

## OG'IZDAN BADBO'Y HID KELISHI

*Samarqand davlat tibbiyot universiteti. Samarqand, O'zbekiston*

*Xasanova Gulbahor Raxmatullayevna*

*SamDTU, Farmakognoziya va farmatsevtik texnologiyalar kafedrasida assistenti*

*Bekanov Bobur Zafarovich*

*SamDTU, Farmatsiya fakulteti 212-guruh talabasi*

**Annotatiya:** Og'izdan yoqimsiz hid (galitoz) boshqalar bilan muloqot qilishda yoki samimiy vaziyatlarda sizni bezovta qiladigan juda noqulay alomat bo'lishi mumkin. Shuning uchun uning sabablarini yaxshi o'rganish, sabablarini aniqlash muhimdir, aks holda oqibati achinarli holga kelishi mumkin.

**Kalit so'zlar:** Tish, karies, bakteriya, ovqatlanish, chayqach.

**Аннотация:** Неприятный запах изо рта (галитоз) может быть очень неприятным симптомом, беспокоящим вас при общении с другими людьми или в интимных ситуациях. Поэтому важно хорошо изучить его причины, определить их причины, иначе последствия могут быть печальными.

**Ключевые слова:** Зуб, кариес, бактерии, питание, кариес.

**Annotation:** Bad breath (halitosis) can be a very unpleasant symptom that bothers you when interacting with other people or in intimate situations. Therefore, it is important to study its causes well and determine their causes, otherwise the consequences may be sad.

**Key words:** Tooth, caries, bacteria, nutrition, caries.

Doimiy yoqimsiz hidning asosiy sababi tishlarda, tilda yoki olinadigan va mahkamlanadigan protezlar ostidagi bakteriyali qavat. Shuningdek, milklarning yallig'lanishi, karies, periodontit va boshqa og'iz kasalliklari. Quyida badbo'y hid kelishining mumkin qadar sabablari va ularni davolash usullarini keltirilganmiz:

### 1. TISHLARINGIZGA VA OG'IZ BO'SHLIGINGIZ TOZALIGIGA E'TIBORLI BO'LING

Halitoz tishlarda, atrofiida va tishlar orasida doimiy ravishda hosil bo'ladigan bakterial qoldiqlar sabab bo'lishi mumkin. Bakteriyalar og'iz bo'shlig'idagi oziq-ovqat zarralarini parchalab, yomon hidni keltirib chiqaradigan gazlarni chiqaradi.

Buning oldini olishning eng yaxshi usuli - kuniga ikki marta tishlaringizni ftoridli tish pastasi va ip bilan yuvib tozalash, tishlar orasidagi ovqat qoldiqlari qolgan joylardan ovqatni olib tashlashdir.

### 2. MILK KASALLIGI RIVOJLANISHI MUMKIN

Halitoz tish milki kasalligining dastlabki belgilaridan biri bo'lishi mumkin, chunki halitoz tish milking qon ketishiga olib keladigan ya'ni tish milki chizig'i bo'ylab hosil bo'lgan bir xil bakterial plastinkadan kelib chiqadi. Agar u olib tashlanmasa qon ketishiga va tish milki shishishiga, gingivit belgilariga olib kelishi mumkin. O'z vaqtida davolanmasa, bu yanada jiddiy tish milki muammolariga olib kelishi mumkin. Darhol tish shifokoringizga murojaat qiling.

Tish milki yallig'lanishi va qon ketishi bilan samarali kurashish uchun kuniga ikki marta tishlaringizni oddiy tish pastasiga qaraganda ko'proq bakteriyalarni o'ldirish uchun maxsus ishlab chiqilgan Parodontax kabi ftoridli tish pastasi bilan yuving.

