
*Сабзавот
резавор мевалар
зираворлар
хосияти*

САБЗАВОТ ВА
РЕЗАВОРЛАР ХОСИЯТИ

САБЗАВОТ ВА
ПОЛИЗ НЕЪМАТЛАРИ

РЕЗАВОР МЕВАЛАР

ЗИРАВОР ВА ОШКУКЛАР

ШИФОБАХШ ТАОМЛАР



УДК 613.6
ББК 51 230
Н 13

Тақризчи — А. Е. Иброҳимов

Муҳаррир — А. С. Мадраҳимов

Н 3704010000—304
М 359 (04)—90 16—90

ISBN 5—8244—0417—8

© «Меҳнат» нашриёти, 1990.

Кўркем табиатнинг саховати бўлмиш ўсимлик неъматлари инсоният, қолаверса барча жониворлар ҳаётида катта аҳамиятга эгаллиги барчага маълум.

Инсоннинг ҳаётий фаолияти учун жуда зарур бўлган моддий неъматлар, жумладан, гўшт, сут, нон ва шунга ўхшаш озиқ-овқат маҳсулотлари наботот оламининг эҳсонлари ҳисобланади.

Мева-дарахтлар, гиёҳлар, сабзавот, резавор мева-лар ва полиз экинлари маданий равишда кенг қўл-ламда етиштирилади. Улар таркибида одам организми учун зарур бўлган оқсил, углеводлар (карбонсувлар), ёғ, витаминлар, минерал тузлар, физиологик актив моддалар ва яна бир қанча саломатлик учун фойдали бўлган моддалар бор.

Табиатнинг ҳаётбахш эҳсонлари ёввойи ҳолда ўсадиган наботот намуналаридан ҳам олинади. Масалан, ўрмон маҳсули бўлмиш дўлана, бодом, қорақат, қўзи-қорин, парманчак сингари неъматлар шулар жумласидандир. Шунингдек, қирлар, адирлар, чўл ва саҳролар бағрида ҳам фойдали неъматлар кўп.

Меҳнати билан мўъжиза яратувчи инсон ёввойи ҳолда ўсадиган ўсимликларнинг бир қанча турларини маданийлаштирди: уларнинг ҳосилдорлигини, тўйимли-лигини, шифобахшлилигини ошириб иқлимлаштиришга эришди.

Мазкур китобда табиий ҳолда ўсадиган, шунингдек маданий равишда етиштириладиган сабзавот ва резаворларнинг хосиятлари ҳақида маълумотлар берилди. Шунингдек, сабзавот ва резаворлар асосида шифобахш ва тотимли ичимликлар тайёрлаш хусусида ҳам сўз юритилди.

Кенг китобхонларга янада тушунарли бўлиш учун табиий неъматларнинг хосиятларини, шифобахшлигини белгилайдиган омиллар (оқсил, ёғ, углеводлар, витаминлар, минерал тузлар ва бошқа физиологик актив моддалар) ҳақида қисқача маълумотлар беришга ҳаракат қилинди.



Сабзавот ва резаворлар хосияти

Табият неъматлари ҳисобланувчи сабзавот ва резаворлар озиқ-овқат маҳсулоти сифатида турли кўринишда истеъмол қилинади: баъзилари ҳарорат билан ишлов берилган ҳолда, айримлари бевосита янгилигида ейилиши мумкин.

Табият неъматлари у хоҳ мева, резавор, сабзавот ёхуд зиравор бўлишидан қатъи назар, ўз таркибида инсон организми учун зарур бўлган оқсил, ёғ, углеводлар, органик кислоталар, витаминлар, минерал тузлар, ферментлар каби моддалар сақлайди, шунингдек клетчатка, пектин, ошловчи, хурушлаштирувчи, гемицеллюлоза, қатрон, шиллиқ ва бошқа фойдали бирикмалар бўлади.

Табият неъматлари таркибида жо бўлган ҳар бир модданинг ўзига хос хислатлари, организм учун фойдали, шифобахш томонлари бўлади. Биз қуйида ўсимликлар таркибида мавжуд бўлувчи ҳаётбахш моддалар ҳақида қисқача маълумотлар бериб ўтамиз.

Оқсиллар. Оқсил тирик организм учун энг зарур модда бўлиб, у киши органлари ҳамда ҳайвонот ва ўсимликларнинг асосий таркибий қисмларидан ҳисобланади. Оқсилларнинг асосий функцияси пластикликни бажаришидир.

Овқатда мавжуд бўладиган қимматли моддалар — ёғлар, углеводлар, витаминлар ва бошқа омилларнинг фойдали хусусиятлари фақат оқсиллар етарли бўлгандагина тўла юзага чиқади. Организмда содир бўладиган барча биохимиявий жараёнлар оқсил орқали ёки унинг бевосита қатнашиши натижасида ўтади. Оқсил энергия-қувват берувчи манба. 1 грамм оқсил киши та-

насида «ёнганда» 4 килокалорий (ккал) атрофида иссиқлик ажратади. Тирик организмларда оқсил молекулаларининг емирилиши ва қайта тикланиши — моддалар алмашинувида регулятор бўлиб хизмат қилади.

Шуни қайд қилиб ўтиш керакки, оқсилнинг химиявий элементлардан ҳосил бўлиш жараёни фақатгина ўсимликлар олами орқали содир бўлиши мумкин. Инсон органлари тўқималарининг таркиб тәниши эса ўсимлик ва ҳайвон оқсиллари туфайли бўлади.

Оқсиллар оддий ва мураккаб бўлади. Оддий оқсил-протеин асосан аминокислоталардан ташкил топади. Оқсилнинг бу группасига протаминлар, глобулинлар ва альбуминлар киради. Мураккаб оқсиллар таркибига аминокислоталардан ташқари нуклеин ва фосфат кислоталар, углеводлар, ёғлар ва бошқа моддалар киради.

Инсон органларининг ривожланишида нуклеопротеид оқсилларнинг хизмати катта. Бундан ташқари, оқсил моддаларида ирсият қолдириш хоссалари бўлади.

Оқсилларнинг биологик қиммати улардаги аминокислоталарнинг таркиби билан белгиланади. Киши ҳаёти учун энг зарур бўлган баъзи бир аминокислоталар инсон организмда ҳосил бўлмайди ва бу аминокислоталарнинг ўрнини бошқа турдаги аминокислоталар боса олмайди. Оқсил қанчалик аминокислоталарга бой бўлса, унинг биологик қиммати шунчалик юқори бўлади. Оқсил инсон организмга овқат маҳсулотлари билан киради. Инсон истеъмол қиладиган оқсилларнинг 40 проценти ўсимлик маҳсулотлари орқали ўзлаштирилади. Оқсил ҳаёт учун энг муҳим бўлган жараёнларда бевосита қатнашади. Жумладан:

1) оқсил тўқима ҳужайраларининг ташкил топишида хизмат қилувчи модда. У мускул, қон, лимфа ва гормонларнинг таркибига киради. Шу билан бирга, оқсил микроблар ва уларнинг токсинларига қарши организмда мавжуд бўлган омиллар — антителалар таркибига ҳам киради. Оқсил ўсиб, тараққий этувчи органлар учун пластик — «қурилиш материали» вазифасини бажаради.

2) оқсил бир қатор фермент ва гормонларнинг асоси ҳисобланиб, модда алмашинувида фаол қатнашади.

3) оқсил организмда моддаларнинг нормал алма-

шинувида, шу жумладан ёғ, углевод, витамин, минерал тузлар алмашинувида ҳам иштирок этади.

4) кишига қувват (энергия) беришда оқсил иккинчи ўринда туриб, органлар йўқотган энергиянинг ўрта ҳисобда 14 процентини қоплайди.

Организм кам миқдордаги оқсил билан таъминланадиган бўлса, ёмон асоратлар келиб чиқади: болаларнинг ўсиши сусаяди, балоғатга етиши қийинлашади. Катталарда эса, жигар фаолиятида чуқур ўзгаришлар кузатилади (ёғ босиши, сурункали равишда оқсил етишмаса жигар циррози пайдо бўлиши мумкин). Ички секреция безларининг фаолияти бузилади (қалқонсимон без, жинсий безлар), қоннинг оқсили таркибида ўзгаришлар юз беради, одамнинг иммунобиологик хусусияти пасаяди, ҳар хил юқумли касалликларга нисбатан мойиллик ошади. Кишининг фикрлаш қобилияти пасайиб, меҳнат фаолиятига путур етади.

Шуни айтиш ҳам керакки, айни вақтда инсон оқсилни суистеъмол қилса, бунда ҳам турли касалликларга чалиниши мумкин.

Биз оқсил ҳақида қисқача тушунча берар эканмиз, бу ҳаётбахш омилдан тadbиркорона фойдаланиш лозимлигини, тўғри овқатланиш кераклигини уқдириб ўтишга тўғри келади. Ҳайвонот маҳсулотларидаги оқсилларга нисбатан ўсимликлар оқсил инсон организмига анчагина ботимли бўлади.

Ёғлар. Инсон истеъмол этадиган озиқ-овқатлар таркибида маълум даражада ёғ моддалари бўлади. Организмнинг энергия ва пластик материаллари сифатида ёғлар асосий озиқ моддалар жумласига киради. Ёғлар организмнинг ҳаёти фаолиятида муҳим ўрин тутадиган зарур ҳаётий омиллардан бири эканлиги маълум. Ёғлар организмга асосан энергия-қувват берувчи резерв модда бўлиб хизмат қилади. Шунингдек, ёғлар тирик организм тўқимасининг таркибий қисмлардан бири ҳисобланади.

Ёғлар таркибига инсон организмида синтез бўлмайдиган тўйинмаган линолеат, линоленат, архидонат каби ёғ кислоталари киради. Мазкур омиллар фақат ўсимлик маҳсулотлари билангина инсон организмига тушиши мумкин.

Овқат рациониди ёғнинг етишмаслиги организмда қатор физиологик ҳолатларнинг издан чиқишига, марказий нерв системасида ўзгаришлар юз беришига, ор-

ганизмнинг ҳимоя механизмларининг бўшашиб қолишига, иммунобиологик хоссаларнинг пасайиб кетишига, тери, буйрак, кўрув органи ва бошқа органларда жиддий ўзгаришлар содир бўлишига олиб келади. Инсон организми етарли даражада ёғ билан таъминланмаса, у инфекцияга, совуққа ва бошқа салбий таъсиротларга бирмунча чидамсиз бўлиб қолади.

Ёғлар юқори даражада энергия бериш хусусиятига эга бўлиб, инсонга куч-қувват бағишловчи манба бўлиб хизмат қилади. 1 грамм ёғнинг «ёнишидан» 9 ккал энергия ҳосил бўлади.

Ёғлар ўсимлик ва ҳайвонлардан олинадиган мураккаб органик моддалар йигиндисидан таркиб топган. Бу аралашманинг асосий қисмини глицеридлар — глицерин билан ёғ кислоталарининг мураккаб эфирлари ҳосил қилади.

Ёғларнинг инсон ҳаётидаги муҳим аҳамияти барчага маълум. Ёғлар асосан ўсимликларнинг меваларида, уруғларида, ҳайвонларда эса тери ости тўқималарида ҳамда ички органларнинг атрофида тўпланади. Шунини айтиш керакки, ўсимлик ҳужайраларида мойлар доимо суюқ ҳолда учрайди. Ҳужайралардаги мой билан бирга липаза ферменти учрайди. Липаза ферменти ўз навбатида мойни глицерин ва мой кислоталаридан синтез қилади.

Организмда нормал модда алмашинуви жараёни кечиши учун мойсимон модда — токоферол (витамин Е), тўйинмаган кислоталар мавжуд бўлиши лозим.

Ёғлар таркибида учрайдиган алмаштириб бўлмайдиган тўйинмаган кислоталар организмга фақат озиқ-овқат маҳсулотлари билан тушади. Ўсимлик маҳсулотлари билан одам организмга ўтувчи ҳаётбахш омиллар туфайли ҳужайралар тараққий этади, тери қатламларнинг ҳолати яхшиланади (экзема билан оғриган кишиларнинг қонида тўйинмаган кислоталар камайган бўлади), холестерин алмашинувчи меъёрида бўлади. Маълумки, холестерин алмашинувининг бузилиши хавфли касалликлардан бири атеросклерозни келтириб чиқаради. Шу боисдан ҳам ўсимлик мойларининг аҳамияти жуда катта.

Ўсимлик мойларининг хосиятларидан яна бири — уларнинг таркибида минерал бирикмалар фосфатитларнинг мавжуд бўлишидир. Фосфатитлар ҳужайра пардаси таркибида бўлиб, ўтказувчанлик хусусиятларига эга

бўлади. Фосфатитлар айниқса мия ва нерв ҳужайраларида кўп бўлади.

Ўсимлик мойлари рафинация қилинганида улар таркибидаги фосфатитларнинг миқдори ўн баразар камайиб кетиши мумкин. Шунингдек, ўсимлик мойлари қиздирилганида улар таркибидаги тўйинмаган ёғ кислоталари оксидланади ҳамда фойдали омиллар камайиб кетади. Ўсимлик мойларини иложи борича табиий ҳолда истеъмол қилиш фойдали ҳисобланади.

Углеводлар. Инсон ҳаёти фаолияти учун углеводлар катта аҳамият касб этади. Улар организмнинг асосий энергетик манбаларидан бири бўлиб, одам овқат рационининг асосий таркибий қисми ҳисобланади. Углеводлар тирик организмда содир бўладиган мураккаб биохимиявий жараёнларда осон ёнади. Улар оқсил ва ёғларга нисбатан 4—5 марта кўп истеъмол қилинади.

Маълумотларга қараганда, аралаш овқатда суткалик калориянинг 56 проценти углеводлар ҳисобига қопланади, оқсиллар эса ёғлар билан бирга суткалик калориянинг 44 процентини ташкил қилади.

Углеводлар, асосан, ўсимликлардан олинадиган маҳсулотларда ва жуда кам миқдорда ҳайвон маҳсулотларида бўлади. Ўсимликлардан олинадиган маҳсулотларда углеводлар қанд, глюкоза, крахмал, клетчатка кўринишида бўлади. Айрим ўсимлик маҳсулотлари бутунлай углеводлардан ташкил топган бўлиши мумкин. Бунга асал, қанд, крахмал ва бошқаларни мисол қилиб кўрсатиш мумкин.

Углеводлар тирик организмда қонга глюкоза ҳолида ўтади. Инсон жисмоний меҳнат қилганда органларида етарли миқдорда углеводлар запаси бўлиши керак. Мабодо меҳнат жараёни жуда ошиб кетса, қондаги глюкоза миқдори пасайиб кетади. Қонда глюкоза миқдорининг пасайиб кетиши (гипогликемия) бутун органларнинг ҳолатига, жумладан, марказий нерв системасига таъсир қилади. Бунда кишининг меҳнат қилиш қobiliяти пасаяди, қўл ва оёқлари қалтирайди, умумий беҳоллик кузатилади. Ана шундай пайтларда бир чақмоқ қанд ейиш ёки глюкоза қабул қилиш мазкур асоратни йўқотиши мумкин.

Углеводлар меъридан ортиқ истеъмол қилинса, организмнинг қатор функцияларига таъсир кўрсатади. Бу оқсил билан ёғ нисбатининг бузилишига олиб келади

ва ўз навбатида витамин В₁ га бўлган эҳтиёжни ошириб юборади. Иссиқ иқлим шароитида эса ичакда ачиш-бижғиш процесслари авж олиб кетишига сабабчи бўлиши мумкин.

Ўсимлик маҳсулотлари углеводлар манбаи эканлигини биламиз. Қанд моддаларини кўп сақлаган мева-чеваларни ортиқча истеъмол қилиб юбориш похуш асоратларга олиб келиши мумкин. Шуни ҳам эслатиб ўтиш керакки, организмдаги ортиқча углеводлар ёғга айланиб, одам семириб кетиши мумкин.

Минерал тузлар. Организмларнинг ҳаёти фаолиятида минерал тузлар муҳим аҳамиятга эга. Истеъмол этилаётган озиқ-овқатларда минерал тузларнинг бўлмаслиги организмнинг нормал фаолиятини ишдан чиқаришга олиб келади. Минерал моддалар организмда кечадиган биохимиявий жараёнлар ва системалар ишини нормаллаштиришда фаол қатнашади.

Инсон организмда Менделеев даврий жадвалида мавжуд бўлган элементларнинг талайгина қисмини учратиш мумкин. Минерал тузларнинг айримларини одам граммлаб истеъмол қилган бўлса, унинг баъзилари организмга жуда кам миқдорда — миллиграмм ҳатто микрограмм миқдорида тушади. Умуман олганда, киши организмнинг 5% ини минерал тузлар ташкил қилиб, уларнинг аксарияти суяк тўқималарида бўлади.

Минерал моддаларнинг (темир, мис, кобальт, марганец, никель) қон яратилишида, шунингдек организм тўқималарининг шаклланишида ва регенерациясида муҳим роль ўйнаши мумкин. Айниқса, суяк тўқималарининг шаклланишида фосфор ва кальций асосий элементлар ҳисобланади.

Минерал тузлар организмнинг тўқималарида, ҳужайраларида модда алмашинув процессида организмнинг ташқи муҳит билан узвий боғланиб туришида воситачилик қилади. Улар организмда эриган ҳолда, электр зарралари ҳолида бўлганлиги туфайли ионлар деб аталади. Ионлар ўз навбатида ҳужайра ва ҳужайралараро суюқликларда осмотик босимни ушлаб туради. Осмотик босимнинг ўзгариб туриши ҳужайра ва тўқималарни озиқ-овқат моддалари билан таъминлайди. Мусбат ва манбий зарядланган ионлар нерв системаси ва ферментлар фаолиятини қўзғатиб туради. Минерал тузлар эндокрин ва фермент системалари ишида бевосита қатнашади, сув алмашинувини нормага солади.

Фитонцидлар. Ўсимликлар оламига хос бўлган бислогик актив моддалардан бири фитонцидлар ҳисобланади. Ўсимликлардан ажралиб чиқадиган фитонцидлар (юнонча фитон — ўсимлик, лотинча цидо — ўлдираман маъносини беради) бактериялар, замбуруғларни ўлдиради ёхуд уларнинг ривожланишига салбий таъсир кўрсатади. Машҳур совет олими Б. П. Токин ўсимликларда мавжуд бўладиган бу ҳислатларни биринчи бор 1928 йилда кашф этган эди.

Фитонцидларнинг ҳосиятларидан ҳозирги замон медицинаси атрофлича фойдаланиб, бир қатор хасталикларни даволашда самарага эришмоқда. Илмий манбаларда қайд қилинишича, фитонцидлар касаллик қўзғатувчи микроорганизмларнинг кушандаси, ҳавони соғломлаштириб мусаффо бўлишига ёрдам беради. Ўсимликлар ажратадиган 10 кг фитонцид ўртача катталиқдаги бир шаҳарда мавжуд бўлган барча микробларни қириб юбориш хусусиятига эга (В. М. Сало, «Зелёные друзья человека», Москва, «Наука», 1975). Булардан ташқари фитонцидлар нерв системасига, юракка яхши таъсир кўрсатади, меъда — ичак функциясини, унинг перистальтикасини (ҳаракатини) кучайтиради. Шулар билан бирга фитонцидлар қатор хасталикларнинг олдини олади. Фитонцидлар ўсимликларда табиий иммунитет ҳосил қилувчи омиллардан ҳисобланиб, у ҳаёти жараёнида ҳосил бўладиган мазкур модда билан ўзини зарарсизлантиради. Ўсимлик намуналарига хос бўлган фитонцидлар фенол, ционоген, гликозидлар, терпеноидлар, ошловчи моддалар, алкалоидлар, лактонлар, органик кислоталар, олтингугуртли ва бошқа моддаларнинг бирикмаларидан ташкил топган бўлади.

В и т а м и н л а р. Организмнинг ҳаёт фаолияти учун витаминлар энг зарур омиллардан ҳисобланади. Витаминларнинг организмда етишмаслиги қатор хасталикларга олиб келади. Чунки улар организмда содир бўладиган энг зарур биохимиявий жараёнларда қатнашадиган, юқори биологик таъсирга эга бўлган омиллардир. Витаминлар инсон организмда ҳосил бўлмайди ёки жуда оз миқдорда синтез бўлади. Улар фақат озиқ-овқатлар орқалигина организмга тушади.

Витаминлар модда алмашинувида иштирок этади, меҳнат қobiliятига, организмнинг иммунобиологик хусусиятлари ва ташқи муҳитнинг нохуш омилларига чидамини оширади.

Ҳозирги вақтда медицина амалиётида 30 дан ортиқ витамин турлари ўрганилган бўлиб, улардан 20 га яқини организмнинг моддалар алмашинуви жараёнида фаол иштирок этади. Витаминлар икки гуруҳга ажратилган бўлиб, улар сувда эрийдиган ва ёғда эрийдиган деб фарқланади. Сувда эрийдиган витаминларга — С, В₁, В₂, В₆, РР, В₁₂, Р фолацин, пантотенат кислота, биотин, холинларни кўрсатиб ўтиш мумкин. Ёғда эрийдиган витаминлар қаторига — витаминлар А, Д, Е, К киради.

Витаминлар орасида яна витаминсимон моддалар ҳам қайд қилинган. Буларга витамин В₁₅, (пангомат кислота), витамин В₁₃, липоат кислота, парааминобензоат кислота, миоинозит, витамин ва бошқаларни мисол қилиб кўрсатиш мумкин. Мазкур моддалар даволаш мақсадларп учун тавсия этилиб, улар ўз навбатида организмда бораётган муҳим биохимиявий жараёнларда, модда алмашинувида иштирок этади.

Ўтган асрда яшаб ижод этган рус олими, шифокор Н. И. Лунин 1880 йилда ҳайвон организми витаминларсиз ҳаёт кечира олмаслигини биринчи марта аниқлаган эди. 1912 йилда поляк олими К. Функ «витамин» терминини («вита» — ҳаёт) тавсия этган.

Сувда эрийдиган витамин В₁ (тиамин) асосан ўсимликлар ва ачитқилар томонидан синтез қилинади. Инсон ва ҳайвон организми бундай витаминни ишлаб чиқариш қобилиятига эга эмас. Шу туфайли ҳам одам организми витамин В₁ билан озиқ-овқат, табиат неъматлари орқали таъминланиб турилиши керак.

Витамин В₁ организмдаги модда алмашинувида жуда катта аҳамиятга эга. У нерв, мушак, юрак-томирлар фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Унинг оқсиллар, ёғлар, минерал тузлар, сув ва углеводлар алмашинувини ҳар томонлама тартибга солиб турувчи таъсири бор.

Витамин В₁ етишмаганда углеводлар алмашинувининг издан чиқиши, ҳужайраларда энергия алмашинувининг бузилиши кузатилади. Бу ўзгаришлар биринчи навбатда нерв ва мускул ҳужайралари ишига таъсир қилади. У парчаланган углевод қисмларининг (пировузм кислота, сут кислота) оксидланишига шароит яратади. Витамин В₁ аминокислоталарнинг алмашинувида, тўйинмаган ёғ кислоталар ҳосил бўлишида фаол қатнашади. Организмда углеводларнинг ёғга айланишида иштирок этади. Шу билан бирга бу витамин эндокрин

безлар фаолиятида муҳим роль ўйнайди. Витамин В₁ ацетилхолин алмашинувида, яъни нерв қўзғалишининг узатувчи химиявий омилнинг фаолиятида иштирок этади. Бу витамин меъда ширасидаги кислотали муҳитни тартибга солиб туради.

Витамин В₁ нинг ҳаётбахш хусусиятларидан яна бири киши организмини ташқи муҳитнинг зарарли омилларидан муҳофаза қилиш ва инфекцияларга чидамни оширишидир. Гигиенистларнинг таъсияларига кўра, катта ёшдаги одам организми бир суткада 1,5—2,0 миллиграмм витамин В₁ билан таъминланиши лозим. Агар одам организми витамин В₁ билан етарлича таъминланмаса, у ҳолда бир қатор хасталиклар келиб чиқади. Витамин В₁ етишмаганида кишининг боши оғрийди, тез чарчайдиган бўлиб қолади, бедор уйқусизликка учрайди, мушак қуввати пасаяди, болдирнинг тортишиши кучаяди. Одатда овқат таркибида витамин В₁ етишмаслиги «бери-бери» деган хасталикка олиб келади. Цейлон тилида «бери-бери» — қувватсиз, мажолсиз, ҳаракатсиз маъносини англатади. Мазкур касаллик бошланганда кишининг иштаҳаси йўқолиб, озиб кетади, тери сезувчанлиги йўқолиб боради ва фалажлик бошланади. Юрак фаолияти бузилади, унинг ҳажми катталашиб, тез уради, юрак атрофида санчиқ пайдо бўлади. Кўпинча организмда сув алмашинуви бузилади, оқибатда бадан ва оёқ шишади, кейинчалик шиш қорин ва кўкрак қафаси соҳасига ўтади. Шу билан бирга меъда-ичак йўлида жиддий ўзгаришлар рўй беради.

Витамин В₁ китобда таъриф этилган бир қанча сабзавот, резавор ўсимликлар таркибида мавжуд.

Витамин В₂ одам организмида модда алмашинувида актив қатнашади. Жумладан, у оқсил, ёғ ва углеводлар алмашинувида иштирок этади, шу билан бирга у тўқималарнинг нафас олиши, ўсиши ва қайта тикланишида ҳамда қонда гемоглобин ҳосил бўлишида қатнашади, кўриш қобилиятининг нормал бўлишида ижобий роль ўйнайди.

Витамин В₂ витамин А билан бирга кўзнинг ранг ва ёруғлик ажратиш хусусиятини уйғунлаштиради. У нерв системасига яхши таъсир кўрсатиб, тери, шиллиқ пардалар, жигар фаолиятини яхшилайди. Бу витамин ҳомилани яхши ривожлантиради, боланинг улғайишида фойдали. Витамин В₂ га бўлган одамнинг суткалик эҳтиёжи 2,5—3,6 миллиграммни ташкил қилади. Агар маз-

кур витамин етишмаслиги содир бўлса бир қатор но-хуш дардларга йўлиқиш мумкин.

Витамин В₂ китобда келтирилган бир қатор сабза-вот ва резавор маҳсулотларида, шунингдек ачитқилар, жигар, буйрак, юрак мушаклари ва балиқ маҳсулотла-рида учрайди.

Шуни айтиш керакки, витамин В₂ одам ичаги мик-рофлорасида, синтезланиб ҳам туради. Узоқ вақт даво-мида киши овқат рациониди витамин В₂ бўлмаса, ави-таминоз ҳолати содир бўлиши мумкин.

Одамда бу витамин етишмаса, оғиз бўшлиғи яллиғ-ланади, лаб бичилади, кўз салга толиқади, тинадиган бўлиб қолади, пировардида кўз соққаси яллиғланади. Айни пайтда кўз мугуз пардасида томирлар кўлайиб кетади, кератит (кўз мугуз пардасининг яллиғланиши) авж олади ва кейин катаракта (кўз гавҳарининг хира-ланиши) бошланади. Бу витамин етишмаганида томир-лар тонуси пасайиб, ўтказувчанлиги ошиб кетади ва қон юриши бузилади. Витамин В₂ етишмаслиги буйрак ва жигар ишининг бузилишига олиб келади. Камқон-лик ривожланиши ҳам мумкин. Ҳомиладор аёлнинг ов-қат рациониди витамин В₂ етишмаслиги ҳомиланинг ча-ла туғилишига сабаб бўлиши мумкин.

Витамин В₃ (пантотенат кислота) киши ҳаётида муҳим аҳамиятга эга бўлиб, у оқсиллар, ёғлар, угле-водлар алмашинувининг сўнгги босқичини идора этиш-да қатнашади, тўқималарнинг нормал озикланишига ёрдам беради. Бу витамин аминокислоталар ҳосил бў-лишида, ёғ моддаларининг таркиб топиши ва парчала-нишида, холестерин, буйрак усти гормонларининг иш-ланишида хизмат қилади. Нерв қўзғалишини узатади-ган ацетилхолин ҳосил бўлишида ҳам иштирок этади. Витамин В₃ нерв фаолиятини бошқаришда ва ичакнинг юришиб туришини таъминлашда қатнашади.

Витамин В₃ табиатда нисбатан кўп учрайдиган мод-да бўлганлиги туфайли ҳам унга пантотенант кислота ёки пантотен номи берилган. «Пантотен» грекча сўз бўлиб, ҳамма ерда мавжуд деган маънони англатади. Бу витамин кўпгина табиат неъматларида мавжуд бў-лиши билан бирга сут ва сут маҳсулотларида ҳам уч-райди.

Одамнинг витамин В₃ га бўлган суткалик эҳтиёжи 10—12 миллиграмм (мг). Киши оғир меҳнат билан банд бўлганда, ҳомиладорликда ва эмизикли аёлларда ҳам-

да озиқ-овқат маҳсулотларида оқсил миқдори кам бўлганда витамин В₃ га бўлган талаб бирмунча ошиб кетади.

Одам организмида витамин В₃ етишмайдиган бўлса, унда ланжлик, уйқу босиш, анагиз, қўл бармоқлари учиди санчиқ пайдо бўлиши, уларнинг сезили қобилияти пасайиши кузатилади. Кейинчалик изтиробли эёқ оғриги (айниқса тунлари) пайдо бўлади. Мазкур витаминнинг етишмаслиги натижасида одамнинг табиий ҳимоя кучлари сусаяди, юқумли касалликларга нисбатан мойиллиги ортади, у юқори нафас йўллари касалликларига таъсирчан бўлиб қолади. Меъда ширасининг ажралиши ёмонлашиши кузатилади, юрак-томирлар системасининг фаолиятида жиддий нуқсонлар пайдо бўлади. Витамин В₃ танқислигида бола бўйи ўсмаслиги мумкин, нштаҳаси йўқолади, озиб кетади, дерматит, тери остига қон қуйилиши, ички органларнинг касалликлари ва бошқа хасталиклар пайдо бўлади.

Витамин В₆ (пиридоксин) киши организмида оқсиллар, ёғлар алмашинувида қатнашади. Бу витамин одам организмида триптофандан витамин В₅ ҳосил бўлишида иштирок этади, нерв системасининг фаолиятига, жигар ишига, қоннинг таркибига ижобий таъсир кўрсатади.

Витамин В₆ ўсимлик маҳсулотларида (дуккаклилар, шоли, картошка, мева, сабзавотларда), гўшзда, жигарда, буйракда, балиқда, тухум саригида учрайди.

Одам организмнинг бу витаминга бўлган эҳтиёжи асосан озиқ-овқат маҳсулотлари ҳамда ичак микрофлораси ишлаб чиқарадиган моддалар ҳисобига қондирилади. Катта ёшдаги кишилар учун витамин В₆ га бўлган эҳтиёж 2—2,5 мг ни ташкил қилади. Совуқ фаслларда ҳамда ҳомиладор, эмизикли аёллар организмида бу витаминга бўлган талаб янада ошиб 4 мг ни ташкил қилиши мумкин.

Киши организмга оқсил моддаси қанчалик кўп миқдорда тушадиган бўлса, бу витаминга бўлган эҳтиёж шунчалик ортиб боради. Жумладан, одам радиоактив моддалар билан ишлаганида, руҳий-психик ўзгаришларда, атеросклероз, жигар касалликларида, камқонликда, ҳомиладорлик токсикозида, анацид гастритида, энтероколитда бу витаминга бўлган эҳтиёж кучаяди. Киши заҳарли химиявий моддалар билан бевосита ишлаганида ҳам бу витаминга талаб ортади.

Одамнинг овқатланиш рационалида витамин В₆ етишмаслиги содир бўлса, бир қатор хасталикларни келтириб чиқариши мумкин. Чунончи, бунда мушакларнинг кучи камайиб кетади, жиззакилик ортади, соч тўкилиши кузатилади, киши ланж бўлиб, уйқу босади, иштаҳа бирмунча камайиб, кўнгил айнийди. Беморларда қуруқ дерматитлар пайдо бўлиши мумкин. Улар асосан тери бурмаларида, қош тепаси, кўз атрофи, гоҳо бўйинда ва бошнинг тукли жойларида ҳосил бўлиши мумкин. Инсон териси қуруқ бўлиб, силлиқлигини йўқотади. Баъзи ҳолларда хейлоз (лаб бичилиши, ёрилиши) ҳосил бўлиши мумкин. Тил яллиғланиши, конъюнктивит, полиневрит каби касалликлар келиб чиқishiнинг эҳтимоли ортади.

