

МАННОН НАБИЕВ

ШИФОБАХШ ГИЁҲЛАР

ТОШКЕНТ

ЎЗБЕКИСТОН ССР «ФАН» НАШРИЕТИ

1980

Ушбу рисолада ўлкамизда табиий ва маданий ҳолда кўплаб ўстириладиган шифобахш гиёҳларнинг хосиятлари тўғрисида маълумот берилади.

Рисола кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

Масъул муҳаррир:
Медицина фанлари кандидати
О. ИСҲОҚОВ

Тақризчилар:
медицина фанлари доктори **Н. БОБОХУЖАЕВ**,
медицина фанлари кандидати **О. АЗИЗХУЖАЕВ**

Н $\frac{40403-1197}{М 355(04)-80}$ 155-80 4108000000

© Ўзбекистон ССР «Фан» нашриёти, 1980 й.

ИНСОН ШИФОБАХШ НЕЪМАТЛАР САЛТАНАТИДА

Ер куррасида юз мингларча ўсимликлар мавжуд бўлиб, уларнинг аксарияти тирик организм учун озуқа, дори-дармондир. Шифобахшлик хусусиятига эга бўлган ўсимликларни биз ҳамма ерда — ўрмонлардан тортиб қуёш нурига балқиган дала, қир, яйлов, чўл, ҳатто саҳроларда, осмонни кифтида кўтариб турган тоғ чўққиларида, ботқоқларда ва экнизорларда учратишимиз мумкин.

Шифобахш ўсимликларнинг кўплари намуна ўрганилиб тиббиётда кенг қўлланмоқда. Бироқ ҳали наботот оламига мансуб бўлган минг-минглаб ўсимликларнинг сир-асносидан беҳабармиз. Вақти келиб инсоният табиат эҳсони бўлмиш ўсимликлар билан боғлиқ бўлган муаммоларни ечади.

Шифобахш ўсимликларни ўрганиш ҳақидаги илм энг кўҳна, ҳозирда тез суръатлар билан ривожланаётган фанлардан ҳисобланади.

Биз инсон ўз ҳаётининг илк дамларида қандай шифобахш ўсимликлардан фойдаланганини билмаймиз, лекин энг қадимий қўлёзмаларда шифобахш ўсимликлар тўғрисида тушунча на ахборотлар қайд қилинган. Бундан 5 минг йил олдин ёзилган Шень-нун гиёҳнома-сида қадимий чинликларга маълум бўлган 230 турдаги шифобахш ва заҳарли ўсимликлар тўғрисида маълумот берилди. Уша даврларда чинликларга женьшень, қирқбўғимнинг шифобахш хусусиятлари маълум эди. Бундан 4 минг йил муқаддам Ҳиндистонда шифобахш ўсимликларни йиғиш ҳақидаги маълумотлар ёзиб қолдирилган. Қадимий Мисрда ҳам шифобахш ўсимликлар ҳақида маълумотлар бўлган. Панирусга ёзилган Эберснинг «Бутун бадан учун дориларни тайёрлаш китоби»

асари бундан 3600 йил аввал ёзилган бўлиб, унда ҳозирда ҳам кенг қўлланувчи бир қатор ўсимликлар ҳақида тушунча берилган.

Дунёда энг кўҳна қироатхона ҳисобланувчи Ассирия шоҳи Ашшурбанипалнинг кутубхонасидаги (эрамиздан 660 йил аввал) ўйма тош тахталардан 33 таси шифобахш ўсимликларга бағишланган.

Дастлаб инсон учун озиқ-овқат вазифасини ўсимлик мевалари, илдиз ва илдизмевалари ўтаган. Ҳар хил табиат неъматларидан тановул этган инсон уни таъми, мазаси, тўйимлилиги, сингиши, таъсирини сезган ва унга баҳо бера билган.

Дастлаб ўсимликнинг шифобахш хусусияти тасодифан топилган бўлса ҳам, кейинчалик такрор ва такрор синовлардан ўтгач, халқ табобатида қўлланила бошлаган. Ўсимликда қандайдир шифобахш хусусиятни сеза бошлаган инсон аввало ўзини, кейинчалик ҳайвонларни ҳам даволашга қодир бўла бошлаган.

Тахмин қилишларича, ўсимликларнинг шифобахш хусусиятларини аёллар тонган. Қадимий ибтидоий жамоаларда эркаклар овга кетишган ёки қабилага таҳдид қилаётган ёвга қарши отланганларида аёллар овқатга яроқли ўсимликларни қидиришар ва дастлабки ўсимликнинг шифобахшлиги ёки заҳарлигидан огоҳ тонар эдилар. Шу тариқа уларда наботот олами ҳақида маълум миқдорда тушунча қолар эди.

Қабилаларнинг ўтроқликка ўта бориши натижасида аёлларда ўсимликларнинг дориворлик хусусиятларидаги ҳаётний тажрибалар орта бошлайди. Аёллар озиқ-овқат кўламини кенгайтириш ҳамда ўз авлоди саломатлигини сақлаш учун доривор омилларни излашга ҳаракат қилган. Шу туфайли ҳам бир қатор халқларда аёллар илоҳийлаштирилади. Чунончи, мисрликларда шифобахш ўсимликлар пирн деб худо Нит ва Изида ҳисобланса, юнонларда Артемида, семит халқларида Астарта ва Анаита ҳисобланади.

Гомернинг машҳур «Илиада» асарида шифобахш ўсимликларнинг пири қилиб аёл образи олинган.

Қадимий юнонлар тирилтирадиган ва ҳар қандай касалликлардан муҳофаза қилувчи қудратли аёллар тинсоти бўлмиш Панакея ва Гигеяда кўрадилар. Маълумки, катта бир тиббий илм — гигиена ана шу номлардан андоза олган.

Бир қатор шифобахш ўсимликларнинг номи аёлларнинг номи билан аталади. Масалан, бўйдор қора андизни Елена номи билан (Инула хелениум), эрмонни Артемида (Артемизия абсинтум), белладоннани Атропа номи билан аташади.

Шифобахш омилларни аниқлашда ҳайвонлар устида олиб борилган кузатишлар ҳам катта роль ўйнаган. Масалан, қадимий араб қўлёмаларида келтирилишича, хабаш чўпонлари қизиқ мўъжизанинг гувоҳи бўлганлар; улар қаҳва бутасини еган эчкиларнинг хатти-ҳаракатларини кўриб ажабланганлар. Ўсимликни еган эчкилар ўзини жуда тетик ҳис қилар, бекордан-бекорга сакраб ўйноқилар эди. Шундан сўнг қаҳва ўсимлиги мўъжизасидан кишиларнинг ўзлари ҳам баҳраманд бўла бошлайдилар. Қадимий бурят овчилари таъкидлашича, жароҳатланган кийиклар қизил чиннигулни ейишга ошиққанлар. Маълум бўлишича, бу ўсимликда қон тўхтатувчи модда мавжуд экан. Баъзан уй ҳайвонларининг ғайри табиий ҳолатларини кўриб ҳайрон бўламиз: қўйлар вақти-вақти билан эрмон еб турадилар, еганда ҳам тўйиб ейдилар. Ҳайвонларнинг бундай табиатини илмий медицина қўйидагича тушунтиради. Эрмонда гижжа ҳайдаш хусусияти бор. Демак, қўйлар эрмонни еб ўз аъзоларида мавжуд бўлган гижжа — гельминтлардан тозаланиб турар эканлар.

Мана шундай кузатув ва ҳаётий синовлар авлоддан-авлодга ўтиб, ўсимликлар устидаги маълумотлар тўлиб, мукамаллашиб боради. Булар эса ўз навбатида халқ медицинасининг таркиб топишига асос яратади. Асрлар оша синалиб келган халқ медицинасининг тадбириий амалларини ҳозирда илмий медицина инobatга олмоқда.

Дастлабки шифобахш ўсимликлар ҳақидаги асарлар қадимий Греция табиби Гиппократ (Буқрот, 460—377 йиллар) қаламига мансуб. У ўша замон тиббиётида қўлланиладиган икки юздан ортиқ ўсимлик устида маълумот беради. Эрамизнинг биринчи асрида қадимий замонларда қўлланган барча шифобахш ўсимликларга машҳур грек табиби Диоскорид томонидан таъриф берилган эди.

Румолик аллома Плиний Старший ўн икки томлик шифобахш ўсимликлар энциклопедик асарини ёзган. Шифобахш ўсимликлар маҳсулотларидап фойдаланиш йўллари биринчи бор Жоленус (Гален) кўрсатиб бер-

ган. Шифобахш ўсимликлардан тиббий мақсадлар учун фойдаланиш борасида буюк табиб, ҳакими ҳозиқ Абу Али ибн Синонинг хизматлари бениҳоя каттадир. Абу Али ибн Сино «Ал-қонун» асарида 900 га яқин ўсимликнинг шифобахш хусусиятлари ва уларни ишлатиш йўллари тўғрисида маълумот келтиради.

Шу тариқа халқ табobati, табиби замонлар амалиёти ривожланиб борди ва янгидан-янги шифобахш омиллар кўлами кенгайиб, тараққий эта бошлади.

Ҳозирда илмий медицинада қўлланилаётган дори-дармонларнинг қарийб 40 фоиздан зиёдини ўсимлик маҳсулотлари ташкил қилади. Бир қатор шифокорларнинг берган маълумотларига қараганда, табиат неъматларидан олинadиган дори-дармонлар кимёвий-сунъий йўл билан олинadиган препаратларга нисбатан афзаллиги билан ажралиб туради. Чунки табиат эҳсони бўлмиш ўсимлик маҳсулотларидан таркиб тошган дорилар деярли асоратсиз ҳисобланади. Шу туфайли ҳам ҳозирда табиий дори-дармон ҳисобланадиган ўсимлик маҳсулотларидан фойдаланиш устида чуқур илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Кейинги пайтларда дори-дармон вазифасини ўтовчи бир қанча тиббий омиллар ўсимликлар оламидан олиниб, уларнинг серқирра шифобахш хусусиятлари тўғрисида атрофлича маълумотлар берилмоқда. Мамлакатимизда шифобахш ўсимликлар маҳсулотларини саноат кўламида етиштириб берадиган маҳсус хўжаликлар борган сари кўпайиб бормоқда. Жумладан, Ўзбекистонда ҳам бир қатор маҳсус шифобахш ўсимликларни етиштирадиган хўжаликлар ишлаб турибди.

Республикамиз дорихоналар Бош бошқармаси томонидан «шифобахш гиёҳхоналар» очиб берилишининг ўзи доривор ўсимликларга бўлган эътиқод ва катта талабдан далolat беради. Мазкур гиёҳхоналарда шифобахш ўсимлик ўти, барги, гули, гунчаси, меваси, данаги, шарбати, қиёми, тошчойи, анбар мойлари — ўсимликнинг илдизидан тортиб пўстлогингача кўришимиз мумкин.

БАРГИЗУБ

Улкамизда кенг тарқалган гиёҳлардан бири баргизубдир. Бу ўсимликнинг табобатда тутган ўрни қадимги Юнон, Румо ва Урта Осиё табиблари дастурларида атрофлича кўрсатиб ўтилган. Чунончи, табиблар сардори Абу Али ибн Сино баргизуб билан тузалиши қийин бўлган яра ва жароҳатларни, хавfli ўсма ва шишларни, жигар, буйрак, кўз касалликларини даволаган. Баргизубнинг қон тўхтатувчи хусусияти ўша даврларда ҳам маълум бўлган. Буюк табиб баргизуб уруғларини қон тупурганга тавсия этиб, ўсимликнинг барг ширасини ҳуқна (клизма) сфатида қўллаган.

Илмий манбаларда келтирилишича, баргизуб барги ўпка, меъда раки касаллигини даволашда ҳамда нафас йўллари шамоллаганда балғам кўчирувчи дори сифатида қўлланилади. Ўсимлик уругидан тайёрланган қайнатма қон аралаш ич кетиши, йўтал ва иситмани тушириш учун тавсия этилади.

Бундан ташқари, илмий медицинада баргизубнинг яна бир қатор хосиятларидан атрофлича фойдаланилади. Чунончи, баргизуб шираси жароҳат ва яралар тузалишини тезлаштиради. Ўсимликнинг доривор препаратлари меъда-ичак хасталикларида, жумладан, гастрит, энтрит, энтерколит ва йўғон ичакнинг яллиғланишини даволаш учун тавсия этилади.

Баргизуб кўп йиллик ўсимлик бўлиб, бўйи бир қаричдан тизза бўйи ўсиши мумкин. Баргизубнинг бир неча тури мавжуд бўлиб, улар барг тузлиши билан бир-биридан фарқланади. Барги тухумсимон ёки эллипссимон, нанитар қиёфасида ва ўткир учли бўлиши мумкин. Баргизуб шу белгилари билан халқимиз орасида зуптурум, михчўп деб ҳам номланади.

Гиёҳнинг гуллари оддий бошоққа тўпланган. Меваси тухумсимон серуруғли кўсакча. Баргизуб бегона ўт сифатида ариқ бўйларида, нам ва зах жойларда, боғ ва экинлар орасида кўплаб учрайди. Муолажа учун баргизуб барги ўсимлик айна гуллаган пайтида йигилгани маъқул. Бу пайтда ўсимлик маҳсулотидида мавжуд бўлган шифобахш моддалар қиёмига етган бўлади.

Баргизуб баргида глюкозид аукубин, энзимлардан эивертин; эмульсин, каротин, ошловчи моддалар, алкалоид, шиллиқ, қатрон, органик кислоталар, витамин С, лимон кислотаси, микроэлементлар борлиги аниқланган.

Баргизуб баргларида дамлама қўйидагича тайёрланади: ярим чойнак қайноқ сувга бир ош қошиқ ўсимлик талқонидан солиб 2 соат давомида дамлаб қўйилади. Дамлама купига тўрт маҳал овқатланишдан олдин истеъмол этилади.

Баргизуб баргларида қўйидагича шарбат олинади: тоза ювилган барглари эзиб суви чиқарилади, унга тенг миқдорда асал қўшиб 20 минут давомида қайнатилади; уни яхши бекиладиган идишда сақланади. Шарбатдан кунига ош қошиқда 3 маҳал истеъмол этилади.

Баргизуб барглари кўкрак чойи йигмаларига ҳам киради ва у нафас йўллари шамоллаши билан боғлиқ хасталикларда балгам кўчирувчи омил бўлиб хизмат қилади. Унинг таркиби қўйидагича: баргизуб барглари — 3 ҳисса, ширинмия илдизи — 3 ҳисса, оқ қалдирмоқ барглари — 4 ҳисса (П. П. Голишенков).

Ҳозирда махсус «гиёҳхона» ва дорихоналарда саноат миқёсида баргизуб препарати «Плантоглюцид» ва баргизуб шарбати («Сок подорожника») харидга чиқарилган. «Плантоглюцид» асосан гипоцид гастрити, ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак жароҳати касаллигида (эслатиб ўтиш керак: бунда меъдада мавжуд бўлувчи кислотали муҳит нормал ёки меърдан паст даражада бўлиши керак) даволовчи омил сифатида шифокорлар томонидан тавсия этилади.

Илмий маъбаларга қараганда, баргизуб барги ва маврак (шалфей)дан бир ош қошиқ миқдоридида олиб икки стакан қайноқ сувда тайёрланган дамламаси меъда яраси касаллигини даволашда ижобий натижа беради (А. Я. Губергриц, Н. И. Соломченко, 1964). Бунинг учун дастлабки 10 кун давомида дамладан $\frac{1}{3}$

стакандан, кейинги 1—2 ой давомида $\frac{1}{2}$ стакан миқдо-
рида кунига 3 маҳал овқатдан олдин истеъмол этилиши
керак.

Баргизуб уруглари, шу жумладан, ўзидан тайёрлан-
ган дамлама қанд касалига ҳам тавсия этилиши
мумкин.

Шапалоқ баргизуб билан шафтоли мойидан тайёр-
ланган суртма мой иллатли яраларни тузатишда ижо-
бий натижа беради.

БЎТАКЎЗ

Ўлкамизнинг беҳисоб ўт-ўланлари орасида бўтакўз
ўзипинг шифобахш хусусиятлари билан ажралиб тура-
ди. Унинг жозибали кўриниши кишилар назарини
тортмасдан қўймайди.

Бўтакўз бир йиллик гиёҳ, бўйи тизза баробар, тик
қомат, поясининг уст томони шохланган бўлиб, пояси-
нинг пастки томонидаги барглари бандли, патсимон
кесилган. Ўсимликнинг уст тарафидаги барглар банд-
сиз шохчаларга навбат билан ўрнашган бўлади. Бўта-
кўзнинг зангори-ложувард рангли гуллари саватчани
ташқил қилади. Меваси шафақи рангли учма писта.
Ўсимлик июнь-июль ойларида қийғос гуллайди. Бўта-
кўз ўлкамизнинг барча районларида ёввойи ва манзара
кашф этувчи гиёҳ сифатида маданий ҳолда экнади.

Бўтакўзнинг шифобахш хусусияти азалдан маълум.
Халқ табобатида ўсимликнинг тилсимон гулбарглари-
дан тайёрланган дамлама безгак хуружига қарши,
шамоллаш, йўтал, кўкйўтал, ичбуруғ, чиллашир, қорин
огриғи, буйрак ва асаб хасталикларинда тавсия этилиши
билан бирга терлатувчи, пешоб ҳайдовчи, раҳмадан
қон оқишига хотима берувчи омил сифатида ҳам қўл-
ланиб келади.

Бўтакўзни озарбайжонликлар «мовий гул», қозоқлар
«Кууккекире» деб атайдилар. Табобатда бўтакўз гул-
баргларининг маржон дарахти гуллари билан бирга
тайёрланган дамламасида ўткир ва сурупкалн конъюк-
тивитда кўз ювилади. Ўсимликнинг тилсимон гулбарг-
лари пешоб ҳайдовчи ҳамда азоб берувчи яраларга
малҳам берувчи омил сифатида тавсия этилади. Мал-
ҳам қуйидагича тайёрланади: бўтакўз барглиридан 15 г,
қуштирноқ гулидан 10 г, ёнғоқ баргидан 10 г, қирқ-

бўгиндан 100 г, қорақиздан 15 г, учрангли бинафшадан 20 г ва чумчуқкўз ўтидан (вероника) 10 г олиб аралаштирилади, сўнгра шундан 1 ош қошиқ миқдорда олиб 1 литр сув билан бир кеча дамлаб қўйилади. Эртасига уни 5 минут қайнатилади. Дамлама шарбатидан кунига 5 маҳал ичилиб, муолажа 6 ҳафта давомида олиб борилса, хасталиқдан бутунлай фориг бўлиш мумкин. Бундан ташқари, халқ медицинасида бўтакўзнинг гулбаргларида тайдёрланган дамлама шамоллаш билан боғлиқ бўлган касалликларда, изтиробли йўтал, қовуқ оғриғи, ич суришида, асаб касалликларини даволашда ҳам тавсия қилинади.

А. П. Поповнинг берган маълумотларига қараганда, халқ табобатида бўтакўз истисқо, сариқ касаллигида, шамоллашда, буйрак ва пешоб халтаси яллиғланишида, ўт, тер ва пешоб ҳайдовчи омил сифатида ҳамда шапқўрлик асорати натижасида келиб чиққан баъзи бир хасталиқларни даволаш мумкин. Бироқ бунда албатта парҳезга амал қилиш керак; иложи борича жигар ва балиқ мойидан истеъмол этиб туриш лозим.

