

Muxiddinova Muxlisa Muxiddin qizi

talaba

Termiz davlat universiteti

Surxondaryo/ O'zbekiston

TABIATNING SHIFOBAXSH NE'MATLARI : ANJIR VA ANOR

MISOLIDA

Annotatsiya: *Ushbu maqolada anjir va anor daraxtlari mevalari va ularning o'ziga xos shifobaxshlik xususiyatlari yoritib berilgan. Aynan bu mevalarning organizmga foydalilik jihatlari hamda qaysi kasalliklarga davo ekanligi keltirib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *"Tabiatning eng mukammal mevasi", anjir (Ficus carica), anor (Punica granatum), "donli olma".*

Аннотация: *В статье описаны плоды инжира и граната и их уникальные лечебные свойства. Это польза этих фруктов для организма и лечения болезней.*

Ключевые слова: *«Самый совершенный плод природы», инжир (Ficus carica), гранат (Punica granatum), «зерновое яблоко».*

Annotation: *This article describes the fruits of fig and pomegranate trees and their unique medicinal properties. It is the benefits of these fruits for the body and the treatment of diseases.*

Keywords: *"The most perfect fruit of nature", fig (Ficus carica), pomegranate (Punica granatum), "grain apple".*

Insoniyat juda qadim davrlardayoq turli kasalliklarning kelib chiqish sabablarini bilishga va ularni shifobaxsh o'simliklar bilan davolashga intilib kelishgan. Xalq tabobatiga bo'lgan qiziqish, uni hayotga kengroq tadbiiq etish yo'lidagi intilishlar hozirgi kunda har qachongidan ham ortganligi bejiz emas. Tib ilmining sultonlari Suqrot hakim (Gippokrat), Jolinus (Galen), Abu Ali ibn Sino, Abu Rayhon Beruniy hamda Abu Bakr Roziy kabi olimlar o'z asrlarida xalq

tibbiyotining o`ziga xos xususiyatlari , jumladan, tabiatda uchraydigan shifobaxsh o'simliklarning turli xil sir sinoatlari haqida o'z kitoblarida yozib qoldirganlar va bu asarlarda keltirilgan barcha qo'lyozmalar hozirgacha tabobatda qimmatli ma'lumotlar sifatida foydalanib kelinmoqda.

Shuningdek, tabiatda uchraydigan shifobaxsh mevali o'simliklar Islom dinidagi ba'zi oyatlarda tilga olingan: “Ularning ikkalasida ham mevalar , xurmo daraxtlari, anorlar bor”. (55-sura, “Rahmdil”, 68-oyat).

Insonga ma`lum, eng qadimiy “Jannat mevasi” ta'rifi berilgan, ozuqaviy qiymati yuqori bo'lgan va inson sog`ligiga nisbatan foydali hisoblangan anjir mevasi Kaliforniyada “Tabiatning eng mukammal mevasi” deb ham tilga olinadi. Anjirni bejiz tabiatning eng mukammal mevasi deyishmaydi. Zero, u foydali, shifobaxsh xususiyatlarni o`zida jamlagan sandiqqa o`xshaydi. Dunyo tabobati tan olgan “Tib qonunlari” asari muallifi Abu Ali ibn Sino : “Anjirning o`ziga xos tabiati bor. Shinnising ta`siri asal ta`siriga o`xshaydi”- deya uning shifobaxshligi alohida to'xtalib o'tgan.

Anjir (*Ficus carica* L.)-tutdoshlar (anjirgullilar) oilasiga mansub subtropik meva turi hisoblanadi. Turkiya, Jazoir, Yevropaning janubida, AQSHda anjirzorlar katta maydonlarni egallaydi, shuningdek, Kavkaz, O`rta Osiyo, Qrimda ham yetishtiriladi. Yovvoyi holda O`rta dengiz bo`yi, Kichik Osiyo, Eron, Shimoliy-g`arbiy Hindistonda o`sadi. Yovvoyi holda O`zbekistonda faqat Surxondaryo viloyatida To`palang daryo havzasida uchraydi. Anjir daraxtining bo`yi 4-10 m, shoxlari qalin, yoyilib o`sadi, novda, barg va mevasida sutsimon shira bor. Bargi yirik, 3-7 bo`lmali, ba`zan bo`lmasiz, to`q yashil, orqasida tuklari bor. Mevasi-och sariq yoki siyohrang, shirin, xushbo`y va qarsildoq mayda danakchali bo`ladi. Ammo, anjir mevasi insonga o`zgacha quvvat, salomatlik va go`zallik baxsh etadi. Mevasida 20-24 % qand, 0.5-4.2% pektin moddalari, 3.4-7.4% klechatka, 0.1% gacha organik kislotalar, karotin, kalsiy, temir, fosfor va boshqa moddalar bor.