Tish shifokorida tishlarni professional tozalashdan so'ng, kuniga kamida 2 mahal Parodontax tish pastasi (Parodontax Whitening-oqartiruvchi bundan mustasno) bilan yuvilgandan so'ng, (u tish milki qon ketishining asosiy sababi bo'lgan ko'proq mikroblilik-bakteriyali qavatni olib tashlaydi), chunki oddiy tish pastasi bilan solishtirganda tarkibida 67% natriy bikarbonat mavjud.

### **3. AYRIM OVQAT VA ICHIMLIK LARNI TANAVVUL QILMANG.**

Agar siz sarimsoq, piyoz yoki ziravorlar kabi kuchli hidli taomlarni iste'mol qilsangiz, qahva yoki spirtli ichimlik iste'mol qilsangiz, bu ogizdan hid kelishini bir muncha vaqtgacha yomonlashishiga olib keladi. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun bunday oziq-ovqat yoki ichimliklarni iste'mol qilmang.

### **4. CHEKISHNI YOKI TAMAKINI BOSHQA TURLARIDAN VOZ KECHING.**

Sigaret va trubkalarni chekish, shuningdek, tamaki chekish va chaynash og'izdan hid paydo bo'lishiga olib keladi. Chekish, shuningdek, tishlarning rangini o'zgartirishi va tish milki kasalliklarini rivojlanish xavfini oshirishi mumkin. Chekishni tashlasangiz, tishlaringiz oqarib, og'zingiz sog'lom bo'ladi.

### **5. RADIKAL DIETDASIZ**

Ro'za tutish, shuningdek, radikal yoki kam uglevodli dietalar yomon hidning kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Buning sababi shundaki, yog'larning tez parchalanishi ketonlar deb ataladigan kimyoviy moddalarni chiqaradi. Ular nafas chiqarganda ogizdan chiqariladi, yoqimsiz hid paydo bo'ladi. Ushbu turdagi halitozdan faqat dietani o'zgartirish orqali xalos bo'lishingiz mumkin.

### **6. BOSHQA KASALLIK BELGILARI BO'LISHI MUMKIN**

Kamdan-kam hollarda, ba'zi tibbiy sharoitlar yomon hid kelishiga olib kelishi mumkin. Bunday holatlardan biri "quruq og'iz" yoki "kserostomiya" bo'lib, og'iz bo'shlig'ida so'lak ajralish oqimi buzilganda paydo bo'ladi. Og'izdan yoqimsiz hid og'iz bo'shlig'ini namlaydigan va halitozni keltirib chiqaradigan bakteriyalarni yuvishga yordam beradigan so'lak etishmovchiligi tufayli paydo bo'ladi.

Og'izdan yoqimsiz hid, shuningdek, oshqozon-ichak kasalliklari, diabet va yuqori nafas yo'llari infeksiyalari sabab bo'lishi mumkin. Og'izdan yoqimsiz hid paydo

bo'lishidan xavotirda bo'lsangiz, tish shifokori yoki shifokoringizga murojaat qilishingiz kerak.

Agar o'zingizda yomon hid bo'lsa, nima qilish kerak?

O'zingiz bilan tish cho'tkasini olib yuring. Ba'zi hidlarni ovqatdan so'ng darhol tishlarni yuvish orqali vaqtincha yoki doimiy ravishda yo'q qilish mumkin. Tinch okeani universiteti stomatologiya fakulteti o'qituvchisi va klinik professor yordamchisi stomatolog Erik Shapira: "Yomon hidning asosiy aybdori tirik va o'lik bakteriyalardan iborat yumshoq, yopishqoq plyonka bo'lib, ular tish va milklarga yopishadi. Istalgan vaqtda 50 trillionlab mikroorganizmlar og'zingizda to'planib boradi. Ular har bir qorong'u burchakda o'tirib og'zingizga kirgan ovqatning har bir bo'lagini yeb, ko'payib boradi. Nafas chiqarayotganda bakteriyalar paydo bo'ladi. Shunday qilib, har ovqatdan so'ng, nafas olish bilan bog'liq muammolardan xalos bo'lasiz."

