

## SHAKARNI KAMAYTIRADIGAN O'SIMLIK.

*Samarqand davlat tibbiyot universiteti. Samarqand, O'zbekiston*  
*Xasanova Gulbahor Raxmatullayevna*  
*SamDTU, Farmakognoziya va farmatsevtik texnologiyalar kafedrası assistenti*  
*Saidmuradov Bekjon Azizjon o'gli*  
*SamDTU, Farmatsiya fakulteti 203-guruh talabasi*  
*Ximmatova Maryam Abdumajidovna*  
*SamDTU, Farmatsiya fakulteti 403-guruh talabasi*

**Annatatsiya:** Qandli diabet - bu odamga butun umri davomida hamroh bo'lishi mumkin bo'lgan kasallik (tug'ma shakl) yoki uni har qanday yoshda (orttirilgan shakl) deb atasak ham bo'ladi. Ammo bu kasallik o'limga olib kelmasa ham, odamga noqulaylik tug'diradi, uning hayotini cheklaydi va uni ma'lum turmush tarzini olib borishga majbur qiladi.

**Kalit so'zlar:** qandli diabet, o'simlik, bo'tqa, o'rinbosar, kasallik, choy, damlama.

**Аннотация:** Сахарный диабет – заболевание, которое может сопровождать человека на протяжении всей жизни (врожденная форма) или можно назвать его в любом возрасте (приобретенная форма). Но даже если это заболевание не приводит к смерти, оно причиняет человеку дискомфорт, ограничивает его жизнь и заставляет вести определенный образ жизни.

**Ключевые слова:** диабет, растение, каша, заменитель, заболевание, чай, настой.

**Abstract:** Diabetes mellitus is a disease that can accompany a person throughout his life (congenital form) or can be called at any age (acquired form). But even if this disease does not lead to death, it causes discomfort to a person, limits his life and forces him to lead a certain lifestyle.

**Key words:** diabetes, plant, porridge, substitute, disease, tea, infusion.

Qandli diabet - bunday tashxis bilan biz tananmizga kasallik bilan kurashishda va uning namoyon bo'lish ehtimolini kamaytirishda yordam bera olamiz va shart. Nafaqat dori-darmonlar, balki tanamiz uchun juda ko'p foydalarni o'z ichiga olgan tabiat ham yordamga kelishi mumkin.,asosiysi ulardan to'g'ri foydalanishni o'rganish.

Ajdodlarimiz asrlar davomida tabiatning bizga berayotgan ne'matlaridan foydalanib, giyohlar, daraxt va o'simliklarning shifobaxsh xususiyatlarini o'rganib kelishgan. Ko'p yillar davomida to'plangan bu bilimlarning barchasi sog'lig'imizni saqlash, tiklash va uzaytirishga qaratilgan nodori mahsulotlar ishlab chiqarishda qo'llaniladi.Tabiat diabetga qarshi kurashda ham bizga yordam beradi. O'tlar, damlama- qaynatmallar, choylar va boshqa mahsulotlar tanangizni qayta tiklashga va

energiya bilan to'ldirishga yordam beradi. Ba'zi o'simliklarning diabetning namoyon bo'lishini kamaytirish qobiliyati an'anaviy tibbiyotda uzoq vaqtdan beri qo'llanilgan. Turli o'simliklarning gipoglikemik ta'sirining mexanizmi xilma-xil va to'liq tushunilmagan (bir qator o'simliklarda insulina o'xshash moddalar, aminokislotalar, faol moddalar va oltingugurtni o'z ichiga olgan boshqa gipoglikemik moddalar mavjud). Hozirgi vaqtda noan'anaviy yordamchi vositalar tobora ko'proq foydalanilmoqda, ularning eng qadimgi o'simlik gipoglikemik agentlari. MDHda o'sadigan 300 turdagi yovvoyi dorivor o'simliklardan 100 dan ortig'i gipoglikemik ta'sirga ega.

2014-yilda obro'li jurnalda chop etilgan tahlil shuni ko'rsatdiki, diabetga chalingan odamlarda glyukemik nazoratni yaxshilash uchun o'simlik vositalaridan foydalanish uchun ishonchli dalillar yo'q. Sharh shuningdek, o'simlik mahsulotlari standartlashtirilmaganligi, faol moddalar tarkibida farq qilishi va boshqa dorilar bilan o'zaro ta'sir qilishi mumkinligi ta'kidlangan, shuning uchun diabet bilan og'rigan bemorlar o'z shifokorlariga o'simlik mahsulotlarini ishlatish haqida aytib berishlari muhim.

