

# ХАЛҚ

PLUS

# ТАВОВАТИ

Илмий, амалий, ижтимоий, тиббий, маърифий журнал

№4 (17) 2023 иил



## XALQ TABOVATI PLUS

илмий, амалий, ижтимоий, tibbiy, маърифий журнал

### Муассис ва ахборот ҳамкорлар

- Республика Халқ таботати илмий-амалий маркази
- Ўзбекистон тиббий-илмий фойиат билан шугулланувчилар Таботат Академияси
- «Таботат Академияси» нодавлат таълим муассасаси

### ТАХРИРИЯТ

#### Иброҳимжон АСҚАРОВ,

Ўзбекистон Таботат Академияси раиси, кимё фанлари доктори, профессор

#### Қамолiddин ГОПИРОВ,

Ўзбекистон Таботат Академияси бош илмий котиби, Ўзбекистон қахрамони, доцент

#### Баҳодир ЮСУПАЛИЕВ,

Ўзбекистон Республикаси Санитария-эпидемиологик осойишталик ва жамоат саломатлиги хизмати бошлиғи, бош давлат санитария врач, тиббиёт фанлари доктори, профессор

#### Ҳабибулло АКИЛОВ,

Тошкент врачлар малакасини ошириш институти ректори, тиббиёт фанлари доктори, профессор

#### Жамшид МИРРАҲИМОВ,

Ўзбекистон Республикаси Соғлиғи Сақлаш Вазирлигининг Халқ таботати илмий-амалий маркази раҳбари

#### Неъматжон МАМАСОЛИЕВ,

Ўзбекистон Таботат Академияси ҳақиқий аъзоси, тиббиёт фанлари доктори, профессор

#### Комилжон ТОҶИБОЕВ,

ЎзРФА академиги, биология фанлари доктори, профессор

#### Абдуҳамид МАҲСУМОВ,

Ўзбекистон Таботат Академияси ҳақиқий аъзоси, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган ихтирочи, кимё фанлари доктори, профессор

#### Зоҳиржон МАШРАБОВ,

Ўзбекистонда хизмат кўрсатган маданият ходими, профессор

#### Нодирбек АСҚАРОВ,

Ўзбекистон Таботат Академияси раисининг биринчи ўринбосари, ихтисод фанлари доктори, профессор

#### Рустам ҲАМДАМОВ,

техника фанлари доктори, профессор

#### Рустамжон НУРИДДИНОВ,

кимё фанлари доктори, профессор

#### Анваржон ГАФАРОВ,

тиббиёт фанлари номзоди, доцент

#### Нурали МУҲАММАДИЕВ,

Ўзбекистон Таботат Академияси ҳақиқий аъзоси, кимё фанлари доктори, профессо

#### Обиджон АБДУЛЛАЕВ,

нодавлат Таботат Академияси таълим муассасаси директори, кимё фанлари доктори

#### Миржалол МЎМИНЖОНОВ,

Ўзбекистон Таботат Академияси раиси ўринбосари, кимё фанлари доктори

#### Шокиржон ҚОДИРОВ,

тиббиёт фанлари доктори, профессор

#### Холмурод ҚАЮМОВ,

Бухоро давлат Тиббиёт институти Халқ таботати кафедраси мудир, тиббиёт фанлари доктори

#### Иброҳимжон ИСМОИЛОВ,

тиббиёт фанлари номзоди, доцент

#### Улугбек ВАЛИХОНОВ,

олий тоифали шифокор

#### Қодиржон ЮСУПОВ,

тиббиёт фанлари доктори

#### Холиқжон СУЛАЙМОНОВ,

биология фанлари номзоди, доцент

#### Абдуқодир САТТАРОВ,

Ўзбекистон Таботат Академияси аъзоси, олий тоифали шифокор

#### Лойиҳа муаллифи

#### Рустам САФОЕВ,

Ўзбекистон Таботат Академияси аъзоси

#### Бош муҳаррир

#### Шукур ЖАББОВ

Саҳифаловчи

#### Мадинабону АБДУКАРИМОВА

## МУНДАРИЖА

### Ж. Юлдашев

Доривор ўсимликларни сотиб олиш ва улардан фойдаланишда истеъмолчилар ҳуқуқлари.....2