Витамин В₆ нинг танқислиги сабабли кўкрак ёшидаги гўдакларда характерли чангаклар, гипохром анемия, бўй ўсмаслиги, безовталаниш, меъда-ичак фаолиятининг бузилиши содир бўлиши мумкин. Мазкур витаминнинг етишмаслиги сабабли ҳомиладор аёлларда кўнгил айниши, қусиш, иштаҳанинг пасайиши, жиззакилик, уйқусизлик, оғиз бўшлиғи ва тилнинг яллиғланиши каби ҳодисалар кузатилиши мумкин.

Витамин В₉ (фолацин) киши организмда холин, айрим аминокислоталар (серин, глицин), нуклеин кислоталари ҳосил бўлишида фаол қатнашади. Бу витамин жигарда ёғ алмашилишида, холестерин ва бир қатор витаминларнинг фаолиятида ижобий роль ўйнайди. У қизил қон таначалари — эритроцитлар ва қон пластинкалари — тромбоцитларнинг ҳосил бўлиш жараёнида қатнашади.

Витамин В₉ ўсимликлар баргида кўп миқдорда бўлганлиги туфайли ҳам уни фолацин деб аталади (лотинча «фолиум» — барг деган маънони беради). Одамнинг бу витаминга бўлган суткалик эҳтиёжи 2—5 мг ҳисобланади. Бу витаминнинг асосий манбаи сабзавотлар, ошқўк ва кўкатлар, дуккаклилар, қарам, исмавоқ кўк пиёз, лавлаг, сабзи, помидор, қовун ҳисобланади. Шунингдек бу витамин ҳайвонот маҳсулотларида (жигар, буйрак, пишлоқ каби), туҳум саригида мавжуд.

Шуни айтиш керакки, одамнинг озиқ-овқат рацонида витамин В₉ нинг бўлмаслиги организмни бўшатириб юбориши мумкин. Бу витамин етишмаслиги натижасида ҳазм системасининг фаолияти бузилади. Шу-

нингдек, бу витаминнинг танқислиги натижасида мегалобластик гипохром анемия ривожланиши мумкин. Витамин В₉ ни етишмаслигидан ҳазм органларининг иши бузилиши (стоматит, гастрит, энтерит) эҳтимолдан холи бўлмайди. Ҳомиладорлик даврида бу витаминнинг етишмаслиги тератоген (майриқлик) таъсирига эга бўлиб, янги туғилган бола психикасининг ривожланишини бузиши мумкин. Бу витамин авитоминозида тил, оғиз бўшлиқ пардаси ҳамда меъда-ичак деворларининг яллиғланиши кузатилади. Организмнинг касалликларга чидамлилиги пасайиб кетади. Жигар фаолиятида нуқсонлар пайдо бўла бошлайди. Одам юқумли касалликларга чалинувчан бўлиб қолади.

Оғир ичак касалликларидан бўлиш спруни витамин В₉ авитоинози билан боғлайдилар. Тропик спру асосан иссиқ мамлакатларда мавжуд бўлиб, бизнинг мамлакатимизда Ўрта Осиё ва Закавказьеда учраб туради. Спру касаллигининг характерли белгиларидан бири мегалобластик анемия, тилнинг яраланиши, оғиз бўшлиғининг яллиғланиши, силла қуритадиган ич кетиш, ёғ ва бошқа озиқли моддалар сўрилишининг бузилиши ҳисобланади.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин) табиат неъматлари — ўсимликларда учрамайди.

Витамин В₁₅ (пангамат кислота) тирик организм учун зарур витаминлардан бири ҳисобланади. Мазкур витаминнинг бундай ном билан аталиши бежиз эмас. Пан — «ҳамма жойда», гами — «уруғ» деган маънони англатади. Бу витамин асосан ўсимликлар уруғида кўп учрайди.

Пангамат кислота организмнинг модда алмашинуви жараёнларида қатнашади. Бу витамин ферментлар иштирокида рўй берадиган оксидланиш процессларида иштирок этади, организмнинг кислород танқислигига нисбатан чидамини оширади. Бундай хусусиятлар ундан турли юрак-томирлар касалликларини даволашда фойдаланиш имкониятларини беради. Одатда кишида витамин В₁₅ етишмаслиги камдан-кам қайд қилинади. Бироқ бу витамин бир қатор касалликларда, жумладан, жигар, юрак-томирлар касалликларида, мия қон томирларининг склеротик ўзгаришларида, алкоголь, хлор сақловчи органик бирикмалар, антибиотик препаратларнинг айрим хиллари, сульфаниламид дорилардан ўткир ва сурункали заҳарланишда қўлланилади.

Катта ёшдаги кишиларнинг витамин В₁₅ га бўлган суткалик эҳтиёжи 0,1—0,15 мг ни ташкил этади.

Витамин В₁₃ (орат кислота) ўсимлик намуналарида учрамай, ҳайвон маҳсулотларида мавжуд бўлади.

Витамин С (аскорбин кислота) кўп қирралли аҳамияти билан бошқа сувда эрувчи витаминлардан ажралиб туради. У орган ва тўқималарнинг доимий таркибий қисми ҳисобланади.

Инсон организми витамин С га узоқ вақтгача ёлчима, витамин етишмаслиги ҳолати рўй беради.

Витамин С га нисбатан одам организми танқисликка учраса, бир қатор патологик ҳолатлар келиб чиқиши мумкин. Жумладан, геморрагик диатез хасталиги пайдо бўлиб, бунда капиллярлар деворининг ўтказувчанлиги ошиб кетиши оқибатида тери юзасида нуққа-нуққа қон қуйилиши юз беради. Геморрагик процесслар қаторида лавшага (цинга) хос гингвиг, яъни милк қонаши авж олади.

Витамин С етишмаслигининг дастлабки аломати мушакларнинг, айниқса оёқлар, болдир мушакларининг оғриши, тинка қуриши, беҳоллик, руҳан эзилиш ва ланжлик ҳисобланади. Беморларда камқонлик касаллиги авж олишга мойиллик бўлади. Юрак-томирлар системасида юрак ҳаприқиш, юрак атрофида оғриқ туриши ва сиқилиши, артериал босимнинг пасайиб кетиши кузатилади. Витамин С етишмаганида меъда-ичак шиллиқ қаватларининг яллиғланиши авж олади, меъданинг шира ишлаб чиқариш ва ҳаракат функциялари ўзгаради, мушакларнинг иши бузилади.

Истеъмол қилинаётган озиқ-овқат маҳсулотларида витамин С етишмайдиган бўлса, меъда фаолиятининг мароми бузилади, кейин эса органик ўзгаришлар келиб чиқади, организмнинг юқумли касалликларга, шунингдек, шамоллаш билан боғлиқ бўлган касалликларга, тери ва тери ости тўқималарининг йирингли касалликларига, қолаверса, меъда-ичак касалликларига чидаи пасайиб кетади. Витамин С га нисбатан гиповитаминоз (яъни организмга етарлича мазкур витамин тушмаса) ҳолатининг характерли белгиларидан терининг рангсизланиши, лабларнинг кўк тусга кириши, тери қуруқлашиб, пўст ташлаши каби ҳодисаларнинг содир бўлишини айтиб ўтish мумкин. С гиповитаминозида одамнинг думбасида, ~~Сом, Рқдт ва қора донинг бу~~

килиш жойларида эпителийнинг дағаллашиши кузатилади.

Ўз замонасида жуда хавfli хасталик ҳисобланган лавша касаллиги ана шу — витамин С етишмаслигидан содир бўлар эди. Бу хасталикда мушак тўқималарига қон қуйилади. Мушак орасига қон қуйилиши ниҳоятда азоб берадиган оғриқ билан кечади. Лавша касаллигида милklar шишиб, қонайдиган ва салга жароҳатланадиган бўлиб қолади. Тишлар бепанд бўлиб, тушиб кетиши ҳам мумкин. Оғизга инфекция тушганда яраланиб кетади. Чايлаш анча қийинлашади. Иштаҳа камайиб, меъда-ичакнинг секретор (шира ажратувчи) ва ҳаракат фаолиятида бузилишлар кузатилади. Тез-тез артериал гипотония (қон босимининг пасайиши) кузатилади, юрак уришида нуқсонлар пайдо бўлади. Шу билан бирга гипохром анемия кузатилади. Киши организми юқумли касалликларга ва ташқи муҳитнинг салбий омилларига чидамсиз бўлиб қолади.

Витамин С организмнинг реактивлигини оширади, унинг касалликларга қаршилигини кўпайтириш билан бирга ҳимоя механизмини мустаҳкамлайди. Организмнинг витамин С билан етарлича таъминланиши эндокрин без системалари ва ҳазм органлари ишига ижобий таъсир кўрсатади. Ҳозирги вақтда витамин С етишмаслигининг яширин тури анча кенг тарқалган. Бунда одамнинг иш қobiliяти, умумий тонус пасайиб кетади, беҳоллик, тез чарчаб қолиш каби ҳоллар кузатилади. Витамин С етишмаслигининг яширин тури атеросклерознинг авж олишига йўл очувчи омиллардан ҳисобланади.

Шу туфайли ҳар қандай ёшдаги одам витамин С бўлган маҳсулотларни истеъмол этиши керак. Бунга фақат мева-чева кўп бўладиган ёз ойларидагина эмас, балки йилнинг барча фаслларида ҳам ривож этиш талаб этилади.

Катта ёшдаги одамнинг витамин С га бўлган суткалик эҳтиёжи 70—100 мг атрофида бўлади.

Витамин С нинг асосий манбаи ҳўл мева, сабзавот, сешкўklar ҳисобланади.

Шуни қайд қилиб ўтиш керакки, витамин С одам организмида ҳосил бўлмайди, шу туфайли ҳам бу зарур ҳаётбахш омилдан баҳраманд бўлиш учун мазкур моддани сақловчи табиат неъматларидан истеъмол қилиб туриш лозим.

Витамин С илик фаолиятига ижобий таъсир кўрса-

тади, чунки у темир элементини организмда ўзлаштирилишида иштирок этади ва органларни қон билан таъминлашда стимулятор вазифасини бажаради. Шу билан бирга мазкур витамин юқумли касалликларга нисбатан организмнинг бардошлигини оширади, заҳарли моддаларни зарарсизлантиришда бевосита иштирок этади.

Витамин С организмда қон томир деворларининг эластиклик (қайишқоқлик) ва ўтказувчанлик хусусиятига таъсир кўрсатувчи жуда муҳим оқсил моддасини синтез қилишга таъсир кўрсатади.

Витамин С бўғма, шамоллаш, ўткир бод касаллиги, кўкйўтал, грипп, ич терлама ва яна бир қанча юқумли касалликларни даволашда фойда беради.

Витамин РР (ниацин) — инсон яшаши фаолиятида зарур ҳаётбахш омиллардан бири ҳисобланиб, у меъда, меъда ости беzi ва жигар ишини нормага солиб туришда муҳим ўрин тутаети. Мазкур витамин таъсирида организмнинг ўсимлик оқсилларидан фойдаланиши ортади. Витамин РР ферментлар таркибига киради. Бу витамин таъсирида ҳужайралар нормал нафас олади, углевод ва ёғлардан энергия ажралади, оқсил алмашинуви содир бўлади. Шунингдек, витамин РР олий нерв фаолиятига ва ҳазм ишига ижобий таъсир қилади. У холестерин алмашинувига таъсир кўрсатади, юрак-томирлар системасига, айниқса майда периферик томирларни кенгайтирувчи омил сифатида фаол қатнашади.

Витамин РР табиий ҳолда бир қатор табиат неъматларида ва ҳайвон маҳсулотларида мавжуд бўлади.

Одамнинг витамин РР га бўлган суткалик эҳтиёжи 15—25 мг га тенг. Мазкур витаминнинг етишмаслиги патижасида одам оғир хасталик пеллаграга йўлиқиш мумкин. «Пеллагра» сўзи италиянча бўлиб, гадир-будур терн, деган маънони англатади. Бу касалликка йўлиққан кишининг қўл бармоқлари, юз ва бўйин териси яллиғланади, гадир-будур бўлиб қолади. Ичи кетаети ва оғир ҳолларда зеҳни пасаяди. Шунингдек, беморнинг дармони қурийди, уйқуси бузилади, қорин оғриши кузатилиши мумкин.

Витамин РР медицина амалиётида пеллагра касаллигини даволашдан ташқари, юрак-томирлар, гипертония, меъда-ичак, юқумли сариқ касаллиги, бронхиал

астма ва бошқа касалликларни даволашда тавсия этилади.

Витамин Н (биотин) — бошқа витаминлар қатори одам организми фаолиятида муҳим роль ўйнайди. Жумладан, у бир қатор ферментлар таркибига киради, углевод, аминокислота, ёғ кислоталари алмашинувида иштирок этади. Шунингдек, у тери ҳолатига ва нерв фаолиятига таъсир қилади.

Витамин Н кўпгина табиат неъматларида, ҳайвонот маҳсулотларида мавжуд бўлади. Катта ёшдаги одамнинг витамин Н га бўлган суткалик эҳтиёжи 10 мг атрофида бўлади.

Инозит (фитин) — инсон ҳаёти учун зарур бўлган омиллардан ҳисобланиб, биологик активлиги билан ажралиб туради. Инозит одам организмида нерв-трофик жараёнларда ва ичак перисальтикасини (тўлқинсимон қисқариши) бошқариш ҳамда ёғ алмашинувида иштирок қилади. Инозит организмда кальций ва темир моддасининг сўрилишига ижобий таъсир кўрсатади.

Инозит ўсимлик маҳсулотлари, шунингдек ҳайвонот оламида мавжуд. Бу модда ўсимликларда аксарият фитин ҳолида, яъни метил эфирини ёки фосфат кислотанинг кальций, магний тузлари шаклида учрайди.

Инозит витамин В₁ билан бирга меъда-ичак системаси фаолиятига ижобий таъсир қилади, организмда ёғ алмашинувининг нормада туришини таъминлаб жигарнинг ёғ босиб кетишига йўл қўймайди.

Витамин В₁ (пара-аминобензоат кислота) витаминларнинг бир тури бўлиб, унинг организмда етишмаслиги натижасида соч оқариши кузатилади. Тиретоксикоз ва тошмали тифда бу модда яхши таъсир кўрсатади. Бу витамин ўсимлик ҳамда ҳайвонот дунёсида мавжуд.

Витамин U (метилметионин-сульфоний хлорид) одам организмида етишмайдиган бўлса, меъда яраси, сурункали гастрит, ичак касалликларигина эмас, балки тери ва юрак-томир касалликларини даволашда яхши натижа беради. Мазкур витамин меъда-ичак йўли касалликларига самарали таъсир қилиш билан бирга ички яхши юриштириб, қабзиятдан холи этади.

Одамнинг витамин U га бўлган суткалик эҳтиёжи 200—300 мг атрофида бўлади. Бу витамин ўсимликлар таркибида учрайди.

Витамин А ёғда эрийдиган витаминларнинг вакили бўлиб у организмни ўсиши ва ривожланиши, скелет су-

якларининг шаклланиши, тери ҳужайралари эпителийсининг нормал бўлишида ҳамда кўз, нафас йўллари, меъда-ичак ва сийдик йўлларидаги шиллиқ пардалар фаолиятида муҳим аҳамиятга эга. Витамин А ни ўсиш фактори деб ҳам атайдилар. Шу туфайли ҳам бу витамин ҳомиладор аёллар ва ёш болалар учун, ниҳоятда, керакли омил ҳисобланади. Витамин А нинг етишмаслиги сабабли «шабкўрлик» содир бўлиши мумкин. Бунда одам кечқурун нарсаларни яхши ажрата олмайд.

Витамин А аминокислота, углевод алмашинувида, оксилларнинг ҳосил бўлишида, буйрак усти безида гормонлар ҳосил бўлишида қатнашиб, қалқонсимон ва жинсий безлар фаолиятида иштирок этади.

Витамин А нинг провитамина — каротин ўсимликлар дунёсида мавжуд бўлиб, у инсон организмга тушгач, мураккаб биохимиявий жараёнлар орқали витамин А га айланади.

Одамнинг витамин А га бўлган суткалик эҳтиёжи 1,5 мг.

Ўз таркибида каротин сақловчи ўсимлик неъматлари, истеъмол қилиниб туриладиган бўлса, витамин А танқислиги билан содир бўладиган асоратлардан холи бўлинади.

Витамин Д — одам организмда кальций ва фосфор алмашинувида бевосита қатнашиб, суякларнинг шаклланишида катта аҳамиятга эга. Бу витамин фақат ҳайвонот маҳсулотларида мавжуд.

Витамин К. (филлохинон) — ёғда эрийдиган витаминлардан бири бўлиб, у киши жигарида протромбин ва бошқа моддалар ҳосил бўлиши учун зарур бўлиб, қоннинг ивишида, қон-томир деворлари мустаҳкамлигини оширишда фаол қатнашади. Киши организмда витамин К етишмаса, протромбиннинг ҳосил бўлиши пасайиб кетади, натижада қоннинг ивиши сусайиб қон оқиш ҳоллари рўй бериши мумкин.

Одамнинг витамин К га бўлган суткалик эҳтиёжи 2 мг деб белгиланган. У асосан ўсимлик маҳсулотларида бўлади.

Биз юқорида ўсимликлар оламида мавжуд бўлувчи ҳаётбахш омил витаминлар ҳақида қисқача маълумотлар келтирдик. Китобда ўсимликларнинг химиявий таркиби устида тўхталганда унда мавжуд бўлган витаминларнинг белгилари кўрсатиб ўтилади, холос.



Сабзавот ва полиз неъматлари

АНЗУР ПИЁЗИ

Анзур пиёзи — пиёз-гулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўсимлик. Пояси 60—150 см, силлиқ, Барги 4—5 та, қаншсимон, эни 2—4 см, чети текис, остки томони тукли, баъзан туксиз бўлади. Гулбанди деярли тенг, гулқўрғонидан 3—6 марта узунроқдир. Қўсақчаси бир оз ясси-думалоқ, эни 5 мм гача. Туганаги 3—6 см йўгонликда, йирик ясси-думалоқ, усти қора бўлиб, қоғозсимон

қобиқ билан ўралган. Анзур пиёзи май-июнь ойларида гуллайди. Уруғи июнь-июль ойларида пишади.

Анзур пиёзи Тянь-Шань, Омонқўтон, Зарафшон ва Ҳисор тоғларининг юмшоқ тупроқли жойларида ўсади.

Анзур пиёзининг пиёз-туғунаклари хушхўр, татимли ва тансиқ неъмат сифатида турли хил таом турларига қўшиб ёхуд бевосита тузланган, сиркаланган ҳолида истеъмол этилади.

Анзур пиёзида енгил сингувчи оқсил моддалар (протеин), крахмал, қанд, витаминлардан А, В₂, С (41 мг%), минерал тузлар, органик кислоталар, эфир мойлари бор. Олимларнинг берган маълумотларига қараганда, анзур пиёзида фитонцидлар ҳам мавжуд.

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

Адабиётларда қайд қилиншича, 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 — итузумдошлар оиласига мансуб ўтсимон ўсимлик. Бўйи 50—100 см атрофида бўлади. Ўсимлик тик ўсади, барги тухумсимон, узунлиги 7—15 см, гултожбарги 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. Уругининг сирти майда чўтир, сариш, 100 донаси 3,8—4,4 г келади.

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

Бақлажоннинг мевалари одатда қовурилган, димланган, сиркаланган, қуритилган ва консервалаштирилган 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 витамин В₁ (0,01 мг% гача), В₂ (0,05 мг% гача), РР (0,06 мг% гача), С (15 мг% гача), каротин (0,031 мг%) бор.

Бақлажон парҳез таомлар тайёрлашда ҳам кенг фойдаланиладиган неъматлардан ҳисобланади. Бақлажон меваларида калий тузлари салмоқли бўлганлиги туфайли у киши организмидан ортиқча суюқликни чиқариш хусусиятига эга бўлиб, аъзода туз-сув алмашинувиши меъёрга келтириб туради. Бақлажон қон таркибида мавжуд бўладиган холестерин миқдорини камайтириш хусусиятига эга. Инсон организмидан сийдик кислотасини (2, 6, 8- триоксипурин) чиқиб кетишига воситачилик қилади. Шунинг учун ҳам бақлажон 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 бижғиш жараёнларининг кўпайишига йўл қўймайди. Қабзият билан озорланганлар учун бақлажонли таомлар жуда фойдали ҳисобланади.

БОДРИНГ

Бодринг — қовоқгулликлар оиласига мансуб бир йиллик ўсимлик бўлиб, ер бағирлаб ўсади. Палаги 1,5 м 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 витамин В₁ (0,018 мг%), В₂ (0,030 мг%), В₆ (0,035 мг%), РР (0,2 мг%), С (7,5 мг%), 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 яхшилади.

Бодрингни ўзи, шунингдек шарбати истиробли йўтални камайтиради, ўт ва сийдик ажралишини кучайтиради, қабзиятдан холи этади, нерв системасини тинчлантиради, яллиғланишга қарши фойдали таъсир этади,

иситма туширувчи, оғриқсизлантирувчи хусусиятларига ҳам эга (а. Алтымышев, «Лекарственные богатства Киргизии», 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 тайёрландиган 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 тадбир қўрилади: 4 ош қошиқ миқдо-рида пўчоғи билан майдаланган яшил бодринг 2 стакан қайноқ сув билан 4 соат давомида дамлаб қўйилади. Сўнггра сузилиб юзни ювишга ёки боғлама сифатида фойдаланишга ишлатилади.

Бодрингнинг қуруқ уруғларини янчиб кукунга айлантрилади ва унинг устига гуруч қўшиб майин ҳолга келгунича ховончада эзилади. Сўнггра унинг устига бодринг шарбати қўйилиб обдон аралаштрилади. 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 группасига 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 кўплаб экиладиган сабзавот ўсимлиги.

Бошли карам икки йиллик, кулранг-яшил ўт ўсимлик бўлиб, барглари катта, этли, пастки барглар бандли, юқорисидаги бандсиз. Биринчи йили карамнинг

пояси қисқа бўлб, илдизолди барглари ҳосил қилади. Улар бир-бирига зич жойлашиб думалоқ қарам ўрайди. Иккинчи йили пояси ўсиб чиқади.

Ўсимликнинг гуллари оч сариқ рангда шингил ҳосил қилади, тўрт тож баргли. Меваси — қўзоқ, пишганда очилиб кетади. Уруғлари шарсимон, диаметри 2 мм келади.

Қарам ёввойи ҳолда учрамайди. Бошли қарам Ўрта денгиз мамлакатларида эрамизнинг бошланиши даврларида баргли қарам асосида етиштирилган деб тахмин қилинади. Жумладан, Қадимий Грецияда бошли қарам ҳамда баргли қарам маданий ҳолда етиштирилгани ҳақида ўз даврида Плиний (эрамизнинг 1 асри) маълумотлар қолдирган эди. Ўрта асрларда Фарбий Европа мамлакатларида қарам кенг кўламда етиштирила бошланди. Ҳозирда субтропик мамлакатларда (Япония, Миср, Жанубий Африка, Австралия, Янги Зеландия) кўплаб экилмоқда. Қарам етиштириш борасида СССР биринчи ўринда туради, яъни жаҳон бўйича етиштириладиган қарамнинг 20% ини беради.

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

Қарам барглари таркибида 2,6—5,7% миқдорда қанд, 1,1—2,3% оқсил, витамин С (70 мг%), В₁, В₂, В₆, РР, 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 аминокислоталарини сақлайди. Бошли қарам таркибида витамин «U» топилган бўлиб, меъда жароҳати касаллигини даволашда тавсия қилинади. Қарамнинг сархил баргларида ўзида олтингурут сақловчи гликозидлар ҳам учрайди.

Илмий медицина амалиётида қарам шарбати билан меъда ва ичак яраси даволанади. Қарам барги таркибида учрайдиган витамин «U» ярага қарши фактор сифатида инobatга олинган. Бу витамин — метилметионисульфоний меъданинг шиллиқ қаватига махсус таъсир кўрсатиб, ярани тузатувчи хусусиятга эга. Бунинг учун 3—4 ҳафта давомида кунига уч маҳал ярим стакан миқдорида илитилган ҳолда қарам 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 камайдиган.

Карам шарбатининг қўритилгани атеросклероз касаллигини даволашда қўлланилади. Карам таркибида мавжуд бўлган тартрон кислотаси одамнинг семириб кетишига йўл қўймайди. Карам ўз таркибида оз миқдорда қанд сақлаганлиги туфайли, уни қандли диабет касаллиги билан оғриганларнинг овқат рационига қўшиш ҳам мумкин.

Карам халқ табobati амалиётида жуда қадрланади. Қўҳна Рим врачлари карам одам организмий мустаҳкамловчи, турли хасталикларга нисбатан бардошли қилувчи, ўйку қочирувчи, бош оғриғини қолдирувчи неъмат сифатида таърифлаганлар. Рус халқ табobatiда майдаланган ёки нордон карам овқатни яхши ҳазм эттирувчи, лавҳа (цинга) касаллигининг ривожланишига хотима берувчи восита сифатида тавсия этилади. Карам енгил сурги сифатида колит касаллигида фойда беради, истисқо ҳамда подагра хасталигида эса сийдик ҳайдовчи омил бўлиб хизмат қилади.

Сархил карам шарбати шакар билан аралаштирилган ҳолда юқори нафас йўллари катарни даволашда, шунингдек сариқ касалида, талоқ касаллигида истеъмол қилинади.

Карам халқ табobatiда ташқи муолажа сифатида ҳам фойдаланилади. Жумладан, тери яллигланганида, куйганида, лат еганда, пўла бўлганда ишлатилади. Бош оғриғини қолдирувчи восита сифатида сархил карам барги оғриётган жойга қўйилади. Милклар бўшашида ҳам карамдан даволаниш мумкин. Бунинг учун нордон карам шарбати билан оғиз чайқалади ёки нордон карам чайналади.

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

Янги карам шарбатининг шакар билан аралашмаси йўтални қолдиради (балғам ажралишини осонлаштира-

ди, томоқ хириллашини йўқотади), антисептик ҳамда яллиғланишга қарши хусусияти бор. Карам шарбатини шакар билан тайёрланган қиёми маст кишини тийраклаштиради. Карам шарбатининг уруғ қайнатмаси билан аралашмаси уйқусизликка даво бўлади. Карам уруғи гижжа қайдаш хусусиятига ҳам эга.

Карам барглари сутда қайнатилиб, кепак билан аралаштирилгани боғлама (припарка) сифатида фойдаланилса, ширинча ва сувли экземага даво бўлади. Янги карам баргларини майдалаб тухум сариғи билан аралаштирилган ҳолда иллатли яраларга, кечиккан куйишда қўйилса, уларнинг эт олиб тузалиши тезлашади. Қайта-қайта карам шарбати билан артилиб турган тегида сўгалларнинг йўқолиши осонлашади.

КАРТОШКА

Картошка — таматдошлар (итузумлилар) оиласига кирувчи кўп йиллик ўтсимон ўсимлик ҳисобланади.

Ўсимликнинг бўйи 80 см гача бориши мумкин. Тарвақайлаб ўсувчи поясининг ер остки қисмида туганаклар — 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 жпнсли. Гуллари 2—3 тадан, баъзан 4 тадан жойлашган. Ўсимлик ўзидан, баъзан четдан чангланади. Меваси икки чаноқли, кўп уруғли, серсув резавор. Картошканинг туганаклари бир неча грамmdан килограммгача катталикида бўлиши мумкин.

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

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

Картошка ўз таркибида оқсил, ёғ, углеводлар, органик кислоталар (лимон, олма кислоталари), В₁, В₂, РР,

С витаминлари, натрий, калий, магний, кальций, темир, фосфор, йод каби элементлар сақлайди. Картошка таркибидаги оксил моддалар инсон саломатлиги учун зарур ҳисобланадиган аминокислоталарни сақлайди. Туганаклардаги крахмал салмоқчилиги билан ажралиб туради.

Картошка халқ табobatiда кенг қўлланилади. П. П. Голышенковнинг берган маълумотларига қараганда, картошканинг сархил туганак шарбати турли кўринишдаги тери касалликларини, айниқса импетигеноз экземага нафли ҳисобланади. Бунинг учун озорланган жойларга янги кесик картошка қўйиш тавсия этилади.

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

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

Картошка буйрак касалликларида парҳез таъом сифатида истеъмол қилиниши лозим кўрилади.

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

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

Илмий медицинада 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 туганаклари «соланин» номи билан юритилувчи заҳарли модда ҳосил қилганлиги туфайли уни мутлоқ истеъмол учун ишлатиш мумкин эмас.

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 пояларда 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, сиркаланган, 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, витамин С (30 мг%), енгил сингийдиган оқсил, минерал тузлар сақлайди. Уруғларида ёғ ва сантонин моддаси мавжуд.

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

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

ЛАВЛАГИ

Лавлаги — шўradoшлар оиласига мансуб, бир, икки ва кўп йиллик ўсимлик. Лавлагининг 10 тури қайд қилинган бўлиб, шулардан 5 тури СССРда учрайди. Лавлаги биринчи йили турли кўринишга эга бўлган «гўштдор» илдиз, бандли барглар чиқаради. Илдизмева япа-лоқ, думалоқ, тухумсимон, цилиндрсимон, конуссимон кўринишга эга бўлиб, ранги ҳар хил бўлиши мумкин.

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

Дехқончиликнинг илк дамларида одам лавлагининг баргларини овқатга ишлатган. Эрамиздан олдинги 2—1

мингиччи йилларда Ўрта денгиз соҳили мамлакатларида барг маҳсулотли лавлагилар ишлатилиб, маданийлаштирилган. Дастлабки илдизмевали лавлагилар эра-миздан бироз олдин етиштирилган бўлиб, аста-секин Юнонистон, Византия, Болқон мамлакатлари, Киев Руси, Ғарбий Европа, шунингдек Олд Осиёдан Эрон, Афғанистон 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 слабошладилар.

Ҳозирда лавлаги энг кўп етиштириладиган сабзавотлардан бири ҳисобланади. СССРда лавлаги Украина, Шимолий Кавказ, Марказий Қоратупроқли областларда, Повольже, Молдавия, Қозоғистон, Қирғизистон, Белоруссия, Болтиқбўйи республикаларида, Олтойда етиштирилади.

САБЗИ

Сабзи — соябонгулдошлар оиласига мансуб ўимликлар 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 қизил-сарик, 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 денгиз 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, 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 каротиноидларго бой (9 мг%), жумладан, унда каротинлар, фитоен, фитофлуен ва ликопинлар мавжуд. Сабзи илдизмеваларида витаминлардан В₁ (0,1 мг% гача), В₂ (0,005 мг% гача), РР (0,4 мг% гача), аскорбат кислотаси (0,5 мг% гача), флавоноидлар, антоцианидинлар, минерал тузлардан калий (148 мг%), 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 α-пинен, 1-лимонен, цинеол, геранилацетат, каротал, даукол, азорон, флаван бирикмалари, ёғ (13% гача), даукостерин ва яна бошқа моддалар киради.

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

Ўсимлик ўтидан — дауцин ҳамда пирролидин топилган.

Сабзи медицина амалиётида бир қатор хасталикларни даволашда фойдаланилади. У ҳужайраларда мавжуд бўлувчи оксидланиш — қайтарилиш жараёнларини уйғунлаштиради, эт олишига ёрдам беради (эпителизацияни жадаллаштиради), углевод алмашинувини яхшилайди, енгил сургн вазифасини бажаради, овқат ҳазм бўлишини осонлаштиради, эмизикли аёлларнинг сутини кўпайтиради (П. П. Голышенков, 1971).

Сабзи поливитаминли 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 ноҳорга ҳамда кечқурун истеъмол қилиб туриши керак.

Сабзи шарбати, ўсимлик уруғлари асосида тайёрланган дамлама билан биргаликда жигардаги тош ҳам-

да сийдик йўлидаги тош касалликларида тавсия қилинади.