O'tlar nima uchun ishlatiladi?

2-toifa qandli diabet - bu glyukoza muvozonatining buzilishi natijasida yuzaga keladigan endokrin kasallik. Oshqozon osti bezi hayotiy gormon insulinini etarli miqdorda ishlab chiqaradi, ammo u shakarni parchalay olmaydi, chunki to'qimalarning glyukoza sezgirliги buziladi. Normoglikeymiyaga erishish uchun, ya'ni normal glyukoza darajasi, shakarni kamaytiradigan dorilar, maxsus parhez va jismoniy mashqlar qo'llaniladi. 2-toifa diabet uchun o'tlar ham qonda glyukoza darajasini pasaytirish, tanani vitaminlar bilan to'yintirish va immunitetni tiklash qobiliyatiga ega.

O'simlik vasitaridan foydalanish maqsadlari:

Qon va siydikda glyukoza darajasini normallashtirish. Ba'zi o'simliklar tarkibidagi tabiiy insulina o'xshash komponentlar tufayli o'tlardan muntazam foydalanish bilan shakarni kamaytiradigan dorilarning dozasini kamaytirish va ba'zan ularni qisman almashtirish mumkin;

ortiqcha glyukoza tanadan tabiiy ravishda olib tashlash;

ko'z, jigar, buyraklar, qon tomirlari, teriga zarar etkazish kabi diabetning bunday oqibatlarini oldini olish;

oshqozon osti bezining faoliyatini tiklash;

umumiy salomatlikni mustahkamlash, immunitetni oshirish;

psixologik farovonlikni yaxshilash, uyquni normallashtirish.

O'simliklar bemorning tanasini ishqoriy valentlik bilan boyitadi, ishqoriy zaxirani ko'paytirishga yordam beradi, to'qimalardan glyukoza shiqib ketishini oshiradi va shu bilan glikeymiya darajasini pasaytiradi. O'simliklar vitaminlarga boy, shu jumladan B guruhi, metabolik jarayonlarni yaxshilashga yordam beradi. Ba'zi

o'simliklar ichakda uglevodlarning so'rilishini sekinlashtiradi va jigarning glikogen hosil qiluvchi funksiyasiga ta'sir qiladi. O'simlik gipoglikemik maxsulotlari zararli, nojo'ya ta'sirlarga ega emas va kumulyatsia xossasiga ega emas. Ular kasallikning og'irligi va angionevropatiyalarning og'irligidan qat'iy nazar, har qanday yoshdagi bemorlarga buyurilishi mumkin. Ratsion fonida monoterapiya sifatida ular faqat 2-toifa diabetning engil shakllari uchun qo'llaniladi. Boshqa har bir kishi uchun ular insulin terapiyasi yoki tabletkali sulfanilamid preparatlarini qabul qilish fonida qo'shimcha vosita sifatida tavsiya etiladi. O'simlik preparatlarini qabul qilishda kimyoviy gipoglikemik vositalarning dozasi kamaytirish faqat glikemiya, glyukozuriya (agar ular normallasgan bo'lsa) va asetonuriya yo'qligi nazorati ostida qilish mumkin.

Qandli diabet uchun dorivor o'tlardan foydalanish bo'yicha tavsiyalar:

har qanday o'simlik yoki o'simlik aralashmasi diabet shaklini, inson tanasining individual xususiyatlarini va boshqa ba'zi jihatlarni hisobga oladigan davolovchi shifokor yoki o'simlik shifokori tomonidan tasdiqlanishi kerak;

o'tlar bilan davolash kurslarda o'tkazilishi kerak; terapiyani to'xtatish tavsiya etilmaydi; yaxshi ta'sirga faqat tabiiy dorilarni muntazam ravishda ishlatish bilan erishish mumkin;

terapiya kursidan oldin o'tlarning tarkibi va kontrendikatsiyasini diqqat bilan o'rganish kerak, agar kichik nojo'ya ta'sirlar yuzaga kelsa, davolanish darhol bekor qilinishi kerak;

Dorixonalar yoki do'konlarda o'tlarni sotib olayotganda, siz o'simlik dori-darmonlarining yaroqlilik muddatiga e'tibor berishingiz kerak va dorivor o'simliklarni sotish uchun litsenziya so'rashdan tortinmang.

