, асаб тизимларига ижобий таъсир этади.

Манбаларда келтирилишича, қатиқ жинсий ожизликда ижобий таъсир этади, киши аъзоларини ҳаётбахш озуқалар билан таъминлайди («Асрлар донолиги», Ирфон, Душанбе, 1981).

Қатиқ ҳар қандай кўринишдаги озиқ-овқат маҳсулотлари, шунингдек заҳарли кимёвий моддалар билан заҳарланишда ичирилиши самарали таъсир кўрсатиб, киши аъзоларини озорловчи модданинг кучини сўндиради ва уни танадан чиқиб кетишини осонлаштиради. Мободо кишига ис «тегадиган» бўлса, бундай кишига ўз вақтида қатиқ ичирилиши беморни нафақат кўнглини очибгина қолмасдан, балки уни ғафлат уйқусидан қутқариб қолади.

Қатиқ тайёрланиши жиҳатидан турфа хилларга эга, улар қандай бўлишидан қатъи назар инсон саломатлигини учун фойдалилиги билан ажралиб туради.

**Чучук жатиқ** хуштаъм, ёқимли мазага эга бўлиб, уни одамнинг меъда муҳити қандай бўлишидан қатъи назар истеъмом қилиши мумкин. У бир қатор хасталикларга парҳез таом сифатида тавсия этилади. Ўз вақтида булғор қатиғи умрибоқийлик омили сифатида қаралган. И. И. Мечников булғорларнинг орасида чинор ёшлиларнинг кўп бўлишини улар истеъмом этадиган қатиқнинг хосиятлари билан тушунтирган эди. Булғор қатиғи таркиби-

да мавжуд бўладиган лактобациллар (бациллус булгарикус — булғор таёқчаси) ўрганилганида, унда одамнинг ошқозон-ичак йўлидаги микрофлора фаолиятини нормаллаштирадиган, ички яра касаллиги ҳисобланувчи гастрит оғриғини йўқотадиган ва меъда ишқорини нормал ҳолатга келтириб турадиган кўпгина фойдала омиллар бор экан (А. И. Ивашура, 1976).

**Оддий қатиқ** сутнинг қандайлигига (қаймоғи олинган ёки олинмаган) қараб, ивителиши натижасида сермой ёки каммойли бўлиши мумкин.

Қатиқни уй шароитида тайёрлашда ишлатиладиган томизғи (ачитқи) лар қуруқ ва таблетка ҳолида харидга чиқарилади. Қатиқни ачитқисиз тайёрлаш усули ҳам бор. Бунинг учун сут қайнатилиб, кейин 30—35° гача совитилади, унга томизғи қилиб эски қатиқ (бир стакан сутга 2—3 чой қошиқ миқдорда (ёки сметана) бир стакан сутга ярим ошқошиқ миқдорда) солиб, сутга аралаштириб юборилади ва идишларга қуйиб чиқилади. Сўнгра идишларнинг усти мато билан ўралиб, 10—12 соат иссиқ жойда қолдирилади.

Оддий қатиқ киши иситмалаганида, офтоб урганида, ис текканида, танага заҳарли моддалар тушганида фойдала неъмат сифатида ичирилади.

Уйқу олдидан бир стакан чучук қатиқни истеъмол қиладиган кишиларнинг ошқозон-ичак фаолияти меъёрида бўлиб, уларнинг уйқуси тинимли бўлишига ёрдам беради.

Оддий қатиқ, шунингдек нордон таъмли қатиқ билан бош ювилиб туриладиган бўлса, сочнинг замини мустаҳкам бўлиши билан бирга, уни майин бўлиб, жиллоли тус олишига ёрдам беради. Соч қатига тушадиган зарарли ҳашаротларнинг ўзи ва гумбагидан холи этади.

**Айрон.** Айрон айни саратон кунларида, фаслнинг жазирама дамларида чанқоқбосди, кишининг асабиятини сокинлаштирувчи, терлашни қолдирувчи омил сифатида ичиладиган фойдали неъмат ҳисобланади.

Айрон тайёрлаш учун сув қайнатилиб, сўнгра муздек қилиб совитилади. Қатиқ ёки сузмага аввало озгина шу сувдан қўшиб ёғоч қошиқ билан аталанади, сув ортиқча совуқ бўлмаса, музлаткичларда совутиш ёки бир бўлак ях солиниши мумкин.

Айроннинг яна бир тури мавжуд бўлиб, у ўзининг татмиллиги билан фарқланади. У қатиқнинг кув (гуппи) да мойи ажралиб олинганидан сўнг қолган суюқ қисми — айрон ҳисобланади. Айрон таркибида маълум да-

ражада мой (0,8—1%), оқсил 13,3%, қанд моддаси 4,7—5% ҳамда инсон учун зарур бўлган дармондорилар, аминокислоталар, ферментлар ҳамда минерал моддалар бўлади.

Айрон сопол, чинни буюмларда сақланса, ўз таъми ҳамда шифобахшлигини йўқотмайди.

**Кефир.** Ҳозирда озик-овқат маҳсулотлари қаторида кенг истеъмол қилинаётган сутли ичимликлардан бири — кефир бўлиб, у ўзининг серхосиятлилиги билан ажралиб туради.

Кефир сут ишқорли парҳез маҳсулот бўлиб, у қаймоғи олинмай ёки ёғи олинган сигир сутини махсус усулда ивитиб тайёрланади. Унга сут ишқори ва спиртли ачитиш жараёнини ҳосил қиладиган, кефир замбуруғида ёки махсус озуқа муҳитида тайёрланган томизғи қўшиб ивителиди. Кефир ичимлигининг номи туркча «кеф» — («саломатлик») ёки «кейф» сўзи («фарахбахш лаззат», «қувноқлик») дан олинган.

Маълумотларга қараганда, Кавказнинг тоғли халқлари сут асосида тайёрланадиган бу оромижон тайёрланиш услубини кашф этган ҳолда унинг сирини тарқатмасликка ҳаракат қилганлар. Бироқ кефирнинг довуғи кўпгина эл-элатларни қизиқтирмасдан қўймади. Кўп ўтмай жаҳоннинг кўпгина мамлакатларида тайёрланиб, суюкли маҳсулотга айланиб кетди.

Кефир тайёр бўлиш муддатига кўра чучук (бир кунлик), ўртача (икки кунлик), аччиқ (уч кунлик) бўлади. Кефир қанчалик узоқ ивтилса, шунчалик кўп спирт (0,2—0,6% гача), сут ишқори, карбонат ангидриди ҳосил бўлади.

Кефир таркибидаги шифобахш моддалар (оқсил, углевод, фермент, дармондори ва бошқа одам танасига осонлик билан сингийди. Кефир иштаҳани очади, ошқозон ширасининг ажралишига ёрдам беради. У одамнинг юрак-қон томирлари ва асаб тизимларини мустаҳкамлайди, буйрак билан ичакнинг меъёрида ишлашини таъминлайди, ичак муҳитида содир бўладиган бижғиш ва ачиш жараёнларини сусайтиради. Кефир таркибида мавжуд бўладиган сут ишқори ва карбонат ангидриди камроқ бўлса (бир кунлик кефир), у ичакларни юмшатади, уч кунлик кефир эса, аксинча, ични бир оз қотириш хусусиятига эга. Шу боисдан ҳам қабзиятга мойил бўлган кишиларга чучук, яъни бир кунлик кефир ичиб турилиши тавсия этилади, шунингдек ич кетишига мо-

Йил бўлган кишиларга уч кунлик кефир ичишлари тавсия этилади.

Одатда, камқонлик, атеросклероз, жигар ва буйрак касалликлари билан озорланган кишилар кефирни парҳез неъмат сифатида истеъмол қилишлари буюрилади.

Кефир шифобахш неъмат сифатида бир қатор хасталикларни даволашда тавсия қилинади. Аччиқ кефирни меъда ва ўн икки бармоқли ичак яраси билан оғриган беморлар ичиши лозим кўрилмайди. Кефир оғир хасталикларни бошидан кечириб, соғайиш арафасида бўлган кишиларга ботимли парҳез таом сифатида ичирилиб турилади.

### ЗУЛУКНИНГ ХОСИЯТЛАРИ

Ҳали инсоният ўрганмаган жуда кўп тилсимотлар мавжуд. Бу борада зулукнинг ўзига хос шифобахш хосиятлари алоҳида диққат талаб этади.

Утмиш табобатидан тадбиркорлик билан фойдаланиш нафақат тиббиётнинг янада ривожланишига сабабчи омиллардан бўлибгина қолмай, балки ҳозирда энг хавфли юрак-қон томир хасталикларидан маълум даражада фориғ бўлишга ёрдам беради.

Бир қатор хасталикларнинг давоси сифатида зулук қўйиш минг йилларча тарихга эга. Зулук юрак-қон томир касалликлари, тери азиятлари, бавосил, яна бошқа оғир кўринишга эга бўлган дардларга эмлик қилади.

