

## SHIFOBAXSH MANDARIN —QISHNING OLTIN NE'MATI

**Teshaboyev Nodirbek Ikromjonovich**  
*Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi*  
**Mirodilova Odinoxon Abdumutal qizi**  
*Farg'ona davlat universiteti talabasi*

**Annotatsiya:** *Mandarin iste'moli ishtahani ochadi, organizmdagi moddalar almashinuvi jarayonini yaxshilaydi, umumiy quvvat beruvchi va mikroblarga qarshi kurashuvchi hisoblanadi. Mandarindan olinadigan ko'plab foydalarga qaramay, ularning me'yordan ortiq iste'moli allergik reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin.*

**Kalit so'zlar:** *mandarin, subtropik, tropik, vitamin, sharbati, suv, po'stlog', bronxial, astma.*

**Абстрактный:** *Употребление мандарина повышает аппетит, улучшает обмен веществ, является общим тонизирующим и противомикробным средством. Несмотря на множество преимуществ мандаринов, их чрезмерное употребление может вызвать аллергические реакции.*

**Ключевые слова:** *mandarin, субтропический, тропический, витамин, сок, вода, кора, бронхиальная, астма.*

**Abstract:** *Eating tangerine increases appetite, improves metabolism, and is a general tonic and antimicrobial agent. Despite the many benefits of tangerines, consuming them in excess can cause allergic reactions.*

**Key words:** *tangerine, subtropical, tropical, vitamin, juice, water, bark, bronchial, asthma*

### KIRISH

Prezidentimiz Sh.Mirziyoyev 2020 yil yakunlari bo'yicha 2021 yil Parlamentga murojatnomasida, Mamlakatimiz qishloq xo'jalik tizimida amalga oshirilayotgan ulkan o'zgarishlar jumladan, qishloq xo'jaligidagi islohotlar, yer maydonlari to'liq xususiy klaster va kooperasiyalarga berilgani paxtachilikda hosildorlikni bir yilda o'rtacha 10 foizga oshirish imkonini yaratilganligi, bu yil 91 ming gektar yer maydoni qaytadan foydalanishga kiritilganligi 133 ming gektar yoki o'tgan yilga nisbatan 2 barobar ko'p maydonda suvni tejaydigan texnologiyalar joriy etilganligini ta'kidlab o'tdi.

Mandarin (*Citrus reticulata*)—rutadoshlar oilasining sitruslar turkumiga mansub doim yashil daraxtlar va butalar turi, mevali ekin. Mandarin subtropik va tropik (Yaponiya, Xitoy, Ispaniya, Meksika va b.) hududlarda ekiladi. Vatani — Xitoy. O'zbekistonda 20-asrning 70-yillaridan maxsus issiqxona va transheyalarda payvanddan o'stirilgan past bo'yli navlari yetishtiriladi. 5—6 yoshda bir tupi 40 kg meva beradi. Doim yashil daraxti balandligi 3 m ga boradi. Mandarin sovuqqa chidamli. Ohak va gumusga boy tuproklarda yuqori hosil olinadi. Mandarin asosan, payvand yo'li bilan ko'paytiriladi. Ayni paytda mamlakatimizning barcha hududlarida mandarinning 1 ta navi yetishtiriladi. Bugungi kunda yurtimizda yetishtirilayotgan limon mahsuloti Afg'oniston, Eron, Turkmaniston kabi mamlakatlarga

eksport qilinmoqda. Mandarin navi-Klimentin navi Shox-shabbasi qalin katta bo'lmagan daraxtchadir. Novdalari tikansiz. 2-3 yilda hosilga kiradi. Mevasi sharsimon shaklda, po'sti yupqa, silliq yoki biroz g'adir-budur, qizil-to'q sariq rangda. Har yili mo'l hosil beradi. Mevalari noyabr-dekabr oylarida pishadi. Navning o'suv davri 220-240 kun, o'simlik bo'yi 2-2,5 m, hosildorligi 130-150 s/ga, bir tupdagi hosil vazni 10 kg, bir dona meva vazni 80-100 g. Navning afzalligi – tez hosilga kiradi va hosildor. Qayerda yaratilgan: Italiya.



2015-yil Davlat reyestriga kiritilgan. Mamlakatimizning barcha hududlarida ekish uchun tavsiya qilingan.