Xom ashyoni mustaqil ravishda sotib olayotganda, o'tlarni yo'llardan, fabrikalardan va chorva yaylovlaridan uzoqroq joylarda yig'ish tavsiya etiladi. Ekologik toza joylarga - o'rmonlarga, tozalagichlarga, daryo qirg'oqlariga terish tavsiya etiladi. Bozordan o'simliklar sotib olmang, chunki o'tlarni qo'lda sotib olayotganda, mahsulot sifatiga ishonch yo'q. Bundan tashqari, dorivor o'simliklarni tayyorlashda ko'plab o'simliklar bir-biriga juda o'xshashligini hisobga olish kerak.

Dorivor o'tlarni ziravorlar, ekstraktlar, damlamalar yoki qaynatmalar shaklida qo'llash maqsadga muvofiqdir. Ko'rsatkichlarga qarab, ko'rsatmalarga ko'ra, xoleretik, diuretik va tinchlantiruvchi ta'sirga ega bo'lgan o'simliklarni o'z ichiga olgan dorivor preparatlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Tonusni ko'taradigan o'simlik preparatlari guruhi gipoglikemik ta'sirga ega - jenshen, ( ginseng) , eleuterakkok(eleutherococcus), oltin ildiz(Tsentrarium)va boshqalar. Ammo arterial gipertenziya bilan og'rikan bemorlar ushbu dorilarni ehtiyotkorlik bilan iste'mol qilishlari va qon bosimini nazorat qilishlari kerak.

Qandli diabetni davolashda eng ko'p ishlatiladigan o'simlik preparatlari:

Oddiy ko'k choy (barg va rezavorlar qaynatmasi), yovvoyi qulupnay ham ishlatiladi, loviya po'stlog'ining suyuq ekstrakti, yong'oq barglarining damlamasi, topinanburg mevasi va qaynatmasi.

Ro'yxatdagi o'simliklardan tashqari, quyidagilar hipoglisemik xususiyatlarga ega:

otquloqning poya va barglari, qichitqi o'ti, momaqaymoq barglari, botqoq o'ti, marul, evkalipt, zirk, ko'kat, rezavorlar, oq va qora tut, makkajo'xori gullari, jo'ka, astragalus ildizlari, selderey, pion, piyoz, sarimsoq va boshqalar.

Biz tabiiy mahsulotlardan tayyorlangan quyidagi bo'tqalarni taklif etamiz:

Zig'ir urug'i bo'tqasi "qandli diabet" Tarkibi: grechka, zig'ir urug'i uni, topinanbur, jo'xori parchalari, arpa, piyoz, amarant bargi, maydalangan ildizi, tuz, doljin, kurkuma.

Xususiyatlari:

- a) Hujayralarda uglevod almashinuvini yaxshilaydi
- b) Ortiqcha vazn uchun foydali
- e) Jigar va oshqozon osti bezining faoliyatini normallantiradi
- g) Qandli diabet asoratlarining oldini olish

"Uzoq umr" bo'tqasi

Tarkibi: bug'doy, unib chiqqan jo'xori kepagi, zig'ir, amaranth, sut qushqo'nmasi,

"Amaranth" pyuresi

Tarkibi: bug'doy, amaranth, zig'ir

"Himoloy" pyuresi

Tarkibi: yashil grechka, zig'ir, sut qushqo'nmasi

"Talqon" bo'tqasi

Tarkibi: bug'doy, javdar, jo'xori, arpaning unib chiqqan va qovurilgan donalaridan olingan mahsulot. Aminokislotalarning manbai: triptofan va lizin. Efir moylari, B vitaminlari, karotinga boy.

Javdar-uglevodlar, oqsillar, yog'lar, fermentlar va boshqa moddalar manbai.

Arpa-ichaklarni rag'batlantiradi, qabziyatga qarshi samarali kurashadi, organizmni toksinlar, chiqindilardan tozalaydi, qondagi qand miqdorini normallantiradi, semirishga yordam beradi. Tarkibida: aminokislotalar, uglevodlar, tolalar, rux, magniy, marganets, xrom, temir mavjud. Jo'xori uni va donlar, no'xat, jigarrang guruch ham foydalidir.

