

DOI 10.54596/2309-6977-2022-3-58-67

УДК 581

МРНТИ 34.29.35

**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ КЫЗЫЛЖАРСКОГО РАЙОНА
СЕВЕРО-КАЗАХСТАНСКОЙ ОБЛАСТИ****Тлеубергенова Г.С.* , Кузнецова М.А., Кеженева Д.Д.***Северо-Казахстанский университет имени М. Козыбаева, Петропавловск,
Республика Казахстан**E-mail: tleubergenova@mail.ru, mkuznecova_69@mail.ru,
kezheneva_damira_dzhambulovna@mail.ru***Аннотация**

Исследовательская работа посвящена изучению биоразнообразия лекарственных растений Кызылжарского района Северо-Казахстанской области. Составлен перечень лекарственных видов таксономический состав и распространение. На основе наших исследований было выявлено 162 вида из 131 рода и 40 семейств. Крупным семейством, содержащим 12 видов (18,75%) лекарственных растений, применяемых официальной медициной, является Rosaceae. На втором месте находится семейство астровые (Asteraceae), в которое входит 10 растений из 9 родов. Семейство бобовые (Fabaceae), содержит 8 растений из 4 родов, к семейству гречишные (Polygonaceae) относятся 6 лекарственных растений из 3 родов. Из них 22 семейства представлены только одним видом и одним родом, к примеру, это такие семейства как: Iridaceae, Asparagaceae, Utricaceae, Lamiaceae и другие. Крупным семейством, содержащим 12 видов (12,24%) лекарственных растений, применяемых народной медициной, является семейство Asteraceae. По 7 видов лекарственных растений содержат семейства: лютиковые (Ranunculaceae), бобовые (Fabaceae), зонтичные (Apiaceae). Семейство розоцветные (Rosaceae) состоит из 6 видов целебных растений. Более детально рассмотрено семейство розоцветные (Rosaceae), являющееся крупным семейством по количеству видов лекарственных растений, используемых официальной медициной. Описаны полезные свойства некоторых лекарственных растений, принадлежащих к традиционной и нетрадиционной медицине.

Ключевые слова: флора, растительность, семейства, лекарственные растения, официальная медицина, народная медицина.

**СОЛТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН ОБЛЫСЫ ҚЫЗЫЛЖАР АУДАНЫНЫҢ
ДӘРІЛІК ӨСІМДІКТЕРІ****Тлеубергенова Г.С.* , Кузнецова М.А., Кеженева Д.Д.***М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті, Петропавл,
Қазақстан Республикасы**E-mail: tleubergenova@mail.ru, mkuznecova_69@mail.ru,
kezheneva_damira_dzhambulovna@mail.ru***Аңдатпа**

Зерттеу жұмысы Солтүстік Қазақстан облысының Кызылжар ауданындағы дәрілік өсімдіктердің биологиялық әртүрлілігін зерттеуге арналған. Дәрілік түрлердің тізімі мен таксономиялық құрамы және таралуын құрастырылды. Біздің зерттеулеріміздің негізінде 131 тұқымдас пен 40 туыс 162 түрі анықталды. Ресми медицинада қолданылатын дәрілік өсімдіктердің 12 түрін (18,75%) қамтитын үлкен тұқымдасы – Розагүлділер (Rosaceae). Екінші орында астра тұқымдасы (Asteraceae), оған 9 туыс 10 өсімдік кіреді. Бұршақ тұқымдасына (Fabaceae) 4 туыс 8 өсімдік, карақұмық тұқымдасына (Polygonaceae) 3 туыс 6 дәрілік өсімдік кіреді. Олардың 22 тұқымдасы тек бір түрмен және бір тұқыммен ұсынылған, мысалы, бұлар: Iridaceae, Asparagaceae, Utricaceae, Lamiaceae және т.б. Дәстүрлі медицинада қолданылатын дәрілік өсімдіктердің 12 түрін (12,24%) қамтитын үлкен тұқымдасы – Asteraceae тұқымдасы. Дәрілік өсімдіктердің 7 түрден келесі тұқымдастард тұрады: сарғалдақтар (Ranunculaceae), бұршақ тұқымдастар (Fabaceae),

