

## Зираворлар шоҳи



10:20 / 19.08.2024 3879

Қишнинг совуқ куни бўладими, ёзнинг жазирамаси, ишхонада суюқликка бўлган эҳтиёжни қондириш учун кун давомида икки-уч марта чой дамланади. Кўк чой, қора чой, гиёҳли чой, асал, долчин, лимон ёки новвот солинган чой... Бир куни қўшни хонада ишлайдиган бир ҳамкасбимиз ялтироқ чойнакка антиқа чой дамлаб чиқди. Таъми ноодатий бўлгани учун қандай чой эканини сўрадим. Ҳамкасбим:

– Оддий чой эмас, шифобахш чой, – деди. – Қадоғига «Saffron Tea» деб ёзилган экан. Ўзбекча «заъфарон чой» дегани бўлса керак.

– Эҳҳе, катта болалар ичадиган чой экан-ку! – деб ҳазиллашди хонадошим.

Ушбу суҳбат сабаб заъфарон ҳақида маълумот йиға бошладим. Очиғи, баъзи маълумотларни ўқиб, ҳайратда қолдим. Шуларни азиз ўқувчиларимизга ҳам тақдим этишни маъқул кўрдик.

### Қимматбаҳо ичимлик

Заъфарон бежиз «зираворлар шоҳи» дея таърифланмаган. Маълумотларга кўра, Эронда етиштирилган бир кило заъфароннинг нархи 400–500 АҚШ доллари, Испаниядан олиб келингани эса 15–20 минг доллар турар экан! Ўрта асрларда ушбу зираворнинг бир қадоғи (450 грамм) учун зотдор араб чопқир отини беришганига нима дейсиз?

Келинг, энди нима сабаб заъфароннинг баҳоси ва қадри бир неча асрлардан буён тушмаяпти, деган саволга жавоб топайлик. Жавоб оддий: биринчидан, бу маҳсулотни ишлаб чиқариш: етиштириш, йиғиб олиш, қадоклаш жуда кўп меҳнат ва катта харажатни талаб этади. Иккинчидан, заъфарон фойдали хусусиятларга бой ўсимликдир.

Заъфарон кўп йиллик ўтсимон туганак пиёзли ўсимлик бўлиб, қишлоқ хўжалиги экини сифатида дунёнинг фақат айрим минтақаларида, хусусан, Ўрта Ер денгизига туташ ҳудудлар – асосан, Испания, Португалия, Италия ва Грецияда, Кичик Осиё яриморотида, Кавказда, шунингдек, Осиёнинг Эрон, Ироқ, Ҳиндистон, Покистон, Хитой каби давлатларида етиштирилади. Бундан тўрт йил аввал юртимизда Жиззах вилоятининг Бахмал туманида ҳам заъфарон етиштириш йўлга қўйилган. Бир неча йил аввал Италиянинг Ломбардия музофотидан юқори сифатли заъфароннинг яна 16 миллион дона пиёзчаси олиб келиниб, ушбу зиравор экилган ерлар 305 гектарга етказилди.

Кўриниши бойчакка ўхшаш, бўйи пастаккина бу ўсимликнинг 5–15 та оч сариқ рангли барги ҳамда одатда қизғиш бинафша рангли 4 та гули бўлади. Гулкоса ичидан ипга ўхшаш 3 дона гултумшукча: «териб ол мени», деб мўралаб туради. Ўсимликнинг ана шу нозик гултумшукчалари унинг энг фойдали қисмидир. Бир килограмм заъфарон ипчаларини йиғиб олиш учун тонгда – ҳали қуёш ҳавони қиздирмасидан, 150–200 минг дона гул қўлдан ўтказилиши лозим. Шу тариқа териб олинган гултумшукчалар қуритилиб, эҳтиёткорлик билан қайта ишланади. Бир йилда дунё миқёсида фақат уч юз тонна заъфарон етиштирилади. Далага экилган заъфарондан 7 йилгача ҳосил олиш мумкин.

### **Фойдали хусусиятлари**

Заъфароннинг хусусиятлари қадимдан маълум. Масалан, неолит даврида заъфарон бўёғи ёрдамида қояларга расмлар чизилган бўлса, қадимги Месопотамияда у зиравор сифатида машҳур бўлган. Бундан ташқари, қадимда одамлар заъфарондан атторлик моллари ва лаззатли ёғлар тайёрлашган. Европада ундан киборлар табақасигина фойдалана олган.

Заъфарон таркибида жуда кўп фойдали моддалар, жумладан, В гуруҳи, С, А, РР витаминлари, рух, кальций, магний, натрий, фтор, калий каби минераллар, шунингдек, эфир мойи бор.

Халқ табобатида мазкур зиравор қўшиб тайёрланган дамлама, суртма ва бошқа доривор воситалар табиий антиоксидант ҳамда ўт суюқлигини ҳайдайдиган восита сифатида жигар фаолияти бузилган, пешоб ҳайдайдиган восита сифатида буйрак, ўт пуфагида муаммоси бор, танадаги ортиқча дори воситаларни чиқариб юбориш талаб этиладиган беморларга, жинсий қуввати заифларга тавсия этилади.