Uning foydali xususiyatlari: Ushbu meva tarkibida organik kislotalar, shakar, askorbin kislotasi, tiamin, rutin va fitonsidlar mavjud. Terisida katta miqdorda efir moyi bor. Mandarinning to'yimlilik darajasi 53 kkal. Mandarinlar B va S vitamini uchun ajoyib manbadir. Kuz-qish mavsumida immunitetni mustahkamlash uchun organizmdagi vitaminlar zaxirasini to'ldirib borish muhim ahamiyatga ega. Mandarin iste'moli ishtahani ochadi, organizmdagi moddalar almashinuvi jarayonini yaxshilaydi, umumiy quvvat beruvchi va mikroblarga qarshi kurashuvchi hisoblanadi. Mandarindan olinadigan ko'plab foydalarga qaramay, ularning me'yordan ortiq iste'moli allergik reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin. Me'da shirasi kislotasi oshishi bilan kechuvchi gastrit va ichaklardagi yallig'lanish xastaliklarida mandarin tanovul qilish tavsiya etilmaydi. Vitaminga boy Bir dona mandarinda kundalik me'yor hisoblangan C vitaminining 31 foizi bo'ladi. Shuningdek B guruhi vitaminlari, A provitamini hamda P, K vitaminlari mo'l bo'libgina qolmay, askorbinka va minerallangan tuzlarni ham o'z ichiga oladi. Mandarin kasallik keltirib chiqaruvchi bakteriyalar bilan tabiiy antibiotiklar kabi kurashish xususiyatiga ega bo'lgan fitonsid moddasiga ham boy sanaladi. Shu sabab ham undan tayyorlangan sharbat yuqori harorat va shamollashda yaxshi samara beradi. Tibbiyotda aniqlanishicha, mandarin ichak peristaltikasini bo'shashtirish xususiyatiga ega. Tarkibidagi fitonsidlar esa bakteriyalarga qarshi kurashadi. Shuning uchun ham ich ketishidan aziyat chekayotgan bemorlarga mandarin iste'mol qilish yoki uning sharbatidan ichish tavsiya Agar tushkunlik sizni tark etmasa, mandarin mevasidan iste'mol qiling. Bunday vaqtda uni hidlash ham juda foydali. U kayfiyatni ko'tarib, kishiga xotirjamlik baxsh etadi. Mandarindan tayyorlangan sharbatni tungi uyqudan avval ichish asab tizimini yaxshilaydi hamda uyquni me'yorlashtiradi. Chunki yurak mushaklarini mustahkamlash uchun ham mandarindan o'tadigani yo'q. Buning uchun uning mevasini oq po'stlog'i bilan iste'mol qilsangiz, kifoya. Quruq yuz uchun mandarinli niqob juda foydali. Po'stidan tozalangan mandarinni maydalab to'g'rab, 2 osh qoshiq yog'li smetana solib, blenderda aralashiring. Toza yuz va bo'yinga niqobni 20 daqiqaga surtib, so'ng iliq suv bilan yuvib tashlang. Agar yuzni oziqlantiruvchi ushbu niqobdan haftasiga 2-3 marta foydalansangiz, u terini yoshartiradi va o'zgacha ko'rk beradi. Yarimta mandarin mevasini ezib, 1 dona tuxum