Бўтакўзнинг бу қадар серхосиятлиги унинг таркибида мавжуд бўлган шифобахш моддаларнинг мажмуаси билан тушунтирилади. Чунончи, унинг гуллари таркибида флаваноидлар, антоцианлар, центаурин, кинцин, цикорин, минерал тузлар, органик кислоталар, витамин С, яна бир қанча ҳали яхши аниқланмаган моддалар бор.

Бўтакўз асаларилар учун жуда хушхўр озуқа бўлиб, ундан таркиб топган асал ўзнинг шифобахшлиги ва татимлиги билан ажралиб туради.

Ихлосмандлар бўтакўз гулбаргларида қуйндагича дамлама тайёрлашлари мумкин: ўсимлик гуллаганида гулсаватчаларнинг тилсимон гулбарглари териб олиниди, сояда қуритилади. Юқорида зикр этилган хасталиқларни даволаш мақсадида ярим чойнак (200 грамм) қайноқ сувга кукунлаштирилган бўтакўз гулларида бир чой қошиқ миқдорда қўшиб бир соат чамаси дамлаб қўйилади. Дамламадан кунига уч маҳал ярим ийеладан ичиб турилади.

ГАЗАНДА

Газанда (чаёпўт, қичитқи) — газандаўтдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт. Ўсимликнинг бўйи 60—



Газанда

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. Бу туклар баданга санчилганида учи синади ва ичидаги суюқ заҳарли модда баданни қичитади. Маълумотларга қараганда, тропик мамлакатларда ўсувчи газанда баъзи турларининг суюқ моддаси шу қадар заҳарлики, киши организмига теккан жойини фалаж қилиши мумкин. Ўрта ва тропик зоналарда ўсимликнинг 30 тури (баъзи маълумотларга қараганда, 100 га яқин тури), шулардан 10 га яқин тури СССРда тарқалган. Газанда ўлкамизнинг деярли ҳамма 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.

Газанда халқ табобатида серҳосият ўсимлик ҳисобланади. Ўсимлик баргларидан тайёрланган дамлама, қайнатма ёки ўсимлик кукуни безгак, нафас қисиши, бурун ва оғиздан қон келиши, кўкрак оғриғи, бавосилга енгиллик бериб, балғам кўчирувчи ҳамда пешоб ҳайдовчи омил сифатида ишлатилади.

Газанда қадим замонларда бод ва белангига даво сифатида кенг қўлланилган, муолажа мақсадида газанданинг «чақиш» ва куйдирувчи таъсиридан фойдаланилган. Бундан ташқари, газанда яллиғланишга раддия қилувчи, меъда фаолиятини уйғунлаштирувчи, уни мустаҳкамловчи (диспепсия, ичбуруғ) дори бўлиб хизмат қилиши билан бирга, қонни покловчи (истисқо, ширинча) таъсир кўрсатади (А. П. Попов).

Халқ табобатида газанданинг ёш, сархил ўти бодни даволашда, иситмани туширишда ишлатилади. Сархил ўт шарбати буйрак ва жигар тошлари азиятидан фориғ этишда фойдаси катта манба ҳисобланади, фалажга енгиллик беради (К. У. Ушбаев, И. И. Курамисова, К. Ф. Аксенова). Газанданинг илдизи ва шакар билан қайнатмаси «кўҳна» тошга даъволик қилади. Бу мақсад учун гиёҳнинг уруғлари сув билан чирбанд этилганини ишлатиш мумкин. Ҳар ҳолда, халқ табобатида қўлланилувчи бу ўсимликнинг хосиятлари тўғрисида

қадимий Румо алломаларидан Катулл, Гораций, Плиний қолдирган маълумотлар ҳақиқатга яқин.

Илмий медицинада газанданинг хосиятларидан тadbиркорона фойдаланилади. Дарҳақиқат, газанда ўсимлиги бир қатор йиғмалар таркибига киради. Аллахол деб номланувчи саноат миқёсида харидга чиқарилган препарат таркибида газанданинг улуши салмоқлидир. Газанданинг доривор препаратлари (дамлама, экстракт) геморроидал қон кетишида, хайз маъроми бузилганда (климакс), сурункали варикоз яраларни тuzатишда, гипо ва авитаминоз хасталикларига тавсия этилади. Кейинги вақтларда газанда билан қаптли диабет касалини даволаш устида иш олиб борилмоқда. Аниқланишича, газанда баргларида тaйёрланган қайнатма ҳайвонлар қони ва пешобидаги қант салмоғини анчагина пасайтирган.

Руминлар газанда баргларида олвинган экстрактдан 10—20 % процентли суртма тaйёрлаб антибиотикларга бардошли ҳисобланган тилла ранг ремолитик стафилококкни даволашади.

Газанданинг хосиятларини санаб саноғига етиш қийин. Гиёҳнинг ёш барг ва барра новдаларидан юқорн сифатли шўраки таомлар (салат), соуслар, пюре ҳамда суюқ таомлар тaйёрлаш мумкин. Грузия, Озарбайжон, Руминияда газанданинг ёш ўтини парҳез таомлар қаторига қўшадилар. Шу билан бирга, газанда техник аҳамиятга молик бўлган хом ашё сифатида ҳам жуда қадрланади, чунончи, ундан жилодор ранглар олинади.

Газанда таркибида каротин, витамин С, В, К лар, провитамин А, чумоли кислотаси, гистамин, 3,7 процент танид, патотен кислотаси, уртинин глюкозиди, хлорофилл, крахмал ва бошқа моддалар қаторида инсон ҳаётида муҳим аҳамиятга эга бўлган темир мавжуд.

Газандани муолажа учун қуйидагича тaйёрланади: ўсимлик гуллаганда унинг барглари қўлқоп билан териб олинади. Баъзан ўсимликнинг ер усти ўриб олинади-да, биров сўлигач, қўл билан йиғиштириб сояда қуризилади. Уй шароитида газандадан дамлама тaйёрлаш учун сирли, чинни ёки ўтга чидамли идишга 15 грамм газанда баргидан солиб устига 200 грамм қайноқ сув солинади ва 15 минут давомида енгил аланга устида ушлаб турилади, совиғач, ош қошиқда кунига уч маҳал ичилади.

Француз шифокорлари маълумотларига қараганда, газандадан тайёрланган дамлама билан бош намланиб массаж қилинса, соч тўкилишига барҳам берар экан. Худди шу мақсад учун қариқиз билан газанданинг илдизидан тайёрланган қайнатма билан бош ювилса соч мустаҳкам бўлади (П. П. Голишенков).

Маълумотларга қараганда, газанда ҳайвонлар учун жуда маъзур келадиган озуқа ҳам экан. Чунончи, паррандалар озуқасига қуруқ газанда қўшиб берилса (қиш фаслида), уларнинг тухуми залварли бўлиб, кўпаяди. Газанданинг уруғларини сувда қайнатиб берилса ҳам тухум бериш кўпаяди. Жўжаларга ўсимликни майдалаб берилгани маъқул, бунда жўжаларнинг вазни тез ортади. Ўсимликнинг ёш новдалари ҳайвонларнинг маҳсулдорлигини оширади (П. П. Голишенков), Ветеринарияда ҳайвонларда учрайдиган қорасон ва иллатли яраларни даволаш учун ҳам газандадан атрофлича фойдаланилади.

ГУЛҚОҚИ

Гулқоқи — мураккабгулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик гиёҳ. Сут ширали гиёҳнинг барглари илдизолди тупбарглاردан ташкил топган бўлиб, патсимон кесилган. Гул ўқи говакли устунча, гуллари тилла ранг саватчага тўпланган, меваси учмали пистача. Гулқоқи бизнинг ўлкамизда кенг тарқалган эрта баҳор ўсимликларидан бири. Гулқоқини баъзилар момоқаймоқ, қоқи, пуфлама деб атасалар, туркманлар уни сутлангич, қозоқлар бак-бак пиё, озарбайжонлар занжирўти, араблар қоҳу, руслар одуванчик дейишади. Гулқоқи илк баҳордаёқ ниш уриб, кўкариб чиққач, тез орада ўзининг гуллари билан кишиларни ром этади, унинг жилвали гулларини то кеч кузга қадар учратиш мумкин.

Гулқоқи йўл ёқаларида, сайҳон ва яланг ерларда, ариқ ва жилға бўйларида, боғ ва далаларда ўсади.

Гулқоқи халқ табобатида ҳам қадрли. Абу Али ибн Сино гулқоқининг ўт ширасини истисқо (водянка) ва жигар хасталикларини даволашда қўллаган, сут шираси билан кўзга тушган оқни кетказиш усулини билган, ўсимлик шарбати билан газандалар заҳарини раддия этган, ўсимлик ўтидан тайёрланган қайнатмани ҳароратни пасайтирувчи, аъзоларни мустаҳкамловчи омил



Гулқоқи

сифатида тавсия этган. Ибн Сино гулқоқининг барг талқонини иштаҳа очувчи восита деб билган.

Гулқоқи халқ медицинаси амалиётида кенг кўламда қўлланади. Жумладан, ўсимликнинг илдиз ва баргларидан тайёрланган дамлама буйрак касалликларини даволашда, ўт ва пешоб ҳайдашда қонни поклашда қўл келиши билан бирга, мулоийм сурги сифатида ҳам инobatга олинган. Бундан ташқари, гулқоқи илдизидан тайёрланган дамлама жигар шамоллашида, ўт қопчаси хасталигида, меъданинг яллиғланиши ва бавосилда ижобий натижа беради. Шу билан бирга, бундай дамлама тиш ва томоқ огригида огиз чайқаш учун ҳам ишлатилади. Халқ табobatiда гулқоқи баргини майдалаб, узум сиркаси билан чирбанд қилиб темираткига суртилади, сут шираси сўгалларни кетгазишда фойдаланилади.

Илмий маъбаларда ёритилишича, гулқоқининг илдизи кукунлаштириб ичилса, аъзолардаги рутубат ва захарли моддалар — тер, пешоб ва нажас орқали чиқиб кетади. Гулқоқи заминида тайёрланган доривор препаратлар гуш, хўшноз, чинқон, сизлогич, ҳуснбузар ва тери паришонлигида (пес) ижобий натижа кўрсатиши мумкин.

Илмий медицина гулқоқи илдизидан тайёрланган қисмни иштаҳа очиш, овқатни ҳазмлаш жараёнини яхшилаш ҳамда ўт ҳайдовчи дори сифатида тавсия этади. Гулқоқи асосида тайёрланган бир қатор тиббий чой ва йиғмалар, хап дорилар бўлиб, дорихона ва гиёҳхоналардан жой олган.

Гулқоқи хосиятларини санаб етиш қийин, уни қаймоқлар онаси деганларича бор. Урта осиеликлар, аксарият ўзбеклар эрта баҳорда наврўзи оламда гулқоқидан чучвара, сомса ва шўраки таомлар тайёрлаб истеъмол этадилар. Бу одат кони фойда эканлиги ўз-ўзидан кўриниб турибди. Гулқоқининг шифобахш ва серхосиятлигини унинг таркибида мавжуд бўлган қатор-қатор ҳаётбахш омиллар билан тушунтириш мумкин. Гулқоқи илдизи таркибида 40 процент инулин, қанд, сингувчи оқсиллар, талайгина витаминлар, зарра маъданлар бўлса, унинг нозик-ниҳол баргларида салмоқли миқдорда витамин С (аскорбин кислотаси), В₂ (рибофлавин), олма кислотаси, илвил ва яна бир қанча жавҳарлар мажмуаси мавжуд.

ЖАМБИЛ

Жамбил — лабгулдошлар оиласига мансуб бир йиллик ўсимлик. Гүлнинг бўйи бир-икки қарич атрофида бўлиб, поясининг ярмидан бошлаб шохлайди, барг қирралари текис, этли. Ўсимликнинг майда, кўрмесиз гуллари нимтатир қизил ёки пушти рангда бўлиб, бошоқсимон тўпламагулни ташкил қилади. Гуллар асосан ўсимлик поя-шоҳчаларининг учига жойлашган. Жамбил ёзнинг ўрталаридан октябрга қадар гуллаб уруг беради.

Хонаки жамбил (сатурея хортензис) зиравор, ошкўк ва манзарали ўсимлик сифатида ўлкамизнинг барча районларида маданий ҳолда ўстирилади.

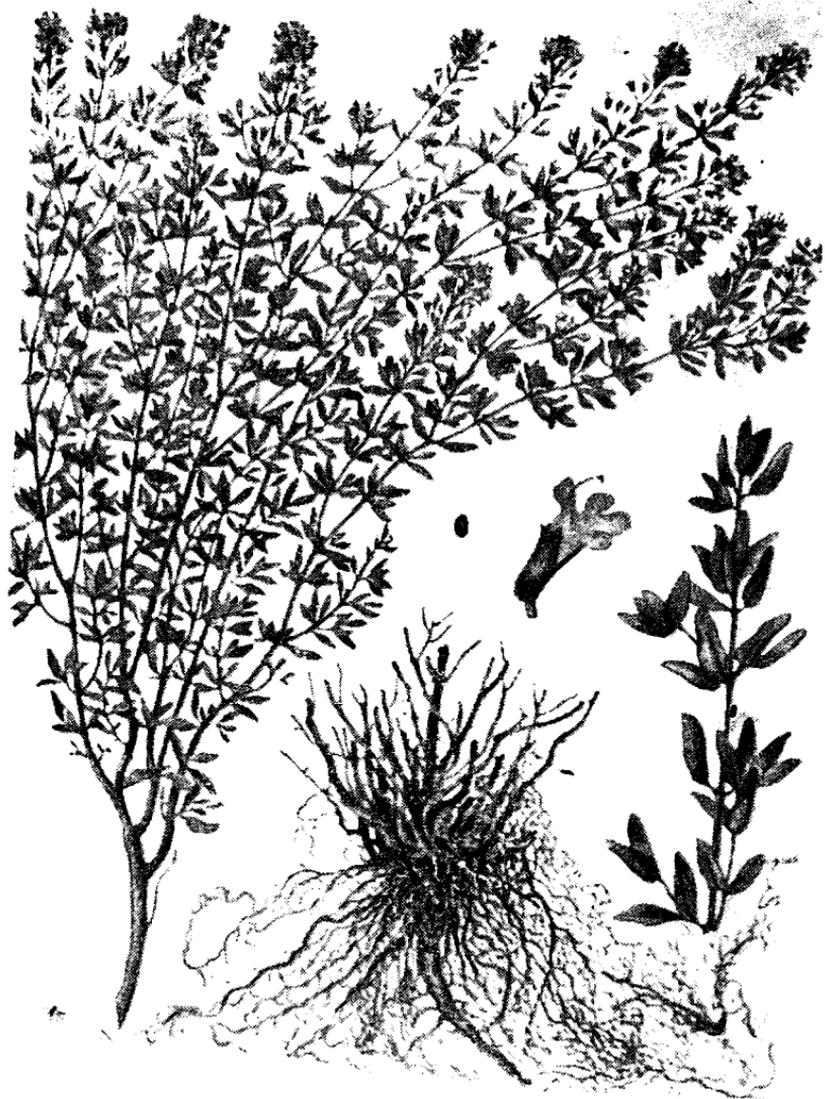
Жамбилнинг ўрмалаб ўсувчи тури тоғ ёнбағирларида ўсади. Унинг дағаллашган ёғочли шохи бўлиб, кўпинча ер бағирлаб ётади, барги тескари томчисимон, чўзилган, киприкчали туклар билан қопланган, зихлари яхлитдир. Ўсимликнинг тўпгуллари новданинг устида жойлашган, гуллари калта гулбандда бўлади. Тоғжамбилнинг гултожбарглари 5—7 миллиметр атрофида, хиёла пушти рангда, бир тарафида туклари бўлади. Ўсимлик июнь, июль, август ойларида гуллайди, кузнинг бошларигача уруглари етилиб пишади.

Халқ табобатида жамбил жуда қадимдан даволловчи ва зиравор сифатида ишлатилиб келади. Қадим замонлар юнонлар марҳаматли худелари Афродита шайнига аталган қурбонликларда жамбил тутатганлар. Уша замон коҳинлари фикрича, гўё жамбил ҳидидан Афродита ром бўлиб, қурбонликни қабул этармиш.

Ўрта аср суворийлари жамбил билан асалари рамзи туширилган ҳошияли шарф ўраб юришга ҳаракат қилганлар. Бу юракка далда, билакка мадад берар эмиш.

Халқ табобатида жамбил бир қатор хасталикларни даволаш учун тавсия этилади. Жумладан, жамбилдан гайёрланган қайнатма меъда фаолиятини яхшилашда, кўкрак огриқларида, йўталда ва уйқусизликда истеъмол қилиниши билан бирга, ташқи муолажа сифатида модда алмашилиши бузлиши билан боғлиқ бўлган хасталикларда обзан (ванна) кўрилишида қабул этилади.

Жамбилли компресс жароҳатларнинг эт олишига уругу бериб кўз хасталиклариغا ижобий таъсир кўрсатади.



Жамбил

Ўсимлик кукуни хуш кетганида, лоҳасликда эсин тий-
раклаштиради (А. Ф. Гаммерман), жамбилдан тай-
ёрланган қайнатма билан оғиз чайилса, танглай кара-
ши, милкнинг яллиғланишига даво бўлади. Жамбил-
дан тайёрланган дамлама зотилжамда, меъда, ўн икки
бармоқли ичак жароҳатида, тасмасимон гижжаларни
ҳайдашда фойда берувчи дори бўлиб, синалган халқ
дастурларидан ҳисобланади.

Бунинг учун қуйидагича тadbир билан ёндашишга
тўғри келади: 10 грамм қуритилган жамбил ўтидан
олиб ярим чойнакча (200 г) қайноқ сув билан ярим
соат давомида дамлаб қўйилади. Сўнгра дамлама сузи-
либ, шарбатдан кунига ош қошиқда 4—5 маҳал ичила-
ди (Р. М. Середин, С. Д. Соколов).

Бизнинг халқимиз жамбилнинг шифобахш хусусият-
ларидан тadbиркорлик билан фойдаланадилар. Жумла-
дан, маҳаллий аҳоли тоғжамбилдан зиравор сифатида
фойдаланишади. Уни таомларга қўшиб истеъмол қила-
дилар. Тоғжамбил қатиққа аралаштирилиб чалоб тай-
ёрланади, уни уйқусизликка мубтало бўлганларга ичи-
радилар. Ўсимлик ўтидан тайёрланган дамламаларни
ичбуруғда, қорин дамланишида, юрак хаприкшида,
бавосилда даволовчи омил сифатида пчиш билан бир-
га, пешоб ва ел ҳайдовчи дастур сифатида ҳам тавсия
этилади.

Жамбил ўзининг шифобахш хусусиятлари билан ҳам
илмий медицинада қадрланади. Саноат миқёсида чиқа-
рилувчи «Пертуссин» препарати, дорихоналарда тайёр-
ланувчи бир қатор дори-дармонлар бунга мисол бўла
олади. Жамбилдан олинадиган қиём, эфир мойн ва
тимол антисептик ва яхши дезинфекцияловчи омил
сифатида ишлагилади.