Юқори нафас йўлларининг шамоллаши билан боғлиқ бўлган бронхит йўталида сабзи шарбати билан асал омукчасини 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 бўлганида, томир деворларини кенгайтирувчи, маълум даражада тинчлантирувчи омил сифатида таъсир кўрсатади. Юрак атрофида, тўш орқасида ҳосил бўладиган оғриқ хуружларидан холи қилади. Стенокардия билан оғриганлар даукарин билан фойдалансалар нитроглицерин, валидол ва яна бошқа қон томирларини кенгайтирувчи омиллардан камроқ ичадилар.

Халқ табobatiда 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 органларининг фаолиятини яхшилайдиган, ел ҳайдаш хусусиятига эга, айниқса буйракдаги тошни йўқотишда ижобий таъсир кўрсатади (А. П. Попов, 1968). Шунингдек сабзи турпи тери куйганда фойдаланилади, рак 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 қўйилади, ёхуд сабзи шарбати билан ювилади. Сабзи шарбати билан ялланилган оғиз ҳамда томоқ чайиладиган, чақалоқларнинг организми яхши ривожланиши учун ҳам сабзи шарбатидан фойдаланиш тавсия этилади.

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

Чорвачиликда ҳам сабзининг шифобахш хислатларидан тadbиркорлик билан фойдаланиш мумкин. Жумладан, ёш моллар ҳамда паррандаларга сабзи қувват-

бахш озиқа, организмни мустаҳкамловчи, поливитаминли омил сифатида берилади. Бу мақсадда сабзи бутунликча 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. Голышенков).

САРСАБИЛ

Сарсабил — лоладошлар (лолагулликлар) оиласига мансуб кўп йиллик ўтсимон ўсимлик. Ўсимликнинг майда тарқоқ илдизлари, тик турувчи пояси бўлиб, баргларида пардасимон қазғоқлар бор. Гуллари бир жинсли, икки уйлндир. Ўсимликнинг ривожланишини учинчи йили яшил-сариқ рангли гуллар пайдо бўлади. Мева-си — қизил рангли шарсимон резавор. Уруғлари қора рангда.

Сарсабил ҳозирда кенг тарқалган, маданий ҳолда ўстириладиган ўсимлик бўлиб, СССРнинг шимолий районларидан ташқари, Европа қисмида, Кавказ олди районларида, Сибирда учрайди. Сарсабилни маданий ҳолда ўстириш эрамизгача Ўрта денгиз бўйи мамлакатларида бўлганлиги тахмин қилинади. XV асрнинг охи-рларида Франция, кейинчалик бошқа Европа мамлакат-ларида маданий ҳолда етиштирила бошланди.

Европа, Осиё ва Африкада сарсабилнинг 100 тури бор бўлиб, СССРда 24, Ўзбекистонда 7 тури учрайди.

Сарсабилдан қадим замонлардан бери доривор ҳам-да сабзавот сифатида фойдаланиб келинади. Ўсимлик манзара кашф этувчи сифатида ҳам қадрланади: унинг нозик кўкати ҳамда қизил рангли мевалари ўзгача дил-раболикни кашф этиб, кеч кузгача гўзаллигини сақ-лайди.

Сарсабил қимматли сабзавот маҳсулоти сифатида ҳам ардоқланади. Унинг ёш новдалари ўз таркибида жуда кўп фойдали моддаларни сақлайди. Чунончи, сар-сабилнинг шарбатли новдалари таркибида оқсил, орга-низм учун ниҳоятда зарур бўлган лизин моддаси, А, В₁, В₂, В₆, С, РР витаминлари, минерал тузлар, қанд бор.

Шунингдек, унда аспарагин молдаси мавжуд бўлиб, шу туфайли ҳам у подагра, истиско ҳамда диабет касалликларини даволашда тавсия этилади.

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

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

Сарсабил новдаларининг қайнатмаси сурункали сўзак (цистит), пиелонефрит, сийдик йўлидаги тош касалликларида истеъмол қилинади. Сарсабил тоқ безларининг яллиғланишида (проститит) 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 миқдорида сув солиниб усти беркитилган ҳолда қайнатилади. Агар сарсабил илдизи сархил — янги бўладиган бўлса 3—5 минут, қуритилган бўлса 7—10 минут давомида қайнатилади. Сўнгра сузилади, йўқотилган сув ҳажми сув билан кетказилади ва ярим стакан миқдорида кунига тўрт маҳал истеъмол қилинади. Мабото 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 миқдорида майдаланган сарсабил илдизи, ёш новдалари ва ўти аралашмасидан олиб, унинг устига бир стакан қайнатиб 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 қирқбўғими (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 шакар қўшиб сувда (қайнатилаётган сувнинг устига қўйилган идишда) 40 минут давомида қайнатилади. Шундан сўнг ҳосил бўлган қиём идишларга қуйилиб беркитилади. Икки-уч чой қошиқ қиёмдан олиб бир стакан қайноқ сувга аралаштириб кунига уч-тўрт маҳал ичилади. Бундай амал организмда 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 препарати вена қон томирига юборилганида қон босимини пасайтиради, юрак фаолиятини ўйгунлаштиради периферик қон томирларини кенгайтиради, диурезин оширади, жигар фаолиятини яхшилайди (Д. Йорданов, П. Николов, Асп. Бойчинов, «Фитотерапия», София, 1972).

САЧРАТҚИ

Сачратқи — кўп йиллик ўтсимон ўсимлик бўлиб, бўйи 30—100 см атрофида, пояси тик ўсади, шохланган. Йилдизолди тўпбарглари бандли, патсимон қирқилган бўлиб ҳийла 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 саватчага тўпланган бўлиб эни 3—4 см келади. Меваси — сариғиш-қўнғир рангли учмалли писта.

Сачратқи ёввойи ҳолда бутун Европа қитъасида, Кавказда, Фарбий Сибирь ва Ўрта Осиёда учрайди. Ўсимлик Ўрта денгиз соҳили мамлакатларида, қадимий Рим даврида маданийлаштирилган эди. Ўсимлик XIX асрнинг бошларида Россияда ўстирила бошланди. Ҳозирда сачратқи айниқса Бельгия, ГФР, ГДР, АҚШ ва СССРда кўплаб етиштириладиган маданий ўсимлик ҳисобланади. СССРда етиштириладиган сачратқиларнинг салмоқли қисми Белоруссия ССР, Болтиқбўйи республикалари, Украина ССР, шунингдек Ярославль областида етиштирилади.

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

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

Сачратқининг илдизи таркибида (биринчи йилининг кузида) 14—15% қанд (шу жумладан 11% инулин, фруктоза), витамин С, органик кислоталар, интибин, гликозидлар, витамин В₁ каби моддалар бўлади.

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

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

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

Халқ табobatiда сачратқи ўсимлигининг қуритилмаган илдизи дизентерия касаллигини ва яллиғланиш процессларини 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 табobatiда сачратқи ўсимлигининг ўти асосида тайёрланадиган дамлама гастрит, гастроэнтерит, ўтдаги тош касаллиги, нефрит, сийдикни ушабилмаслик, талоқ ва бавосил касалликларини даволашда тавсия қилинади (П. П. Голышенков, 1971).

Маълумотларга қараганда, сачратқи ҳамда мойчечак гуллари аралашмасидан тайёрланган қайнатма 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 қилинишпача, сачратқи гулларп одамнинг марказий нерв системасига тинчлантирувчи сифатида таъсир кўрсатади, юрак фаолиятига ижобий таъсир кўрсатиб, ишини уйғунлаштиради. Илдизлари асосида тайёрланган қайнатма эса микробларга қирғин келтирувчи хусусиятига эга.

Сачратқи препаратлари иштаҳа уйғотади, овқатни ҳазмлашни яхшилайти, 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 миқдорида солинади. Уни егил 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 миқдоридаги 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. Голышенков).

Сачратқидан доривор маҳсулотлар қуйидагича тайёрланади: ўсимлик гуллаганида унинг ер устки қисми ҳамда илдиз олди тўпбарглари алоҳида-алоҳида йиғиб олиниб, соя жойларда қуригилади. Илдизлари эрта баҳорда ёки кеч кузда ковлаб олингач, тупроқларидан тозаланади, совуқ сувда ювилиб, майдалаб, пана жойларда қуригилади.

Шуни айтиш керакки, сачратқи баргларида салат сифатида 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) салат тайёрлаб истеъмол қилинса, жуда табиатли ва ейишли бўлади.

Сачратқи илдизларини совуқ сувда ювиб олгач; майда қилиб кесилади, сўнгра бироз сўлителиб, товада қо-

вурилиб қуригилади. Кукунга айлангирилган сачратқи илдизи сувда жуда яхши эрийди. У эса ўз навбатда 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 гуллади.

Сув пиёз СССРнинг Европа қисмида, Кавказ, Узоқ Шарқ ва Ўрта Осиё қисмидаги дарё, сой, жилға, кўлмак, қўл ва сув ҳавзалари соҳилларида ўсади.

Сув пиёзининг пиёзбошлари татимли ва шифобахш маҳсулот сифатида фойдаланилади. Ўсимликнинг туганаклари 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 туганаклари ёрма кўрнинишида бўтқалар тайёрлашда ишлатилади, уни қаҳва ўрнида ишлатиш ҳам мумкин.

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

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

ТАРРАК

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

Таррак бошқа қовоқдошлар сингари кенг кўламда экиладиган маданий ўсимликларнинг бири.

Таррак мевалари таркибида 4—6% қуруқ моддалар, 2—2,5% қанд, 100 г маҳсулотидида 15—40 мг% миқдорида витамин С, минерал тузлар ва бошқа организм учун фойдали моддалар мавжуд.

Таррак ва унинг асосида тайёрланадиган таомлар инсон организмга 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 қобиги қотади, маҳсулотнинг сифат даражаси пасайиб кетади.

Аниқ маълумотларга қараганда («Совети огородники», Алма-Ата, «Кайнар», 1980), тарракдан сабзавот сифатида фойдаланиладиган бўлса, одамни семиртиб кетишдан сақлайди, организмда холестерин моддасининг кўпайишига йўл қўймайди. Шу боисдан ҳам таррак парҳез таомлар таркибига киритилиб, кекса кишиларнинг овқат рационини бойитилади. Таррак сақлаган таомлар жигар ва буйрак касалликлари билан оғриган кишилар учун жуда фойдали ҳисобланади. Шу билан бирга таррак бошқа овқат маҳсулотларини организмда енгил ҳазмланишига ёрдам беради. Таррак таркибида мавжуд бўлган темир элементи (0,4 мг%) организмда қон элементларини таркиб топишида фаол қатнашади.

ТУРП

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

Турп — бутгулдилар оиласига кирувчи икки йиллик сабзавот. Ўсимликнинг 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, сārғиш ёки бинафшаранг бўлиши мумкин. Гул тўплами — шнвгпл. Меваси очилмайдиган қўзоқ. Турп илдизмевалари ташқи кўриниши, шакли ва ранги билан ҳам фарқланиши мумкин.

Турп ҳозирда жаҳоннинг кўпгина мамлакатларида етиштирилсада, 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 бошлагач, уни маданийлаштиришга киришилган. Минг йиллар давомида саралаб экиш туфайли турпнинг турли ранг ва шакллари вужудга келган. Ҳозир Японияда етиштирилаётган бу ўсимлик илдиз мевасининг вазни 15—20, ҳатто 30 килограммгача етади.

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

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

Турп илдизмеваси таркибида қанд, оқсил, клетчатка, ферментлар, холин, каротин, витамин В₁, В₂, В₆, РР, С, шунингдек салмоқли миқдорда калий тузи, кальций, магний, фосфор элементлари бор.

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

Маълумотларга қараганда, халқ табобатчилигида кўйиўтални, 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 яллигланишида енгиллик беради.

Ўз даврида Диоскард ва Галенлар турпнинг хосиятлари устида тўхталиб, уни ҳар куни истеъмол этишни тавсия этишган, шунингдек, турп иштаҳага барака бе-

риши, 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, лавлаги ва сабзи шарбатларидан тенг миқдорда олиниб рангли шишага солинади, оғзи пухталаб ёпилгач, устидан ҳамир 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 шарбати 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 йўллариининг катари, бронхит, ўпка сили касалликларини даволашда ҳам ишлатилади. Турп шарбатини оғриқ қолдирувчи сифатида, бод, никриз, мушакларнинг, нерв толаларининг шамоллашида баданига 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 миқдорида ош тузи қўйилиши лозим бўлади (Ҳ. Ҳ. Холматов, И. А. Харламов).

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

Турп илдизмеваси меъда-ичак яраси, гастрит, энте-

рит, гепатит ва юрак касалликларига истеъмол этилиши лозим кўрилмайди.

Турпнинг бир қатор навлари мавжуд бўлиб, улар шакли, 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.

ЧОЙЎТ

Чойўт (гозпанжа) — раъногулдошларга мансуб ўтсимон ёки бутасимон ўсимлик туркуми. Барглари панжасимон ва патсимон мураккаб ёки қирқма, гуллари сариқ, оқ, пушти ва тўқ қизил. Ер юзининг Шимолий қисмида 200 га яқин тури учрайди. Шулардан 150 тури СССРда ҳам ўсади. Аксарият турларининг илдизпоясида ошловчи моддалар тўпланади. 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 туганаксимон кўринишга эга. Ўсимлик май ойдан кузга қадар гуллайди, гуллари заъфарон-сариқ кўринишга эга.

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

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

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

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

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

Шолғом ёввойи ҳолда учрамайди. Тахмин қилинишича, шолғом маданий равишда Олд Осиё ёки Европанинг Ўрта қисмларида эрамизгача бўлган даврларда етиштирила бошланган. Деҳқончиликда шолғом XIX асрнинг охирлари XX асрнинг бошларидан кенг экилган. Ўрта Осиёда, жумладан, Ўзбекистонда VII асрлардан экила бошлаган.

Куидалик 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% пептозаңлар, витаминлардан В₁, В₂, В₆, РР, каротин, паптотен кислотаси ва бошқа моддалар мавжуд. Шолғом илдизмевалари таркибида 238 мг% калий элементи, кальций, темир, фосфор (30 мг%) натрийлар бор.

Шолғомнинг шифобахш хосиятлари қадимдан маълум. Абу Али ибн Сино шолғомнинг ўртасини ўйиб, мум ва гулмой солиниб кўрда 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 тузатиш, оғриқсизлантириш хусусиятлари ҳам бор. Шолғомнинг қайнатиб пиширилгани, шунингдек унинг шарбати зиққинафас, кўксов касаллиги-

да, истиробли йўтал пайдо бўлганида, ўткир ларингитда, шамоллаш натижасида овоз йўқолганда, уйқусизликда ижобий натижа бериши қайд қилинган.

Мавжуд маълумотларда қайд қилинишича, шолғом шарбатни 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 минут 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 кўринишига эга бўлади. Илдизмеваларнинг ранги оқ, сариқ, қизил, бинафшаранг бўлиши мумкин.

ҚОВОҚ

Қовоқ — қовоқдошлар oilасига кирувчи бир ва кўп йиллик ўсимлик туркуми. Бўйи 4—5 м га етадиган ўсимликнинг пояси қиррали, дағал тукли, гажакларни ёрдамида илашиб ўсади. Барги йирик, юраксимон, чуқур беш бўлакли, дағал тукли бўлиб, пояда узун банди ёрдамида кетма-кет жойлашган. Ўсимлик гуллари икки жинсли, йирик, сариқ рангли, Қовоқ ҳашаротлар ёрдамида четдан чангланади. Меваси — йирик, кўп уруғли, серёт ва ширали, турли шаклдаги ҳўл мева.

Қовоқ июль-август ойларида гуллайди, меваси август-октябрда пишади.

Ўсимлик ёввойи ҳолда учрамайди. Уни эрамизга қадар 3 минг йил муқаддам Мексикада маданийлаштирилган эди. Қовоқ Америка қитъасидан XV асрда келтирилган бўлиб, у тезликда бутун Европа мамлакатларида экила бошлади. Оддий қовоқ ҳозирда жаҳоннинг қарийб барча мамлакатларида етиштирилмоқда.

Қовоқ мевалари озиқ-овқат маҳсулотли, парҳез таом кўринишида, шунингдек шифобахш неъмат сифатида фойдаланилади.

Қовоқ мевасининг этли қисми таркибида 11% гача қанд, крахмал, оқсил, витаминлардан С, В₁, В₂, никотин кислотаси, каротиноидлар, элатерицин А, фитостероллар билан бир қаторда минерал тузлар, айниқса фосфор темир бирикмаларига бой бўлади.

Уруғлари таркибида ёғ (40% га қадар), оқсил (28% га қадар), органик кислоталар, витамин В₂, С ва бошқа моддалар бўлади.

Қовоқ қадимдан турли касалликлар давоси сифатида жуда қадрланиб келган. Халқ табobati амалиётида сариқ касалига, силласи қуриган беморларга, мева асосида тайёрланган қайнатма кўкрак оғриганда, қуруқ йўталда тавсия этилади, мевасининг «гўшти» сувда пиширилиб буйрак, қовуқ, истисқо касалликларида сийдик ҳайдовчи омил сифатида берилади.

Қовоқнинг шарбати тери касалланган жойларга суртилади. Мевасининг юмшоқ қисми эзилиб, темиратки устига боғланса, бу касалликдан дори бўлинади. Қуририлган пўсти истеъмол қилинса бавосил, меъдадан қон оқиш, нафас йўли касалликларига шифолик беради. Уни кукунга айлантириб кесилган жойларга сепилса қон оқишига барҳам беради.

Абу Али ибн Сино қовоқ мевасидан тайёрланган қайнатмани кўкрак оғриги ва йўталга даво қилган: кўрда кўмиб пиширилган мевани қанд билан аралаштириб, ични юмшатиш мақсадида истеъмол қилишни буюрган. Булардан ташқари, қовоқ ширасидан томоқ оғриғини ва мия касалликларини даволашда фойдаланиш мумкинлигини айтган.

А. Алтымышевнинг берган маълумотларига қараганда, Урта Осиё халқлари қадимдан қовоқ пўстлоқларининг қайнатмаси билан тери касалликларини даволашган. Қовоқ этининг эзилгани тери яллигланганида, экземада, куйганда ва совуқ урганда ишлатилади.

Шарқ халқлари медицинасида қовоқни қўрга кўмиб пишириб, қўл ва оёқларнинг оғриган жойларига босиш тавсия этилади. Унинг гўштли қисмини куйдириб, ўсимлик ёғи билан аралаштириб, битмаган яраларга малҳам қилинади.

Қовоқ уруғлари синалган гижжа ҳайдовчи омил сифатида ҳам ишлатилади. П. П. Галышенковнинг кел-

тирган маълумотиға кўра, қовоқ уруғларидан тайёрланадиган «сут» билан қовоқ шарбати бўйрак оғриғини қолдириб, қовоқ азияти ва сўзакка (цистит) даво бўлади.

Шуни айтиш керакки, қовоқ ўз таркибида салмоқли миқдорда пектин моддаларини сақлайди, у эса ўз навбатида организмдаги холестеринни чиқиб кетишига кўмаклашади. Қовоқни парҳез таом сифатида атеросклероз, меъда-ичак йўли касалликларида (ичакнинг мотор хусусиятини яхшилаш билан қабзиятдан холи қилиши) тавсия қилинади.

Қовоқнинг сийдик ҳайдаш хусусияти билан юрак-қон томирларининг салқини, бўйрак касалликлари ҳамда қовуқ хасталиклари билан боғлиқ шишинқирашда ҳам фойдаланилади. Бу мақсад учун одатда беморга кунига 0,5 кг миқдорда қовоқнинг этли қисмини хомлигича истеъмол қилиш тавсия этилади, яхшироғи қовоқ шарбатидан кунига ярим стакандан истеъмол қилингани маъқул кўрилади.

Гижжаларни тушириш учун қовоқ уруғини ейиш тавсия қилинади. Бунинг учун пўстлоқларидан ажрати-либ (бунда мағиз атрофидаги кўкимтир парда сақланган бўлиши керак), 300 г миқдоридагиси тоза ҳовончада янчилади. Янчиш жараёнида 10—15 томчидан сув қўшиб турилади, сув миқдори 50 г дан ошмаслиги керак. Бироз шира бериш учун 1 ош қошиқ асал ёки мурabbo ҳам қўшиш мумкин. Аралашма тайёр бўлгач, ноҳорга бир чой қошиқ едирилади. Уч соатдан сўнг беморга сурги дориси берилади (сурги сифатида кана-кунжут мойини («Косторовое масло») бериш тавсия этилмайди). Мазкур тайёрланган аралашма ноҳорга бир соат давомида барчаси истеъмол қилингач, 3 соат ўтганидан сўнг сурги қилдирилиши, ундан кейин ҳуқча (клизма)дан фойдаланиб, ичак йўли тозаланиши мумкин.

Мутахассисларнинг маълумотларига кўра, қовоқ уруғларидан гижжа ҳайдашда фойдаланишда катта ки-шилар учун 300 г, 10—12 ёшли болалар учун — 150 г, 3—4 ёшлилар учун — 75 г, 2—3 ёшлилар учун 30—50 г миқдорда едирилиши мумкин.

Ўзбек пазандачилигида қовоқ кенг ўрин олган бўлиб, уни қуюқ, суюқ таомлар тайёрлашда, шунингдек яхна ҳолида истеъмол қилишда ишлатилади. Ҳозирда қовоқ шарбати айрим оромжон ичимликлар таркибига кири-тилиб саноат миқёсида чиқарилмоқда.

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 июль-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 илдизлари эса доривор маҳсулот сифатида фойдаланилади.

Қариқиз илдизи таркибида полисахарид инулин, протеинлар, эфир мойлар, мойсимон моддалар, пальмитин, стеарин кислоталари, систостерин ва стигмастерин, ошловчи моддалар (2—4%), витамин С каби моддалар бор. Ўсимлик уруғларида гликозид арктин, линол ва олеин глицеридларидан ташкил топган ёғлар мавжуд.

Ўсимлик баргларида эса витамин С, каротин, эфир мойи, шиллиқ, органик кислоталар, ошловчи моддалар борлиги аниқланган.

Қариқизнинг дориворлик хусусияти қадимдан маълум. Халқ табobatiда ҳозирга қадар яхши сийдик ҳайдовчи, терлатувчи омил сифатида ишлатилади. Шунингдек уни ниқриз, ўт пуфагидаги тош, сийдик йўлларидаги тош касалликлар, гастрит, гастроэнтерит, энтерит ва бошқа турдаги тери касалликларини (экзема, ҳусибузар, фурункулез) даволашда қўлланилади (П. П. Голышенков, 1971).

Қариқиз илдизлари асосида қайнатма дамламалар тайёрланади. Қайнатма тайёрлаш учун 20 г миқдордаги майдаланган маҳсулот (қуритилгани) 200 г қайноқ сувга солиниб 15 минут давомида енгил аланга устида қай-

натилади. Сузилиб 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 сарнёв билан обдан 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, енгил алангада 15 минут қайнатиб олинадиган бўлса, «Репейное масло» номи билан юритиладиган қариқиз мойи ҳосил бўлади. Бу доривор омил сочининг 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 кўзоқлари ҳамда қорақат барглари билан тенг миқдорида 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 масалли-ғи сифатида ҳам жуда аҳамиятли ҳисобланади. Жумладан, Япония, Хитой ва бошқа мамлакатларда қариқиз махсус маданий равишда хўжаликларда ўстирилади. Ўсимликнинг илдизи ҳамда ёш новдаларини хомлигича, шунингдек, қайнатиб, димланган 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 илдизида мавжуд бўлган инулин модда қантли модда — фруктозага айланади. Маҳсулот татимли, хушхўрлиги ҳамда шифобахшлиги билан ажралиб туради.



Резавор мевалар

БОДРЕЗАК

Б одрезак — шилви-дошлар оиласига мансуб бутасимон ўсимлик бўлиб, бўйи 4 м гача бориши мумкин. Поя пўстлоқлари 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 рангини 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 бўлиб, шулардан 10 тури СССРда ўсади. Айниқса, бу ўсимлик табиий ҳолда тоғ бағриларида, аралаш ўрмонларда, буталар орасида, жарликлар ёқасида, дарё, жилга бўйларида учраши мумкин.

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

Бодрезакнинг хосиятлари 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, изовалериан ва сирка кислотаси, витамин С, уруғларида эса 21% ёғ мавжуд.

Бодрезакнинг доривор ҳисобланувчи пўстлоқлари таркибида гликозид вибурнин, ошловчи моддалар, фло-

бафенлар, 6,5% га яқин қапрон, органик кислоталар (сирка, капрон, каприл, пальмитин, линолен, церотин ва бошқа), фитостерин каби моддалар бор.

Халқ табobati амалиётида бодрезакнинг мевалари, гуллари, пўстлоғи ишлатилади. Ўсимлик пўстлоқлари асосида тайёрланадиган қайнатма ички қон кетишининг тўхтатувчи омил сифатида, айниқса бачадондан бемавруд кетган қонни тўхтатади, унинг тонусини оширади, қон томирларини торайтиради, шунингдек тиришишга қарши спазмани йўқотувчи таъсир кўрсатиши билан бирга тинчлантирувчи хусусиятига эга.

Бодрезак мевалари юрак фаолиятини яхшилайди, юрак мушакларининг қисқаришини яхшилайди, кучли қилади, мевалар ўт ва сийдик ҳайдовчи омиллардан бўлиб, яллғланнишга қарши таъсир кўрсатади, жароҳатларнинг тузалишига омилкорлик қилади.

Бодрезак меваларини асал билан қайнатмаси илқ ҳолида истеъмол қилинса изтиробли йўталга даволлик қилади, шамоллаш билан боғлиқ бўлган безгак хуружини қайтаради, ич кетишига барҳам беради, истисқонинг давоси бўлиб хизмат қилади.

Профессор А. А. Алтымышевнинг берган маълумотларига қараганда, бодрезак мевали қайнатма билан асал товуш бўғилиши, хириллашини йўқотиб, овозини очилиб, ровон бўлишини таъминлайди. Бодрезак меваларининг шарбати асал билан аралашмаси бир вақтлар рақ касаллигининг давоси сифатида тавсия қилинган, шунингдек жигар хасталиклари ҳамда сариқ касаллигини даволашда фойдаланилган.

Манбаларда келтирилишича, бодрезакнинг ёш новдаларидан тайёрланган қайнатма кечиккиб даволанаётган ширинчага (золотуха) ёрдам беради, уруғи асосида тайёрланган қайнатма эса диспепсияга даво бўлиб, терлатувчи сифатида хизмат қилади.

Ўсимлик меваси, гуллари ва баргларида тайёрланган дамлама муртак безларининг яллғланнишида гарғара қилинса ижобий натижасини кўрсатади.

Халқ табobatiда бодрезак пўстлоқлари вос-вос, тутқаноқ, жазава тутишда, чангак бўлганида, мевалари меъда яраси ва ўн икки бармоқли ичак ярасида ижобий натижа беради (П. П. Голышенков, 1971).

Бодрезак меваларининг шарбати юзга суртилиб туриладиган бўлса, хуснбузарларнинг йўқолишига омилкорлик қилади.

Уй шароитида бодрезак мевалари асосида дамлама қуйидагича тайёрланади. Бир-икки ош қошиқ миқдоридаги эзилган бодрезак меваси устига икки стакан қайноқ сув солиниб 4 соат давомида дамлаб қўйилади, сўнгра сузиб олингач, кун давомида 3—4 стакан ичилади.

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 маҳал истеъмол қилинади.

Одатда бодрезак мевалари бир совуқ еганидан сўнг жуда ейишли бўлиб, ширин тартади. Ундан тадбиркор аёллар сомса, варақи ичига масаллиқ сифатида, кисель, мураббо, мармелад ва бошқа антиқа егуликлар тайёрлайдилар.

Бодрезакнинг доривор маҳсулотлари қуйидагича тайёрланади. Ўсимлик мевалари фарқ пишганидан сўнг озода қилиб териб олинади, 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. Қурнган 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, попуқ илдизчаларига эга. Барглари уч япроқчага бўлинган бўлиб, узун

бандига ўрпашган. 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. Мезалари сохта — резавор. Меваси май-июнь ойларида пишади. Қулупнайнинг меваси навига қараб 3—80 г гача бўлиши мумкин.

Қулупнайнинг катта 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, 1,2—1,7% органик кислоталар, 50—80 мг% витамин С, микро ва макро элементлардан темир, фосфор, кальцийлар бор.

Халқ медицинаси амалиётида қулупнай мевалари терлатувчи, безгак хуружига 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 лозим кўрилади (П. П. Голышенков, 1971).

Шу нарса аниқланганки, қулупнайнинг сархил мевалари мия томирларининг склерозига, гипертония, колит, меъда яраси, айниқса подагра, буйрак касалликлари ва буйракдаги тошга ижобий таъсир кўрсатадиган беозор 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 мезалари шуидайлигича, сархил ҳолда ёйилади. 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 миқдорида қулупнайнинг қуритилган барги 200 г сув билан 20 минутча 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 организмларини мустаҳкамлайди. Қулупнай кўпроқ истеъмол қилиб унинг устидан селедка ҳамда пийёз 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 ғарғара этилса ангинага енгиллик беради, юзлар артилиб ёки ювилиб турса ҳуснбузарлардан холи қилиши мумкин.

Қулупнайни аллергияси бўлган кишилар ҳамда аппендицит касаллиги билан оғриган кишилар учун истеъмол қилиш 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 арра тишли. Гуллари оппоқ бўлиб, улар узоқ вақт сақланмайди. Август ойида ялтироқ қора данакли резавор шингили ҳосил бўлади.

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

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

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

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

Жумрут гулларини сув билан ҳайдаш натижасида жумрут суви олинади. У боғлама (примочка) сифатида кўз касалликларини даволашда фойдаланилади. Жумрут пўстлоқлари асосида тайёрланадиган дамлама қадимдан безгак ҳам шамоллашда терлатувчи омил сифатида қўлланилиб келинади. У бод касаллигининг давоси сифатида ҳам қадрланиб келинади. Ўсимлик барглари асосида тайёрланадиган қайнатма ўпка касалликлари учун нафли восита ҳисобланади (П. П. Голышевков, 1971).

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

Жумрут мевалари нафақат табobat 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 гликосидини сақлайди. Жумрут меваларини ўта истеъмол қилиш ярамайдн.

КРИЖОВНИК

Крижовник — қоячиндошлар (тошёрарлар) онласига 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 мезадан иборат, нўсғи 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. СССР территориясида 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), Белгия, Франция каби мамлакатларда кўпроқ тарқалган.

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

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

Крижовник шундай, сархиллигича истеъмол қилинишидан ташқари, ундан турли ширинликлар, жумладан, мураббо, шарбатлар, кисел, мармелад, консервалар тайёрлашда ишлатилади. Компот, мураббо ҳамда консервация қилиш учун ўсимликнинг ҳали қиёмига етиб пишмаган, ёўра мевалари ишлатилади.

МАЙМУНЖОН

Маймунжон (булдурғун, парманчак) — бўйи 2 м гача борадиган, икки йиллик пояли ярим бута. Биринчи йилидаги 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, Ўрта Осиё тоғларида, Қозоғистон, шунингдек Ғарбий Хитойда кенг тарқалган.

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

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

Халқ табobati амалиётида гуш касали билан оғриганлар бутун фасл давомида маймунжон меваларидан истеъмол қилиб туриш буюрилади. Ўсимлик 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 бўшлиғи 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 табobatiда 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 миқдорида олиб, унга икки стакан миқдорда қайноқ сув солиниб дамланади. Сўнгра сузилиб, ярим стакандан 4 маҳал истеъмол қилинади.

Маймунжон мевалари ҳамда наъматак меваларининг омиктасидан витаминли чой тайёрланади. Бунинг учун 1 ош қошиқ миқдорида аралашмадан олиниб, унинг устига 1 стакан қайнаб турган сув солинади, 10 минут давомида енгил алангада қайнатилади. Сўнгра дока воситасида сузилиб, шарбатидан кунига ярим стакандан икки маҳал ичилади.

