

Рамазоннинг рамзи бўлган таом



14:01 / 25.02.2025 3616

Илмий изланишлар натижасига кўра, Рамазон ойида рўздор учун энг яхши озуқа хурмо экан. Айниқса, сув билан бирга ейилган хурмо рўздор оғиз очгандаги энг афзал таом экан. Хурмо мевасининг таркибида инсон танаси учун зарур бўлган бир неча хил витамин, ширинлик ва минераллар борлиги аниқланган.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: **«Қачон сизлардан бирортангиз оғиз очса, хурмо билан очсин. Агар хурмо топа олмаса, сув билан очсин, чунки у покловчидир»**, деб марҳамат қилганлар.

Абу Довуд ривоят қилган.

Энди сиз азизларга хурмонинг баъзи турлари ҳақида маълумот бериб ўтамыз:

- 1 Ажва – қора энг машхур хурмо
- 2 Ажва – кичик хурмо
- 3 Барнийун – Мадина барни хурмоси
- 4 Анбара хурмоси
- 5 Ал халийях хурмоси
- 6 Мабрум олий навли барниси
- 7 Робиъах хурмоси
- 8 Рутана хурмоси
- 9 Байдо маҳд хурмоси
- 10 Барни айс барниси
- 11 Маждул – узунчоқ ва ширин хурмо
- 12 Машрук хурмоси
- 13 Лубана хурмоси
- 14 Жубайли хурмоси
- 15 Сафовий хурмоси
- 16 Соқъарий – силлиқ юзали хурмо
- 17 Шалабий – қизғиш рангли хурмо

Бу хурмо турлари Мадина ҳудудида кенг тарқалган ва уларнинг ҳар бири ўзига хос там ва тузилишга эга.



200 минг туп хурмо боғлари Испаниянинг шарқидаги Аликанте минтақасида жойлашган. Унинг уруф кўчатлари эса Андалус умавийлар давлати ҳукмдорларидан бири Абдурахмон Дохил вақтида экилган. Амир Абдурахмон бу ерда шундай мураккаб ирригацион суғориш тизимини жорий этганки, ҳанузгача бу тизим ишлаб келади ва хурмозорлардан ҳосил олинади.

Маълумот ўрнида Абдурахмон ибн Муовия ибн Абдулмалик Умавий Қурайший. 113 ҳижрий санада Дамашқда туғилган, 172 санада Қуртубада вафот этган.

Хурмо ўзида мужассам қилган витамин ва фойдали озуқаларга бой мева.
Жумладан:

1. Fer.
2. Vitamine B5-B3-B2-B1-A1
3. Calcium
4. Potassium
5. Fossfore

6. Manganese
7. Cuivre
8. Carbohydratum
9. Noyau
10. Fibre alimentaire
11. Magnisium
12. Proteine
13. Sucre
14. Acide Amine.

100 грамм хурмо мевасида қуйидаги озукавий моддалар мавжуд:

калория қиймати: 277 ккал

углеводлар: 75 грамм

бириктирувчи тўқима: 7 грамм

оқсил: 2 грамм

калий: 20 фоиз

магний: 14 фоиз

мис: 18 фоиз

марганец: 15 фоиз

темир: 5 фоиз

витамин B6: 12 фоиз

Бундан ташқари хурмо меваси соғлиқ учун фойдали бўлган антиоксидантларга ҳам бой.

Бу ҳали ҳаммаси эмас. Хурмода 23 хил аминокислота мавжуд.

Масалан, триптофан аминокислотаси миянинг функционал ва руҳий ҳолатини меъёрда ушлаб туради. Тинчлантирувчи ва бироз уйқу чақирувчи

хусусиятга эга. Натижада мия хужайралари фаолияти тезлашади ва склероз олди олинади.

Глютамин аминокислотаси ошқозон кислотасини (ширасини) камайтиради.

Хурмо таркибидаги глюкоза ва фруктоза (26-55%) витамин В5 билан организмда фаол сўрилиб, очлик ҳиссини йўқотади, жисмоний қувватни оширади. Мия ва асаб тизими фаолиятини тўлиқ тиклайди.

Бошқа мевалар каби хурмо таркибида холестерин сақланмайди.