Uning shifobaxshlik xususiyatlari haqida aytadigan bo'lsak, Abu Ali ibn Sino anjir mevasini balg`am ko`chiruvchi va yo`tal qoldiruvchi vosita sifatida qo`llagan

. Balg`am ko`chiruvchi dori sifatida anjir mevasini yeyish, yo`talni qoldirish uchun mevani sutda qaynatib , iste`mol qilishni buyurgan. Mevasining issiq damlamasi yaralarga davolash uchun qilinadi-damlamada namlangan doka yara ustiga qo`yiladi. Anjir bargidan olingan psoboran dorivor preparati (furokumarinlar yig`indisi) tibbiyotda pes kasalligiga davolash uchun qilinadi. Bundan tashqari , anjir ko`p miqdorda B6 vitaminini ham o`z ichiga oladi. Bu vitamin organizmning aminokislota va oqsillarni parchalab, ulardan energiya olishga yordam beradi, asab tizimi faoliyatida muhim ro`l o`ynaydi va qarishning oldini oladi. Bundan tashqari, anjir sharbatini ichish revmatizm (bot), teri kasalliklari, buyrak va qovuqda toshlar paydo bo`lganda, jigar hajmi kattalashib og`riq berganda va shu kabi kasalliklarni davolashda yaxshi samara beradi. Quritilgan anjir ich surish xususiyatiga ega. Xalq amaliyotida Anjir bargi uzum va mevalarni quritishda ishqor sifatida , “suti” teri kasalliklarini (kal,so`gal, temiratki) , chayon va ari chaqqan joylarni davolashda ishlatiladi.

O`zbekistonda kadeta, sariq anjir, qora anjir, chapla va boshqa navlari ko`p ekiladi. Qora anjir bod kasalligini davolashda yordam beradi. U echki suti bilan birgalikda qaynatib iste`mol qilinsa, organizmni zararli moddalardan tozalaydi hamda immun tizimini mustahkamlaydi. Bu tansiq meva o`pka sili, mushakning holsizlanishi kabi xastaliklarda ham eng yaxshi davolash uchun hisoblanadi. Shuningdek, yurakning tez urishi, bronxial astma (ziqqinafas), ko`krak og`rig`i, o`pka pardasi yallig`lanishi (plevrit) da nihoyatda foydali.

Anor – Anordoshlar (Punicaceae) oilasiga mansub. Bu oila filogenetik jihatdan mirtadoshlar oilasiga yaqin bo`lib, unga bitta turkumga mansub 2ta tur kiradi. Bittasi **sokorta anori (Punica protopunica)**. U Sokorta orolida o`sadi. Ikkinchisi **oddiy anor (Punica granatum)** Yevropaning Janubi- Sharqiy qismiga yaqin Sharq va O`rta Osiyoda tarqalgan. O`zbekistonda odiy anor tabiiy holda ham o`sadi. Ikkala tur ham buta yoki kichik daraxtdan iborat. Gullari aktinomorf, ikki jinsli. Gulqo`rg`oni murakkab gultoji qizil rangli. Mevasi anor meva. Odiy anor mevali va manzarali o`simlik sifatida ekiladi. Tuzilishidan olmaga o`xshaganligi sababli anorni qadimgi Gretsiyada **“donli olma”** deb atashgan.

Tibbiyotda anorning mevasi, meva po'sti hamda poyasi, yirik shoxlari va ildiz po'stlog'i ishlatiladi.