Qandli diabet uchun Omega 3 moylari

Tarkibi: na'matak mevasi, oltin ildiz (*Rhodiola rosea*), qoqi o't ildizi, chernika kurtaklar va novdalari, jenshen, fruktoza, yog'lar.

Qandli diabet uchun Omega 3 yog'ini 4 hafta iste'mol qilish yaxshi samara beradi.

Tarkibi: qayta ishlanmagan toza zig'ir moyi, galega ekstrakti, qizilmiya, chakanda, igor, chaga, ivan choyi, o'simlik ekstraktlari.

Ma'lum bo'lishicha, zig'ir moyiga dorivor o'simliklarini solib tindirish paytida o'simlik tibbiyotida uzoq vaqtdan beri ma'lum bo'lgan va yaxshi o'rganilgan "oshqozon" dorivor o'simliklari ancha tez va samarali ishlaydi. Shuning uchun ushbu o'simliklarning zig'ir ekstraktlari "diabet uchun Omega 3" yog'iga kiritilgan

Topinambur: siz xom ashyoni kesib yoki maydalash orqali (salatlar), pishirilgan holda ham iste'mol qilishingiz mumkin. Uni qobig'I bilan kartoshka kabi tozalamasdan pishirish mumkin.

O'rganish usullari va usullari:

Arfazetin

Ukrainada ishlab chiqarilgan va kaynatma shaklida ishlatiladigan eng mashhur va keng tarqalgan rasmiy o'simlik kolleksiyasi arfazetin bo'lib, unga quyidagilar kiradi:

chernika ko'k novdalari - 0,2 gramm,

loviya - 0,2 gramm,

baland bo'yli exinoponaks ildizlari - 0,15 gramm,

dala qirqbo'gimi poyalari - 0,1 gramm,

moychechak gullari - 0,1 gramm.

qaynatma ochiq rangga ega.

Damlamadan engil o'simlik xushbo'y hidi keladi. Ta'mi nordon. Keling, tarkibini ko'rib chiqaylik;

Loviya - *Phaseolus vulgaris* - nafaqat qimmatli protein mahsuloti, balki shifobaxsh vositadir. Loviya qobig'ida ko'plab B vitaminlari, mikroelementlar (temir, sink, mis va kaliy), oson hazm bo'ladigan oqsillar va uglevodlar mavjud. Loviya barglarida temir mavjudligi qondi oshirishga yordam beradi. Ko'p miqdorda oltingugurt borligi teri, bronxlar, ichaklar va revmatizm kasalliklarida va mikroblarga qarshi ta'sirga ega, shuning uchun ular o'pka tuberkulyozi uchun, tish va periodontal kasalliklarning oldini olish uchun ishlatiladi. Dukkakdoshlar oilasining bu o'simliklari parhez ovqatlarning ajralmas elementi hisoblanadi. Buyrak kasalliklari va yurak etishmovchiligi uchun loviya iste'mol qilish ayniqsa foydalidir. Asabiylashish yoki diabet kasalligi kuchayganda juda foydalidir.

Chernika ko'k novdalari yoki kurtaklari burishtiruvchi, yallig'lanishga qarshi, gipoglikemik, bakteritsid va diuretik ta'sirga ega. Ko'z charchoqini ketkazadi va ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi, diareya, diabet, anemiya bilan og'riqan bemorlarga yordam beradi va revmatizmdagi og'riqni engillashtiradi.

Dala qirqbo'gimi poyalari - diuretik va yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega o't. Terapevtik ta'siri qabul qilingan birinchi kundan boshlab namoyon bo'ladi va davolanishning butun davri davomida kuzatiladi. Damlamalari shish uchun diuretik, siydik pufagi va siydik yo'llarining yallig'lanish jarayonlarida yallig'lanishga qarshi, qon to'xtatuvchi, tiklovchi, yarani davolovchi vosita sifatida ishlatiladi. Ular yurak etishmovchiligiga yordam beradi va suv-tuz metabolizmini yaxshilaydi.

