



NA'MATAK O'SIMLIGI UNING FOYDA VA ZARARLARI. QO'LLASH USULLARI VA QARSHI KO'RSATMALAR

Boboyorov Sardor Uchqun o'g'li¹, Boboyorova Xayitoy

Uchqun qizi², Boboyorov Sirojiddin O'tkir o'g'li³

¹Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali
Davolash fakulteti talabasi

²Toshkent davlat agrar universiteti Termiz filiali
Dorivor o'simliklarni yetishtirish va qayta ishlash
texnologiyasi yo'nalishi talabasi

³Dorivor o'simliklarni yetishtirish va qayta ishlash texnologiyasi yo'nalishi talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5576137>

ИСТОРИЯ СТАТЬИ

Принято: 05октябрь 2021 г.
Утверждено: 10октябрь 2021г.
Опубликовано:15октябрь 2021г.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Na'matak, dorivor o'simlik, damlama, C vitamin, avitaminoz kasalligi, ozuqaviy qiymati, davolash.

АННОТАЦИЯ

Barchamizga ma'lum bo'lgan qadimdan to hozirgi kungacha o'zining dorivor xususiyatlarini yoqotmagan o'simliklardan biri na'matak hisoblanadi. Ushbu maqolada na'matakning uchrashi, uning tarkibi, dorivor xususiyatlari, xalq tabobatida va tibbiyotda qo'llanilishi haqida so'z boradi.

Na'matak (Rosa)

— ra'nodoshlar oilasiga mansub butalar tu rkumi. Bo'yi 3 m gacha. Bargi toq, patsimon murakkab, poyada ketma-ket joylashadi. Guli xushbo'y, rangi har xil, yakka yoki 2—3 tadan o'rnashgan. Mevasi shirali, shakli va rangi har xil, gul o'rnidagi soxta meva ichida tukli, bir urug'li yong'oqchalar joylashgan. Na'matak turlari bir-biridan mevasining shakli, katta-kichikligi, rangi, novda po'stlog'ining rangi hamda novdadagi tikanlarning oz-ko'pligi va joylanishiga qarab farqlanadi. Na'matak o'rmonlarda ariq yoqalarida, butalar orasida, tog' yon bag'irlarida o'sadi. Guli chiroyli turlari

bog'larda, xiyobonlarda va ko'chalarda o'stiriladi.

Itburun na'matak (R. canina) mevasida 4—6%, ba'zan 18% cha C, B2, K, B oilasi vitaminlari, 18 mg% cha karotin, 18% cha qand, 2% cha limon kislotasi, oshlovchi va boshqa moddalar bo'lib, tibbiyotda avitaminozning oldini olish va davolashda qo'llanadi. Na'matakning manzarali turlari — atirgullardan olinadigan xushbo'y efir moyi (atirgul moyi), asosan, parfyumeriyada, undan tayyorlanadigan atirgul suvi (Aqua Rosae) farmatsevtikada dorilarning hidi va mazasini yaxshilash uchun ishlatiladi.



Na'matakning foydali ekanligi shubhasiz ko'rinsada, u har qanday dorivor o'simlik kabi, me'yorga amal qilinmasa organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun, uning damlamasi bilan vitaminlanishdan oldin, insonga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy ta'siri haqida bilib olish kerak.

Na'matak foydasi

Na'matak — erta bahorda chiroyli pushti rangli gullaydigan, yozning oxiri va sentyabr oyining boshida pishib yetilgan mevalari bilan quvontiradigan ko'p yillik buta. Xalq orasida bu o'simlik «yovvoyi atirgul» deb ham ataladi.

Uning gullari dorivor xususiyatlarga ega emas, ammo mevalari xalq tabobatida keng qo'llaniladi. Odatda tabobatda na'matak damlamasidan foydalaniladi.

Shifokorlar shamollashning oldini olish va davolash uchun tavsiya etishadigan na'matak mevalarining damlamasi — askorbin kislotasi yoxud vitamin C'ning tabiiy manbai sanaladi. Ushbu o'simlik mevalarida C vitamini ekzotik limon va apelsinga qaraganda 50 barobar, qora smorodina tarkibidagidan esa 10 barobarga ko'proq. Bundan tashqari, u bir qator foydali mikroelementlar, shu jumladan kaliy, magniy, kaltsiy va natriyni o'z ichiga oladi.

