

## Икковларида анорлар бордир... (биринчи мақола)



11:00 / 06.12.2020 3313

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам севиб истеъмол қилган ва умматларига ҳам тавсия этган ўнта неъматнинг бири анор ҳисобланади. Қадимий манбаларда «мевалар шоҳи» дея эътироф этилган анор бир неча шифобахш хусусиятларни ҳам ўзида мужассам этган. Тарихий маълумотларга кўра бу дарахт Мусо алайҳиссалом даврларида Сурия, Фаластин ва Ливан мамлакатларида экилган.

Қуръони Каримда бундай марҳамат қилинади:

﴿نَاتَّحِجُّ رُبَّ رَمَاقٍ مَفَاحٍ نَمْلٍ وَ

**«Робби ҳузурида туришдан қўрққанлар учун икки жаннат бор».**  
(Раҳмон сураси, 46-оят),

## ﴿نَامُرُوْا لِحٰٓنٍ وَّوَكَاۤفٍ اَمۡهِيۡف﴾

«Икковларида мевалар, хурмо ва анорлар бордир». (Раҳмон сураси, 68-оят).

Шунингдек, Анъом сураси икки оятида бу меванинг зикри келади.

Анорнинг шифобахш хусусиятлари қадимдан маълум. Таркибида турлитуман витаминлар, бириктирувчи тўқималар, микроэлементлар мавжуд. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг анорнинг фойдали хусусиятлари ҳақидаги тавсияларини бир неча аср ўтиб замонавий илмфан ҳам исботлади. Бир муддат аввал замона олимлари анорни сайёраамиздаги энг фойдали мева дея эътироф этишди. Айниқса, юрак фаолиятида унинг нафи жуда кўп.

Буюк ҳаким Абу Али ибн Сино анорнинг бир қатор хасталикларга даво эканини таъкидлаб ўтади. Жумладан:

«Нордон анор ва хусусан, унинг шарбати сафрони босади.

Пўсти, айниқса, куйдирилгани жароҳатлар учун шифодир.

Анорнинг уруғи асал билан бирга тиш ва қулоқ оғриғига фойда қилади. Шунингдек, бу малҳамни бурун ичига суртиб, ундаги жароҳат ва яллиғланишдан халос бўлиш мумкин.

Анорнинг уруғини янчиб, асал билан қўшиб, оғиз ярасига суртиш ҳам фойдали.

Ширин анор кўнгилни очади.

Нордон-чучук анор меъда яллиғланишига фойда қилади.

Иситмалаган киши овқатлангандан кейин анор шарбатини ичиши лозим. Нордон анор ширин анорга қараганда пешобни кўпроқ юриштиради, умуман, иккаласи ҳам пешоб ҳайдовчидир».

Анор таркибида 15 турдаги аминокислота учрайди ва шундан 5 таси бошқа жойда учрамайдиган аминокислоталар ҳисобланади. Шунингдек, у В гуруҳига кирувчи В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub> ва А, С, витаминлари, каротин, калий, магний, кобальт, темир, кальций, фосфор каби минералларга жуда бой.

Таркибидаги антиоксидантлар анорни саратонга қарши кучли дармондорига айлантиради. Маълумки, антиоксидантлар онкологик

касалликларнинг ривожланишини секинлаштиради. Мутахассисларнинг фикрича, кимётерапия ва жарроҳлик амалиётидан кейин анор шарбати муолажасини мунтазам олиб бориш жуда фойдали. Бундан ташқари, радиоактив моддалар таъсирида ишлаётган кишиларга ҳам анор шарбатидан ичиб туриш тавсия этилади. Анор донасида саратоннинг ривожланишига йўл қўймайдиган ноёб ва шифобахш ёғ мавжудлиги боис уни саратонга қарши истеъмол қилиш буюрилади.

Анор шарбати тишдаги муаммоларни бартараф қилишда ҳам қўл келади. Унда оғиз бўшлиғидаги бактерия ва вирусларга қарши курашиш хусусияти мавжуд.

Анорнинг нордон навларидан олинадиган шарбат эса қанд касаллигида ёрдам беради. Агар махсус тавсиялар бўлмаса, ичига бир ош қошиқ асал солинган анор шарбатини кунига бир стакандан ичиш тайинланади. Лекин анор шарбати ошқозон яраси бор кишиларга тавсия этилмайди. Табиий анор шарбатига бироз сув қўшиб истеъмол қилиш лозим, чунки унинг таркибидаги кислоталар тиш эмалини емириши мумкин.

Анорнинг ҳамма қисми – пўчоғи, доналари, шарбати, данаги, гули, илдизи фойдали хусусиятга эга. Анор таркиби ва фойдали жиҳатига кўра тиббиётда ҳам, косметологияда ҳам қўлланилади.

Анорли суртма ва ванналар косметологияда пигмент доғлар, сепкиллар, ҳуснбузарларни йўқ қилишда, юз терисини оқартиришда, тирноқ ва сочларни мустаҳкамлашда фаол ишлатилади. Анор суви организмдаги моддалар алмашинувини рағбатлантиришга қодир. Агар уни учга бир нисбатда сметанага аралаштириб, ҳар куни крем сифатида қўлланилса, у терини озиклантиради ва ёшартиради. Терингизга тез-тез ҳар хил тошма ва ҳуснбузарлар тошса, анор пўстини майда туйиб, товада қизартириб олинг ва бир чой қошиқ сариеғ билан аралаштиринг. Малҳамни совутгичда сақланг, ҳафтасига икки марта юз терисига суртинг.

*(Давоми бор)*

**Нозимахон Умарали қизи таёрлади**  
**«Ҳилол» журналининг 11(20) сонидан**