шатыргүлділер (Ariaceae). Раушангүлділер (Rosaceae) тұқымдасы дәрілік өсімдіктердің 6 түрінен тұрады. Ресми медицинада қолданылатын дәрілік өсімдіктердің түрлерінің саны бойынша үлкен тұқымдасы болып табылатын Rosaceae тұқымдасы толығырақ қарастырылды. Дәстүрлі және дәстүрлі медицинаға жататын кейбір дәрілік өсімдіктердің пайдалы қасиеттері сипатталған.

Түйінді сөздер: флора, өсімдіктер, тұқымдастар, дәрілік өсімдіктер, ресми медицина, дәстүрлі медицина.

MEDICINAL PLANTS OF THE KYZYLZHAR DISTRICT NORTH KAZAKHSTAN REGION

Tleubergenova G.S.* , Kuznetsova M.A., Kezheneva D.D.

M. Kozybayev North Kazakhstan University, Petropavlovsk, Republic of Kazakhstan

E-mail: tleubergenova@mail.ru, mkuznecova_69@mail.ru,

kezheneva_damira_dzhambulovna@mail.ru

Abstract

The research work is devoted to the study of the biodiversity of medicinal plants in the Kyzylzhar district of the North Kazakhstan region. Compiled a list of medicinal species and taxonomic composition distribution. Based on our research, 162 species from 131 genera and 40 families were identified. A large family containing 12 species (18.75%) of medicinal plants used in official medicine is Rosaceae. In second place is the aster family (*Asteraceae*), which includes 10 plants from 9 genera. The legume family (*Fabaceae*) contains 8 plants from 4 genera, the buckwheat family (*Polygonaceae*) includes 6 medicinal plants from 3 genera. Of these, 22 families are represented by only one species and one genus, for example, these are such families as: *Iridaceae*, *Asparagaceae*, *Utricleae*, *Lamiaceae* and others. A large family containing 12 species (12.24%) of medicinal plants used in traditional medicine is the *Asteraceae* family. 7 species of medicinal plants contain families: *Ranunculaceae* (*Ranunculaceae*), legumes (*Fabaceae*), umbellate (*Apiaceae*). The family Rosaceae (*Rosaceae*) consists of 6 species of medicinal plants. The Rosaceae family, which is a large family in terms of the number of species of medicinal plants used by official medicine, is considered in more detail. The useful properties of some medicinal plants belonging to traditional and alternative medicine are described.

Key words: flora, vegetation, families, medicinal plants, official medicine, traditional medicine.

Введение

Северо-Казахстанская область преимущественно находится в пределах лесостепной зоны, для которой характерно наличие березовых и осиново-березовых лесов на серых лесных почвах с разнотравно-злаковыми и злаково-разнотравными луговыми степями на выщелоченных черноземах [1]. Территория Кызылжарского района находится в северной части области (рис. 1).

Методы исследования

Нами были использованы такие методы как, геоботанический, биоморфологический, оценочная шкала Друде, маршрутно-рекогносцировочный, пробные площадки, а также статистические методы обработки. Исследования проводились в период с конца апреля по сентябрь месяцы 2022 г. Объектом проведенного исследования являются лекарственные растения Кызылжарского района СКО.

Лекарственные растения были собраны для дальнейшей гербаризации, а также нами выполнена фотосъемка растений и местности. Для определения видов растений применялась стандартная методика, с использованием иллюстрированных определителей Казахстана [2, 3]. Для уточнения таксонов и латинских названий растений использованы современные сводки [4].