Витаминли чойнинг қуйидагича тури ҳам мавжуд. Наъматак меваларидан 1 ҳисса, маймунжон барглари-дан 1 ҳисса, шунингдек қорақат, брусника барглари-дан ҳам бир ҳиссадан олиб аралаштирилади. Витаминли чойдан икки ош қошиғида олиб бир стакан қайноқ сув солинади (яхши ёпиладиган идиш бўлиши керак) ва ўз тапти билан совигунича сақланади. Сўнгра сузиб олн-ган шарбатга таъбга қараб шакар қўшилиб, кунига ярим стакандан 2 маҳал ичилади.

Медицина амалиётида кенг қўлланиладиган терла-тувчи йиғма чой ҳам мавжуд бўлиб, унинг таркиби тенг миқдорда маймунжон меваларининг қоқниси ҳамда жўка барглари-дан ташкил топади. Мазкур аралашма-дан икки ош қошиқ миқдорида олиниб, унинг устига икки стакан қайноқ сув солинади-да, енгил аланга ус-тида 15 минут қайнатилади. Сўнгра сузиб олиниб, қай-ноқ ҳолдаги шарбат кечки уйқу олдидан ичилиб ўралиб ётилади. Бу эса шамоллаш билан боғлиқ хасталикларда ўзининг ижобий натижасини беради.

Терлатувчи йиғма чойлар қаторига қуйидаги таркиб-ни киритиш ҳам мумкин. Маймунжон меваларининг қо-қисидан 2 ҳисса, оқ қалдирмоқ барглари-дан 2 ҳисса, тоғрайҳон ўтидан 1 ҳисса қўшилиб яхшилаб аралашти-рилган бўлади. Мазкур аралашмадан икки ош қошиқ олиб икки стакан қайноқ сув билан 20 минут 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 шохча-лар, етилмаган, пишмаган ёки ўта пишиб кетган, зарар-кунандалар томонидан зарарланган мевалардан холи этилгач, махсус печларда ёки пана жойларда қурити-

лади. 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.

ЧАКАНДА

Чаканда — жийдадошлар оиласига кирувчи бута ёки дарахт бўлиб, бўйи 2—5 м келади. Пояси шохланган, ўткир тиканли. У қўнғир яшил пўстлоқ билан қопланган. Барглари чизиқсимон-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, сариғиш, баҳорда барг чиқариши билан гуллайди. Меваси тухумсимон ёки думалоқ шаклда, сершира, тиллоранг, данакли бўлиб, мазаси ананас таъмини эслатади.

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

Чаканда ёввойи ҳолда Европанинг Атлантика океани қирғоқларида жойлашган мамлакатларда, шунингдек Туркия, Эрон, Афғонистон, Покистон, Хитой, Мўғулистон, Ҳиндистонда ўсади. СССРда Кавказ, Ўрта Осиё, Қозғистон, Жанубий Сибирь, Забайкалье районларида мавжуд. Чаканда Ўзбекистоннинг Тошкент, Сирдарё, Самарқанд, Фарғона, Бухоро, Қашқадарё, Сурхондарё областларида, Тянь-Шань ва Помир-Олтой тоғлари ёнбағирларида учрайди.

Чаканда мевалари ва ундан олинадиган мой халқ табobati ҳамда илмий медицина амалиётида қўлланилади.

Чаканда меваси таркибида 8% мой, 10,5% глицеридлар, 10,4% стеорин кислотаси, линолен ва пальмитин кислоталари мавжуд. Ўсимлик таркибида витамин С (450 мг%), В₁ (0,28 мг%), В₂ (0,38 мг%), фолат кислотаси (0,79 мг%), витамин Е (14 мг%), бўлиши билан бирга каротиноидлардан — каротин, криптоксантин, зеаксантин ва физаленлар бор. Шунингдек, мева шарбатида 3,56% қанд, органик кислоталардан олма, тартрат кислоталари, ошловчи моддалар бўлади. Мева уруғларида эса 12,5% ёғ ва бошқа моддалар учрайди.

Чаканданинг хосиятлари жуда қадим замонлардән бери маълум.

Халқ табobatiда 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 баргларининг қайнатмаси билан бод, меъда касалликлари даволанади.

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

Илмий медицина 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, кўп 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 темиртки ва бошқа дерматоз характерида эга бўлган сурункали касалликларга малҳамлик қилиб ёрдам берган.

Чаканда мевалари косметика ва озиқ-овқат саноатида ҳам ишлатилади. Ундан турли 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 минут давомида қайнатилади, сўнгра 45 минут давомида дамлаб қўйилади. Шарбатдан кунига 4 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

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

Бир қатор хасталикларда чаканда мойи сут ёки бир бурда нонга томизилиб ҳам ичилади. Буни албатта овқатланишдан олдин истеъмол қилиш керак бўлади.

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

ЧЕТАН

Четан — раъногулдошлар оиласига 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, чангчиси 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 бутуп Европа, Кичик Осиё, Кавказда учрайди. Шу билан бирга четан қадим замонлардан бери маданий равишда ҳам ўстирилиб келинади.

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

Четан мевалари таркибида қандлар: сарбоза, глюкоза, фруктоза, сахароза, лимон ва олма кислоталари, ошловчи моддалар, витамин С, Р, 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. Қизилчетан меваси аччиқ-нордон бўлиб, совуқ урганидан сўнг мазали тамга киради. Ундан мураббolar, компот ва сирка тайёрлаш мумкин. Қуритилган мева ва мева шарбати дори-дармонлик хусусиятига эга. У юқори сифатли сурги, 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 медицина амалиётида четан мевалари иштаҳа уйғотувчи неъмат сифатида тавсия этилади. Меваларнинг янги шарбати энтерит касаллигига ижобий таъсир кўрсатади, мева қайнатмаси билан лавша касаллигида гарғара қилинади. Шунингдек, четан мевалари авитаминоз билан боғлиқ хасталикларнинг олдини олувчи восита сифатида фойдаланилади.

Юқоридаги касалликларнинг давоси сифатида «полвитаминли чой» қўлланилади. Бунда ярим ош қошигидаги майдаланган четан меваси, шунча миқдордаги наъматак меваси устига 2 стакан қайноқ сув солиниб 10 минут давомида қайнатилади-да, усти ёпиладиган идишда бир сутка давомида қолдирилади. Сўнг 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 хузурбахшлиги ҳамда шифобахшлиги билан ажралиб туради. Бунинг учун 7 ҳисса четан мевалари қоқиси 3 ҳисса газандаўт барглари билан аралаштирилади. Аралашмадан 1 ош қошиқ миқдорида олиб унинг устига икки стакан қайноқ сув солиб енгил аланга устида 10 минут қайнатилади, сўнг усти ёпилиб 4 соат давомида дамлаб қўйилади (қоронғи ва салқин жойда сақланади), кейин дока воситасида сузиб олиниб, кунга ярим стакандан 3 маҳал истеъмол қилинади.

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

ПОМИДОР

Помидор (томат) — итузумлар оиласига кирадиган резавор ўсимлик. У бир йиллик ўсимлик сифатида маданий рившда етиштирилади. Ўсимликнинг илдизи кучли тараққий этади. Барглари поячаларда кетма-кет жойлашиб, тоқ патспмон бўлинган. Гуллари шингилсимон гул тўпламини ташкил қилади. Мева тугуни гул устонида 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, олдиниға хушманзара ўсимлик сифатида, кейинчалик доривор омил сифатида ўстирила бошланган. Помидор XIX асрнинг ўрталарига келиб кенг қўламда етиштириладиган резавор — мевага айлана бошлади.

Бизнинг шаронтимизда 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, В₁, РР витаминлари, 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 қуриш, 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.



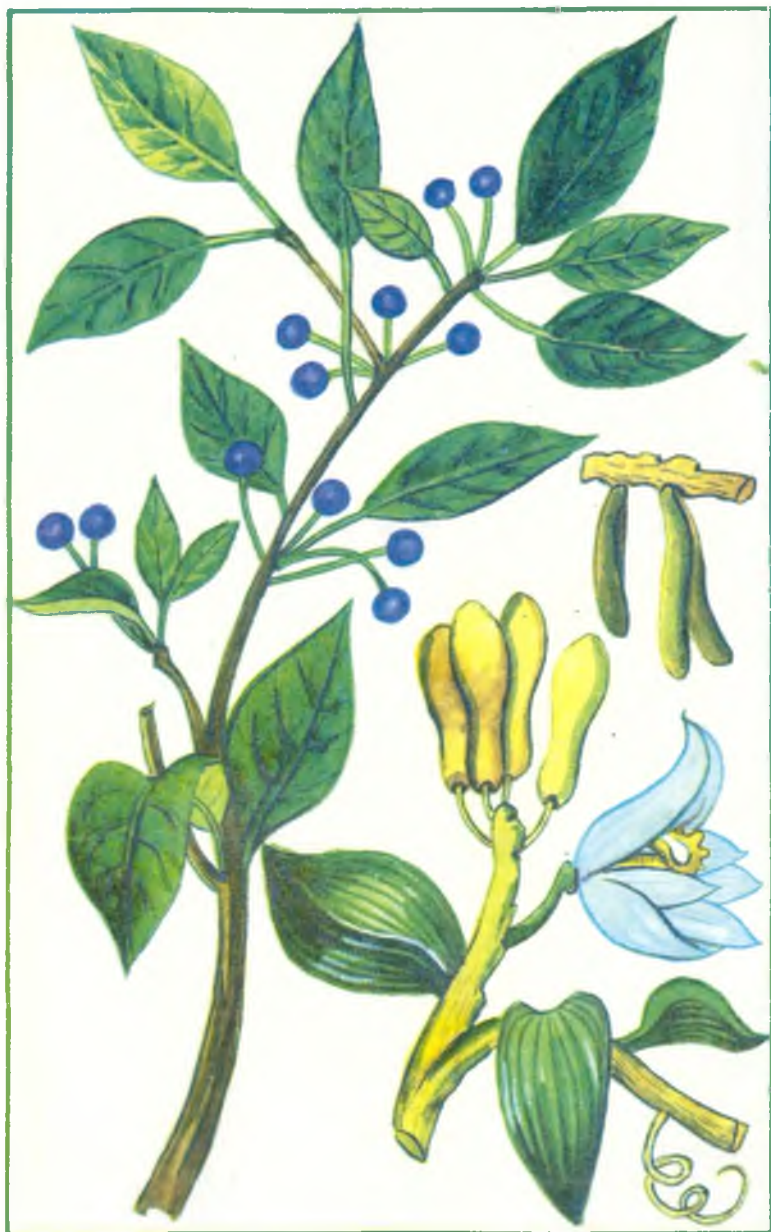
ТОҶАМБИЛ, ЯЛПИЗ



ШЕРОЛҒИН, КАШНИЧ



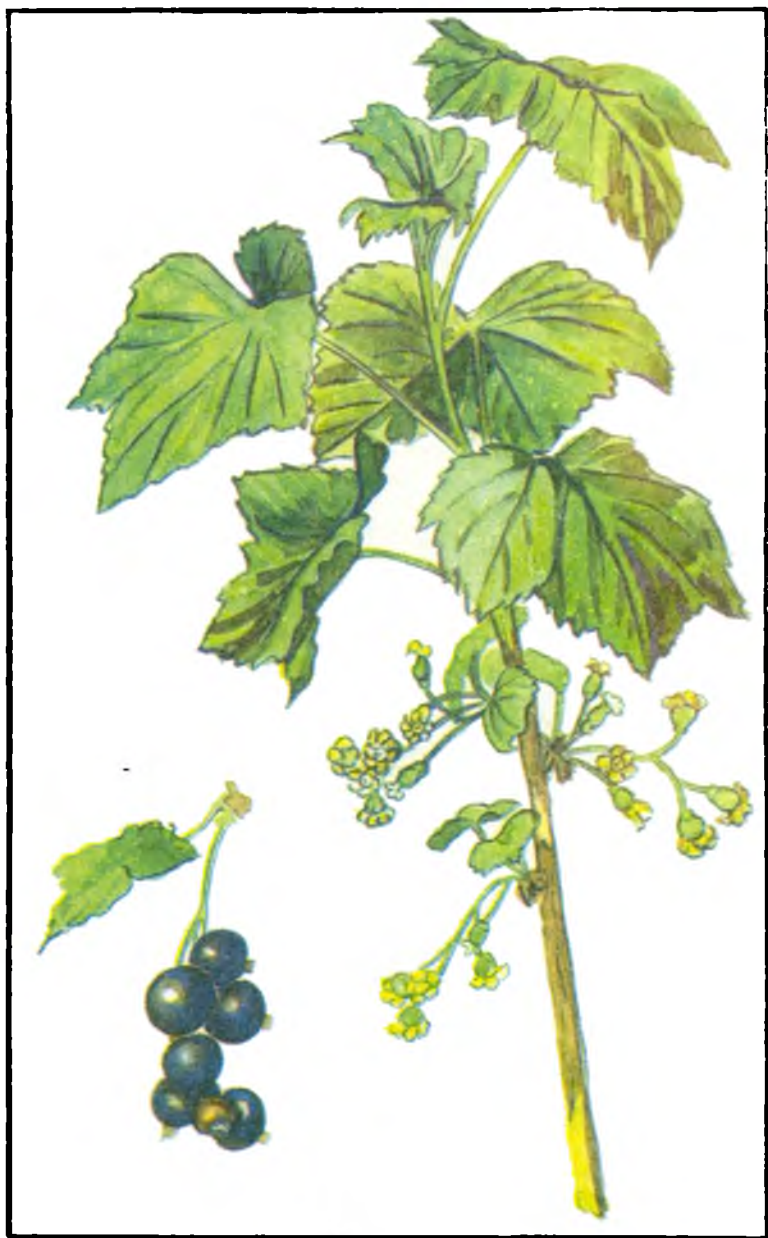
ҚАЛАМПИРМУНЧОҚ, ДОЛЧИН



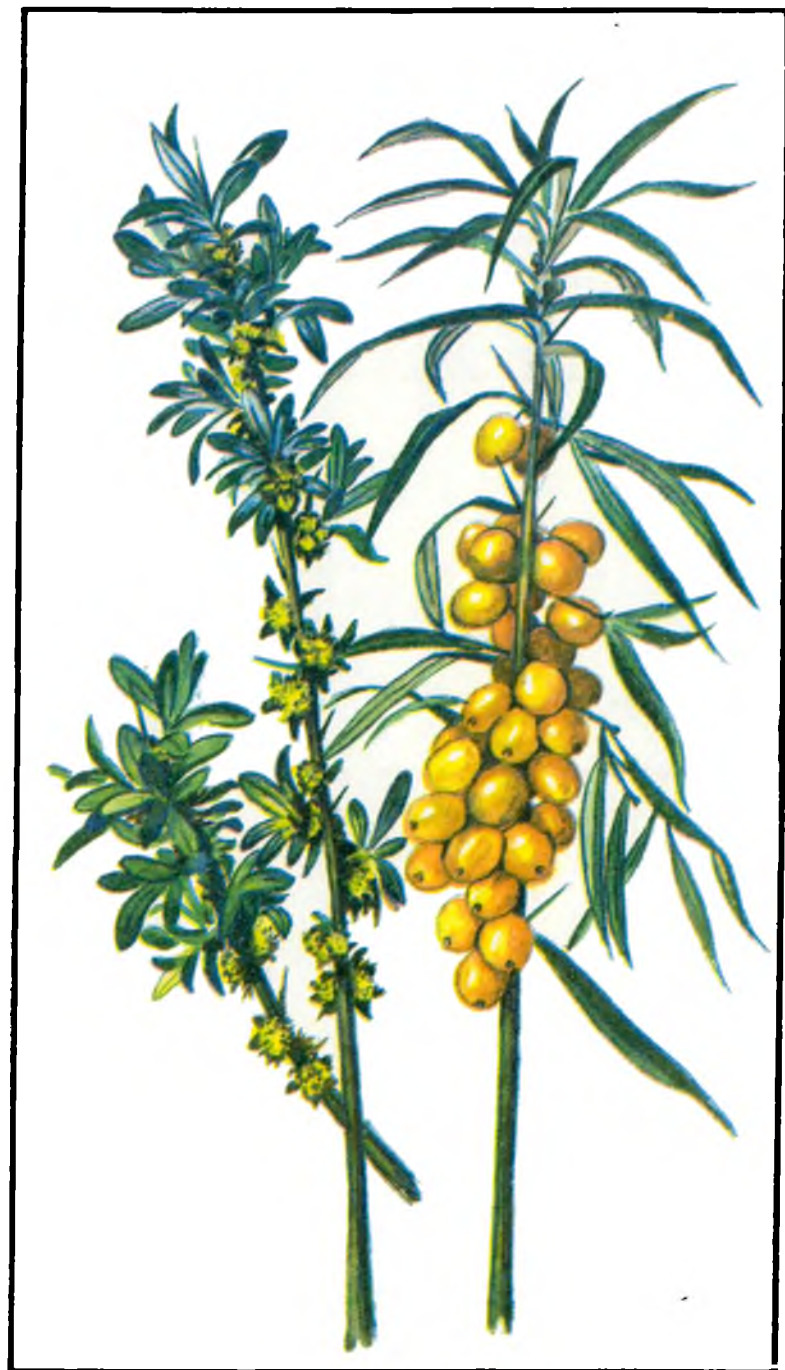
ДАФНА, ВАНИЛ



МАЯМУНЖОН



ΚΟΡΑΚΑΤ



ЧАКАНДА



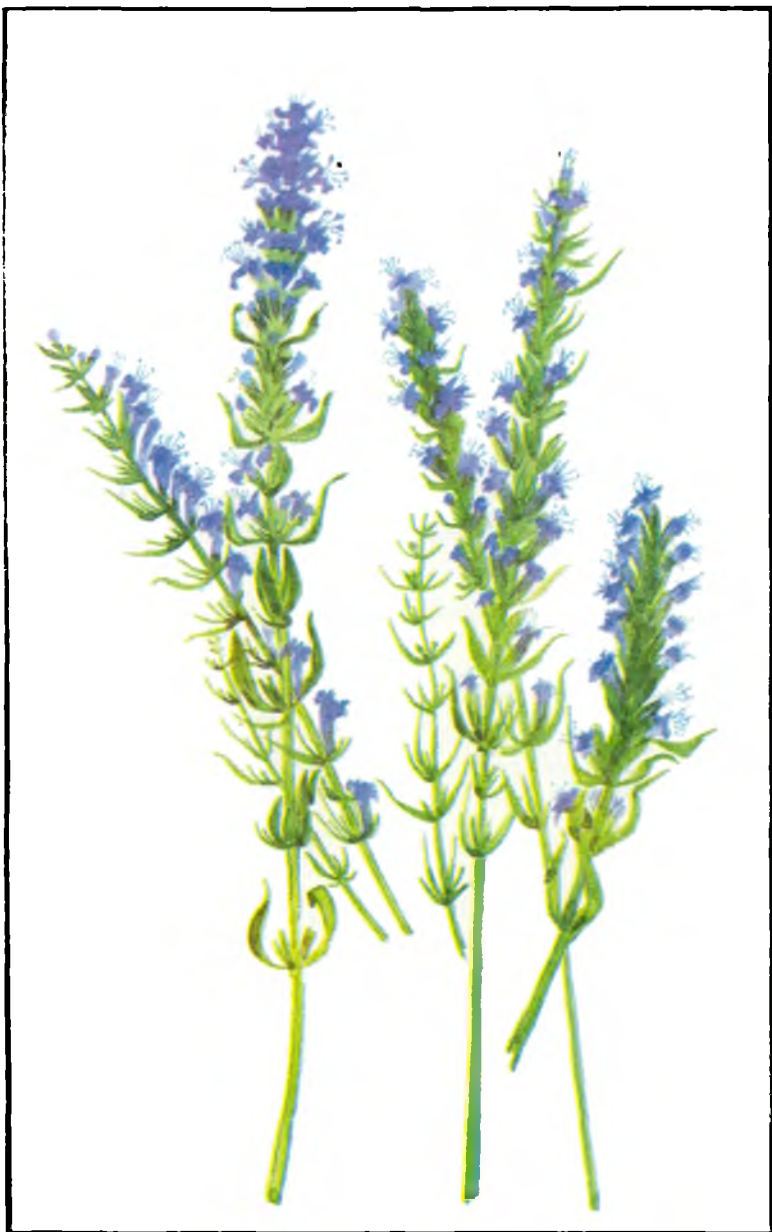
ГУЛҚОҢИ



ҚАРИҚИЗ



САЧРАТКИ



ҳиссон



ЕРҚАЛАМПИР



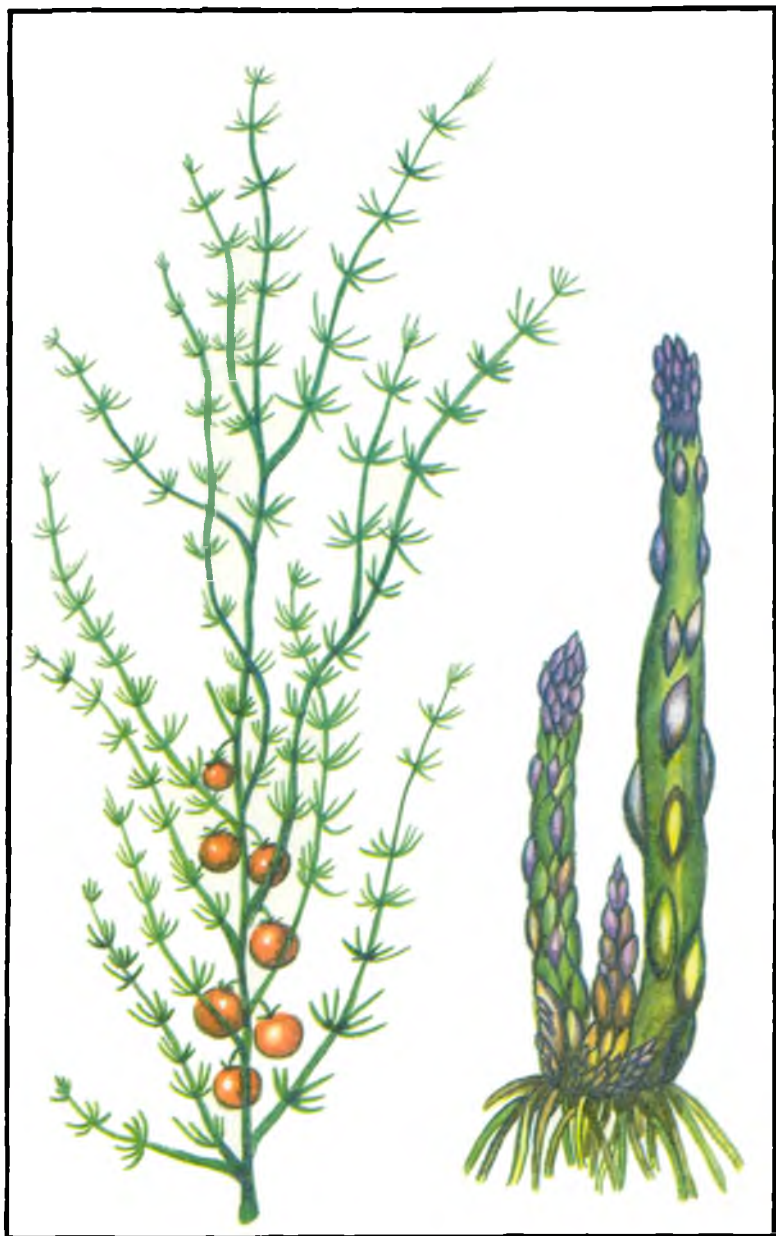
ЖУМРУТ



ЗАЪФАРОН, АРПАБОДИЕН



ЛИМОНУТ



ДОРИХОНА САРСАБИЛИ

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

Помидорнинг резавор 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 етилмаган ғўра мевалари, илдизи ва бачкиларини (ўсимликни парваришлаш жараёнида йиғиштирилиши мумкин бўлган) қайнатма сифатида қишлоқ хўжалиги ўсимликлариининг зараркунандалари бўлмиш шира ва қуртларга қарши инсектицид модда сифатида табдиркорлик 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 минут давомида қайнатилади. Қайнатма совуғач, 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 ҳашаротлар ҳамда олма мевасини зарарлайдиган мевахўр қуртларни қиришга ёрдам беради.

ҚИЗИЛ

Қизил — қайиндошлар оиласига кирувчи бута ёки дарахт бўлиб, бўйи 12 м гача бориши мумкин. Барглари оддий, қарама-қарши жойлашган, гуллари майда, оқ-сарғиш, баъзан оч қизил, икки жинсли, қалқонсимон, 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 СССРда учрайди. Бу ўсимликлар 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 илдизларп серхосиятлилиги билан ажралиб туради. Унинг айрим турларидан яшил девор — ихота сифатида фойдаланилади, баъзилардан ниҳоятда пишққурси, саватлар ҳам тайёрланади.

Қизил мевалари таркибида қанд (8—9%), олма кислотаси (2,9%), ошловчи моддалар (0,6%), витаминлар 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 пўстлоғининг эссенцияси ишлатилади. Тибет медицинасида эса қизилнинг барг ҳамда пўстлоқлари турли касалликларни даволаш учун ишлатилади.

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

ҚОРАҚАТ

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 ҳушбўй, юмалоқ, кўп уруғли мева.

Қорақатнинг 150 тури қайд этилган, СССРда 37 тури ёввойи ҳолда, 57 хили маданий равишда ўстирилади. Ўзбекистонда қорақатнинг 5 тури маълум бўлиб, шундан 2 тури табиий ҳолда учрайди.

Қорақат табиий ҳолда дарё, жилға бўйларида, ўтлоқларда учраши мумкин. Ўсимлик май-июнь ойларида

гуллаб, мевалари июнь-август ойларида пишади, уларнинг вазни 4 г гача бориши мумкин.

Қорақат меваларининг таркибида 4,5—12,8% қандлар, 2—4,5% органик кислоталар (олма, лимон, қаҳрабо ва бошқа), минерал тузлар, жумладан калий (365 мг%), темир (0,9 мг%), витаминлардан С (80—400 мг%), В₁, Р, каротин, эфир мойлари, флавоноидлар, бўёвчи ва пектин моддалар бор.

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

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

Илмий медицина амалиётида қорақат ўсимлигининг доривор препаратлари (дамлама, қайнатма кўринишида), лавша (цинга) ва бошқа авитаминоз билан боғлиқ касалликларда қўлланилади. Қорақат мевалари асосида тайёрланидиган йиғма-choйлар мавжуд бўлиб, улардан бир нечтасини санаб ўтиш мумкин. Қорақат мевалари — 1 ҳисса, газандаўт барглари — 3 ҳисса, сабзи илдизмеваси — 3 ҳисса олиниб аралаштирилган бўлади. Мазкур йиғма choйдан бир ош қошиқ миқдорда олиб икки стакан қайноқ сувга солинади-да, енгил аланга устида 10 минут 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 минут қайнатилади. Совиганидан сўнг сузиб олинади. Мазкур доривор омил ич кетишини тўхтатувчи, терлатувчи, сийдик ҳайдовчи беозор даво ҳисобланади.

Қорақат ўсимлигининг мевалари, барглари, шунингдек гунчалари қадим замонлардан буён халқ табobatчилигида ишлатиб келинади. Қорақат мевасининг сархил

шарбати одам ҳолсиэланганида, тинка қуришида, бедармонликда, озиб кетишда истеъмол қилинади (П. П. Голышенков, 1971).

Қорақат мевасининг сархил шарбати ёки қантли қиёми одамнинг юқори нафас йўллари шамоллаганида тавсия этилади. Шунингдек, меъда яллиғланиши, жароҳати, ичакнинг яллиғланишида қорақатнинг сархил шарбати ёки қантли қиёмидан 100—150 г ичиб туриш маъқул кўрилади.

Қорақатнинг меваси ёки мева қайнатмаси юрак, буйрак, ошқозон-ичак касалликларида (ич кетишида) ва нерв касалликларида фойдали бўлиши билан бирга, терлатувчи ҳамда сийдик ҳайдовчи восита бўлиб хизмат қилади.

Халқ табobati амалиётида қорақат асосли мураббо ва мева қоқиларидан тайёрланган қайнатма кўкйўталда (болаларда учрайдиган ўткир юқумли касаллик), бўғиқ овозни очиш учун, камқонлик ҳамда хафақон касаллигига қарши истеъмол қилинади.

Халқ табobatiда қорақат барглари асосида тайёрланадиган қайнатма қон босими ошганда, бод, тери касалликларида ҳамда терлатувчи, сийдик ҳайдовчи, шамоллаш билан боғлиқ бўлган касалликларни даволашда, шунингдек қовуқда тош бўлганида фойдали ҳисобланади. Қорақат барглари ва унинг ёш новдаларидан тайёрланган қайнатма тери сили, ширинча ва диатез касалликлари билан оғриган болалар чўмилтирилади (Ҳ. Х. Холматов, З. Ҳ. Ҳабибов, 1976).

Қорақат баргларидан тайёрланган дамлама никриз (подагра) билан оғриган беморлар учун жуда фойдали ҳисобланади. Чунки бундай амал организмда мавжуд бўлган пурин моддалар ҳамда сийдик кислотасидан маълум даражада тозалайди.

Қорақат меваларининг сархил шарбатидан кунига ош қошиғида (2—3 ош қошиғида 3 марта) ичиб турилса, шунингдек мева асосида тайёрланадиган қайнатма ёки киселдан истеъмол этиладиган бўлса, ошқозон яраси, ахилия (меъда шираси бўлмаганида), энтерит каби касалликларда ижобий таъсир этади.

Қорақат меваларини тайёрлашда қуйидагиларга эътибор берилади.

Мевалар етилиб пишганидан сўнг териб олинади, қуриб, қовжираб қолган, пишиб етилмаган, ҳашаротлар билан зарарланган мевалар терилмайди. Мевалар мах-

сус қуритувчи печларда 50—60°C ҳароратда қуритилади. Мевалар қуритилиши жараёнида аралаштирилиб турилади, маҳсулотнинг куйишига йўл қўймаслик керак. Яхши, сифатли қуритилган мевалар қўл билан қисмлаб кўрилганида, одамнинг кафти рангланиб, мевалар эса муштлашиб қолмасдан осон сочиловчан бўлиши керак. Ўсимликнинг мевалари териб олинганидан сўнг, унинг барглари терилиши мумкин. Бунинг учун ўсимликнинг ўрта қисмидаги барглар йиғиштирилади, ўсимликнинг уч қисмидаги барглар терилмаслиги керак, чунки улар териб олинадиган бўлса, келгуси йил ўсимлик мева бермаслиги мумкин. Шохларнинг пастки қисмидаги барглари эса аксарият дағаллашган ҳамда ҳашаротлар билан зарарланган бўлади. Қорақатнинг териб олинган барглари салқин жойларда қуритилади, қоғоз қопларга солиниб қуруқ жойларда сақланади.

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



Зиравор ва ошкўклар

АРПАБОДИЁН

Арпабодиён — соябон-гулдошлар 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 қисмда жойлашган барглари узун, уч бўлаккли, қирраси тишсимон, поянинг устки барглари 2—5 бўлакка патсимон қирқилган. Барглар пояда кетма-кет жойлашган. Гуллари майда бўлиб, мураккаб сояонга тўпланган, улар оқ ёки сариқ рангда бўлади. Ўсимлик май-июль ойларида гуллайди, меваси августда етилади. Уруги тухумсимон, сертук бўлади. Меваси қўшалоқ пистадан иборат.

Арпабодиён кенг тарқалган ўсимликлардан бири бўлиб, у табиий ҳамда маданий ҳолда учрайди. СССР да арпабодиённинг саноат миқёсида етиштириб берадиган хўжаликлари асосан Украина, Шимолий Кавказ, Поволжье ва Ўрта Осиёда жойлашган.

Арпабодиён меваси хўжалик, саноат аҳамиятига молик маҳсулот бўлиши билан бирга зиравор ҳамда дори-вор 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 ёввойи-

си аъзолардаги тошларни майдалайди, сийдик ажралишини кучайтиради, бачадон, жигар ва талоқ фаолияти тип яхшилайд, эски безгакка даволик 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, миждоз сусайганда, асабийлашганда, қорин дам бўлганида ичишни тавсия қилишган.

Арпабодиён билан анжир қайнатмаси истиробли йўтал ва нафас қисишига малҳамлик қилар экан.