Зулук чувалчанглар авлодидан бўлиб, уни олти юздан ортиқ тури борлиги қайд этилган. Зулук турлари сувда яшайди, айримлари эса серёғингарчилик бўладиган тропик минтақаларда ўсимликлар орасида ҳаёт кечиради. Зулуклар орасида фақат қон сўриб яшовчилари ўнта турни ташкил қилади. Қон сўрмайдиган зулуклар одатда ўсимлик шарбатлари, ҳайвонот оқсиллари, ёмғир чувалчанглари сингари органик қолдиқлар билан озиқланади.

Тиббий зулукларнинг кўриниши чўзинчоқ бўлиб, уларнинг узунлиги ўзгариб туриши мумкин. Зулукларнинг иккита сўрғичи мавжуд бўлиб, уларнинг бири танасининг бош қисмида, иккинчиси тугал қисмида бўлади. Одатда зулуклар олдинги сўрғичлари воситасида қон сўрадилар, олдинги сўрғичларнинг ичида, оғиз қисмида 3 та жағ бўлиб, уларда 80—90 та жуда майда ва ўткир тишчалари бўлади. Мана шу воситалари билан

зулук тезликда терини тишлаб, унга ёпишиб олади. Тиббий зулуклар ўз вазнларига нисбатан бир неча баробар ортиқ қон сўриб олиш хусусиятига эга. Масалан, 1,5—2 грамм келадиган зулуклар 10—15 грамм (миллилитр) қон сўриб олишлари мумкин. Зулуклар бўғизи (ҳалқуми) да мавжуд бўлган махсус безларидан махсус йўл орқали жағларга мураккаб оқсил модда — *гирудин* келади. Гирудин эса зулук «сўлагиги» билан одам қонига тушади.

Умуман, зулуклар жаҳоннинг кўпгина жойларида учраса-да, улар Европанинг жанубий минтақаларида, қарийб барча ҳудудларда яшайди. Бир вақтлар илиқ ҳолдаги ҳовузларда, кўлмакларда, ботқоқликларда зулуклар кўплаб яшаган бўлса-да, ҳозирда кимёвий моддаларнинг бевосита таъсирида қирилиб кетган. Улар айрим, холис жойлардагина яшаб қолганлар. Шуни қайд этиш керакки, бундан бир неча йил бурун тиббий зулуклар йўқолиб кетаётган жониворлар қаторида «Қизил Китоб» га киритилган **эди**.

Зулукларнинг табиий ҳолдаги ҳаёти ўзгача. Қиш паллаларида зулуклар ҳовуздаги сувларнинг тубида то май ойига қадар «ухлашади». Ҳаво исиб, сув илиши билан «очиққан» зулуклар сувдаги ҳар қандай нарсанинг тўлғанишига интиладилар. Улар сувсаган моллар ёки яланг-оёқ сув кечувчи одамларнинг оёқларига ёпишиши ёхуд сокин турган балиқ ёки қурбақа танасига ёпишиб олиши мумкин. Зулуклар ўз ўлжаларининг ҳарорати ва исидан таҳлилловчи воситалари орқали сезадилар.

Қизиғи шундаки, зулук ўз ўлжасига ёпишар экан, ўткир ва майда хитинли тишлари билан бир лаҳзада терини кесади, бунда гўё чивин чаққанчалик ҳиссиёт содир бўлади. Баъзан зулук чаққанини одам сезмай қолиши ҳам мумкин, чунки зулук ўзининг жароҳатлаган жойига оғриқсизлантирувчи модда пуркайди, қоннинг ивишига хотима берувчи моддаси билан бемалол қонни сўриб олаверади. Зулук етарлича қон сўриб олганидан сўнг ўзи жароҳатлаган жойни зарарсизлантирувчи — антисептик модда билан ишлов беради.

Зулукнинг табиатига хос яна бир қизиқарли томони бор: бу жониворлар икки жинсли ҳисобланадилар. Зулуклар қайси жойлари билан ўзаро боғланишда бўлсалар ё она ёки ота вазифаларини ўтайдилар. Яъни бир зулукнинг ўзи ҳам урғочи ёки вазиятга қараб эркак бўла олиши мумкин. Одатда зулуклар 6 йил яшайди. Бу жониворлар қуруқликда, ер қатларида болалайди;

улар ҳар жой-ҳар жойга, катталиги ловия катталигида пиллалар қолдиради. Уларнинг ҳар биридан вақт ўтиши билан йигирмата зулукчалар етишиб чиқади. Зулук болалари оналари қолдирган излар бўйлаб сувга интиладилар. Орадан 1 йил ўтгач, зулук болалари вояга етади.

Зулукнинг озиқланиши бирор тартибга тўғри келмайди, улар кўп озиқланган бўлсалар, узоқ вақтларгача оч яшашлари ҳам мумкин. Маълумотларга қараганда, зулук овқатланмаган ҳолда ҳатто бир ярим йилча ҳаёт кечириши мумкин.

Зулуклар об-ҳаво инжиқликларига ҳам маълум даражада бардош бера олади. Фаслий қурғоқчиликларда сув ҳавзаси қуриб қоладиган бўлса, улар ғилофланиб (капсула ҳосил қилиб) то ёнгарчиликка қадар яшай олади. Мабодо сув мутлоқ қуриб қолишини «сезиб» қолсалар, унда зулуклар мазкур жойларни тарк этиб, галлашиб, ниҳоятда суст юриш билан ўн беш чақиримча судралиб ҳаёт учун макон топишлари мумкин.

Зулукларнинг душмани чўртан, олабуға, сув каламушлари каби жониворлардир.

Ҳамдўстлик мамлакатларидаги Украина, Молдова, Гуржистон, Озарбайжон ҳамда Краснодар ўлкасида тиббий зулуклар тутилади. Шунингдек, махсус тажрибахоналар (лаборатория) шаронтида ҳам зулуклар етиштирилади.

Тиббий зулукларнинг бўйи 8—12 сантиметрча, вазни 2 грамм атрофида бўлиб, яшил рангли, орқасида узунасига кетган зарғалдоқ йўллари бўлади. Умуман тиббий зулуклар дорихоналарга етказиб берилади. Зулукларнинг хашаки турлари ҳам мавжуд, улар тиббий зулуклардан ранг-қизғаси билан ажралиб туради. Масалан, от зулуги номи билан юритилувчи зулук турларининг орқа томонида зарғалдоқ йўллар бўлмайди.

**Зулук давоси.** Беморларга зулук қўйиш милоддан олдинги даврларга ҳам тааллуқлидир. Бир вақтлар зулук ҳаром қонни сўриб олади, деган мақсадда ундан атрофлича фойдаланганлар. Зулукни нафақат табибларгина эмас, балки ҳаммом ходимлари ҳам қўйишган. Ўз даврида Жолинус ҳаким (Гален, 131—200 йиллар), Абу Али ибн Сино (980—1037 йиллар) зулук билан беморларни даволашга катта эътибор берганлар.

Бир вақтлар табиблар хасталанган кишидан наштар билан, қортиқ воситасида, шунингдек зулук ёрдамида

бемордан қон олар эдилар. Уларнинг таъбирича, зулук одам аъзоларидан «ҳаром қон» ни сўриб олади.

Дарҳақиқат, зулук солинганида беморнинг аҳволи яхшиланган, бир қатор дардлардан фориг бўлинган, газакли шишлар сўрилиб кетган. Зулук солишнинг хосиятини ҳозирги замон тиббиёти илмий равишда талқин этади. Зулук сўлаги таркибида одам танасига ижобий таъсир кўрсатадиган бир қатор фойдали омиллар мавжуд. Жумладан, зулук «сўлаги» таркибида махсус *қоагулянт* модда бўлиб, улар қон таркибида содир бўладиган хавфли ивиқ-тромбларни сўрилиб кетишига ёрдам беради. Натижада қон тозаланиб, қон томирларида равон оқади. Бундан ташқари, зулук «сўлаги» да антисептик омиллар бўлиб, улар қон томирларини кенгайтиради, аъзоларининг ташқи таъйиққа нисбатан бардошлигини, яъни иммун тизимларининг фаолиятини яхшилайди.

Тиббиётда б дел л о т е р а п и я номи билан юритилувчи муолажа амали (юнонча — *бделла* — зулук, *терапия* — даволаш) мавжуд.

Ҳозирги замон тиббиёти зулук билан хафақон (гипертония), миокард инфаркти (тўсатдан рўй берадиган оғир кўринишдаги юрак хасталиги) даволанади. Шунингдек, жигарда халқопланиш содир бўлганида, ўткир нефритда (буйракнинг яллиғланиш касаллиги) хасмол (панариция), аёлларга хос хасталиклар (параметритлар), тери касалликлари, жумладан хўппоз (карбункул), чипқон (фрункул), кўзикўк, сизлогич, ҳуснбузар, гуш (экзема), темиратки (псориаз юнонча — «псориазис» — кичима), айрим тери сили (волчанка), тромбофлебит (вена девори яллиғланиб, унда тромбтиқин бўлиши, бунда аксарият веналар зарарланади) каби касалликларда зулукдан тадбиркорлик билан фойдаланилади.

