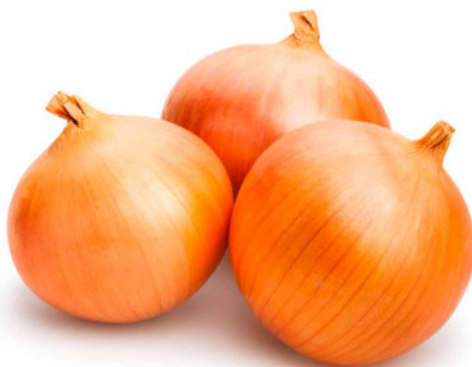


175 давлатни забт этган сабзавот



175 давлатни забт этган сабзавот

Жамият

15:36 / 30 октябрь 1093

Бугунги кунда Ер юзида жами 350 минг турдаги сабзавот етиштирилаётган бўлса, уларнинг энг фойдалилари ва кўп истеъмол қилинадиганлари орасида шубҳасиз пиёз ҳам бор.

Сўзимиз исботи сифатида тушлик ёки кечки овқат учун тайёрланадиган таомларимизнинг деярли барчасига пиёз солинишини, дунёнинг 175 та давлатида ушбу сабзавот харидоргир қишлоқ хўжалиги экини сифатида етиштирилишини айтиб ўтиш мумкин. Қизиғи, одамлар томонидан беш минг йил аввал (қадимги Миср фиръавнининг милоддан 1352 йил аввал барпо этилган эҳроми деворларига пиёз чизилган тасвирлар топилган) ўзлаштирилган (маданийлаштирилган) пиёзни хоҳ хомлигича, хоҳ пишган ҳолда тановул қилинг: унда фойдали хусусиятлари сақланиб қолинади.

Пиёзни пўстидан ажратиб, уни тўғраган одамнинг кўзидан ёш оқишини ҳаммамиз биламиз. Ваҳоланки, бус-бутун пиёз бу борада ҳеч кимни «хафа» қилмайди. Хўш, бу нимадан далолат? Гап шундаки, пиёзнинг пўсти артилганда (бошқача айтганда, сабзавотга зарар етказилганида) ундан мазкур «хужум»га қарши курашувчи восита сифатида – таркибида олтингугурт унсури мавжуд бўлган газ чиқа бошлайди. Ўз навбатида, шу пайтда одам организми кўзнинг шиллиқ пардасини ҳимоя қилиш мақсадида кўп миқдорда кўз ёши ишлаб чиқаради. Қизиғи, кўз ёши таркибидаги сув ва пиёздан ажралиб чиққан газнинг ўзаро бирикиши оқибатида олтингугурт кислотаси ҳосил бўлади. Айнан ана шу кимёвий

бирикма кўзларимизни ачиштиради. Эътиборлиси, шифокорларнинг таъкидлашича, кўзнинг шу тариқа намланиши инсон соғлиғига зиён етказмайди, аксинча, ҳосил бўлган аччиқ бирикма кўз ва кўз атрофидаги микробларни йўқ қилади...

Пиёздан чиқадиган газ ўткир аччиқ ҳидга эга эканлигини ҳам ёддан чиқармаслик керак. Маълум бўлишича, ушбу жараённинг содир бўлишида таркибида олтингугурт гуруҳи бирикмалари бўлган аминокислоталарнинг ҳиссаси салмоқли экан. Аҳамиятлиси, бутун пиёз таркибида бу бирикмалар мавжуд бўлмайди. Пўстидан маҳрум бўлгандагина ҳимояланишга киришган сабзавот таркибидаги аминокислоталар ферментлар (моддаларни парчаловчи оқсиллар) таъсирида ўткир ҳидли бирикма – дисульфидга айланади.

Юқорида пиёзнинг – таъбир жоиз бўлса, одамлар унчалик ёқтирмайдиган камчиликларини санаб ўтдик. Келинг, энди унинг фойдали жиҳатларига тўхталамиз.

Буюк аждодимиз Абу Али Ибн Сино ўзининг «Тиб қонунлари» асаарида пиёз ҳақида қуйидагиларни баён этади:

«Пиёзнинг қизили оқига қараганда, қуритилгани ҳўлига қараганда ва хоми қовурилганига қараганда мазаси ўткирроқдир.