Р. Собиров, Ҳ. Холматовларнинг келтирган маълумотларига қараганда, Хоразм табиблари арпабодиён мевасини иситмада, болаларнинг қорни дам бўлганида, ҳазм қийинлашганида, асал билан аралаштирилиб жинсий зафлукда, баргини кўкрак сутини кўпайтириш учун қўллашган. Арпабодиён мевасини қайнатиб тайёрланган шира кўз хиралашганда кўзга томизилган ва меъда ишини яхшилаш учун кекса кишиларга буюрилган.

Илмий медицинада арпабодиён мевасидан тайёрланган дори-дармонлар қорин огригини (спазм) қолдириш, ичак фалиятини яхшилаш, ел ҳайдаш учун тавсия қилинади. Улар анацид гастритни даволашда қўлланилади. Арпабодиён мойи ва мевасининг дамламаси юқори нафас йўлларининг шамоллаши, трахент, ларингит, йирингли бронхит, ўпка гангрена (қорасони), қизамиқ касалликларини даволашда фойдаланилади.

Профессор А. Д. Турованинг берган маълумотларига қараганда, арпабодиён мойи (анисовое масло) мулоим балғам кўчирувчи омиллардан ҳисобланиб, нафас йўлларидаги шиллиқларни осон кўчириш ва уларни холи қилишни таъминлайди.

Арпабодиён мевалари медицинада инобатга олинганлигининг боиси 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 озиқа ҳисобланади.

Арпабодиён қандолатчиликда, атир-упа саноатида, холва тайёрлашда, нонвойчиликда ва зиравор сифатида фойдаланилади.

ВАНИЛЬ

Ваниль — орхисдошларга мансуб ўсимлик. Тропик иқлим, илиқ намли муҳитда ўсадиган бу ўсимлик лиана-тропик печакдир. Барглари қалин, тухумсимон, учи бироз ўткирлашган, гулларни ғаройиб кўринишга эга бўлиб, хушбўй ис таратиб туради. Гулларнинг ранги оч кўк бўлиб, ниҳоятда жозибали. Ваниль ўсимлигининг мевалари қўзоқ бўлиб, узунлиги 15—20 см келади, унинг ичи майда уруғлар бўтқаси билан тўлган бўлади. Мевалар сархил, янгилигида ҳидсиз, махсус ферментация жараёнлари натижасида қўнғир тус олиб ниҳоятда хушбўйликни касб этади.

Ваниль ҳақидаги дастлабки маълумот монах Бернардино де Сахуген томонидан берилган эди. У Мексикани забт этилганидан сўнг денгизлар оша сузиб бу ўлкага борган эди.

Маҳаллий ҳиндулар ваниль қўзоқларини 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 — морожнсе тайёрлашда ишлатилмоқда.

Ванилни биринчи бор зиравор — хушбўй омил сифатида фойдаланишни инглиз Хюг Морган тавсия қилган эди.

Ваниль ўз ватанида какао дарахти билан комбинация қилиб 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 чанглантиш йўли билан ваниль ҳосилини олишга муяссар бўлди.

Ваниль қўзоқларида 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 фазилатлари, айниқса хушбўйлиги борасида ажралиб туради.

Синтез йўли билан олинган ванилин саноат миқёсида ишлаб чиқарилаётган атир-упа 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, қнчитқи) — газандаўтдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт. 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. Ўсимликнинг поя ва барглари колбасимон мўрт тукчалар билан қопланган. Туклар киши баданига санчилганида учи синади ва ичидаги суюқ таъсирчан модда баданини қичитади.

Тропик зоналарда ўсимликнинг 30 тури (баъзи маълумотларга қараганда, 100 га яқин тури), шулардан 10 га яқин тури СССР территориясида 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 етишади.

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 витамин С (200 мг% га яқин), А привитамини (14 мг%), — каротин, шунингдек В₁ витамини, 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 қон тўхтатувчи энг яхши восита бўлиб ҳисобланган (В. М. Сало, 1975).

Ўсимлик баргларида тайёрланган дамлама, қайнатма 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, шнринча) таъсир кўрсатади (А. П. Попов, 1968).

Болгар халқ медицинасида газандадан меъда, диабет, жигар ва зотилжам касалликларини даволашда фойдаланилади.

Илмий медицинада газанданинг хосиятларидан тadbиркорлик билан фойдаланилади. Газанда ўсимлиги бир қатор йиғмалар таркибига киради. Аллахол деб номланувчи саноат миқёсида чиқарилаётган препарат таркибида газанданинг улуши ҳам бор. Газанданинг доривор препаратлари (дамлама, экстракт) геморроидал қон кетишида, хайз маъроми бузилганда (климакс), сурункали варикоз яраларни тузатишда, гипо ва авитаминоз хасталикларига тавсия этилади.

Кейинги вақтларда газанда билан қангли 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 стафилококкни даволашади.

Газандадан доривор маҳсулот қуйидагича тайёрланади: ўсимлик гуллаганда унинг барглари қўлқоп билан териб олинади-да, бироз сўлигач, қўл билан йиғиш-

тирилиб, бегона нарсалардан холи қилган ҳолда сояда қуритилади.

Уй шароитида газандадан дамлама тайёрлаш учун сирли, чинни ёки ўтга чидамли идишга 15 г газанда баргидан солиб устига 200 г қайноқ сув солинади-да, 15 минут давомида енгил аланга устида ушлаб турилади, совигач, ош қошиқда кунига уч маҳал ичилади.

Газанда уй ҳайвонлари учун жуда манзур келадиган озиқа сифатида қаралади, агар паррандалар озиқасига қуруқ газанда қўшиб берилса (қиш фаслида), уларнинг тухуми залварли бўлиб кўпаяди. Жўжаларга ўсимликни майдалаб берилган маъқул, бунда жўжаларнинг вазни тез ортади.

Грузия, Озарбайжон, Руминияда газанданинг ёш ўтини парҳез таомлар қаторига қўшадилар. Ўрта Осиё халқлари газанданинг мурғак барглари ва баҳор таомлари бўлмиш кўкатли, сомса ва чучваралар таркибига киритадилар, нордон-кўнгилочар шўрвалар масаллиғи сифатида ишлатадилар.

ГУЛҚОҚИ

Гулқоқи (қоқиўт) мураккабгулдошлар оиласига кирадиган кўп йиллик сут ширали ўсимлик. Бўйи 10—40 см, барглари илдиз бўғизидан чиққан, ланцетсимон, аксарият ҳолларда тўпбарг ҳосил қилади. Гуллари сариқ, тилларанг бўлиб саватчага тўпланган. Меваси — писта-ча, ўсимлик май-июнь ойларидан бошлаб совуқ тушгунча қадар гуллаши ва мева қилиши мумкин.

Гулқоқи жаҳоннинг барча жойларида ўсадиган, бироқ денгиз сатҳидан 2500 метр баландликдан нарида учрамайдиган гиёҳ ҳисобланади. Уни маданий ҳолда Европа, Франция, ГФР, Голландия, Япония, Ҳиндистоннинг Шимолий-Ғарбий районлари, АҚШда етиштирилади.

Аксарият кишиларга жуда таниш бўлган гулқоқи йўл ёқалари, ариқ, жилға бўйлари, намли жойларда, боғларда, дала ва сайхон ерларда, лахтак жойларда, экиплар орасида учрайди.

Гулқоқи нафақат манзара кашф этувчи бсор гиёҳ бўлибгина қолмасдан, бир қатор таомлар масаллиғи ҳамда доривор омил сифатида фойдаланилади.

Гулқоқи кўкати таркибида, шунингдек гул тўпламларида ксантофиллинлар-лютеин ва параксантин, каротиноидлар, витамин В₂, С, органик кислоталар мавжуд. Ўсимликнинг илдизларида эса инулин (40% гача), қанд, гликозид, шиллиқ, қатрон (смола), сапонин, органик кислоталар, маннит, ошловчи моддалар, каучук, каротиноид ва бошқа моддалар бор.

Гулқоқи азалдан халқ медицинаси амалиётида қўлланиб келади. Ўз даврида Абу Али ибн Сино ўсимлик шираси билан истисно ва жигар касалликларини, сут шираси билан кўзга тушган оқни даволашда тавсия этган. Чаён чаққан жойга ўсимликни эзиб боғлаш наф қилишини айтган. Ер устки қисмидан тайёрланган қайнатмасини иситмани пасайтирувчи, организмни мустаҳкамловчи восита сифатида ҳамда шамоллашда ичишни буюрган.

Гулқоқини овқатни ҳазм қилиш органларининг 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 тайёрланидиган 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 кетгазиш мумкин.

Гулқоқи баргидан олинган шира камқонлик, дармонсизлик ва кўкрак қафаси касалликларини даволашда ёрдам беради.

Гулқоқи илдизлари асосида тайёрланидиган препарат истиробли йўталда балғам кўчирувчи бўлиб хизмат қилади, чипқон, ҳар хил тошмалар, ҳуснбузарларга даво бўлади (А. Алтымышев, 1976).

Илмий медицинада гулқоқидан тайёрланган препаратлар кенг қўлланилади. Ўсимлик илдизидан тайёрланган қуюқ экстракт ёки порошок иштаҳа очувчи, овқат ҳазм бўлишини яхшиловчи, ўт ҳайдовчи дори сифатида, анацидли гастритни даволаш учун тавсия этилади.

Момоқаймоқнинг 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 сўлитолади. Сўнгра бир қават қилиб қури-тилади. Ўсимликнинг баргларини эса ҳаво алмашиб турадиган пана жойларда қуриитолади. Тайёрланган маҳсулотлар қоғоз қопчаларда зараркунандалардан хо-ли бўлган жойларда сақланади.

Гулқоқи ўсимлиги маҳсулотларидан уй шароитида дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпилади ва 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 қо-шиқ олиб, бир кеча давомида дамлаб қўйилади, эрта-лаб уни 10 минут давомида қайнатиб, сўнгра 20 минут 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 аралаштири-либ омукта ҳолига келтирилгани экземага суртилади-ган бўлса, ижобий натижасини кўрсатиши мумкин. Бун-да суртма илиқ ҳолдаги сут билан ювилиши лозим кўри-лади.

Французлар қуйидагича амал қиладилар: айни ба-ҳор дамлари қон таркибини яхшилаш мақсадида гул-қоқининг мурғак ўтларини совуқ намакобли сувга 30 минут давомида солиб қўядилар, шунда гиёҳнинг ўзига хос аччиғлигидан холи бўлинади. Шундан сўнг уни бош-қа егуликка яроқли бўлган сабзавотлар билан ёхуд фақат ўзини қалампир, сирка билан истеъмол қили-нади.

Гулқоқининг илдизларини қовуриб олинса, уни ко-фенинг суррогати (каҳва ўрнида) сифатида фойдала-ниш ҳам мумкин.

Иштиёқмандлар гулқоқини унинг учма уруғлари во-ситасида ўз боғчаларида кўпайтиришлари мумкин. Та-бийий ҳолда ўсаётган гулқоқиларга озор берилмаса, унинг ўзи инсон саломатлиги учун асқотади ва ўзининг кўҳлик кўриниши билан файз киритиб туради.

Дафна — лаврдошларга мансуб доим яшил даракт 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 Ўрта денгиз атрофидаги тоғ ўрмонларида табиий ҳолда учрайди ва қадим замонларда мазкур ерларнинг ўзида маданий ҳолда ўстирила бошланган. Ҳозирда кўпгина мамлакатларда ўстирилади. Ўсимлик 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. Ўсимликнинг мевасида 30% гача ёғ ва бошқа моддалар бор.

Дафна халқ табobatiда қадимдан ишлатиб келинади. Ўсимлик мевасидан ажратиб олинган мой гуш (экзема)га малҳам, қўл-оёқ оғриғини қолдирувчи омил сифатида тавсия этилса, мевалари асабини мустаҳкамловчи воситаси сифатида тавсия қилинади.

Абу Али ибн Сино дафнани кўп касалликлар давоси эканлигини қайд қилиб ўтади. Жумладан, дафна мадорсизликда, фалажликда яхши наф беради. Янчилган кишини аксиртиради, назла ҳайдаб, миани енгиллаштиради. Ибн Синонинг таъбирича, дафна жигар ва талоқ шпшларига фойда қилиб, ичак санчиғига даво бўлади. Дафна барги ва ёғи бош оғриғини ва шунингдек қулоқ оғриғини тўхтатади. Қулоқнинг эшитиш қобилиятини яхшилайдиган, қулоқнинг шангиллашига ва оқишини тўхтатишга фойда қилади. Булардан ташқари, дафна шароб билан бирга суртилса, доғлардан холос бўлиш мумкин.

Халқ табобатида дафнадан қуйидагича фойдаланилади: дафнанинг қуруқ баргидан 30 г олиб, 200 г кунгабоқар мойида дамлаб қўйилади. Бу дори миозит, артрит ва невралгия каби касалликларда ишлатилади.

Тангачали темирлатки азобини бартараф қилиш учун дафна баргидан 20 дона олиб, 400 г сув билан 10 минут давомида қайнатилади, қайнатилиб 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 огриган ерга суртиладиган ҳамда шишларга қўйиладиган баъзи суртма дори-лар таркибига киради.

Дафна барглари билан пиширилган таомлар инсон организмга энгил синггиди, 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 атрофида бўлади. Гуллари майда, рўваксимон тўпгулни ташкил қилади. Мева-си — 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 неъмат 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, таратувчи ва очувчидир. Ҳарқандай сасишни, ҳар бир бузувчи қувватни ва бузуқ хилтлардан пайдо бўлган ҳар бир зардобни тuzатади... Сепкил ва ясмиқсимон қора доққа ва сирка билан қўшиб, сутли тошмаларга суртилади... Темирткилар ва яраларга ишлатилади... Долчин ёғи қалтироқ касалида ажибдур... Тумовга фойда қилади... Мияни рутубатлардан соғиш билан тозалайди. Долчин қулоқ оғриғини босадиган ва унинг дорилари таркибига кирадиган нарсалардандир. Буни ейиш, суртма қилиш кўзга тушган пардага ва кўз қоронғиланишига фойда қилади. Кўздан қуюқ рутубатни кетказди... Йўталга фойда қилади. Жигар тикилмаларини очади, жигар ва меъдани кучли қилади. Истисқога фойда қилади...».

Ҳозирда долчин ознқ-овқат саноатида зиравор сифатида кенг кўламда қўлланилади, таомлар тайёрлашда фойдаланилади, уни мевали суюқ овқатларга қўшилади, шунингдек ширинликларга, сардакларга, сузмаларга, маринадларга ишлатилади. Долчин фармацевтика амалиётида бир қатор доривор омилларнинг мазасини яхшилаш учун фойдаланиш билан бирга, иштаҳа уйғотувчи хина тиндирмаси таркибига қўшилади.

Долчиннинг жуда кўп хосиятлари орасида уни чивиларни йўқотиб, ҳуркитадиган хусусиятидир. Бунинг учун долчинли дамламадан фойдаланиш лозим кўрилади.

ЕРҚАЛАМПИР

Ерқалампир — бутгуллилилар оиласига мансуб кўп йиллик ўт ўсимлик бўлиб, бўйи 1 м гача бориши мумкин. Илдизга яқин бўлган барглари йирик, чўзиқ ту-

хумсимон, узун-қисқа бандлари ёрдамида поячада кетма-кет ўрнашган бўлади. Баргларининг аксарияти патсимон кесик. Ўсимликнинг гуллари оқ, кўримсиз, шингилли дастакчага тўпланган. Меваси — қўзоқча бўлиб, ичидаги ҳар бир уячада 4 та уруғи бор.

Ерқалампирнинг ёввойиси Европа, Кавказ, Сибирда учрайди. Уни гоҳо сернам жойларда, экин ва ўт-ўланлар орасида учратиш мумкин.

Россияда ерқалампир XVI асрдан бошлаб етиштирилиб 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 витамин С, фитонцидлар, гликозид синигрин, мирозин ферменти, оксил таркибли антибиотик моддализосим, углеводлар, эфир мойлари, микроэлементлар билан бир қаторда алкалоид ва бошқа моддалар ҳам учрайди. Ерқалампир баргларида витамин С нинг 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 табobati амалиётида сурункали бод, ниқризни 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 дамба (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 ювилади ёки компресс сифатида фойдаланилади.

Ерқалампир аъзоларга қувват бағишловчи, жисмоний ҳамда ақлий ҳорғинлик асоратидан фориг 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.

Ўсимлик илдизи асосида тайёрланидиган 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 парчаланади. Жумладан, ундан глюкоза, нордон калийли сульфат тузи ва аллил хантал мойлари ҳосил бўлади.

Халқ табоботида бир чой қошиқ ерқалампир илдизи бўтқасини бир стакан пиво ёки винога солиб, бир чой қошиқдан кунига уч маҳал ичиш тавсия этилади. Бундай амал лавша касаллигига даво бўлади. Ерқалампир солиб тайёрланган таомлар хийла узоқ сақланади, чунки ерқалампир микроорганизмларнинг кўпайишига йўл қўймайди, унинг таркибидаги микробларни ҳалок қилувчи фитонцид ва бошқа таъсирчан мавжуд.

Ерқалампир соғлом киши томонидан ҳам суниестеъмол қилинмаслиги керак. Чунки ерқалампир ҳазм йўлининг шиллиқ қаватида таъсир этиб, нерв учларини қўзғатади, буйрак фаолиятига салбий таъсир қилиши мумкин. Меъда-ичак, жигар касалликларида (сарикда), буйрак яллиғланиши билан кечадиган касалликларда, бавосил, меъда ости бези фаолиятининг бузилишида ерқалампирни тавсия қилиб бўлмайди.

Уй шароитида ерқалампир зираверини 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, лавлагини шарбати қў-

шилса 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) оиласига 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. Гуллар ўз навбатида тезда тўкилиб кетади, меваси май-июнь ойида етилади.

Етмак Ўрта Осиё адирларида ва тоғ этакларида ўсади.

Тошкент областининг Пискент ва Оҳангарон районлари атрофида кўп учрайди.

Бизнинг мамлакатимиз етмак маҳсулотларини ҳориж 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 табobati 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 Алл ибн Сино етмакни қайт қи-

лишда, ҳид билиш хусусияти камайганда, ўхчишда, жигарда пайдо бўладиган тошларни парчалаш учун ишлатишга тавсия этган.

Халқ табобатида етмак тиш ҳамда қулоқларни тозалашда ҳам фойдаланиб келган. Медицина амалиётида сапонин бод, сариқ касаллиги ва бошқа хасталикларни даволашда ишлатилади.

Ўрта Осиё аҳолиси етмак воситасида ширинликлар тайёрлашда, жумладан нишолда қилишда фойдаланилади.

Етмакдан олинадиган моддалар лак, крем, бўёқ ишлаб чиқариш саноатида газламаларни ювиш, металлари 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, нуқрачанг кўринишга эга. Ўсимлик меваси думалоқ, заъфарон-сариқ 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 юритилади.

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, сийдикни юриштиради ва сийишнинг қийинлигида фой-

да қилади. Ёғларга қўшиб суртилса оғриқларга фойда қилади... Қусишни тўхтатади. Ёнғоғининг қобиғи эса қорин дамлашини тарқатади. Унда буриштирувчи хоссаси ҳам бор. Мумли суртма таркибига кирса гализ қаттиқликларни шимдиради... Жигар ва меъдани кучли қилади. Қорни оғриган кишиларнинг ичларини тўхтатади. Ичак шилинишида фойда қилади».

Жавзбовани иштаҳа уйғотадиган, овқатни енгил сингишида ёрдам берадиган зирavor сифатида ҳам ишлатилади.

Жавзбова ёнғоғининг таркибида эфир мойлари, крахмал, мой ва бошқа инсон организми учун фойдали бўлган биологик актив моддалар бўлади.

Табий ҳолда ўсадиган жавзбова дарахтининг ватани Молукка ороллари ҳисобланса-да, уни Осиё ва Полинезия каби жойларда 100 га яқин туруни 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 пуштиранг бўлиб, бошоқсимон тўпгулларга йиғилган, улар поя ва шохчаларнинг учига жойлашган бўлади. Жамбил июль — октябрь ойларида гуллаб уруғлайди.

Жамбилнинг хонаки турлари маданий равишда ошкўк, зирavor гиёҳ сифатида кўплаб экилади.

Жамбилнинг таркибида 2% га яқин эфир мойлари бўлиб, унинг 30—40% ини карвакрол, 20—30% ини парацимол, дипентен ва бошқа турдаги терпенлар ташкил қилади. Ўсимлик ўтлари таркибида 4,15% азотли моддалар, 2,45% қанд, 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 оромжон ичимлик — чалоб тайёрлаб истеъмол қилинади. Чалоб нафақат татимли чанқоқбосди ичимлик бўлибгина қолмасдан, балки шифобахшлиги билан ҳам ажралиб туради.

Уй шароитида чалоб тайёрлаш учун 200 г қатиққа 500 г миқдорида қайнатиб совутилган сув, бир чой қошиқ миқдорида майдаланган жамбил, райхон, баррапиёз солиниб обдон аралаштирилади. Тайёрланган чалоб салқин жойларда сақланиши лозим.

Хонаки жамбил ошкўк сифатида қуюқ, суюқ таомларга қўшилиши мумкин. Жамбил билан безатилган таомлар хушхўр, татимли бўлиши билан бирга, 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 боглиқ 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.

ЗАНЖАБИЛ

Занжабил (имбир) — занжабилдошлар oilасига мансуб ўт ўсимлик. Бир паллали, гули қийшиқ, фақат орқа қисмидаги ички чангчнлари 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 баргларининг қини 1 метр узунликда, остки барглари-ники эса бирмунча қисқароқ бўлади. Қисқа, йўғон, бошққа ўхшаш тўпгулининг гулбаргчаси қўлтиғига жойлашган бўлади. Гултожибарглар қўнғир-бинафша ёхуд заъфарон-тиллараг бўлиши ҳам мумкин.

Занжабил ёввойи ҳолда учрамайди. У маданий ҳолда Малабар соҳилларида, Ҳиндистоннинг Бенгалия қисмида, Австралия, Япония, Хитой каби мамлакатларда кўплаб ёкилади.

Занжабилнинг қуритилган маҳсулоти кулранг-сарик ўзига хос хушбўй исли бўлиб, у ўткир татимли мазаси билан зиравор омил сифатида ишлатилади. Илдизпоялар таркибида одам тилини ёқимтой ловуллатадиган 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 хосиятларни устида тўхталиб, уни дилни хурсанд қилувчи ва ушга қувват бериши, қусишни тўхтатиши, ич кетишини қолдиришини айтади.

Занжабал 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 қуритилса, оқ занжабил ҳосил бўлади. Агар ўсимликнинг илдизпоялари қозонда, ёхуд бирор идишда қайнатилиб, пиширилганидан сўнг қуёш остнда қуритиладиган бўлса, унда қора занжабил ҳосил бўлади.

Одатда занжабил маҳсулотлари 8—10 сантиметр узунликда 2 сантиметр қалинликда чиқарилади.

Занжабилнинг илдизпояси спиртда дамланганлиги гомеопатияда, шунингдек тибет табобатчилигида атроф-лича 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 са-ноатида ҳам фойдали хом ашё сифатида ниҳоятда қадрланади.

ЗАЪФАРОН

Заъфарон — сапсардошлар оиласига мансуб кўп йил-лик ўсимлик. Ўсимлиكنинг бўйи 10—30 см атрофида, туганак пиёзбошисидан ингичка чизиқсимон барглار ўсиб чиқади, пастида пардали қин барглари бўлади. Пиёзининг диаметри 2 см атрофида, барги 5 тадан 15 тагача бориши мумкин. Гултожи барглار баландлиги қаторида бўлади. Улар оқиш рангли, пастки қисми таш-қи томонидан бинафшаранг, чангчилари гулқўрғонидан қисқа бўлади.

Заъфароннинг экма тури (Крокус сатнвус) одатда ёввойи ҳолда учрамайди, унинг ватани — Кичик Осиё ва Болқон яриморали ҳисобланади. У бундан 2 минг йиллар бурун Олд Осиё (Сурия, Фаластин ва бошқа) мамлакатларида маданийлаштирилган бўлиб, у зира-вор, мўмиёловчи ва табобатда кенг қўлланувчи омил сифатида ишлатилган.

Ўзбекистон территориясида заъфаронларнинг айрим турлари Тошкент ва Фарғона областларидаги адир ва тоғларида табиий ҳолда ўсади, унинг лотинча атамаси «Крокус алатавикус» дир. Ўсимлик февраль — июль ой-ларида 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. Ўсимлик воситасида олинадиган тилларанг бўёқ ўз даврида Мидия, Бобил, Форс подшоларининг пойабзалларига жило бериб тур-ган. Қадимий Хитойда жуда қатъий ижро этиладиган тартиб бўлган эди: кимда-ким ҳоқондан мустасно заъ-фарон билан кийин-кечакларини бўяйдиган бўлса, улар сўзсиз олий жазо ўлимга маҳкум этилганлар.

Кўҳна Римда заъфарон хушбўй, антиқа модда сифа-тида ардоқланган. Бойликни аёвсиз исроф этадиган ҳоқон Голиобаил заъфаронли ҳовузда чўмилган, кат-та 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 махсус 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.

Заъфарон халқ табobati амалиётида қатор хасталикларни даволаш учун фойдаланган. 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. Ҳушрўйлаш амалларида қўлланувчи воситалар тайёрланади, қандолатчилик маҳсулотларига табиатли ранг берилади, айрим дори-дармонлар таркибига киритилади.

Заъфароннинг экма турининг гул устунчаси маҳсулот сифатида тайёрланади. Бунинг учун заъфарон гулининг 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

Зигирāk — лабигулдошлар онласига 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 тўлбаргларининг ва поянинг пастки қисмидаги баргларининг узун банди бўлади. Поянинг юқори қисмидаги

баргларнинг банди бўлмайди. Гуллари пушти, сирен рангли, қисқа бандли, поя ва шохларнинг 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. СССРда зиғирак маҳсулотларини етиштириб берувчи асосий районлар Краснодар ўлкаси, Украина, Қирғизистонда жойлашган бўлиб, бизнинг мамлакатимиз серҳосиятли зиғирак эфир мойининг жаҳон миқёсида 70% ни етказиб беради.

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 турадн. Зиғиракнинг эфир мойи таркибида линалилацетат 70%, линалоол 10—15%, оцимен, мирцен, цедрен, неролидол каби моддалар мавжуд.

Зиғирак турлари халқ медицинаси 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 майдаланган ўсимлик меваси юрак уриши тезлашганда ва ичбуруғ (дизентерия) касалликларида истеъмол қилинади.

Уй шаронтида зиғирак ўсимлигидан дамлама тайёрлаш учун бирор идишга 2 стакан қайноқ сум 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 чайнлиши ҳам мумкин.

Зиғирак мойи атнр-упа саноатида, қандолатчиликда, турли ичимликлар ишлаб чиқаришда фойдаланилади.

Йўнғичқа (қушқароқ, себарга) — дуккакдорларнинг капалакгулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик, баъзан бир йиллик ўтсимон ўсимлик. 300 га яқин тури қайд этилган. Пояси инғичка, 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. Каллак шаклидаги тўпгулларнинг катталиги 2—3,5 см келади. Улар поя ва новдаларнинг уч қисмида биттадан жойлашган бўлади. Гулларни 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 Ўрта Осиё, Ғарбий Сибирда учрайди. Ўсимлик XIV асрда Ғарбий Европада маданийлаштирилган эди. XIX асрнинг бошларидан бошлаб Россияда маҳаллий йўнғичқа турлари маданийлаштирила бошланди.

Йўнғичқа уй ҳайвонлари учун яхши озиқа бўлиши билан бирга унинг гуллари ва мурғак ўти доривор модда сифатида ҳам қадрланади.

Ўсимлик гуллаш фазасида 3,8% протеин, 0,8% ёғ, 10,1% азотсиз экстрактив моддалар, 100 кг яшил массаси эса 20 озиқа бирлигини, 2,7 кг енгил ҳазм бўладиган протеин, 280 г кальций, 70 г фосфор, 4 г каротин сақлайди.

Йўнғичқа салмоқли миқдорда витамин С (170—229 мг%), каротин, флавоноидлар, эфир мойи, трифолин глюкозиди, камферол, танид, минерал келатка ва бошқа моддаларга эга.

Халқ табobati амалиётида қизил йўнғичқа кенг қўлланилади. Жумладан, ўсимлик гуллари асосида тайёрланган дамлама балғам кўчирувчи, сийдик ҳайдовчи омил сифатида қўлланилади.

Ўрта Осиё халқлари табobatiда 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 жаро-

ҳатларни даволашда, кўзга оқ тушганига даво сифатида тавсия этган. Ути асосида тайёрланган қайнатмани сийдик йўллариининг 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 обзанлар фойдали эканлиги ҳақида ҳам маълумотлар бор.

Уй шароитида йўнғичқа асосида қуйидагича қайнатма тайёрланади: 20 г майдаланган маҳсулот олиниб 200 г қайноқ сув билан 15 минут давомида енгил аланга устида қайнатилади. Совуганидан сўнг, сузилиб 2—3 ош қошиғида ёки ярим стакан миқдорида кунига уч маҳал ичилади.

Қизил йўнғичка табиий ҳолда зах ерларда, ариқ, жилға 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 (төвүк) 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 0,1 г 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. СССРда Европа қисмининг жанубий районлари, Кавказ, Ўрта Осиё, Приморьеда тарқалган. Кашнич мойи етиштирилиш борасида бизнинг мамлакатимиз жаҳонда биринчи ўринда туриб, у 90% га яқин маҳсулот етказиб беради. Иттифоқимизда саноат миқёсида кашнич етиштириладиган районлар асосан Поволжье, Шимолий Кавказ, Украина ҳисобланиб, унинг майдонлари борган сари кўпайиб бормоқда.

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 алкалоидлар, 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, витаминлар ва бошқа моддалар сақлайди.

Халқ табobati амалиётида кашнич жуда қадимдан қўлланиб келинади. Қўритилган ва майдаланган кашнич

баргини сигир сутига аралаштириб малҳам кўринишида шишларга суртилган. Кашнич ва арпабодиён майдаланиб, анор суви қўшиб қайнатиб тайёрланган доривор омилни гижжа ҳайдаш учун буюрилган.

Манбаларга қараганда, 6 г кашнич меваси 8 г шаркар қўшиб тайёрланган кукунсимон модда бош оғриғини қолдириш мақсадида кунига наҳорга 2 г дан ичиш тавсия этилган (Р. Собиров, Ҳ. Ҳолматов, 1972).

Абу Али ибн Сино кашнични бош айланиш касаллигида даво, ел ҳайдовчи восита сифатида ишлатган. Усимликнинг меваси билан баргизубнинг шарбатини обдан аралаштирилганини қон қусиш ва қон тупиришда тавсия этган.

Халқ медицинаси амалиётида кашнич меваси (настойка, дамлама, порошок ҳолида) гипертония ва атеросклероз касалликларини даволашда, йўтални қолдиришда, гижжани ҳайдашда атрофлича ишлатилади.

Кашнич мевалари асосида тайёрланидиган 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 кетгазиш хусусиятига эга.

Кашнич мевасидан уй шароитида қуйидагича дамлама тайёрлаш мумкин. Бир чой қошиқ миқдорида 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, табиатли қилишда, кўкатлари эса ошкўк сифатида кенг ишлатилади. Кашнич баҳорий кўкатли сомса, чучваралар таркибига ҳам киритилади.

Кашнични ёзнинг иккинчи ярмида, дастлабки соябонлардаги мевалар қўнғир тусга кира бошлаган пайтда (40—50% мевалар етилганда) ўриб олинади. Ўриб олинган кашнич меваларининг пишишини тезлаштириш

учун, ўсимлик соябонларини юқорига қаратиб, тўплаб қўйилади. Қашнич мевалари пишиб қуриганидан сўнг, янчилиб мевалари ажралиб олинади.

КИЙИКЎТ

Кийикўт — лабигулдошларга мансуб бир йиллик ёки кўп йиллик ўтсимон ўсимликлар туркуми. Ўсимликнинг бўйи 60 см гача бориши мумкин, барглари майда, наштартсимон, 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 СССРнинг 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, пулгон, пинен ва ментол мавжуд. Шунингдек кийикўт ўзида витаминлар, 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 ошкўки 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 медицинада 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 организмни мустаҳкамлаш хосиятига эга.

