

KOFENING INSON ORGANIZMIGA BO'LGAN TA'SIRI

O'tkirova Gulmira Hamza qizi

Farmatsiya fakulteti 310 guruh talabasi

Samarqand davlat tibbiyot universiteti

.Samarqand.O'zbekiston.

Ilmiy rahbar: st assistant M.U.Quyliyeva

Kofe daraxti issiq mamlakatlarda o'sadi. Kofe quvvat va quvvat beruvchi energetik ichimlik tayyorlash uchun mo'ljallangan. Tabiatda 70 ga yaqin o'simlik turlari ma'lum bo'lib, ular balandligi 11 metrgacha bo'lgan butalar va katta daraxtlar shaklida bo'lishi mumkin. Ulardan ikki xil don olinadi - Robusta va Arabica. Bu daraxt bir xil nomdagi jinsga tegishli - Mader oilasining kofesi hisoblanadi. Efiopiya qahva daraxtining vatani hisoblanadi, u yerdan 14-asrda Arabiston yarim oroliga olib kelingan va faqat 16-asrda u Usmonlilar imperiyasida paydo bo'lgan, keyin esa Yevropaga tarqaldi. Qahvaning butun dunyo bo'ylab tarqalishi 17-asrda boshlangan, dastlab G'arbiy Hindistonda kofe daraxti donalari yashirincha olib kelingan va 17-asr oxiridan Gollandiyalik navigatorlar tufayli Java va Sumatra orollariga kelgan. Bugungi kunda kofe Janubiy Amerika, Afrikaning ko'plab mamlakatlarida, Osiyo va Hindiston qit'alarining mamlakatlarida o'sadi.

Kalit so'z: Robusta, Arabica, Moder oilasi, Efiopiya, Arabiston, Yevropa, G'arbiy Hindiston, Java va Sumatra, Janubiy Amerika, Afrika, Osiyo, Hindiston, stress, depressiya, apatiya, letargiya, dopamin, saraton, jigar kasalliklari, oshqozon-ichak trakti, toksinlar, toksinlar, parkinson, altsgeymer, diuretik xususiyat, kofein va benzopiren, kakao, hindibo, choy, atirgul bulyoni, romashka, yalpiz, mevali ichimliklar, nordon sut mahsulotlari.

Asosiy qism

Kofe ichimligi bilan biz sovuqda isinamiz, uyquchanlikni yo'qotamiz, quvnoqlik va energiya oqimini olamiz. Ushbu jozibali modda hidining ajoyibligi bilan bir chashka issiq qahva qaynatishga arziydi, chunki xona bo'ylab ajoyib hid darhol tarqalib, darhol odamda bayram, quvonch tuyg'usini uyg'otadi. Biz vaqti-vaqti bilan eshitdik, qahva ichishga hali erta, bu zararli. Bu so'zlar qanchalik to'g'ri yoki ota-onalar o'rnatilgan an'anaga amal qiladilar va inertsiyadan bolalariga ichimlik ichishga ruxsat bermaydilar. Qahvaning inson tanasi uchun nima foydasi borligini, uning zararli bo'lishi mumkinligini va biz eshitgan qahva ichishga hali erta, bu zararli degan so'zlar qanchalik to'g'ri yoki ota-onalar o'rnatilgan an'anaga amal qiladilar va inertsiyadan bolalariga ichimlik ichishga ruxsat bermaydilar. Shuningdek, homilador ayollar, kichik bolalar uchun qahva ichish mumkinmi yoki mumkin emasligini, ichimlikning erkak

tanasi bo'lgan ta'sirini va qahvada vazn yo'qotish osteoporozga, terida ajinlar paydo bo'lishiga, tirnoq va sochlarning yomonlashishiga olib kelishi mumkin.

Natija: Ko'pchiligimiz ertalabki parhezni bu ichimliksiz tasavvur qila olmaymiz. Ikki yoki uchta qultum ichishga arziydi, chunki quvnoqlik darhol boshlanadi va uyquchanlik, hali ham yotoqda yotish istagi yo'qoladi. Ushbu dori tufayli biz kuch va energiya to'lqinini his qilamiz va biz tog'larni siljitishga tayyormiz. Bizning aqliy faoliyatimiz faollashadi, fikrlar aniq va "hushyor" bo'ladi.