Рисунок 1. Березовый лес в овраге, справа участок луговой степи
(Согровский заказник, фото Кеженева Д.Д., 2022 г.)

Результаты исследования

По имеющимся литературным источникам и нашим уточненным данным флора Северо-Казахстанской области состоит из 758 видов растений, относящихся к 388 родам 95 семейств [5]. По лекарственным растениям имеются отдельные сведения по количественному составу, насчитывающем 65 видов, относящиеся к 28 семействам и по их практическому использованию [6].

По результатам изучения флоры региона нами был определен видовой состав растительности в березовых лесах и разнотравно-луговой степи. Согласно наших последних данных за три года исследований с 2019-2022 гг. список видов, произрастающих в пойменных березовых лесах насчитывает 241 вид растений из 176 родов 60 семейств. Нами составлен список лекарственных растений с распределением по группам использования в медицине. В таблице 1 представлен спектр семейств, в состав которых входит 64 вида лекарственных растений из 52 родов.

Таблица 1. Спектр семейств лекарственных растений

№ п/п	Семейства	Число видов	%	Число родов	%
1	<i>Rosaceae</i>	12	18,75	8	15,38
2	<i>Asteraceae</i>	10	15,62	9	17,3
3	<i>Fabaceae</i>	8	12,5	4	7,69
4	<i>Polygonaceae</i>	6	9,37	3	4,68
5	<i>Salicaceae</i>	2	3,12	2	3,84
6	<i>Betulaceae</i>	2	3,12	1	1,92
7	<i>Ericaceae</i>	2	3,12	2	3,84
8	<i>Plantaginaceae</i>	2	3,12	1	1,92

9	<i>Ranunculaceae</i>	1	1,56	1	1,92
10	<i>Brassicaceae</i>	1	1,56	1	1,92
11	<i>Lamiaceae</i>	1	1,56	1	1,92
12	<i>Pinaceae</i>	1	1,56	1	1,92
13	<i>Alismataceae</i>	1	1,56	1	1,92
14	<i>Poaceae</i>	1	1,56	1	1,92
15	<i>Cyperaceae</i>	1	1,56	1	1,92
16	<i>Convallariaceae</i>	1	1,56	1	1,92
17	<i>Asparagaceae</i>	1	1,56	1	1,92
18	<i>Iridaceae</i>	1	1,56	1	1,92
19	<i>Acoraceae</i>	1	1,56	1	1,92
20	<i>Cannabaceae</i>	1	1,56	1	1,92
21	<i>Utricaceae</i>	1	1,56	1	1,92
22	<i>Chenopodiaceae</i>	1	1,56	1	1,92
23	<i>Caryophyllaceae</i>	1	1,56	1	1,92
24	<i>Euphorbiaceae</i>	1	1,56	1	1,92
25	<i>Rhamnaceae</i>	1	1,56	1	1,92
26	<i>Guttiferae</i>	1	1,56	1	1,92
27	<i>Onagraceae</i>	1	1,56	1	1,92
28	<i>Plumbaginaceae</i>	1	1,56	1	1,92
29	<i>Menyanthaceae</i>	1	1,56	1	1,92
30	<i>Rubiaceae</i>	1	1,56	1	1,92
Итого		64	100	52	100

Наиболее крупным семейством по количеству видов лекарственных растений является семейство розоцветные (*Rosaceae*), состоящее из 12 видов (18,75%), относящихся к 8 родам растений (рис. 2).

На втором месте находится семейство астровые (*Asteraceae*), в которое входит 10 растений из 9 родов. Семейство бобовые (*Fabaceae*) содержит 8 растений из 4 родов, к семейству гречишные (*Polygonaceae*) относится 6 лекарственных растений из 3 родов.

Из них 22 семейства представлены только одним видом и одним родом, к примеру, это такие семейства как: *Iridaceae*, *Asparagaceae*, *Utricaceae*, *Lamiaceae* и другие.