Шуни эсда тутиш керакки, кийикўт ҳозирда ноёб ўсимлик намунаси сафига кириб қолган бўлиб, уни пала-партиш юлиб, ўриб олиш бу бебаҳо ўсимлиkning йўқолиб кетишига олиб келади.

Маълумки, кийикўт таркибида мавжуд бўлган шифобахш омиллар гиёҳни айни гуллаш пайтида кўпаяди, ана шу вақтда (июль-август ойлари) ўриб олиниб, соясалқин, ҳаво етарлича тегиб турадиган жойларда қуритилса яхши бўлади.

Одатда қуритиб олинган кийикўт бегона 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, аксарият шохланган, туклар билан қопланган бўлади. Ўқ илдизи 1 м чуқурга етади, барглари қисқа бандли, ўрта қисмидаги барглари 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 етилганида қирраларидан чатнаб, 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. СССР да 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 триглицеридаларидан ташкил топган.

Кунжутнинг хосиятлари қадим замонлардан бери маълум бўлиб, унинг мойи бир қатор хасталикларни даволашда фойдаланилган. Жумладан, кунжут зикнафас ва астмани даволашда, жароҳат ва яраларнинг эт олишни 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 қнчимани кетказди».

Кунжут халқ табobatiда 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 холи 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 саноатнда, 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.

Крафш — соябондошлар оиласига кирадиган, юқори қисми шоҳланган ва бўйи 50 см етадиган пояни 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 шоҳларда кетма-кет жойлашган. Гуллари майда, оқ ёки сариғиш бўлиб соябонга тўпланган. Мевалари думалоқ, майда (1,5—2 мм диаметрида), кулранг ёки жигарранг-қўнғир тусда бўлади. Ўсимлик ёзининг ўрталарида гуллаб, меваси куз фаслининг ўрталарида пишди. Крафшнинг ватави Ўрта денгиз атрофидаги мамлакатлар ҳисобланиб, денгиз соҳилларидаги шўрхак ерларда ёввойи ҳолда ўсади.

Қадимий Юнонистон, Рим, Мисрда крафш доривор ўсимлик сифатида азизланар эди. Крафш эрамизгача 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. СССРда крафшнинг бир қатор навлари етиштирилиб, улар асосан мамлакатимизнинг Европа қисмида экилади.

Ўзбекистоннинг кўпгина областларида, жумладан Андижон, Фарғона, Қашқадарё, Сурхондарё, Тошкент, Самарқанд областларининг суғориладиган майдонларида, кўл ва жилға, ариқ, дарё бўйларида, зах ва нам ерларда ўсимлик табиий ҳолда учрайди. Шунингдек крафш кўпгина хўжаликларда, шахсий томорқаларда етиштирилмоқда.

Крафшнинг илдизмевали, баргли ҳамда новда маҳсулотли навлари етиштирилади. Улар ошкўк, озиқ-овқат маҳсулотида 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, витамин С (6 мг%), В₁, каротин, аспин гликозидини сақлайди.

Крафшнинг ўт қисмида углеводлар, эфир мойлари, органик кислоталар, флавоноидлар, витамин С, В₁, В₂,

РР, провитамин А лар билан бир қаторда калий, кальций магний, фосфор ва темир элементлари мавжуд.

Крафш халқ табобати амалиётида асабни тинчлантирувчи, лавшага, яллигланишга қарши дори, безгак хуружини қайтарувчи, сийдик ҳайдовчи восита сифатида фойдаланилади. Шунингдек, крафшнинг барги ва илдизидан тайёрланадиган дамлама иштаҳа очувчи, овқатни ҳазм эттирувчи, қабзият ва қоринни дам бўлишига даво сифатида ишлатилади. Крафш маҳсулотларидан тайёрланадиган доривор моддалар буйрак, қовуқ касалликларида, бод, ниқриз касалликларида ўз самарасини кўрсатиши мумкин.

Р. Собиров ва Ҳ. Холматовларнинг берган маълумотларига қараганда, крафш меваси нафас қийинлашганда ва нафас йўлларининг бошқа касалликларида ишлатилиб келинган. Меваси астма (нафас қисиши) касаллигида ва ҳиқичоқ тутишда ҳамда қайт қилишга қарши доривор сифатида ишлатилган.

Крафшнинг дамламаси тери касалликларидан темирлатки ва эшакемни даволайди, у билан йирингли яралар ювилади. Крафш илдизмеваларининг дамламаси эса иштаҳа очади, кўнгил айнишини босади, ҳайзни маромга солади.

Болгар олимларининг берган маълумотларига қараганда, крафш илдизмевалари оғриқ қолдирувчи, сийдик ҳайдовчи, иштаҳага урғу берувчи смил сифатида тавсия қилиниши мумкин. Шунингдек, крафш илдизмевалари буйрак касалликларида, тоқ безларининг шамоллашида, ниқриз, эшакем, қўтир, жинсий заифликда ҳам ижобий натижалар бериши мумкинлиги ҳақида маълумотлар бор.

Уй шароитида крафшдан осон йўл билан доривор олиш мумкин, бунинг учун яхшилаб ювилган крафш илдизи майдаланиб, 1 чой қошиғи, 1 стакан совуқ сувда 2 соат давомида дамлаб қўйилади. Тайёрланган дамламани кун мобайнида ичиш лозим кўрилади. Бу борада крафш илдизининг шарбати олиниши ва ундан 1—2 чой қошиқдан кунига 2—3 марта овқатланишдан ярим соат олдин ичилиши ҳам яхши натижа беради.

ЛИМОНЎТ

Лимонўт — лабигулдошларга мансуб кўп йиллик ўтсимон ўсимлик. Гиёҳнинг бўйи 60 см га етади, пояси ва барглари тўқдор. Бир оз пушти, бинафша ёки оқ гуллари

тўпгулларга йиғилган. Барглари тухумсимон, эфир мойли ялтироқ безчалар билан қопланган. Ҳсимлик меваси тўрт уруғли ёнғоқчадан иборат. Уруғи уч қиррали, чўзиқ, жигарранг. Ҳсимлик 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.

Ҳсимлиكنинг барглари ҳамда мурғак новдалари истеъмолга яроқли ҳисобланади. Ундан саноат миқёсида эфир мойлари олинади.

Лимонўтнинг ер устки қисми таркибда 0,02—0,14% эфир мойлари, витамин С (150 мг%), 5% танин, флавоноидлар, органик кислоталардан лимон, қаҳрабо кислотаси, минерал тузлар, провитамин А ва бошқа моддалар бор.

Лимонўтдан қадимдан ошкўк сифатида фойдаланиш билан бирга, халқ табобати 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 табобатида 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 фориг этувчи ични қабзиятдан холи этувчи хусусиятлари бор.

А. П. Поповнинг берган маълумотларига қараганда, халқ табобатида лимонўт воситасида тайёрланган бир қатор препаратлар (дамлама, настойка, гиёҳ мойи) бош гангишига даво, фалаж ва подаграга енгиллик беради, хуш кетишида фикрлашни тиклайди, шайтонлаш ва қуёнчиққа ижобий таъсир кўрсатади. Ҳсимлик мойи юрак ҳаприқишига, бод, беланги, юрак санчилида 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 холос этади, кўнгил айниб қайт қилишни тўхтатади. Уйқусизликка тиним бағишлаб, шақиқага 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, лимонўт препаратлари юрак оғриғи 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 қафас бир маромли тус олади (Х. Х. Халматов, И. А. Харламов, П. К. Алимбоева, М. О. Қарыев, И. Х. Хаитов, «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 лимон ўт, бўймодорон, эрмон, тоғрайхон, 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 минут қабул қилиш kifоя.

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, организмга дармон бағишлаб, юқумли хасталиклардан ҳимоя қилишда воситачилик қилади.

Лимонўтдан гўшт, балиқ, қўзиқорин консерваларини тайёрлашда, шунингдек баъзи ичимликлар ишлаб чиқаришда фойдаланилади.

Мурч — мурчгуллилар оиласига мансуб, илашиб ўсувчи кўп йиллик ўсимлик бўлиб, унинг узунлиги 10—15 метргача бориши мумкин. Барглари кенг тухумсимон. Гуллари майда, заъфарон-сариқ кўринишга эга бўлиб, шингилсимон тўпгулни ташкил этади. Меваси сершира данакча.

Мурчнинг асл ватани Ҳиндистон.

Мурч Европага узоқ мамлакатлардан келтирилиши тufайли 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 табаррук 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 тутishi 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, ғўра 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 секрециясини яхшилайди, таомнинг ҳазм бўлишини оsonлаштиради.

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 оғригига 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 қўллашаплар. Жумладан, мурчни натрунга (табий сода) аралаштириб доғларни йўқотиш, терини силлиқ қилиш учун баданга суртишни тавсия қилганлар.

Халқ табобатида мурчни ҳашаротлар чаққанида ёр 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 қўламда ишлатилади.

Мурчни зиравор сифатида фойдаланишда уни суиистеъмол этмаслик лозим. Ёш болалар, ҳомилали аёллар, меъда-ичак йўлида яраси бўлган кишилар, қўтир, эшак-емига чалинган беморлар ҳамда бавосилга йўлиққанлар мурчдан фойдаланмасликлари лозим.

ОЧАМБИТИ

Очамбити (жағ-жағ) — бутгулдилар 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 сифати-

да фойдаланишидан ташқари, дори-дармон сифатида ҳам фойдаланиб келинади.

Очамбити ўтининг таркибида рамногликозид глюкопин, бурс кислотаси, ошловчи моддалар, органик кислоталардан фумар, олма, лимон, узум кислоталари, холин, ацетилхолин, тирамин, инозит, витамин С ва К ларни сақлаши билан бирга минерал тузлар бўлади.

Ўсимликнинг уруғларида 28% га қадар ёғ бўлиб, уларнинг салмоқли қисмини аллилли хартал мойи ташкил қилади.

Очамбити халқ табobatiда кенг қўламда ишлатиладиган гиёҳлардан бири бўлиб, у меъда, ўпка, бурундан қон кетганида дамлама сифатида ичилади. Гиёҳнинг ер устки қисмини қайнатиб дамлама сифатида ичилади. Гиёҳнинг ер устки қисмини қайнатиб, буғини бод билан оғриган жойларга тутиш ижобий натижасини беради.

Тибет табobatiда 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 ўйғунлаштиради. Шу туфайли бўлса керак, Ўрта Осиё халқлари айни навбаҳор дамлари очамбитининг илдиз олди тўпбаргларида чучвара, кўксомса ва бошқа таомлар тайёрлаб истеъмол қилишади. Бундай таомларнинг инсон организмга жуда фойдали эканлигини ҳозирги замон медресини ҳам инобатга олади.

Очамбити киши организмда 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 олинад ва очиқ ҳавода, соя жойларда қурийтилади.

Очамбити ўсимлигидан уй шароитида қуйидагича дамлама тайёрлаш мумкин: сархил очамбити кўкати ёки унинг қуритилган гиёҳидан 2 ош қошиқ миқдорида 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, дамламадан кунига 4 маҳал 1 ош қошиғидан ичилади (Ҳ. Ҳ. Холматов, З. Ҳ. Ҳабибов 1972).

Илмий медицина амалиётида очамбитидан тайёрланган дори-дармонлар буйрак, ўпка хасталикларини даволашда, бачадондан бемавруд оқаётган қонни тўхта-тишда, унинг мушак тонусларини ошириш учун ишлатилади.

Очамбитининг саноат миқёсида суюқ экстракти ва спиртли настойкаси чиқарилади.

ПЕТРУШКА

Петрушка — соябонгулдошлар оиласига 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 бўлаккли. 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 витамин С, 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 тутади.

Петрушка дори-дармон сифатида қадимдан қўлланаиб келади. Халқ табobatiда петрушка безгакка шифо берувчи, тер ва ел ҳайдовчи, буйрак ва қовуқдаги тошларни эритувчи омил бўлиб хизмат қилади. Петрушканинг янги шарбати эт узилишида, пўла бўлганда, латеганда, юзларни доғлардан (сепкил) тозалашда, чивин ва арилар чаққанда ҳамда жароҳатларни даволашда

яхши натижа беради. Петрушка уруглари асосида тайёрланадиган суртма битни ўлдиреди. Петрушканинг барги, илдимеваси ва меваси сийдик ҳайдовчи омил сифатида тавсия этилади. Ҳ. Ҳ. Холматов ва И. А. Харламовнинг берган маълумотларига кўра, петрушка уруглари юрак салқинида, истисқода, буйрак, қовуқдаги тошда, ҳайз мароми бузилганида ижобий таъсир қилади. Петрушка илдининг қуюқ қайнатмасига лимон шарбати қўшиб суртилиб туриладиган бўлса, юздаги доғ ва сепкиллардан холи қилади.

Медицина амалиётида петрушканинг шифобахш хусусиятларидан ҳам фойдаланилади. Чунончи, петрушка мевалари диуретик ва спазмолитик ҳислатларга эга бўлиши билан бирга, меъда ости безлари секретиясини яхшилаб, овқат ҳазм бўлишига ёрдам беради ва ишга-ҳани яхшилабди. Бундан ташқари, петрушкани қовуқ, буйрак, тоқ безларининг яллиғланиши, ҳайз бузилишида, ҳашаротлар чаққанида оғриқ қолдирувчи восита сифатида тавсия этиши мумкин.

Юқорида кўрсатиб ўтилган касалликларда петрушка мевасидан ҳонаки дори-дармон тайёрлаш мумкин. Бунинг учун унинг мевасидан ярим чой қошиқ миқдорда олиб, обдан майдаланади. Сўнгра устига қайнатиб совутилган бир стакан (200 г) сув қуйиб, 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 фойдаланади.

Петрушканинг илдимеваси асосида ҳам доривор дамлама тайёрлаш мумкин, бунда бир чойнак қайноқ сувга тўрт чой қошиқ майдаланган илдимева солиб, 15 минут 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 ўрғиб олиниб, пана, бироқ ҳапо

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.

ПИЁЗ

Пиёз — кўп йиллик, бўйи 60—100 см га етадиган ўт ўсимлик. Ер остида йирик пиёзбошиси бўлади. Пояси йўғон, ичи ковак, ўрта қисмидаги жойлар бироз 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, СССРда 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), витамин С (10 мг%), В₁ (60 мг%), каротин, флавоноидлар (кверцетин ва унинг гликозидлари), бошқа элементлар қатори йод, фитонцидлар сақлайди.

Пиёзнинг кўкатида эфир мойлари, қанд, витамин С, В₂ (50 мг%), 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 хавфли 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-асносини 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 бўлма ва сил касаллиги таёқчаларининг кушандаси сифатида таъсир кўрсатади. Олимларнинг маълумотларига қараганда, пиёздаги учувчан фитонцид таъсирида сил таёқчаси 5 минут давомида ҳалок бўлади. Ҳатто куйдирги касаллиги микроби пиёз фитонциди таъсирида 10 минут ичида кучсизланиб қолади. Шу туфайли ҳам авлод-аждодларимизнинг суюмли озиқ-овқат масаллиғидан бири пиёз бўлиб қолган.

Н. З. Умниковнинг маълумотига кўра, 1805 йилда мамлакатга тарқалган қорин тифи эпидемиясида минг-минглаб кишилар қирилиб кетган. Бироқ, озиқ-овқат рационидан сира пиёз аримаган кишилар бу хавфли касалликка чалинмаганлар.

Халқ табobatiда пиёзнинг шифобахш хусусиятларидан атрофлича фойдаланилади. Уни ичакнинг қаттиқ сғриғида, колит, атеросклероз, гипертония, авитаминоз касалликларида, манқа, тумов, чипқон, ҳўппоз, сизлогичда, ҳатто юмалоқ гижжани туширишда ҳам ишлатилади.

Бодомча безларининг яллиғланишида (ангина) ва нафас йўллари шамоллаганида косага ёки ликопчага пиёзнинг сувини қуйиб, бошни сочиқ ёки бошқа нарса билан ўраб, ҳар куни 10 минут давомида уни ҳидлаш лозим кўрилади.

Пиёз киши организмиде қанд миқдорини камайтириш қобилиятига ҳам эга. Шу туфайли, кўпроқ пиёз со-

линган 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 хўппоз ва чипқоннинг тезроқ етилишига ёрдам беради, бавосилга малҳам бўлади. Шунингдек, пиёз бўтқаси юздаги доғ, сепкил ва ҳуснбузарларни йўқотишда яхши ёрдам беради.

Иштиробли йўталга қарши пиёзли халқ амали мавжуд. Бунинг учун бир стакан сутга 2 дона ўртача катталикдаги пиёзбошини майда тўғраб солиб қайнатилди 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 омихтаси 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 танаффус қилиб яна икки ой ейилиши тавсия этилади.

Пиёзнинг хушхўр зиравор эканлигини барча билди: сабза пиёз билан кўпгина таомларни татимли ва кўркем этишга одатланиб қолганмиз. Қузда экилган пиёз баррасини эрта баҳорда кўплаб истеъмол қиламиз.

Пиёз барглари ёрилган терига, қалинлаётган қадоққа қўйилади. Барра пиёз таомни ҳазм бўлишини яхшилайдиган, соч тўкилишидан асрайди. Барра пиёзнинг шарбатини қанд билан омухтаси организмни мустаҳкамлайди. Болгариялик олимларнинг фикрига кўра, тумов, гриппда барра пиёз сувига буғланган 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 препаратлар олинган бўлиб, улар медицина амалиётида кенг ишлатилади. Жумладан, пиёз асосли «Аллилчеп» препарати қабзиятга мойил бўлган ичак атонияси, атеросклероз хасталикларида томчи ҳолида истеъмол қилинади. «Аллылглицер» номи билан юритиладиган препарат 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. Ўрта иқлимли районларда баъзи турлари эфир мойи олиш мақсадида бир йиллик маданий ўсимлик сифатида экилади. СССРнинг жанубий районларида таркибида 0,3% гача эфир мойи ва 25% гача евгенол бўлган евгенол райҳони номли тури етиштирилади.

Ўрта Осиё районларида райҳоннинг ошрайҳон, ҳожирайҳон, садарайҳон, лимон исли райҳон каби эфир мойига бўй бир қанча турлари бўлиб, улардан эфир мойи олиш, озиқ-овқатга хушбўй ҳид бериш, консерва бошқа маҳсулотларни тайёрлашда фойдаланилади.

Райҳон таркибида 1—5% атрофида эфир мойлари, 5% таннин, сапонин, ўткир маза берувчи омиллар, органик кислоталар, витаминлар сақлайди. Эфир мойларининг салмоқли ҳиссасини (55%) метил-хавникол, 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 аврида Диоскорид ҳам маълумотлар қолдирган эди.

Райҳон сўзи кўҳна араб тилида «вужуди хушбўй

ўсимлик» маъносини берган, форсча уни «исфаран» деб атаган 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 фойдаланса, яъни 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 катарига яллиғланишга раддиялик қилувчи омилдир. Шу билан бирга райҳон сийдик йўли касалликларини даволаш учун тавсия қилиниши мумкин. Бундан ташқари райҳон йўталда, қизамиқ асорати бўлганларга енгиллик беради (Д. Йорданов ва бошқалар «Фитотерапия», 1975).

Болгар халқ медицинасида райҳон асосида тайёрланган қайноқ дамлама билан буйрак, қовуқ, сийдик йўллари шамоллашида, тумов, ангина, безгак ҳуружидан фориг этувчи ва даволовчи омил сифатида фойдаланилади.

Райҳон сирка ва озроқ миқдорда туз билан қайнатма ҳолида тиш оғриғини қолдиради. Райҳон барглари-нинг шарбати ўрта қулоқ йиринглашида фойда беради.

Болгар медицинасида даволаш амали қуйидагича: 2 чой қошиқ миқдорида майдаланган райҳон бир ёки икки стакан қайноқ сувга дамланади. Бу кунлик норма ҳисобланади. Уни гуш, экзема ва яраларни тузатишда тавсия этилади.

Ўзбек ошхонасида райҳон ошкўк ва зиравор сифатида ҳам қадрланади. Жумладан, райҳон билан гўшти, ёғли масаллиқларга таъм беришда, сабзавот ва резаворларни консервалашда атрофлича фойдаланилади. Райҳоннинг яна бир ажойиб хусусиятларидан бири мева қоқиларини ҳашаротлар зарарлашидан асраши ҳисобланади.

Райҳон барглари-ни қури-тиб қишга асраш учун ўсимлик айни гуркираб, гуллаш олдидан устки барглари чил-

пиб олинади-да, саватчага ғовак қилиб тахланади, сўнг-
ра уни пана, ҳаво эркинлиги бўлган жойларда қурити-
лади.

РОВОЧ

Ровоч — торондошлар оиласига мансуб, кўп йиллик ўтлар туркуми. Урта 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 силлиқ, пастки қисми бир оз ялпайган, қизғиш рангли, юқори томони сершоҳ бўлиб, учида пирамидасимон тўпгуллар ҳосил қилади. Барча барглари йирик буйраксимон — япалоқ бўлиб, уларнинг узунлигида 18—50 см, эни 20—60 см га тенгдир. Гуллари даста-даста бўлиб ўрнашган, узун бандли бўлади. Мевалари йирик, кенг тухумсимон, унинг ичида ёнгоқсимон тўқ қўнғир ёки қизил рангли уруғлар бор. У май — июлда гуллайди ва уруғлайди. Бу ўсимлик, Қоржонтов, Угом, Чотқол, Туркистон, Зарафшон, Ҳисор ва Фарғона тоғ тизмаликларида, шағалли тоғ ён бағирларида денгиз сатҳидан 900—1700 м баландликда ўсади.

Саноат аҳамиятга эга бўлган мазкур ровоч илдизида 14—18% танид моддаси, 6,6% қанд, 22% крахмал, 0,8% глюкозид ва бўёқ моддалар, баргларида эса органик кислоталар мавжуд.

Ровочдан саноат миқёсида ошловчи моддалар олиниши билан бирга медицина амалиётида асқотадиган шифобахш омиллар ишлаб чиқарилади.

Ровочнинг яна бир турлари борки, улар тотимли озиқ-овқат маҳсулотли сифатида турли таомлар қаторига қўшилади ва уларни тўғридан-тўғри истеъмол қилиш ҳам мумкин. Шу билан ҳам полиз ровочи номи билан юритиладиган («Реум ундулатум») тури маданий равишда кенг кўламда етиштирилади.

Ровочнинг шифобахш хусусиятлари жуда қадим замонлардан бери маълум бўлиб, ўз вақтида Абу Али ибн Сино у билан безгак, чечак, вабо, қизамиқни даволаш билан бирга, меъдани мустаҳкамловчи омил сифатида ҳам фойдаланган. Бундан ташқари у ровоч воситасида ичак, қовуқ хасталикларнинг оғриғидан фориг этувчи, бачадондан бемавруд қон кетишини тўхтатувчи, ич қотирувчи неъмат сифатида тавсия этган.

Табиатшунос олим С. С. Саҳобиддиновнинг берган маълумотларига қараганда, ровоч халқ табобатида алоҳида ўрин тутди. Жумладан, ровоч илдизини пўстидан ажратиб қурилади, сўнгра унинг сутли қайнатмасини ички касалликларни даволаш учун ичирилади, чунончи у меъда фаолиятини яхшилайди, юракни мустаҳкамлайди. Шу билан бирга, ровоч илдизидан тайёрланган қайнатма қон кетишини тўхтатади. Туркистон ровочининг мурғак шох ва барглари татимли масаллиқ сифатида овқатга ишлатилади.

Олимларнинг таъкидлашларича, ровочдан шароитга қараб апрель ойининг бошларидан июнь ойининг бошларигача фойдаланиш мумкин, чунки бу даврда унинг истеъмол қилинадиган қисмлари қотмаган ва киши организми учун керак бўладиган органик кислоталарга (олма, лимон, оксалат, қаҳрабо, фумар ва бошқа кислоталар), шунингдек организм учун зарур бўлган калий, кальций, фосфор ва магний тузлари ва витаминларга 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 бўлакларга ажратилган ҳолда очиқ ҳавода қурилади.

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 — пиёзгулдошлар оиласига кирувчи кўп йиллик, пиёзбошли ўт ўсимлик бўлиб, унинг пояси цилиндрсимон кўринишга эга, тик ўсади, барглари чизиксимон ёки ясси шаклда, ўгкир 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. СССРнинг 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, витамин С (0,24 мг%). В группа витаминлари, 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 темираткига 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 доривор препаратлар ичакнинг қадалиб оғришида (атония), ич ўтганда, кўр ичак яллиланганда, нафас йўллари хасталанганда, айниқса йнрингли зотилжамда, зиққинафасда, хафақонда, истисқода, тумов, грипп, атеросклерозда яхши натижа беради. Шунингдек, саримсоқ препаратлари қарнийб барча қо-

вуқ ва буйрак касалликларида сийдик ҳайдовчи омил сифатида, оёқлар салқиганида, талоқ шишида фойдали ҳисобланади.

Саримсоқ шарбатининг чўчқа мойи билан омиктаси 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 тadbиркорлик билан фойдаланиш мумкин. Саримсоқ асосли малҳам ёки унинг шарбати сўғал 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 медицинада 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 препаратлар қон босимини пасайтириб, юрак қисқариш амплитудасини оширади. Саримсоқ қон томирларини кенгайтириш билан бирга организмни 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 пуфағи касалликларида ёрдам берувчи дори ҳисобланади.

Уй шароитида 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 ҳаф-

тадан сўнг ундан кунига 4 маҳал 15 томчидан овқатланишдан олдин истеъмол қилинади.

Агар сўгал ёки қадок кетгазилмоқчи бўлинса, унда саримсоқнинг пиёзбошисини эзиб бўтқа ҳолига келтирилади ва унга тенг миқдорда чўчка ёғи қўшилади.

Саримсоқ пиёзбошлари таомларнинг шифобахшлик тарафларини бойитишидан ташқари колбасалар тайёрлашда, консервалар қилишда, табиат неъматларини тузлашда зиравор сифатида ҳам фойдаланилади.

ТОҒБЎЗНОЧ

Тоғбўзноч — лабгулдошлар оиласига мансуб, бўйи 50 см гача борадиган чала бута. Ўсимликнинг новдалари қисқа, улар майин туклар билан қопланган. Барги ўткир, асоси понасимон, бутун қиррали, сийрак тукчали, юқоридаги бурчакларининг асосида ингичка тешикчалари бўлади. Гуллари новдаларнинг учида тўпгул ҳосил қилади. Ўсимликнинг гулкосачабарглари узулиги 9—14 см, майин тукли, бинафша рангли. Гултожбарглари 15—18 мм катталиқда, ташқи томони қалин, майин тукчали, гунафша рангли.

Ўсимлик июнь-июль ойларида гуллаб, уруғи июль — августларда етилади.

Қ. Ҳ. Ҳайдаров ва Қ. Ҳ. Ҳожиматовларнинг ёзишларига қараганда, тоғбўзноч Тошкент, Фарғона, Самарқанд, Қашқадарё, Сурхондарё областларидаги шағалли тоғ ён бағирларида учрайди.

Тоғбўзноч таркибида 2—3% эфир мойлари бор.

Ўсимликнинг мурғак барг ва нозик новдалари зиравор маҳсулот сифатида фойдаланилади. Озиқ-овқат маҳсулотларини таъмирлашда сақлашда бу ўсимликдан тадбиркорлик билан фойдаланилса, неъматларнинг сақланиши хийла узайиб, уларнинг татимлиги ҳамда хушхўрлиги ортади.

Тоғбўзночнинг зиравор маҳсулотларини қишга сақлаш ҳам мумкин. Бунинг учун ўсимлик айни гуллаш олдидан барглари саралаб олинади-да, қуёш нуридан муҳофаза этилган пана жойларда, ҳаво эркинлигида қурилади. Қурииб олинган маҳсулот қоғоз қопчаларга солиниб ҳароратдан холи бўлган жойларда сақланади.

Тоғ жамбили — лабгулдошлар оиласига мансуб ўт-симон ёки ярим бута ўсимлик. Ўрмалаб ўсувчи тоғ жамбили асосан тоғ ён бағирларида юмшоқ, тошли ва шағалли жойларда учрайди. Тоғ жамбилининг дағаллашган ёғочли шохи бўлиб, кўпинча ер бағирлаб ётади, баргари чўзиқ, туклар билан қопланган, зихлари 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 ойидан бошлаб гуллайди.

Ўсимлик иттифоқимизнинг кўпгина жойларида учрайди, жумладан Украина, Полесье, Сибирь, Кавказ, Ўрта 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. Оташ-парастлик дамларида ҳам оловга тоғ жамбилидан тутамлаб ташлаб турилган. Ўтда ёнаётган ўсимлик ўзидан хушбўй ис таратар эди. Ўрта аср рицарлари тоғ жамбили тикиб туширилган шарфларни тақиб юришни ҳуш кўрар эдилар.

Тоғ жамбили ошкўк, зиравор, доривор омил сифатида қадимдан қўлланиб келинади.

Тоғ жамбили таркибида 1% га қадар эфир мойи, таннинлар, флавоноли гликозид, серпилин каби моддалар билан бирга витаминлар, минерал тузлар, органик кислоталар бор. Ўсимлик таркибидаги эфир мойида тимол ва кавракрол мавжуд бўлиб, улар ўз навбагида кучли антисептик хусусиятга эгадирлар.

Халқ табobati амалиётида тоғ жамбилининг серхосиятли хусусиятларидан атрофлича фойдаланадилар. Жумладан, тоғ жамбилидан тайёрланган қайнатма меъда фаолиятини яхшилайти, кўкрак оғриғида, йўтал, уйқусизликда истеъмол қилинади. Модда алмашилишининг 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 кўрса-

тади. Унинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатма билан оғиз чайқалса, танглай қуриши, милкларнинг яллиғланиши даволанади.

Халқ табобатида тоғ жамбили ичнш 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, 1968).

Тоғ жамбили алкоголизмга 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 тортишишга қарши, гижжа ҳайдовчи, жароҳатларни тузатувчи, эт олдирувчи (айниқса кислота билан куйганда) восита ҳисобланади.

Польшада эса тоғ жамбили бактерицид, яллиғланишга қарши тинчлантирувчи, иштаҳа очувчи, буйрак яллиғланганида, жигар хасталикларида, невралгияда, ревматизм, бронхит, бронхиаль астма касалликларида қўлланилади.

Болгарияда тоғ жамбили иштаҳа ёмонлигида, бронхиаль астма, яра касалликларида тавсия қилинади.

Илмий медицинада ҳам тоғ жамбилининг тутган ўрни бор. Ҳозирда саноат миқёсида чиқарилаётган «Пертуссин» препарати, дорихоналарда тайёрланадиган айрим дори-дармонлар бунга мисол бўла олади. Улар бронхит ва юқори нафас йўллари шамоллаганида балғам кўчирувчи дори сифатида, шунингдек радикулит ҳамда нервларнинг шамоллаши билан боғлиқ бўлган касалликларда оғриқ қолдирувчи восита сифатида тавсия этилади.

Усимлик 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 қуригилади. Ўсимликни илдизи билан юлиб олиш мумкин эмас, акс ҳолда ўсимликнинг табиий запаслари йўқолиб кетади.

ТОҒРАЙҲОН

Тоғрайҳон — лабгулдилар 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 тўпгулни ташкил қилади. Улар эса ўз навбатида поя учида рў-ваксимон тўпгулни ҳосил этади. Меваси — тўртта ён-ғоқча.

Тоғрайҳон Иттифоқимизнинг шимолий районларидан ташқари барча жойларида 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 таркибиде 2,2% эфир мойлари, 6—8% танид моддаси, микроэлементлар, органик кислоталар, витамин С, каротин каби моддалар бор бўлиб, эфир мойларининг таркибига феноллар (44% гача) — тимол ва карвакрол, сесквитерпенлар, эркин ҳолдаги спиртлар, геранилацетат каби моддалар киради. Ўсимлик уруғларида 28% га қадар ёғлар бўлади.

Халқ табobati амаиётида тоғрайҳон бод, фалаж, тутқаноқ, қуёнчиқ, ичак оғриқларида қўлланилади, шунингдек уни 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 терла-

тувчи омил сифатида шамоллаш билан боғлиқ бўлган касалликларда тавсия этилади.