**Og'zingizni yuving.** Toza bo'lguncha, yuving. "Ovqatdan keyin hojatxonaga boring, og'zingizni suv bilan to'ldiring, yuving va og'zingizdan yegan oziq-ovqat hidini yuving, deydi Jerri F. Taintor, DDS, Tennessi Tibbiyot kolleji universitetining endodontiya bo'limi raisi.

**Kuniga uch marta ovqatlaning.** Agar siz uzoq vaqt ovqatlanmasangiz ham, og'zingizdan yomon hid paydo bo'lishi mumkin.

**Rang va hidga qarab yuvish vositasini tanlang.** Dorivor xushbo'y damlama chayqashlari tarkibida zira, evkalipt, yalpiz va qarag'ay qo'shimchalari kabi efir moylari, shuningdek, soda benzoat va benzoik kislota mavjud. Achchiq hidli sink komponentlarini o'z ichiga oladigan chayqagichlar ham mavjud. Ikkala tur ham og'izda hid hosil qiluvchi bakteriyalarni zararsizlantiradi.

Yalpiz, petrushka, arpabodyon, zira kabi o'tlardan yoningizda olib yuring, yoki har qanday hushbo'y saqichni chaynash ham yordam beradi. Bu vaqtinchalik albatta.

**Tilingizni tozalang.** "Ko'p odamlar o'z tiliga e'tibor bermaydilar, - deydi doktor Shapira. "Sizning tilingiz mikroskop ostida qo'ziqorinlar o'rmoniga o'xshab ketadigan sochlarga o'xshash proektsiyalar bilan qoplangan. Bu qo'ziqorinlarning qopqog'i ostida plastinka va ozgina ovqat uchun joy bor. Bularning barchasi nohush hidni keltirib chiqaradi, shunday ekan, tishlaringizni cho'tkalayotganda, cho'tkani tilingizning yuqori qismiga ham yumshoq surting. Noxush hidni oldini olish uchun ovqat va bakteriyalarni og'zingizdan uzoqroq tuting."

Uy sharoitida ogizdan iste'mol qilingan mahsulot qoldiqlarining yomon hidni qanday olib tashlash mumkin:

### **Xalq tabobatida davolash usullari**

Agar tuprik bezlarining ishlashida buzilishlar aniqlansa, shifokor tomonidan belgilangan davolash usullaridan foydalanish kerak. Biroq, kasallikning dastlabki bosqichlarida, vaziyatni parvarishlash terapiyasi sifatida yuvish orqali engillashtirish

mumkin. Yomon hidni olib tashlash uchun nima qilish kerak? Ko'plab tasdiqlangan samarali uy sharoitida davolari mavjud.

### **1.O'simlik damlamalari yordamida**

Yalpiz, moychechak, qarag'ay iganlari, evkalipt, maymunloni, mavrak, og'iz va tomoqni yuvish uchun xalq davolari sifatida o'simliklarning qaynatmalari mos keladi. Agar yomon hid kasallik bilan emas, balki boshqa holatlar bilan bog'liq bo'lsa, bu erda o'simlik qaynatmalari ham yordam beradi. O'simlik qaynatmalari og'iz va nafas yo'llari yallig'lanishni bartaraf etishga va yordam beradi

#### Zanjabil ildizi eritmasi

Bir choy qoshiq maydalangan zanjabil ildizini 500 ml iliq suvga quyung va 2 soatga qoldiring. Ertalab va kechqurun oz miqdorda damlamani iching. "Davolash" kursi kamida 7 kuni tashkil qiladi, garchi zarurat tug'ilganda bu vositadan foydalanishga hech narsa to'sqinlik qilmaydi - masalan, ovqatdan keyin og'zingizni bu damlama bilan yuvishingiz mumkin. Zanjabil ,sigaretaning hidini og'zingizdan qanday tezda olib tashlash haqida ma'lumot mavjud. Zanjabilning bir bo'lagini chaynaganingizdan so'ng, tamaki hididan asar ham qolmaydi.

