NA’MATAK — KIMYOVIY TARKIBI.FOYDA VA ZARARLARI, QO‘LLASH USULLARI, QARSHI KO‘RSATMALAR

Dastamov Sa’dulla Fayzullaevich
Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Annotatsiya. Na’matak (Rosa canina L., xalq orasida shipovnik deb ham ataladi) — tabiatdagi eng boy vitamin C manbalaridan biri bo‘lib, O‘zbekistonning tog‘li va etak hududlarida keng tarqalgan dorivor o‘simlik hisoblanadi. Uning mevalarida askorbin kislotasi (vitamin C) limon va apelsindan 30–50 baravar, qora smorodinadan esa 8–10 baravar ko‘p miqdorda (4–18% gacha) uchraydi. Bundan tashqari, tarkibida vitaminlar guruhi (P, K, E, B guruhi), karotinoidlar, flavonoidlar, organik kislotalar (limon, olma, sirka), pektin moddalari, qandlar, oshlovchi moddalar, likopin, riboksantin hamda kaliy, kalsiy, magniy, temir, marganets, fosfor kabi makro- va mikroelementlar mavjud.

Kalit so‘zlar: E-171, stabilizator, fotokatalizator, makrozarrachalar, nanozarrachalar.

Аннотация. Шиповник (Rosa canina L., также известный как шиповник) — один из богатейших природных источников витамина С и лекарственное растение, широко распространенное в горных и предгорных районах Узбекистана. Его плоды содержат в 30–50 раз больше аскорбиновой кислоты (витамина С), чем лимоны и апельсины, и в 8–10 раз больше (до 4–18%), чем черная смородина. Кроме того, он содержит группу витаминов (P, K, E, B), каротиноиды, флавоноиды, органические кислоты (лимонные, яблочные, уксусные), пектиновые вещества, сахара, дубильные вещества, ликопин, рибоксантин, а также макро- и микроэлементы, такие как калий, кальций, магний, железо, марганец, фосфор.

Ключевые слова: E-171, стабилизатор, фотокатализатор, макрочастицы, наночастицы.

Abstract. Rosehip (Rosa canina L., also known as dog rose) is one of the richest sources of vitamin C in nature and is a medicinal plant widely distributed in the mountainous and foothill regions of Uzbekistan. Its fruits contain 30–50 times more ascorbic acid (vitamin C) than lemons and oranges, and 8–10 times more (up to 4–18%) than black currants. In addition, it contains a group of vitamins (P, K, E, B group), carotenoids, flavonoids, organic acids (lemon, apple, acetic), pectin substances, sugars, tannins, lycopene, riboxanthin, as well as macro- and microelements such as potassium, calcium, magnesium, iron, manganese, phosphorus.

Keywords: E-171, stabilizer, photocatalyst, macroparticles, nanoparticles.

KIRISH

ISSN 3030-3907

Shifokorlar shamollashning oldini olish va davolash uchun tavsiya etishadigan na’matak mevalarining damlamasi — askorbin kislotasi yoxud vitamin C`ning tabiiy manbai sanaladi. Bundan tashqari, u bir qator foydali mikroelementlar, shu jumladan kaliy, magniy, karotin,kaltsiy va natriyni o‘z ichiga oladi.

100 gr mahsulotning oziqaviy qiymat: 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 C vitamini (askorbin kislotasi) suvda eriydigan organik birikma bo‘lib, inson hayotini saqlab qolish uchun zarur bo‘lgan asosiy moddalardan biridir. C vitamini organizm tomonidan sintez qilinmaydi, faqat tashqaridan oziq-ovqat bilan birga keladi.

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 eritrotsitlar 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’matakni qadim-qadimlardan beri ajdodlarimiz iste’mol qilib kelishgan.

Na’matakning foydali xususiyatlari quyidagicha:

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

Na’matakni ayni 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. Ozmoqchi bo‘lganlar avval shifokor ko‘rigidan o‘tib, undan so‘nggina uni quyidagicha damlab ichishi 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.