Зулукдан фойдаланиш ҳамда уни сақлаш тадбирлари. Одатда зулукни махсус малакага эга бўлган шифокор ёки ҳамширалар солади. Зулуклардан ўз билгича фойдаланиш баъзи ҳолларда ноҳуш асоратларни бериши ҳам мумкин (жумладан, зулук тишлаган жойдан узоқ вақт давомида қон сизиб чиқиши каби). Шунини қайд этиб ўтиш лозимки, қўйилиши лозим бўлган зулук фақат дорихоналардан олинган бўлиши керак. Уни оғзи кенг, қўл сирадиган шиша идишга сув билан солиб, устини икки қаватли дока билан танғиб боғлаб қўйилади. Идишга солинган сув тоза, лекин қайнатилмаган бўлиб, у шиша идишнинг ярмисигача бориши керак. Агар зу-



лукни маълум давргача сақлаш лозим бўлса, у ҳолда зулук турган сувни ҳар куни бир марта янғиси билан алмаштириб туриш лозим бўлади. Бунда жонивор ажратган шилимшиқлардан ўз вақтида тозаланиб туради. Мабодо тоза сув сифатида водопровод суви ишлатиладиган бўлса, у ҳолда сувни эркин хлордан тозалаш учун покиза идишда бир сутка давомида сақлаб турилади. Маълумотларга қараганда, баландлиги 30 см, диаметри 25 см бўлган шиша идишда 50—100 дона зулукларни сақлаш мумкин. Уларни яшаши учун мўътадиллик 9—12° ҳарорат ҳисобланади. Зулукларни қоронғи жойларда сақлаш зарарли, шунингдек уларни қуёшнинг тигиз нурларидан ҳам асраш керак бўлади. Зулук сақланадиган хона вақт-вақти билан шамоллатиб турилади. Хонада қандайдир ўзга ҳидлар (формалин, эфир, спирт, креозит, фенол, тамаки, атир ҳиди) бўлмаслиги керак. Зулук сақланаётган идишнинг сувини алмаштиришда со-вун ва нутрун (сода) ларни мутлоқ ишлатмаслик керак.

Даволаш учун яроқли зулукнинг соғломлигини аниқлаш учун қуйидагича тадбир билан синаб кўрилади: зулукнинг устига бармоқ билан тегилганда у таранглашиб, қўзғалувчанлигини ошириши лозим, зулук идишдан чиқиб кетишга уринади, бармоқларни яқинлаштира сангиз, уни ҳибсага олмоқчи бўлади, бу аломатлар зулукнинг яхши саломатлигидан дарак беради. Агар зулук сувда туриб қолиб, тугунлашиб яраланса ёки бадани майинлашиб шиллиқланса, у ҳолда бу зулукдан фойдаланмаслик керак. Фақат шифокор хасталик турига қараб тананинг бирор жойига зулук қўйишни тавсия этади. Зулук аксарият чаккага (яхшиси, қулоқ супрасининг орқасига), бўйиннинг энгса остидаги қисмига, юрак, жигар устидаги терига, тромбофлебит касаллигида қон томирининг икки томонига 5—6 см оралатиб шатранжлаб қўйиб борилади. Зулукни тери касалликларида ўша озорланиш содир бўлган жойларга қўйилади.

Зулукни бемалол бармоқ воситасида, шунингдек, пробирка, шиша идиш оғзини тўғрилаб, ҳатто учи япасқи қисқич ёрдамида танага қўйиш мумкин.

Зулук қўйиш қуйидагича тадбир билан олиб борилади. Дастлаб соғлом зулукни қўйишдан олдин иссиқ сувда намланган пахта билан тери артилади. Иложи бўлса, шу тери соч толаларидан холи қилинади. Тоза ва иситилган тана терисига қўл билан ёки идишнинг учи билан зулук солинади. Зулук тишлаган бўлса, тўлқинсимон тебраниб, бош тарафи билан қўзғалади. Зулукнинг

орқа сўрғичи ёпишмаслиги учун юпқа мато ёки дока билан тўсилади. Бу тадбир зулукнинг сўрувчанлигини оширади. Зулук соғлом бўлган тақдирда 30 дақиқадан тортиб то 1 соатгача қон эмиши мумкин. Агар зулукнинг қўзғалувчанлиги камайса, керакли миқдорда қон тортиб ололмаса, у ҳолда уни илиқ сувда намланган пахта билан авайлаб артилади, шунда «уйқу» ҳолидаги зулукнинг иши дадиллашиб, унинг сўриш қобилияти ошади. Ҳар бир зулук 10—15 граммгача қон сўра олиши мумкин. Мабодо қон оқиши давом этса, у ҳолда зулук тишлаган жой йод эритмаси билан артилиши лозим. Бу эса беҳуда қон оқишини тўхтатади.

Шуни айтиш керакки, одатда қонга «тўйган» зулук ўзи бадандан тушиб кетади. Агар зулук тушиб кетмаса, спиртга намланган пликча билан тушириб юборилади. Зулук тушганидан сўнг жароҳатга мутлоқ покиза (стерил) боғлов қўйилади. Зулук тишлаган жойдан баъзан 6—24 соат ва ундан кўп вақт давомида қон сизиб чиқиб туриши мумкин. Қон шимилган боғловни олиб ташламасдан жароҳатни устма-уст боғлаб турилади.

Ҳар қандай ҳовуз, кўлмак, зовур ва ариқлардан зулукларни тутиб, улардан фойдаланиш мутлоқ ман этилади. Зулукни нотаниш кишилардан ҳам харид этиш ярамайди (баъзан қон сўрган зулуклар бўлиши мумкин), фақат дорихонадагина сифатли тиббий зулуклар бўлади.

Тиббий зулуклар саноат миқёсида ўзга жумҳуриятлардан, жумладан Озарбайжондан келтирилади. Тиббий зулукларни ўлкамиз шароитида махсус биофабрикалар ташкил этиб кўпайтирилиши ҳам мумкин. Шундай қилингандагина, минг йиллар давомида хосиятлиги билан ажралиб турадиган зулук солиш амалидан яна баҳраманд бўлишимизга йўл очилади.

**Бавосилни зулук билан даволаш амали бор.** Болалаб кетган бавосил пиллаларининг ҳар бирига биттадан зулук қўйилади. Халқопланиб қолган тугунчалардаги қонга тўйган зулук ўзи тушади. Кўп ўтмай бавосил пиллалари қуришиб, тузалади. Одатда бавосил пиллаларига зулук қўйишдан олдин одамнинг қати яхшилаб, иси бўлмаган совун билан ювилиб, майин мато билан қуриштирилган, зулуклар солинади.

## БЕОЗОР ДОРИВОРЛАР

Маълумки, табиат неъматлари бўлмиш мевалар, саб-завот ва резаворлар, шунингдек, турли ўсимлик маҳсулотлари қадим замонлардан бери озиқ-овқат вазифасини ўташ билан бирга доривор восита сифатида ишлатилиб келинади. Ҳар бир ўсимликнинг ўзига хос хусусиятларидан хабардор бўлиб, уларни тадбиркорлик билан ўрнида ишлатиш ёки истеъмол қилиш маълум бир хасталикнинг олдини олишда ва даволашда инсонга ёрдам беради.

Табиатда, теварак атрофимизда ўсиб ётган ёввойи ва маданий ўсимликлардан — беозор дори сифатида фойдаланиш мумкин. Аммо ҳар бир бемор ўз саломатлигини мустаҳкамлаши учун қандай парҳез тутиш ва қайси ноз-неъматлардан истеъмол қилишни аниқ билиши керак. Бунда албатта даволовчи шифокорнинг маслаҳатларига амал қилиш лозимлигини яна бир бор эслатиб ўтиш лозим.

Умуман, табиат неъматларининг шифобахшлик хусусиятларини билиш ва улардан ўрнили фойдаланиш инсон саломатлигининг пойдевори ҳисобланади.

Биз қуйида ўлкамиз заминиди, хўжаликларда, томорқаларда, қолаверса, боғ ва боғчамизда мавжуд бўлган табиат мевалари воситасида қандай хасталикларни даволаш мумкинлиги, уларнинг саломатликка фойдалилиги ҳақида қисқача, ихчам маълумотлар бериб ўтишга ҳаракат қиламиз. Мазкур маълумотлар китобхонларни табиат неъматларининг шифобахшлиги бобидаги билимларининг ошиб боришига ёрдам беради, деган умиддамиз.

**Атеросклероз** — артерия деворларининг зичлашуви ва эластиклигининг йўқолиб кетиши, тешигининг торайиб қолиши билан таърифланадиган сурункали касаллик, органларнинг қон билан таъминланишини бузилишига олиб келади.