Следующие семейства, содержат по 2 вида лекарственных растений: березовые (*Betulaceae*), ивовые (*Salicaceae*), вересковые (*Ericaceae*), подорожниковые (*Plantaginaceae*).

В диаграмме 1 представлено соотношение ведущих семейств: розоцветные (*Rosaceae*) составляют 18,75% от общего количества лекарственных растений, семейство Астровые (*Asteraceae*) - 15,62%, семейство Бобовые (*Fabaceae*) - 12,5% и семейство Гречишные (*Polygonaceae*) составляют 9,37%.

Нами было рассмотрено более детально семейство розоцветные (*Rosaceae*), являющееся крупным семейством по количеству видов лекарственных растений, используемых официальной медициной. По результатам таблицы 2 можно сделать вывод о том, что из 12 лекарственных растений 4 растения используются как противовоспалительные, 5 – в качестве мочегонного средства, 3 вида применяются при гиповитаминозе. Спектр применения в медицине чрезвычайно широк: гипертония,

болезни сердца, болеутоляющее, жаропонижающее, антисептические, антибактериальные, вяжущее, бактерицидное, слабительное и при заболевании ЖКТ.

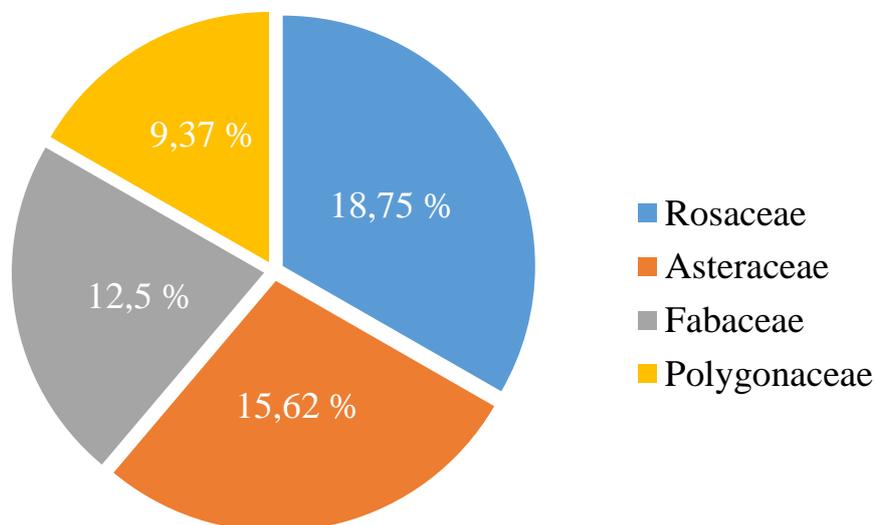


Рисунок 2. Ведущие семейства лекарственных растений
Кызылжарского района СКО

Таблица 2. Список видов лекарственных растений семейства Розоцветных
(*Rosaceae*)

№ п/п	Название вида растений	Латинское название	Применение
1	Шиповник майский	<i>Rosa cinnamomea L.</i>	Для профилактики и лечения гиповитаминозов С и Р
2	Шиповник иглистый	<i>Rosa acicularis Lindl.</i>	При авитаминозе в виде настоя, сиропа, порошка
3	Боярышник кроваво-красный	<i>Crataegus sanguinea Pall.</i>	При гипертонии, сердечной слабости, нарушении сердечного ритма
4	Костяника каменистая	<i>Rubus saxatilis L.</i>	Болеутоляющее, мочегонное, противовоспалительное
5	Малина обыкновенная	<i>Rubus idaeus L.</i>	Жаропонижающее, мочегонное, противовоспалительное, антисептическое
6	Рябина обыкновенная	<i>Sorbus aucuparia L.</i>	Для профилактики гиповитаминоза, при анемии и астении
7	Лабазник вязолистный	<i>Filipendula ulmaria (L.) Maxim.</i>	Антибактериальное, вяжущее, бактерицидное
8	Кровохлёбка обыкновенная	<i>Sanguisorba officinalis L.</i>	Снижает сократительную активность кишечника, борется с возбудителями заболевания
9	Земляника лесная	<i>Fragaria vesca L.</i>	В качестве мочегонного средства при мочекаменной болезни