### **Тавсиялар**

Эркаклар қувватини ошириш учун сабзавотли, гўштли ёки балиқли таомларга заъфарон (бир нечта тола), занжабил ва қора мурч қўшиб истеъмол қилинади.

Юрак, буйрак, жигар, кўз хасталиклари ва йирингли жароҳатларни даволашда заъфарон аралашмасидан фойдаланилади. Бунинг учун 5–6 та заъфарон толаси устидан қайнаб турган бир стакан сув қуйилади. 20 дақиқа давомида тиндирилган суюқлик уч қават докадан ўтказиб, совутилади. Тайёр бўлган дамлама кунига уч маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқ, яъни 15 граммдан ичилади ёки мазкур суюқликда ҳўлланган дока жароҳатланган аъзо устига қўйилади.

Юрак-қон томир касалликлари, катаракта, глаукома ва ошқозон-ичак касалликларини даволашда, буйрак тошларини майдалашда чорак чой қошиқ миқдоридаги заъфарон кукуни асалга аралаштирилади ва тил тагига қўйиб, шимиб юрилади.

Бош оғриғидан фориғ бўлиш учун заъфароннинг 3 дона толасини олиб, 3–4 томчи эритилган ёғга аралаштирилади. Тайёр малҳам бурун катаклари устига суртилиб, қолгани бурун ичига тортилади.

Қайнатиб, бироз совутилган 200 гр сутга асал, сарёғ ҳамда 2–3 та заъфарон ипидан қўшиб ичиш уйқусизликни бартараф этади, хотирани мустаҳкамлайди, ақлий фаолият ва сезги органлари фаолияти яхшиланади.

Заъфароннинг 2–3 толаси ва 10 дона майиз ярим стакан совуқ сувга солиниб, тун давомида тиндирилади. Қўнғир-тилла рангга кирган суюқлик эрталаб наҳорга ичилади ва худди шу йўсинда кечқурун ичиш учун яна тайёрлаб қўйилади. Муолажани икки ой давом эттириш тавсия этилади. Ушбу универсал рецепт организмни умумий ҳолатини яхшилаб, қонни

тозалайди. Иммунитетни мустаҳкамлайди. Онкологик касалликлар олдини олади.

Ҳайз циклини меъёрига келтириш ва оғриқни пасайтириш учун кунига 5–10 та тола заъфарон истеъмол қилинади. Бунда заъфарон толаларини олма, асал ёки чойга қўшиб истеъмол қилиш мумкин.

Иммун тизимини меъёрга келтириш учун чойга заъфарон толалари қўшиб ичилади. Бунинг учун чойнакка 7–15 та тола заъфарон солинади ва устидан 200 грамм қайноқ сув қуйилади, оловга қўйиб яна 5 дақиқа давомида қайнатилади, яна 400 грамм қайнаб турган сув қўшилади, қайнаб чиқиши билан оловдан олинади. Толалар чойнак тагига чўккунича тиндириб, сўнг ичилади. Бундай чой икки ой давомида кунига уч маҳал овқатланишдан олдин ичилади. Бир марта дамланган заъфарон толаларидан икки мартагача чой дамлаш мумкин.

Ички қон кетишини даволашда бир чой қошиқ зарчавани 6–7 та заъфарон толаси билан аралаштириб, аралашмани қайноқ сутга солиб ичилади.

Буйракдаги тошларни тушириш учун кукун қилиб янчилган 50 та заъфарон толасини 100 грамм тоза асал билан аралаштирилади. Бу аралашмани овқатланишдан олдин кунига икки маҳал ярим десерт (чой қошиқ эмас!) қошиқдан истеъмол қилинади.

Бронхитни даволашда заъфарондан 1 десерт қошиқ олиб, устидан 1 стакан қайноқ сув қуйиб дамлама тайёрланади. Дамламадан кунига 3 маҳал 30 гр дан ичилади.

Аллергияда 5 грамм майдаланган заъфарон толаси чой қошиғининг 1/3 қисмидаги янчилган занжабил билан аралаштириб, устидан 500 мл қайноқ сув қуйилади. Суткасига 3–4 маҳал 125 миллиграммдан ичилади. Даволаниш муддати 1 ой, сўнг зарур бўлса, бир неча кун танаффус қилиб, муолажа яна такрорланади.

Тушкунликка тушиш, хафақонликдан, заифлашган кўриш қобилиятини тиклаш, қонни тозалаш учун ширин дори: 3–4 та заъфарон толасига 2–3 дона янчилмаган қора мурч ва 15 дона майиз олинади, устидан 1 стакан қайноқ сув қуйилади ва наҳорга ичилади.

Бронхитни даволаш учун икки чой қошиқ заъфарон толалари 1 стакан қайнаган сувга аралаштириб, 15 дақиқа давомида (манти қасқонда) буғлантирилади. Тайёр бўлган дорини докадан ўтказиб, икки ош қошиқдан

кунига 3 маҳал ичилади.