sarig'i bilan aralashiring-da, 1 osh qoshiq limon sharbati qo'shing. Keyin yuzingizga surtib, 15 daqiqa o'tgach, yuving. Yuzingiz nihoyatda tiniqlashadi va taranglashib qoladi. Agar sizni yo'tal qiynab qo'ysa, quritilgan yoki yangi ezilgan 2 osh qoshiq mandarin po'stiga 1,5 stakan suv quyib, past olovda 5-7 daqiqa qaynating va 1 soatga damlab qo'ying. Damlama tayyor bo'lgach, undan kuniga 3-4 mahal iliq holda ovqatdan 20 daqiqa oldin 2 osh qoshiqdan qabul qiling. Shuningdek, tungi uyqu davomida o'pka va bronxlarda yig'ilgan shilimshiq ajralmalar (balg'am)ni nahorga mandarin sharbatini qabul qilish bilan bartaraf etish mumkin. Retsept: quruq yo'talni yengillashtirish va balg'am yengil ko'chishi uchun 1 dona mandarin po'stining 4/1 qismini quritib, 1 stakan qaynagan suvda damlang. Suyuqlikni choy o'rnida kuniga 2-3 mahal ichish mumkin. Kuniga to'rt dona mandarin iste'mol qilinsa, salomatlikka zarar bo'lmaydi. Bu meva juda foydali, immunitetni mustahkamlaydi, organizmdan toksinlarni chiqaradi, kayfiyatni ko'taradi. Shuning uchun "Bir sutkada o'rtacha miqdori – 4 dona mandarinlarni meyorida har kuni iste'mol qilish mumkin". Mandarin kam kaloriyalı meva hisoblanadi, shu bilan birga vitaminlarga, shu jumladan S vitaminiga boy. Iste'mol qilishdan oldin mandarinni iliq suvda yuvish zarur. Chunki ularni uzoq vaqt saqlash uchun organizmga zararli bo'lgan moddalar bilan ishlov berilgan bo'lishi mumkin. Mandarin miqdoridan ko'p iste'mol qilish allergik reaksiyalarga olib kelishi, oshqozon-ichak trakti surunkali kasalliklarining kuchayishiga olib kelishi mumkin, chunki mevada ko'p miqdorda klechatka mavjud. Parhez shifokortlar mandarinni ertalab va kunduzi soat 5 gacha iste'mol qilishni maslahat berishdi. Asosiysi – ularni och qoringa iste'mol qilish kerak emas. Oddiy tavsiyalarga amal qilinsa, mandarin inson salomatligiga ijobiy ta'sir qiladi: toksinlarni chiqaradi, immunitetni mustahkamlaydi va kayfiyatni yaxshilaydi. Surunkali tonzillit va angina qiynaganida har soatda iliq mandarin sharbatini oz-ozdan to tuzalib ketguncha ichish tavsiya etiladi. Yuqori harorat va shamollashda bir kunda 3-4 marta yarim stakan iliq holatdagi mandarin sharbatini iching. Istasangiz, sharbatga ozgina suv qo'shing. Ishtaha qochganda va oshqozon faoliyati buzilganda parhez bilan birgalikda taomlanishdan 30 daqiqa oldin bir kunda 2-3 marta yarimta mandarinni tanovul qiling. Erta tongda och qoringa bir stakan mandarin sharbatini ichish bronxial astma va kuchli bronxitda yordam beradi. Gijjalarga qarshi kurashda dori vositalari bilan birgalikda

### ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Anvarjonovich D. Q., Ikromjonovich T. N. Influence Of Microelement Fertilizers In Foliar Feeding Of Cotton On Changes In Cotton Boll Weight //Texas Journal of Agriculture and Biological Sciences. – 2024. – T. 24. – С. 16-19.
2. Teshaboeva, M., D. Abdug'Anieva, and S. Raximjonova. "ТАКРОРИЙ ЭКИЛГАН МОШ ҲОСИЛИ ТАРКИБИДАГИ ПРОТЕИН МИҚДОРИ." Scienceandinnovation 1.D7 (2022): 517-526.
3. Давронов Қ., Тешабоев Н. МИКРОЭЛЕМЕНТЛИ ЎҒИТЛАРНИ ЎСИМЛИКНИ БАРГИ ОРҚАЛИ ҚЎЛЛАШНИНГ ҒЎЗАНИ 1000 ДОНА ЧИГИТ ВАЗНИ ҲАМДА БИР КЎСАҚДАГИ ПАХТА ВАЗНИ НИНГ ЎЗГАРИШИГА ТАЪСИРИ //Science and innovation. – 2023. – Т. 2. – №. Special Issue 8. – С. 1811-1815.

4. Anvarjonovich D. Q., Ikromjonovich T. N. Influence Of Microelement Fertilizers In Foliar Feeding Of Cotton On Changes In Cotton Boll Weight //Texas Journal of Agriculture and Biological Sciences. – 2024. – Т. 24. – С. 16-19.

5. Тешабоев Н. И., Сайрамов Ф. Б. РАЗМНОЖЕНИЕ ВАЛЕРИАНЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ (VALERIANA OFFICINOLIS) //Science and innovation. – 2023. – Т. 2. – №. Special Issue 6. – С. 69-71.

6. Teshaboyev N., Muhammadaliyev M., Xalilov A. SOIL PROTECTION IN MINING //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. 8. – С. 489-492.