ANORNING SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI

Obidov Asadullo G'ulomjon O'g'li

Qayumov Sohibjon Xolmatjon O'g'li

Qishloq xo'jaligi va agrotexnalogiyalari insituti

" Intensiv sabzavotchilik,bog'dorchilik,uzumchilik va issiqxona xo'jaliklari"

kafedrasi magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqola anorning insonga bo'lgan 100 dan ortiq foydali xususiyatlarini o'rganishni tadqiq etadi. Anir mevasi juda ham foydali hisoblanib hatto tabobat otasi hisoblanmish Abu Ali ibn Sino ham anorning foydali xususiyatlari haqida o'zining "tib qonunlari" kidobida ham takidlab ketgan.

Kalit so'zlar: anor, shifobaxsh, tabobat , inson organizimi.

Yurtimiz hududida juda ham ko'p foydali meva turlari mavjud hisoblanadi. Jannatmakon bu o'lkamizda yetilib pishgan har bir meva asli foydali va vitaminlarga boy. Ammo anor mevasining inson organizimi uchun foydasi juda kotta hisoblanadi. Anor mevasi taqiqotchilar tomonidan uning fizik- kimyoviy xususiyatlari o'rganilib chiqilganda uning mevasi va po'stlog'idan juda ham tabobada qo'lanilsa bo'ladigon vitaminlar topilgan.

Anor urug‘i tarkibidan antioksidant ta’sirga ega bo‘lgan moy kislotalar, tokoferol va flavonoidlar ajratib olingan.Anor urug‘ining tarkibida temir (Fe3+), kaliy, mis moddasi, antioksidantmoddalar kompleksi (flavonoidlar, tokoferol va boshq.) mavjudligi aniqlangan.Anor mevasi sharbati (quruq og‘irligiga nisbatan ~40%) tarkibida uglevodlar(~14- 21%), limon kislotasi (~0,3-9%), vitaminlar (A, K, C, V6, V9, V12, R, E vaboshq.), makro va mikroelemetlar (Mg, Ca, K, P, Na, I, Fe va boshq.), antioksidantfaollikka ega bo‘lgan polifenollar (punikalagin va boshq.) mavjud bo‘lib, yurak-qontomir tizimi kasalliklari, artroz, diabet, o‘sma kasalliklarining oldini olishi, immuntizimni faollashtirishi, ovqat hazm qilish tizimini funksiyasini yaxshilashida moddalar almashinuvini optimallashtirishi, qonda gemoglobin miqdorini oshirishi qayd qilingan4,5,6. Anor mevasi (100 g/72 kkal) tarkibining 60% qismini sharbat tashkil qilib, sharbat tarkibida uglevodlar (14-21%), limon kislotasi (0,3-9%), aminokislotalar (15 ta), vitaminlar (21%), makro va mikroelementlar (Cu-8%; K-7%; Mn-6%; P- 4% va boshq.) mavjud bo‘lib, punikalagin moddasi antioksidant ta’sir ko‘rsatishi qayd qilinadi. Ayrim tadqiqotchilar tomonidan Bangladesh hududida tarqalgan anor (Punica granatum L.) navlari mevasining biokimyoviy tarkibi, meva tarkibidan ajratib olingan biologik faol moddalarning farmakologik ta’sir faolligi o‘rganilgan.[1:1]

Hammamizga ma’lumki kuz kirib kelishi bilan o‘lkamizda anor pishib yetiladi. Demak, bu mevani iste’mol qilish ayni vaqti. Shu sababli biz, siz azizlarimizga bugun anor mevasining foydali hususiyatlari haqida va nega ularni iste’mol qilish foydali ekanligi borasida to‘xtalishni lozim topdik.Anor mevasi barcha mevalarning qiroli hisoblanadi. Uning to‘q qizil rangi ko‘zni qamashtiradi. Anor nafaqat mazali, balki vitaminlarga boy, uzoq yillar mobaynida tabobatda ham qo‘llanilib kelinadigan mevalardan biridir. Anor foydaliligi tan olingan bo‘lib, unda organizmning yaxshi faoliyat ko‘rsatishi uchun barcha kerakli vitaminlar mavjud. Agar siz go‘sht mahsulotli taomlarni iste’mol qilmasangiz va vegetarian bo‘lsangiz, albatta shu meva

