



**ANORNDA UCHRAYDIGAN MAKRO VA MIKRO ELEMENTLAR
VA SHIFOBAXSHLIK XUSUSIYATLARI**

Yoʻldosheva Mohira Juma qizi

Termiz davlat muhandislik va
agrotexnologiyalar universiteti talabasi

Choriyeva Munira Rustamovna

Termiz davlat muhandislik va
agrotexnologiyalar universiteti talabasi

Toshpoʻlatov Abdumalik Soat oʻgʻli

Termiz davlat muhandislik va
agrotexnologiyalar universiteti oʻqituvchisi

toshpulatovabdumalik7@gmail.com

Annotatsiya: Anor ozib ketishni yengadi, Mevasidan tayyorlangan sharbat immunitetni koʻtaradi, Buning uchun anor sharbatidan kuniga 3 mahal, 1 stakandan ichib turish buyuriladi.

Kalit soʻzlar: kalsiy, kaliy, temir, yod, kremniy, fosfor, alyuminiy, magniy, xrom, mis.

Резюме: Гранат побеждает похудение, приготовленный из его плодов сок повышает иммунитет, для этого назначают пить по 1 стакану гранатового сока 3 раза в день.

Ключевые слова: кальций, калий, железо, йод, кремний, фосфор, алюминий, магний, хром, медь.



Summary: Pomegranate wins weight loss, juice prepared from its fruits increases immunity, for this it is prescribed to drink 1 glass of pomegranate juice 3 times a day.

Key words: calcium, potassium, iron, iodine, silicon, phosphorus, aluminum, magnesium, chromium, copper.

Anor shifobaxsh moddalarga boy meva bo'lib, unda S, V1, V2, V6, V15, RR, V12, va A vitaminlari, kalsiy, kaliy, temir, yod, kremniy, fosfor, alyuminiy, magniy, xrom, mis va marganes moddalari, foli va askorbin kislota yetarli darajada. Anorning 100 grammida 80 kkal mavjud.

Anor po'stlog'ida esa oshlovchi, qatron, bo'yoq moddalari, meva po'sti hamda oraliq pardalari tarkibida 28 foizga qadar oshlovchilar saqlanadi.

Anor ozib ketishni yengadi, gemoglobinni ko'taradi, shamollashni oldini oladi, og'riqlardan xalos etadi, yurak og'rig'ini yengib, qon tomirlar va peshob yo'llaridagi faoliyatni yaxshilaydi, ichaklardagi bog'lanish hamda o't qopi ishini me'yorga keltiradi, jigardagi quvvatsizlikka barham berib, immunitetni ko'taradi.

Anginani davolashda anorga teng keladigani yo'q. Eng muhimi, anor ishtahani ochadi. Tana harorati ko'tarilganda tushiradi va tanadagi modda almashinuvini yaxshilaydi. Anor eng foydali mevalardan bo'lib, xalq tabobatida nafaqat mevasi, balki po'chog'i, guli, bargi, novdasi va hattoki ildizi koni foyda ekanligi e'tirof etiladi.

Mevasidan tayyorlangan sharbat immunitetni ko'taradi. Bu esa kishiga har qanday infeksiyaga qarshi kurasha olish quvvatini beradi. Anor tarkibida askorbin kislota yetarlicha bo'lganligi sababli zangila (milk kasalligi) dan xalos etadi.

Anor sharbati

Anorning yangi sharbati oshqozonda hazm qilish jarayonini yaxshilaydi. Shuning uchun uni og'ir hazm bo'luvchi taomlardan so'ng iste'mol qilish juda foydali. Ayniqsa, jigarga og'irlik qiladigan taomni bexosdan yeb qo'ysangiz, undan keyin anor sharbati ichish lozimligini unutmang.



Anor sharbatini og'iz bo'shlig'i kasalliklari va tomoq og'rig'ida ham davo. Buning uchun anor sharbatini stakanga solib, qaynoq suv to'ldirilgan idishga iliguncha solib qo'yiladi. Sharbat Tomoqdagi shamollashni yengishda bu sharbatdan o'tadigani yo'q. Og'iz bo'shlig'ining yallig'lanishida ham chuchuk anor sharbatini juda foydali. Uni ham xuddi yuqoridagidek ilitib ichish lozim.

Bundan tashqari, anor mevasi va sharbatini qondagi gemoglobin miqdorini ko'taradi hamda anemiyadan xalos etadi. Buning uchun anor sharbatidan kuniga 3 mahal, 1 stakandan ichib turish buyuriladi. Bunday xalqona muolajani 4 oy davom ettirib, 1 oy tanaffus qilsangiz va tanaffusdan keyin yana shuncha vaqt muolaja kursini qo'llasangiz, kamqonlikdan batamom qutulassiz.

Yurak uchun quvvat!

Anor yurakni baquvvat qiladi. Buning uchun kuniga 2-3 dona anordan sharbat tayyorlab ichish lozim. Bundan tashqari, anor bargidan tayyorlangan choy miya faoliyatini yaxshilaydi. Buning uchun quritilgan anor bargi kukunidan 2 osh qoshiqni termosga solib, ustidan 1 litr qaynoq suv quysangiz kifoya.

Anor sharbatini kuniga 3-4 mahal ichsangiz, qon bosimingizni ko'taradi. Bu bilan yurak-qon tomirlari yaxshilanadi.

Anor haqida Abu Ali ibn Sino shunday deydi:

Nordon anor va xususan, uning sharbatini safroni bosadi. Po'sti, ayniqsa, kuydirilgani jarohatlar uchun doridir. Anorning urug'i asal bilan birga tish va quloq og'rig'iga foyda. Shuningdek, bu malhamni burun ichiga surtib, undagi jarohat va yallig'lanishdan xalos bo'lish mumkin.