Жамбилни саноатда сабзавотли, гўшти, балиқли,
қўзиқоринли консервалар, колбасалар тайёрлашда ва
спиртли ичимликларга татимли маза, анбар ҳиди бе-
ришда фойдаланилади. Бундан ташқари, жамбил атир-
упа саноатида ҳам қўлланилади.

ИСИРИҚ

Халқ табobati амалиёти замнида илмий медицина
бунёдга келган десак асло янглишмаган бўламиз, чун-
ки минг йиллар давомида халқ табobatiда қўлланиб,



Исприқ

синалган шифобахш гиёҳлар ҳар қалай синчков тажрибадан ўтган муолажа дастури бўлиб қолади.

Бундан минг йилларча муқаддам машҳур юнон табиблари Жоленус (Гален) ва Дискарідус (Диоскорид) томонидан исириқ атрофлича таърифланиб, шифобахш хусусиятлари кўрсатиб ўтилган эди. Буюк табиб Абу Али ибн Сино ҳам бир қатор хасталикларни даволашда исириққа мурожаат қилган. Чунончи, исириқни қуймич асаблари шамоллашида, тизза ва суяклар қақшаб оғришида, кучли пешоб ҳайдовчи сифатида фойдаланишни тавсия этган.

Халқ табобатида ҳали ҳам исириқнинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатмадан бод, қўтир ва бошқа тери иллати билан боғлиқ бўлган беморлар фойдаланадилар. Исириқли дамлама безгак, тутқаноқ, томоқ оғриғи, невростения ва уйқусизликка даводир. Исириқ ва зигирдан тайёрланган қайнатма зикнафас касаллигида наф қилувчи омил ҳисобланса, қаламшир меваси билан исириқ уруги аралашмасидап тайёрланган қайнатма заҳм, бод ва бошқа касалликларни даволашда ишлатилади. Баъзан исириқ уругидан гижжа ва тер ҳайдовчи восита сифатида фойдаланадилар. Бу борада қуйидагича ёндашилади: исириқ уругидан 10—15 тадан 2—3 маҳал ичилади. Исириқдан дамлама қуйидагича тайёрланади: 1 чой қошиқ миқдорда қуруқ кукунлаштирилган исириқ ўтидан олиб бир чойнакча (400 грамм) қайноқ сув билан дамланади, сўнг ош қошиқда кунига 3 маҳал истеъмол этилади (Р. М. Середин, С. Д. Соколов).

Исириқнинг юқорида зикр этилган хосиятларидан ташқари, яна бир ажойиб хислати бор — тутатиб ҳидланса бош оғриғидан холи бўлинади. Исириқ билан дудланган хона тажовузкор микроб ва қурт-қумурсқалардан тозаланади ва ҳавоси покланади.

Улкан энциклопедист олим Абу Райҳон Берунийнинг «Китоб ас-сайдана фи-т-тибб» («Табобатда доришунослик») асарида қизиқ бир дастур келтирилади: исириқнинг сут шираси билан ўн кун давомида шимдирилган бир тутам пахта ёки жунли мато қичима билан озорланган жойга суртилса бемор таскин топади.

Абу Али ибн Сино Дискарідус амалиётида мавжуд бўлган қуйидаги дастурни эслатиб ўтади: исириқни

асал, шароб, қуш ёки парранда ўти (каклик ёки товуқ) ва арнабодиён шарбати билан чирбанд қилиб эзилгани кўз ожизлигида наф қилувчи даво.

Исириқ ўзининг кўпдан-кўп хосиятлари билан Шарқ халқларининг севимли шифобахш гиёҳи ҳисобланади. Шу туфайли бўлса керак, исириқ барча офат ва хасталикларнинг олдини олувчи қалқон сифатида ирим ашёси бўлиб келган. Ривоятларга кўра, хонадонда исириқ тутатиб турилса, касаллик кам бўлади, чунки исириқ инс-жинсларни ҳайдаб чиқаради (Р. Шоназаров). Ўз даврида исириқда қандайдир куч бор деб билиш шифобахшлик хусусиятларини тушуниб етмаганликнинг натижасидир. Ваҳолонки, илмий медицина исириқ таркибиде мавжуд бўлган таъсирчан моддалар кўзга кўринмас микроаъзоларга қирон келтиришини исботлаб берди. Ҳозирда илмий медицинада исириқдан ажратиб олинган гармин алкалоиди ва ўсимлик илдизидан тайёрланган спиртли дамлама Паркинсон хасталигини, тутқаноқ, энцефалит, бош миънинг яллиғланшин асорати — қалтирашин даволашда ҳамда ухлатувчи дори сифатида ишлатилади.

Исириқни баъзида хармал, исвант деб аташлари ҳам бежиз эмас. Унинг асл оти хазораспбанддир (форсча минг отни тутушига қодир).

Исириқ туятовондошлар онласидан бўлиб, бўйи тизза баробар, умумий гардиши бир метрга етадиган сершоҳ, қуруқ шароитга мослашган, узун ўқ илдизли (бир, бир ярим қулочгача боради) кўп йиллик ўт ўсимлик. Исириқ эрта баҳорда тез мавжланиб, гуркираб ўсади. У серпоя бўлиб, кўм-кўк, сертукли юмшоқ ўсимлик. Унинг ўзига хос бадбўй ҳиди бўлиб, мазаси тахир, таъсирчан заҳари бўлганлиги туфайли, уни ҳайвонлар емайди.

Исириқнинг барглари 4—5 бўлакка ажралган, барг учлари наштарсимон ўткир. Ўсимлик май ойларида чаман бўлиб гуллайди. Оқ, сарғиш гуллари (чойнак қопқогича келади) ўзгача гаштли ва фусункор бўлади. Исириқ меваси июнь ойларида пишувчи уч чаноқли, пишганда очилувчи кўсакча. Исириқ Марказий Америка, Европанинг жануби, Туркиядан Мўғулистонгача бўлган майдонларда учрайди. Ўсимлик бизнинг республикамизнинг чўл ва адирларида, ялангликларида, тош-

лоқ ерларда, айниқса Қизилқум ва Қорақумда, Султон Увайс тоғ этаклариди кўнлаб ўсади.

Исириқнинг барча қисмлари ва уруғи алкалоидларга бой. Пеганин алкалонди кишини бардамлаштирувчи, ички маромлаштирувчи ва ўт ҳайдовчи таъсирга эга бўлса ҳам аслида жуда заҳарли ҳисобланади. Гиёҳ таркибида мавжуд бўлган гармолин алкалоиди ўткир таъсирга эгаллиги билан ажралиб туради. Бу алкалоид марказий асаб системасига, айниқса мия пўстлогининг ҳаракатни тергаб турувчи марказига қўзғатувчи таъсир кўрсатади. Шу билан бирга, у юрак, ичак, раҳма, суяк мушаклари системасига, бош қон томирларининг кенгайишига олиб келади. Шу туфайли ҳам исириқдан фойдаланишда шифокор тавсиясига амал қилиш лозим.

Ҳар ҳолда, исириқ тутатиш фойдадан холи эмас. Айниқса грипп хуружиди, юқумли касаллик билан оғриган бемор ётган хоналарни дезинфекция қилиб, поклаб туришда бу хосиятли гиёҳга мурожаат қилиб турсак айни муддаодир.

К И Й И Қ У Т

Ўлкамизни шифобахш гиёҳлар маскани деганларинча бор. Ястаниб ётган фусункор тоғларимиз бағрини безаб турган гиёҳу чечаклар орасида кийикўт алоҳида ажралиб туради.

Шифобахш гиёҳлар сараси кийикўт ҳақида табиби замонлардан Жоленус (Гален), Буқрот (Гиппократ), Абу Али ибн Синолар амалиётида атрофлича маълумотлар берилган.

Кийикўтни халқ табобатчилигида томоқ оғриғи, меъда фаолияти бузилиши, кўнгил айниши-кўпчишида, юрак санчиғи, дил хаприқиши, бехаловатликда таскин берувчи муолажа сифатида тавсия этилади. Халқ медицинаси амалиётида кийикўтдан тайёрланган дамлама оқма-мараз, заҳм, ичбуруғ, колитда истеъмол этиб келинади.

Кийикўт азалдан халқларнинг суюмли зиравори бўлиб келган. У тоғли халқларнинг ошкўки, шўраки таомларининг асоси ҳисобланади. Кийикўт яхши зирavor бўлганлиги туфайли, сабзавотларни сақлашда, меваларни таъмирлашда (консервация), бўзалар тайёрлашда ҳам қўлланади.

Кийикўти шифобахш гиёҳ сифатида қадрланишининг боиси ҳам ана шунда. Аниқ маълумотларга қараганда, кийикўтдан тайёрланган дамлама иштаҳа очади, овқат ҳазм бўлишини тезлаштиради. Бундан ташқари, кийикўт пешоб ҳайдаш хусусиятига ҳам эга.

Илмий медицинамиз кийикўтнинг хосиятларидан баҳраманд: табобатда кенг кўламда қўлланувчи ментол шу гиёҳдан олинади.

Кийикўт лабгулликлар оиласига мансуб, бўйи тизза баробар келувчи ўсимлик бўлиб, тоғ поясининг шимолӣ, жанубий, кунботар тарафларининг ёнбағирларидаги қумлоқ-тошли жойларида учрайди. Кийикўтнинг барглари майда, наштарсифат, текис, бахмал тукли, поялари ингичка, кулранг бўлади. Ўсимлик июнь, июль, август ойларида новдаларининг учида яримшар кўринишдаги тўпгул ҳосил қилади. Биѝафшаранг гуллари ўзига хос ҳидга эга бўлиб, ниҳоятда жозибалидир. Тожбарглар икки лабли, устки тожбарги яхлит, тўғри, гоҳо пушти рангли бўлади.

Мамлакатимизда кийикўтнинг 30 га яқин тури маъжуд, шундан 22 тури Урта Осиёда, 7 тури эса бизнинг ўлкамизда ўсади. Кийикўтни европалликлар «зизифора», форслар «фудинаи жабали», араблар «боқлатул-газол» деб номлайдилар. Маҳаллий тилларда уни «жамала соч», «чўлялпиз», «хулбайлами», «такаялпиз» («биш ялпиз») деб аташади.

Кийикўт Олтой, Закавказье, Қрим дашт-адир, қургоқчил тоғ этакларида кўплаб учраса-да, Қозоғистон табиатининг бу эҳсонини саноат миқёсида етиштириб берадиган ўлка ҳисобланади.

Илмий текширишлар шуни кўрсатадики, бизнинг ўлкамизга мансуб бўлган кийикўт турлари ўзида шифобахш омиллар сақлаш борасида бошқа ерларда ўсадиган турларга нисбатан султонлик қила олади. Минг афсуски, бир вақтлар Соёлиқ қишлоғи атрофида кийикўтнинг аъло турлари бор эди. Кейинги вақтларда негадир бу шифобахш зираворлар жуда камайиб, унинг ўринини каврак эгаллади.

Ўлкамизнинг энг сўлим жойларидан ҳисобланувчи Зомин қучоғини кийикўтнинг асл турлари безаб келар эди. Ҳолбуки, бу гўшаларда ҳам кийикўт камайиб кетган. Шунга қарамай, мазкур хўжаликлардан йилига 3 тонна атрофида кийикўти териб олинмоқда. Аниқ маъ-

лумотларга қараганда, буларнинг аксарияти Зомин ўрмон хўжалигида ташкил этилган табиат неъматларини қайта ишлаб чиқариш цехида майдаланиб, савдо корхоналарига сотиш учун ва алкогольсиз ичимликлар тайёрлаш учун заводларга жўнатилмоқда.

Шуни эсда тутиб лозимки, кийикўтни пала-партиш юлиб-юлқаш — серхосият гиёҳга озор берибгина қолмай, уни шифобахшлик даражасига путур ҳам етказди. Маълумки, кийикўт таркибидаги шифобахш омиллар гиёҳнинг гуллаш пайтида қиёмига етади, ана шу вақтда (июль—август ойлари) ўриб олиниб, соя, ҳаво эркинлиги бўлган жойларда қуритилса айни муддао. Ўсимликнинг барг, поя ва тўпгулларида 2,5 фоизгача анбар мойи бўлиб, унинг таркибини ментон, пулегон, пинен ва ментол ташкил қилади. Кийикўтнинг шифобахшлик даражасини кўтарган нарсалар, унда мавжуд бўлган танаманзур омиллардир. Чунончи, унинг таркибида витаминлар, зарралар, туз, егулик жавҳарлар жой бўлган.

Муҳтарам ўқувчиларимизни кийикўт билан боғлиқ бўлган қалтисликлардан воқиф этамиз. Кийикўт халқимиз орасида ҳар хил ном билан юритилиши туфайли баъзи шифобахш гиёҳлар шайдолари англашилмовчиликка йўл қўядилар, натижада «қош қўяман деб кўз чиқарадилар». Хафақон ва тери иллатлари билан азиятланганлар қон босимини тушириш ва тери доғларини кечказиш орзусида уни сунистеъмом қилишлари натижасида нохуш асоратларнинг банди бўлиб қолишлари ҳеч гап эмас.

Абу Али ибн Сино кийикўтдан нотўғри фойдаланишда ҳомиладан айрилиш, пешобда қон пайдо бўлиши каби асоратлари тўғрисида қайд қилиб ўтган. Ҳозирда кийикўтдан илмий медицина, атторчилик ва атир-упа саноати атрофлича фойдаланмоқда. Олимларимиз фикрига қараганда, кийикўт гўшт ва балиқ маҳсулотларини консервалашда, вино, ликер ишлаб чиқаришда қўлланиши мумкин.

Республикамиз миқёсида кийикўт асосида оромизон ичимликларни саноат қўламида ишлаб чиқариш йўлга қўйилган.

ЛИМОНЎТ

Лимонўт (мелисса оффициналис) — лабгулдошларга мансуб кўп йиллик ўтсимон ўсимлик. Гиёҳнинг бўйи 60 см га етади, лимон ҳиди уфуриб турувчи ўсимлик бўлиб, пояси ва барглари бахмал тукли, барг кўриниши тухумсимон, учи нишдор, арратишли. Барглари ўсимлик шохчасида қарама-қарши жойланган. Ўсимликнинг хиёл пуштиранг, бинафшаранг ёки оқ гуллари ёйма тўпгул. Лимонўт барглари эфир мойли ялтироқ безчалар билан қопланган. Ўсимлик меваси тўрт уругли ёнғоқчадан иборат. Уруғи уч қирралп чўзиқ жигаранг. Ўсимлик июнь — августда гуллайди, уруғи июль—сентябрда етилади.

Лимонўт ёввойи ҳолда Жанубий Европа, Шимолий Африка, Ғарбий Осиё, Кавказ ва Жанубий Украинада ўсади. Бизнинг республикамизда ҳам бу гиёҳ табиий ҳолда учраб туради.

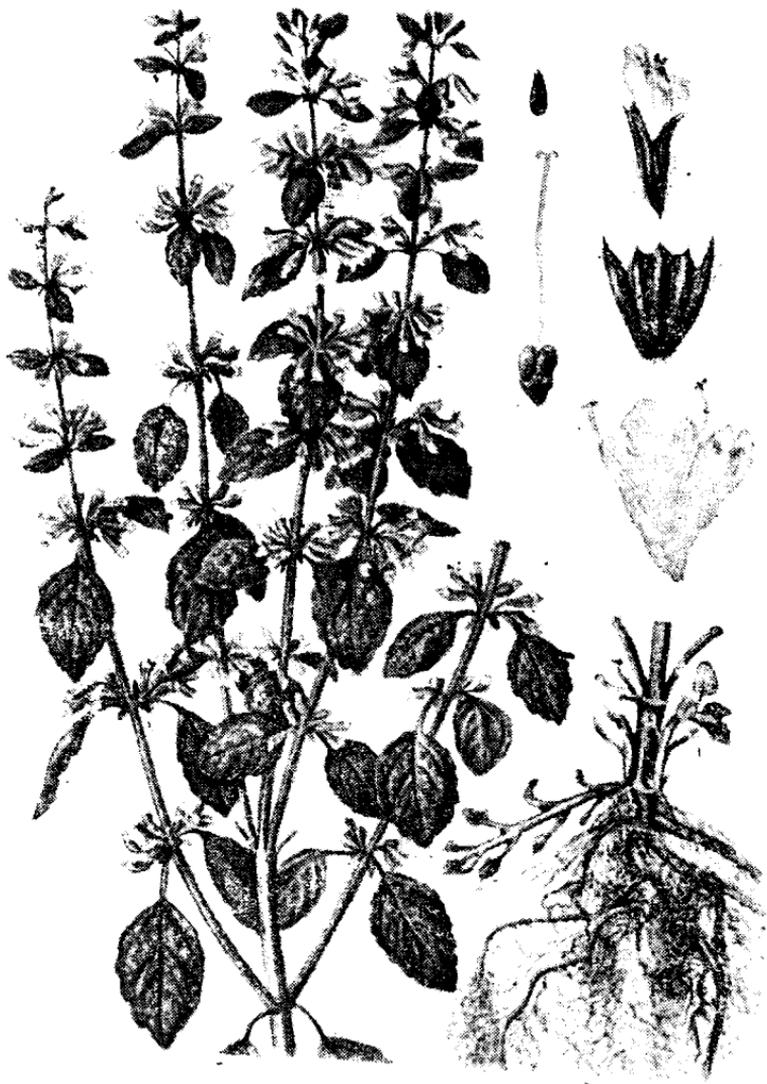
Лимонўт тоғ этакларида тоғ поясининг ўрта қисмига-ча бўлган ёнбағирларда, ўсимликлар орасида ўсади.

Лимонўт қадимлардан бери ўзининг серхосият томонлари билан эъзозланиб келади. Абу Али ибн Сино лимонўтни юрак ишини яхшилаш, иштаҳа уйғотувчи ҳамда овқат ҳазм бўлишини тезлаштирувчи омил сифатида ишлатган.

Лимонўт Шарқ тождастурларида (фармакопоя) асабни тинчлантирувчи сифатида қайд қилинган. Бу гиёҳнинг пешоб ҳайдовчи, камқонликда дармон бағишловчи, лавангликда шижоатлантирувчи хусусиятларидан ҳам фойдаланишган.

Халқ медицинасида лимонўт барглиридан тайёрланган дамлама бедармонликда, овқатни ҳазмлатиш мақсадида, асабни тинчлайтирувчи даво, чангак ва тиришишга хотима берувчи, пешоб ва ел ҳайдовчи, оғриқлардан фориг этувчи, иччи латифлаштирувчи омил сифатида ҳам ишлатилади.

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. Ўсимлик мойи юрак хапқишига, бод, беланги, юрак санчигида



Лимонѹт

фойда келтириб (бунда 15 томчидан зиёд ичилмаслиги керак), ҳайзни маромлаштиради. Шу билан бирга, тер ҳайдаш қобилятига ҳам эга.

Болгар шифокорлари лимонўтнинг яна ўзгача хосиятларидан фойдаланадилар. Чунончи, лимонўт елланиш билан боғлиқ бўлган қорин санчиқларидан халос этади, кўнгил айнаб 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.

