

## NA'MATAK – BEBAHO NE'MAT

**Arziqulova Ozoda**

*Samarqand davlat tibbiyot universiteti 1-son davolash ishi fakulteti 1-kurs student.*

**Maxmudov Zafar Mardanovich**

*Samarqand davlat tibbiyot universiteti Tillar kafedrasasi assistenti,*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada o'zbek xalq tabobatida muhim sanalgan –Na'matak o'simligining foydali xususiyatlari haqida so'z yuritilgan. Zamonaviy tibbiyotda kimyoviy usulda tayyorlangan dori vositalaridan foydalanish keng yo'lga qo'yilmoqda, buning ijobiy tomonlari bilan bir vaqtda salbiy tomonlari ham mavjud. Xalq tabobatida asrlar osha sinalgan usullarda salbiy holatlar ko'zga tashlanmaydi. Shuning uchun, xalq tabobatidan foydalanish samarali deb hisoblab, ushbu maqolani yozdik.*

**Kalit so'zlar:** *na'matak, xalq tabobati, zamonaviy tibbiyot, salomatlik, foydali xususiyatlar, zararli tomomlar, na'matak damlamasi, na'matak tindirmasi, xoladas.*

## A ROSE IS A PRICELESS BLESSING

**Arzikulova Ozoda**

*Samarkand State Medical University Faculty of Medicine No. 1, 1st year student.*

**Makhmudov Zafar Mardanovich**

*Assistant of the Department of Languages of Samarkand State Medical University,*

**Abstract:** *This article talks about the beneficial properties of the Rose plant, which is considered important in Uzbek folk medicine. In modern medicine, the use of drugs prepared by chemical methods is widely used, which has both positive and negative aspects. In folk medicine, there are no negative situations in the methods that have been tried for centuries. Therefore, considering that the use of folk medicine is effective, we wrote this article.*

**Key words:** *a Rose, folk medicine, modern medicine, health, useful properties, harmful effects, a Rose infusion, a Rose tincture, cholasas.*

## ШИПОВНИК - БЕСЦЕННОЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ

**Арзикулова Озода**

*Самаркандский государственный медицинский университет факультета  
лечебного дела №1, студентка 1 курса.*

**Махмудов Зафар Марданович**

*ассистент кафедры языков Самаркандского государственного медицинского университета,*

**Аннотация:** В данной статье рассказывается о полезных свойствах растения шиповника, которое считается важным в узбекской народной медицине. В современной медицине широко применяется применение препаратов, приготовленных химическими методами, что имеет как положительные, так и отрицательные стороны. В народной медицине нет негативных ситуаций в проверенных веками методах. Поэтому, считая, что применение народной медицины эффективно, мы и написали эту статью.

**Ключевые слова:** шиповник, народная медицина, современная медицина, здоровье, полезные свойства, вредное воздействие, настой шиповника, настойка шиповника, холасас.

### KIRISH

Na'matak ra'nodoshlari oilasiga mansub, bo'yi 1,5-3 metr, ba'zan 6 metrgacha yetadi, tikanli buta, poyasi egiluvchan, tikanli va yaltiroq, qo'ng'ir yashil rangli, barglari toq patsimon murakkab, ketma-ket o'rnashgan, gultojisi oq, qizil, pushti, to'q qizil va sariq bo'lishi mumkin, mevasi qizil va soxta mevadir. Mevasi kuz oxirida pishadi, mevasining ichida tuklar va urug' mevalari bor, asosan tabobatda uning mevasidan foydalaniladi. Na'matakdan damlangan choy nordongina ta'mda bo'lib, mazali hamdir. Uning ta'mi sizni quvontirishi uchun ularni to'g'ri tanlash lozim. Qurtilgan na'matak donalari kichkina va bujmaygan bo'lishi kerak. Silliq va katta na'mataklar ularning gaz pechida qurtilganidan dalolat beradi, bunda uning ko'pgina foydali xususiyatlari yo'qoladi. Yangi uzilgan na'mataklar esa bir xil kattalikda, hech qanday dog'larsiz bo'lishi kerak. Na'mataklarni shisha bankalarga solib, ustini doka ro'mol bilan yopamiz va salqin va quruq joyda saqlaymiz. Qurtilgan na'mataklar 2 yilgacha yaxshi saqlanadi.

Adabiyotlar tahlili: Na'matakning 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.

Na'matakning quyidagi turlari ishlatiladi:

- ☒ Begger na'matagi;
- ☒ Itburun na'matak;
- ☒ Fedchenko na'matak;
- ☒ Qo'qon na'matak.

Masalan: Itburun na'matak mevasida 4—6%, ba'zan 18% cha C, B2, K, B oilasi vitaminlari, 18 mg % cha karotin, 18% cha qand, 2% cha limon kislota, 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'matak juda ham foydali. 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'yori –10 tagacha mevani tashkil qiladi. Bunda ularni maydalab, choyga qo'shish mumkin.