Тоғрайҳон меъда-ичак фаолиятининг сустлигида, умумий дармонсизликда тавсия этилади, мичал касаллигида компресс сифатида фойдаланилади. Ўсимлик 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.

ГДР да тоғрайҳон тирашишда тинчлантирувчи, спастик йўталда, меъда-ичак касалликларида ишлатилади.

Австрияда тоғрайҳон асосида тайёрланадиган қайнатма ва ўсимлик мойи изтиробли йўтални қолдирувчи, тинчлантирувчи, иштаҳага барака берувчи, меъда яллиғланишида, колит касаллигини даволашда тавсия этилади.

Польшада тоғрайҳоннинг препаратлари ўт ҳайдовчи, балғам кўчирувчи, асаб торини сокинлаштирувчи восита сифатида фойдаланилади.

Францияда эса тоғрайҳон препаратлари юқорида кўрсатиб ўтилган мақсадлардан ташқари жароҳатларни тез битиши учун, антиспастик омил сифатида тавсия қилинади.

Медицина амалиётида тоғрайҳон дамламаси ичак фаолияти заифлашганида, иштаҳа очувчи, овқатни ҳазм бўлишини яхшиловчи, сийдик ва ел ҳайдовчи, балғам кўчирувчи, гижжа ҳайдовчи дори сифатида ҳам буюрилади. Ташқи даво учун компресс ҳамда ванна сифатида фойдаланилади. Тоғрайҳон мойи эса тиш оғригини қолдирувчи восита ҳисобланади.

Уй шароитида тоғрайҳон ўтидан дори-дармон тайёрлаш учун икки чой қошиқ майдаланган тоғрайҳон олиб 400 г қайноқ сув билан дамланади. Тайёрланган дамламини 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 — август-

нинг бошлари) устки қисми, яъни сербаргли жойлари, 20—30 см қилиб ўриб олинади. Ёмғирдан сўнг ёки шабнам тушганида ўсимликдан маҳсулот тайёрлаш ярамайди. Ўриб олинган тоғрайхон 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 қуригилади. Қуригилаётган маҳсулотнинг тагида тоза қоғоз ёки бирорта мато бўлиши лозим. Вақт-вақги билан тоғрайхон маҳсулоти қуригунига қадар ағдарилиб турилиши керак. Агар тоғрайхон 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.

ШЕРОЛҒИН

Шеролғин — мураккабгулдилар 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, Ўзоқ 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, витамин С, 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 татимлиги ва ҳузурбахшлиги билан ажралиб туради.

Ўсимликнинг сархил барглари асосида тайёрланадиган салат, газаклар нафақат иштаҳа очибгина қолмасдан, овқатнинг ҳазм бўлишини ҳам осонлаштиради.

Нози-неъматларни консервалашда шеролғиндан фойдаланилади. Бодринг, помидор, кулчақовоқ (патиссон), таррак, қалампир ва бошқа сабзавотларнинг орасига бир-икки шеролғин шохчаси солиниб таъмирландиган 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 қўламда ишлатилади.

Ҳозирда саноат миқёсида «Тархун» номи билан юритилувчи оромижон, чанқоқбосди ичимликлар фирмали ёрлиқлар билан чиқарилмоқда. Шеролғиннинг кўҳна арабча атамаси «тархун» деб аталади.

ШИВИТ

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 қўшалоқ писта.

Шивит ёввойи ҳолда Жанубий Европа, Ҳиндистон, Миср, Эфиопияда учрайди. У қадим замонлардаёқ Миср, Ювонистон, 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 витамин С (51—128 мг%), А, В₁, В₂, РР, каротин, флавоноидлар, минерал тузлар сақлайди.

Шивит кўҳна замонлардан бери халқ табobati амалиётида қўлланиб келинади. Ўсимликнинг меваси аяжир билан бирга қайнатилса, ўткир йўтал ва зикқинафасга даво бўлади (С. С. Саҳобиддинов, 1918). Ши-

витнинг ер устки қисмидан тайёрланадиган дамлама ҳазми уйғунлаштиради, иштаҳага барака бериб, қорин дамлашидан холи қилади. Шу билан бирга у ични маъромлаштиради, 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 бойитиш 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 типчлантирувчи, бедор уйқусизликка уйқу бағишловчи, қуёнчиққа даво бўлувчи омил сифатида ҳам тавсия этилади.

Халқ табobatiда шивит суви деб номланувчи препарат кенг кўламда қўлланилиб, у асосан, ичак метиоризмида (қоринни дам бўлиб оғриши), колит ва нефроитларда тавсия этилади. Шунингдек, шивитнинг ер устки қисми асосида тайёрланадиган дамлама гипертония касаллигида беозор доривор омил сифатида тавсия қилинади.

Илмий медицинада шивит меваларининг порошоги балғам кўчирувчи, ўт, ел ва сийдик ҳайдовчи дори сифатида буюрилади. Шунингдек, ўсимликдан тайёрланган препаратлар спазмолитик хусусиятга эга бўлганлиги туфайли, қорин бўшлиғидаги органлар спазмасида, сурункали спастик колит, сурункали юрак-қон томирлар касалликларида тавсия этилади.

Шивит меваларидан саноат миқёсида анетин препарати олинган. Уни сурункали юрак тож қон-томирлари фаолияти сусайганда ишлатиш лозим топилган.

Уй шароитида шивит мевалари асосида дамлама тайёрлаш учун 2 чой қошиқ миқдориди 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.

ЯЛПИЗ

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 әрраси-
мон ўткир учли бўлиб, улар бандсиз ёки қисқа банди билан поячаларда қарама-қарши жойлашган. Гуллари поя учиде бошоқсимон ёки ҳалқасимон тўпгулни таш-
кил қилади. Меваси ғилофлар ичиде сақланадиган бир уруғли тўртта ёнғоқча.

Ялпизнинг жуда кўп турлари мавжуд бўлиб, шулар-
дан 40 га яқини СССРда учрайди. Ўрта Осиё шароити-
да осие ялпизи, сув ялпизи, қора ялпиз кабиларни уч-
ратиш мумкин. Ўткир ялпиз номи билан юритилувчи
хили маданий равишда кўпайтирилади. Саноат миқёси-
да ментолга бой эфир мойли ялпиз СССРнинг Украина,
Краснодар ўлкаси, Воронеж области каби районларида
махсус хўжаликларда етиштирилади.

Ялпиз табиий ҳолда сернам ўтлоқларда, сув ёқала-
рида учрайди.

Ялпиз кўкати ошқўк, зиравор сифатида, доривор
омил бўлиб ишлатилади. Ўсимлик асосида олинадиган
эфир мойлари саноат миқёсида медицина препаратла-
ри олинишида, парфюмерия мақсадлари учун фойдала-
нилади.

Ялпиз таркибиде эфир мойлари (ментол, ментон,
пинен, фландрен, цениол, незлиол, жасмин), органик
кислоталар, флавоноидлар, каротин, рамноза, глюкоза,
рутин, витамин С, минерал тузлар ва яна бир қатор
моддалар мавжуд.

Ялпиз жуда қадим замонлардан буён халқ табобати
амалиётида кенг кўламда фойдаланиб келадиган сер-
хосиятли гиёҳ ҳисобланади.

Абу Али ибн Сино ялпиз билан ичак оғриқларини
даволаган. Ундан овқатни яхши ҳазм қилишни яхши-
ловчи, гижжа ҳайдовчи, қон тўхтатувчи, қайт қилишни
қолдирувчи восита сифатида тавсия этган.

Халқ табобати амалиётида ялпизнинг ер устки қис-

мидан тайёрланган қайнатмаси тиш оғриғи, оғиз қарашини, 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 касалликларид (ипохондрия, истерия), ошқозон-ичак йўли фаолиятини яхшиловчи, тинка қуриши, ҳолсизланишда, вабо ва бод касаллигида организмни мустаҳкамловчи таъсир бор. Ялпиз ўт ҳайдаш хусусиятига ҳам эга. Ялпиз бавосил, ширинча, мичал касалликларида фойдали неъматлардан ҳисобланади.

Р. Собиров ва Ҳ. Холматовларининг 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 қўйилади, 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 медицина амалиётида ялпизнинг салмоқли улуши бор. Фармацевтика саноатида ялпиз таркибидаги эфир мойи валидол, карвалол, олеметин, энатин, анестезол, Зеленин томчиси, Трасков эритмаси каби препаратлар таркибига киритилган бўлиб, бу препаратлар юрак тож қон томирларининг тиришишга (спазма) ҳамда юрак касалликлари билан оғриган беморларга тавсия этилади ва бошқа тиббий мақсадлар учун ишлатилади.

А. А. Алтымышевнинг берган маълумотларига қараганда, ялпизли кулчалар, ялпизли сув (аччиқ элекси таркибига кирувчи), барглари асосида тайёрланган дамлама (5 г маҳсулот 200 мл сувга) кўнгил

айнишини қолдирувчи, ўт ҳайдовчи омил сифатида тавсия этилади.

Ўй шаронтида ялпизли қайнатма тайёрлаш учун 5—20 г ча ялпиз 200 г сув билан 15 минут давомида қайнатилади, сўнгра докадан сузилиб, шарбатидан кунига 2 маҳал овқатдан икки соат олдин ичилади.

Ялпиз кўкатиини ошкўк 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

Қаләмпир — кўп йиллик (мадавийлаштирилгани 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 маъданийлаштирилган бўлиб, ҳозирда ёввойи ҳолда учрамайди.

Қалампир 1493 йилда Колумб томонидан Америкадан Испанияга келтирилган. Россияда XVII асрдан бошлаб етиштира бошланди. Ҳозирда иқлим шаронти тўғри келган барча мамлакатларда етиштирилмоқда.

СССРда Украина, Кавказ, Қуйи Поволжье, шунингдек Ўрта Осиё республикаларида кенг кўламда етиштирилмоқда.

Қалампирнинг икки хили қайд қилинади, биринчи группа навларига — сабзавот кўринишида фойдалани-

ладиганлари, иккинчи группа навларига зиравор сифатида ишлатиладиган ўткир тамли қалампирлар киради.

Қалампирнинг сабзавот навлари таркибда 10—11% қуруқ моддалар, 2—6% қанд ва крахмал, 1,5% га яқин оқсил, мой, клетчатка, салмоқли миқдорда витамин С (500 мг%), каротин, витамин РР, В₁, В₂, В₆, фолат кислотаси каби моддалар билан бир қаторда натрий, калий, магний, кальций, темир, фосфор тузларини сақлайди.

Ўткир қалампир мезаларида юқорида кўрсатиб ўтилган моддалардан ташқари, ўзига хос аччиқ мода — алкалоид капсаицин (0,22% гача), 1,2% га қадар эфир мойлари, стероидли сапонинлар, 0,4% га қадар каротиноидларни сақлайди.

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 урганишлатилади. 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) препарат 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 зиравор сифатида танилган.

Қалампирмунчоқнинг асл ватани тропик зонадаги Жолук ороллари ҳисобланади. Голландлар бу ороллари забт 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 VIII асрда французлар қалампирмунчоқ эгаларини чалғитиб, бир кема ўсимлик ниҳолларини олиб қочийшга муваффақ бўлдилар. Шундан сўнг Маврикий оролларида, кейинчалик англичанлар томонидан Занзибар оролларида экиб ўстирила бошланди. Ҳозирда биргина Занзибар дунё бозорига чиқарилаётган қалампирмунчоқ маҳсулотларининг қарийб 80% ни 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 ҳоқонга мурожаат қилиш даврида оғзида қалампирмунчоқ тутиб туриши лозим эди. Шу билан сарой саҳобалари ўзларининг нафаслари билан ҳавони «булғатмаслик»лари керак эди. Кўҳна миср фиръавнларининг бўйнига қалампирмунчоқ тизмаси осилиб мўмийеланар эди. Ўз даврида қалампирмунчоқ Европада ҳам жуда қадрланган. Буюк Константин эрамизнинг 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, зиравор, шифобахш неъмат сифатида ишлатилиб келинади. Уни араблар каранфул деб аташар эди. Қадимий табибларнинг қолдирган маълумотларига қараганда, 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 яхшилайди, кўнгил айнишида ва қусишда наф беради.

Илмий медицина амалиётида қалампирмунчоқ меъда-ичак фаолиятини яхшилашда, қорин дам бўлганида қўлланилади. Бундан ташқари қалампирмунчоқ стоматология амалиётида ниҳоятда қадрланади. Чунки қалампирмунчоқ мойи («Масло гвоздики») оғриқсизлантирувчи (анестезия) ва дезинфекцияловчи хусусиятга эга.

Қалампирмунчоқ 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 фойдаланиши мумкин.

Бизнинг мамлакатимизда қалампирмунчоқ таркибида мавжуд бўлувчи эвгенол мойини эвгенол райҳони ва эвгенол камелияси ўсимликларидан олинади.

ҚИЧИ

Қичи (хартал, хантал, хардал) — бутгулликлар oilасига кирувчи бир йиллик ўсимлик туркуми. Пояси тик ўсувчи, туксиз, шохланган бўлиб, ўсимликнинг илдизолди ва поясининг ластки 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 республикамининг бир қатор областларида 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 маҳсулот берадиган, салат барг сифатида ишлатиладиган ҳамда илзизмезали 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 олинади, 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, нонвойчиликда, шунингдек техникада атрофлича фойдаланилади. Кунжараси молларга берилади.

Қичи жуда қадим замонлардан бери халқ табobati амалиётида фойдаланиб келинган. Ўз даврида Абу Али ибн Сино қичи уруғи билан 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 медицинаси амалиётида қичи уруғлари қабзиятдан холи қилувчи, тумовга қарши, иштаҳа очувчи омил сифатида тавсия этилади.

А. П. Поповнинг берган маълумотларига қараганда, қичи афюн (қора дори, опий) билан заҳарланиш рўй берганида ижобий натижа беради. Бунинг учун

афюн 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. Шу билан 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-гина янчилган қичи уруғлари сув билан қўшилади-да, суюқ ҳамир кўрнинини олгунча қориштирилади. Қоришма бирорта лахтак ёки тўқима парчасига юпқа қилиб суртилади ва оғриқли азиятланаётган жойга босилиб, унинг устидан жули мато билан ўраб қўйилади (қичи бўтқасидан фойдаланишдан олдин оғриётган жойлар ўсимлик мойи билан суртилган бўлиши мақсадга мувофиқ). Компресс одатда тери кучли қизаргунича (15—20 минут катта ёшдагилар учун, болаларга хийла озроқ муддат) сақлаб турилади. Қичидан обзан сифатида фойдаланиш учун 200—500 г миқдордаги уруғлар эзилмаси сув билан аралаштирилади. Обзан қабул қилиш даври 20 минут атрофида бўлиши керак. (Д. Йорданов, П. Николов, А. Бойчинов, 1972).

Илмий медицинада қичи уруғидан тайёрланган доривор препаратлар (горчичник қоғози, уруғ кукун, 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, ба-лиқли таомларга гарнир сифатида ишлатилади. Бундан ташқари қичи баргларини 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. Гулларп 1—2 та ўрама баргчага эга, ранги оқ ёки пушти бўлиши мумкин. Улар мураккаб соябонга тўпланган бўлиб гултож-барглари 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 Кичик 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, шунингдек СССР да кўплаб экилади. Республикамизнинг Тошкент, Жиззах, Қашқадарё ва Самарқанд областларидаги тоғлар бағрида, яланглик, сой ва жилға атрофларида табиий ҳолда учрайди.

Қора зиранинг нафақат меваларигина эмас, унинг мурғак поячалари, барглари ҳатто илдиэлари ҳам зиратор сифатида ишлатилади.

Қора зира мевалари таркибида 7,17% эфир мойлари, 22% ёғ, 23% оқсил, ошловчи моддалар, флавоноидлар, 3% қанд 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 химиявий сости бўйича фарқ қилади.

Қора зира халқ медицинасида атрофлича қўлланилади. Чунончи, зира уруғининг қайнатмаси камқонлиқда, 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 табобати амалиётида қора зира қайнатмаси бачадон касалликларини даволашда қўлланилади, уни кўзга қувват бағишловчи омил сифатида ҳам ишлати-

лади. Қора зиранинг балғам кўчирувчилик хусусиятдан ҳам фойдаланилади.

Медицина амалиётида зира меваси одамнинг меъда-ичак системаси фаолиятини яхшилаш, безлар секретциясининг ишини уйғунлаштириш учун тавсия қилинади. Қора зира мойи организмдаги зарарли микробларга қирон келтиради. Унинг ижобий томонларидан яна бир овқат ҳазм қилишни осонлаштиради, ўт ажралишига ёрдам беради. Қора зирадан тайёрланидиган 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 шаронтида қора зира асосида дамлама тайёрлаш учун 1 ош қошиқ миқдорида қора зира олиниб, 200 г қайноқ сув билан 30 минут давомида ёпиб қўйилади. Унинг шарбатидан 1 ош қошиқдан кунига 3—4 маҳал ичилади.

Қора зира асосида иштаҳа очувчи дамлама тайёрлаш учун қуйидагича амалдан фойдаланиш мумкин. Бунинг учун эрмон ўти, угир илдизи, учбарг япроқлари тенг миқдорда олиниб, яхшилаб аралаштирилади. Аралашмадан 1 ош қошиқ олиб, 200 г қайнаган сувда 20 минут дамланади, кейин сузиб, овқатланишдан 15 минут аввал бир қошиқдан ичилади (П. П. Голыщенко, 1971).

Фармацевтика амалиётида тайёрланидиган дориларнинг мевасини ва ҳидини яхшилаш учун қора зира меваларидан олинган эфир мойи қўйилади.

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 енгил оқувчи, тиниқ модда бўлиб, рангсиз ёки бироз 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 юритилган доривор препарат 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 тўймасин, бўкиб қолмайди, балки вазни ортиб, сутти кўпаяди ва у шифобахш бўлади.

Қора зирани бизнинг республикамизда ҳам экиб, ўстириш мумкин.

ҚОРАҚАНД

Қорақанд — зиркдошларга мансуб буталар туркуми. Ернинг Шимолий ярим шарида 160 тури учрайди. СССР да 12 тури (аксарияти Ўрта Осиёда) тарқалган.

Қорақанднинг бўйи 4 м га 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, чўзиқроқ тухумсимон шаклда, узунлиги 0,7—1,2 см келади. Меваси августнинг иккинчи ярмидан сентябрь ойининг охирларигача пишади. Ўсимликнинг 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 меваси зиравор омил сифатида, шунингдек бир қатор хасталикларнинг давоси сифатида фойдаланилади.

Қорақанд меваси ўз таркибида витамин С (250 мг%), органик кислоталар (олма, лимон, оксалат), холинсифат моддалар, қанд, минерал тузлар ва бошқа моддаларни сақлайди.

Қорақанд мевалари қадимдан халқ таботатида ишлатилиб келади.

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 пасайтирувчи, иштаҳа уйғотувчи, ўт ҳайдовчи, яллиғланишга қарши восита сифатида фойдаланилади. Қорақанд илдизидан 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 қайнатма билан ошқозон-ичак касалликлари, бод, безгак, зотилжам, сил касалликларини даволашда ишлатадилар. Ўсимлик гуллари асосида тайёрланадиган дамлама билан юрак касалликларини ва безгакни даволашда фойдаланидилар.

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. Алтымышев, 1976).

Илмий медицинада 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. Қорақанд бир қатор маҳсулотларни консервацияда ҳам фойдаланилади.

Қорақанд ұсимлиги ва умуман барча зирк турларидан саноат аҳамиятига эга бўлган ноёб бўёқлар олинади. Ўсимлик ёғочидан нафис, жиллдор буюмлар ясаллади. У асалчил ўсимлик ҳамдир.

ҚОРАЎТ

Қораўт (семизўт) — семизўтдошлар оиласига кирадиган, бўйи 10—35 см га етадиган этли, сершоҳли, кўтарилиб ёки ётиб ўсувчи пояли бир йиллик ўт ўсимлик. Барглари этли, чўзиқ лапцетсимон ёки кураксимон, поя ва шохларида бандсиз кетма-кет, юқори қисмдагилари қарама-қарши ўрнашган: майда сариқ рангли гуллари якка-якка ҳолда ёки 2—3 тадан барг қўлтиғига жойлашган. Меваси бир хонали, пишганда очиладиган, кўп уруғли, тухумсимон ёки думалоқ шаклли кўсак. Ўсимлик июнь-октябрь ойларида гуллайди ҳамда мевага киради.

Қораўт қарийб барча қитъа ва мамлакатларда учрайдиган ўсимликлардан бўлиб, унинг бир неча юз тури қайд қилинган. У бегона ўт сифатида экинлар орасида, айниқса полиз экилган жойларда, намли ерларда ўсади. Қораўт баъзи таомлар тайёрлашда, шунингдек халқ табobati амалиётида қўлланилади.

Қораўт таркибида салмоқли миқдорда витамин С (300 гм%), К, қанд, 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 беморларнинг 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 табobati 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 қуритиб, майдалаб, сиркага қўшиб қайнатилса, ҳосил бўлган малҳам ёмон яраларга ижобий таъсир кўрсатади.

Тажрибалар 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 дамламасидан ўпка яллиғланиши, зотилжам, иситма, сийдик йўллари, қовуқ касалликларини даволашда фойдаланилади.

ҚУЛМОҚ

Қулмоқ — нашадошлар оиласига мансуб, чирмашиб ўсувчи кўп йиллик ўт ўсимлик бўлиб, бўйи 6—7 м гача бориши мумкин. Ўсимлик пояси олти қиррали, баргла-ри бутун ёки 3—5 бўлакли, йирик, аррасимон қиррали, узун банди ёрдамида пояда қарама-қарши жойлашган. Майда, кўримсиз бир жинсли гуллари барг қўлтиқлари-дан чиқиб бошоқ ёки бошоқсимон тўп гулни ташкил этади. Меваси — ёнғоқчалардан ташкил топган тўп мева.

Қулмоқ ёввойи ҳолда Европа ва Осиёнинг бир қанча районларида учрайди. Ҳозирда қулмоқ плантация-лари АҚШ, Англия, ГФР, Чехославакия, Югославияда кўп. Бизнинг мамлакатимизда Украина, Поволжье, Ол-той, Ноқоратупроқ маркази ва бошқа жойларда қул-моқзорлар ташкил қилинган. Бизнинг республика-мизда эса қулмоқ табиат ихлосмандлари томонидан етишти-рилади ва манзара кашф этувчи ўсимлик сифатида ҳам кўпайтирилади.

Қулмоқнинг мева «ғудда»лари саноат миқёсида иш-лаб чиқарилувчи ичимликларга ўзгача таъм ва хушбўй-ликни таъминловчи омил сифатида, алоҳида навли нон-лар ёпишда асқотадиган суюқ ҳамиртуриш сифатида қадрланади. Қулмоқли нонлар парҳезда қўл келиши билан ажралиб туради. Қулмоқнинг ёш, мурғак новда-лари қайнатишдан ҳолда тансиқ озиқа сифатида истеъ-мол қилинади.

Қулмоқнинг тўп меваси таркибида қатронсимон моддалар (гумулон, лупулон ва бошқа қулмоқ кислоталари), 3% ошловчи моддалар, эфир мойлари (0,4%), алкалондлар, бўёқ ва бошқа моддалар бор.

Қулмоқ халқ табobati амалиётида кенг кўламда фойдаланилади. Доривор омиллар қаторига қулмоқнинг «ғуддаси», барглари ҳамда новдалари асос бўла олади.

Халқ табobatiда 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 препаратлари истеъмол қилиш тавсия этилади. Темиртки ва латейиш 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 юриштирувчи дори сифатида қуритилмаган илдизи янчиб қўйилади.

Шуни қайд қилиб ўтиш керакки, қулмоқ ғуддалари ўта пишиб етилган (сариқ-қўнғир ранг) бўлмаслиги ёхуд ҳали етилмаган (оч яшил ранг) ҳолида ишлатилмаслиги керак.

Қулмоқнинг мурғак новдалари қайнатиб истеъмол этиладиган бўлса, у одам организмини мустаҳкамлаш билан бирга, ошқозон-ичак йўли касалликларидан муҳофаза қилади.

Қўзиқулоқ (шовул) — торондошлар онласига ман-суб кўп йиллик ўтсимон ўсимлик бўлиб, бўйи 1 м гача боради. Барглари шохчада кетма-кет жойлашган: паст-килари бандли, юқори қисмдагилари бандсиз, шарбат-ли, яшил, найзасимон. Барг бандлари асосида шохчани ўраб турадиган қисми бўлади. Гуллари бир жинсли, икки уйли, яшилроқ рангли бўлади. Меваси уч қобирға-ли тухумсимон ёнғоқчалардан иборат.

Қўзиқулоқ маданий равишда томорқа ҳамда катта хўжаликларда сабзавот ўт сифатида етиштирладиган ўсимлик ҳисобланади. У ёввойи ҳолда Европа ва Осиё мамлакатларининг ўтлоқларида, тоғ ёнбағирларида уч-райди. Ҳозирда қўзиқулоқ маданий равишда жаҳоннинг барча мамлакатларида етиштирилади.

Сабзавот сифатида қўзиқулоқнинг барглари ишлати-лади. Барги таркибида оқсил, қанд, органик кислота-лардан оксалат кислота (360 мг%), олма ва лимон кис-лоталари, витамин С (81 мг% гача), В₁, В₂, каротин (8 мг%), ошловчи моддалар, эфир мойлари, флавоно-идлар (кверцетин-галактозид), смола, минерал тузлар мавжуд. Ўсимлик илдизи таркибида 4% га қадар ок-симетилантрохинон, ошлов хусусиятига эга бўлган пи-рокатехин ва пирогалл группаси 12% ни ташкил қила-ди, флавон моддалар, нордон кальций оксалат 3% га қадар, витамин К, органик кислоталар, органик бирик-кан темир, эфир мойлари жо бўлган бўлса, шовул ме-валарда антрахинон, ошловчи моддалар ва мой мав-жуд.

Табиатда шовул турлари кўп, уларни баъзан отқу-лоқ деб ҳам атайдилар. Ўрта Осиёда отқулоқларнинг қуйидаги турлари учрайди: нордон отқулоқ (шавель кислый), жингалак отқулоқ (шавель курчавый) кўх-лик отқулоқ (шавель красивый), оддий отқулоқ, сув от-қулоқ шулар жумласидандир.

Халқ табobatiда қўзиқулоқ бир қатор хасталиклар-га даво сифатида тавсия этилади. Чунончи нордон қў-зиқулоқ баргларидан тайёрланган дамлама билан лав-шада, милк ва танглай яллиғланиши, бодомча безла-рининг яллиғланишида ғар-ғара қилинади.

Одатда фақат нордон қўзиқулоққина («Румекс ацетоза») истеъмолга яроқли ҳисобланади. Бошқа тур-лари эса халқ табobatiда 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 (шавель 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 препаратлар қон тўхтатувчи, бактерицид (микробларга қирон келтирувчи) модда, яллиғланишга қарши, қон босимини пасайтирувчи ҳамда кишини тинчлантирувчи қобилиятига эга (В. Куликов, 1977). Оддий отқулоқ воситасида тайёрланадиган настойка ҳафтаюна 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. Ўсимлик илдизини қатиқ ёки қаймоқ билан обдон эзиб малҳам ҳолига келтириб, яраларга қўйилса, қичима ва яралар азиятидан қоригъ этади (А. Алтымышев, 1976).

Илмий медицинада баъзан колит, энтероколитни даволаш учун қуйидагича амалдан фойдаланиш буюрилади: бунда оддий отқулоқ илдизи кукунидан 0,25 граммдан ичиб турилади.

Отқулоқнинг баъзи турларида юқори Р витамин активликка эга бўлган флаван моддаси мавжуд. Ўсимлик таркибида гиперозид ва рутин бўлиши унинг қиммати ни янада оширади. Чунки мазкур моддалар ўз навбатида аъзолардаги ҳаётий процессларга ижобий таъсир кўрсатади ва қон томирларининг қайишқоқлигини ошириб (эластик қилиб), бир қатор хавфли хасталиклар келиб чиқишига қаршилиқ қилади.

Қўға

Қўға (лўк) — кўп йиллик ўтсимон ўсимлик, унинг йўғон цилиндрсимон пояси бўлиб, бўйи 2 м гача баради. Ўсимлик поясининг асос томонида мовий ёки кулранг-яшил барглари бўлади. Гуллари бахмалсимон қо-

ра қўнғир гултўпланини ташкил қилади, ёзда гуллайди.

Қўға одатда сув босадиган ўтлоқларда СССРнинг Европа қисми, Кавказ, Узоқ Шарқ, Сибирь, Ўрта Осиёда кўплаб учрайди.

Қўғанинг мурғак-ёш новдалари истеъмол учун яроқли ҳисобланади.

Ўсимликнинг новдаларида витаминлар, органик кислота бор бўлиб саломатликка фойдалилиги билан ажралиб туради.

Қўғанинг мурғак новдалари сирка ёки бошқа зирavorлар билан ишлов берилган ҳолда, шунингдек сиркаланган (маринование) ёки қуритилган ҳолда ҳам сақланиши мумкин.

Қўғанинг илдири ҳам овқат маҳсулоти сифатида қадрланади. Унинг таркибида крахмал, қанд моддалари, шунингдек осон сингидиган оқсиллар бор. Ўсимлик илдирилари яхшилаб ювилгач, қайнатиб олиб димлаб истеъмол қилинади.

Қўғанинг илдирилари ун олиш йўли бор. Бунинг учун ўсимликнинг илдирилари тозалангач, яхшилаб совуқ сувда ювилади. Сўнгра илдирилари майдалаб қирқиб, мўрт бўлиб синувчан бўлгунича печларда қурилади. Шундан кейин қуритилган илдирилари қирғич воситасида кукунлаштирилиб элакдан ўтқазилади. Ҳосил қилинган ёрмасимон модда маҳсулотдан сутли бўтқалар (каша), кисел, қуймоқ тайёрланиши, ёхуд нонлар ҳам ёпилиши мумкин.

Ўсимликнинг қовурилиб олинган илдирилари қаҳванинг ўрнини босадиган суррогат сифатида фойдаланиши мумкин.

Қўғанинг истеъмолга яроқли маҳсулотларини тайёрлаш учун унинг мурғак новдалари ҳамда илдирилари ёз ойининг бошларида териб олинishi лозим кўрилади.

ҲИССОП

Ҳиссоп (кўкўт) — лабгулликлар oilасига мансуб, бўйи 40 см атрофидаги тик ўсувчи бутасимон ўсимлик. Барглари чизикли 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 кўрипишида тўпгулни ҳосил қилиб, юқори барглар тагидан чиқади. Гултожбарглари кўк-бинафша 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 моддалар, микроэлементлар, витаминлар мавжуд.

Ҳиссоп Шарқ халқ табobatiда кенг кўламда ишлатилиб келинаётган ўсимлик намуналаридан 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 препаратлари 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 ёзвойи зира ва гулсафсар илдизи аралаштириб ишлатилса гижжа туширади.

Ҳиссоп азалдан иштаҳа уйғотувчи неъмат сифатида қадрланади. Ўсимлик асосида тайёрланган дамлама илқ ҳолда ичилса, балғамни енгил кўчириб, овозни раvon қилади. Бронхит, бронхиал астмага енгиллик бериб, томоқдаги яллиғланишларга барҳам беради.

Ҳиссоп сийдик ҳайдовчи беозор омиллардан ҳисоблашиши билан бирга, ташқи даво сифатида ишлатилса, жароҳатларни тез эт олишига ёрдам беради.

Медицина ҳиссоп сурункали бронхит касаллигида, ичак катарада, йўталда, кўп терлашда ва антисептик зосита сифатида фойдаланилади.

Ҳиссоп Ғарб мамлакатлари ва АҚШда бод, радику-

лит, астма, меъда йўли касалликларида ҳамда истисқони даволашда қўлланилади.

Болгар халқ медицинасида 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 шароитида ҳиссоп ўсимлигидан дамламани қуйидагича тайёрлаш мумкин. Икки чой қошиқ миқдоридаги ҳиссоп ўтига 400 г қайноқ сув солиб, паст оловда 15 минут тутиб турилади, сўнгра чойнакка қуйиб бирор мато билан ўраб қўйилади. Шу миқдор бемор нормаси бўлиб бир кунга мўлжалланган.