Лимонўтнинг талайгина шифобахш хосиятлари маълум бўлса-да, унинг гипотензивлик (қон босимини пасайтирувчи) хусусияти табобатда янгилик ҳисобланади.

Лимонўтнинг кимёвий таркибига назар ташлаб кўрайлик: ўсимлик ўтида 0,5 процент эфир мойи, 5 процент танин, витамин С, В₁, флавоноидлар, органик кислоталардан лимон, қаҳрабо кислотаси, минерал тузлар ва провитамин А сақланади.

Лимонўтнинг янги барг ва новдалари сабзалигича ёки қуритилган ҳолда таомларга, шарбат, сутли озиқаларга қўшиб истеъмол қилинади. Лимонўтдан гўшт, балиқ, қўзиқорин консерваларини тайёрлашда, спиртли ичимликлар ишлаб чиқаришда фойдаланилади.

Лимонўтдан қуйидагича дамлама тайёрланади: 20 грамм қуритилган ўтдан олиб устига 200 грамм қайноқ сув солинади ва яхшилаб ўраб қўйилади. Дамлама ўз тапти билан совиғач, сузилиб ош қошиқда кунига 5—6 марта истеъмол этилади.

Лимонўтли шифобахш ванна қуйидагича тайёрланади: 20 граммдан лимонўт, бўймодорон, эрмон, тоғрайхон, игир илдизи, ўткир ялпиз ва қарағай куртакларидан олиб 10 литр сув билан берк идишда ярим соат давомида қайнатилади. Қабул қилинаётган ваннанинг ҳарорати 37—38° дан ошмай, уни 15—20 минут қабул қилиш кифоя.

Лимонўт анчагина беор бўлиб, уни озгина илдиз тупидан экиб қўйсангиз тезда ривожланиб, дувараклаб кўпаяди ва ўзининг зийнат бағишловчи кўрки билан боғчангизни безайди.

ОТҚУЛОҚ

Отқулоқнинг бир неча тури мавжуд бўлиб, отқулоқ-дошлар оиласига кирувчи кўп йиллик ўт ўсимлик.

С. С. Саҳобиддинов маълумотларига қараганда, бизнинг диёримизда отқулоқнинг қуйидаги турлари учрайди: нордон отқулоқ (щавель кислый), жингалак отқулоқ (щавель курчавый), кўҳлик отқулоқ (щавель красивый), оддий отқулоқ, сув отқулоқ.

Отқулоқлар нам ерларда, ариқ, жилга, кўлмак сувлар бўйларида, тоғ ёнбағирларида маданий ва ёввойи ўтлар, ўсимликлар орасида ўсади. Отқулоқларнинг бўйи бир қаричдан бир қулочгача ўсиши мумкин. Ўсимликнинг пояси тик қадли, бўғиндор, юқори қисми шохланган, илдизга яқин тўпбарглари узун бандли, барг кўриниши плуг-учбурчаксимон, тухумсимон, перосимон, асос қисми капкирсимон, юраксимон, поячанинг юқори тарафидаги барглари майдаланиб бориб, шохчада навбат билан ўрнашган бўлади. Ўсимликнинг майда гуллари рўвакка тўпланиб дастак ҳосил қилади. Отқулоқнинг меваси уч қиррали ёнгоқча. Ўсимлик турларининг аксарияти май—июнь—июль ойларида гуллаб мева беради.

Халқ табobatiда отқулоқ бир қатор хасталикларга даво сифатида тавсия этилади. Чунончи, нордон отқулоқ баргларида тайёрланган дамлама билан зангила, лавша, милк ва танглай еллаши, бодомча безлари яллиғланишида гар-ғара қилинади. Оддий отқулоқнинг илдиз ва мевалари таркибида ошловчи моддалар, эфир мойлари, органик кислоталар бўлиши билан бир қаторда, қон ивишини маромлаштирувчи витамин К га бой. Оддий отқулоқ меваларини кукунлаштирилгани (0,5—2 грамм) ични қотириш учун пестемол этилади. Ични суриш учун отқулоқнинг илдиз қайнатмасидан ярим, бир чой қошиқ ичиш лозим (ухлаш олдидан, А. П. Попов). Булардан ташқари, отқулоқ баргларида олинган шира билан гуш, темиртки ва яралар ҳам даволанади. 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 фориг эта-



Отқулоқ

ди (А. Алтимишев). Ўсимлик барглари эзилган ҳолда йирингли яраларга қўйилса, уни пиширишга, эт олишига ёрдам беради.

Илмий манбаларда келтирилншича, оддий отқулоқ илдиз ва илдиз пояси қон тўхтатувчи, бактерицид (микробларга қирон келтирувчи) яллиғланишга радиациялик қилувчи, қон босимини пасайтирувчи ҳамда кишини тинчлантирувчи қобилиятга эга (В. Куликов).

Оддий отқулоқ (щавель конский) М. А. Здренко эритмаси таркибига киради. Маълумки, бу эритма хавфли саратон хасталиклари учун муолажа ҳисобланади (пешоб халтасининг папилломатозида ҳамда анацид гастритларида). Отқулоқ воситасида тайёрланган спиртли димлама хафақонда 40—50 томчидан кунига уч маҳал истеъмол қилинади.

Шуни эсда тутиш керакки, буйрак касалликларида ҳамда буйракдаги тош хасталигида отқулоқ препаратларидан фойдаланиш мутлақо ман этилади.

Кейинги вақтларда табобат оламида отқулоқнинг яна бир хосияти устида гап кетмоқда. У ҳам бўлса, ўсимлик илдизида мавжуд бўлган катехин ва лейкоантоцианларни рақ хасталигига даволигидир.

Отқулоқ турларининг барглари муолажа учун ўсимлик айна гуллаган паллада териб олинади. Сўнгра уларни пана, ҳаво эркинлиги бўлган жойларда қуритилади. Уруғи обдан пишганда йиғилади. Ўсимликнинг илдизлари эса кузда ўт қисми қовжираганда кавлаб олинади, уларни фақат совуқ сувда яхшилаб ювилгач, майда бўлақларга ажратиб қуритилади.

Ўсимлик баргларидан дамлама тайёрлаш учун бир стакан қайноқ сув устига қиймаланган баргдан икки чой қошиқ солиниб усти ўраб қўйилади. Икки соат чамаси ўтгандан сўнг, сузиб олиниб шарбатдан ош қошиқда кунига 4 маҳал истеъмол этилади.

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

Отқулоқ илдизидан қайнатма қуйидагича тайёрланади: сирли усти ёпиладиган идишга 300 г сув солиб унинг устига бир ош қошиқ миқдорида майдаланган отқулоқ илдизидан солинади, сўнгра 15 минут давомида энгил аланга устида қайнатилгач, 4 соат давомида

тиндирилади. Қайнатма доқада сузилади, ундан кунига 3 маҳал овқатланишдан олдин бир ош қошиқдан истеъмол этилади.

Отқулоқ барғида 1,58 процент антрагликозид, 1900 мг процент витамин С, каротин, флавоноидлар, 6,5 процент ошловчи модда мавжуд бўлиб, унинг илди-зи таркибида 4 процентга қадар оксиметилантрохинон, ошлов хусусиятига эга бўлган пирокатехин ва пиро-галл группаси 12 процентни ташкил қилади, флаво-ноидлар, нордон шовулли кальций 3 процентга қадар, витамин К, органик кислоталар, органик бириккан темир, эфир мойлари жо бўлган бўлса, отқулоқ мева-ларида антрахинон, ошловчи моддалар ва мой мавжуд.

А. С. Лапик маълумотларига қараганда, отқулоқнинг баъзи турларида юқори Р витаминивликка эга бўл-ган флавоноидлар мавжуд. Отқулоқ таркибида гипе-розид ва рутин бўлиши бу ўсимликнинг қимматини яна-да оширади. Чунки бу моддалар ўз навбатида аъзолар-даги ҳаётий процессларга ижобий таъсир кўрсатади ва қон томирларининг қайишқоқлигини ошириб, бир қатор хавфли хасталиклар келиб чиқишига раддиялик қилади.

Жингалак отқулоқнинг яна бир ажойиб хислати шуки, баргларининг шарбати огиз иллатларида, кўнгил, айнишида, зарда қайнаганида ва сариқ касалида дард-ни енгиллаштиради.

Отқулоқлар тури ичида нордон отқулоқнинг («ру-мекс ацетоза») барглари истеъмолга яроқли ҳисоб-лапади.

ОЧАМБИТИ

Очамбити (жағ-жағ) бир йиллик ўт ўсимлик бўлиб, бутспмонлилар оиласига киради. Гиёҳнинг бўйи 50—60 смгача етиши мумкин. Ипсимон пояси битта, гоҳо бир нечта бўлиб, тик ўсади, шохланган ёки шохланма-ган бўлиши мумкин. Унинг ер қучоқлаган барглари қанотли бандли, гадур-будир наштарсимон, поядаги барглари нисбатан майда бўлиб, навбат билан жойлаш-ган. Ўсимликнинг кўримсиз майда оқ гуллари шингилга тўпланган. Меваси туморли қўзоқча.

Очамбитининг хислатлари ҳақида қадимий табиби замонлар атрофлича маълумот қолдирганлар. Қадим замонлардан бери халқимиз бу кўкатдан турли-туман



Очамбити

таомлар тайёрлаб, унинг шифобахш хосиятларидан баҳраманд бўлишади. Халқ медицинасида бу гиёҳ қон тўхтатиш қобилияти билан танилган. Меъда, ўпка, бурундан қон кетгувдек бўлса, бу гиёҳдан дамлама тайёрлаб берадилар. Уни ҳатто газанда (чаён) чаққан жойга боғлайдилар. Гиёҳнинг ер устки қисмини сувда қайнатиб, буғида бод, қақшаган аъзолар ҳамда суяк оғриқлари буғлатилади. Қадимий тибет табобатида очамбити кўнгил айниш ва қусишга хотима берувчи омил сифатида тавсия этилган.

Очамбитидан тайёрланган (айни гуллаган даврида) дамлама ичбуруғнинг давоси ҳисобланар эди (С. С. Саҳобиддинов). Бундан ташқари, очамбити препаратлари туққандан кейинги қон кетишни тўхтатувчи ижобий омил сифатида ҳам қадрланган.

Очамбити илмий медицинада ҳам атрофлича қўлланилмоқда, гиёҳнинг қон тўхтатиш қобилиятидан ташқари, янгидан-янги хосиятлари аниқланмоқда. Жумладан, С. А. Томилин маълумотига қараганда очамбити қон босимини тушириб, ичак фаолиятини уйғунлаштирар экан. Шу боисдан бўлса керак, бизнинг халқимиз бу ўсимлик кўкатидаан эрта баҳорда чучвара, сомса тайёрлаб истеъмол қилишади. Буни ҳозирги замон медицинаси ҳам қўллайди.

Очамбитининг кўкатида салмоқли миқдорда витамин С, В, А, лизоцим, тиогликозид гликкобрассидан, азотли бирикмалар (1,8 процент), ёғ (2 процент атрофида), тўқима (1,7 процент), органик кислоталар, эфир мойи, қанд (2 процент), ташин, қатрон, тирумин, холин, ацетилхолин, инозит, диосмин асослари бор. Бундан ташқари, гиёҳ ўзида зарра маъданларни ҳам сақлайди.

Табиат иншоми бўлган очамбитининг хосиятларини санаб ўтиш қийин: у киши организмда модда алмашиш жараёнини яхшилайдиган, ошлов хусусиятига эга, пешоб ҳайдайди, буйрак оғриқларига таскин беради. Илмий манбаларда ёритилишича, гиёҳ ўт-сапро ҳайдаш хусусиятига эга бўлиб, жароҳатлар эт олишнинг тезлаштиради.

Баъзи олимлар фикрича, очамбитининг қон тўхтатувчилик қобилияти гидрастис билан бемалол рақобат қила олади. Дискардус (Диоскорид) ўз асарларида очамбитининг қон ҳайдаш хусусияти тўғрисида гапириб ўтган эди (К. Я. Скутул). Бу борада И. Э. Аюпов бош-

чилигидаги илмий текширувлар шуни кўрсатдики, қури-тилган гиёҳ маҳсулотларидан тайёрланган ва омбор-ларда туриб қолган очамбити асосида тайёрланган дам-лама қон тўхтатишни уйғунлаштириши ўрнига, ҳатто қон ивишини сусайтириб юборган. Шунинг учун ҳам муолажа учун гиёҳнинг сархили, ёки бўлмаса узоғи би-лан 2—3 ҳафта сақлангани ишлатилмоғи лозим (И. Э. Акопов).

Уй шароитида очамбитидан қуйидагича дамлама тайёрлаш мумкин: 2—3 қошиқ миқдорида сархил ёки қуририлган гиёҳдан олиб ярим чойнак (200 г) қайноқ сув билан дамланади, сўнгра уни учга бўлиб истеъмол қилинади. Маълумотлар шуни кўрсатадики, гиёҳнинг кўкат шарбатидан 40 томчисига бир қошиқ сув қўшиб, кунига 3 маҳал ичилади.

А. П. Поповнинг берган маълумотларига қараганда, очамбитининг кўкат шарбатидан 40 томчи олиб озроқ ароққа аралаштириб ичилса, катта ёшдаги кишиларнинг ичбуруғига даволик қилади.

Очамбитини муолажа мақсадида қуйидагича тайёр-ланади: гиёҳни айна гуллаган даврида, шабнамдан озод бўлгач, ўриб олиниб, иложи борича саватчаларга ғовак қилиб солинади. Маҳсулотда пишиб қолган мевалари бўлмаслиги лозим. Шу билан бирга, гиёҳнинг барглари оқ парда билан қопланмаслиги керак.

ПИЁЗ

Минг йиллардан бери саломатлик ёмбиси ҳисобла-нувчи пиёз кенг кўламда ишлатилиб келинади. Пиёз фақатгина зиравор, шифобахш несмат ва татимли озноқагина бўлиб қолмай, балки инсонни қатор хаста-ликлардан муҳофаза қилиш қобилиятига эга бўлган тиббий омил ҳамдир.

Пиёз (Аллиум) — лоладошларга мансуб бир палла-ли кўп йиллик ўтсимон ўсимлик. Унинг 400 га қўқиб тури бўлиб, Ўрта ва Кичик Осиё, Кавказда кенг тарқалган. Илмий манбаларда келтирилишича, пиёзнинг 230 тури СССРда ўсади. Пиёз турлари ичида бош пиёз (Аллиум сера) билан саримсоқ пиёз (Аллиум сативум) ошхона-миз тўридан жой олиши билан бирга табобатда ҳам шифобахшлиги билан ном қозongan. Бундан ташқари ёввойи ва жайдарни пиёз турларидан гулпиёз, оташпиёз,

қумпиёз, чўқчапиёзлар дориворлиги билан ажралиб туради.

Биз асосан, бош пиёзнинг хосиятлари тўғрисида тўхтаб ўтамиз.

Бош пиёзнинг бўйи 1 метр атрофида бўлиб, ер остида йирик пиёзбошиси бўлади. У ясси ўққа ва метаморфозланган этдор баргларга эга. Бу барглар озиқ моддаларга бой. Пиёзбошидан ўсимликнинг гулловчи пояси, ўқининг қуйи қисмидан эса қўшимча илдизлар ўсади. Пояси йўгон, ичи ковак бўлади. Барғи узун, гўштли ва учдор, ичи пўк бўлиб пояда қини билан ўрнашган. Ўсимлик гуллари оддий соябонга тўпланган. Меваси кўсакча бўлиб, уруғлари майда.

Пиёзнинг шифобахшлиги бундан тўрт минг йиллар муқаддам Шарқ мамлакатларига маълум эди. Уни маданий равишда форслар, афғонлар тоғ ёнбағирларига экканлар.

Кўҳна Румо ва Юнонистонда, қадимий Миср халқлари пиёзга нисбатан чуқур эҳтиромларини уни тизимча билан бўйинда осиб юриш билан намоёйиш этар эдилар. Пиёз ҳар қандай хавfli ва тасодиф хасталиклардан инсонни муҳофаза этувчи деб ҳисобланарди.

Қадимда ёзилган русларнинг «Шифоли гиёҳлар» китобида пиёзнинг хосиятлари тўғрисида қуйидагиларни ўқиш мумкин: «...мабодо тақдир жойизи билан юқумли касалликлар юртингизга ёпирилса, уй хоналарига пиёз бошларини осиб қўйинг, шунда даргоҳингизга касофатли касаллик кириб кела олмайди, ошённингиз ҳавоси покиза бўлади». Дарҳақиқат, бу ибораларда жон бор. Ленинград университетининг профессори Б. П. Токин сеҳргар пиёзнинг сирини очишга муваффақ бўлди. Олим илмий тажрибаларга ёндашиб, сархил пиёз бўтқасида бир қатор микроаъзоларга, замбуруғ ва тажовузкор микробларга таъсир этувчи, уларга узоқ масофадан қирон келтириш хусусиятини аниқлади. Бу хусусиятни биз фитонцидлик хусусият деб атаймиз. Пиёзда мавжуд бўлган фитонцидлар бўғма ва сил касаллиги таёқчалари кушандаси сифатида уларга шиддатли таъсир кўрсатади. Олимлар берган маълумотларига қараганда, пиёз фитонцидлари сил таёқчасини 5 минут ичида ўлдирар экан. Куйдирги (сибирская язва) касаллиги микроби пиёз фитонцидининг 10 минутли таъсири остида тамоман кучсизланади. Шу туфайли

бўлса керак, пиёзнинг шифобахш хосиятлари бобока-
лонларимизга ҳам маълум эди.

Профессор Н. З. Умников маълумотига қараганда, 1805 йилда мамлакатга тарқалган қорин тифи эпиде-
миясида минглаб кишилар қирилиб кетган, бироқ тао-
мидан пиёз аримаган кишилар бу хавфли касаллик би-
лан озорланмаганлар.

Хўш, пиёзнинг бу қадар шифобахшлигига сабаб ни-
ма? Сабаби унинг таркибидаги кўпдан-кўп доривор
омиллардир. Чунончи, унинг таркибида (пиёзбошиси-
да) эфир мойлари, қанд, инулин, фитин, азотли бирик-
малар, флавоноидлар, кверцетин ва унинг гликозидла-
ри, фитонцидлар билан бирга инсон ҳаёти учун зарур
бўлган витамин С, В₁, В₂, каротин бор.

Пиёзнинг кўкати эса витамин С, В₂, провитамин А,
олма ва лимон кислотаси, анбар мойига бой.

Пиёз халқ табobatiда ҳам кенг қўлланиб келган,
ичакнинг ўхтин-ўхтин оғриғида, қулунж (колит), ате-
росклероз, хафақон, витаминлар етишмаслиги билан
боғлиқ бўлган хасталикларда, манча, тумов, чипқон,
хўпноз, сизлогич, ҳатто юмалоқ гижжаларга қарши
омил сифатида ишлатилган.

Ҳозирда эса пиёз шаънига яна бир қанча хусусият-
ларни айтиш мумкин, чунки шифокорларимиз халқ тиб-
биёти амалиётидан тадбиркорлик билан фойдаланмоқ-
далар. Илмий тажрибалар билан пиёзнинг янгидан-янги
шифобахш хосиятлари аниқланмоқда. Илмий манба-
ларда келтирилишича, пиёз ошқозон безлари фаолияти-
ни уйғунлаштиради, пешоб ҳайдовчи, пешобда мавжуд
бўлган қум ва тошларни нуратиш қобилиятига эга. Пиёз
изтиробли йўталга хотима бериши билан бирга, балғам
кўчирувчи омил ҳамдир, ундан раҳма (бачадон) хаста-
ликларини даволашда ҳам фойдаланилади.