Саримсоқли таомлар. Саримсоқ настойкаси («Аллилсат» 20 томчидан 3 марта). Бош пиёз настойкаси («Аллилчеп» кунига 20 томчидан 3 маҳал. 3—4 ҳафта давомида истеъмол қилинади). Дўлана шарбати (асаб системасини тинчлантиради, юрак мушакларига дармон бўлади, юрак қон томирлари ва мия томирларида қон ҳаракатини ях-

шилаиди, уйқуни оромли қилади). Дўлана гуллари настойкаси (қунига 20 томчидан 3 маҳал ичилади). Бақлажонли таомлар (қон таркибидаги ҳамда томир деворларидаги холестерин миқдорини камайтиради). Қовун (фолат кислотасини сақлайди, у организмда муҳим аминокислоталарнинг ҳосил бўлишида, қон пластинкалари — тромбоцитлар ва қизил қон таначалари — эритроцитлар ҳосил бўлиш жараёнида қатнашади). Қарам шарбати. Қовоқли таомлар. Тоғолча. Хўжағат мевалари. Маккажўхори мойи (салатларга қўшилган ҳолда истеъмол қилинади, у холестерин миқдорини камайтиради). Чилонжийда мевалари.

**Артрит** — бўғимларнинг яллиғланиш касаллиги, турли юқумли касалликлар, бўғимларнинг шикастланиши, хроник касалликлар — муртак безлари, ўрта қулоқ, бурун бўшлиқларининг яллиғланиши, бепанд, касалланган тишлар натижасида содир бўлади.

**Анемия** — ҳажм бирлигида қон эритроцитлари ва гемоглобин камайиши билан таърифланадиган

Қайин шарбати («Березовый сок») истеъмол қилинади. Селдир шарбати ичилади. Қорағат барглари, брусника барглари ҳамда наъматак меваларидан тенг миқдорда олиб дамлама кўринишида ичилади. Петрушка илдизлари асосида дамлама тайёрланиб, иссиқ ҳолида қунига 125 мл дан ичилади. Артритни олдини олиш учун ўз вақтида юқумли касалликларни даволатиш, организмни чиниқтириш лозим. Совуқдан эҳтиёт бўлиш керак.

Газандаўт шарбати ичилади (ўз таркибида темир сақлайди). Исмалоқ шарбати, кўкатли чучвара (фолат

ҳолат, камқонлик. Анемия қон айланиш жараёнининг бузилиши, фавқулодда ёки сурункасига қон йўқотиш, қизил қон таначаларининг кўплаб парчаланиши, кўмикнинг ўз фаолиятини бажара олмай қолиши, организмда темир ва В<sub>12</sub> витаминининг етишмаслигидан келиб чиқиши мумкин.

**Бронхиал астма** — зиқнафаслик, бирдан бўғилиш, нафас сиқиб қолиши, бронхлар тешигини торайиб қолиши. Унинг ноинфекцион аллергик ҳамда инфекцион аллергик турлари қайд қилинади.

**Гипертония** — хафақонлик касали, асаб бузилиши оқибатида, артериал қон босимининг ортиши — кўнгилга оғир ботадиган кечинмаларни эслаб руҳан эзилиш.

кислотаси, темир сақлайди). Тут. Беҳи. Олма. Узум. Бодом (қанд билан). Лавлаги илдиз меваси. Сабзи илдиз меваси. Петрушка. Қовун. Ерёнғоқ мағизи. Кўк нўхат (уруғи таом сифатида истеъмол қилинади). Картошка. Қовоқ. Пиёз. Саримсоқ. Шивит. Маржумак дони. Қулупнай. Оқбош карам. Бақлажон. Чирқаноқ мевалари. Дўлана. Урик (туршак, баргак). Олча. Нок. Лимон. Пўртахол. Маккажўхори.

Бош пиёз шарбати. Тоғжамбил шарбати. Қашқарбеда 5 г, жамбил ўти 5 г, арпабодиён уруғи 5 г, ўткир ялпиз барги 5 г, баргизуб барги 10 г, гулхайри илдизи 10 г, чучукмия илдизи 10 г, оққалдирмоқ баргларидан 20 г аралашма тайёрлаб, қайнатма сифатида кун мобайнида илиқ ҳолида бир стакан ичилади.

**Дўлана** (русча — боярышник, тожикча — жуж, туркманча — алюч, арабча ва форсча — загур). Айниқса дўлананинг қизил мевали тури қон босимини яхши туширади. Қон босимини тушириш, юрак фаолиятини яхшилаш хусусиятига дўлана гуллари (гуллаши, бошланиши, ёрқин — оқ рангдалиги вақтидаги) ҳам эгалик қилади. Бунинг учун 5 г миқдорда майдаланган дўлана гулидан тортиб олиб, унинг устига 200 мл (1 стакан) сув солиб, қайнаб турган «сув ҳаммоми»да 15 да-

қиқа сақлаб турилади, сўнгра 45 дақиқа давомида совитилади ва сузиб олинади. Дамлама тайёрлаш даврида йўқотилган сув миқдори қайнатилган сув билан меъёрига етказилади. Дамладан чорак-ярим стакандан кунига 3—4 маҳал ичилади. Дўлана қоқиларидан 15 г миқдоридан (майдаланган бўлиши керак) олиб, унинг устига 200 мл сув солиб, қайнаб турган «сув ҳаммоми»да 15 дақиқа сақлаб турилади. Сўнгра 45 дақиқа давомида совитилади ва сузиб олинади. Дамлама тайёрлаш жараёнида йўқотилган сув миқдори қайнатилган сув билан меъёрига етказилади. Дамладан ярим стакандан 4 маҳал ичилади. Дўлана препаратлари (спиртли настойка ва суюқ экстракт) саноат миқёсида ҳам чиқарилади. Уларни 20—30 томчидан 3—4 маҳал ичиш тавсия қилинади.

**Жағ-жағ ўти** қон босимини туширишда ижобий таъсир этувчи беозор даволардан бири ҳисобланади. С. А. Томилиннинг берган маълумотларига қараганда жағ-жағ қон босимини тушириб, ичак фаолиятини уйғунлаштиради. Айни навбахор дамлари жағ-жағнинг илдизолди тўпбаргларидан чучвара ва кўк сомса ва бошқа таомлар тайёрлаб истеъмол қилиниши фойдалидир. Уй шароитида сархил жағ-жағ кўкати ёки унинг

қуритилган гиёҳидан 2 ош қошиқ миқдорда олиб, 200 мл (1 стакан) қайноқ сув билан дамланади, сўнг-ра унинг шарбатини уч бўлиб истеъмол қилинади.

Қон босимини туширувчи табиат неъматларига цитрус мевалари (лимон, пўртахол, мандарин каби), лавлаги шарбати, тоза асал лавлаги шарбати билан бирга, тоғолча, олхўри, милаш, анор, кўксултон, шотут, гўроб, довучча кабиларни киритиш мумкин.

**Қашқарбеда ўти** асосида тайёрланадиган дамлама қон босимини туширади (В. Куликов, 1975). Бунинг учун 6 г майдаланган қашқарбеда ўти устига 1 стакан миқдорда қайноқ сув қўйлиб, 6 соат давомида дамба қўйилади. Сўнгра дока воситасида сузилиб, шарбатидан кунига 2—3 марта чорак стакандан ичилади.

**Лимонўт** қон босимини туширувчи халқ табобати амалларидан ҳисобланади. Бунинг учун 4 чой қошиқ миқдорда майдаланган лимонўтдан олиб (гуллаш даврида ўриб олинган) унинг устига 1 стакан қайноқ сув солиб, 30 дақиқа давомида дамлангач, сузилади. Дамламадан кунига 3—4 марта ярим стакандан ичилади. Бударивор омил сурункали меъда яллиғланиши (гастрит), ўт пуфагини шамоллаши (холецистит), жизза-

киликда ҳам ижобий натижасини кўрсатади.

Қон босимини маълум даражада туширувчи табиат неъматларига қовоқ, кийик-ўт дамламаси, шунингдек қорағат мураббосини ҳам киритиш мумкин (1 қисм майдаланган мева 2 қисм шакар билан аралаштирилган). Қон босимини туширувчи воситаларга яна узум сиркаси, саримсоқнинг спиртли тиндирмаси (настойка)ни ишлатиш мумкин. Одатда саримсоқ настойкаси 20 томчидан уч маҳал ичилади. Уй шаронтида саримсоқнинг спиртли тиндирмасини қуйидагича тайёрлаш мумкин: 100 мл (грамм) араққа 40 г саримсоқнинг тозаланган пиёзбошиси бўтқа ҳолига келтириб солинади, аралашманинг мазасини яхшилаш мақсадида ялпиз шарбати қўшилиб бир ҳафта давомида қўйиб қўйилади. Муддат ўтганидан сўнг тиндирмадан кунига 4 маҳал 15—20 томчидан овқатланишдан олдин истеъмол қилинади. Саримсоқ тиндирмаси нафақат хафаконга шифоли бўлибгина қолмасдан, балки ичакнинг қадалиб оғриши (атония) атеросклероз хасталигида буйрак ва қовуқда тош бўлганида, ниқриз азиятида ижобий таъсир кўрсатади.

