

## BEHINING INSON SALOMATLIGIGA IJOBIY TA'SIRLARI

**Marimova Iroda Abduraximovna**  
*Urganch Abu Ali ibn Sino nomidagi  
Jamoa salomatligi texnikumi o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada behining shifobaxsh xususiyatlari yoritilgan bo'lib, uni istimol qilish va undagi vitaminlar haqida ma'lumot berilgan. Ushbu maqola behi mevasining inson a'zolarining qaysi biriga qanday foyda qilishi haqidagi ma'lumotlarni ham o'z ichiga oladi.*

**Kalit so'zlar:** *behi, shifobaxsh, meva, kuz, vitamin.*

## ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ АЙВЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.

**Маримова Ирода Абдурахимовна**  
*Преподаватель техникума общественного  
здравоохранения Именем Ургенча Абу Али ибн Сины*

**Аннотация:** *В данной статье описаны целебные свойства айвы, ее употребление и витамины. В этой статье также содержится информация о пользе плодов айвы для каких органов человека.*

**Ключевые слова:** *айва, лекарственная, плоды, осень, витамин.*

## POSITIVE EFFECTS OF QUINCES ON HUMAN HEALTH.

**Marimova Iroda Abdurakhimovna**  
*In the name of Urganch Abu Ali ibn Sino  
Teacher of the technical school of public health*

**Abstract:** *This article describes the healing properties of quince, its consumption and vitamins. This article also contains information about the benefits of quince fruit for which of the human organs.*

**Key words:** *quince, medicinal, fruit, autumn, vitamin.*

Ona tabiat in'omi hisoblangan mevalarning turlari ko'p. ular inson arganizmi uchun zarur bo'lgan turli vitaminlarni o'zida jamlagandir. Shular qatori kuz faslida ayniqsa foydali vitaminlarga boy mevalar ko'plab pishib yetiladi. Shulardan biri hisoblangan behi ham ser-vitamin mevadir. Ushbu ajoyib mevadan xalq tabobati va kosmetologiyadan ham foydalanish mumkin.

Bitta behini ikkiga bo'lib, urug'idan ajrating. Alohida idishda 100-150 gr suv bilan aralashtirib, olovga qo'ying. O'rtacha olovda quyuqroq ko'rinishga kelgunicha qaynating. So'ng olovdan olib, iliq holatda 1osh qoshiqdan kuniga 3 maxal ovqatdan oldin ichishingiz mumkin. Har kunga damlama yangidan tayyorlanadi. Quruq yo'tal, bronxlar shamollashida tavsiya etiladi.

O'rtacha kattalikdagi behini urug'idan tozalab, 2 choyqoshiq asal bilan to'ldiring. So'ng 15 daqiqaga gaz pechiga qo'yib, yumshatib pishiring. Asalli behini bir kunda bir marotaba iste'mol qilish kifoya. Kamqonlik, hazm qilish faoliyati bilan bog'liq muammolarda asqotadi.

Behi mevasining bir oshqoshiq quritilgan bargi va shuncha miqdorda tozalangan urug'ini 200 ml qaynagan subga damlab, olovga qo'ying. 5-6 daqiqa o'rtacha olovda qaynagach, tagini o'ching-da, biroz sovuting. Ta'bga ko'ra asal bilan aralashtirib, 1 oshqoshiqdan kuniga 3-4 mahal qabul qiling. Bu damlama peshob haydovchi hususiyatga ega.

3 ta behi mevasini tog'rab, sharbatsiqqichdan o'tkazing. Ta'bga ko'ra asal bilan aralashtirib, oz-ozdan kun davomida qabul qiling. Asal qo'shilgan behi sharbati qabziyatni oldini olishda foydali bo'lib, immunitetni mustaxkamlashga yordam beradi. Agar sizni tistit qiynayotgan bo'lsa, kuniga 50-80 gr yangi siqilgan behi sharbatini iste'mol qiling. Tarkibidagi foydali moddalar peshob ajralishini yaxshilasa, bakteriyalarga qarshi hususiyati kasallikda ko'makchi vositadir.

Bir hafta davomida mana bu usulga rioya qilishingiz mumkin: har tanovuldan so'ng asal bilan bug'da tayyorlangan yarimta behi bo'lagini iste'mol qiling.