O‘t va siydik haydovchi vosita sanaladi.

ISSN 3030-3907

Na’matakdan dunyo oshxonalarida keng foydalanishadi. Masalan na’matakdan qishga kampot 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 olamiz va qiyom qaynatib olamiz, bankalardagi mevalar ustidan solamiz va yopib qo‘yamiz.

Inson sog‘lig‘ini asrash, uning hosil bo‘lishida tabiat nematlari ichida oddijina namatak (shipovnik)ning qanchalar foydali ekanligini ko‘rgan har bir kishi Alloh odamlarning shifo topishlari uchun hamma narsani yaratib qiganiga to‘la amin bo‘ladi. Bu nemat juda foydali, shifobaxsh va zarur nematki, uning bitta o‘zi butun boshli dorixona o‘rnini bosishi mumkin. O‘tmishdagi va hozirdagi halq tabiblari kitoblarida namatakning o‘nlab shifobaxsh xususiyiyatlarini keltirib o‘tishgan. Ulu'g olim va tabib Abu Ali Ibn Sino tarificha, namatakning barcha turi tozalovchi va suyultiruvchi xususiyiyatiga ega. U quloqdagi qurtlarni o‘ldiradi, quloq shang‘illashi va guvillashiga, tinch ogrigiga foyda qiladi. Yovvoi xili peshonaga chaplansa, bosh ogrigini bosadi. Barcha turlari burun teshiklaridagi tiqilmalarni ochadi. U tomoqdagi va bodomsimon bezlardagi shishlarga ham foydalidir. Namatak guli, mevasi, urugi, bargi va ildizi halq tabobatida qadimdan beri keng qullanib kelinyapti. Mevasidan tabobatda o‘pka sili, qizilcha, terlama (tif), o‘t qopchasining yallig‘lanishi, meda-ichak, buyrak, qovuq kasalliklarini davolashda ishlatiladi. Uning mevasi tanaga quvvat bagishlaydi, modda almashuvini yaxshilaydi, yong‘okchalari esa buyrak va siydik yo‘li kasalliklarini davolashda siydik haydash uchun yordam beradi. O‘simlik ildizidan tayorlangan damlama va qayinatma halq orasida meda va jigar kasalliklariga, kukuni esa yaralarga davo sifatida qo‘llaniladi.

Xitoylik shifokorlarning fikriga ko‘ra, Tabiiy o‘simlik qo‘shimchasi yallig‘lanishga qarshi va antiviral vosita sifatida samarali. mavsumiy respirator kasalliklar, jumladan, COVID-19 alomatlarini engillashtirish uchun eng yaxshi tanlovdir.

Namatak mevasining qaynatmasi, yangi sharbati halq tabobatida juda ko‘p kasalliklarni davolashda tavsia qilinadidi. Sharbat olish uchun uning mevasidan 10-15 tasini yuvib 10 daqiqa sirli idishda qayiniladi va tindirib istemol qilinadi.

Na'matak damlamasi butun tanaga quvvat beradi, yo‘talni ketkazadi, xazm yo‘llari yallig‘lanishini davolaydi. jigar og‘rig‘idan halos qiladi. Ogiz bo‘shlig‘i shamollaganida u bilan bir necha bor g‘arg‘ara qilib tashlansa, foydasi tegadi.

ISSN 3030-3907

Ayollarda uchraydigan bachadondan qon ketish kasalligida namatakni uzoq qaynatib, sharbati ichiriladi, mevasi qaynatilgan suvda a'zoni yuvish uchun ham foyda beradi. Chipqonni davolashda ham na'matak qaynatmasi eng yaxshi davo sanaladi. Undan bemorga choy qilib ichirilsa, qoni tozalanib, yaradan qutuladi, yaraning tez etilishi uchun esa uning shirasini surtgan maqul.