### Д.Т. Хасанова

Ундирилган бугдойнинг кимёвий таркиби ва унинг халқ таботатидаги ўрни .....6

### Н.Ю. Саидахмедова, Д.Б. Каримова, М.Ю. Исақов

Тут барги, ипак қурти ва чикндиси таркибидаги элементларнинг ҳийсий таҳлили.....9

### Б.Т. Ибрагимов, А.С. Ишмуратова, Ж.М. Ашуров,

#### А.Х. Исломов

Rubia tinctorum I ўсимлигининг илдизи таркибидаги минерал элементлар миқдорини аниқлаш ва халқ таботатида қўллаш.....12

### Х.М. Ноибжонова

"Ас-АН" озик-овқат қўшилмаси таркибидаги флавоноидларнинг аҳамияти .....15

### Р.М. Назирташова, Ш. Бобобеков

Қандсиз диабет ва доривор ўсимликлар.....18

### Т.Э. Усманова

Доривор Розмарин (Rosmarinus officinalis l) ўсимлиги таркибидаги микро ва макроэлементлар таҳлили, дориворлик хусусияти.....21

### Ф.С. Абдугаппаров

Буйрак касалликларини даволашда фитотерапиянинг аҳамияти.....24

### Ш.И. Ходжанова, А.П. Аляви

Юрак ишемик касаллигида яллиғланиш олди цитокинларнинг тромболитлар функционал фаоллиги ва аспирин резистентлигига таъсири .....27

### И.Р. Асқаров, И.М. Тўлқинов

Прополиснинг кимёвий таркиби ва халқ таботатида қўлланилиши.....31

### Л.Р. Раджабова

Контрафакт ва фальсификация қилинган алкоголь маҳсулотларни идентификациялаш усуллари.....33

### И.Р. Асқаров, Н.Ш. Ғуломова

Йетмак (бех)нинг кимёвий таркиби ва унинг халқ таботатидаги ўрни .....37

### Б. Саидов

Мақом оҳангининг шифобахш хусусиятлари.....39

### И.Р. Асқаров, Н.Х. Абдурахимова

Қовун уруғи асосида олинган "Айритош" озик-овқат қўшилмасидан халқ таботатида фойдаланиш .....42

### Ш.А. Кодирова

Мўжизакор қовуннинг шифобахш хусусиятлари.....44

### Ч.С. Абдужабборов

Япон сафораси (лат. Styphonolobium japonicum)нинг кимёвий таркиби ва таботатда қўлланилиши.....47

Таҳририятнинг розилиги билан «Xalq tabovati plus» журналыда эълон қилинган материаллар кўчириб босишга иксолат этилади. Муаллифлар томонидан берилган маълумот ва материаллар учун таҳририят жавобгар эмас. Журнал Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлиги томонидан 2019 йил 27-августда 1035-тартиб рақами билан рўйхатга олинган.

Нархон келишуви асосида.  
Муаллифлар ўзбек, рус, инглиз тилларида таърифланди.  
Босишга 07.11.2023 йлда рузжат берилди. Офсет босма усулида чоп этилди. Бечини 60x84 1/8. Қўғоз ҳақини 5,5 босма табоқ, АДДи 800. Буюртма №.....  
«SPECTOR POLIGRAF» МЧК босмахонасида чоп этилди. Манзил: Тошкент шаҳри, Янги Олмазор кўчаси, д51  
Таҳририят манзили: 100011, Тошкент шаҳри, Шайхонтоҳур тумани, Навоий кўчаси, 69-уй. Телефон/факс: (371) 241-18-63

ОБУНА ИНДЕКСИ - 1358

## МЎЖИЗАКОР ҚОВОҚНИНГ ШИФОБАХШ ХУСУСИЯТЛАРИ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЧУДЕСНОЙ ТЫКВЫ HEALING PROPERTIES OF THE MIRACLE PUMPKIN

Ш.А. Кодирова  
Тошкент Тиббиёт академияси

**Аннотация:** Қовоқнинг шифобахш хусусиятлари қадимдан маълум. Халқ табибатида қовоқ кўплаб касалликларни даволашда ишлатилади. Дори-дармон сифатида қовоқнинг ҳамма қисми: меваси, гуллари, мағиз қисми, эти, уруғи фойдали ҳисобланади. Қовоқнинг ишлатилишининг асосий афзал томони-бу унинг кўлланилишининг оддийлиги ҳисобланади. Ушбу мақолада қовоқнинг турли касалликларни даволаш ва олдини олишда кўлланилиши ҳақида маълумотлар келтирилган.