Moychechak gul savatchalari xamazulen manbai bo'lib, efir moyiga ko'k rang beradi va turli dorivor xususiyatlarni beradi. Xamazulen to'qimalarning yangilanishini tezlashtiradi, yallig'lanishga qarshi va antiallergik ta'sirga ega. Bundan tashqari, o'simlikning efir moyi oleyin, palmitin, stearin, linolein kislotalarning glikozidlarini, shuningdek, polisaharidlar, flavonoidlar, kumarinlar, karotin, vitamin C, mikroelementlardan kaliy, mis, sink, selen va boshqa elementlarga juda boy hisoblanadi.

Baland bo'yli exinaponaks, ta'siri jihatidan jenshen damlamasiga o'xshagan bu o'simlik damlamasi asteniya, depressiya, gipotenziyaning turli shakllarida ishlatiladi. Asosiy biologik faol moddalari exinoksozidlar, lignanlar, efir moylari, kumarinlar, flavonoidlardir.

2-toifa qandli diabet bilan og'rikan 10 nafar bemorga "ARFAZETIN" choyi damlamasidan kuniga 3 mahal ovqatdan 30 daqiqa oldin 7 kun davomida foydalanish taklif qilindi. Ushbu bemorlar bilan haftalik foydalanishdan so'ng suhbat o'tkazildi. Bemorlarning ko'rinishi, holati yaxshilangani, qonda qand miqdori kamayganligi, tashnalikning kamayishi va siyishning kamayishi haqida so'zlab berishdi. Ushbu yigma choy dorixonalarda erkin sotilishi, ulardan foydalanish qulayligi, boshqa a'zolarga nojo'ya ta'sir etmasligi, uzoq muddat foydalanish mumkinligi haqida maslahatlar berildi. Ammo har qanday holatda ham, shifokor tomonidan ko'rsatilgandek qabul qilinishi haqida ogohlantirildi. Ushbu choyni 2-toifa diabetning dastlabki bosqichlarida ichish yaxshidir, chunki bu to'plam dorivor o'simlik bo'lib, hech qanday nojo'ya ta'sirga ega emas.

Parhez diabetni tuzatishda juda muhim, shuning uchun glyukoza, alkogolli ichimliklar, turli xil qo'shimchalar va shirin mevalar, shirinliklarni o'z ichiga olgan barcha oziq-ovqatlarni istisno qilish kerak. Supermarket bo'limlarida ksilitol, sorbitol, fruktoza va boshqa turdagi glyukoza o'rnini bosuvchi diabetga chalinganlar uchun mahsulotlar mavjud. Bemorlarning insulin qabul qilayotganda iste'mol qilish miqdorini nazorat qilish ayniqsa muhimdir - barcha ovqatlar non birliklariga aylantiriladi, ovqatlanish va preparatni qabul qilish uchun maxsus jadval tuziladi.

Sog'lom jismoniy faollikni ta'minlash ham muhimdir - muntazam jismoniy mashqlar, toza havoda sayr qilish va faol turmush tarzi asoratlarni rivojlanish, xavfni kamaytiradi.

Xulosa; Umumiy turmush tarzi tavsiyalariga rioya qilgan holda, jismoniy faoliyatning muvozanatli rejimi va vaznni nazorat qilish, ba'zida dori-darmonlarni qabul qilmasdan ham qondagi shakar darajasini pasaytirishga yordam beradi. Toza havoda tez-tez bo'lish, uyda yoki sport zalida mashq qilish haqida shifokor bilan maslahatlashish, asabiylashmaslik va ortiqcha stressdan ehtiyot bo'lish kerak.

Shuni unutmashimiz kerakki, dorivor o'simliklar faqat yordamchi terapiya sifatida ishlatiladi. O'tlar faqat shifokor tomonidan bemorga buyurilgan davolanishda qo'shimcha mahsulot sifatida ishlatilishi mumkin.