#### O'simlik moylari

Moy og'iz bo'shlig'idan toksinlar va zararli bakteriyalarni olib tashlaydi, yomon hiddan xalos bo'lishga yordam beradi va kariyes, periodontal kasallik va tish, milklarning boshqa kasalliklarini rivojlanish xavfini kamaytiradi. Ushbu usuldan foydalanish juda oddiy: har qanday o'simlik moyini oling va og'zingizda 10 daqiqa ushlab turing, so'ngra tupuring va og'zingizni suv bilan yuving. Agar siz ushbu tavsiyani bir hafta davomida kuniga 1-2 marta bajaring , foydasini darrov sezasiz. Og'zingizdan pivo hidini qanday olib tashlash haqida savol tug'ilganda ushbu usuldan foydalanish tavsiya etiladi. Ma'lum bo'lishicha, o'simlik yog'i, xuddi qahva donalari kabi, spirtli ichimliklar va tutunning yoqimsiz hididan xalos bo'lishi mumkin. Bir choy qoshiq yog'ni ichish yoki bir nechta qahva donalarini chaynash kifoya.

1. Limon yoki layma .Limon yoki ohak bo'lagini, shu jumladan qobig'ini chaynash nafasingizni bir necha soat davomida vaqtincha yangilashi mumkin. Tsitrus po'stlog'i ham favqulodda yordam sifatida xizmat qilishi mumkin

2. Qahva.Ma'lumki, Qahva yomon hidni yo'q qiladi, bu esa yomon hid muammosining ajoyib yechimdir. Agar siz bir piyola qahva icholmasangiz, 3-4 dona qahva donalarini chaynashingiz mumkin, ularni oldindan tayyorlab, cho'ntagingizda yoki hamyoningizda olib yurishingiz mumkin. Biroq, qon bosimi yuqori bo'lgan odamlar bu usuldan qochishlari va uning o'rniga bir nechta arpabodiyon yoki maydanozni chaynashlari kerak, bu nafaqat nafasni yangilaydi, balki og'izdagi bakteriyalarni ham tozalaydi.

3. Chinnigullar (гвоздика)chaynash.Chinnigullar yulduzini bir necha soniya chaynash og'zingizni tetiklashtiradi va kayfiyatingizni ko'taradi. Chinnigullardan chiqarilgan efir moyi tabiiy nafasni tozalash vositasi sifatida ishlaydi.

4. Archa mevalari.Archa rezavorlarini bir necha daqiqa chaynash, ayniqsa spirtli ichimliklarni iste'mol qilish yoki kuchli nafas olishga olib keladigan harakatlardan keyin kuchli hidlarni samarali maskalashi mumkin.

Nordon olma.Nordon olma iste'mol qilish yomon hid, tiniq nafas olishga yordam beradi va ovqat hazm bo'lishigayaxshilaydi.

Qarag'ay yong'oqlari yoki qovurilgan urug'lar(pistalar)

Qarag'ay yong'og'i yoki qovurilgan urug'larni bir necha daqiqa chaynash nafasingizni 1-2 soat davomida yangilab turishi va hatto sarimsoq va piyoz hidlarini yo'qotishga yordam beradi.

Propolis.Har kuni yarim choy qoshiq propolisni iste'mol qilish og'izdagi yomon hidlarni (nafasni) yo'qotishga yordam beradi va yallig'lanish paytida shilliq pardalarning zararsizlanishiga yordam beradi.

Natriy gidrokarbonat eritmasi.Uni tayyorlash uchun siz stakanga iliq qaynatilgan suv quyib, unda bir osh qoshiq ichimlik soda eritishingiz kerak. Keyin bu eritmada paxta yoki dokani namlang va ovqatdan keyin kuniga bir necha marta og'z bo'shligini yuzani artib oling. Ushbu usuldan foydalanish og'zingizdagi yomon hidni yuqotadi. Bir soat davomida har 10-15 daqiqada og'zingizni ichimlik soda bilan yuvishingiz mumkin.