Пиёзли шўрва пиёзсиз шўрвага нисбатан қоринни камроқ дам қилади. Пиёз туриб қолган сувнинг ҳидини кетказадиган нарсалардандир.

Пиёз юзни ва терини қизартиради. Уруғи доғларни кетказadi. Туз билан қўшилган пиёз уруғи сўгалларни қўпоради.

Суви чиркин яраларга, товуқ ёғи билан қўшилган суви оёқ кийимидан шилинган жароҳатга суртилса, фойда қилади.

Пиёз суви бурунга юборилса, бошни тоза қилади. Бош оғирлашганда, қулоқ шанғиллашида, йиринг ва сув пайдо бўлишида қулоққа томизилади.

Ейиладиган пиёзнинг сиқиб олинган суви кўзга сув тушгани (катаракта)да фойда беради. Кўзни равшан қилади.

Пиёзнинг суви ҳайз қонини юргизиб, ични юмшатади. Бавосирда томирларнинг тикилмаларини очади».

Дарҳақиқат, пиёз – унинг барги (кўк пиёз) ҳамда турпининг биз билган ва билмаган кўплаб фойдали хусусиятлари бор. Масалан, таркибида В, С ва Р витаминлари, эфир мойи, шунингдек, калий, кальций, темир, магний, фосфор каби кимёвий моддалари мавжуд пиёз – грип ва шамоллаш мавсумида асқатадиган ажойиб табиий антибиотикдир. Уни мунтазам истеъмол қилувчилар, юқори нафас йўллари ва юрак фаолиятини яхшилаш имкониятига эга бўладилар. Пиёз турли касалликларни келтириб чиқарувчи микрофлораларга қирон келтириш билан бир қаторда мия ҳужайраларини ёшартиради. Бундан ташқари, пиёз ошқозонимиз учун ҳазм қилишга кўмаклашувчи суюқликни ишлаб чиқаришда фаол иштирок этади. Сийдик ҳайдовчи, тинчлантирувчи ҳамда антигельминт (гижжаларни йўқотувчи) восита сифатида ҳам кенг қўлланилади.

Қуйида пиёз қўшиб тайёрланадиган баъзи дори-малҳамлар билан танишиб чиқишингиз мумкин:

- 1. Грипп касаллигида: пиёзни қирғичдан ўтказиб, тайёр бўлган бўтқани кичкина дока бўлагига солган ҳолда бурун тешигига эрталаб ва кечқурун 15 дақиқага қўйиш тавсия этилади.*
- 2. Томоқ оғриғида: қирғичдан ўтказилган пиёз таъбга кўра олма ва асал билан аралаштирилиб, кунига 2–3 марта 2–3 чой қошиқдан ичилади.*
- 3. Гижжаларни тушириш учун наҳорга пиёзни тузланган балиқ (селёдка) билан ейиш, кейин эса ични сурадиган дорини истеъмол қилган ҳолда ошқозонни тозалаш керак.*
- 4. Пиёз турпи (пиёзбош) тозаланиб, кўрга кўмиб пиширилгач, оғриқни камайтириш учун чипқонга қўйилади.*
- 5. Жигар касалликларида: 1 килограмм майдаланган пиёз 2 стакан шакар билан яхшилаб аралаштирилиб, газ духовкасида сиропи сариқ рангга киргунча ушлаб турилади. 1 ош қошиқдан кунига 3 мартадан 2–3 ой давомида ичилади.*
- 6. Грипп ва шамоллашда: пўсти олинмаган ўрта катталиқдаги бутун 2 та пиёз паррак шаклида бўлинади. Тўғралган пиёзнинг ҳар бири алоҳида, иккита елим халтага солиниб, халталар этик сингари оёққа «кийилади». Бу ҳолатда пиёз бўлаклари товон остида қолиши керак. Тўпиқнинг тепароғидан боғланган елим халта устидан пайпоқ кийилади. Кечқурун ётишдан олдин кийилган пиёзли «этик» эрталаб ечилади.*

Хулоса ўрнида баъзи одамлар пиёзни эҳтиёткорлик билан истеъмол қилишлари зарурлигини айтиб ўтишни жоиз деб билдик. Жумладан, ошқозон-ичак касалликларига дучор бўлган, хусусан, сафро(зарда)си қийнайдиган, гастритга чалинган, ичаги «хуруж» қиладиган беморларга айниқса хом пиёзни камроқ истеъмол қилиш тавсия этилади.