Қон босимини маълум даражада пасайтирадиган табиат неъматлари қаторига равоч (чуҳра), шовул



**Гипотония** — (артериал қон босимининг пасайиши). — артериал гипотензия, одатда ўткир ва сурункали юқумли касалликлар ва бошқа оғир хасталиклар, заҳарланиш, овқатланиш тартибининг бузилиши, витаминларнинг етишмаслиги ва бошқа асоратли омилларнинг таъсирида пайдо бўлаган артериал тонус нуқсони.

**Грипп, тумов-ринг** (ҳароратни туширувчи, терлатувчи, оғриқсизлантйрувчи омиллар).

**Иштаҳа очувчи неъматлар**

(қўзиқулоқ) ларни ҳам киритиш мумкин. Бу табиат неъматларини бевосита равишда истеъмол қилиниши ёки шўраки таомлар (салат) кўринишида фойдаланиш ҳам мумкин.

Шунингдек лимон, пўртахол, анор, довучча, кўксултон, тоғолча каби меваларни истеъмол қилиш, кўкчой, наъматак мевалари дамламаси, лавлаги шарбатидан ичиш, тоза асал билан лавлаги шарбатини аралаштириб истеъмол этиш фойдадан ҳоли бўлмайди.

Семизўт (салат, шўрва, сиркаланган ҳолда истеъмол этилади). Бўймодорон шарбати. Қора чой. Новвот. Мағиз. Ёнғоқ. Женшень настойкаси (20 томчидан 3 маҳал). Хитой лимонниги настойкаси. Наъматак мевалари дамламаси. Витамин сақловчи кўкатлар.

Хўжағат ва парманчак мевалари истеъмол қилинади, мураббо сифатида фойдаланилади. Ўткир ялпиз баргларидан тайёрланган дамлама. Петрушка (ўти ва илдиздан тайёрланган таомлар). Арпабодиён уруғлари дамламаси. Жамбил барглари дамламаси. Қовун. Турп. Қизилча лавлагисининг шарбати. Наъматак меваларининг дамламаси. Тоғолчали мураббо. Қулупнай (ертути) мураббоси.

Сачратқи илдизи (қайнатма). Бўймодорон ўти (дамлама). Эрмон ўти (дамла-

ма). Себарга ўти (дамлама). Саримсоқ пиёзбошиси. Турп шарбати. Ерқалампир илдизи. Уткир қалампир. Зира уруғи. Бодом мағизн ва ёғи. Қорағат мевалари. Беҳи шарбатининг асал билан омиктаси. Олча. Анор. Хўжағат ва парманчак мевалари. Селдир илдинининг сархил шарбати. Олхўри. Сабзи шарбати (болалар учун). Помидор шарбати. Жамбил. Райҳон. Шивит. Кўк пиёз. Жағ-жағ, шовул, момақаймоқ, йўнғичқа, лимонўт, исмалоқ (кўкатли чучвара). Лимон. Пўртахол. Мандарин. Мурғак ток барги. новдаси. Ровоч. Бошкарам.

## Сургилар

Нордон карам шарбати (ичак флорасининг фаолиятини яхшилайти). Ровоч илдизи шарбати. Сабзи илдимеваси. Қовун (енгил сурги таъсирига эга). Кунгабақар мойи (чорак стакан ичилади). Селдир илдинининг сархил шарбати. Урик, туршак, баргак (сархил ёки қоқиларидан тайёрланган дамлама). Милаш мевалари. Канақунжут мойи. Зиғир уруғи (дамлама). Швит уруғи дамлама сифатида. Тоғжумрут мевалари (қайнатма). Шафтоли (енгил сурги сифатида).

Шафтоли гули (чучвара кўринишида). Саню барглари (дамлама). Қовоқ. Арпабодниён уруғлари (дамлама).

**Йўтал, давоси, балғам  
кўчирувчи неъматлар**

Баргизуб ўти (дамлама). Турп шарбати асал ёки шакар билан омихта ҳолида ичилади. Бодом мойи. Қовун шарбати. Кашнич уруғлари (қайнатма). Арпабодийён уруғлари (дамлама). Зиғир уруғи (дамлама). Тоғрайҳон ўти (дамлама). Нок қоқисидан тайёрланган қайнатма. Олча шарбати. Узум. Беҳи димламаси (орасига асал ёки думба солингани). Шолғом димламаси (орасига асал, думба, сариғмой солинади). Оқ қалдирмоқ ўти (дамлама). Анжир. Гулхайри илдизи (дамлама). Етмак илдизи (дамлама). Чилонжийда мевалари.

**Сийдик ҳайдовчи неъматлар**

Нок шарбати. Нок қоқисидан тайёрланган қайнатма (сийдик тоши касаллигида). Тарвуз шарбати (юрак ва буйрак салқинида). Беҳили чой (истисқода). Қовун. Бодринг (уруғларининг дамламаси кучли сийдик ҳайдовчи). Петрушка (истисқода, юрак салқинида, буйрак ва қовуқда тош бўлганида уруғларидан дамлама тайёрлаб ичилади). Турп шарбати асал билан омихталикида (ўт қопчаси, буйракда тош бўлганида) истеъмол қилинади. Селдир илдизининг шарбати. Қорағат барглари асосида қайнатма (буйракда тош бўлганида, қовуқ касалликлари, бодшамоллаганда истеъмол қилинади. Ошқовоқ (юрак-қон томир касалликлари билан боғлиқ бўлган юрак салқини

## Ут ҳайдовчилар

шида, буйрак ва қовуқ касалликларида) ичилади. Маккажўхори попигидан тайёрланган дамлама.

Ялпиз барглари (қайнатма ҳолида). Маккажўхори попигидан тайёрланган дамлама. Момақаймоқ (мурғак барглари). Наъматак мевалари (дамлама кўринишида ичилади). Кашнич уруғи (дамлама). Турп. Шивит уруғи кукуни. Момақаймоқ илдизи (дамлама).

Йиғма чой тайёрланади: лимонут 30 г, ялпиз барги 30 г, мойчечак гуллари 30 г олиб аралаштирилади ва дамлама сифатида бир стаканни уч бўлиб ичилади.

Ошқовоқли таомлар. Сўк ва қовоқдан тайёрланган бўтқа. Нордон бошқарам шарбати (рассол) ёки қарам шарбатидан ярим стакандан кунига 2—3 марта овқатдан олдин илиқ ҳолида ичилади. Қорақанд мевалари. Ертут меваларидан тайёрланадиган дамлама. Ертутнинг сархил шарбатидан наҳорга 4—6 қошиқ ичилади. Наъматак асосли «Холосас» препарати.

Қандли диабет хасталигида беморлар қуйидаги безозор муолажалардан фойдаланишлари мумкин.

1. Сули (3 стакан сувга 100 г сули дони солиниб, 1 соат қайнатилади, сўнгра 7 соат дамлаб қўйилиб, шарбатидан кунига 4 маҳал ичилади.

2. Дафна (лавр баргла-

**Қандли диабет** — эндокрин безларида жиддий ўзгаришлар оқибатида келиб чиқадиган хасталик бўлиб, организмда меъда ости бези ишлаб чиқарадиган инсулин гормони етишмаслиги туфайли моддалар алмашинуви издан чиққан бўлади.

ри) 3 стакан қайноқ сувга 10 дона дафна барглари солинади-да, 1 соат дамлаб қўйилади. Дамламадан ярим стакандан кунига 3 марта истеъмол қилинади.

3. **Ловия қўзоқлари** (август ойида ловия қўзоқларидан ажратиб олинади). 100 г қўзоқлар устига 1 литр сув солиб, то ярим ҳажми қолгунича қайнатилади. Шарбатидан кунига ярим стакандан 3—4 марта овқатланишдан ярим соат олдин истеъмол қилинади.

4. **Қариқиз илдизи** (ўсимликнинг биринчи йилида сентябрь-октябрь ойларида, иккинчи йиллиги бўлса, эрта баҳор — апрель бошларида йиғилган маҳсулот). Бунинг учун 10 г миқдорда майдаланган илдиздан олиб, устига 200 г сув қуйилади ва бу идишни «сув ҳаммоми» да (яъни қайнаб турган сувда тутиб) 30 дақиқа давомида қиздирилади. Сўнгра 10 дақиқа давомида совитилиб, дока воситасида сузилади. Қиздириш жараёнида камайиб қолган сув миқдорини қайнатилган сув билан меъерига, яъни 200 г гача етказилади. Дамламадан ярим стакандан кунига 2—3 марта ичилади. Бу доривор омил нафақат енгил кўринишдаги қандли диабетга нафли бўлибгина қолмасдан, балки никриз (подагра), сийдик йўлидаги тош касалликларига даволик қилади. Булардан ташқари

ташқи муолажа кўринишида хуснбузар, гуш (экзема), куйганда ювиш амали билан даво топилади (Н. Г. Ковалева, 1971, А. К. Чебан, 1979).