10	Земляника зеленая	<i>Fragaria viridis</i> (<i>Duchesne</i>) <i>Weston.</i>	Слабительное, мочегонное, противовоспалительное
11	Лапчатка прямостоячая	<i>Potentilla erecta</i> (L.) <i>Raeusch.</i>	При заболевании ЖКТ, при внутренних желудочных, кишечных кровотечениях
12	Лапчатка гусиная	<i>Potentilla anserine</i> L.	Ранозаживляющее, мочегонное, противовоспалительное

Лекарственные растения, применяемые в народной медицине, содержат 98 видов растений из 87 родов 39 семейств. Согласно данных таблицы 3 можно сделать вывод о том, что самым многочисленным является семейство астровые (*Asteraceae*), включающее 12 лекарственных растений из 11 родов. По 7 видов лекарственных растений содержат семейства: лютиковые (*Ranunculaceae*), бобовые (*Fabaceae*), зонтичные (*Apiaceae*). Семейство розоцветные (*Rosaceae*) состоит из 6 видов целебных растений.

Таблица 3. Спектр семейств лекарственных растений, применяемых в народной медицине

№ п/п	Семейства	Число видов	%	Число родов	%
1	<i>Asteraceae</i>	12	12,24	11	12,64
2	<i>Ranunculaceae</i>	7	7,14	4	4,59
3	<i>Fabaceae</i>	7	7,14	6	6,89
4	<i>Apiaceae</i>	7	7,14	7	8,04
5	<i>Rosaceae</i>	6	6,12	6	6,89
6	<i>Brassicaceae</i>	5	5,1	5	5,74
7	<i>Lamiaceae</i>	5	5,1	5	5,74
8	<i>Boraginaceae</i>	5	5,1	5	5,74
9	<i>Poaceae</i>	4	4,08	4	4,59
10	<i>Orchidaceae</i>	3	3,06	1	1,14
11	<i>Campanulaceae</i>	3	3,06	2	2,29
12	<i>Equisetaceae</i>	2	2,04	1	1,14
13	<i>Caryophyllaceae</i>	2	2,04	2	2,29
14	<i>Violaceae</i>	2	2,04	2	2,29
15	<i>Convolvulaceae</i>	2	2,04	2	2,29
16	<i>Rubiaceae</i>	2	2,04	1	1,14
17	<i>Woodsiaceae</i>	1	1,02	1	1,14
18	<i>Dennstaedtiaceae</i>	1	1,02	1	1,14
19	<i>Typhaceae</i>	1	1,02	1	1,14
20	<i>Alismatacea</i>	1	1,02	1	1,14
21	<i>Butomaceae</i>	1	1,02	1	1,14
22	<i>Araceae</i>	1	1,02	1	1,14
23	<i>Convallariaceae</i>	1	1,02	1	1,14
24	<i>Liliaceae</i>	1	1,02	1	1,14
25	<i>Alliaceae</i>	1	1,02	1	1,14
26	<i>Iridaceae</i>	1	1,02	1	1,14

27	<i>Salicaceae</i>	1	1,02	1	1,14
28	<i>Chenopodiaceae</i>	1	1,02	1	1,14
29	<i>Amaranthaceae</i>	1	1,02	1	1,14
30	<i>Droseraceae</i>	1	1,02	1	1,14
31	<i>Polygalaceae</i>	1	1,02	1	1,14
32	<i>Aceraceae</i>	1	1,02	1	1,14
33	<i>Lythraceae</i>	1	1,02	1	1,14
34	<i>Ericaceae</i>	1	1,02	1	1,14
35	<i>Primulaceae</i>	1	1,02	1	1,14
36	<i>Cuscutaceae</i>	1	1,02	1	1,14
37	<i>Solanaceae</i>	1	1,02	1	1,14
38	<i>Ulmaceae</i>	1	1,02	1	1,14
39	<i>Caprifoliaceae</i>	1	1,02	1	1,14
Итого		98	100	87	100