### Adabiyotlar

1. СОҒЛОМ ОБҚАТЛАНИШ ТАРЗИ АШ Махмудова, КФ Гайбуллаева, ГР Хасанова Та'lim fidoyilari 24 (17), 571-575rishi // Science and Education. 2022. №11. URL: <https://cyberl/article/n/geksikon-shamchasini-tayorlashda-uning-asosni>
2. Хасанова, Г. Р., & Усмонова, М. Б. (2022). Применение фасоли (phascolus) в медицине. Science and Education, 3(11), 117-125
3. Усманова, М., Эрнazarова, М., Куйлиева, М., & Хасанова, Г. (2021). Дорихона фаолиятини ташкил этиш, дорилар саклаш чора тадбирлари. Экономика и социум,(11),
4. Хасанова, Г. Р., Усманова, М. Б., & Нажмитдинов, Х. Б. (2022)
5. ВИТАМИНГА БОЙ ЛОВИЯ (PHASCOLUS) ЎСИМЛИГИНИНГ УМУМИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(9), 333-336.
6. Xasanova, G. R., Ernazarova, M. E., & SHIFOBASH, Q. O. T. F. J. ORIENSS. 2022. № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shifobash-qoqiotining-foydali-jihatleri>. 14
7. Yakubova, Sarvinoz Raxmonqulovna, & Xasanova, Gulbaxor Raxmatullayevna (2022). KAMQONLIK HAQIDA TUSHUNCHA. Oriental JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS <http://www.newjournal.org/> Volume-25\_Issue-1\_March\_2023 46 renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, ( Special Issue 4-2), 897-900
8. Ordinary mountain Basil-origanum vulgare GR Khasanova, SM Olimov Web of Scientist: International Scientific Research Journal 3 (5), 471-474
9. White mulberry
- 10.G.R Xasanova. Karomatov, N. T. (2023). DAFNA BARGI EFIR MOYI (LAVR-LAURUS). ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 15(2), 126-129.
- 11.Хасанова, Г. Р.Lapasov O.D (2023). ШИФОБАХИШ АНОР-PUNICA GRANATUM L. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 15(5), 33-36.

12. Xasanova Gulbahor Raxmatullayevna, Абдурахмонова Д (2023). DORIVOR O'SIMLIKLARDAN AJRATIB OLINGAN ODDIY EKSTRAKTLARNING SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI HAQIDA. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 15(5), 44-48
13. Xasanova, G. R., Abluraxmonova, D., & Eshmuxammatova, D. (2023). BUYRAKLAR TO'GRISIDA FIKRLASHAMIZ. Journal of new century innovations, 25(1), 38-46.
14. Xasanova, G. R., & Musayev Mehridin Salohiddin o'gli, M. M. (2023). SHIFOBAXSH CHOY HISLATLARI. Journal of new century innovations, 25(1), 47-53
15. Xasanova G.R., & O'ralov Eldor. (2023). MINERAL MODDALARNING INSON HAYOTIDAGI AXAMIYATI . Journal of New Century Innovations, 26(4), 102–108. Retrieved from AMERICAN Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education Volume 01, Issue 08, 2023 ISSN (E): 2993-2769
16. Characteristics of the Almond (Amygdalus L.) Nizomiddin Daminovich Kodirov Gulbahor Rakhmatullaevna Khasanova Assistan 188-191стр
17. "Science and Education" Scientific Journal / Impact Factor 3.567 (SJIF) November 2022 / Volume 3 Issue
18. Geksikon shamchasini tayorlashda uning asosni almashtirish Marhabo Balhievna Usmanova Gulbahor Raxmatullaevna Xasanova стр213-215
19. FARMAKOLOGIYA FANIGA KIRISH, FANNING BOSHQA FANLAR BILAN BOG'LIQLIGI, KELIB CHIQISH TARIXI Boymurodov Eson assistenti Xasanova Gulbahor 15. Olimov Sardor "Экономика и социум" №11(90) 2021 [www.iupr.ru](http://www.iupr.ru)
20. TARKIBIDA EFIR MOYI BO'LGAN DORIVOR O'SIMLIKLAR VA MAHSULOTLAR Shukurova Dilorom Yoqubjon Olimov Sardor Mustafo Xasanova Gulbahor Raxmatullayevna "Экономика и социум" №11(90) 2021 [www.iupr.ru](http://www.iupr.ru)
21. Использование индекса рма для определения начального воспаления тканей пародонта опорных зубов. Хасанова Гулбахор Рахматуллаевна Якубова Сарвиноз Рахманкуловна. Стоматологии и краниофациальных исследований SPECIAL ISSUE JUJRNAL 10 26739/2181-1008
22. Лекарственные растения содержащие фитонциды. Хасанова Г.Р Кодиров Н.Д. Гепато-гастроэнтеологиягических исследований. USSN 2181-1008
23. Khasanova GR Uralov Eldor Volume–26\_Issue-4\_ <http://www.newjournal.org/> Volume26\_Issue-4\_April\_2023 109 THE IMPORTANCE OF MINERALS IN HUMAN LIF
24. WHITE MULBERRY Xasanova G. R WEB OF SCIENTIS:INTERNATIONAL SCENTIFIC RESIARCH JOURNALISSN: 2776-0979