Kuz-qish davrida ichishni tavsiya etiladigan damlama odam organizmiga qanday ta'sir qiladi? Bunday vositaning xususiyatlari quyidagilardan iborat:

Organizmning himoya kuchlarini mushtahkamlaydi va kuchaytiradi;

Qon tomirlarini mustahkamlaydi;

Yurak ishini barqarorlashtiradi;

Qon bosimini pasaytiradi;

Hazm qilish tizimini me'yorga keltiradi;

Xolesterin darajasini pasaytiradi;

Organizmni hujayra darajasida intoksikatsiya qiladi (na'matak kuchli antioksidant ta'sirga ega);

Barcha a'zolar regeneratsiyasini rag'batlantiradi.

Na'matak siropi yoki mevalardan tayyorlangan choy sovuq mavsumda juda samarali ichimlik sanaladi, ayniqsa viruslar faollashganda va immunitet darajasi pasayganda. Agar ushbu xalqona vosita muntazam ravishda qabul qilib boriladigan bo'lsa, unda shamollashdan saqlanish, shifo jarayonini tezlashtirish va kasallikdan keyin tezroq tiklanish mumkin bo'ladi.

Homiladorlik paytida na'matak alohida ahamiyatga ega. Na'matak damlamasi bo'lajak onalarga toksikoz xurujlarini yengishga, qizil qon tanachalarini yoxud eritrositlar shakllantirishni rag'batlantirishga, gemoglobinni ko'paytirishga va kamqonlik rivojlanishining oldini olishga yordam beradi.

Bunday damlamalar homilador ayollarda sezilarli darajada pasayagan immunitetni rag'batlantiradi. Shunday qilib, O'RVI yoki gripp bilan kasallanish xavfi kamayadi, agar bu sodir bo'lsa ham, unda kasallik oson va asoratlarsiz kechadi.

Kimyoviy tarkibi va ishlatilishi.

Na'matak mevasi tarkibida juda ko'p miqdorda C vitamin mavjud (18% gacha boradi). P, K, B guruhi vitaminlari va



flavanoidlar, organik kislotalar, qand, pektin, oshlovchi moddalar, likopin, tuzlardan kaliy, temir, marganes, fosfor, kalsiy, magniy tuzlari bor.

Meva urug'ida E vitamini va moylar bor.

Na'matak mevalari ko'pincha avitaminoz kasalliklarida qo'llaniladi. Urug'dan olingan moyi va mevasining yumshoq qismidan tayyorlangan moyli ekstrakti «karatolin» kuyganni, tropik yaralarni ekzema, teri kasalliklarini, rentgendan kuygan joylar, yarali kolit va boshqa kasalliklarda ishlatiladi.

Na'matak turlarining ba'zi turlaridan vitaminli kosentlar, sharbat tayyorlanadi, C vitamini olinadi, quruq mevasidan tabletka va haddori tayyorlanadi. Askorbin kilota ko'p kompleks dorilar tarkibiga kiradi.

Mevasidan tayyorlanadigan xolosas preparati jigar kasalliklarini davolashda ishlatiladi. Xalq tabobatida damlama va qaynatmalaridan me'da-ichak kasalliklari, bachadondan qon oqishini to'xtatuvchi, isitma tushiruvchi, o't va siydik haydovchi sifatida ishlatiladi. Bu damlama bilan milk shamollashi va qon oqishida chayiladi.

Ma'matak mevasi odamni quvvatlantirish, modda almashinuvini yaxshilash, urug'lari esa buyrak va siydik yo'llari kasalliklarida

haydovchi sifatida ishlatiladi. A. D Turovaning ma'lumoticha na'matak preparatlari inson organizmida xavfli bo'lgan yurak toj tomirlari arterosklerozida xolesterin miqdorini kamaytirishi haqida ma'lumot bergan.

Dori, damlama tayyorlash va ishlatish.