### **Tuzli eritma**

Og'izni tuz eritmasi yoki 0,9% natriy xlorid bilan 2-3 daqiqa davomida chayish bakteriyalarni samarali o'ldirishi va yomon hidlarni zararsizlantirishi mumkin.

Shuvoq va magnoliyani chaynash

1 daqiqa davomida shuvoq yoki magnoliya chaynash bakteriyalarni yo'q qiladi, oshqozon-ichak faoliyatini tiklaydi va yomon hid bilan kurashadi.

Yomon hidga qarshi Tibbiy buyumlar va dorilar

Dorixona antiseptiklari

Agar siz og'izdan yoqimsiz hidni yo'q qilish uchun retseptsiz vositalarni izlayotgan bo'lsangiz, quyidagi variantlarni ko'rib chiqing

Furatsilin va xlorheksidin kabi mavjud antiseptiklar bilan yuvish juda ko'p yordam beradi.Shuningdek, vodorod periks eritmasi bilan yuvishga harakat qiling. Uni tayyorlash uchun bir stakan iliq suvga bir osh qoshiq 3%vodorod peroksid qo'shing va ovqatdan keyin og'zingizni chaying Agar siz tushlik paytida o'zingizni yangi piyoz bilan davolagan bo'lsangiz, unda vodorod periks eritmasi bilan yuvish ham ularning hididan xalos bo'lishga yordam beradi

Atoxil yoki Polisorb. Ushbu dorilar adsorbsion xususiyatlarga ega va spirtli ichimliklarni parchalash mahsulotlarini tanadan tezda olib tashlashga qodir. Ular, ayniqsa, bir kun oldin ko'p miqdorda spirtli ichimliklarni iste'mol qilgan bo'lsangiz foydali bo'ladi.

Xlorofil eritmasi. Xlorofil, o'simliklarda joylashgan yashil pigment, hidni yo'qotish xususiyatiga ega. Xlorofil eritmasidan muntazam foydalanish og'izdagi mikroblarni o'ldirishga, tish milki kasalliklarini yumshatishga va og'iz bo'shlig'ini yaxshilashga yordam beradi. Ko'pincha tish pastalari va og'iz yuvish vositalariga qo'shiladi. Xlorofilga boy bo'lgan ismaloq, brokkoli va arpabodiyon kabi oziq-ovqatlarni dietangizga qo'shsangiz, yomon hid bilan kurashishingiz mumkin.

Septagol. Tarkibida evkalipt efiri, yalpiz, timol, mentol va benzalkoniy xlorid bo'lgan Septagol samarali dezinfektsiyalovchi hisoblanadi. U bakteriyalarni o'ldiradi, shilliq qavatning yallig'lanish xususiyatini yo'qotadi.

Asepta. Asepta nafasni tozalash va og'iz bo'shlig'ining yuqumli va yallig'lanish kasalliklarida mikroblarni yo'q qilish uchun tavsiya etiladi. Uning tarkibida yalpiz moyi, metilparaben, karboksimetil seluloza, metronidazol va xlorheksidin mavjud.

Pastillalardan foydalanish. Yalpiz, bug'doy o'ti va xlorofil ekstraktidan tayyorlangan Infresh pastillari og'izdan yoqimsiz hidga qarshi kurashadi. Ular uzoq muddatli yoqimli hidni ta'minlaydi.