**Калит сўзлар:** қовоқ, буйраклар, қовоқ бўтқаси, шўрваси

**Аннотация:** Целебные свойства тыквы известны с давних времен. В народной медицине тыкву используют для лечения многих заболеваний. В качестве лекарственного средства полезны все части тыквы: плоды, цветки, сердцевина, мякоть, семена. Главным преимуществом использования тыквы является простота ее использования. В данной статье представлена информация об использовании тыквы при лечении и профилактике различных заболеваний.

**Ключевые слова:** тыква, почки, тыквенная каша, тыквенный суп

**Annotation:** The healing properties of pumpkin have been known since ancient times. In folk medicine, pumpkin is used to treat many diseases. As a medicine, all parts of the pumpkin are useful: fruits, flowers, core, pulp, seeds. The main benefit of using pumpkin is its ease of use. This article provides information on the use of pumpkin in the treatment and prevention of various diseases.

**Key words:** pumpkin, kidneys, pumpkin porridge, pumpkin soup

Сершарбат қовун ва тарвудан сўнг резавор истеъмоли қовоққа кўчмоқда. Мўжизакор ҳисобланган қовоқ-қовоқгулдошлар оиласига мансуб полиз ўсимлигидир. У қадимдан мавжуд бўлиб, тарихий манбаларда эраимиздан 3000 йил илгари ҳам маълум бўлганлиги келтирилган. Хитойнинг қадимги кўлэмаларида қовоқни “ўсимликлар маликаси” деб улуғлашган Қовоққа бағишланган байрамлар эса ҳозирги пайтда ҳам жуда кўплаб мамлакатлар (АҚШ, Германия, Франция, Россия, Хитой, Голландия, Буюк Британия)да ўтказилиб келинмоқда. Жумладан, ҳар йили октябрь ойининг тўртинчи дам олиш кунинда Италиянинг қадимги шаҳарларидан бири бўлмиш-Венцопада қовоққа бағишланган фестивал, Австрияда эса ҳар йили 30 ок-

тябрда нишонланадиган “Қовоқ байрами” шулар жумласидандир [1].

Халқимизда қовоқ (ошқовоқ) – кишининг қовуни деб ҳам номланади. Қовоқ асосан кеч кузда ва қишда – янги сабзавот турлари кам бўлган пайтда истеъмол қилинса, жуда фойдалидир. Қовоқнинг ўттиздан ортиқ нави мавжуд. У жуда тўйимли бўлиб, шифобахш хусусиятга эга қимматли парҳез таом ҳисобланади. Қовоқнинг таркибида В, С, Е гуруҳи витаминлари, калий, кальций тузлари, магний, натрий, пектин, каротин, темир ва фолат кислота микдори жуда кўп [2]. Қовоқнинг кимёвий тарихи жуда бой бўлганлиги туфайли шунинг учун уни “митти дорихона” деб ҳам аташади.

Қовоқда бириктирувчи тўқималар ва орга-

ник кислоталар кам бўлади, шунинг учун ҳам у энг парҳезбод маҳсулот ҳисобланади. Халқ табобатида қовоқдан юрак, буйрак, асаб тизими, ревматологик, гастроэнтерологик касалликларни даволашда ва олдини олишда кенг қўламда қўлланилади. Таркибида пектин микдори кўплиги эса яллиғланган ичакларга шифобахш таъсир кўрсатади. Қовоқнинг хом эти ичаклар ишини яхшилайди ва қабзиятга қарши қўлланилади, қовоқ ошқозон ва ичакларни деярли қўзғатмайди. Шунинг учун ҳам бекорга шундай сатрлар битилмаган...