По 5 видов лекарственных растений включают семейства: капустные (*Brassicaceae*), губоцветные (*Lamiaceae*), бурачниковые (*Boraginaceae*). К семейству злаковые (*Poaceae*) относится 4 вида лечебных растений.

Семейства орхидные (*Orchidaceae*) и колокольчиковые (*Campanulaceae*) представлены по 3 вида лекарственных растений. Также 5 семейств представлены по 2 вида лекарственных растений, относящихся к 1 или 2 родам. Самыми малочисленными являются 23 вида семейств, содержащих только по 1 виду, имеющих целебные свойства.

Рассмотрим полезные свойства некоторых лекарственных растений. Одним из важнейших целебных видов является солодка. На территории нашей области распространено 3 вида солодки. В исследуемом районе отмечено 2 вида: солодка голая (*Glycyrrhiza glabra* L., рис. 3) и солодка уральская (*Glycyrrhiza uralensis* Fisch. ex DC.). Солодка голая в Кызылжарском районе произрастает на опушках березовых лесов, по степным склонам и на влажных лугах.



Рисунок 3. Солодка голая (*Glycyrrhiza glabra* L.)

Полезные свойства солодки в настоящее время хорошо изучены. По данным ученых препараты солодки усиливая эффект собственных гормонов коры надпочечников, оказывают противовоспалительное действие. Также препараты солодки

обладают схожими действиями с такими препаратами как, аспирин, ибупрофен и т.п., но в отличие от таких препаратов обладают такими свойствами как, противовоспалительная и спазмолитической активностью. В то же время, у препаратов солодки наблюдаются высокая антиаллергенная и противоаутоиммунная активность [7].

Клюква болотная (*Oxycoccus palustris Pers.*) относится к растениям, занесенным в Красную Книгу Казахстана (рис 4.). Вид находится на южной границе ареала. На территории Кызылжарского района обнаружено только одно местонахождение – сфагновое болото Черное, близ п. Сумное, расположенное в крайней северной части СКО.



Рисунок 4. Клюква болотная (*Oxycoccus palustris Pers.*)

Отвары и настои из ягод клюквы болотной применяют при лечении желудочно-кишечных заболеваниях, ревматизма и анемии. Клюква обладает бактерицидными свойствами. Сок клюквы болотной используют для лечения простудных заболеваний разбавляя с водой с медом или сахаром. А также используют при инфекционных заболеваниях мочевыводящих путей, лечении гнойных ран, гипертензии, асците и для предупреждения образования камней в почках. Для людей с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки плоды клюквы противопоказаны [8].

Майник двулистный (*Maianthemum bifolium L.*) относится к редким видам растений (рис 5). В Кызылжарском районе встречается во влажных березовых лесах. Требуется охрана.



Рисунок 5. Майник двулистный (*Maianthemum bifolium L.*)

Кизильник черноплодный (*Cotoneaster melanocarpus Fisch. ex Blytt.*) в Кызылжарском районе встречается в пойменных березовых лесах вдоль реки Есиль (рис. 6).

Майник двулистный обладает такими свойствами как: жаропонижающее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, укрепляющее, болеутоляющее, вяжущее и мочегонное. Агримонин майника повышает свертываемость крови, стимулирует рост клеток и возбудимость дыхания. В народной медицине настой травы применяют при болезнях сердце, водянке, верхних дыхательных путей и как укрепляющее средство. Майник двулистный является ядовитым растением и противопоказан беременным, кормящим матерям, детям, а также людям с различными хроническими заболеваниями [9].