Аллоҳ таоло барчамизга офият берсин. Ёмон касалликлардан ҳимоясига олсин!

Мавзуга оид қизиқарли маълумот:

Ҳаммамиз аччиқ деб биладиغان пиёз таркибида фруктоза, глюкоза, мальтоза кўринишда 8–14 фоизгача шакар мавжуд. Қизиғи, олма, нок ва тарвузда ҳам тахминан шунча, баъзан эса камроқ миқдорда (10–15 фоиз) шакар бўлади.

* * *

Дунё миқёсида энг кўп пиёз Ливияда истеъмол қилинар экан. Хусусан, ҳар бир ливиялик бир ойда ўртача 33 килограмм пиёз тановул қилади.

* * *

БМТнинг Озиқ-овқат ва қишлоқ хўжалиги ташкилоти (FAO) маълумотларига кўра, Ҳиндистон ва Хитой пиёз етиштирувчи мамлакатлар қаторида етакчи ҳисобланади. Хусусан, 2020 йил мазкур давлатларда тегишли равишда 27 638 тонна ва 23 659 тонна пиёз ҳосили олинган. Ўзбекистонда эса ўша йили 1 минг 256 тонна пиёз етиштирилган.

Аччиқ пиёз ва аччиқ ҳақиқат

Очиғини айтиш даркор, бугунги кунда фарзандларимиз жуда эркин ўсмоқда. Ачинарлиси, аксарият ота-оналар пул топиш ташвиши билан банд бўлганлари учун уларнинг болалари кўпинча ёлғизланиб қоляптилар. Оқибатда улар ота-онаси бериши керак бўлган эътибор, меҳрни кўчадан, телефондан, интернетдан олмоқдалар. Оилада яхши овқатланиш ва кийиниш, сўнгги русумдаги телефон ва автоуловга эга бўлиш биринчи ўринга қўйилиб, тарбия эътибордан четда қоляпти. Яхшиямки, кейинги вақтда таълимга катта урғу берила бошланди. Болалар чет тили, ахборот технологиялари, тиббиёт ва ана шу йўналишдаги фанларни ўрганишмоқда.

Яқинда бир таниш аёл бу борада дардини дoston қилиб қолди:
«Фарзандларимни ҳеч нимага муҳтож қилмасдан ўстирдим. Болалигида нима деса олиб берардим. Шоколад, футбол тўпи, телефон, ноутбук... Кўп ҳолда уларнинг камчиликларига (эрталаб мен билан нонушта қилмай қўйганларида, тун бўйи, баъзан эрталабгача компьютерни титкилаб ўтирганларида, уй ишларида менга қарашмай қўйганларида, қариндош-уруғларнинг тўй-ҳашамларига боришмаганида) кўзимни юмдим. Улар ҳам ёлғизланиб қолишаётганини сездиришмади, беэтиборлигимни юзимга солишмади. Шу тариқа беғубор болалик поёнига етди. Улар улғайди. Ўтиш даври – ўсмирлик бошланди. Дастлабки ўзаро айбловлар, ҳис-туйғуларнинг жунбишга келиши. Ана ўшанда болаларим меҳр-муҳаббатсиз ўсганини, уларга вақтида тарбия, керакли этиборни бера олмаганимни тушуниб етдим.

Навбатдаги тушунмовчиликдан сўнг ошхонада бориб, пиёз арта бошлагандим кўзларимдан дув-дув ёш оқиб кетди. Шу пайт ёнимга келиб қолган онам кўз ёшимнинг сабабини сўрадилар.

– Пиёз артаётган эдим, – дедим онамга қараб. – Жуда аччиқ экан. Баъзи пиёзлар умуман кўзни ачиштирмайди.

– Сув кам беришган бўлса керак далада...

Шу пайт ҳамма айб ўзимда эканлигига яна бир бора ишонч ҳосил қилдим. Фарзандларингизга болалигида қанчалик кам сув берсангиз, улар катта бўлганларида ён-атрофдагиларни шунчалик кўп йиғлатар эканлар...

Шухрат Хўжаев тайёрлади

«Ҳилол» журнали 3(60) сон