*Қовоқ бўлар форслар тилида қаду,*

*Иккинчидир ҳўлу совуқликда у.*

*Меъда ичра ҳазм бўлар тўхтамай,*

*Ёқимли хилт пайдо қилади, ҳай-ҳай...*

"Ҳусайн тухфаси" дан

Табиб Ҳаким Шаҳобиддин "Сабзавотлар ҳақида" номли шеърый асариди эса ошқовоқ тўғрисида бундай ёзган:

*...Иссиқ мижозларга кўп фойда этар,*

*Ҳалқум билан танни яна юмшатар...*

Сувда ёки қўрда кўмиб пиширилган қовоқ халқ табобатида сариқ-гелатит касаллигини даволашда қўлланилади. Қовоқ уруғидан олинадиган мойларнинг бир тури гепатитдан сақловчи хусусиятга эга. Унинг асосида тайёрланадиган "Тиквеол" дориси жигарнинг яллиғланиши ва вирусли хасталиклариди, ўт-тош касаллигида фойдалидир.

Буюк аждодимиз, тиб илмининг султони Абу Али ибн Сино қовоқни беморнинг мижозини эътиборга олган ҳолда тавия этган. Чунончи, иссиқ мижозли одамларнинг йўталиди, ўпка силиди Ибн Сино қовоқ дамламасидан фойдаланган, гул мойи аралаштирилган қовоқ шарбатидан эса томоқ оғриқларини даволашда қўллаган. Қовоқ зиддиятли, яъни совуқ мижозга ҳам эга бўлганлиги учун ҳароратни тушурувчи, сийдик ҳайдовчи, баданга тушган захарларни ютиб олувчи хусусиятга эга [3].

Қовоқнинг буйрак касалликлариди ҳам шифобахш хусусиятлари қадимдан буюк аждодларимиз томонидан кенг ўрганилган. Қовоқ-энг яхши сийдик ҳайдовчи ҳисобланади. Чунончи, қовоқ шарбати буйрак тизимини тозалаб,

ишлашини кучайтиради, сийдик ҳайдовчи восита сифатиди истеъмол қилинади. Етилиб пишган қовоқни бўлакларга бўлиб, пўсти артилиб, ювилади. Сўнгра, қирғичда кириб, суви доқадан ўтказилади. Кунига бу шарбатдан 1/2 стакандан ичилади.

Буйрақлар ва сийдик пуфағиди тоши бор беморларга қовоқ шарбатини кунига 1/4- 1/2 стакандан 3 маҳалгача ичиш тавсия этилади. Даволаш курси 10 кунни ташкил этади. Қовоқ эти сийдик ажралишини ва организмда тузларнинг чиқиб кетишини кучайтиради, буйрак шишларини камайтиради, моддалар алмашинувини яхшилайди, буйрақларни зарарламаган ҳолда диурезни кучайтиради. Пиелонефрит, ўткир ва сурункали циститларда ва уретритда кунига икки мартадан 50 грамм қовоқ бўтқасини ейиш фойдали.

Қовоқ бўтқасини тайёрлаш усули: Кубик шаклида кесилган қовоқ 10-15 дақиқа қайнатилади, сўнгра унга тозаланган гуруч ва қайноқ сут қўшиб 15-30 дақиқа давомида бўтқа пиширилади. Тайёр бўлган, туз ва шакар қўшилади. Дастурхонга тортишдан аввал сариёғ қўшилади.



Буйрак ва сийдик қопи касалликларида қовоқ ва зигир уругидан "сут" тайёрланади: қовоқнинг ҳар бир уругидан бир стакандан туйилади, туйиш жараёнида қайноқ сув қуйиб турилади (3 стакан), сўнг доқадан ўтқазиб сиқилади. Тайёр бўлган "сут"ни кун давомида асал ёки шакар солинган ҳолда ичилади. Урологик касалликларни даволашда "қовоқли шўрва"дан фойдаланиш мумкин: тозаланган қовоқни кубик тарзида тўғраб, туз солинган сувда қайнатилди. Сўнгра бир оз ёғда қизартириб олиниб сут ёки сметана солиб қайнатилди. Бу соусга қовоқни солиб туз ёки шакар, сабзавотли зираворлар ҳамда лимон шарбати қўшиб аралаштирилади. Дастурхонга тортишдан олдин устига укроп солинади.