Agar asalga allergiyangiz bo'lsa, 1 oshqoshiq behi murabbosini bilan aralashtirish mumkin. Meva tarkibidagi foydali hususiyatlarga ko'ra asabni tinchlantirishga yordam beradi. Kun ora yarimta behi mevasini ozroq sariyog' va ta'bga ko'ra asal bilan bug'da tayyorlab, asosiy tanovuldan so'ng desert sifatida iste'mol qiling. Behining bu ko'rinishda iste'mol qilinishi ishtaxani yaxshilab, shirinlik o'rnini bosa oladi. Behi mevasi tarkibida oshlovchi moddalar bo'lgani bois ich ketishi holatlari, tez-tez ich buzilishlariga moyilligi borlar, shuningdek kichik yoshdagi bolalar uchun xomligicha yeyish tavsiya etilmaydi. Ozroq asal yoki sariyog' bilan bug'da yoki gaz pechida pishirilgan ko'rinishda oz-ozdan iste'mol qilish kerak.

Behining bir bo'lagini qirg'ichdan o'tkazib, hosil bo'lgan sharbati bilan yuz terisini arting-da, 15 daqiqadan so'ng iliq suvda chaying. Bu mevali losyon yog'li yuz terisida yog'lashishni oldini oladi. Qirg'ichdan chiqarilgan behi bo'tqasidan yuzga husnbuzarlar toshishida foydalanish mumkin. Buning uchun meva bo'tqasini namlangan yuz terisiga tekis surtib, 15 daqiqadan so'ng iliq suvda chayiladi.

Behi urug'ini 100 gr qaynagan suvga damlab 5 daqiqa davomida chayqatib turing. So'ng aralashmani dokadan o'tkazib, quyoshda qoraygan yoki qizargan teri yuzasini yengil artishingiz mumkin. Hususiyatiga ko'ra behi urug'idan tayyorlangan aralashma terini oqartirib, me'yoriy holatini tiklaydi.

Bir dona tuxum oqini ko'pirtirib, teng miqdorda behi sharbati, odekolon va kamfara spirti bilan aralashtirib, yuz terisi artiladi. 15 daqiqadan so'ng iliq suvda chayiladi. Bunday niqob yuz terisini oqartirish va turli harakterli toshmalardan xoli etishda qo'llaniladi. Behi daraxtining tozalangan cho'plariga g'osht qiymasidan lo'la kaboblarni yasab, o'simlik yog'ida qovuring. So'ng archilgan sabzavotlar bilan qozonga terib, dimlang. Bunday usulda tayyorlangan lo'la kabob behining o'ziga xos ta'mi bilan birlashib, taomingiz yanada hushxo'r va mazali bo'ladi.

Ulug' hakim Abu Ali ibn Sinoning "Tibbiy o'gitlar" kitobida behining yuz bir xosiyati sanab o'tiladi va shunday yoziladi:

"...Cho'qqa ko'milgani yengilroq va foydaliroq. U shunday pishiriladi: ichini kovlab urug'i chiqariladi va ichiga asal solib usti loylanadi, so'ng qo'rga ko'miladi. Behi yog'i kal yaralarida ishlatiladi, siqib olingan suvi astmada foydali. U qon tuflashni ham to'xtatadi. Urug'i tomoq qirilishini yo'qotib, o'pka nayini yumshatadi. Shuni ham aytish kerakki, behini juda ko'p iste'mol qilish asab og'riqlarini keltirib chiqaradi. U chanqovni bosadi, siqib olingan suvi siydik yo'lga tomizilsa, peshob achishtirib tushishida foyda qiladi". Biz yuqorida keltirgan ma'lumotlar ilm-fan aniqlagan ma'lumotlardir, lekin ishonamizki kuzgi mevalarning inson salomatligiga ijobiy ta'sirlari juda ko'pdir.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Oripov. "Urug'li intensiv meva bog'lari" 2013-yil.
2. Xolnazar Urolov Yoqubov Xayriddin. "O't-giyohlar va mevalar xosiyati" 2011-yil
3. Xolmatov H.X., Habibov Z. H., Farmakognoziya [Darslik], T., 1967;
4. Nabiyev M, Shifobaxsh giyoxlar, T., 1980;
5. Hojimatov Q., Olloyorov M. , O'zbekistonning shifobaxsh usimliklari va ularni muhofaza qilish, T., 1988;
6. Xoliqov K., O'zbekiston janubidagi dorivor o'simliklar, T., 1992;
7. Hoji matov Q.H., Yo'ldoshev K.Y., Shogulomov U.Sh., Hojimatov O.Q., Shifobaxsh giyoxlar dardlarga malham (Fitoterapiya), T., 1995;
8. M urdoxayev Yu.M. Kultura lekarstvennix rasteniy v O'zbekistane, T., 1988.