Sovuq mijozli va qon bosimi past bo‘lgan bemorlarga namatak damlamasi eng shifobaxsh choy o‘rnini bosadi. Qattiq sovuqda qo‘l, oyo‘q va boshqa a'zolarini shamollatgan kishilar uning qayinatmasini tez-tez ichib turishsa, tanani qizdirib, zaharli moddalarni peshobga haydaydi. Ko‘z shamollab yoshlanganida, shapoqlansa yoki govmijja chiqsa namatak qayinatmasi bilan ko‘zni ko‘p yuvish tavsia etiladi.

Issiq mizozhli kishilarga e'sa na'matak damlamasi va qayinatmasi to‘g‘ri kelmaydi, chunki u bunday odamlarning oshkozon osti beziga ta'sir ko‘rsatadi. Shuningdek qon bosimi bor, xafaxon,qand kasalligi,shaqiqa,jigar kasalliklari,taxt,bavosir,temiratki kabi bemor issigi oshib ketishidan paydo bo‘ladigan hastaliklarda ham namatak qaynatmasi foyda bermaydi.

Qovuq,buyrak shamollaganda ham namatak qaynatmasidan bemorga bot-bot issigida ichirilsa, shifo bo‘ladi. Qaynatma bilan qovuq ustini bir necha bor yuvish ham mumkin. Mushaklar shamollaganda, qorason xastaligida namatak qayinmasini qorasonda, hasta zhoylarga surtish dardni engillashtirish.

Bu qaynatma bolalar shamollashi tufayli badaniga toshgan mayda, qizil, suvsiz toshmalarni davolashda ham qo‘l keladi. Buning uchun bola qaynatmada cho‘miltiriladi yoki u bilan kun davomida bir necha bor namlanadi. Namatak mevasi bolalar ishtahasini ochadi va ularga quvvat bo‘ladi.

Bu ne'mat semizlikni asta-sekin daf qiladi, chunki u ichni surib, yuvib-tozalaydi, kichik taxoratni tezlashtiradi. Kamquvvat, tinkasi qurigan odamlar uning bargini choy o‘rniga damlab ichishsa, foyda qiladi. Ikki osh qoshiq na'matak mevasini qaynoq suv quyilgan termosga solib, bir kecha-kunduz damlanadi va so‘ng suzib 45 minut dam beriladi. Undan har kuni ikki-uch mahal ovqatdan oldin 100 ml.dan ichilsa, kamqonlik, quvvatsizlik, ateroskleroz, buyrak va jigar xastaliklari, shamollash, avitaminozlarga shifo bo‘ladi.

Bir osh qoshiq maydalangan namatak bargini 300 ml. qaynoq suvda ikki-uch soat yopiq idishda damlab qo‘yiladi va suziladi. Buni ikki osh qoshiq asal bilan ikki-uch mahal ovqatdan oldin ichilsa, bitishi qiyin yaralarni davolashda qo‘l keladi. Agar kuniga 2.0 gramm quritilgan namatak mevasidan maydalab istemol qilinsa, inson umrini uzaytirib, zhinsiy quvvatini oshirishga yordam beradi.

Zamonaviy tibbiyotda namatak mevasidan damlama, extarct va ho‘l mevasidan sharbat hamda hapdori va Xolosas kabi dorivor mahsulotlar

ISSN 3030-3907

tayyorlanadi. Ushbu dorilar avitaminoz hastaligi.aterosklerozni davolashda va o‘t haydash maqsadida ishlatiladi. **Karotolin preparati** bitmaydigan yaralar, dermatitlar, qo‘tir, qichima, ekzema, psoriaz kabi teri kasalliklarini davolashda qo‘l keladi.

Namatakning barcha turlari mevasidan vitaminli va multivitaminli yigma choylar, oziq-ovqat sanoatida esa vitaminga boy aralashma, konfetlar va qandolat mahsulotlari tayyorlanadi.