Юмалоқ гижжалар билан озорланаётганлар, бир
ҳафта давомида 20 грамм миқдоридида сархил пиёздан
кунига еб туриши лозим.

Бодомчалар яллиғланишида (ангина, милкак) ва на-
фас йўллари шомоллаганда огзи кенг идишга сархил
пиёз бўтқаси қўйилиб, бошни буркаб туриб 10 минут
давомида тўйиб-тўйиб нафас олинади. Бундай тадбир
бир ой чамасида олиб борилади.

Маълумотларда келтирилишича, пиёз киши организ-
мида қанд салмоғини камайтириш хусусиятига ҳам эга

экан. Пиёзбошидан тайёрланган бўтқа куйган ҳамда совуқ урган жойларни даволашда жуда қўл келади. Бунинг учун сархил пиёзбошисини бўтқа ҳолига келтириб тоза чит матога ўраб ўша жойга қўйилади.

Буғда пиширилган ёки қўрда қўмилган пиёз заранг, хўппоз ва чипқоннинг етилишига ёрдам беради, бавосилга малҳамлик қилади. Пиёз шарбати билан асал аралашмаси кўзга тушган оққа ижобий таъсир кўрсатади (А. П. Попов).

Йўтал, бронхит, ҳатто қизамиқда пиёз шарбати (иложи бўлса асал билан аралаштирилгани) фойдалидир. Бунинг учун 500 грамм миқдордаги майдаланган пиёз, 50 грамм асал, 400 грамм қанд бир литр сув билан енгил аланга устида 3 соат давомида қайнатилади. Сўнгра аралашма сузилиб (совитилган ҳолда) оғзи яхши беркиладиган идишга солиб қўйилади. Шарбатдан ош қошиқда кунига 4—6 марта ичилади.

Томоқ яллиғланишида А. Эртель ва Э. Бауэр тавсия қилган пиёзли муолажа қабул қилинса, шифо топиш жадаллашади. Бунинг учун тенг миқдорда пиёз бўтқаси, олма эзилмаси ва асал олиб аралаштирилади. Кунига икки-уч маҳал икки-уч қошиқдан истеъмол этилади.

Мия томирлари атеросклерозида В. А. Лукашевич усулида пиёзли даво қилинса мақсадга мувофиқдир. Бунинг учун сархил пиёз шарбатига асал қўшилиб ҳар соат оралиғида бир чой қошиқдан ичиб турилади.

Пиёзли малҳам ва бозиллатмалар йирингли яра ва фурункуллар давоси ҳисобланади. Бунинг учун пиёз хамир ва сутда пиширилади.

Сархил пиёз бўтқаси пўла ва лат еган жойга қўйилса дардни енгиллаштиради. Майдаланган пиёз чакка ва манглайга қўйилса бош оғригини қайтарилшга ёрдам беради.

Юзда ҳосил бўлаётган ажинларни йўқотиш учун К. Апинис тавсия қилган суртма қуйидагича тайёрланади: 30 граммдан пиёз шарбати, асал, пиёзгул (лилия) шарбати ва оқ қатрондан олиб сопол идишда енгил аланга устида қиздирилади, сўнгра ёғоч чўп билан совуғунга қадар аралаштирилади.

Қўлдаги қадоқ ва майда сўғаллардан халос бўлиш учун пиёзни ошхона сиркаси билан қайнатилгани билан артилади. Сархил пиёз барглари ёрилган терига, қалнлашаётган қадоққа қўйилади. Сархил барра пиёз иш-

таҳа очади, соч тўкилишидан асрайди. Болгариялик олимлар фикрига кўра, тумов, гриппда барра пиёз шарбати билан намланган пилик бурун найларига қўйилса ижобий натижа беради. Кўк пиёз лавша (зангила) хасталигининг ҳақиқий раддияловчисидир. Кўк пиёзни суиистеъмол қилиб бўлмайди: ошқозон-ичак йўли, жигар ва буйрақлар фаолияти суст бўлган кишиларга кўк пиёз похуш таъсир кўрсатиб, асоратлар беради. Чунки пиёзда эфир мойлари ва пурин моддаларининг салмоғи баланд. Шу туфайли ҳам ҳамма нарсанинг меъёри бўлгани каби кўк пиёзни истеъмол қилишнинг ҳам даражаси бўлиши лозим.

РАЙҲОН

Райҳон — лабгулдошлар оиласига мансуб бир йиллик ўт ўсимлик. Наботот оламида райҳоннинг 200 га яқин тури мавжуд бўлиб, улар асосан тропик ва субтропик мамлакатларда кенг тарқалган. СССР да эвгенол, камфора райҳони ва боғча райҳонлари кўплаб экилади. Бизнинг диёримизда маданий равишда экилувчи райҳонлар фақатгина манзара кашф этибгина қолмай, ошкўк сифатида ҳам ишлатилади.

Қайси бир хонадоннинг боғчаси, уй атрофини қараманг, унда турфа ранг ва ҳидлар билан дилларни ром этувчи ошрайҳон, садарайҳон ва ҳожирайҳонлар ўстирилганини кўриш мумкин.

Суyoқ-қуyoқ таомларимизни татимли қиладиган ошрайҳоннинг бўйи 50 см атрофида, барги тухумсимон, кунгура чўзиқ бўлиб, ранги оч, тимяшил, бишафшаранг бўлиши мумкин. Ўсимликнинг гуллари майда оқ ёки пушти рангли бошоқсимон гултўпламни ташкил этади. Райҳоннинг уруғлари шохчаларга маржондек терилган бўлиб, филофчалар ичида ўрнashган бўлади. Райҳон барглари шакли ва рангига қараб навларга ажратилади.

Боғча райҳонлари таркибида 1—5 процент атрофида анбар мойлари, 5 процент танин, шопирувчи моддалар (сапонин), ўткир маза берувчи омиллар ва витаминлар сақлайди. Эфир мойларининг салмоқли ҳиссасини (55 процент) метилхавикол, цинеол, линалоол, оцимен, пинен ва эвгеноллар ташкил қилади.

Ошрайҳон шифобахшлик бобида ҳам беқиёс хосиятларга эга. Ўсимлик киши иштаҳасига барака бериб, овқатни яхши ҳазм эттиради, аъзоларга сингдиришга ёрдам беради. Райҳон таркибидаги эфир мойлари сурункали меъда катариди яллиглинишга раддиялик қилувчи омилдир. Шу билан бирга, райҳон пешоб йўли касалликларини даволаш учун тавсия этилиши мумкин. Бундан ташқари, райҳон йўталда, қизамик асорати бўлгаиларга енгиллик беради (Д. Йорданов ва бошқалар).

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

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

Болгар олимларининг даволаш дастури бўйича, дамлама қуйидагича тайёрланади: 2 чой қошиқ миқдордаги райҳон бир ёки икки стакан қайноқ сувга дамланади. Мазкур дамлама кунлик норма ҳисобланади. Уни гуш, экзема ва яраларни тузатишда тавсия этилади.

Райҳонлар ўзбек ошхонасида зиратор сифатида ҳам қадрланади. Жумладан, райҳон билан гўшти, ёгли масаллиқларга таъм беришда, сабзавот ва резаворларни таъмирлаб, муқимлашда атрофлича фойдаланилади. Райҳоннинг яна бир ажойиб хусусиятларидан бири мева қоқиларини ҳашаротлар зарарлашидан асрашидир.

Уй бекалари райҳон баргларини қуритиб қишга тайёрлаб қўядилар. Бунинг учун райҳон айни гуркираб этилган паллада устки барглари чилпиб олинади-да, саватчага говак қилиб тахланади, сўнгра ун напа, ҳаво эркинлиги бўлган жойларда қуритилади.

РОВОЧ

Ровоч торондошлар оиласига кирадиган кўп йиллик ўсимликлардан бири бўлиб, республикамизда унинг 9 тури чўл, тепалик ва тоғ бағирларида кўп-кўп учрайди. Улардан максимович ровочи (унн баъзан «чўл чухраси» деб аташади), туркистон ровочи («туя япроқ»), витт-

рок ровочи, татар ровочп (латинча «Реум татарикум») тури кўп тарқалган.

Ровочнинг максимович тури халқ хўжалигига аҳамиятли ҳисобланади. Бу ўсимликнинг пояси тик, шохланган, новдалар шафақи қизил рангда бўлиб, баргсиз, баландлиги 150 см гача бориши мумкин. Илдиз атрофига ёндошган барги улкан капкирсимон ёки буйраксимо**н** бўлиб, йирик ва қисқа, гўштдор, ширали бандларга эга. Ўсимликнинг гуллари нимяшил, бандли, пирамидасимон тўпгулларни ташкил қилади. Меваси йирик, эгилиб турадиган уч қиррали писта. Ўсимлик апрель — июнда гуллайди, меваси июль-августда пишади.

Буюк табиб Абу Али ибн Сино ровоч билан бсзгак, чечак, вабо, қизамиқни даволаш билан бирга меъдани мустаҳкамловчи омил сифатида фойдаланган. Бундан ташқари, табиб ровоч воситасида ичак, буйрак, пешоб халтаси хасталикларини оғриқдан фориг этувчи, раҳмадан бемавруд қон кетишини тўхтатувчи, ич қотирувчи неъмат сифатида тавсия этган. Табиатшунос олим С. С. Саҳобиддиновнинг берган маълумотларига қараганда, ровоч халқ табобатида алоҳида ўрин тутади. Жумладан, ровоч илдизини пўстидан ажрати**б**, қуритилади. Сўнгра унинг сутли қайнатмасини ички касалликларни даволаш учун ичирилади, чунончи, у меъда фаолиятини яхшила**й**ди, юракни мустаҳкамлайди. Шу билан бирга, ровоч илдизидан тайёрланган қайнатма қон кетишини тўхтатади. Туркистон ровочининг мурғак шох ва барглари татимли масаллиқ сифатида овқатга ишлатилади.

Ибн Сино ўзининг шоҳ асари бўлмиш «Тиб қонунлари»да ровочнинг талайгина хосиятлари ичида қуйидагиларни ҳам белгилаган эди: ровоч шарбатини узум сиркасига қўшиб суртилса сепкил ва теридаги ярадан қолган излар йўқолиши, синган, чиққан, лат еган мушаклар даволаниши, чурра тушиши, зиққинафас ва қон туфлашга малҳам бўлиши мумкин.

Ҳозирги замон медицинаси ровочнинг шифобахш хислатларидан тадбиркорлик билан фойдаланади. Жумладан, илмий медицинада ровочнинг айрим турлари илдизларидан тайёрланган қайнатма ва мевасидан тайёрланган экстрактни ич кетиш касалликларини даволаш учун тавсия этади.

Ровоч билан боғлиқ бўлган қизиқарли маълумотларни табиатшунос М. Оллоёров келтиради. Милоддан 2700 йил муқаддам чинликлар «хосиятли сариқ илдиз» дан ични юшатувчи дори сифатида фойдаланишган. Бироқ улар қандай бўлмасин, бу «сариқ илдиз» тангут ровочининг илдизи эканлигини узоқ вақт сир тутишга ҳаракат қилганлар. XIII аср охирларида Осиё сафаридан қайтган венециялик сайёҳ Марко Поло янги дори таърифини Европага маълум қилган.

1858—1873 йилларда машҳур сайёҳ Пржевальский Тетунг тоғлари атрофларидан залвар япроқли, чиройли гулли ўсимлик — тангут ровочи уруғини Россияга олиб келган. Шу билан тангут ровочи жаҳонгашталikka йўл олган. Ҳозирда тангут ровочининг препаратлари давлат фармакопоеясидан жой олган.

Олимларимизнинг берган маълумотларига қараганда, ўлкамизда, маскан топган барча ровоч турлари ўзининг шифобахшлиги билан ровочлар орасида султонлик қила олади. Тадбиркор халқимиз, ровоч ихлосмандлари ровоч энди кўкараётган вақтда уни тош, шағал ва тупроқ билан бостириб кетишади. Чунки қуёш нуридан маҳрум бўлган ровочнинг барглари ривожланмайди, унинг байдлари эса ниҳоятда яхши ўсади. Шу билан бирга, у эркин ҳолда ривож топган ровочнинг рангидан фарқ қилиб, оқишлиги, сершарбат ва татимлиги билан фарқ қилади. Дарҳақиқат, бу борада ургутликлар, сойликликлар устаси фаранг ҳисобланадилар.

Кейинги вақтларда ровочнинг айрим турларини маданий равишда экиш ҳам тус олмоқда.

Хўш, ровочнинг бунчалик улугланишига нима сабаб дерсиз. Бу саволга ўсимлик таркибида мавжуд бўлган талайгина ҳаётбахш ва саноат хом ашёсига тааллуқли моддаларнинг мажмуаси билан тушунтирилади. Чунончи, ровоч таркибида антрагликозидлар (6 процент), танногликозидлар (10 процентга яқин) мавжуд бўлиб булар қаторига гликогаллин, тетраин, реумэмодин, реин, диреин, рабарберон каби моддалар билан бирга салмоқли миқдорда витаминлар, органик кислоталар, қанд ва бўёқ моддалар мавжуд.

Ровочда ошловчи моддаларнинг салмоқли бўлиши туфайли, ундан тери ошлашда кенг кўламда фойдаланилпти. Ўзбекистон шароитида ўсувчи ровоч таркибида ошловчи модданинг салмоғи 15 процентгача бори-

ши мумкин. М. Оллоёровнинг далилича, ҳозирги вақтда Ўзбекистон кўн саноатининг асосий хом ашёларидан бири бўлган торон билан бир қаторда ровоч маҳсулотлари ҳам ишлатилмоқда. Андижондаги Хонобод заводи йилига торон ва ровочдан ўрта ҳисобда 860 тонна ошловчи модда — танид ишлаб чиқараётган бўлса, унинг қарийб 114 тоннаси ровочдан олинапти.

Муолажа учун ровоч меваси пишганидан кейин йиғиб олинади. Ўсимликнинг заминпоёси эса меваси етилиб тўкилиб кетганидан кейин кузда қазиб олинади. Йиғиб олинган илдизлар совуқ сувда яхшилаб ювилади, сўнгра майда бўлақларга ажратиб очиқ ҳавода қурилади.

Пазадаларимизнинг маслаҳатларига кўра, шифобахш баҳор таомларидан бўлмиш ровоч салатини қуйидагича тайёрлаш мумкин: ровоч новдаси совуқ сувда яхшилаб ювилади. Пўстидан тозалангач, кубик шаклида тўғралади. Кўк пиёз, редиска тўғралади-да, каттароқ идишга барча масаллиғни солиб озгина туз ва қатиқ ёки қаймоқ қўшиб қорилади, сўнг ликопчаларга солиб дастурхонга тортилади. 4—5 дона ровочга бир боғ редиска, ярим боғ кўк пиёз, қатиқ ёки қаймоқ, таъбга қараб туз сепилади.

САРИМСОҚ

Саримсоқ кўп йиллик ўсимлик, унинг пиёзбошиси бир печанинадан иборат, бўйи бир-икки тирсак атрофида, пояси тик ўсувчи, текис, қаламсимон, ярмисига қадар барг қаноти билан ўралган бўлади. Барги пиёзники сингари узун, гўштдор, учли. Ўсимлик гуллари майда, нилий, оддий соябонга тўпланган, меваси кўсакча.

Саримсоқни республикамизнинг барча районларида учратиш мумкин. Уни халқимиз сабзавот ва резаворлар қаторида кенг кўламда маданий равишда экиб ўстиришади.

Саримсоқнинг шифобахш хусусиятлари жуда қадимдан маълум. Саримсоқнинг шифобахш хусусиятлари Диоскорид рисоаларидан ўрин олган. Буюк ҳаким ва табиб Абу Али ибн Сино ўзининг шоҳ асари бўлмиш «Тиб қонунлари»да, улкан аллома Абу Райҳон Беруний қалами билан бунёд этилган «Китоб ас-сайдана фи-т-тибб» асарида саримсоқнинг хосиятлари талқин этилади. Жумладан, Ибн Сино қуйидаги касалликларга са-

римсоқ даво деб бнлади: саримсоқ кулининг асал билан аралаштирилгани темираткига малҳам бўлади, саримсоқли ҳуқна (клизма) қуймич асаблари шамоллашини даволайди, саримсоқ қайнатмаси истеъмол қилинса овоз очилиб, равон бўлади, оғиз чайилса тиш иллари ва оғриғига нафли бўлади, сурункали йўтал ва зиққи-нафасга енгиллик беради. Саримсоқни зайтун билан қайнатиб ичилса, қорин дамлашидан холи қилади. Ибн Синонинг фикрига кўра, саримсоқ шароб билан ичилса ҳар қандай газанда заҳрига раддиялик қилади.

Халқ медицинасида саримсоқ нафас йўли шамоллаганида, нафас қисишида, лавша (зангила, цинга), безгак, чиллашир, қорин дамланишида, балгам кўчирувчи восита сифатида тавсия этилади.

Болгар халқ медицинасида пиширилган саримсоқ ва бош пиёз аралашмаси хасмол азобига хотима берувчи малҳам ҳисобланади. Саримсоқ шарбатининг тўнғиз мойи билан омухтаси гардон қотишида, кўкрак оғриғида, кўк йўтал хуружида елка ва кўкракларга суртилади. Саримсоқ бўтқаси қичима, эшак еми, гуш ва соч тўкилишида ташқин муолажа сифатида ижобий натижа беради.

Саримсоқ шарбати ёки саримсоқнинг бир ҳиссаси тўрт ҳисса узум сиркаси билан аралашмаси қадоқ, сўгални йўқотиш учун, газандалар заҳрини қирқош учун суртилади.

Саримсоқ шарбати тузалиши қийин, иллатли яраларни тез битиради. Саримсоқ хантал (горчичник) ўрнини босаолади.

Илмий медицинада саримсоқнинг кўпдан-кўп хосиятларидан тадбиркорона фойдаланилади. Саримсоқ антибиотик, антисептик, фитонцидлик ва ҳашаротлар кушандаси сифатида инобатга олинган. Илмий текширишлар шуни кўрсатадики, саримсоқ иштаҳага барака бериб, овқат ҳазм бўлишида ижобий таъсир кўрсатади. Ичакда бўладиган бижғиш процессига нисбий хотима бериб, унга тинчлантирувчи ва оғриқсизлантирувчи сифатида таъсир кўрсатади. Саримсоқ препаратлари қон босимини пасайтириб, юрак қисқариш амплитудасини оширади. Саримсоқ қон томирларини кенгайтириш билан бирга юқумли касалликлардан аъзоларимизни муҳофаза этишда катта хизмат қилади. Қорин тифи, ичбуруғ, чиллашир, вабо каби касалликларни чақирув-

чи микробларга қирон келтиради. Саримсоқ таркибидаги фитонцидлар стрептококк ва сил таёқчаларига нисбатан шафқатсиздир. Илмий кузатишлар шуни кўрсатадики, саримсоқ меъда атониясида, чиллаширда, кўричак яллиғланишида, зиққинафасда, истисқода (водянка), атеросклерозда, пешоб йўллари хасталикларига, безгак қийноғи-ю, грипп тажовузида кишига дармон бўлади.