Ҳиссопнинг барглари ҳамда мурғак новдаларини зиравор ўсимлик сифатида ҳар хил таомларга қўшиш мумкин. Уни сардакларга, шунингдек салатларга қўшилса, ниҳоятда табиатли ва татимли бўлади.



Шифобахш таомлар

С абзавот ва ошкўклардан тайёрланадиган салат. Редиска, кўк пиёз, кашнич ва укропни майда қилиб қирқасиз. Бодрингни эса майда кубик шаклида тўғраб ҳамма масаллиқни туз, қалампир ёки туйилган мурч сепиб мижғиб аралаштирасиз. Тайёр салатни идишларга солиб редискадан қилинган «гул», бодрингдан қилинган «юлдузча» солиб безатасиз-да, дастурхонга тортасиз. Бун-

дай салат юқори калорияли овқатларнинг ҳазм бўлишини енгиллаштириш учун истеъмол қилинади.

Бунинг учун: 3 боғ редиска, 1 боғ пиёз, ярим боғ кашнич, ярим боғ укроп ва 2—3 дона бодринг керак, туз ва бошқа зираворлар талабга қараб солинади (К. Маҳмудов, 1970).

Ровочдан тайёрланадиган салат. Ровоч новдачаларини совуқ сув билан ювганингиздан кейин, пўстини шиласиз ва 1—1,5 см катталиқда кубик қилиб тўғрайсиз. Кўк пиёзни тозалаб йирикроқ қилиб қирқиб ровочга аралаштирасиз. Бунга яна «булғори» нав редискани кубик қилиб тўғраб юборасиз, сўнгра ҳамма масаллиққа бир оз қаймоқ қўшиб яхшилаб аралаштирасиз ва оз-моз туз сепасиз. Салатни редискадан кесилган «гул» ва парракчалар билан безатилади. Бу салат дастурхонга кўнгил нордонлик тилаганда (яъни ошқозон шираси кам, кислоталик муҳити паст бўлганида) истеъмол қилиш учун тортилади. Бунга: 4—5 шохча ровоч, 1 боғ ҳар хил рангдаги редиска, ярим боғ кўк пиёз, 4 ош қошиғида қаймоқ кетади. Таъбга қараб туз солинади.

Бодринг ва помидорли яшил салат. Коҳу баргла-ри 2—3 бўлиб кесилади. Сархил помидор ва бодринг

доира шаклида ёки ярим доира кўринишида тўғралади. Тайёрланган коҳу устига бодринг ва помидор қўйилиб сметана қўйилади.

Бунинг учун: яшил коҳудан 200 г, сархил помидор ва бодринглардан 2—3 тадан олинадн, сметана $\frac{1}{2}$ стакан миқдорида солинадн.

Мазкур салат иштаҳа очиб, овқатни яхши ҳазм бўлишига ёрдам беради.

Витаминли салат. Сархил ҳолдаги помидор, бодринг ва олма луқмачалаб тўғралади, крафш (сельдерей) илдизи, сабзи сомонча кўринишида тўғралади. Олча мевалари уруғларидан холи қилинадн. Тўғралган мева ҳамда сабзавотлар қўшилиб, лимон шарбати, шакар ва сметана билан ишлов берилади. Маҳсулот дастурхонга тортилаётганида олма, олча ва сабзавотлар билан кўрк берилади.

Бунинг учун: помидор ва олмалардан 2 дондан, сархил бодринг, крафш илдизи 1 дондан, сархил олча 1 стакан, чорак лимон шарбати, шакар 1—2 чой қошигида, сметана $\frac{1}{2}$ стакан миқдорида олинадн («Кулинария для всех» китобидан, 1988).

Мазкур салат иштаҳа очади, овқатнинг ҳазм бўлишини уйғунлаштиради, дармон бағишлайди.

Исмалоқ-сабзавотли салат. Териб олиниб, яхшилаб ювилган исмалоқ барглари силқитиб қуритилади-да, сомонча усулида тўғралади. Сархил бодринг, помидор юпқа қилиниб, тухум майдалаб тўғралади. Тайёрланган маҳсулотлар қўшилади-да, унга майда тўғралган кўк пийёз қўшилиб, майонез-сметанали сардак билан ишлов берилади. Тайёрланган маҳсулот дастурхонга тортилишидан олдин сабзавот, тухум билан гул берилади, майда тўғралган ошкўклар сепилади.

Бунинг учун: мурғак исмалоқдан 150 г, сархил бодрингдан 2 дона, помидор 1 дона, кўк пийёз 100 г, тухум 2 дона, сметана-майонез омнхтаси (1 : 1) дан $\frac{3}{4}$ стакан миқдорида олинадн.

Мазкур салат иштаҳа очиши, овқатнинг осон ҳазм бўлишини осонлаштириши билан бирга, бедармонликда, камқонликда фойдали ҳисобланади.

Сабзавотлар ва нўкатдан тайёрланган салат. Шолғом ва қизил сабзини арчиб, бутунлигича қайнатиб ёки буғлаб пиширасиз. Сўнгра уларни совутиб майда тўрт бурчак (кубик) қилиб тўғрайсиз. Майда тўғралган пийёзни иссиқ сувда ювиб ташлаганингиздан кейин тайёр

маҳсулотга қўшасиз. Нўхатни юмшоқ қилиб алоҳида пиширасиз ва устига туз, мурч сепиб ҳамма масаллиг-ни бирлаштириб охисталик билан аралаштирасиз.

Тайёр салатни вазага солиб бетига қаймоқ қуясиз ва шолғам билан безайсиз. Бу салат, салатларнинг бошқа хиллари каби серёғ ва сергўшт тоамлар билан қўшиб эмас, балки яхна овқат сифатида қишда нонга қўшиб ейиш учун тайёрланади.

Салатга: 3 та ўртача катталикидаги шолғом, 2 до-на сабзи, 1 бош пиёз, 200 г пиширилган нўхат, 50 г қаймоқ керак. Туз ва зиравор талабга қараб сепи-лади.

Мазкур салат дармонсизланган организмга қувват-бахш бўлиши билан бирга, ошқозон-ичак фаолиятининг яхшиланишига ижобий таъсир кўрсатади.

Турп ва анордан тайёрланган салат. Марғилон тур-пини жуда майда сомон шаклида қирқасиз. Қуванинг нордон «Қай» анорини сиқиб сувини чиқарасиз, тайёр-ланган турпга анор шарбатини сепасиз ва палов, кабоб, қовурма каби кучли таомлар билан қўшиб истеъмол қилиш учун дастурхонга тортасиз.

Масаллиқ: 0,5 кг турп, 1 дона анор (К. Маҳмудов, 1970).

Мазкур салат меъда шираси кам бўлган кишилар учун фойдали ҳисобланиб, овқатни осон ҳазм бўлиши-ни таъминлайди.

Сачратқи салати. Сачратқининг ёш новдаларидан 200 г, маргарин 10 г, туз таъбга қараб солинади.

Сачратқининг мурғак новдалари яхшилаб ювилгач, 2—3 см қилиб қирқилади, туз ва маргарин қўшилиб 20 минут давомида димланади. Димлама совугач, унинг устига майда қилиб кесилган петрушка сепилиб дастур-хонга тортилади.

Мазкур салат меъда-ичак касалликларида, ўтдаги тош касаллигида, сийдикни ушлаб билмасликда, талоқ ва бавосил касалликларида фойдали ҳисобланади.

Саримсқли сабзи салати. Сабзи ювилиб тозалангач, йприк қирғичда қирилади. Саримсоқ арчилади, майда тўғралади ва туз билан ишқалаб эзилади, сабзига ара-лаштирилади, шакар, майонез қўшилади, керагича туз сепилади. Дастурхонга тортиш олдидан салатни яна кавлаш керак, шунда пастга чўккан майонез сабзига яхшироқ аралашади (Д. Сиддиқов, 1981).

Сабзи — 50 г, саримсоқ — 10 г, шакар — 5 г, майо-

нез — 20 г, туз — кераклигича. Тайёр салатнинг оғирлиги — 80 г.

Гулқоқи салати. Гулқоқи баргларида 100 г, барра пиёз 50 г, петрушка — 25 г, ўсимлик мойи — 15 г, туз, сирка, қалампир, шивит таъбга қараб ва 1 дона тухум олинади.

Гулқоқи барглари 30 минут давомида тузли сувда сақлаб турилгач майдаланади, унга майдаланган петрушка ва майдаланган пиёз қўшилади ва мой, туз, сирка билан ишлов берилиб аралаштирилади. Аралашма устига шивит солиниб, қайнатиб пиширилган тухум билан зеб берган ҳолда дастурхонга тортилади.

Қариқиз баргли шўрва. Қариқиз ўсимлигининг баргларида 300 г олинади, шунингдек 80 г бош пиёз, 40 г гуруч, 40 г ёғ, 200 г картошка туганаги ва таъбга қараб туз, қалампир олинади.

Артилиб, майдаланган картошка қайнатилиб етилтирилгач, унга майдаланган қариқиз барглари ҳамда пиёз таом дастурхонга тортилишидан 10—15 минут олдин солинади.

Қўғали қовурма. 200 г миқдорида қўғанинг ёш новда илдизпояси, 150 г картошка туганаклари, 5 г шивит, 10 г ёғ, таъбга қараб зираворлар олинади.

Қўғанинг новда ва илдизпояси яхшилаб ювилгач, 2—3 см дан қилиб қирқилади-да, бироз тузли сувда қайнатилгач, суви тўкилиб картошка, туз ва ёғ қўшилиб, етилгунича қовурилади. Дастурхонга тортишдан аввал шивит билан безатилади.

Кўкатли чучвара. Кўкатли чучвара айни навбаҳор дамлари тайёрланиши саломатлик омили ҳисобланади. Бунинг учун локиза қилиб терилган ва яхшилаб ювилган баҳорий кўкатлар (ялпиз, гулқоқи, жағ-жағ, исма-лоқ, қўзиқулоқ, йўнғичқа, лимонўт ва бошқа)дан 100 г, думба ва жизза — 10 г, кўк пиёз — 50 г, қаймоқ — 10 г, туз таъбга қараб олинади. Тайёр таомнинг соф оғирлиги — 200 г.

Кўкатлар майда қилиб чопилади, уларга майда тўғралган кўк пиёз, кашнич, думба ёки жизза, туз қўшиб, яхши аралаштириб қийма тайёрланади.

Одатдаги чучваралар учун хамир тайёрлаш усулида хамир тайёрланиб, чучвара ҳам шу тартибда тугилади. Тугилган чучваралар туз солинган сувда қайнатиб пиширилади. Пишган чучваралар тоғарадаги қайнатиб совутилган сувда чайиб олиниб, тарелкаларга солина-

ди, устига қаймоқ қуйиб, дастурхонга тортилади (Д. Сиддиқов, 1981).

Сабзавотли винегрет. Пишган картошка — 4—5 дона, пишган сабзи — 1 дона, пишган қизил лавлаги — 1 дона, тузланган карам 140 г, кўк бодринг ёки тузланган бодринг — 2 дона, бош пиёз — 50 г, пахта ёғи — 2—3 ош қошиқ, сирка $3\frac{1}{2}$ лш — 10 г, шакар — 5 г, шивит — 5 г, тайёр ҳардал — 1 чой қошиқ, мурч, туз — кераклигича. Тайёр маҳсулот оғирлиги — 300 г.

Сувда пиширилиб пўсти арчилган ва совутилган картошка, сабзи ҳамда лавлаги, шунингдек бодринг ҳамда пиёз тўрт бурчак ёки сомон шаклида тўғралади, лавлагидан бошқа масаллиқлар тоғарага солинади. Лавлагини винегретга дастурхонга тортиш олдидангина аралаштириш керак, акс ҳолда унинг ранги бошқа масаллиқларга уриб, винегрет қизариб кетади. Кейин тоғорадаги масаллиқлар устига тузланган карам солинади, горчица (ҳардал), туз, шакар, мурч ёғда қорилади, сирка қўшиб суюлтирилиб, масаллиқлар устига қуйилади, барчаси яхшилаб аралаштирилиб, салат идишига уйиб солинади, устига майда тўғралган шивит солинади. Винегретга олма, пиширилган ловия қўшиш ҳам мумкин.

Шовул (қўзиқулоқ) шўрва. Гўшт — 100 г, тухум — $\frac{1}{2}$ дона, сабзи 10 г, пиёз — 10 г, кўк пиёз — 10 г, ошкўклар — 10 г, шовул — 50 г, картошка — 100 г, ёғ — 10 г, зиравор — 1 г, қаймоқ — 5 г, туз — керагича. Тайёр таомнинг соф оғирлиги — 500 г (гўшти 50 г).

Гўшт йирик бўлақларга бўлиниб, қозонда қайнатиб пиширилади. Шўрва қайнаб чиққач кўпигини олиш керак. Гўшт пишгач, шўрвадан олинади, шўрва сузилади (чунки майда суяклар бўлиши мумкин), кейин шўрвага ювилган, тўғралган шовул, кўк пиёз, ошкўклар, тўғралган картошка солинади-да, шўрва милдирлатиб қайнатиб қўйилади. Оқ пиёз ҳалқа-ҳалқа қилиниб, сабзи эса ошга тўғралгандек, тўғралади-да, ёғда биргаликда қовурилади, зираворлар солиниб, қуруқ шўрвадан қўшиб қайла (соус) тайёрланади, тухум қаттиқ қилиниб пиширилади, совуганидан кейин пўстини арчиб, иккига бўлиб қўйилади. Шўрвадаги масаллиқлар етилиб пишгач, тайёр қайлага туз солиб бир марта қайнатиб олиниб шўрвага қўшилади, шўрванинг тузи кўрилгач, косаларга сузилади, ҳар косага яримта тухум ва шўрванинг юзига қаймоқ солинади.

Бу шўрва наврўз таомларидан бўлиб, витаминларга бойлиги билан ажралиб туради, эрта кўкламда, янги карам чиқишидан олдин пиширилади.

Мошқовоқ. Гўшт — 100 г, 40 г — мош, қовоқ — 150 г, пиёз — 40 г, шолғом — 50 г, зиравор, ошкўк — 15 г, ёғ — 10 г, туз кераклигича. Тайёр таомнинг соф огирлиги — 500 г (гўшти 50 г).

Гўшт ёнғоқ йириклигида тўғралади. Ёғ доғ қилиниб, гўшт билан пиёз қовурилади ва сув қуйилади (сувни ҳар хўрандага ўртача қисобда 400 граммдан қуйиш керак). Кейин қозонга териб тозалаб, яхшилаб ювилган мош солинади. Мош очилгунча қозон милдирлатиб қайнатилади. Мош очилгач, қозонга зиравор, туз, тўғралган шолғом, қовоқ солинади. Қовоқ билан шолғом бир соатларда пишади.

Таомни дастурхонга тортишдан олдин юзига ошкўк сепилади.

Қовоқ бўтқа. Гуруч ёки сўк — 100 г, сут — 200 г, сув — 200 г, қовоқ — 250 г, шакар — 5 г, маскаёғ, туз — кераклигича.

Қовоқ арчилиб, уруғларидан тозаланганидан кейин ювилади, тоғолча йириклигида тўғралади. Қозондаги сут қайнаб чиққанидан кейин қовоқ солинади, 10—15 минут қайнаганидан сўнг териб тозаланган ва ювилган гуруч, шакар, кераклигича туз солиниб 25—30 минут мобайнида кавлаб-кавлаб пиширилади. Бўтқа қуюқлаша бошлагандан кейин қозонни оловдан олиб, қопқоғини жипс қилиб ёпиб, ўраб қўйиб 45—60 минут «дам едириш» керак.

Сўнггра бўтқа тарелкаларга солиниб, юзига маскаёғ (ёки сарийёғ) солиб дастурхонга тортилади.

Мазкур қовоқли таом сариқ касалини бошидан кечирган, жигар, буйрак, қовуқ касалликлари билан озорланган беморлар учун, шунингдек бедармон, тинкаси қурийдиган, қабзиятга мойил кишилар учун жуда фойдали ҳисобланади.

Кулчақовуқли димлама. Кулчақовоқдан — 167, бош пиёз — 30, мушак сабзи — 51, петрушка илдизи — 16 г, томат бўтқасидан — 10, ўсимлик мойи — 20, барра пиёз — 15, мурч — 0,02, саримсоқ — 2, қаймоқ — 30 г миқдорда олинади.

Кўрсатилган миқдордаги кулчақовоқнинг мева банди, уруғлари аралаш юмшоқ қисми холи қилингач, тузли сувда яримпишгунга қадар қайнатилади-да, унинг

ичига қийма ҳолига келтирилган сабзавот ва ошқўқлар ниқтаб киргизилади. Сўнгра оташхона-духовканинг патнисига мой суртилиб устига тайёрланган маҳсулотлар қуйилади, уларнинг устига пишлоқ қириндилари сочилиб, ёғ суртилади ва таом етилгунича пиширилади.

Қийма тайёрлаш учун сабзи, бош пиёз, петрушка илдизини сомонча қилиб тўғраб, ғижимлаб аралаштирилади, унга томат бўтқаси, майда тўғралган барра пиёз, майда тўғралган саримсоқ, таъбга қараб мурч ва туз солиниб обдан аралаштирилади-да, қиздириб олинади.

Пишириб олинган кулчақовоқли таом дастурхонга тортилишидан аввал устига қаймоқ-сметана солиниб, ошқўқлар билан безатилади.

Пишириқ нафақат ейишли, лаззатли бўлибгина қолмасдан организмни мустаҳкамлайдиган, дармонбахшлиги билан ажралиб туради.

Яхна шолғом. Шолғомни арчиб кўндалангига паррак-паррак қилиб кесиб, бетига туз сепасиз ва мантиқасқонга солиб бугда пиширасиз. Пишиш муддати 20 минут. Иссиқ шолғомни ликопчаларга териб бетига сарийё суртасиз ва олиб қўясиз. Шолғом яхна овқат сифатида дастурхонга тортилади.

Бунга: 2 кг шолғом, 1 чой қошиқ туз, 2 ош қошиғида сарийё ишлатилади (К. Маҳмудов, 1970).

Мазкур таом тури изтиробли йўталга таскин бериб, томоқни юмшатади, кишига қувват бағишлайди.

Ошқовоқ яхнаси. Ошқовоқнинг уруғини тозалаб, гургурт қутисидек келадиган бўлақларга бўласиз. Ана шу маҳсулотни сутга солиб қайнатасиз, пишиш олдидан озгина туз ҳам сепасиз. Тайёр таомни совутиб яхна овқат сифатида дастурхонга тортасиз.

Бунга: 1 кг ошқовоқ, 1 л сут, бир чимдим туз керак.

Мазкур таом кўкракни юмшатади, жигар, буйрак, қовуқ касалликларига фойда қилади, атеросклероз хавфига чек қўяди, қабзиятдан холи қилади.

Карам яхнаси. Карамнинг кичкина-кичкина, лекин қаттиқ бошларидан танлаб оласиз. Ҳар бир карам бошини ўзаги билан бирга тўрт ёки олти қисмга тилик қилиб бўласиз ва туз сепиб олиб қўясиз.

Бир оз суви чиққач кастрюлькага соласиз ва юзи билан барабар сув қуйиб, устига битта ликопча бости-

расиз-да, сустроқ оловга қўйиб 40—50 минут давомида милдиратиб қайнатасиз. Тайёр маҳсулотни кастрюлькадан олиб ликолга терасиз, совугач бетига қаймоқ ёки сариеғ суртиб яхна овқат сифатида дастурхонга тортасиз.

Бунинг учун: 2 кг. карам, таъбга кўра туз, бетига суртиш учун 200 г қаймоқ ёки 150 г сариеғ кетади.

Мазкур таом тури меъда-ичак касаллигида, атеросклерозда нафли бўлиб, семизликдан холи қилади.

Газандаўтли шўрва. Териб олиниб, яхшилаб ювилган газандаўт 2—3 минут давомида қайнаб турган сувда ушлаб турилади, сўнгра элак устига солиниб, устидан совуқ сув қуйилади, силқитилганидан кейин мясорубкадан ўтказилади. Тайёрланган газандаўт ёг билан 10—15 минут давомида димланади. Сабзи ва петрушка илдизлари кубик шаклида, бош пиёз майдалаб кесилди-да, 2—3 минут давомида тоб берилади, сўнгра майдаланган кўк пиёз солинади. Қайнаб турган шўрва сувига тайёрланган газандаўт, тоб берилган илдизмева ҳамда пиёз солиниб, 20 минут давомида қайнатилади. Қайнатманинг тугалланишига 10 минут қолганида оқ сардак, туз, зиравор, шунингдек озгина миқдорда қалампирмунчоқ (4 кишилик таомга 1 дона) солиниши лозим бўлади.

Шўрванинг янада татимли бўлиши учун лимон шарбати қўшилиши мумкин. Газандаўт шўрвасини дастурхонга тортилиши олдидан унга бутунлигича қайнатиб пиширилган тухум майда бўлагин, кичкина бўлак гўшт, сметана қўшилиб, ошкўклар билан безатилиши мумкин.

Бунинг учун: газандаўт 600 г, шовул 200 г, сабзи 1 дона, петрушка (илдизи) 1 дона, бош пиёз 1 дона, буғдой уни 2 ошқошиқ, ошхона маргарини 40 г, тухум 2 дона, шўрва суви ёки сув 1,5 л олинади.

Мазкур таом хушхўрлиги билан киши табиатини яхшилайдиган, иштаҳа уйғотади, тинчлантирувчи таъсир кўрсатади, дармон бағишлайди.

Қатиқли шолғом хўрда. Шолғомни арчиб тайёрлангандан кейин майдалаб тўғрайсиз, сабзи ва пиёзни ҳам майдалаб тўғраб қозон ёки кастрюлькага солиб қайнатасиз. Сўнгра таомга гуруч, туз ва зираворлар соласиз ва пиширишни 15—20 минут давом эттирасиз. Тайёр таомни тобини чиқариб қатиқ қўшасиз ва ҳар косага кашнич сепиб дастурхонга тортасиз.

Қатиқли шолғом хўрдаға: 1 кг шолғом, 2 дона қизил сабзи, 2 бош пиёз, 1 стакан гуруч, талабга қараб туз, қалампир, ярим боғ кашнич, 1 коса қатиқ керак.

Мазкур таом шамоллаш билан боғлиқ касалликни бошидан кечирган бедармон беморларга, шунингдек тумов, грипп билан оғриганлар учун фойдали ҳисобланади.

Мерори Д. Ж. Вкусовые вещества и пряности. М., «Пищевая промышленность», 1966.

Попов А. П. Лекарственные растения в народной медицине. Киев, «Здоровье», 1968.

Собиров Р., Холматов Ҳ. Хоразм воҳасининг доривор ўсимликлари. Т., «Медицина», 1972.

Холматов Ҳ., Ҳабибов З. Ўзбекистоннинг доривор ўсимликлари. Т., «Медицина», 1972.

Холматов Х. Дикорастущие лекарственные растения Узбекистана. Т., «Медицина», 1964.

Ҳайдаров Қ. Ҳ., Ҳожиматов Қ. Ҳ. Ўзбекистон ўсимликлари. Т., «Ўқитувчи», 1976.

Сахобиддинов С. С. Дикорастущие лекарственные растения Средней Азии. Т., Госиздат, 1948.

Середин Р. М., Соколов С. Д. Лекарственные растения и их применение. Ставропольское книжное издательство, 1973.

Вехов В. Н., Губанов И. А., Лебедева Г. Ф. Культурные растения СССР. М., «Мысль», 1978.

Ушбаев К. У., Курамысова И. И., Аксенова В. Ф. Целебные травы. Алма-Ата, «Кайнар», 1975.

Голышенков П. П. Лекарственные растения и их использование. Саранск, 1971.

Смирнов Н. А. Домашний огород. М., «Россельхозиздат», 1983.

Советы огороднику. Алма-Ата, «Кайнар», 1980.

Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари, П-китоб. Т., «Фан», 1956.

Абу Райхан Беруни. Избранные произведения, IV. («Китаб ас-сайдана фи-т-тибб»), Т., «Фан», 1974.

Стрижев А. Н. Лесные травы. М., «Лесная промышленность», 1979.

Сало В. М. Зеленые друзья человека. М., «Наука», 1975.

Турова А. Д., Сапожникова Э. Н. Лекарственные растения СССР и их применение. М., «Медицина», 1983.

Алтымышев А. Лекарственные богатства Киргизии. Фрунзе, «Кыргыстан», 1976.

Бобохўжаев Н. Қ., Набиев М. Н. Овқатланиш ва саломатлик. Т., «Медицина», 1985.

Набиев М. Н. Ошқўк ва зираворлар хосияти. Т., «Медицина», 1982.

Хранение и переработка овощей и фруктов. М., «Московский рабочий», 1984.

Котоусова А. М., Котоусов Н. Г. Вяленые фрукты и овощи. М., «Россельхозиздат», 1984.

Зокиров Қ. З., Жамолхонов Ҳ. А. Ботаникадан русча-ўзбекча энциклопедик лугат. Т., «Ўқитувчи», 1973.

Маҳмудов К. Ўзбек таомлари. Т., «Ўзбекистон», 1970.

Кулинария для всех (авторский коллектив). М., «Экономика», 1988.

Муқаддима	3
Сабзавот ва резаворлар хосияти	4
Сабзавот ва полиз неъматлари	22
Анзур пиёзи	22
Бақлажон	23
Бодринг	24
Карам	25
Картошка	28
Кулчақовоқ	30
Лавлаги	30
Сабзи	31
Сарсабил	34
Сачратқи	36
Сув пиёзи	39
Таррак	39
Турп	40
Чойўт	43
Шолғом	44
Қовоқ	44
Қариқиз	48
Резавор мевалар	51
Бодрезак	51
Қулупнай	53
Жумрут	55
Крижовник	56
Маймунжон	57
Чаканда	60
Четан	62
Помидор	64
Қорақат	66
Зиравер ва ошқўклар	70
Арпабодиён	70
Ваниль	72
Газанда	73
Гулқоқи	75
Дафна	78
Долчин	79

Ерқалампир	80
Етмак	83
Жавзбова	84
Жамбил	85
Занжабил	86
Заъфарон	88
Зигирак	89
Пўн-ичқа	91
Қардамон	92
Қашнич	93
Қийикўт	95
Кунжут	96
Крафш	98
Лимонўт	99
Мурч	102
Ачамбитти	103
Петрушка	105
Пиёз	107
Райҳон	110
Ровоч	112
Саримсоқ	114
Тоғбўзноч	116
Тоғ жамбили	117
Тоғрайҳон	119
Шеролғин	121
Шивит	122
Ялпиз	124
Қалампир	126
Қалампирмунчоқ	128
Қичи	129
Қора зира	131
Қорақанд	134
Қораўт	136
Қулмоқ	137
Қўзиқулоқ	139
Қўға	140
Ҳиссоп	141
Шифобахш таомлар	144
Фойдаланилган ада- биётлар	152

Массовое издание

На узбекском языке

МАННОН НАБИЕВ

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ОВОЩЕЙ, ЯГОД
И ПРЯНОСТЕЙ

Издательство «Мехнат» — Ташкент — 1990

Редакция мудирн С. М. Мўминов
Рассом О. Г. Баклыкова
Бадий редактор З. Р. Мартинова
Техн. редактор Ю. В. Сидоренко
Корректор М. Г. Сиддбоева

ИБ № 948

Теришга берилди 02.08.89. Босишга рухсат
этилди 02.02.90. Р—07616. Формати $84 \times 108^{1/2}$,
№ 2 босма коғозга «Литературпан» гарпиту-
рада юқори босма усулида босилди. Шартли
босма л. 8,40+0,84 ранг. вкл. Шартли кр. —
отт. 12,18. Нашр. л. 8,42+0,91 ранг. вкл. Ти-
ражи 60000. Заказ № 3171/119 Баҳоси 60 т.

«Меҳнат» нашриёти, 700129. Тошкент. Навоий,
30 Шартнома № 10—89.

Ўзбекистон ССР Нашриёт, полиграфия ва кя-
тоб савдоси ишлари Давлат комитети, Тош-
кент, Матбуот полиграфия ишлаб чиқариш
бирлашмасининг бош корхонасида матрица
тайёрланиб, 2-босмахонада босилди. Янгийўл
шаҳри. Самарқанд кўчаси 44.

Набиев М.

Н 13 Сабзавот, резавор мевалар ва зираворлар хо-
сияти.— Т.: Меҳнат, 1990.— 160 б.

Фойдаланилган адабиётлар: б.

Китобда маданий ҳамда ёввойи ҳолда ўсувчи сабзавот, резавор мевалар, зиравор ва ошқўкларнинг озиқ-овқат маҳсулоти сифатида тугган ўрни, шифобахшлик хусусияtlари, ҳақида сўз юритилган. Шунингдек, табиат неъматлари асосида тайёрланадиган дармонбахш таомлар ва оромижон ичимликлар тўғрисида маълумотлар ёритилган.

Китоб кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

Набиев М. Целебные свойства овощей, ягод и пряностей.

ББК 51.230

«МЕҲНАТ» НАШРИЁТИ 1991 ЙИЛДА ҚУЙИДАГИ КИТОБЛАРНИ ЧОП ЭТАДИ

О. ЖУМАНАЗАРОВ, Ғ. РАҲМОН. Меҳрим сенга табиат.
Ўзбек тилида.

Ўзбек тилида. Мазкур китоб очерклар ва проблематик мақола-лардан ташкил топган бўлиб, Ўзбекистоннинг табиати ва экология-сига бағишланган. Уларда табиатни муҳофаза қилишнинг зарурия-ти, ўсимлик ва ҳайвонот оламига нисбатан эҳтиётлик билан муноса-батда бўлиш қақида фикр юритилади.

Муаллифлар атроф-муҳитга, кўм-кўк осмонга, яшил боғларга, ҳосилдор далаларга, тоза сувларга ва бепое қирларга муҳаббат би-лаш муносабатда бўлишига чақирадилар.

Кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

О. МҶМИНОВ. Жозибали ўлка. Ўзбек тилида.

Китобда табиат гўзалликлари, ўзига хос иқлимлар, муқаддас дарёлар, ноёб ўсимликлар ва ҳайвонот дунёси Ҳиндистоннинг қа-димги маданий ва архитектура ёдгорликлари, урф-одатлари, тур-муш тарзи, турли элатларнинг анъаналари, кундалик ҳаёти тўғриси-да сўз юритилади.

Ушбу китоб муаллифнинг географ ва табиатшунос сифатида баъзи тропик мамлакатлардаги бевосита кузатув ва изланишлари асосида яратилган.

Кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

Т. Х. ИКРОМОВ. Сут ва ғўшт етиштириш технологияси.
Ўзбек тилида.

Китобда иссиқ иқлим шароитида сут ва ғўшт етиштириш технологияси билан боғлиқ бўлган комплекс масалалар ёритилади. Замонавий технологияни қўлланиб, қорамолчиликни интенсивлаштириш, ихтисослаштириш ҳамда маҳсулот сифати ва самарадорлигининг рентабеллигини ошириш масалалари ҳақида фикр юритилади.

Чорвадорлар, зоотехниклар ва хўжалик раҳбарларига мўлжалланган.

Е. Н. ГОРЕЛОВ, Н. Х. ХАЛИЛОВ, Х. Ф. БОТИРОВ.
Ўсимликшунослик ва ем-хашак етиштириш справочниги.
Ўзбек тилида.

Китобда Ўзбекистон иқлими ва тупроқлари ҳақида маълумот берилган. Шунингдек, дон экинлари ва мойли озиқбоп ўсимликлар морфологияси, биологияси ва уларни ўстириш технологиясига оид материаллар ўрин олган.

Жумҳуриятимиз вилоятларида районлаштирилган ҳар бир ўсимлик сортлари бўйича берилган. Дала экинлари етиштиришнинг интенсив технологияси, озиқбоп экинлар ва уларнинг афзаллиқари, ем-хашак сифатига қўйиладиган ГОСТ талаблари келтирилган. Шунингдек, жумҳуриятимизда фойдаланиладиган ем-хашакнинг барча турларига оид жадваллар берилган.

Китоб агросаноат ходимлари, колхоз ва совхоз мутахассислари ҳамда чорвадорларга мўлжалланган.