O'simlik choylari va eritmaları yordamida uy sharoitida davolanish ham yomon hidga qarshi kurashda samarali bo'lishi mumkin. Quyidagi variantlarni ko'rib chiqing:

**Yalpizli yuvish vositasidan foydalaning.** Agar siz 20 daqiqa davomida yomon hiddan xalos bo'lishingiz kerak bo'lsa, yalpiz bilan yuvish juda yaxshi yordam beradi. Ammo chayishning ta'siri darrov o'tib ketadi va siz yana og'zingizni kaftingiz bilan yopishingiz kerak bo'ladi. 1 osh qoshiq quritilgan yalpizni 250 ml qaynoq suv bilan aralashdirib, yalpiz infuzionini tayyorlang. 2-3 soat yopiq holda pishiring. Aralashmani siqib oling va uni har 6 soatda yoki ovqatdan keyin ikki hafta davomida og'iz yuvish vositasi sifatida foydalaning. Yalpiz eritmasi tetiklantiruvchi konfetlarga qaraganda samaraliroq hisoblanadi.

Eman po'stlog'ining damlamasi. 1 osh qoshiq quritilgan va maydalangan eman po'stlog'ini 250 ml qaynoq suv bilan birlashtirib, eman daraxti damlamasini tayyorlang. Aralashmani 30 daqiqa davomida suv hammomiga joylashtiring, so'ngra tülbent orqali bir necha marta torting. Ikki hafta davomida kuniga 2-3 marta og'zingizni bu damlama bilan yuving.

O'rmon qulupnay barglari, moychechak guli va shuvoqning o'ti eritmasi. Qulupnay barglari, romashka gullari va shuvoqni teng miqdorda (har biri 1 osh qoshiq) termosga damlaymiz aralashdirib damlaymiz. Aralashma bilan og'izni 3-4 marta chayqaymiz.

**Xulosa:** Tish va tish milkingi sog'lig'ini tekshirish uchun tish shifokoriga muntazam tashrif buyurish, shuningdek, tish oralarini tozalash qiyin bo'lgan joylardan tosh va boshqa narsalarni olib tashlash kabi muolijalarni qilish kerak.

#### Адабиётлар

1. СОҒЛОМ ОБҚАТЛАНИШ ТАРЗИ АШ Махмудова, КФ Гайбуллаева, ГР Хасанова Та'lim fidoyilari 24 (17), 571-575-rih // 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. .Хасанова, 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 Rahmonqulovna, & Xasanova, Gulbahor Rahmatullayevna (2022). КАМҚОНЛИК НАҚИДА ТУШУНЧА. 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 White mulberry
9. GR Xasanova. Karomatov, N. T. (2023). DAFNA BARGI EFIR MOYI (JABP-LAURUS). ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 15(2), 126-129.
- 10.Хасанова, Г. Р. (2023). ШИФОБАХШ АНОР-PUNICA GRANATUM L. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 15(5), 33-36.
- 11.Хасанова Gulbahor Rahmatullayevna, Абдурахмонова Д (2023). DORIVOR O'SIMLIK LARDAN AJRATIB OLINGAN ODDIY EKSTRAKTLARNING SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI HAQIDA. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 15(5), 44-48