Саримсоқ юқорида эслатиб ўтганимиздек, бир қатор юқумли касалликлардан муҳофаза қилади. Жумладан, саримсоқ бўтқасини пиликка ўраб бурун катакларига қўйилса гриппга қаршилиқ қилади. Саримсоқ бошидан бир-икки поначасини таомларга қўшиб истеъмол этилса ошқозон-ичак хасталикларидан асрабгина қолмай, иштаҳани очади.

Саримсоқнинг 4—5 поначасини бир стакан сувга эзиб ҳуқна этилса майда гижжалардан озод қилади.

Илмий манбалар саримсоқнинг яна бир ажойиб хусусияти билан таништиради: Африка балиқчилари оёқларига саримсоқ суртиб бемалол балиқ тута берадилар, чунки ҳар қандай ашаддий тимсоқ ҳам саримсоқ ҳидидан қочади.

Саримсоқ таркибида фитостеринлар, фитонцидлар, витамин С, Д, В, салмоқли миқдорда инулин, азотли бирикмалар, эфир мойлари, гликозид аллин мавжуд бўлиши билан бир қаторда киши ҳаёти учун зарур ҳисобланадиган микроэлементлардан иод (0,24 миллиграмм) бор.

Тиббий мақсадлар учун саримсоқнинг саноат миқёсида чиқариладиган доривор препаратлари ҳам бор. Саримсоқнинг спиртли димламаси Аллилсат буйрак ва қовуқдаги тошни туширишда, подагра, атеросклероз, қон босими ошганда шифокорлар томонидап тавсия этилади. Аллохол номи билан саноат миқёсида дорихоналарга чиқариладиган саримсоқли препарат жигар ва ўт пуфаги шамоллашида ишлатилади. Лекин буйрак шамоллаганида, яллиғланганида саримсоқни истеъмол қилиш мутлақо ман этилади.

Шуни эсда тутиш лозимки, ҳар бир дори бўлувчи гиёҳ шифокор тавсияси билан истеъмол қилиниши лозим. Чунки врач касалликнинг келиб чиқиш йўллари ва даражасига қараб беморга у ёки бу муолажани раво кўради.

Уй шаронтида саримсоқдан қуйидагича дори тайёр-
ласа бўлади: 100 грамм ароқ ёки 70° спиртга 40 грамм
саримсоқ бўтқаси солинади, аралашма мазасини яхши-
лаш мақсадида унга ялпиз шарбати қўшилиб бир қафта
давомида сақланади. Юқорида зикр қилиб ўтилган ҳас-
таликларни даволаш учун кунига 4 марта 15 томчидан
овқатланишда олдин ичилади. Зикр қилинган азиятига
малҳам сифатида саримсоқ димламаси меъёри бироз
оширилиб сугга томизиб ичилади.

СУВҚАЛАМПИР

Сувқалампир (Полигонум хидропипер) — торондош-
лар оиласига мансуб бир йиллик ўтсимон ўсимлик. Бўйи
30—60 см узунликдаги тўғри пояга ва шу поянинг
тубидан бошигача ўсиб чиққан барг ва шохчаларга
эга. Пояси бўгинли, шафақ рангли бўлиб, барги чўзиқ
наштирсимон, текис, туб барглари қисқа бандли, юқо-
ри тарафидагилари бандсиз поячага қўнган бўлиб, нав-
бат билан жойлашган. Ўсимликнинг гуллари оқиш-яшил
ёки қизил, майда. Гуллар сийрак бошоқсимон тўпгулни
ташқил қилади. Меваси уч қиррали ёнғоқча.

Сувқалампир (уни баъзан сувзамчи, қаламфур деб
аташади) Тошкент, Фарғона, Сирдарё, Самарқанд,
Қашқадарё, Бухоро областларининг нам ерларида,
ариқ, жилға, кўл, зовур, ҳовуз бўйларида учрайди.
Сувқалампир Европа, Осиё, Шимолий Африка ва Ши-
молий Америкада ҳам кенг тарқалган.

Сувқалампирни шифобахш гиёҳ сифатида қадим-
қадимдан қўллаб келишади. Кўҳна Румо ва юнон
табиблари сувқалампирни жароҳат тозаловчи ва шиш-
ларни йўқотувчи дори сифатида қўллашган. Ўсимликни
«полигонум» номи билан (кўп тирсакли деган маънони
англатади) ўз асарларида табиби замонлар бўлмиш,
Гипократ, Диоскорид ва Галенлар тилга олганлар.

Шарқ мамлакатларида ҳам сувқалампир азалдан
ташқи муолажа ва татимли зирвор сифатида ишлатиб
келинади. Урта аср шифокорлари сувқалампирни эъзоз-
лаб, унга ҳатто хос бўлмаган шифобахшлик хусусият-
ларни боғлашга ҳаракат қилганлар. Жумладан, ҳайвон
жароҳатларига ўсимликнинг сархил шарбатини сурт-
ганлар, бунда жароҳатга пашша қўнмас экан.



Сувқалампир

Халқ медицинасида сувқалампир бавосилни даволовчи ҳисобланади. Сувқалампир ўтини оғриқ қолдирувчи, пешоб ҳайдовчи, милкларни мустаҳкамловчи, истисқога даво бўлувчи омил сифатида қўллаш билан бирга, хантал ўрнида ҳам ишлатганлар.

Бавосилни даволашда сувқалампирдан тайёрланган қайнатма ташадаги шиш ва экземаларни йўқотишда ижобий натижа беради.

Сувқалампир дамламаси қуйидагича тайёрланади: чинни, сирли усти ёпиладиган идишга бир стакан қайноқ сув қўйиб, устига сувқалампирнинг майдаланган ер устки қисмидан бир ош қошиқ солинади. Бир соатдан кейин дахлама сузилади. Шарбатдан ош қошиқда кунига уч маҳал овқатдан олдин ичилади.

Сувқалампир препаратларининг илмий медицинада инobatга олинишида доришунос А. О. Пиотровскийнинг хизматлари каттадир. Доришунос сувқалампирнинг халқ медицинасидаги улушидан бохабар бўлгач, 1912 йилда Ҳарбий медицина академиясининг профессори Н. П. Кравковни сувқалампир бачадон қонини тўхтаувчи ҳамда бавосилни даволаш каби хусусиятларга эгаллиги билан таништиради. Н. П. Кравков ўтказган атрофлича тажрибалар сувқалампирнинг шифобахшлигини тасдиқлади.

Сувқалампирнинг шифобахшлигини белгиллаган нарса — унинг таркибида бўлмиш доривор омиллардир. Ўсимлик ўтида флавонол ҳосилалари (рутин), органик кислоталар (чумоли, сирка, олма, сумбул), рамназин, изорамнетин, кверцитрин, кверцетин, гиперозид, кемпферол, фитостерин, қанд, витамин С (0,75 мг процент), К, А, Д, Е, ошловчи моддалар, эфир мойлари, аччиқ моддалар бор.

Сувқалампир гуллаганда ер усти қисми юқорисидан ўриб олинади. Агар ўсимлик поячалари қизариб кетган бўлса, айниқса кузда йиғиш мумкин эмас. Ўриб олинган ўсимлик сояда тез қуритилиши лозим. 100 кг сархил ўтдан 20—22 кг маҳсулот қуришиб олиш мумкин.

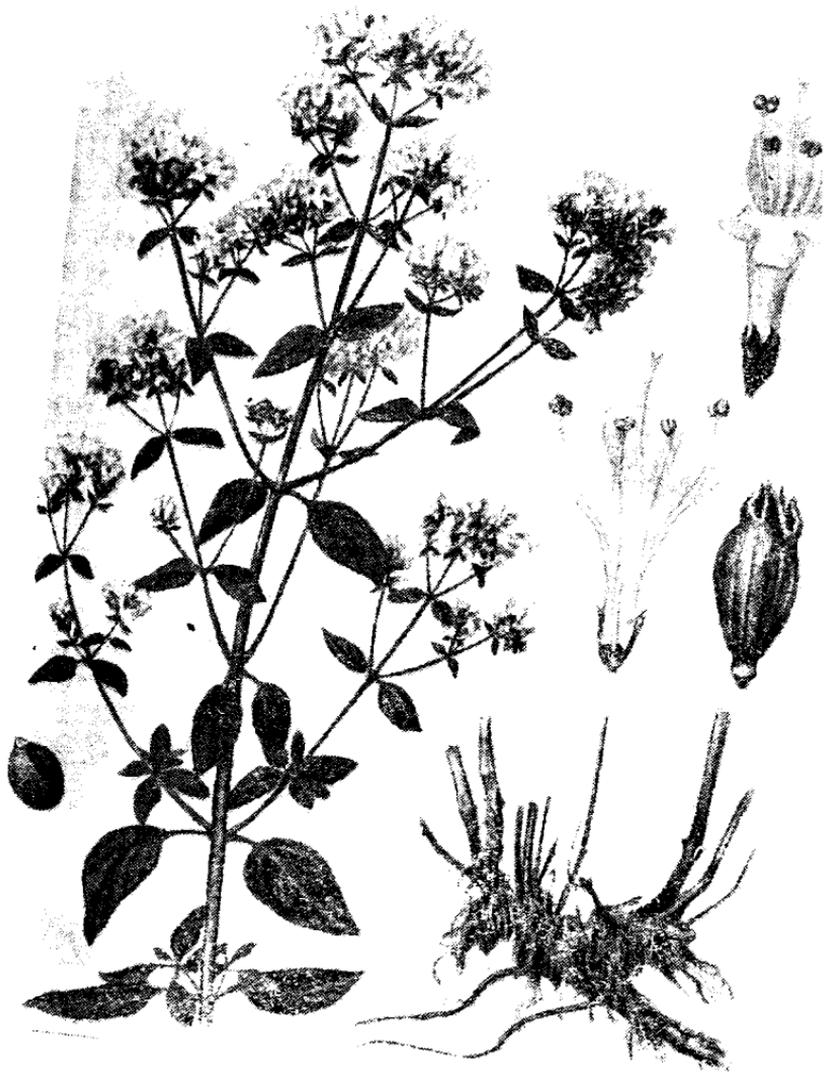
Шуни ҳам эслатиб ўтиш керакки, сувқалампир препаратларидан ўзбилармонларча фойдаланмаслик лозим. Уни шифокор маслаҳати билан қабул қилган маъқул. Сувқалампирни буйрак ва қовуқ яллиғланиши билан боғлиқ бўлган хасталикларидида қўллаб бўлмайди.

ТОГРАЙҲОН

Тоғрайҳон лабгулдошлар оиласига кирувчи кўп йиллик ўтдир. Ўсимликнинг пояси тик ўсиб, битта ёки бир нечта бўлиши мумкин, пояси тўрт қиррали, юқори қисми шохланган. Ўсимлик барги тухумсимон ёки чўзиқ, уч томони нишли ёки куртланган, асоси кенг понасимон. Тоғрайҳон гуллари поянинг ёки новдаларнинг уч қисмида деярли бандсиз бўлиб, рўваксимон шаклда тўпгулни ташкил қилади. Меваси тўртта ёнғоқча.

Ўсимлик июнь—август ойларида гуллайди. Тоғрайҳоннинг нимпушти, оқ гуллари ўзгача бир чирой билан кишини ром қилмай қўймайди. Урта Осиёда тоғрайҳон барча тоғли районлардаги майда шагалли, чириндига бой бўлган қўнғир ва қоратупроқларда ўсади. Уни гоҳо дарё ёқаларида, булоқ атрофларида, яланг ерларда, тоғ ёнбағирларида учратиш мумкин. Ўсимлик 2400 м гача баландликларда кенг тарқалган. Табиатшунос олимларимизнинг маълумотларига қараганда, бизда ўсимликнинг бир тури ва яна бир қанча формалари учрайди.

Тоғрайҳон ошкўк ва зиравор сифатида ишлатилиши билан бирга, бир қатор хасталикларга даво ҳамдир. Халқ тиббиётида унинг ўтидан тайёрланган дамлама терлатувчи омил сифатида шамоллаш билан боғлиқ бўлган касалликларга тавсия этилади. Шунингдек буглашда, меъда-ичак сустлигида, умумий дармонсизликда, тиришишда, дил озор тонганда тетиклаштирувчи, аъзоларга қувват бахш этувчи сифатида ҳам фойдали ҳисобланади. Қатор илмий асарларда таъкидланишича, тоғрайҳон бош оғриғида, уйқусизликда (бунинг учун ўсимликдан тайёрланган дамлама билан бош ювилиши лозим), рахит хасталигида бозиллатма (компресс) сифатида ишлатилади. Ўсимлик дамламаси изтиробли йўтал, нафас қисилиши, ўпка касаллигида ижобий самараси билан танилган. С. С. Саҳобиддиновнинг берган маълумотларига қараганда, маҳаллий табиблар тоғрайҳон билан узум сиркаси аралашмасини кўнгил айнаши, қайт қилишни қолдирувчи омил сифатида ишлатганлар. Ўсимликдан тайёрланган дамлама ҳиқичоқни тўхтади. Тоғрайҳоннинг кукуни ҳидланса тумовга даво, назла хайдаб кишининг аҳволини анча енгиллаштиради (А. П. Попов). Тоғрайҳондан тайёрланган спиртли дамлама тиш оғриғини қолдиришда ишлатилса, ўсимликдан



Тограйхон

олинган мой 2—3 томчидан кунига 3 маҳал ичилса ҳиқичоққа барҳам беради. Бу мақсад учун ўсимлик мойини томоқнинг ташқи тарафидан суртиш ва ҳидлаш лозим.

Уй шаронтида қуйидагича дори-дармон тайёрлаш мумкин: тоғрайҳон ўтидан 2 чой қошиқ олиб, бир чойнак (400 грамм) қайноқ сув билан дамлаб қўйилади. Бу меъёр бир кеча-кундузлик истеъмолга ярайди.

Тоғрайҳонли мойни қуйидагича тайёрласа бўлади: бир қисм майдаланган тоғрайҳонга 0,5 литр зайтун ёки писта (кунгабоқар) ёғи билан аралаштириб, 8 соат давомида димлаб қўйилади. Сўнгра сузиб эзилади. Бу мой пахта пиликчага сингдирилиб, тиш қавагига қўйилади ва бошқа мақсадлар учун ҳам қўлланади.

Тоғрайҳон зиравор ўсимлик сифатида турли-туман масаллиқлар тайёрлашда ҳам кенг ишлатилади. Бундан ташқари, саноат миқёсида чиқарилувчи спиртли ва спиртсиз ичимликларни хушбўй қилишда фойдаланилади: Олимларимиз берган маълумотларга қараганда, тоғрайҳон ўсаётган майдонининг гектаридан 120 кг асал олиш мумкин экан.

Тоғрайҳон таркибида 2,2 процент эфир мойи, 6—8 процент танид моддаси, зарра маъданлар, органик кислоталар, витаминлар (С, А) анчагина.

Тоғрайҳонни муолажа қилиш учун қуйидагича йнгиш лозим бўлади. Гиёҳ қийғос гуллаған паллада ер устки қисми ўриб олинади-да, пана жойда қурнтилади. Сўнгра қуриган маҳсулот майдаланиб, эланади.

Ҳозирда саноат миқёсида тоғрайҳон тошчойи чиқарилмоқда, улар «гиёҳхона» ва дорихоналардан ўрин олган.

Тоғрайҳоннинг яна бир ажойиб хислати шуки, гиёҳни бор жойда куя тушмайди.

ЭРМОН

Эрмон (артемизия абсинтум) мураккабгулдошлар оиласига кирадиган ўсимлик бўлиб, бир ёки бир неча пояли, уст қисми шохланган, бўйи 1 метрча келадиган кўп йиллик ўт. Ўсимликнинг пастки қисмидаги барглари узун банди билан биргаликда 20 см, уч марта қирқилган патсимон, чети яхлит тишли, ўрта қисмидаги барглари қисқа бандли, патсимон қирқилган ёки яхлитдир.



Эрмон

Барглар поячада навбат билан кетма-кет жойлашган. Ўсимликнинг поя ва барглирида туклар кўп бўлгани учун ҳам у нуқра рангни касб этади. Эрмоннинг гуллари майда, тилларанг бўлиб, тўпгуллари рўвак шаклида, саватчаларнинг эни 2—5 мм, 40—80 гулчадан иборат бўлиб, кунгурашарсимондир. Гул ўрни бўртган, сертук. Уругчи гуллари ипсимон най шаклида, жигар рангли. Эрмон май—июнь ойларида гуллайди, мевалари эрта кuzда пишади.

Эрмон (аччиқ шувоқ) қадим-қадим замонлардан бери шифобахш ўсимлик сифатида ишлатилиб келган. Эрмон латинча «артемизия» «соғлом» демакдир. Баъзи олимлар «артемизия» сўзини тарихий лавҳа билан боғлайдилар. Чунончи, Плинийнинг изоҳига кўра, Мавзол Артемизнинг хотини гўё шу гиёҳ билан оғир хасталикдан фориг бўлган эмиш.

Буюк табиб Абу Али ибн Сино эрмон билан бир қатор хасталикларни даволаган. Жумладан, ўсимликнинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатма билан пешоб, сапро, гижжа ҳайдашда фойдаланган. Бундан ташқари, қайнатма шарбати билан кўз шамоллашнинг тузатган, раҳма хасталикларидан фориг этган. Шу билан бирга, эрмоннинг сархил шираси билан истисқо ва сариқ касаллигига барҳам беришга ҳаракат қилган.

С. С. Саҳобиддиновнинг терма маълумотларида кўрсатилишича, эрмон халқ медицинасида катта ўрни олган. Чунончи, эрмон гулларида тайёрланган қайнатма безгак, ичак яраси, бавосилга даво бўлиши билан бирга, ҳароратни туширувчи, ўт, пешоб, тер ва гижжа ҳайдовчи омил ҳамдир. Эрмон қайнатмасини зарпечак қайнатмасига қўшилгани тутқаноқ, қуянчиқ ва камқопликни даволашда тавсия қилинади.

Эрмоннинг шифобахш хосиятларига қуйндагиларни қўшиш мумкин: у меъда секретциясини маъромлаштиради, диспепсияга ижобий таъсир кўрсатади, жигар ва ўт қопчаси касалликларига энгиллик беради, иштаҳа ва уйқу қочишида фойдаси бўлиб, овқат ҳазм бўлишида ёрдам беради. Эрмон препаратлари гижжа ҳайдовчи восита сифатида кенг қўлланади.

Эрмоннинг яна бир қатор шифобахш хислатлари тўғрисида А. П. Попов қуйндагиларни ёзади: халқ медицинасида бу гиёҳни ичак метеоризмида фориг этишда, кўрнчак асоратларини даволашда, жигилдон

қайнашидан озод қилишда, оғиздан нохуш ҳидни йўқотишда тадбиркорлик билан ишлатиш мумкин. Бундан ташқари, ўсимлик ўтидан олинган сархил шарбат жароҳатдан қон оқишини тўхтатиш билан бирга уни тез эт олишини тезлаштирад. Ўсимликнинг сархил барглари эзилиб эт узплганида, нўла бўлганда, пай чўзилганида, бирор жой чиққанида боғлапса оғриқ қолдириб киши кайфиятини тиклайди. Шу шифокорнинг берган маълумотларига қараганда, эрмон препаратларини истеъмол қилинса вабо вибрионларига зарба беради, чунки гиёҳ дезинфекциялаш қобилиятига ҳам эга.