5. **Сачратқи.** Сачратқи илдизларини майдаланганидан 1 чой қошиқ миқдорида олиб, унинг устига 1 стакан қайноқ сув қўйилади-да, 30 дақиқа давомида қайнатилади. Сўнгра дока воситасида сузилиб, ярим стакандан кунига 3 маҳал ичилди. Бу доривор омил нафақат энгил кўринишдаги қандли диабетга ижобий таъсир қилибгина қолмасдан, балки ўт ҳайдовчи, яллиғланишга қарши, микробларга қарши таъсир этадиган хусусиятлари бор.

6. Қандли диабет хасталигида ижобий таъсир кўрсатувчи табиий беозор омилларга бошқарам шарбати, бодом, хўжағат, қизил ўсимлигининг мевалари, нокларни киритиш мумкин.

7. Шифобахш ўсимликлар асосида саноат миқёсида тайёрланадиган «Женшень настойкаси» (томчи ҳолида), «Элеутерококк экстракти», «Заманиха настойкаси» (томчи ҳолида) врач тавсияси бўйича ичилади.

8. Тут барглари энгил кўринишдаги қандли диабет хасталигида даволиги бор (С. Я. Соколов, И. П. Замотаев, 1985). Бунинг учун тутнинг мурғак барглари асосида дамлама тайёрлаб

ичилади, ёхуд шўраки таомлар тайёрлашда фойдаланиб истеъмол этилади. Қандли диабетнинг энгил кўринишида газандаўт баргларидан (гуллаш даврида йиғилган) тайёрланган дамлама ижобий натижа бериши тўғрисида аниқ маълумотлар бор (А. А. Лагеръ, 1988). Бунинг учун майдаланган маҳсулотдан 15 г олиб, унинг устига 200 мл (1 стакан) сув солиб, қайнаб турган «сув ҳаммоми» (қайнаб турган сувга дамлама тайёрланаётган идиш солиб қўйилади) да 15 минут сақлаб турилади, сўнгра 45 минут давомида совитилади ва сузиб олинади. Дамлама тайёрлаш даврида йўқотилган сув миқдори қайнатилган сув билан меъёрига етказилади. Дамламадан ош қошиқда кунига 3—4 марта ичилади.

### **Уйқусизлик**

Қулмоқ гуддалари (дамлама тайёрлаб ичилади). Сули дони (сутли қайнатма). Лимонўт дамламаси.

### **Тинчлантирувчи**

Олча (дамлама). Қовун. Хўжағат меваси (дамлама). Селдир (илдиз шарбати). Тоғрайхон ўти (дамлама). Эрмон ўти (дамлама).

**Неврастения** — ҳолдан тойиш ва ўта чарчаш натижасида асаб системасининг бузилиши

Қашқарбеда ўти (дамлама, мурғак баргларидан кўкатли чучвара). Лимонўт (дамлама, мурғак баргларидан кўкатли чучвара). Ялпиз барглари ва қулмоқ гуддаларидан тенг миқдорда олиб дамлама сифатида ичилади.

**Подагра** — ниқриз, организмда модда алмашинувнинг бузилишидан келиб чиқадиган бўлиб, бунда суяклар, бўғимлар, тоғайлар, пайлар каби жойларда сийдик кислота тузлари—уратлар йиғилиб қолади.

**Геморрой** — бавосил, тўғри ичак ва орқа чиқарув йўли веналарининг кенгайиши. Сурункали қабзият, узоқ муддат ўтириб ишлаш, веналарнинг ўсма ёки ҳомилали бачадон билан босилиши оқибатида тўғри ичак ва кичик чаноқ веналарида қон димланиши асоратидан юзага келади.

**Ревматизм** — бод, бириктирувчи тўқиманинг атрофлича тарқалган яллиғланиши билан кузатиладиган касаллик, бунда асосан, юрак, бўғимлар ва бошқа органлар яллиғланади. Ангина билан хасталанганлар ревматизмга мойил бўладилар.

**Радикүлит** — беланги, орқа миянинг нерв шохобчалари ва улардан кетадиган нерв толалари касаллиги. Аксарият, умурт-

Бақлажон. Узум. Лимон. Турп. Ерқалампир. Қорағат барглари қайнатмаси. Ловия қўзоқлари қайнатмаси. Сут ва сутли маҳсулотлар. Йиғма чой: далачой ўти 20 г, арғумон гуллари 20 г, қора бузина гуллари 20 г дан олиб аралашма тайёрланади. Аралашма-йиғма чойдан дамлама сифатида кунига 2 стакан ичилади.

Узум. Қовун. Олма. Ми-лаш мевалари. Янтоқ қайнатмаси (илдизи). Селдир (илдиз шарбати). Қариқиз (илдиз дамламаси). Урик, туршак, баргак. Қовоқ. Сабзи шарбати. Карам шарбати ёки нордон суви. Зайтун мевалари. Етилиб пишган парманчак, хўжағат мевалари. Шивит уруғлари (дамлама). Қорақанд меваларининг шарбати.

Сарсабил новдаларидан тайёрланган таомлар. Қорағат барглари ҳамда ёш новдаларидан қайнатма тайёрлаб ичилади. Ерқалампир илдизи (қиринди бўтқаси оғриган жойга босилади). Ловиядан қайнатма тайёрлаб ичилади. Мармарак баргларида дамлама тайёрлаб, оғиз бўшлиғи фарғара қилинади (касалликнинг ўткир формасида оғиздаги стрептококклардан ҳоли қилади).

Истеъмол этилувчи озиқ-овқат маҳсулотлари таркибида оқсил камайтиради, қаҳва, зираворлар истеъмол этилмайди. Сабзавотлар



қа поғонаси касаллиги (остеохондроз) сабаб бўлади. Бунда амортизация вазифасини ўтайдиган умуртқалар орасидаги пластинка қайишқоқлигини йўқотиб, мўртлашиб қолади. Пластинка диски ўзгарган умуртқаларнинг бириккан жойида туз йиғилиб суяк ўсиши кузатилади. Ўсиб чиққан суяк ўсиқчалари умуртқа орасидан ўтадиган нерв толаларини қисиши оқибатида оғриқ пайдо бўлади. Касаллик жароҳатлар, совуқ қотиш, организм ичдан заҳарланишда, юқумли касалликлар асоратидан пайдо бўлиши мумкин.

### Ўпка сили

### Шамоллаш

Эпилепсия — қуёнчиқ, вақт-вақти билан эс-ҳушнинг бузилиши, оёқ-қўл-

ҳамда ошқўклардан кўпроқ истеъмол қилиш тавсия этилади. Бел қисмига ҳардалли қоғозлар қўйилади. Турп шарбати билан оғриқ тутган жойларга суртилади. Ерқалампир (илдиз дамламаси ёки илдизини бўтқа ҳолига келтириб матога суртилган ҳолда оғриётган жойга босилади).

Асал билан ёнғоқ мағизи. Лимон. Бодринг. Турп. Хандон писта. Исмалоқ (таом сифатида). Саримсоқ (пиёзбошиси эзиб искалади). Оқ қалдирмоқ барг шарбати. Кам терлаши учун атирни араматык сирка билан 1:3 нисбатида аралаштириб суртилади. Мармарак барглари асосида қайнатма тайёрлаб, илиқ ҳолида ичилади. Тоза асал. Майиз.

Анор. Парманчак, хўжарат, олча мураббоси чой ҳолида. Шотут мевалари чилонжийда билан истеъмол қилинади. Наъматак мевалари дамламаси. Асл асал. Анжир. Анзур.

Тузсиз, зираворларсиз гўшт ва экстрактив моддалар чегараланган, асосан

ларнинг тиришиши ва ҳушдан кетиш билан кечадиган хуружли касаллик бўлиб, бемор ҳеч нарсани сезмайди.

### Юқори нафас йўллари- нинг шамоллаши

### Сийдик йўлидаги тош касалликлари

сут ва сабзавотли таомлар. Тез хуруж қиладиган ҳолларда пиширилмаган сабзавот, мева ва резаворлар истеъмол қилиш, наъматлар шарбатларидан ичиш тавсия қилинади. Врач назорати ҳамда тавсияси бўйича даволанади.

Анзур. Арпабодиён мевалари дамламаси. Банан. Узум. Қалампирмунчоқ. Анор. Майиз. Анжир. Карам. Долчин. Зигир уруғи дамлама сифатида. Пиёз. Оқ қалдирмоқ баргларидан тайёрланган дамлама. Асал. Бодом. Сабзи илдизмеваси. Сули қайнатмаси. Қора мурч. Баргизуб барглари дамламаси. Шолғом димламаси (орасига қуйруқ мой, саримой, асал солинган ҳолда). Мойчечак дамламаси билан оғиз чайқаш. Балиқли таомлар. Милаш мевалари. Селдир. Зира. Турп. Шивит. Тоғрайхон ўти асосида тайёрладиган дамлама. Ҳардал (қоғози ёки кукунидан ташқи муолажа сифатида).

Нок шарбати. Турп шарбати. Қорағат барглари қайнатмаси. Наъматак мевалари дамламаси.