Keyingi ma’lumotlarga ko‘ra na’matak mevalari damlamasi saraton kasalligini oldini olishi ham aniqlangan.

Bugungi kunda Samarqand Davlat tibbiyot universiteti Farmatsiya fakulteti xodimlari tomonidan boshqa o‘simliklar qatori na’matak mevalarini ham barcha kerakli tahlillardan o‘tkazilib O‘zb Resp si SSV ruxsatnomasi asosida Biologik Faol Qo‘shimcha sifatida **“Sam.Med.Farm”** brendi bilan 100.0 gram sof holda va 2.0 gram№20 filtr-paket ko‘rinishda ishlab chiqarishni yo‘lga qo‘yishdi va Farmatsiya ishini tashkil qilish kafedrasi tomonidan to‘liq ishlab chiqarish jarayoni bo‘yicha qo‘llanma yaratildi.

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

ISSN 3030-3907

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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Demir, F., & Özcan, M. (2001). Chemical and technological properties of rose (Rosa canina L.) fruits grown wild in Turkey. *Journal of Food Engineering*, 47(4), 333–336. (Turkiya hududidagi Rosa canina mevalarining kimyoviy tarkibi va texnologik xususiyatlari, vitamin C yuqori miqdori ta'kidlangan.)
2. Nojavana, S., et al. (2008). Extraction and quantitative determination of ascorbic acid during different maturity stages of Rosa canina L. fruit. *Journal of Food Composition and Analysis*, 21(4), 300–305. (Yetilish bosqichlariga qarab vitamin C miqdori o‘rganilgan; to‘liq yetilgan mevalarda ~417 mg/100 g, apelsindan 6 barobar ko‘p.)
3. Ercisli, S. (2007). Chemical composition of fruits in some rose (Rosa spp.) species. *Food Chemistry*, 104(4), 1379–1384. (Turli Rosa turlari, shu jumladan R. canina mevalarining kimyoviy tarkibi.)
4. Ilbay, Y., et al. (2013). Bioactive compounds and antioxidant activity of Rosa canina L. biotypes from spontaneous flora of Transylvania. *BMC Chemistry*, 7(73). (Vitamin C, polifenollar va flavonoidlar miqdori; sitrus mevalaridan ancha yuqori ekanligi ta'kidlangan.)
5. Nađpal, J. D., et al. (2016). Comparative study of biological activities and phytochemical composition of two rose hips and their preserves: Rosa canina L. and Rosa arvensis Huds. (sharh va tadqiqot). (Biofaol moddalar va antioxidant faollik bo‘yicha qiyosiy tahlil.)
6. Bozan, B., et al. (1998). Comparison of ascorbic and citric acid contents in Rosa canina L. fruit growing in the Central Asian region. *Chemistry of Natural Compounds*. (Markaziy Osiyo, shu jumladan O‘zbekiston yaqin hududlardagi mevalarning askorbin va limon kislotasi tarkibi.)
7. Tumbas, V. T., et al. (2012). Effect of rosehip (Rosa canina L.) phytochemicals on stable free radicals and human cancer cells. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 92(6), 1273–1278. (Antioksidant va antiproliferativ ta'sirlar.)
8. Muratović, E., et al. (2024). Recent advances and insights into the bioactive properties and applications of Rosa canina L. and its by-products. *Heliyon*. (Eng yangi sharh: biofaol moddalar, antioksidant, yallig‘lanishga qarshi va boshqa xususiyatlar.)
9. O‘zbekistonlik tadqiqotchilar ishi: NA’MATAK VA SHIRINMIYA O‘SIMLIKLARINING ANTIOKSIDANT FAOLLIGINI O‘RGANISH (2024).

ISSN 3030-3907

(Na'matak (Rosa canina) mevalarining etanolli ekstrakti va antioksidant faolligi, immunitetni mustahkamlash uchun tavsiyalar.)

ISSN 3030-3907