Шифобахш қовоқ ревматологик касалликларни даволашда ҳам кенг қўлланилади. Жумладан, подаграда қовоқли ширгуруч тавсия қилинади. Подаргирк артритда эса зарарланган бўғимдаги яллиғланган соҳага қовоқ шарбатидан ҳўлламалар қилиш фойдали ҳисобланади. Ўткир ревматик иситма касаллигида қовоқнинг қабул қилиниши унинг иммунитетни ошириши, юрак етишмовчилигида диурезни ошириши, миокард метаболизмини яхшилаши билан изоҳланади. Шу мақсадда овқат рационига қовоқли омлетлар, гуруч ва гўшт қиймаси билан тўлдирилган димлама қовоқ, қовоқ сомса ва қовоқ шарбатлари киритилади. Ревматизмнинг олдини олиш мақсадида томоқни эрта баҳор ва куз ойларида қовоқ шарбати билан чайқаш мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Серонегатив спондилоартритда қовоқ шарбатини зигир ёғи билан тенг миқдорда аралаштириб, умуртқа поғонасига суртилиб, офтобда 15 минут тобланиш эса умуртқа поғонасини мус-таҳкамлайди.

Шунингдек, қовоқни доимий равишда меъёрида истеъмол қилиш вақтдан илгари қаришнинг олдини олиш (ажинлар, қора доғлар)нинг самарали усули ҳисобланади.

Антиоксидантлар ва С витамини бунда ёрдамга келади. У хуснбузарларни даволашда ёрдам беради. Қовоқ таркибидаги антиоксидантлар организмнинг эркин радикаллари билан курашади. Шу йўл билан теридаги майда тешикчаларни яллиғланишдан асрайдди. Бу эса терининг токсинлар ва бошқа тери чикиндиларидан халос бўлишига ёрдам беради. Қовоқни истеъмол қилишнинг фойдасидан ташқари унинг пюресини юзга ниқоб сифатида суртиш ҳам мумкин. Қовоқ сочлар ўсишига ёрдам беради. Қовоқ – калий, рух ва бошқа минералларга бой ҳисобланади. Калий сочлар саломатлигини қўллаб-қувватлаш, уларни тиклашда ёрдам беради. Рух эса сочлар саломатлигини сақлашда муҳим ўрин тутди. Қовоқда қон айланишини яхшилаш орқали сочларнинг ўсишига ёрдам берувчи фолат кислота, В витаминлари ҳам бор. Қовоқ таркибидаги антиоксидантлар сочларнинг оқаришидан ҳимоя қилади ва сочлар ҳамда бош терисини ташқи муҳитнинг салбий таъсиридан ҳимоя қилади.

Россиялик тиббиёт фанлари доктори, парҳезшунос олим Михаил Гинзбург қовоқда шамоллаш ва грипп мавсумида зарур бўлган минераллар, аскорбин кислотаси кўплиги туфайли уни қиш фаслида кўпроқ истеъмол қилиши тавсия этади.

Қовоқда антигипоксант таъсирга эга Е витамини кўп, шунинг учун уни полневрит, эпилепсия, тарқоқ склерозни даволашда қўллаш ижобий самарага эга ҳисобланади. Буюк аждодимиз Абу Али ибн Сино уйқусизлик ва стресс ҳолатларида асал қўшилган қовоқ дамламаси (70-100 грамм) уйқу олдидан тавсия қилади [3]. Тунда ичилган бир пиёла қовоқ шарбатидидаги В гуруҳи витаминлари эса асаб тизимини тинчлантириб, тиниқиб ухлашга кўмак беради.

Зотан, буюк табиб Абу Али Ибн Сино "Қовоқ табиатнинг улугъ неъматиди, нафақат тўйимли, балки, шифобахш маҳсулотиди", деб таъкидланганида минг бор ҳақ эди.

## ҲОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Qosimova Sh.B. Qovoqqa bag'ishlangan bayram va an'analar. Qovoq-sog'liq garovi – T.; "Sharq" 2009 y.
2. Shayxova G.I., R.A. Sobirova Qovoqning ozuqaviy va biologik qimmatli Qovoq-sog'liq garovi – T.; "Sharq" 2009 y.
3. Askarov, I., Abdulloev, S., Otakhonov, K., Khozhimatov, M., Abdugapparov, F., & Khozhimatova, D. (2020). Synthesis of P-ferrocenylbenzoic acid derivative with thiourea. *Journal of Critical Reviews*, 7(4), 341-346.
4. Abu Ali Ibn Sino Tibbiy o'g'itlar T.; "Mehnat" 1991 y.