Anor xalq tabobatida qadimgi shifobaxsh vositalardan biri hisoblanadi. Abu Ali ibn Sino meva po'stini qon tupurish, milkdan qon oqishini to'xtatish, tishni mustahkamlash uchun hamda oshqozon-ichak kasalliklari (ich ketish, qon aralash ich ketish), yaralar va boshqa kasalliklarni davolashda, shuningdek siydik haydovchi vosita sifatida ishlatgan. Oyoqda qon tomirining kengayishi va suv yig'ilishi kabi holatlarni davolashda anor guli yaxshi samara beradi. Bunda anorning gulini olib , issiq suvda ho'llab, suv yig'ilgan joyga qo'yib , ustidan bog`lab qo'yiladi.

Olimlarning aniqlashicha, anor yurak sog`ligini yaxshilaydi va uni muntazam ravishda iste`mol qilish inson qarishi jarayonini sekinlashtirishini aytib o`tishgan. Anor tarkibida (Punicalagin) bor. Bu modda erkin radikallarni zararsizlantiradi va antioksidant holatini oshiradi. Shifokorlarning fikriga ko`ra, anor tarkibidagi punikalagin va boshqa antioksidantlar qon tomirlari devorlarini mustahkamlaydi va "yomon" xolesterin (LDL) darajasini pasaytiradi. Bu aterosklerotik blyashka paydo bo`lishining oldini oladi. Shunday qilib, uyqu arteriyasi stenozini bo`lgan bemorlarga uch yil davomida kuniga 30 millilitr anor sharbatini ichish taklif qilingan. Natijada, tajriba ishtirokchilarda aterosklerotik blyashka paydo bo`lish xavfi 30% ga kamayganligi aniqlangan.

Anor mevasi gemoglobinni ko`taradi, shamollashni daf etadi, og`riqlardan xalos etadi, yurak og`rig`ini yengib, qon tomirlar va peshob yo`llaridagi faoliyatni yaxshilaydi, ich og`rig`ini davolaydi, ichaklardagi bog`lanish hamda o`t qopi ishini me`yorga keltiradi, jigardagi quvvatsizlikka barham beradi va immunitetni ko`taradi.

Xalq tabobatida anordan diareya, dizbakterioz va dizenteriyada ham foydalaniladi. Anorning yangi sharbati oshqozonda hazm qilish jarayonini yaxshilaydi. Shuning uchun uni og`ir hazm bo`luvchi taomlardan so`ng iste`mol qilish juda foydali. Anor sharbati og`iz bo`shlig`i kasalliklari va tomoq og`rig`ida ham davo. Anorning gijjalarga qarshi xususiyati qadim-qadimdan ma`lum. Anor

daraxtining ildizi, po'stlog'i va novdalaridan tayyorlangan damlama tasmasimon gijjalarni haydashga ko'maklashadi. Achchiq anor sharbati siydik haydalishiga yaxshi yordam beradi.

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz mumkinki, xalq tabobati hayotga kengroq tatbiq etish inson sog'ligi va bugungi kun dorishunosligi uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. To'g'ri, hozirgi kunda tibbiyot jadal rivojlanib, hayotimizda uchraydigan har qanday kasalliklarni bartaraf qilish xususiyatiga ega zamonaviy farmasevtik dorilar kundan-kunga ko'paymoqda, biroq xalq tabobatchiligida foydalanib kelingan turli xil shifobaxsh o'simliklardan to'g'ri tayyorlangan damlamalar inson organizmida hech qanday asorat qoldirmaydi. Ushbu maqoladagi anjir va anor mevalari shifobaxsh tabiatimizning bir qismigina hisoblanadi, xolos. Ularning nafaqat mevasi, balki, po'sti, ildizi hamda yirik novdalari , shuningdek poya va barglari ham o'zida ko'pgina shifobaxshlik xususiyatlarini namoyon qilganligi sababli mamlakatimizda anjirzor va anorzorlarni ko'paytirsak nur ustiga a'lo nur bo'lar edi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. "O'zbekiston milliy ensiklopediyasi" Davlat ilmiy nashriyoti. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil.
2. В.А.Буригин, Ф.Х.Жонгуразов "Ботаника" 1977.
3. Ў. Пратов, Қ. Жумаев " Юксак ўсимликлар систематикаси" Тошкент-2003.
- 4.Ш.Эргашев "Юз дардга юз даво" . "Абу Али ибн Сино" номидаги тиббиёт нашриёти. Тошкент-2002.
5. www.ensiklopediya.uz