Og'zi yopiladigan idishdga 2 stakan suv quyiladi va ustiga 1 osh qoshiq maydalangan (danagidan xolos etilgan) mevadan solib, 10 minut davomida qaynatiladi. So'ngra 1 sutka davomida qo'yiladi. Qaynatma dokada suzib, unga shakar qoshib shira beriladi. Qaynatmadan kuniga 3 mahal ovqatdan oldin yarim stakandan ichiladi.

Pishib yetilgan mevadan 2 osh qoshiq olib, 2 stakan qaynagan suvga 10 minut past olovda qaynatiladi. Keyin olib 1 soat sovutiladi. Dokadan suzib olib kuniga 3-4 mahal yarim stakandan ichiladi.

Na'matak suvli ekstrakti. "Xolosas"ni dorixonadan olib, bolalarga choy qoshiqda, kattalarga osh qoshiqda kuniga 3 mahal beriladi.

Oziqaviy qiymati

100 gr mahsulotning oziqaviy qiymati

Kaloriyasi	162 kkal
Yog'lar	0.3 g
Uglevodlar	38g



Oqsil	1,6 g
Nartiy	4 mg
Kaliy	429 mg
Temir	1,1 mg
Magniy	69 mg
Vitamin A	217 µg
Vitamin B6	0,1 mg
Vitamin C	426 mg

Zararlari va qarshi ko'rsatmalar

Na'matakdan shifobaxsh vosita sifatida foydalanish uchun ko'plab ko'rsatmalar mavjudligiga qaramay, u inson organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ham mumkin. Shu sababli uni qo'llashdan oldin mavjud bo'lgan qarshi ko'rsatmalar bilan tanishib chiqish tavsiya etiladi.

Na'matakni har qanday shaklda qabul qilish quyidagi hollarda tavsiya etilmaydi:

- Oshqozon sekretsiyasining oshishi (kislotalik darajasi ortishi);
- Gastrit rivojlanishiga moyillik yoki kasallik tashxislanganligi;
- Anamnezda pankreatit mavjudligi;
- Allergik (dermatologik) holatlarga moyillik;
- Tomirlarda tromblar shakllanishi, tromboflebit rivojlanishi;

- Endokardit (yurak mushaklarining yallig'lanishi).

Ba'zi holatlarda esa uni ehtiyotkorlik bilan qabul qilish tavsiya etiladi, chunki u:

- Tish emalining yupqalanishini tezlashtiradi;
- Spirtli tindirmasidan foydalanish qon bosimi ko'tarilishiga olib kelishi mumkin;
- Obstruktiv sariq kasallik rivojlanish ehtimoli mavjud;
- Safro sekretsiyasini sekinlashtiradi;
- Ich qotishiga sabab bo'ladi.

Na'matakdan profilaktika va davolash vositasi sifatida foydalanganda ushbu ogohlantirishlarni e'tiborsiz qoldirmaslik lozim. Yodda tutish kerakki, salbiy oqibatlar ko'pincha dori-darmonlarning dozasini noto'g'ri tanlash natijasida rivojlanadi.



Ushbu o'simlikning odam uchun kundalik me'yor — 10 tagacha mevani tashkil qiladi.

Bunda ularni maydalab, choygga qo'shish mumkin.

Литература:

1. Uchqun o'g'li, B. S. (2021). BLOOD DISEASES IN SURKHANDARYA REGION, THEIR CAUSES AND PREVENTION. *International Engineering Journal For Research & Development*, 6(ISPCIEI), 2-2.
2. Abdullayevich, B. E., & Uchqun o'g'li, B. S. (2021). TRANSITIONAL FEATURES OF ACUTE HERPETIC STOMATITIS IN CHILDREN AND MODERN APPROACHES TO TREATMENT. *World Bulletin of Public Health*, 1(1), 1-3.
3. Uchqun o'g'li, B. S. Bulvar And Pseudobulbar Syndrome. *International Journal on Integrated Education*, 3(11), 19-22.
4. Ugli, B. S. U., & Bekchanovich, K. Y. (2020). CLASSIFICATION OF VITAMINS AND DISEASE SYNDROME. *Science and Education*, 1(1).
5. С.М.Мустафаев «Лекарственные растения Сурхандарьинской области» Ташкент 1963 г.
6. Hadya.uz