Na'matak o'zida ko'pgina C guruh vitaminini saqlaydi: qorag'atga nisbatan 10 marotaba, limonga nisbatan 50 marotaba ko'proq;

Na'matakni hozir ayni kuzda avjiga chiqadigan shamollash va viruslarni oldini olishda ham, ularni davolashda ham iste'mol qilish kerak;

U immunitetni mustahkamlab, organizmni sog'lom qiladi;

Yurak va qon-tomir tizimiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi;

Qon bosimini normallashtiradi;

Kamqonlikda ham foydali sanaladi;

Oshqozon-ichak faoliyatini yaxshilab, zararli toksinlar va shlaklarni chiqarib tashlaydi;

Ozishga yordam beradi;

O't va siydik haydovchi vosita sanaladi.

Na'matakli damlama tayyorlash:

Na'matak damlamasini tayyorlash uchun termosga uning 3 osh qoshiq quruq mevalari va bir litr qaynoq suv solinadi. Aralashma 12 soat davomida tindiriladi. Tayyor damlama ovqatdan 30-40 daqiqa oldin qabul qilinadi. Damlama tayyorlashdan oldin mevalarni yaxshilab yuvib, maydalash tavsiya etiladi. Bu holda vosita tezroq tayyor bo'ladi. Unga shakar qo'shish tavsiya etilmaydi, uning o'rniga asal qo'shish vositaning foydali xususiyatlarini yana oshiradi.

Na'matak damlamasining oziqaviy qiymati. 100 gr mahsulotning oziqaviy qiymati:

oKaloriyasi –162 kkal;

oYog'lar –0.3 g;

oUglevodlar –38g;

oOqsil –1,6 g;

oNartiy –4 mg;

oKaliy –429 mg;

oTemir –1,1 mg;

oMagniy –69 mg;

oVitamin A –217 mg;

oVitamin B6 –0,1 mg;

oVitamin 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 hammaga ham iste'mol qilish tavsiya etilmaydi. U o'zida ko'p kislotalarni saqlashi sabab ham, oshqozon gastriti va yarasidan aziyat chekuvchilarga u tavsiya etilmaydi. Na'matakdan tayyorlanilgan damlamalarni qon bosimi tushgan insonlarga ichish tavsiya qilinmaydi. Bundan tashqari na'matakli choyni muntazam va ko'p miqdorda iste'mol qilish infeksiyasiz sariq kasalligiga olib kelishi mumkin.

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

- oOshqozon sekretsiyasining oshishi (kislotalik darajasi ortishi);
- oGastrit rivojlanishiga moyillik yoki kasallik tashxislanganligi;
- oAnamnezda pankreatit mavjudligi;
- oAllergik (dermatologik) holatlarga moyillik;
- oTomirlarda tromblar shakllanishi, tromboflebit rivojlanishi;
- oEndokardit (yurak ichki mushaklarining yallig'lanishi).

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

- oTish emalining yupqalanishini tezlashtiradi;
- oSpirtili tindirmasidan foydalanish qon bosimi ko'tarilishiga olib kelishi mumkin;
- oObstruktiv sariq kasallik rivojlanish ehtimoli mavjud;
- oSafro sekretsiyasini sekinlashtiradi;
- olch qotishiga sabab bo'lgan omillarning oldini oladi.

Tahil natijalari: 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 konservantlar, sharbat tayyorlanadi, C vitamini olinadi, quruq mevasidan tabletka va habdori tayyorlanadi. Askorbin kislotasi 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.

Na'matak ozishga yordam beradi, ammo faqatgina unga ishonib, ozib bo'lmaydi. Ozmoqchi bo'lganlar avval shifokor ko'rigidan o'tib, undan so'nggina uni quyidagicha damlab ichish kerak bo'ladi: 3 osh qoshiq na'matak ustidan 1 litr qaynagan suv solinadi va damlab qo'yiladi. Kelasi kuni esa yarim stakandan kuniga 4-5 marta ovqatdan so'ng iste'mol qilinadi.

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.

Na'matakdan dunyo oshxonalarida keng foydalanishadi. Masalan na'matakdan qishga kampo yopsak bo'ladi. Uni quyidagicha tayyorlaymiz:

- na'matak mevachalarini yuvib quritamiz, o'rtasidan teng ikkiga bo'lamiz va o'rtasidagi danakchalari va tukchalarini olib tashlaymiz;
- 300 gramm na'matak va 100 gramm chakandani olamiz, qavatma-qavat qilib bankani yarmigacha mevalardan solamiz;
- 1 litr suvga 500 gramm shakardan solamiz va qiyom qaynatib olamiz, bankalardagi mevalar ustidan solamiz va yopib qo'yamiz.

