

ANORNING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI

**Begmatov Abdusamad Mamatqulovich
Raimnazarova Gulbahor Abdujabborovna**

Anatatsiya: Maqola *Punica granatum*. L ning navlari, o'rganilganlik darajasi, uning shifobaxslik xususiyatlari, oziq-ovqat sifatida axamiyati, sanoat, farmaseftika, kosmetika, sanoat, qishloq xo'jaligidagi ahamiyati, butun jahonda tutgan o'rni haqidama'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: *punica granatum* .L navlari, harorat, oziq ovqat, kosmetika, tibbiyot.

Kirish: Anor butun dunyoda insonlarning ko'pgina hastalıklariga davo bo'lib kelmoqda. Bu esa o'z navbatida anorga bo'lgan ehtiyojning ortishiga anor maydonlarining kengayishiga sabab bo'lmoqda. Shuning uchun ham hozirgi kunda anorning hozirgi kunda juda ko'plab navlari yaratilmoqda. Butun dunyo jadallik rivojlanayotgan bir vaqtda, turli hil ko'zga ko'rinmas mikroorganizmlar, radiatsion nurlar ta'sirida, noto'g'ri ovqatlanish va boshqalar natijasida har xil hastalıklarning soni ortib bormoqda. Shuning uchun ham hozirgi kunda insonlar hayotini yaxshilash, ularning oziq ovqatga bo'lgan ehtiyojini qondirish, farmaseftika, tibbiyot sohasida samarali fudalaniladigan mahsulotlarni yaratish hozirgi kunda dolzarb masalalardan biri bo'lib turmoqda. Shu borada turli xil ishlar olib borilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 28-yanvardagi PQ-4575-son "O'zbekiston Respublikasi qishloq xo'jaligini rivojlantirishning 2020-2030 yillarga mo'ljallangan strategiyasida belgilangan vazifalarni amalga oshirish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarorida sohani rivojlantirishning istiqbollari belgilab berildi. O'zbekiston Respublikasi Respublikasi Vazirlar mahkamasining "Farg'ona Viloyatida anor yetishtirishni ko'paytirish va sohani rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi 2018-yil 4-oktabrdagi 791-son qarorida Farg'ona Viloyatida anor yetishtiruvchi xo'jaliklarni tshkil etish va ushbu faoliyat bilan shug'ullanuvchi xususiy sektor vakillariga ko'maklashish ilmiy tadqiqot institutlari bilan hamkorlikda ilmiy ishlar olib borish, innavatsion resurs tejamkor tehnologiyalar, asosida anor ko'chatlarini va mahsulotlarini yetishtirish uni qayta ishlashni kompleks rivojlantirish, sohaning eksport salohiyatini yanada yuksaltirish hamda aholi bandligi va daromad darajasini oshirishga alohida etibor qaratigan.

Sharq aholisi anorni mevalar shohi deb ataydi. Anor xususiyatlari insoniyat tomonidan uzoq vaqt davomida o'rganilgan qadim zamonlarda mevalar tanani qo'llab quvvatlaydi va qalbdagi haqiqiy sevgini paydo qiladi deb ishonishgan.. vaqt o'tishi bilan olimlar ekzotik noziklikning immunitet tizimini mustahkamlashi va organizmga ko'plab kasalliklarga qarshi kurashishga yordam berishini isbotladilar. Anorning dorivorlik xususiyatlari juda ham ko'p hisoblanadi. Anor nafaqat meva balki butun vitamin kompleksidir.

C-immun tizimini, asab tizimini mustahkamlashga yordam beradi.

P-qon tomir devorini mustahkamlaydi.

E-qarishning oldini oladi, mushaklarni mustahkamlaydi, kuchli antioksidant,

B5 – "anti-stress" vitamin I,

B6- oqsillar almashinuvda yetakchi hisoblanadi.

B12-jigar faoliyatini yaxshilaydi, xotirani mustahkamlaydi.