Ички қон кетишини тўхтатиш учун: 5–7 та заъфарон толаси бир стакан илиқ сутга солиб ичилади. Бу дори ичдан қон кетишини тўхтатади.

Пешоб йўлларидаги тош касаллигини даволаш учун 1 десерт қошиғида заъфарон олиб, устидан 250–300 грамм қайноқ сув қуйилади. Дамлама тўлиқ тиндирилади. Кунига уч маҳал овқатдан олдин 15 граммдан ичилади.

Пазандаликда заъфарон нафақат таомларга таъм ва безак бериш, балки уларни узоқ муддат сақлаш учун ҳам кенг қўлланилади. Зеро, зираворнинг ўткир хушбўй ҳиди зараркунандаларни гиёҳ қўшилган озиқ-овқатга йўлатмайди.

### **Эҳтиёт бўлинг!**

Бошқа доривор ўсимликлар каби меъеридан ошиб кетса, заъфарон ҳам инсон саломатлигига зиён етказиши мумкин. Масалан, унинг хуштаъм доривор хусусиятлари – руҳий ҳолати беқарор ҳамда қон босими юқори бўлган одамларда ҳаддан зиёд кучли ҳис-ҳаяжон, уйқусизлик ҳамда қўрқув ҳолатларини юзага келтириши мумкин. Ошқозон яраси борлар ҳам заъфаронни истеъмол қилмаганлари маъқул. Заъфаронли дамлама касалликни зўрайтириб юбориши мумкин. Бундан ташқари, ҳомиладор ва ёш (эмизикли) болали аёлларга, уч ёшдан кичик болаларга, қандли диабет билан касалланган одамларга заъфарон қўшиб тайёрланган ичимликларни ичиш ман қилинади.

Таомга меъеридан кўп қўшилган заъфарон егулик таъмини бузишдан ташқари, уни заҳарга айлантириши ҳеч гапмас. Янги узилган сифатли заъфарондан билмаган ҳолда бирданига бир неча грамм истеъмол қилган киши дарров шифокорга мурожаат қилиши зарур. Акс ҳолда бу ҳолат жуда ёмон оқибатларга (ҳатто ўлимга ҳам) олиб келиши мумкин.

Юқоридаги тавсияларни қўллаб кўришдан аввал шифокор билан маслаҳатлашиш эсингиздан чиқмасин. Зеро, бундан бир неча юз йил аввал ҳам табиблар заъфаронни нимпушти қилиб ичишни тавсия қилиб, қип-қизил қилиб истеъмол қилиш асло мумкин эмаслигини уқтирганлар.

## Сиз билмаган заъфарон

Заъфарон 100 дан ортиқ хасталикларни даволовчи шифобахш хусусиятга эга. У организмдаги барча ҳужайрани озиклантиради, терини силлиқ қилади, рангни тиниқлаштиради, хотира ва ақлий фаолиятни яхшилайдди, кайфиятни кўтаради. Шунингдек, у:

- онкологик касалликларни даволашда, ҳатто касалликнинг охириги босқичида саратон ўсимталарига қаршилик кўрсатади ва уларнинг ҳужайралари ўсишини тўхтатади;
- қонни тозалайдди, демак қон-юрак томир тизимини мустаҳкамлайди;
- мия фаоллигини яхшилайдди (бош мия тўқималарини ўстиради, хотирани мустаҳкамлайди);
- невродан фориғ қилади;
- бошоғриғи ва уйқусизликдан халос этади;
- ошқозон-ичак фаолиятини меъёрга келтиради;
- ортиқча ўтдан халос этади;
- буйрак ва қовуқни даволайди (асал аралаштирилган заъфарон буйрак ва қовуқдаги тошларни майдалайди);
- антиоксидант таъсирга эга (энергетик модда алмашинувини яхшилайдди, зарарли моддаларни чиқариб юборади);
- организмга қувват бағишлайди;
- кўриш қобилиятини тиклайди, кўз тўрпардасидаги иллатларни даволайди;
- эрекцияни яхшилайдди;
- ҳайз циклида оғриқни енгиллаштиради;
- куйган ва шиш пайдо бўлган терини даволайди;
- аллергиядан халос этади;
- ичкиликбозлик иллатидан халос этади;

- шамоллаш ва спазм асоратларини кетказади;
- организмни ёшартиради;
- организмдаги радиация даражасини пасайтиради.
- танани кераксиз моддалардан тозалайди;
- ҳар хил оғриқ ва спазмларни камайтиради;
- асаб тизимини тинчлантиради;
- тўқималарни мустаҳкамлайди;
- тери ҳолатини яхшилайди;
- организмнинг таянч-ҳаракат тизимини мустаҳкамлайди;
- танани бактерия ва бошқа инфекциялардан ҳимоялайди;
- қон ишлаб чиқариш тизими фаолиятини меъёрлаштиради ва иммунитетни кучайтиради.

***Шухрат Хўжаев тайёрлади***

***«Ҳилол» журнали 1(58) сон***