Шуниси диққатга сазоворки, эрмон билан ўрмаловчи тоғжамбил ёки тоғрайҳон қайнатмаси алкоголизмга қарши даво сифатида истеъмол қилинади. Бунинг учун бир ҳисса эрмон ва тўрт ҳисса тоғжамбил аралашмасидан 15 грамм олиб 200 грамм сув билан қайнатма тайёрланади, сўнгра ош қошиқда кунига уч марта ичилади. Бундай муолажа 2—3 ой мобайнида олиб борилиши лозим (А. П. Попов).

Жигар касалликларини даволаш учун эрмон билан мармарак кукунидан (1:5) истеъмол қилиш маъқул.

Эрмондан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 400 грамм қайноқ сув солиб, унинг устига кукунлаштирилган эрмон ўтидан бир чой қошиқ солиб дамланади ва бирор нарса билан ёпиб қўйилади. Дамлама ўз тапти билан совугач, сузилиб шарбатдан кунига уч марта овқатланишдан ярим соат олди 50 граммдан ичилади.

Қил гижжадан озод бўлиш учун (острица) икки стакан эрмон қайнатмасига бир бош саримсоқ қайнатилган бир стакан қайнатмани аралаштириб клизма қилинади.

Илмий медицинада эрмоннинг доривор препаратлари иштаҳа очувчи, сапро ҳайдовчи дори сифатида фойдаланишдан ташқари, қатор тиббий эҳтиёжлар учун қўлланилади. Эрмондан ажратиб олинган хамзулеп зикқинафас (бронхиал астма), ревматизм, экзема, қўтир, рентгендан озор тонган жойларни даволашда қўллашлади. Бу препарат фагоцитозга уйғунлик беради, аъзоларнинг ҳимоя қилиш қобилиятини оширади, яллиғланишга раддиялик қилади. Эрмон препаратлари СССР IX Давлат фармакопеяси қаторидан ўрин олган.

Эрмоннинг таркибда қуйидаги моддалар мужассам: эфир мойларидан абсинтол (2 процентга қадар), аччиқ гликозидлар (абсинтин, анабсинтин), флавоноидлар (артемизетин, рутин), прохамазуленоген, артабсин, органик кислоталар, ошловчи моддалар, каротин, витамин С, К ва фитонцидлар мавжуд.

Ўсимлик маҳсулотларини тайёрлаш учун ўсимлик гуллашидан олдин ёки афни гуллаган пайтида бир, бир ярим қарич узунликда ўриб олиниб, соя, ҳаво эркинлиги бўлган жойларда қуритилади. Қуриган маҳсулот майдаланиб қоғоз қопчаларда сақланади.

Қуритилган барг ва новдаларидан вермут, ликер ишлаб чиқаришда фойдаланилади.

ХАНТАЛ

Хантал (хартал, горчица) ва қора хантал (қора хантал, қизил боршч, хорошо) — бутсимонгулдошлар оиласига кирадиган бир йиллик ўт ўсимлик.

Республикамизда сарепт хантали ёки қўшғир хантал кўпроқ учрайди. Бу гиёҳнинг бўйи ярим метргача етadиган, пояси тик ўсувчи, шохланган бўлиб, илдиз олди барглари лирасимон, патсимон қирқилган, пояда банди билан навбат билан ўрнашган. Барглари поячанинг учига қараб сийраклашиб, банди эса қисқариб боради. Ўсимликнинг гуллари заъфарон, тилларанг шингилга тўпланган. Меваси ингичка чувалчангсимон, усти гадир-будир, кўп уругли, етилиб нишганда очилиб кетadиган қўзоқ. Уруғи майда, юмалоқ, ранги сариқ ёки жигарранг. Ханталнинг бу тури май — август ойларида гуллаб, меваси пишади.

Ўсимлик ўлкамизнинг кўп районларида табиий ҳолда ўсимликлар орасида, йўл ёқаларида, аҳоли истиқомат қиладиган жойларда учрайди.

Маълумотларга қараганда, бизнинг ўлкамизда ханталнинг яна бошқа бир тури ҳам мавжуд (синапис). Оқ қичи деб номланувчи (синапис алба) ханталнинг бўйи 25—100 см, уруғи оқ-сариқ ва майда, у кўпроқ Европа, Сибирь, Ўрта Осиё ва Шимолий Африкада ўсади. Уруғидан ёғ олинади, илдизи ем-хашак ўришни босади. Европа, Сибирь, Узоқ Шарқ, Ўрта Осиё, Закавказье, Кичик Осиё, Шимолий Африкада ўсадиган

дала қичиси (синапис арвензис) нинг бўйи 10—100 см, уруғи майда, қора. Уругидан ёғ олинади.

Биз ҳозир таърифламоқчи бўлган хантал (броссика жунсия) халқ табобатида қадимдан ишлатиб келинди. Муолажа учун асосан ханталнинг уруғи ишлатилади. Барчага маълум бўлган кукуи ҳолидаги маҳсулот иштаҳа очувчи омил сифатида ишлатилади. Хантал уруғлари қабзиятда ичкилади. Сурункали тумовда хантал кукуни пайпоқларга сепиб кийилади. Қора дори (опий) билан заҳарланганда хантал 1,5 грамм миқдорда то қайт қилгунча истеъмол қилинади. Хантал уни билан тенг миқдорда асални лилия (пиезгул) қайнатмаси билан аралаштириб суртилса, сепкил йўқолади.

Абу Али ибн Сино хантал уруғи билан бод, беланги ва турли шамоллаш билан боғлиқ бўлган беморларни даволаган. Бундан ташқари, Ибн Сино хантал ёғи билан шишларни қайтарган, қўтир, темираткига барҳам бериб, ўсимлик уругидан балгам кўчирувчи омил сифатида фойдаланган.

Хантал уруғи таркибида синигрин гликозиди, мирозин ферменти, 30 процентга яқин мой бўлиб, у асосан, эрук, олеин, линол, линолен, лигноцерин, миристин ва беген ҳосилаларидан ташкил топган. Маҳсулотда бўлган синигрин гликозиди фермент таъсири натижасида глюкоза, калий бисульфат ва хантал эфир мойига парчаланади.

Илмий медицина ҳам ханталнинг инфобахш хусусиятларидан атрофлича фойдаланади. Хантал уругидан тайёрланган дорилар дориҳоналардан жой олган. Жумладан, горчичник деб номланувчи ханталли қоғоз, уруғ кукуни, кунжараси, хантал эфир мойининг спиртли эритмаси каби препаратлар шамоллаш билан боғлиқ бўлган хасталикларда оғриқ қолдирувчи, халадан фориғ этувчи, бронхит, мпозит, ревматизм асоратига малҳам бўлувчи омил сифатида ишлатилади. Бундан ташқари, ханталли йиғма чойлар ҳам мавжуд бўлиб, меъда хасталикларида тавсия этилади.

Хантални обзан (ванна) сифатида ишлатишда қуйидагича ёндашилади: 200—500 грамм миқдоридаги хантал уруғи сув билан эзилиб ваннага солинадн: обзан қабул қилиш 20 минутдан ошмаслиги лозим.

ШВИД

Швид бир йиллик, хушбўй ўт ўсимлик. Гнеҳнинг қадди тик бўлиб, белдан бошлаб шохланади. Барги икки бор патсимон нимталанган бўлиб, поячада навбат-ма-навбат жойлашган. Кўримсизгина майда заъфарон рангли гуллари мураккаб соябонга тўпланган. Меваси—қўнғир тусли қўшалоқ писта.

Швид халқ табобатида қадимдан қўлланиб келади. Ўсимликнинг меваси анжир билан бирга қайнатилса, ўткир йўтал ва зикқинафасга даво бўлади (С. С. Саҳобиддинов). Швиднинг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама ҳазми уйғунлаштиради, иштаҳага барака бериб, елланшдан ҳоли этади. Шу билан бирга, у ичли маъромлаштиради, юрак уршини қувватлаштириб қон томирларини кенгайтиради ва қон босимини пасайтириши, модда алмашинуви жараёнини яхшилаб, суяк тўқималарини мустаҳкамлаши, қонни кислород билан бойитиши билан аҳамиятга эгадир.

Швиддан тайёрланган дориворлар кўз хасталикларига (бунда боғлама сифатида фойдаланилади), иллатли тери яраларига малҳамлиги билан даво қилади. Швиднинг тўнғиз мойи билан аралаштирилгани паразитлар кушандасидир (А. Попов). Швид меваларидан тайёрланган дамлама тинчлантирувчи, уйқусизликка гирифтор бўлганларга уйқу бахшида этувчи ҳамда қуёнчиққа раддия қилувчи дори сифатида ҳам қўлланилади (П. П. Голишенков). Табобатда швид суви деб номланувчи препарат кенг кўламда қўлланилиб, у асосан, ичак метеоризмида (ел қадалиши), колит ва нефритларда тавсия этилади. Шу билан бирга, швид ўтидан тайёрланган дамлама хафақоннинг биринчи ва иккинчи босқичларини даволашда фойдаланилади.

Швид меваларидан sanoat миқёсида анетин препарати олинади. У сурункали юрак тож қон-томирлари фаолияти сусайганда ишлатилади. Шунинг учун ҳам стенокардия хасталигидан муҳофазаловчи омил сифатида шифокорнинг қатъий назоратида даволаш ишлари олиб борилади.

Швид таркибида беҳисоб шифобахш моддалар борлиги ҳақида ҳар қанча гапирса арзийди. Жумладан, бу гиёҳ таркибида салмоқли миқдорда витамин С (135

миллиграмм процент), 6,5 процент каротин, эфир мойлари (карвон, диллапиол, фелландрен, лимонен), флавоноидлар (кверцетин, изорамнетин, кемпферол), фитонцидлар кўп миқдорда ёғ моддалари мевасида мавжуд.

Швид мевасидан қўйидагича дамлама тайёрлаш мумкин: 2 чой қошиқ миқдориди майдаланган швид мевасини олиб, бир чойнак (400 г) қайноқ сув устига солиб аралаштирилади, устидаи буркаб дамба қўйилади, тапидан тушгач сузиб олинади. Мазкур шарбатдан ярим стакандан кунига уч марта овқатланишдан олдин ичилади.

Швиддан кўкатли сомса, чучвара қилинади, лекин ундан меъёрида фойдаланган маъқул. Швид зирвор сифатида экилади. Уни сархиллигида гўшти, балиқли, сабзавотли таомларга қўшиб тамадди этилади.

Ўсимликнинг мевали поячаси сабзавот ва резаворларни тузлашда, сиркалашда таъм берувчи муҳим восита ҳисобланади.

ШИРИНМИЯ

Ширинмия дуккакдошлар оиласига мансуб, бўйи 150 см гача борадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Унинг заминпояси ниҳоятда тараққий этган бўлиб, йўғон дастакли пояси бир нечта тик ўсувчи поячага эга. Поячаларда барглар ток патли бир нечта жуфт барглардан ташкил тоягаи, гуллари шингилга тўпланган. Гулларнинг ранги оч бинафшаранг, меваси пишганда сочилиб тўкилмайдиган дуккак. Ўсимлик кеч баҳор, ёз бошларида гуллайди, меваси май—сентябрь ойларида пишди.

Ширинмиянинг қўйидаги турлари бизнинг ўлкамизда маскан топган: оддий ширинмия (глицерриза глабра), урал ширинмияси (глицерриза уралензис). Ширинмия турлари Ўрта Осиёнинг кўпчилик районларида кенг тарқалган бўлиб, улар асосан намтақ ерларда: ариқ, жилга, дарё бўйларида, тўқай, қайир, шўр ва қумли ерларда ўсади. Шунингдек, ширинмиянинг оддий турини гоҳо экинзорлар орасида ҳам учратиш мумкин.

Ширинмиянинг шифобахш хусусиятлари қадим замонлардан маълум. Халқ таботатиди ўсимликнинг илдизпоясидан олинган шарбат ва кукунлар терлатувчи,

ични маъромлаштирувчи, нафас йўли касалликларида балғам кўчирувчи, зиққинафасга таскин берувчи омил сифатида тавсия этиб келинган.

Абу Али ибн Сино ширинмия илдизини буйрак, қовуқ касаллигида, меъда яллиғланишида, ўпка касалликларида, алаҳсирашда даво ҳисоблаган. Тибет халқ медицинаси ширинмиянинг яна бир қатор хосиятларидан ўринли фойдаланган, чунончи, улар ширинмияни афсонавий женьшень илдизи билан бир қаторда қўядилар: касалга мадор бағишловчи, кексаларни тийраклаштирувчи, боқий умр омили сифатида мургакларга саломатлик, баркамолликни бахшида этувчи восита сифатида тавсия этиб келганлар.

Дарҳақиқат, ҳозирги илмий изланишлар шуни кўрсатадики, ширинмия таркибидаги глициризин кислотаси ўзининг тузилиши бўйича инсон буйрак усти безлари етиштирадиган гормон — кортизонга ўхшайди. Ширинмия таркибидаги бу доривор жавҳарнинг таъсири клиник текширишда ажойиб натижа берди. У кортизон сингари касалликларда сув-туз мутаносиблигини меъёрлаштиради. Глициризин кислотаси кортизон ва унинг ҳосилалари сингари шамоллашдан муҳофаза қилувчи, аллергияни раддияловчи (кўз касалликларида, қичима, эшак еми, қўтир азиятларида) модда бўлиб чиқди. Бундан ташқари, ширинмия зиққинафасда меъда жароҳати битишида ижобий натижа берди. Ўсимлик препаратлари киши организми шамоллаши натижасида ҳосил бўладиган заҳарли моддалардан холи қилувчи омил ҳам ҳисобланади. Ширинмия илдизининг шарбати тинчлантирувчи ҳамда оғриқ қолдирувчи хусусиятга эга. Баъзи кузатишларга қараганда, ширинмия препаратлари «формалинли артрит» авж олишига тўсқинлик қилар экан (С. С. Никитина).

Бу ўринда шуни эслатиб ўтиш лозим: сурункали равишда глициризиндан истеъмол этилганда диурез меъёри бузилиши билан бирга туз-сув мутаносиблигида ўзгаришлар бўлиб, аъзоларда сув йиғилиши мумкин. Илмий текширишлар шуни кўрсатадики, ширинмия таркибида глицирезин моддасидан ташқари карбонсувлар, эфир мойлари, сапонин, витамин С, ошловчи моддалар, аспаргин, қанд, флавоноидлар, глюкоза, крахмал, пектин ва қатрон бор.

Ширинмия техник аҳамиятга молик бўлган ноёб хом ашё сифатида ҳам қадрланади — ундан озиқ-овқат саноатида ҳар хил татимли ичимликлар, ликерлар, квас ва қандолатлар тайёрланади.

Ширинмия ўз даврида Ўрта Осиё ўтроқ халқлари учун жозибали бўёқлар асоси бўлиб хизмат қилган. Ҳозирда эса ширинмия заминида саноат миқёсида туш, гутамин ҳамда кўнчилик корхоналари учун қимматбаҳо бўёқлар олинмоқда. Бундан ташқари, ширинмия ўсимлиги чорва учун тенги йўқ тўйимли озуқа ҳисобланади. Чунки ўсимлик таркибида ҳаёт учун зарур бўлган минерал элементлар, мёй, тўқима, оқсил моддалар (протеин) ва провитамин А мавжуд.

Ихлосмандлар бу шифобахш ўсимликнинг марҳаматидан унумли фойдаланишлари мумкин. Чунки ширинмия ўлкамизнинг бойликларидан бири ҳисобланади. У кенг кўламда маданий ҳолда ўстирилиши билан бирга табиий ҳолда кўплаб учрайди. Муолажага яроқли ширинмия илдизлари октябрь ойидан то апрель ойларигача кавлаб олинади. Тозаланмаган илдизлар қуруқ пана жойларда, ҳаво эркинлиги бўлган хоналарда қуригилади. Ширинмияни табиий қуриш жараёнида бир-икки марта ағдариб қўйиш мақсадга мувофиқ. Илдиздаги тупроқлар кукунлашиб тўкилиб кетгач, маҳсулот эгиб кўрилади. Шунда у мўрт бўлиб синиб кетса, илдиз қуриган ҳисобланади.

Ширинмия ҳозирда ўзининг иккинчи камолот даврини бошлади. Ўзбекистон ССР Фанлар академияси Ботаника институтининг тadbиркор олимлари глициризин моддасини салмоқли миқдорда сақлайдиган ширинмия турларни биологиясини ўрганиш ва уларни маданийлаштириш борасида катта ишлар олиб бормоқда.

Ширинмия халқ хўжалигининг турли соҳаларида ишлатилиши билан бир қаторда, жаҳон бозорида шифобахшлик даражаси билан жуда қадрланади. АҚШ, Канада ва Япония бу ажойиб хом ашёларимиздан баҳраманд.

Амударёнинг қайир ерларидан ширинмия етиштиришга ихтисослаштирилган ва мамлакатда тўнғич шифобахш ширинмия етиштирадиган совхоз ташкил этилди.

Бу улкан агросаноат комплекси бўлиб, глициризин қиёмини тайёрлаб беради. Бундан ташқари, Қорақал-

поғистон АССРда, Сурхондарё областида, Қозоғистон ССРнинг Қизил Ұрда областида ширинмия ишлаб чиқариш корхоналари мавжуд. Бу корхоналар ўнинчи беш йиллик охирига келиб, мамлакатимизда йилига 62,5 миңг тонна ширинмия илдизини етинтирадиган бўлади.

Ширинмия илдизидан қуйидагича дори-дармон тайёрлаш мумкин: қуритилган илдизни кукунга айлантириб, бир ҳиссасига икки ҳисса шакар қўшилади. Бу амал изтиробли йўталга таскин берувчи ва балғам кўчирувчи ҳисобланади.

Томоқ қақраши, оғиз қуришида ўсимлик илдизидан тайёрланган қайнатмадан фойдаланган маъқул. Бунинг учун 6 грамм илдиз ярим чойнакча қайноқ сув билан 15 минут давомида енгил аланга устида қайнатилади, сўнгра сузилиб шарбатидан кунига ош қошиқда 4 марта ичилади.

Халқ амалиётида кишига мадор бағишлайдиган қуйидаги дастур ҳам мавжуд: 40 грамм ширинмия кукунини 80 грамм турп, 300 грамм асал билан аралаштириб ҳалим холига келтирилади ва икки ҳафта давомида истеъмол қилинади.

Ширинмия илдизидан тайёрланган препаратлар зиққинафасда шифокорнинг белгилаб берган меъёрига қатъий риоя қилган ҳолда қабул қилиниши лозим. Ширинмия илдизидан олинган кукун, қуруқ қиём (экстракт) ва майдаланган илдиз фармацевтика амалиётида хап дориларнинг замини, суяқ дори-дармон ва йиғмалар сифатини яхшилаш учун восита бўлиб хизмат қилади.