Anor tarkibida ko'p miqdorda kaliy, mis, va fosfor mavjud. minerallar organizmning immune tizimini yaxshilaydi. S vitamining yuqori miqdori tufayli anor virusli kasalliklarga qarshi kurashda ajralmas vositadir. Anorning barcha qismlari foydali hisoblanadi. Anorning baarcha foydali hususiyatlariga quydagilar kiradi.

-gemoglobinni oshiradi, anemiyaning profilaktikasi hisoblanadi.

- immunitetni oshirib kasalliklarga chidamli qiladi.

-tanadagi kuchli isitmani yengillashtirishda samarali hisoblanadi.

- "yomon" xolestetin ko'rsatgichlarini pasaytiradi.

-asab tizimiga ijobiy ta'sir qiladi. tashvish hissini yo'qotadi.

-glukoza darajasini normallashtiradi, diabet rivojlanish xafini kamaytiradi.

-qon bosimi ko'trilganida bosimni pasaytiradi, qon hosil bo'lishini yaxshilaydi.

-yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega, organizmga infeksiyani yengishiga yordam beradi, qon tomirlarni mustahkamlaydi.

-yurakni qo'llab quvvatlaydi, yurak patologiyalari paydo bo'lishini oldini oladi.

-mikroblarga qarshi ta'sir ko'rsatadi, bakteriyalarning ko'payishini oldini oladi.

Shuningdek bu mevada shaker miqdorini kamaytiradigan o'ndan ortiq aminokislotalar, fruktoza, glukoza va saxaroza mavjud. Ya'ni diabet bilan og'rigan odamlar uchun bu ajoyib vositasir. Bundan tashqari u taninlar, kalsiy, kaliy, temir, fosfor, natriy, sink, margnesni o'z ichiga oladi. Yuqoridagi barcha foydali moddalar tufayli anor tanamizga juda yaxshi yordam beradi. Aynan:

Dizenfeksiyalovchi hisoblanadi va u bilan yaxshi kurashadi dizenteriya, coli va sil kasalligi biriktiruvchi xususiyatlarga ega bo'lgan diareyaga yordam beradi.

Qon tomir devorini mustahkamlaydi qon aylanish tizimining butun faoliyatini yaxshilaydi, shuning uchun uni operatsiyadan keying davrda shuningdek qariyalarda qo'llash tavsiya etiladi.

Yurak bilan bog'liq muammolar bo'lsa, bu yerda ham anor yordamga keladi, u yurak mushaklarini kuchaytirishga yordam beradi.

S vitamini tufayli anor shamollashda foydali grippga dosh berishga yordam beradi. Organizmlarni zarali viruslardan himoya qiladi, yo'tal, tomoq og'rig'I va bronxial astma kasalliklrida yordam beradi

Anor tarkibidagi mikroelementlar ateroskleroz, kamqonlik, bezgak, tananing charchashida samarali yordam beradi.

Ratsioningizda anorni muntazam istemol qilish saraton hujayralarining paydo bo'lishining oldini oladi.

Anor bosh og'rig'I uyqusizlik, isitma bilan kurashishga yordam beradi, ishtahani yaxshilaydi qondagi gemogloblin darajasini oshiradi.

Anor organizmdagi radioaktiv moddalarni olib tashlash xususiyatiga ega. Anorning foydali xususiyatlari ko'pligi tufayli insoniyatning unga bo'lgan ehtiyoji kundan kunga ortib bormoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xamidov A, Nabiyev M, Odilov T, O'zbekiston o'simliklar aniqlagichi. T: "O'qituvchi" 1987-328b
2. **Usmonov** A.U. Yovvoyi meva daraxtlari. T: "O'zbekiston" 1979-29s
3. Xaydarov K, Xojimatov K. O'zbekiston o'simliklari. (o'rta maktab biologiya o'qituvchilari uchun qo'llanma.) T: "O'qituvchi" 1979-208b
4. Yusupov T.Q Anorni yashil qalamchalardan ko'paytirish. T.: UzNIINTI, 1981