Энергетик қуввати янги пишган мевада 142-274 каллорияга тенг. Хурмо ўзида 77% гача қуруқ моддалар сақлайди ва кам каллорияли маҳсулот ҳисобланади. Шунинг учун бошқа ширинликлар ўрнига қўрқмай истеъмол қилиш мумкин, семизликка олиб келмайди.

Олимларнинг фикрича, бир кунда 10 дона хурмо еса, одам суткалик магний, мис, олtingугурт, темир, кальцийнинг ўрни қопланади. Эътибор беринг, фақат хурмо ва сув билан инсон бемалол бир неча йил яшаши мумкин.

Хурмонинг хусусиятлари ва организмга таъсирини ўрганиш жараёнида қуйидаги фойдали хусусиятлари аниқланган:

Хурмо таркибида хавфли паразитлар, бактериялар, микроблар сақланмайди;

Хурмо таркибидаги моддалар одам организмидаги касаллик чақирувчи зарарли бактерияларни ўлдиради;

Хурмо аёлларда бачадон қисқаришини яхшилади ва шу сабаб туғруқлар енгил кечади;

Иштаҳани меъёрига келтиради;

Мушаклар функциясини яхшилади ва тиклайди;

Оч қоринга истеъмол қилиш организмдаги паразитларни ўлдиради.

Бир кунда уч дона хурмо истеъмол қилиш остеопороз – суяк мўртлашишида, анемия – камқонликда, кариес – тишларнинг емирилишида, жиғилдон қайнашида, терининг қуруқшашида, ич қотишининг олдини олади ва кўзга фойда беради, иштаҳасизлик ҳамда диққатни жамлай олмасликни муолажа қилади.

Демак, хурмо – бу таом, дори, ширинлик ва шарбатдир.

Аллоҳ таоло Қуръони Каримда шундай марҳамат қилади:

«Биз осмондан баракотли сув — ёмғир ёғдириб, тизилган (мевали) новдалари бўлган баланд хурмоларни ундириб-ўстирдик» (Қоф сураси, 10 оят).

«Мевалари ғарқ пишган хурмо дарахтлари ичида қўйиб қўйилурмисиз (яъни, шундай нозу неъматлардан фойдаланиб мангу яшайверамиз, деб ўйлайсизларми)?!» (Шуъаро сураси, 148 оят).

«(Мана шу қуриб қолган) хурмо шохини силкитгин, у сенга янги хурмо меваларини ташлар» (Марям сураси, 25 оят).

«Сизлар маст қилгувчи (ароқни) ҳам гўзал-ҳалол ризқ(нинг ўзини) ҳам хурмо ва узумларнинг меваларидан олурсизлар. Албатта, бунда ҳам нақл юритдиган қавм учун оят-ибрат бордир» (Наҳл сураси, 67 оят).

Омир ибн Саъд отасидан ривоят қилади:

«Расулulloҳ соллalloҳу алайҳи васаллам: **«Ким ҳар куни тонгда ажвадан еттига еса, ўша куни унга заҳар ҳам, сеҳр ҳам зарар қилмайди»**, дедилар».

Имом Бухорий ривояти.

Оиша розияллоҳу анҳодан ривоят қилинади:

«Расулulloҳ соллalloҳу алайҳи васаллам: «Эй Оиша! Хурмоси бўлмаган хонадон аҳли очдир. Эй Оиша! Хурмоси бўлмаган хонадон аҳли очдир» (ёки «аҳли оч қолибди») деб икки ёки уч марта айтдилар.

Имом Муслим ривояти.

Салмон ибн Омир розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

«Қачонки бирингиз ифтор қилса, оғзини хурмо билан очсин. Чунки у баракадир. Ким топмаса, сув билан очсин. Чунки у покловчидир», дедилар».

Абу Довуд ва Термизий ривояти.

Расулulloҳ соллalloҳу алайҳи васаллам:

«Яримта хурмо билан бўлса ҳам дўзахдан сақланинглар, агар топа олмасанглар, ҳеч бўлмаса ширин сўз билан», дедилар».

Имом Бухорий ривояти.

Манбалар асосида Хуршид Маъруф тайёрлади