#### **XULOSA**

Zamonaviy tibbiyotda kimyoviy usulda tayyorlangan dori vositalaridan foydalanish keng yo'lga qo'yilmoqda, buning ijobiy tomonlari bilan bir vaqtda salbiy tomonlari ham mavjud. Xalq tabobatida asrlar osha sinalgan usullarda salbiy holatlar ko'zga tashlanmaydi. Shuning uchun, xalq tabobatidan foydalanish samarali deb hisoblab, ushbu maqolani yozdik. Maqolada keltirilgan ma'lumotlar asosida bemorlar sog'lig'ida ijobiy o'zgarishlar kuzatilsa, o'zimizni behad xursand his qilamiz. Xalq tabobatidan foydalanib salomat bo'ling.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Maxmudov Z. Retsepturada eritmalarning qo'llanilishi yuzasidan ayrim mulohazalar //Eurasian Journal of Academic Research. – 2022. – T. 2. – №. 6. – C. 524-527.
2. Maxmudov Z. M., Sharipov B. S. Lotin tili va tibbiy terminologiya fanini o'qitishda innovatsion texnologiyalardan foydalanishning didaktik tamoyillari va uning asosi haqida fikrlar //Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – №. 6. – C. 1028-1033.
3. Mardanovich M. Z. et al. Some Considerations about Legal Solutions and Practices of Certain Problems Writing Recipes //Annals of the Romanian Society for Cell Biology. – 2021. – C. 5341-5352.
4. Maxmudov Z. M. Lotin tili va tibbiy terminologiyani o'rganishda o'zbek tili grammatikasining o'rni //Science and Education. – 2022. – T. 3. – №. 11. – C. 756-759.
5. Mardanovich M. Z. et al. Auditoriyadan tashqari ta'lim-tarbiyaga maqsadli, tizimli yondashish: //Научно-практическая конференция. – 2022.
6. Mardanovich M. Z. The place of problematic and heuristic methods in the process of teaching latin and medical terminology //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 3. – C. 587-591.

7. Zafar M., Bobur S., Dilmurod B. o. r. Scientific and pedagogical basis of teaching the theory of decisions in school chemistry //International Journal of Philosophical Studies and Social Sciences. – 2021. – Т. 1. – №. 3. – С. 192-196.

8 Mardanovich M. Z., Salimovich S. B., Arzimurodovich B. D. Reviews of effective use of educational methods in teaching latin and medical terminology //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 4. – С. 381-386.

9. Mardanovich M. Z., Salimovich S. B., Arzimurodovich B. D. Modern Methods of Teaching Latin and Medical Terminology in Uzbekistan //International Journal of Development and Public Policy. – 2021. – Т. 1. – №. 5. – С. 190-192.

10. Mardanovich M. Z., Salimovich S. B., Arzimurodovich B. D. Developing Students Attitudes Towards the Environment When Teaching a Foreign Languages //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2021. – Т. 1. – №. 1. – С. 199-201.

11. Mardanovich M. Z. Teaching correct pronunciation of latin as an international language of medicine in medical education institutions //Archive of Conferences. – 2022. – С. 30-31.

12. Maxmudov Z. M., Lotin tili va tibbiyot terminologiyasi fanini o'qitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan unumli foydalanish istiqbollari, Urganch davlat universiteti, "Ilm sarchashmalari", 118-120-betlar.

13. Maxmudov Z.M., Retsept yozishda duch kelinadigan ayrim muammolarning qonuniy yechimi va amalda qo'llash haqida ba'zi mulohazalar, "O'zbekistonda ilmiy-amaliy tadqiqotlar" mavzusidagi 17-son ilmiy konferensiyasi, 2020 yil iyun.

14. Sharipov , B. ., Makhmudov , Z. ., & Buriyev , D. . (2023). Influence of the latin language on the formation of medical terminology. Theoretical Aspects in the Formation of Pedagogical Sciences, 2(1), 16–20. извлечено от <http://econferences.ru/index.php/tafps/article/view/3155>

15. Sharipov , B. ., Makhmudov, Z. ., & Buriyev , D. . (2023). Features of teaching latin to students medical universities studying in english. Theoretical Aspects in the Formation of Pedagogical Sciences, 2(1), 21–25. извлечено от <http://www.econferences.ru/index.php/tafps/article/view/3156>

16. Sharipov , B. ., Makhmudov, Z. ., & Buriyev , D. The role of teaching latin in the course of subject training of future foreign language teachers, Science and innovation in the education system International scientific-online conference, Том 2 № 1 (2023): Science and innovation in the education system

17. Sharipov , B. ., Makhmudov, Z. ., & Buriyev , D., Tibbiyot universitetlarida lotin tili va tibbiy terminologiya fanini o'qitishning o'ziga xos xususiyatlari, Science and innovation in the education system International scientific-online conference, Том 2 № 1 (2023): Science and innovation in the education system