Сийдик йўлидаги тошлар, урат оксалатли бўлса, кунига 2—2,5 кг тарвуз истеъмол қилинади. Оқбош карам (сийдик ҳайдаш хусусиятига эга). Қуритилган шивит ёки уруғлари асосида дамлама тайёрлаб ичилади. Қорақанд мевалари (сийдик

ҳайдайд, яллиғланишга қарши таъсир қилади). Қовун ва унинг уруғлари сийдик ажралишини уйғунлаштиради. Крижовник мевалари асосида тайёрланадиган қайнатма. Ертут мевалари асосида дамлама.

### Утдаги тош касаллиги

Ошқовоқ ва ундан тайёрланган таомлар. Сок билан қовоқдан тайёрланган бўтқа (ичак фаолиятини уйғунлаштиради, сийдик ажралишини кучайтиради ҳамда организмдан тузларни чиқиб кетишига ёрдам беради). Карам шарбати. Қорақанд мевалари. Наъматак мевасидан дамлама.

### Она сутини кўпайтирувчи неъматлар

Арпабодиён мевалари дамламаси. Зиғир уруғи дамламаси. Момақаймоқ ўти илдизи билан қуритилади, майдаланган маҳсулотдан 2 чой қошиқда совитилган 2 стакан сувга солиниб қайнатилади, сўнгра дамлаб қўйилади. Дамламадан чорак стакандан 4 маҳал ичилади. Лимонўт дамламаси. Седана уруғларидан дамлама. Зирали таомлар. Зира уруғидан дамлама. Шивит уруғидан дамлама. Лимонўтнинг мурғак баргларида кўкатли чучвара. Тоғрайхон ўти дамламаси. Балиқ. Пишлоқ.

### Зиддизаҳарлар (заҳарланганда ёрдам берувчи неъматлар)

Қорақанд мевалари. Нок. Андиз. Занжабил. Пиёз. Долчин. Лимон. Лимонўт. Момақаймоқ. Жағ-жағ. Мойчечак гули дамламаси. Шивит. Жамбил. Саримсоқ. Сут. Қатиқ. Асал. Сариёғ. Балиқ. Аччиқ қора чой (ис

ўрганида), қора қаҳва, те-  
рига ҳардалли қоғоз қўйи-  
лади.

## Жинсий ожизлик

Андиз илдизининг дам-  
ламаси. Занжабил. Гулқанд.  
Гул мураббоси. Тоза асал.  
Бодом. Қатиқ. Заъфарон  
Женшен настойкаси (ёки  
экстракти, томчи ҳолида).  
Заманиха настойкаси. Хи-  
той лимонниги настойкаси.  
Манчжурия аралияси нас-  
тойкаси. Элеутерококк экс-  
тракти. Пушти родиола экс-  
тракти. Селдир илдизининг  
дамламаси.

## Сочни мустаҳкамлай- диган неъматлар

Қариқиз илдизи (мойли  
суртма, қайнатма сифатида  
ташқи муолажа, қариқиз  
мойи — «Репейное масло»  
). Оққалдирмоқ барги ва га-  
зандаўтдан тенг миқдорда  
олиб, қайнатма тайёрланиб  
бош ювилади. Қулмоқ ғуд-  
даларидан тайёрланган қай-  
натма билан ҳам бош юви-  
лади. Канакунжут мойи (соч  
илдизига суртилади). Қат-  
тиқ. Газандаўт қайнатмаси  
(соч ювилади). Оққалдир-  
моқ барглари дамламаси  
(соч ювилади). Ўткир қа-  
ламбирнинг спиртли нас-  
тойкаси (сочга суртилади).  
Андиз илдизидан тайёрлан-  
ган қайнатма (соч чайила-  
ди). Хина.

## Юз доғи

Эрталаб ва кечқурун юз  
терисини лимоннинг сархил  
шарбати билан артилади.  
Бу эса теридаги доғ ва пай-  
салардан холи этиши билан  
бирга, юзни тиниқлаштириб,  
ёшартиради.

Экма петрушка (карфас)нинг илдизлари асосида тайёрланган қайнатмага бироз лимон шарбати қўшилиб, эрталаб ва кечқурун юз териси артилиб турилади. Агар петрушканинг барча қисмларидан қуюқ қайнатма тайёрланиб, юзга суртиладиган бўлса, офтобдан куйган юзга даво бўлиб, уни офтоб нуридан муҳофаза қилади.

Лимон шарбати, тирноқгул ўтининг шарбати, қорақат мевалари шарбати ва бодом мойидан тенг миқдорда олиб, уларни аралаштирган ҳолда ҳар кун доғли юзга суртиб турилади.

## Тери тошмалари

Ғўра ёнғоғидан 20 г олиб, эзилгач, бир стакан қайноқ сув 5 дақиқа қайнатилгач, совигунича қолдирилади. Сўнгра уни кун бўйи учга бўлиб ичилади.

Мойчечак гули ҳамда қашқарбеда ўтидан 50 г дан олиб, бўтқа ҳолига келтириб, матога ўралади-да, офриётган жойга иссиқ ҳолида боғланади.

Турли хилдаги тошмалар, ҳуснбузар, кўзнинг ялиғланишларида азият чеккан жойларни баргизуб барглари, қарақиз ўти ёки қариқиз илдизи асосида тайёрланадиган қуюқ дамлама билан ювилиши тавсия этилади. Мазкур дамламалар нисбатан суюлтирилган ҳолда ичиладиган бўл-

са, тезда даво топилишига омиллик яратилади.

Терининг сарамасли яллиғланиши содир бўлганида умумий илиқ обзанлардан (игнабаргли ёхуд қарақиз ўти асосида бўлган) фойдаланиш лозим кўрилади.

Тери касалликларида баргизуб барглари, қора андиз илдизи, қарақиз ўти, қариқиз ўсимлигининг барглари ёки илдизидан тайёрланадиган дамламали иссиқ обзанлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади (100—200 г маҳсулот дамлама ҳолига келтирилиб, сузиб олингач, обзан сувига қўшилади).

## Сўгаллар

Момақаймоқ шарбати билан сўгал ҳамда ари чаққан жойлар суртилади. Кончўп, шунингдек сутламадошларнинг шираси билан сўгал суртилиб турилади. Бўймордорон ўти, қарақиз ўтининг бирини шираси билан сўгаллар суртилиб турилади. Олабута ўсимлигининг кули сўгалга босилади. Сўгални пиёзнинг бўтқаси билан йўқотиш мумкин. Саримсоқнинг бўтқаси ёхуд шираси сўгаллардан холи бўлишга ёрдам беради.

## Куйиш

Куйган, яллиғланган, шунингдек, гуш (экзема) ли жойларга қовоқнинг юмшоқ қисми қўйилади. Эман пўстлоқларидан 2 ош қошиқ миқдорини 1 стакан сув билан 10 дақиқа қайнатгач, сузилган шарбати жароҳат-

ли, куйган жойларга боғлама қилинади.

Олманинг сархил бўтқаси билан совуқ урган жойлар, шунингдек куйган тери сатҳи, битиши қийин бўлган жароҳат, яралар, тери яллиғланиши, шунингдек кўкрак учини бичилиши каби азиятли ҳолатлар даволанади. Икки ош қошиқ миқдорида эман пўстлоғи 0,5 литр сув билан дамлангач, сузилган ҳолатда совуқ урган жойларга жомча ёки бозиллатма (компресс) сифатида илитилиб ишлатилади.

### Хомсемизлик

Семизликдан холи бўлиш учун сабзавотли шўрвалар, жумладан таркибида бошқарам, гулқарам, сабзи, қовоқ, таррак, озроқ картошқаси бўлган таомлар фойдали ҳисобланади. Шунингдек, ўзида қанд моддасини кам сақлайдиган табиат неъматлари бўлмиш бодринг, кулчақовоқ, сарсабил, салат, ровоч, редиска кабиларни истеъмол қилиш ижобий натижа беради.

Қарақиз ҳамда бўймодорон ўти аралашмасидан 2 ош қошиқ миқдорида олиб, 0,5 литр сувда 15 дақиқа қайнатилади, сузилгач, шарбатидан кунига 1 стакандан 3 марта ичилади.

Маккажўхори попугидан 2 ош қошиқ миқдорида олиб, уни 2 стакан сувда 30 дақиқа қайнатилади, шарбатидан 2 қошиқдан 3 маҳал ичилади.

## ЎЛЧОВ БИРЛИКЛАРИ

Қадимий ўлчовлар:

Дирхам — 3,12 г.

Қирот — 0,19 г.

Мисқол — 4,5 г.

Ритл ёки Ратл — Абу Али ибн Синонинг «Тиб қонуллари» китобида учрайдиган оғирлик ўлчови бўлиб, 306—360 г ни ташкил қилади.

Укия (лотинча — унция) — турли даврларда, бир қатор мамлакатларда оғирлик ўлчови бўлиб, Ибн Синонинг «Тиб қонуллари» китобида учрайди, тахминан 25,5 г ни ташкил қилади.

Қадоқ — фунт, 409,5 г га тенг оғирлик ўлчови.

Мани — 1 мани—602 г.