sizning dasturxoningiz ustida doimiy ravishda bo‘lishi kerak. Chunki unda go‘sht mahsulotida mavjud 15 aminokislotalar bor. Unda yana asosiy bo‘lgan S, R, B6 va V12 to‘rt vitaminlari mavjud. Anor yana yod, kaliy, kalsiy, temir va kremniy kabi minerallarga boy.Anor ustki qismidan qurigan, ichi esa yaxshi pishgan va suvli bo‘lishi kerak. Chunki siz anorni po‘sti silliqroq vaqtida uzib olgan bo‘lsangiz u taqdirda anor hali yaxshi yetilib pishmagan bo‘ladi. Shuning uchun anorni po‘sti quriganroq bo‘lishi kerak. Anorning po‘sti bizga uning pishgan yoki pishmaganligi haqida bilish imkonini yaratadi.Anor sharbati juda ham foydali bo‘lib, uni qon kamlik kasalligida, aterosklerozda, bronxial astmada, anginada, diabet kasalliklarida iste’mol qilish tavsiya etiladi. Anorning po‘sti, doni ham foydalidir. Ularning har biridan turli yo‘nalishlarda foydalaniladi.Anorning po‘stini choyga qo‘shib ichilsa, u uyqusizlik dardiga uchraganlarga va asab tizimi toliqqan va stress holatda yurgan insonlarga foydalidir. Yana tomog‘ingiz og‘rib qolsa, shifokor huzuriga yetib borguningizcha anor po‘stini qaynatib uning suvida chaysangiz ancha yordam beradi. Chunki uning tarkibidagi organik kislotalar infeksiyani yo‘q qilish imkoniga ega. Anorni yana kosmetik vosita sifatida ham ayollarimiz o‘z go‘zalliklarini saqlash uchun qo‘llashlari mumkin. Yuz teringiz yog‘li va husnbuzarlar gohida sizni bezovta qiladimi? U taqdirda siz anor po‘stini maydalab zaytun yog‘ida salgina qovurib olib, uni muzlatgichda saqlang va haftada ikki martadan ko‘p bo‘lmagan holda yuzingizga niqob qiling.Shuni aytib o‘tish joizki, anor ovqat ratsioniga kiritilgan bo‘lsa va uni iste’mol qilib turilsa yurak xastaliklari yuzaga kelishini va ayollar ko‘krak raki oldi olingan bo‘lishi mumkin.Anor donalari esa yuqori bosimli kasallar uchun juda foydali, u bosimni sekin-asta tushishiga yordam beradi. Shuni eslatib o‘tishimiz kerakki, oshqozon yara kasalligi mavjud insonlarga anorni iste’mol qilish tavsiya etilmaydi. Chunki u juda ham nordon va kislotalidir. Anor sharbatini o‘zini ichish tishlarimiz emalini yemirilishiga olib kelishi mumkinligi sababli, unga ozgina qaynatilgan suv qo‘shib ichish maqsadga muvofiq bo‘ladi.[2:2]

Anorni foydali xususyiyatlari juda ko'p. Xususan qonni tozalash uchun ham xalq xo'jaligida anordan keng foydalaniladi. Misol uchun qonni tozalash uchun har inson bir yilda 2 yoki 3 marta o'rtacha 2-3 marta 3 haftadan kuniga 1 yarim stakandan ovqatlanish paytida ichilsa keyingi haftada esa 1 stakandan eng so'ngi haftada esa yarim stakandan ovqat paytida ichilsa yil davomida inson qon aylanish tizimi ham yaxshilanadi. Anorni hatto safro va peshob haydovchi sifatida ham qo'llaniladi.

3 osh qoshiq anor po‘stlog‘iga 1 stakan qaynagan suv quyib, past olovda yarim soat ustini yopib qaynating. Sovutib kuniga 3-4 kun 50 mldan iching.Yuqori tana harorati, tumov va tomoq og‘rig‘ida…1 stakan anor sharbatiga ozroq asal qo‘shib iching.Gijjalar...Kuniga 30 gr. anorning qurigan po‘stlog‘ini tuyib, tayyorlangan kukun issiq suv bilan ichilsa, gijjalarni yo‘qotadi.Hayz siklining buzilishi...Tuxumdonlar estrogen gormonlarini me’yorida ishlab chiqarishini istasangiz, hayzning yoki har oyning 7–10 kunlari 1 stakandan anor sharbati iching.[3:3]

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.H.H Qo’shiyev, F. Sh Ergasheva, ‘’Anorchilik’’ oliy ta’lim muassasalari bakalavriyat bosqichi 5410200- Anorchilik ta’lim yo’nalishi talabalari uchun darslik , Guliston 2021.

2.https://zamin.uz/uz/hayot-tarzi/61921-anor-mevasiining-foydali-hususiyatlari-haqida.html

3.https://zamin.uz/uz/tibbiyot/31572-anorning-shifobahsh-hususiyatlari-haqida.html

4.https://daryo.uz/2022/10/14/anorning-kopchilikka-nomalum-12-ta-dorivor-xususiyati.