12. Xasanova, G. R., Abluraxmonova, D., & Eshmuxammatova, D. (2023). BUYRAKLAR TO'GRISIDA FIKRLASHAMIZ. Journal of new century innovations, 25(1), 38-46.
13. Xasanova, G. R., & Salohiddin o'gli, M. M. (2023). SHIFOBASH CHOY HISLATLARI. Journal of new century innovations, 25(1), 47-53
14. Xasanova G.R., & O'ralov Eldor. (2023). MINERAL MODDALARNING INSON HAYOTIDAGI AXAMIYATI . Journal of New Century Innovations, 26(4), 102–108. Retrieved from
15. AMERICAN Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education Volume 01, Issue 08, 2023 ISSN (E): 2993-2769 Characteristics of the Almond (Amygdalus L.) Nizomiddin Daminovich Kodirov Gulbahor Rakhmatullaevna Khasanova Assistan 188-191стр
16. "Science and Education" Scientific Journal / Impact Factor 3.567 (SJIF) November 2022 / Volume 3 Issue 1Geksikon shamchasini tayorlashda uning asosni almashtirish Marhabo Balhievna Usmanova Gulbahor Raxmatullaevna Xasanova стр213-215
17. FARMAKOLOGIYA FANIGA KIRISH, FANNING BOSHQA FANLAR BILAN BOG'LIQLIGI, KELIB CHIQISH TARIXI Boymurodov Eson assistenti Xasanova Gulbahor Olimov Sardor "Экономика и социум" №11(90) 2021 [www.iupr.ru](http://www.iupr.ru)
18. 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)
19. Использование индекса рма для определения начального воспаления тканей пародонта опорных зубов. Хасанова Гулбахор Рахматуллаевна Якубова Сарвиноз Рахманкуловна. Стаматалогии и крвниофациальных исследований SPECIAL ISSUE JURNAL 10 26739/2181-1008
20. Лекарственные растения содержащие фитонциды. Хасанова Г.Р Кодиров Н.Д. Гепато-гастроэнтеологиягических исследований. USSN 2181-1008
21. Khasanova GR Uralov Eldor Volume–26\_Issue-4\_ <http://www.newjournal.org/> Volume–26\_Issue-4\_April\_2023 109 THE IMPORTANCE OF MINERALS IN HUMAN LIF
22. Gulbahor Rakhmatullaevna Khasanova, Nizomiddin Daminovich Kodirov
23. Characteristics of the Almond (Amygdalus L.) AMERICAN Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education Volume 01, Issue 08, 2023 ISSN (E): 2993-2769
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.
26. Эрназарова, М. Ш., & Бахромова, Б. З. (2022). Исследования свойств лекарственных растений содержащих алкалоид. *Science and Education*, 3(11), 106-116.
27. 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.
28. 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.
29. Shernazarovna, E. M., & Zokirovna, B. B. (2023). КАМҚОНЛИК САБАБЛАРИ ВА УНИ ТАБИИЙ YO'L BILAN DAVOLASH CHORALARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 15(1), 160-165.
30. 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.
31. Shernazarovna, E. M., & Zokirovna, B. B. (2023). YALPIZ (MENTHA) O'SIMLIGINING DORIVOR XUSUSIYATLARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 15(1), 169-172.
32. Olimov, S. M., & Vakhromova, B. Z. (2022). ZANJABIL HAQIDA UMUMIY MA'LUMOT. TIBBIYOTDA QO'LLANILISHI. *Journal of new century innovations*, 14(1), 156-160.
33. Shernazarovna, E. M., & Zokirovna, B. B. (2023). QANDLI DIABET KASALLIGI VA UNING ASORATLARI. *Journal of new century innovations*, 26(4), 116-121.
34. 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.
35. 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.
36. Вахрамова, В., & Mo'minboyev, D. (2023). SHIFOVAXSH ZANJABILNING TIBBIYOTDA QO'LLANILISHI. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(9), 86-89.

37. Вахрамова, В., Холбо'таева, К., & Мо'минбойев, Д. (2023). BIOLOGIK FAOL MODDALARNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI. *Инновационные исследования в науке*, 2(9), 5-8.
38. 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.
39. Бахрамова, Б., & 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).
40. Yuldashev, S., Halimbetov, Y., Usmanova, M., Naimova, Z. S., & Khamraeva, M. (2021). National Processes In Uzbekistan And The Formation Of The Internationalist Maturity Of The Younger Generation. *The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research*, 3(06), 167-175.
41. Хасанова, Г. Р., & Усмонова, М. Б. (2022). Применение фасоли (phascolus) в медицине. *Science and Education*, 3(11), 117-125.
42. Imomova, Y., Usmonova, M. B., Yo'ldoshev, S., & Ahmadov, J. (2021). DORI VOSITALARINING ZAMONAVIY TAHLIL USULLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(8), 587-596.
43. Усманова, М., Эрназарова, М., Куйлиева, М., & Хасанова, Г. (2021). Дорихона фаолиятини ташкил этиш, дорилар саклаш чора тадбирлари. *Экономика и социум*, (11), 90(6).