- 25.СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ ОСТРЫХ И ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЙ У ПАЦИЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА: ФОКУС НА БЕЗОПАСНОСТЬ ФАРМАКОТЕРАПИИ. Хасанова Г.Р Нажмитдинов Х.Б;Махмудова М.М. Ta'lim fidoilari 10-son,3-qism 51-55betlar ISSN 2180-2160 2021yil. Vol 2 issue 2 2023
- 26.Роль лекарственных растений в развитии Фарм промышленности Узбекистана,Хасанова G.R. ДониёроваС.О Vol 2 issue 2 2023Young Scientist Research Journal Of Kararalpakstan
- 27.Эрназарова, М. Ш., & Бахромова, Б. З. (2022). Исследования свойств лекарственных растений содержащих алкалоид. *Science and Education*, 3(11), 106-116.
- 28.Нажмитдинов, Х. Б., Олимов, С. М., & Бахромова, Б. З. (2022). ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ФРУКТА–ПЕРСИК. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(9), 327-332.
- 29.Вахромова, В. Z., & Ernazarova, M. S. (2022). Dorivor lavanda o'simligi haqida umumiy ma'lumot va uning tibbiyotda qo'llanilishi. *Science and Education*, 3(11), 88-95.
- 30.Shernazarovna, E. M., & Zokirovna, B. B. (2023). КАМҚОНЛИК САБАБЛАРИ ВА УНИ ТАБИИЙ ҲО'Л БИЛАН ДАВОЛАШ ЧОРАЛАРИ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 15(1), 160-165.
- 31.Shernazarovna, E. M., Zokirovna, B. B., & Shuxrat o'g'li, D. B. (2023). RAYHON O'SIMLIGIGA UMUMIY TAVSIF. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 15(1), 166-168.
- 32.Shernazarovna, E. M., & Zokirovna, B. B. (2023). YALPIZ (MENTHA) O'SIMLIGINING DORIVOR XUSUSIYATLARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 15(1), 169-172.
- 33.Olimov, S. M., & Вахромова, В. Z. (2022). ZANJABIL HAQIDA UMUMIY MA'LUMOT. TIBBIYOTDA QO'LLANILISHI. *Journal of new century innovations*, 14(1), 156-160.
- 34.Shernazarovna, E. M., & Zokirovna, B. B. (2023). QANDLI DIABET KASALLIGI VA UNING ASORATLARI. *Journal of new century innovations*, 26(4), 116-121.
- 35.Бахрамова, Б. З., Эрназарова, М. Ш., & Муминбоев, Д. Ж. (2023). ОТНОШЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА К ПРИРОДЕ И ОТНОШЕНИЕ ПРИРОДЫ К ЧЕЛОВЕКУ. *ББК 30.16 Б 63*, 89.
- 36.Bakhromova, B., & Mo'minboyev, D. (2023). THE LIFE OF ABU ALI IBN SINA AND HIS CONTRIBUTION TO THE FIELD OF PHARMACY. *Бюллетень педагогов нового Узбекистана*, 1(9), 39-42.

37. Вахрамова, В., & Мо'минбойев, Д. (2023). SHIFOBAXSH ZANJABILNING TIBBIYOTDA QO'LLANILISHI. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(9), 86-89.
38. Вахрамова, В., Холбо'таева, К., & Мо'минбойев, Д. (2023). BIOLOGIK FAOL MODDALARNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI. *Инновационные исследования в науке*, 2(9), 5-8.
39. Zokirovna, B. B., & Khusan, K. (2023). VALERIAN ROOT IN THE TREATMENT OF SLEEP PROBLEMS AND RELATED DISORDERS-A SYSTEMATIC REVIEW AND METAANALYSIS. *Journal of Modern Educational Achievements*, 10(1), 21-27.
40. Бахрамова, В., & Муминбоев, Д. (2023, September). ОТНОШЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА К ПРИРОДЕ И ОТНОШЕНИЕ ПРИРОДЫ К ЧЕЛОВЕКУ. In *Международная конференция академических наук* (Vol. 2, No. 9, pp. 9-13).