ЯЛПИЗ

Ялпиз лабгулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт ўсимлик. Ялпизнинг турфа турлари мавжуд бўлиб, шулардан 40 га яқини бизнинг мамлакатимизда учрайди. Ялпизнинг аксарияти шимолий ўрта минтақаларда тарқалган. Гиёҳнинг поялари оддий ёки шохдор; барглари қарама-қарши жойлашган, кўриниши эллипсшмон, ўткир учли. Гуллари бошоқсимон тўпгулларга йиғилган. Меваси ғилофлар ичида сақланадиган бир уруғли тўртта томчисимон ёнғоқча.

Ялпиз эрта баҳорда кўкариб чиқиб, кеч ёзда гуллайди, меваси куз бошларида етилади. Бизнинг дийёримизда



Ялига

ялпизнинг бир печа тури учрайди; оснѳ жайдари ялпизи, дала ялпизи, қалампир ялпиз, ўрмон ялпизи. Ялпиз турлари ўлкамизнинг деярли барча областларидаги нам ерларда, ариқ бўйларида, сув қирғоқларида, адирларда, тоғ ёнбағирларида кўп йиллик гнѳх сифатида ўсади. Уларнинг баъзи бирларини халқимиз хонаки-ланштириб маданий ҳолда ўз боғчаларида ўстирадилар.

Ялпиз қадим замонлардан бери қуюқ-суоқ таомларга там бериши билан бирга, бир қатор хасталиклар давоси сифатида ҳам кенг кўламда қўлланилиб келади.

Абу Али ибн Сино ялпиз воситасида бир қатор хасталикларни даволай олган. Чунончи, у ялпиз билан аъзоларни сафро ва савдолардан тозалашда, гижжа ҳайдашда, ичак оғриқларини қолдиришда, иштаҳа очишда ва овқатни енгил ҳазмлашда, кўнгилни ёриштиришда ва қусишга раддиялик қилувчи омил сифатида ишлатган.

Халқ табобатида ялпизнинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатма тини оғриги, оғиз карани, миёк ялпизланганида ижобий натижа беради. Ялпиз қайнатмасига қанд қўшилиб тайёрланган қиём қуёнчиққа даво бўлиб, ўсимлик шираси истево, мигрен ва сариқ касалига фойдаси бор. Шу билан бирга, ялпиз шарбати қўтир, гушга ижобий таъсир кўрсатади. Ялпиз балғам кўчирувчи ҳамда нафас йўллари касалланишига қаршилик кўрсатувчи восита сифатида ҳам ишлатилади.

Ялпиздан тайёрланган дамлама истеъмол этилса кўнгил кўнчилини, меъда айнишига хотима бериб, юрак ҳаприқишига таскинлик яратади. Аниқ илмий маъба-ларга қараганда, бундай муолажа ўт ҳайдаш хусусия-тига эга бўлиб жигарга ором беради. Ялпизли дамлама қизилчага ижобий натижа бериши билан бирга гижжа ҳайдовчи омил сифатида ҳам ном қозонган. Ялпизнинг шифобахш хислатларидан баҳраманд бўлай десангиз унинг замишида тайёрланувчи қуйидаги дастурдан фой-даланишингиз мумкин; ялпизнинг ер устки қисми май-даланиб, сувда қайнатилади ва сузилади. Устига озроқ райҳон шарбати, тенг миқдорда қанд қўшилиб қиём ҳолига келгунча қайнатилади. Тайёрланган қиём ўз навбатида кўнгил айнишида, изтиробли йўталда ичилса лардга малҳамлик қилади.

Эрта баҳорда, айни иллик узилди дамларда иложи борича ялпиз, жағ-жағ, исмалоқ, кўк пиёз, йўнғичқа

(беда) йиғилмаларидан чучвара ва сомсалар тайёрлаб истеъмол этиб туриш танага дармон берибгина қолмасдан, бир қатор хасталиклардан кишини муҳофаза ҳам этади.

Ялпизнинг бунчалпк серхосиятлиги унинг таркибида жо бўлган қатор ҳаётбахш омпллар билан исботланади. Чупончи, унинг таркибида эфир мойлари (ментол, мептон, пинен, фландрен, цениол, незлиол, жасмин), сирка ва сумбул жавҳари билан бир қаторда каротин, бетаин, рамноза, глюкоза ва яна бир қанча танаманзур элементлар мажмуаси сақланади.

Ялпиз таркибидаги шифобахш моддалардан илмий медицина тадбиркорлик билан фойдаланади. Усимликдан олинувчи айбар мойлар саноат кўламида чиқарилаётган валидол, карвалол, олеметин, энатин, анестезол, Зеленин томчиси, Трасков эритмаси каби доривор препаратлар таркибига киритилган бўлиб, бу препаратлар юрак тож қон томирларининг тиришишига ҳамда юрак мушакларининг хасталиклари билан боғлиқ бўлган касалликлар ва бошқа тиббий мақсадлар учун атрофлича қўлланилади.

Ялпиз мойи медицинада қўлланишидан ташқари, атир-упа ва қандолатчилик саноатида (ироқи совун, тиш пороноги, пасталари ялпиз таъмли конфетлар) ишлатилиши билан бирга, ликер тайёрлашда ҳам кенг қўлланади.

Дала-даштларда иш билан банд бўлган кишилар ўзлари истиқомат қиладиган ўтов, кулба, гўшаларига қора қурт, чаён, илон, бурга, битлар кирмаслиги учун атрофига ялпиз қўядилар. Тадбиркор соҳибкорлар ялпизнинг қуритилган барглари кукунлаштириб нозинеъматлар қуртламаслиги учун (туршак, баргак) унга аралаштириб сақлайдилар (С. С. Саҳобиддинов).

Ялпизли қайнатмани қуйидагича тайёрлаш мумкин: 5—20 граммча ялпиз 200 грамм сув билан 15 минут давомида қайнатилади, сўнгра докада сузилиб, шарбатдан чой қошиқда кунига икки маҳал овқатдан ярим соат илгари ичилади.

Ҳуқна қилиш учун ҳамда обзан сифатида ишлатиш мақсадида ялпиздан қуйидагича қайнатма тайёрланади: 50 грамм ялизни бир челақ сувга ёки 1—2 ош қошиқ ялпизнинг спиртли димламасп (пастойка) бир че-

лак сувга солиниб қайнатилади ва ушдан муолажа учун фойдаланилади (П. П. Попов).

«Холсун» деб номланувчи малҳам қуйидагича тайёрланади: 10 грамм ялпиз барги, 25 грамм гултожихўроз барги ва 10 грамм зиғир уруги қўшиб сувда қайнатилади. Қайнатмага 8 грамм аччиқтош, 160 грамм зайтун ёғи қўшиб малҳам даражасига олиб борилади. Мазкур дори қўтирда, ёрилмаган зараиғ яраларда ва бадан шишларда суртилади (Р. Собиров, Ҳ. Холматов).

ЎСМА

Барчин чехра, қора қош, жоду кўз, ширин забон, лаъл рухсор қизларимиз ҳақида қанчадан-қанча шеърлар битилиб, қўшиқлар айтилган. Гулга шабиам жилва берганидек, аёллар ҳуснини янада фариштали қилувчи нарса ўсма ҳисобланса керак.

Ўсмани Шарқ халқлари, айниқса ўрта осиеликлар жуда қадимдан эъзозлаб келадилар. Бирорта хонадон йўқки, кафтдек жой топиб ўсма экмаган бўлсин. Ўсма фақатгина қош ва киприкларга сиё бериб, кўрк бағишловчи омил бўлибгина қолмасдан, минг йиллар давомида бир қатор касалликлар давоси сифатида табобат оламида қўлланиб келади. Чунончи, ўсманинг баъзи бир турлари табиби замонлар томонидан зотилжам (плеврит), сарамас (рожа), куйиш, жароҳатланиш давоси сифатида тавсия этилган. Ўсма суви билан ўсимлик ёғини қайнатиш натижасида олинадиган суртмани бавосил ва тўғри ичак касалликларини даволаш учун ишлатганлар. Табиблар ўсма уруги билан асални чирбанд этиб кўз ёшланишига раддия сифатида ишлатар эдилар. Ўсма суви билан арпа уни аралаштириб, учуққа ҳамда хавфли ўсмалар авж олишига тўсқинлик қилувчи малҳам тайёрланар эди. Ўсма сувига қорилган хамир зирапча чиқишига ёрдам беради.

Ўсмаинг қатор хосиятлари орасида энгил ошлаш хусусияти милодиинг илк даврларидаёқ маълум эди. Шу туфайли бўлса керак, ўсма баъзида буриштирувчи сифатида қон тўхтатувчи бўлиб хизмат қилган. Табиби замон Абу Ханифа ўзининг тиббий амалларида ўсманинг шифобахш хусусиятларидан ўринли фойдаланган. Буюк табиб Абу Али ибн Сино ўзининг шох асари бўлимиш «Тиб қонунлари»да ўсманинг хислатларини бирма-

бир санаб ўтади. Ўсманинг мўъжизакор фазилатларини ҳозирги замон медицинаси инобатга олиш билан бирга, уни таъсирчан сир-асрорини ечиб беришга ҳаракат қилади. Ўсма таркибида танин, салмоқли миқдорда ранг, хлорофилл ва бир қанча зарра маъданлар мажмуаси ҳамда витаминлар мавжуд. Шулар туфайли бўлса керак, ўсмадаги танин қош ва киприк тукларига сингади, ундаги доривор омиллар эса инсон терисига ҳужайралар фаолиятини уйғунлаштиради. Ўсма шарбатига муяссар бўлган қош ва киприклар замбурugли касалликларга нисбатан бардошли бўлиб, қазғоқланиб тўкилишдан ва нохуш ёғланиб қолишдан холи бўлади. Тадбиркор лутфи аълолар ўсмани қуригиб фойдаланиш йўлларини ҳам биладилар. Баъзи бир хонадонлар ўсманинг яна бир ажойиб хислатидан фойдаланадилар. Мабодо гўдақнинг сочи сийрак ва ранглар бўлса, унда ўсма шарбатига қораталоқ бўтқасини аралаштириб боглаб қўядилар: гоҳ бундай тадбирнинг ижобий самарасини кўриб ҳайратланади, киши.

Ўсманинг ҳуснга кўрк берувчи табиий жило бағиш-лаш хусусияти барчага аён, у кимёвий бўёқ ва қаламларга нисбатан афзал ҳам. Дарҳақиқат, ўсмани ҳурматлаб «Нилни гнё» деб фусункор Нил дарёсига қиёс қилсалар, аксарият элатлар уни «васама» деб атайдилар.

Абу Райҳон Берунийнинг «Китоб ас-сайдана фиттиб» асарида ўсма «васама» сўзидан келиб чиққан, «гўзаллик» маъносини беради, дейилган.

Аниқ илмий далилларга қараганда, Осиё ва Европада ўсманинг олтиншга яқин тури учрайди. Урта Осиёнинг суториладиган ерларида, чўл ва қуруқ тоғ этакларида унинг 37 тури ўсади. Бизда хонакилаштирилган ўсманинг «Бог нили» деб аталадиган тури экинлади. Ўсманинг бу тури анчагина беор бўлиб, ер танламайди. Халқ тилида «яхши қоладиган» деб аталувчи ўсмани экиш учун офтоб яхши тушадиган жойни танлаш керак.

ҚОРАҚИЗ

Қорақиз — мураккабгулдошлар оиласига кирадиган, бўйи 60 см га етадиган бир йиллик ўт ўсимлик. Поястик ўсувчи, шохланган бўлиб, барглари оддий учта лан-



Қорақыз

цетсимон бўлакчаларга ажралган, қанотли калта бандлар воситасида поячаларда қарама-қарши ўрнашган. Гуллари заъфарон рангли бўлиб, саватчага тўпланган. Гулсаватчалар танҳо ҳолда поя ва шохчалар учларига жойлашган. Меваси — чўзиқ пистача.

Қорақиз (баъзан уни иттиканак деб аташади) республикамизнинг барча областларида ўсади. Уни ариқ бўйларида, намли ерларда, ўтлар ичида, йўл ёқаларида, экинлар ичида учратамиз.

Қорақиз халқ тиббиётида кенг ишлатилувчи доривор гиёҳлардан ҳисобланади. Ундап асосан дамлама сифатида фойдаланилади. Дамлама ўз навбатида иштаҳага барака бериб, овқат ҳазм бўлишини тезлаштиради, тер ва пешоб ҳайдаш хусусиятига эга, ширинча, қичима, қўтир, гушга ижобий таъсир кўрсатувчи хусусиятга эга бўлиши билан бирга, қон тўхтатувчи омиллиги билан ҳам қадрланади. Бундан ташқари, ўсимлик илдизларидан тайёрланган қайнатма чаён чаққанига нафли ҳисобланади.

А. П. Попов маълумотига қараганда, қорақиз препаратлари рахит, подагра, артрит ва иллатли диатезларда ижобий даволовчи омил ҳисобланади. Илмий манбаларда келтирилишича, қорақиз дамламаси венага юборилганида қон босимини туширади, юракнинг уриш амплитудасини яхшилади, бачадон қисқаришига ёрдам беради (П. П. Голишенков). Қорақиз бир қатор шифобахш гиёҳлар билан бирга рахит ва ширинчага даво ҳисобланади. Масалан, қорақиз ва бинафша 20 г, қариқиз илдизи 15 г, газанда ўтининг гуллари 10 г, бўймадорон гуллари 10 г, қорақат баргларидан 10 г, жайдари ертут баргидан 15 г олиб яхшилаб аралаштирилади, сўнгра бу аралашмадан 20 г олиб бир литр сув билан енгил аланга устида 10 минут ушлаб турилади. Дамлама ўз тафти билан совиғач, сузилади, шарбатдан 30 грамм миқдорида ҳар соатда ичиб турилади. Болаларга ош қошиқда 3—4 маҳал ичиртирилади. Биз юқорида зикр қилиб ўтган ўт-ўлан таркибига 30 г хирсқулоқ (толокнянка) барги ва 15 г қайин куртакларини қўшсак, у ҳолда мазкур дори сурункали бўйрак ҳамда қовуқ касалликларига даво бўла олади.

Халқ орасида қуйидагича амал ҳам учрайди: эзилган қорақиз барглари жароҳат ва иллатли яралар усти-

га қўйилса, уларни йирингдан озод этиб, уни тез эт олиб тузалишига омиллик яратади (А. Алтимишев).

Муолажа учун қорақиз гуллаши олдидан ёки қийғос гуллаган паллада поясининг юқори қисми қирқиб олинадди (йирик барглариини чилпиб олиш ҳам мумкин), кейин пана, ҳаво эркинлиги бўлган жойларда қурилади.

Қорақиз таркибида қуйидаги шифобахш моддалар мавжуд: каротин (60 миллиграмм %), витамин С (100—1000 миллиграмм %), эфир мойи, алкалоид, ошловчи моддалар, қатрон, аччиқ таъмли модда, полифениллар (бу йиринглашга радиациялик қилувчи ҳамда антисептик модда), зарра маъданлар.

Илмий медицинада қорақизнинг бир қатор препаратлари қўлланилмоқда. Жумладан, қорақиз тошчойи, чойингмалари, ўти мавжуд бўлиб, улар юқорида кўрсатиб ўтилган хасталикларни даволаш учун тавсия этилади.

Қорақиз ўтидан тайёрланган тошчойи саноят миқёсида харидга чиқарилган. Ундаги ёрликда ўсимликдан фойдаланиш йўллари ҳамда қайси мақсадлар учун шлатилиши ҳақида эслатмалар келтирилган.

Юқорида кўрсатиб ўтилган хасталикларга даво сифатида қорақиз ўтидан қуйидагича дамлама тайёрланади:

20 г ўтдан олиб, чишини, эмааланган ёки ҳароратга чидайдиған шиша идишга солинадди. Сўнгра 200 г сув солиб (қайноқ) 15 минут давомда енгил алаиға устида тутиб турилади. Қайнатма ўз ҳароратини йўқотгунича совутилади, кейин қайнатми даврида йўқотилган сув ҳажми сув билан етказилади. Дамлама ош қошиқда кунига уч марта истеъмол қилинади.

Болаларда учрайдиған ширинча, тошмаларда, ҳусибузарларда, қўтир, эшакеми, экзема, темиратки касалликларига барҳам беришда қорақиз ўсимлигидан тайёрланган қайнатма муолажа ва обзанлар ижобий самара беради.

Қорақизли обзан тайёрлаш учун 50—100 г гиёҳ ўтидан олиб бир челак сув билан қайнатма тайёрлаб ваннага солинади.

МУНДАРИЖА

Инсон шифобахш неъматлар салтанатида					
Баргизуб
Бўтакўз
Газанда
Гулқоқп
Жамбил
Исриқ
Кийикўт
Лимонўт
Отқулоқ
Очамбити
Пнёз
Райҳон
Ровоч
Саримсоқ
Сувқалампир
Тоғрайҳон
Эрмон
Хантал
Швид
Ширинмия
Ялпиз
Ўсма
Қорақиз

Набиев Маннон.
Шифобахш гиеҳлар (Масъул
муҳаррир О. И. Исҳоқов), Т.,
«Фан», 1980, 72 б.

Набиев М. Целебные травы.
ББК 42.14
633 88

МАННАН НАБИЕВ

ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ

На узбекском языке

Ташкент, «Фан»

*Ўзбекистон ССР ФА илмий-оммабон китоблар
таҳрир ҳайъати томонидан нашрга тасдиқланган*

Муҳаррир *М. Алиева*
Техмуҳаррир *Э. Сағдиева*
Корректор *М. Саидова*

ИБ № 1356

Теришга берилди 20.3.80. Босишга рухсат этилди 11.5.80. Фор-
мат 84×108^{1/2}. Босмахона қозон № 1. Адабий гарнитура, Юқори босма.
Шартли-босма. л. 3,78. Ҳисоб-нашриёт л. 2,7. Тиражи 10 000. Заказ 89.
Баҳоси 10 т.

Нашриёт адреси: 707047. Тошкент, Гоголь кўчаси, 70.
ЎзССР «Фан» нашриётининг босмахонаси, Тошкент, М. Горький проспекти, 79.

**ЎЗБЕКИСТОН ССР «ФАН» НАШРИЕТИ
ҚУЙИДАГИ КИТОБЛАРНИ БОСМАДАН
ЧИҚАРАДИ:**

Ш. АБДУҚОДИРОВ. Ипак қурти.
Баҳоси 5 т.

Ушбу рисолада ипакчиликнинг қисқача тарихи, ипак қуртининг ўсиши ва ривожланиши, пилла ўраши ва пилладан ипак тайёрланиши, шунингдек, ипакдан тайёрланадиган саноат маҳсулотлари ҳақида ҳикоя қилинади.

Рисола кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

Қ. ҚОРАБОЕВ. Изостазия. Баҳоси 15 т.

Китобчада Ер қобиғининг мувозанатга интилиш ҳодисаси (изостазия) ҳақида ҳикоя қилинган. Изостазия тоғларнинг тобора ўсиши ва улкан сув ҳавзаларининг ҳаддан ташқари чуқурлашиши жараёнларини чегаралайди, ер заминини ташкил этувчи моддаларнинг ўрин алмашиш ҳаракатларини «жиловлайди». Демак, у ер қобиғида номувофиқликка йўл қўймайдиган «буюк назоратчи» ролини бажаради.

Рисола кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.