

PISTANING SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI VA XALQ TABOBATIDA QO‘LLANILISHI

Abdullajonova Moxlaroyim Uchqun qizi¹

To‘lakov Nurillo Qosimovich²

Andijon davlat universiteti, Tabiiy fanlar fakulteti 4-bosqich talabasi¹

abdullajonovamoxlaroyim2@gmail.com

Andijon davlat universiteti kimyo kafedrasida dotsenti, (PhD)²

Annotatsiya: Ushbu maqolada pistaning shifobaxsh xususiyatlari va undan xalq tabobatida ba’zi kasalliklarni davolashda qo‘llanilishi bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: pista, sintetik dorilar, xalq tabobati, tabiiy mahsulotlar.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ФИСТАШЕК И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Аннотация: В данной статье описаны целебные свойства фисташек и их применение в народной медицине для лечения некоторых заболеваний.

Ключевые слова: фисташки, синтетические препараты, народная медицина, натуральные продукты.

MEDICINAL PROPERTIES OF PISTACHIO AND APPLICATION IN TRADITIONAL MEDICINE

Abstract: This article describes medicinal properties of pistachio and its use in traditional medicine.

Keywords: pistachio, synthetic drugs, traditional medicine, natural products.

KIRISH. Dorivor o‘simliklar xalq tabobatida muhim ahamiyatga ega. Kasalliklarni davolashda tabiiy vositalardan foydalanishga bo‘lgan ehtiyoj kun sayin ortib bormoqda. Dorivor o‘simliklar biologik faol birikmalarga boyligi bois, ko‘plab kasalliklarni samarali davolaydi. Ularning organizmga salbiy ta’sirlari deyarli mavjud emas. Shunday o‘simliklardan biri bu shifobaxsh pista o‘simligidir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA. Pista sayyoramizning subtropik va ba’zan tropik mintaqalarida o‘sadi. Pistaning vatani- Yaqin sharq va Markaziy Osiyodir. Pista janubiy Yevropa, g‘arbiy, o‘rta va sharqiy Osiyo, shimoliy-

sharqiy Afrika va Markaziy Amerikada keng tarqalgan. Eron pista yetishtirish bo'yicha yetakchilik qiladi.

Pista-pistadoshlar oilasiga mansub, buta yoki daraxtlar turkumiga kiradi. Pistaning 20 dan ortiq turlari mavjud. U 300 yilgacha yashashi, -25°C sovuqqa va qurg'oqchilikka ham chidashi mumkin. Pistaning butasi o'rtacha 5-7 metr bo'lgan, shox-shabbasi tarqoq o'simlik. Barglari- toq patli, murakkab, ellipssimon, qalin, tekis, och yashil rangda. Guli- ro'vaksimon murakkab to'pguldan iborat. Mevasi- 2sm atrofidagi tuxumsimon shaklda, qobig'i yupqa, qattiq, yetilganida ba'zan uchidan yoriladi. Mag'zi- yashil-sarg'ish, mazali danak meva.

Pista 2000 yildan ziyod vaqt mobaynida insonlar tomonidan iste'mol qilinib kelinmoqda. Pista daraxtiga "Hayot daraxti" deb nom berilishi ham bejiz emas. Chunki, pista mevalaridan kosmetologiya, pazandachilik, tibbiyot sohalarida keng qo'llanilmoqda. Pista barglari ham o'ziga xos shifobaxsh xususiyatlarni namoyon etadi. Pista bargi tarkibida C vitamini, flavonoidlar, efir moylari, organik kislotalar mavjud. Urug'i tarkibida ko'p miqdorda yog'lar, B vitamini bor. Bargdagi buzg'unchalari 45-50 foizgacha oshlovchi moddalarni saqlaydi.

Pista qadimdan bir qancha kasalliklarni davolash maqsadida foydalanib kelingan. Xalq tabobatida pista bargidan tayyorlangan qaynatma qon oqishini va ich ketishini to'xtatish maqsadida qo'llaniladi. Pista urug'i damlamasidan bemor ozib, quvvatsizlanganida, o'pka silida foydalaniladi. Mevasidan oshqozon-ichak kasalliklariga barham berishda ishlatiladi.

Abu Ali ibn Sino pista mevasidan tayyorlangan qaynatmani me'da, jigar va boshqa kasalliklarni davolashda foydalanishga buyurgan.

NATIJARLAR. Shuni ta'kidlash joizki, pista tarkibidagi minerallar, vitaminlar, aminokislotalar nisbati mos bo'lganligi bois, jigar, yurak, oshqozon, yo'tal, nafas olish kasalliklariga davo bo'ladi. Pista tanani toksinlardan xalos etadi. Pista yana bir o'ziga xos xususiyati tufayli glikozidlar, alkaloidlar, og'ir metallarni cho'ktiradi. Shu sababdan, zaharlanishda ham pistadan foydalanish mumkin. Surunkali charchoq, ruhiy va jismoniy zo'riqish vaqtida pista iste'mol qilinsa ijobiy samara beradi. Pista mevalari iste'mol qilinganda, qondagi qand miqdorini pasaytiradi va to'qlik hisini beradi.

Pista o'zining ajoyib yog'li ta'mi, hushbo'y xidi, yorqin yashil rangi, vitamin va minerallarga boyligi va bir qancha shifobaxsh xususiyatlari tufayli insonlarni iste'mol qilishga undaydi.