Дирам — 1 дирам, 2,975 г.

Рўзғор ўлчовлари

Ош қошиқ — ўзига тахминан 15 г (миллилитр) суюқлик сиғдиради.  
Диссерт қошиқ — ўзига тахминан 10 г (миллилитр) суюқлик сиғдиради.

Чой қошиқ — ўзига тахминан 5 г (миллилитр) суюқлик сиғдиради.  
Қиррадар стакан — ўзига тахминан 200 г (миллилитр) суюқлик сиғдиради.

Текис, кунгура стакан — ўзига тахминан 250 (миллилитр) суюқлик сиғдиради.

Томчи—20 томчи сув тахминан 1 г (миллилитр) ни ташкил қилади.

### Фойдаланилган адабиётлар

Абу Али ибн Сино. Тиб қонуллари. II китоб, Т., «Фан», 1956.

Абу Райхан Беруни. Избранные произведения, IV. Т. («Китаб ассадана фи-т-тибб»), Т., «Фан», 1974.

Алтимиев А. Лекарственные богатства Киргизии. Фрунзе, «Кыргызстан», 1976.

Бобохўжаев Н. Набиев М. Овқатланиш ва саломатлик. Т., «Медицина», 1985.

Вехов В., Губанов И., Лебеднева Г. Ф. Культурные растения СССР. Москва, «Мысль», 1978.

Голышенков П. П. Лекарственные растения и их использование. Саранск, 1971.

Зокиров Қ., Жамолхонов Х. Ботаникадан русча-ўзбекча энциклопедик лугат. Т., «Ўқитувчи», 1973.

Капранов В. Мудрость веков. Душанбе, «Ирфон», 1989.

Куликов В. Лекарственные растения Алтайского края. Барнаул, 1975.

Дударенко Л. Г., Кривенко В. В. Пищевые растения—целители. Киев, «Наукова думка», 1988.

Йорданов Д., Николов П., Бойчинов А. Фитотерапия. София, «Медицина и физкультура», 1972.

Лагеръ А. А. Фитотерапия. Красноярск, 1988.

Фитотерапия в Вашем доме. (Составители: Ковалев В. Н., Сербин А. Г.), Харьков, ХНМО, 1990.

Попов А. П. Лекарственные растения в народной медицине. Киев, «Здоровья», 1968.

Ушбаев К. У., Қураμισова, Аксенова В. Ф. Целебные травы. Алма-Ата, «Қайнар». 1975.



Холматов Ҳ., Ҳабибов З. Ўзбекистоннинг шифобахш ўсимликлари. Тошкент, «Медицина», 1976.

Холматов Ҳ., Харламов И., Алимбаева П., Карыев М., Хаитов И. Основные лекарственные растения Средней Азии. Ташкент, «Медицина», 1984.

Середин Р. Соколов С. Лекарственные растения и их применение. Ставропольское книжное издательство, 1973.

Набиев М., Шальнёв В., Иброҳимов А. «Шифобахш неъматлар». Т., «Меҳнат», 1989.

Жўраев Э., Хўжаева Д., Набиев М., Мирзаева М. Шифобахш гиёҳшарбатлар. Т., «Меҳнат», 1992.

Молчанов Г. И. Фитотерапия. Минеральные воды. «Кавказская здравница», 1991.

Астапенко А., Капков А. От ста недугов. Москва, 1990.

Ҳакимов З. Ўзбекистон мўйёси. Т., «Фан», 1991.

Хохлачев В. Чой ҳақида. Т., «Меҳнат», 1991.

Набиев М. Наботот ажойиботлари. Т., «Меҳнат», 1992.

Иойриш Н. П. Пчел и медицина. Т., «Медицина», 1975.

Свиридов Г. Здоровья кладез — природы. Москва, «Молодая гвардия», 1990.

Дагмар Ланска. Из леса и огорода—от весны до зимы. Москва, «Профиздат», 1989.

Сборник научных трудов апимондии. Бухарест, 1974.

Забывшие рецепты народного врачевания. Т., 1991.

Ивашура А. И. Сут ва ҳаёт. Т., «Ўзбекистон», 1977.

## МУНДАРИЖА

Муқаддима . . . . .	3	Қўқсултон . . . . .	44
Доривор маҳсулотларни тайёрлаш . . . . .	5	Лимон . . . . .	46
Доривор маҳсулотларни қуритиш . . . . .	6	Мандарин . . . . .	48
Доривор маҳсулотларни сақлаш . . . . .	8	Нок . . . . .	49
Ўсимлик маҳсулотларидан доривор омилларни тайёрлаш . . . . .	10	Олма . . . . .	51
		Олхўри . . . . .	52
		Ток . . . . .	53
		Тут . . . . .	57
		Хурмо . . . . .	60
		Шотут . . . . .	62
		Шафтоли . . . . .	63
		Урик . . . . .	65
<b>ХОСИЯТЛИ МЕВАЛАР ТАЪРИФИ</b>			
Анжир . . . . .	15		
Аннобжйда . . . . .	17		
Анор . . . . .	21		
Беҳи . . . . .	26		
Бодом . . . . .	29		
Гилос . . . . .	30		
Дўлана . . . . .	32		
Ёнғоқ . . . . .	34		
Жийда . . . . .	41		
Зайтун . . . . .	43		

## СЕРХИСЛАТ САБЗАВОТ ВА ПОЛИЗ МАҲСУЛОТЛАРИ

Анзур пиёзи . . . . .	70
Бақлажон . . . . .	71
Бодринг . . . . .	72
Карам . . . . .	73
Қартошка . . . . .	76
Қулчақовоқ . . . . .	77
Лавлаги . . . . .	78

Ўабзи . . . . .	79
Сарсабил . . . . .	81
Саҳратқи . . . . .	83
Сув пиёз . . . . .	86
Таррак . . . . .	87
Тарвуз . . . . .	87
Турп . . . . .	89
Чойўт . . . . .	92
Шолғом . . . . .	93
Қовоқ . . . . .	94
Қовун . . . . .	99

### РЕЗАВОР МЕВАЛАР

Бодрезак . . . . .	104
Қулупнай . . . . .	106
Жумрут . . . . .	108
Крижовник . . . . .	109
Маймунжон . . . . .	110
Чаканда . . . . .	112
Четан . . . . .	115
Помидор . . . . .	116
Қизил . . . . .	118
Қорақат . . . . .	119

### ОШҚУК ВА ЗИРАВОРЛАРНИНГ ҲОЙДАСИ

Арпабодиён . . . . .	123
Ваниль . . . . .	125
Газанда . . . . .	126
Гулқоқи . . . . .	128
Дафна . . . . .	130
Долчин . . . . .	132
Ерқалампир . . . . .	133
Етмак . . . . .	135
Жавзбова . . . . .	136
Жамбил . . . . .	138
Занжабил . . . . .	139
Заъфарон . . . . .	140
Зиғирак . . . . .	142
Йўнғичқа . . . . .	143
Қардамон . . . . .	144
Қашнич . . . . .	145
Қийкўт . . . . .	147
Қунжут . . . . .	148
Крафш . . . . .	150
Лимонўт . . . . .	151
Мурч . . . . .	153
Очамбити . . . . .	155
Петрушка . . . . .	157
Пиёз . . . . .	159

Райҳон . . . . .	162
Ровоч . . . . .	163
Саримсоқ . . . . .	165
Тоғ бўзноч . . . . .	167
Тоғ жамбили . . . . .	168
Тоғ райҳон . . . . .	170

Шеролгин . . . . .	172
Шивит . . . . .	173
Ялпиз . . . . .	175
Қалампир . . . . .	177
Қалампирмунчоқ . . . . .	178
Қичи . . . . .	180
Қора зира . . . . .	182
Қорақанд . . . . .	184
Қораўт . . . . .	186
Қулмоқ . . . . .	187
Қўзиқулоқ . . . . .	189
Қўға . . . . .	191
Ҳиссон . . . . .	192

### ШИҲОБАХШ ГИЁҲЛАР

Арслонқуйруқ . . . . .	195
Атиргул . . . . .	196
Гулхайри . . . . .	202
Исириқ . . . . .	203
Наъматак . . . . .	208
Сабрўт . . . . .	211
Семизак—каланхә . . . . .	214
Тирноқгул . . . . .	216
Чой . . . . .	218
Янтоқ . . . . .	220
Қариқиз . . . . .	225
Ҳозпанжа . . . . .	226

### ЖОНИВОРЛАРНИНГ

#### ДОРИВОР МАҲСУЛОТЛАРИ

Асал . . . . .	230
Мумиён асил . . . . .	236
Мумиён даво . . . . .	241
Мумиёнинг тиббиёт амалиётида тутган ўрни . . . . .	245
Уй шароитида мумиёдан фойдаланиш . . . . .	249
Сутли даволар . . . . .	256
Зулукнинг хосиятлари . . . . .	266
Беозор дориворлар . . . . .	272
Улчов бирликлари . . . . .	293
Фойдаланилган адабиётлар . . . . .	294
Мундарижа . . . . .	295