Anorning urug'ini yanchib, asal bilan qo'shib, og'iz yarasiga surtish ham foydali. Shirin anor ko'ngilni ochadi. Nordon-chuchuk anor me'da yallig'lanishiga foyda qiladi. Isitmalagan kishi ovqatlangandan keyin anor sharbatini ichishi lozim. Nordon anor shirin anorga qaraganda peshobni ko'proq yurishtiradi, umuman, ikkalasi ham peshob haydovchidir.



Buyuk hakim anor yana bir qator xastaliklarga davo ekanini ta'kidlab o'tadi. Jumladan, Ibn Sino anor po'stini qon tupurganda, milkdan qon oqqanida foydasi borligini, po'chog'idan tayyorlangan qaynatma gijjani haydash xususiyatiga egaligini aytadi. Qaynatmadan kuniga uch mahal ovqatdan oldin 1 osh qoshiqdan ichish va og'izni chayqashda ham foydalanish mumkin.

Uy sharoitida bunday qaynatmani tayyorlash uchun og'zi yopiladigan chinni yoki sirli idishga 1 choy qoshiq maydalangan meva po'stidan solib, ustidan 200 g suv quying va 15 daqiqa miltiratib qaynating. So'ng 2 soat tindiring.

Anor sharbatini muntazam ichib yurish buyrak shamollashi, jigar kasalligi, quloq va ko'zning gazaklanishini davolaydi.

Shuningdek, anor chanqoqni qondirish borasida ham tengsiz.

Ajinlardan himoya qiladi

Anor nafaqat ming bir dardga davo bo'luvchi va qarilikni kechiktiruvchi shifobaxsh darmondoridir. Shuning uchun anorni doimiy iste'mol qilish yurakning soat kabi muntazam ishlashini ta'minlaydi. Bu esa insonning hamisha tetik va yosh bo'lib yurishiga sabab bo'ladi.

Xaddersfild universiteti olimlari anorning al'sgeymer xastaligiga eng yaxshi davo ekanligini aniqlashgan. Bu xastalik vitaminlar yetishmasligi natijasida tez keksayib qolish bilan bog'liqdir. Olimlarning fikricha, anor tarkibidagi punikalagin bosh miyadagi to'qimalarning yemirilishiga yo'l qo'ymaydi. Anor tarkibidagi «anti-age» moddasi esa terining burishishiga qarshilik ko'rsatib, ajinlardan saqlaydi.

Shuning uchun xalq tabobatida «Anorni kundalik ovqatlanish ratsioniga kiritsangiz, keksalik eshigingizga yaqinlashmaydi», deya ta'kidlanadi.

Tojik xalq tabibi Hamid Zohidovning «Kanzi shifo» kitobida anorni doimiy ravishda iste'mol qilishning ayrim sabablari aytilgan:

1. Gemoglobin qon tarkibini hosil qiluvchi eng muhim qon sharchalari bo'lib, kislorodni qayta ishlash vazifasini bajaradi. Agar surunkali chanqoq, bosh aylanishi va lohaslikni



sezsangiz, bu gemoglobin miqdori kamayib ketganidan darak. Bu holatda kuniga bitta anorni siqib, suvini iching.

2. Quritilgan anor po'chog'ini ko'k choy bilan birga choynakka solib, qaynoq suv bilan damlang. Bu choyni kechasi uxlashdan oldin ichsangiz, tiniquib uxlaysiz.
3. Anor po'chog'i qaynatilgan suv bilan og'iz chayqasangiz, tish og'rig'i, milk yallig'lanishi va shamollashidan xalos etadi. Chunki unda og'iz bo'shlig'idagi bakteriya va viruslarga qarshi kurashish xususiyati mavjud.
4. Bundan tashqari, bu qaynatmadan issiqligida tomog'ingizni g'arg'ara qilib, 2-3 osh qoshiq ichib yuborsangiz, tomoq og'rig'i va nafas yo'lidagi shamollashdan qutulasiz.
5. Xuddi shu qaynatmani och qoringa kuniga 3-4 mahal ichsangiz, ichaklar infeksiyadan tozalanadi. Ich og'rig'i, disbakterioz va dizenteriyadan xalos bo'lasiz.
6. Anor po'sti yuz terisiga ham foydalidir. Agar yuzingiz o'ta yog'li, husnbuzarlarga to'la va notekis bo'lsa, anor po'stini zaytun yog'iga chala qovurib, biroz sovuting va iliq holatda yuzingizga surting. Niqobni 5-10 daqiqa ushlagach, iliq suvda chaying.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Baymetov K. I., Shreder Ye. A., Axmedov Sh. M., Qayimov A. Q. Anorni fermer xo'jaliklarida ko'paytirish texnologiyasi. – Toshkent. 2015.
2. Bo'riev X.Ch va boshqalar. Mevali va rezavor - mevali o'simliklar bilan tajribalar o'tkazishda xisoblar va fenologik kuzatuvlar metodikasi (uslubiy qo'llanma) – Toshkent - 2014
3. Mirzaeva S. va boshqalar. Anor//O'zbekiston qishloq xo'jaligi.-2014.
4. <http://ziyo.edu.uz/rus/showinfo>
- Elektronnaya versiya knigi Ovomevodstva, baxchevodstvo, plodovodstvo i vinogradarstvo Uzbekistana.
5. <http://www.bfpais.ru> Plodovodstvo i vinogradarstvo
6. www.lnau.lg.ua/scien_r9.htm Plodovodstvo i sadovodstvo. Issledovaniya otnosyatsya k viloyati plodovodstva i sadovodstvu