Рисунок 6. Кизильник черноплодный (*Cotoneaster melanocarpus* Fisch. ex Blytt.)

В народной медицине используют ягоды, ветки, кору, цветки и почки кизильника черноплодного. Кизильник применяют при лихорадке, желтухе, гастрите, а также в борьбе с депрессией и проблемами с нервной системой. Антисептическими свойствами обладают плоды кизильника и поэтому являются полезными. Настои и отвары на основе кизильника черноплодного рекомендуется употреблять при печеночных болезнях [10].

Заключение

Таким образом, общий список лекарственных растений, применяемых в официальной и народной медицине включает 162 вида растений, входящих в состав 131 родов из 40 семейств.

Литература:

1. Энциклопедия Северо-Казахстанской области. - Алматы: Арыс, 2004. - 672 с.
2. Иллюстрированный определитель растений Казахстана. Т.1. - Алма-Ата: Наука, 1969. - 644 с.
3. Иллюстрированный определитель растений Казахстана. Т.2. - Алма-Ата: Наука КазССР, 1972. - 571 с.
4. Черепанов С.К. Сосудистые растения России и сопредельных государств. - СПб.: изд. Мир и семья, 1995 г. – 992 с.
5. Тлеубергенова Г.С., Кузнецова М.А. Флора и растительность Северо-Казахстанской области. - Петропавловск, СҚУ им. М. Козыбаева, 2017. - 150 с.
6. Кузнецова М.А., Каракучукова А.Б. Некоторые аспекты практического использования лекарственных растений СКО // Материалы МНПК «Независимый Казахстан и научное наследие акад. М. Козыбаева. Т.4. - Петропавловск, 2011. - С.187-190.
7. Крылов Ю.Ф., Борыбов В. М. Фармакология. - М., 1999. - 350 с.
8. Сюжет Фитотерапия от А до Я. Энциклопедия еженедельника «АиФ. Здоровье»
9. <https://lektrava.ru/encyclopedia/maynik-dvulistnyy/>
10. <https://ogorodniki.com/article/chem-mozhet-byt-polezen-kizilnik-lechebnye-retsepty-na-osnove-kizilnika>

References:

1. Enciklopediya Severo-Kazahstanskoj oblasti. - Almaty: Arys, 2004. - 672 s.
2. Illyustrirovannyj opredelitel' rastenij Kazahstana. T.1. - Alma-Ata: Nauka, 1969. - 644 s.
3. Illyustrirovannyj opredelitel' rastenij Kazahstana. T.2. - Alma-Ata: Nauka KazSSR, 1972. - 571 s.
4. Cherepanov S.K. Sosudistye rasteniya Rossii i sopredel'nyh gosudarstv. - SPb.: izd. Mir i sem'ya, 1995 g. – 992 s.
5. Tleubergenova G.S., Kuznecova M.A. Flora i rastitel'nost' Severo-Kazahstanskoj oblasti. - Petropavlovsk, SKGU im. M. Kozybaeva, 2017. - 150 s.
6. Kuznecova M.A., Karakuchukova A.B. Nekotorye aspekty prakticheskogo ispol'zovaniya lekarstvennyh rastenij SKO // Materialy MNPK «Nezavisimyj Kazahstan i nauchnoe nasledie akad. M. Kozybaeva. T.4. - Petropavlovsk, 2011. - S.187-190.
7. Krylov Yu.F., Borybov V.M. Farmakologiya. - M., 1999. - 350 s.
8. Syuzhet Fitoterapiya ot A do Ya. Enciklopediya ezhenedel'nika «AiF. Zdorov'e»
9. <https://lektrava.ru/encyclopedia/maynik-dvulistnyj/>
10. <https://ogorodniki.com/article/chem-mozhet-byt-polezen-kizilnik-lechebnye-retsepty-na-osnove-kizilnika>