Pista urug'i xalq tabobati usullari bilan kasalliklarni davolashda muhim o'rin tutadi. Pista qobig'i o'z ichiga energiya, vitaminlar, foydali mikroelementlarni jamlagan. Pista urug'ining tarkibini o'rgangan holda shuni aytish mumkinki, tabiatning bebaho ne'mati bo'lmish pista urug'idan kasalliklarni oldini olish va davolash vositasi

sifatida ishlatish benihoya foydali. Pista urug‘i yuzlab foydali xususiyatlarga ega, ulardan ayrimlarini quyida keltirib o‘tamiz:

- Immun tizimini mustahkamlash;
- Yurak-qon tomir tizimini yaxshilash;
- Ko‘rish qobiliyatini yaxshilash;
- Hujayra va to‘qimalarni tiklash;
- Vazn kamaytirish;
- Diabet ning oldini olish;
- Terini yoshartirish;
- Asabni tinchlantirish;
- Moddalar almashinuvini yaxshilash.

Pista mag‘zi foydali yog‘lar, antioksidantlar va shifobaxsh mineral moddalar manbaidir. Uning tarkibiy qismi inson uchun zarur bo‘lgan ozuqa moddalar, oqsil, kalsiy, magniy, mis, fosfor elementlari hamda B vitaminlari to‘plamidir. Muntazam ravishda pista iste‘mol qilganda pistaning tarkibidagi biologik faol moddalar inson tanasiga ijobiy ta‘sir etib, salomatlikni mustaxkamlaydi.

MUHOKAMA. Quyida pista o‘simligidan dori darmonlar tayyorlash va ulardan foydalanish tartiblari keltirilgan:

1.Me‘da kasalliklari. Me‘da yarasini davolash uchun: pista mag‘zini maydalab, talqon ko‘rinishiga keltiriladi, so‘ngra, kuniga bir osh qoshiqdan och holda iste‘mol qilinadi. Me‘da faoliyatini yaxshilash uchun: pistaning xom mag‘zi, sabzi, qizil olmani birgalikda aralashtirib, tongda iste‘mol qilinsa yuqori samara beradi.

2.Bachadon kasalliklari. Bachadon shamollaganda pista bagidan 10g olib, ustiga 250ml suv quyiladi, 10 daqiqa qaynatiladi. Suzib olib kuniga uch mahal, ovqatdan keyin bir osh qoshiqdan ichiladi.

3.Og‘iz bo‘shlig‘i a‘zolari yallig‘lanishi. Bunda, pista qaynatmasidan kuniga 5-6 marta og‘iz chayiladi. Muolaja 8-10 kun davom etadi.

4.Quloq shang‘illashi. Pista mag‘zini bo‘laklab suvda qaynatiladi, suvini ajratib olib unga maydalangan sarimsoq aralashtiriladi. Bu aralashmadan quloqqa tomizilsa quloq og‘rig‘iga shifo bo‘ladi.

5.Ko‘ngil aynishi, qusish. Har kuni 5-10 dona pista yeyish ko‘ngil aynishi va qusishni davolaydi.

6.Teri kasalliklari. Teri xaddan ortiq quruqlashib ketganida, pista mag‘zidan olingan moyini surtish terini tiklanishiga yordam beradi va mayinlashtiradi.

XULOSA. Turli kasalliklarni davolash va oldini olishda yuqorida keltirilgan xalq tabobati usullaridan foydalanish sintetik dori vositalaridan foydalanishdan ko‘ra avzalroqdir. Chunki, salomatlikni saqlashda pista va boshqa shu kabi dorivor

o‘simliklardan foydalanish inson organizmiga salbiy ta‘sir etmaydi, zararli asoratlar qoldirmaydi. Sintetik preparatlarning keltirib chiqaradigan nojo‘ya ta‘sirilarini inobatga olib, turli kasalliklarni davolashda xalq tabobati usullaridan foydalanishni tavsiya etamiz. Yuqorida keltirilgan muolajalardan foydalanishdan oldin shifokor bilan maslahatlashing. Chunki, har bir insonning individualligidan kelib chiqib, bu o‘simlikdan foydalanish tavsiya etilmasligi mumkin. Aytib o‘tilgan mulohazalardan to‘g‘ri xulosa chiqarish kerak. Organizm uchun zararli bo‘lgan sintetik vositalardan foydalanishni kamaytirib, sintetik dori vositalarning o‘rnini bosuvchi tabiiy mahsulotlardan foydalanish maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI (ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА/REFERENCES):

1. I.R.Asqarov.Tabobat qomusi.-“Mumtoz so‘z”-Toshkent,2019.-690-691-b;
2. I.R.Asqarov.Sirli tabobat.-“Fan va texnologiyalar nashriyot-matbaa uyi”-Toshkent,2021-3-8-b;
3. I.R.Asqarov.Tovarlar kimyosi va xalq tabobati.Kimyodan ilmiy tadqiqot olib boruvchilar uchun qo‘llanma.-“Fan va texnologiyalar nshriyot-matbaa uyi”-Toshkent,2022.-509-519-b;
4. Dorivor o‘simliklar yetishtirish texnologiyasi va ekologiya.-“Tafakkur bo‘stoni”-Toshkent,2018.58-60-b.
5. <https://hiddenshell.ru> –Pistada nima bor?
6. <https://zamin.uz> –Pistaning foydali xususiyatlari.
7. <https://uz.m.wikipedia.org> –pista.