1. Bir chashka qahva qat'iyatlilik, tezkor qaror qabul qilish va xulosalar va xulosalar jarayoniga yordam beradi.
2. Ichimlik samaradorlikni oshiradi va charchoqni ketkazadi.
3. Qahva tonik ta'sirga ega, stress, depressiya, apatiya va letargiya bilan kurashishga yordam beradi.
4. Olimlar qahvaning yana bir afzalligini isbotlashga muvaffaq bo'lishdi – u nafaqat tetiklantiruvchi, balki insonning kayfiyatini ham yaxshilaydi. Buning sababi kofeinning dopamin ishlab chiqarishni rag'batlantirishga ta'siri. Gormon quvonch, zavqlanish hissi uchun javobgardir.
5. Yog 'kislotalari kofeindan tashqari qo'shimcha energiya manbai hisoblanadi.

Agar siz qahvani iste'mol qilsangiz, unda ta'sir aksincha bo'ladi - energiya va quvonch o'rniga odam asabiylashish, tajovuzkorlik, g'azab hujumlarini boshdan kechiradi.

Mahsulotning zarralari miya faoliyatiga va qariyalarga ajoyib ta'sir ko'rsatadi. Olimlar qariyalar uylarida bir qator tadqiqotlar o'tkazdilar va bir-ikki chashka yuqori sifatli, tabiiy qahva ichgandan so'ng, pansionat mijozlari ajoyib xotirani ko'rsatdilar.

Natijalar muhokamasi: Har kuni tabiiy qahva ichganda, saraton va boshqa jigar kasalliklarini rivojlanish xavfi minimallashtiriladi. Oshqozon-ichak trakti va butun tanani toksinlar, toksinlar, o'lik va kasallik keltirib chiqaradigan hujayralarning parchalanish mahsulotlaridan tozalaydi. Tabiiy qahvani muntazam ravishda ishlatish bilan Parkinson va Altsgeymer kasalliklarining oldini olish mumkin.

Homilador ayollar qahva ichishlari mumkinmi?

Albatta shikordan ruxsat olgan holda iste'mol qilish zarur. Ko'p kofe ichish homilador ayollar uchun foydasidan ko'ra zarari ko'proq bo'lishi mumkin. Agar homilador ayol kuniga kamida 4 chashka qahva ichsa, u holda abort qilish xavfi 30 foizdan oshadi. Ammo u kofe iste'molini 3 stakangacha qisqartirishi bilanoq, xavf foizi tezda pasayadi. Ayniqsa, kuchli qahva 20 haftadan boshlab homiladorlikka zararli ta'sir ko'rsatadi.

Bolalarga kofe berish mumkinmi?

Kofelarda juda ko'p miqdorda qimmatbaho komponentlar mavjud 2 mingdan ortiq tur mavjud. Ammo bitta muammo bor - ichimlik juda ko'p kofein va benzopiren kabi

xavfli elementni o'z ichiga oladi. Shu sababli, bolaga 15-16 yoshga to'lgunga qadar qahva berishning hojati yo'q. Kichik yoshdagi bolalarga kelsak, shifokorlar ularga kakao, hindibo va boshqa foydali damlamalardan foydalanishni tavsiya qiladilar.

Erkaklar qahva ichishlari mumkinmi?

Ko'pchilik erkaklarni tashvishlantiradigan asosiy narsa - bu uning kuchi. Ichimlik kuchli afrodisyak hisoblanadi. Bundan tashqari, jinsiy aloqa qilish istagi nafaqat ichimlikning o'zi, balki unutilgan his-tuyg'ularni uyg'otishi mumkin bo'lgan xushbo'y hidni ham keltirib chiqaradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, kofe ichuvchilarning spermatozoidlari faolroq harakat qiladi va sifatliroqdir. Shunday qilib, ichimlik tufayli siz ham farzandsizlik bilan muvaffaqiyatli kurashishingiz mumkin. shuningdek, sovutilgan ichimlik (tabiiy) bo'yicha o'tkazildi, agar kun davomida iste'mol qilinsa (3-4 stakan), unda iqtidorsizlikni davolash va jinsiy aloqa vaqtini ko'paytirish imkoniyati mavjud. Bunday qahvani sevuvchilar sog'lom va kuchli bolalarning otasi bo'lishadi. Shuningdek, sovutilgan ichimlik (tabiiy) agar kun davomida iste'mol qilinsa (3-4 stakan), unda iqtidorsizlikni davolash va jinsiy aloqa vaqtini ko'paytirish imkoniyati mavjud.

Xulosa: Biz ichimlikning foydali xususiyatlarini va uning sirlarini qisqacha ochib berdik. Uni ishlatish yoki ishlatmaslik inson o'ziga bog'liq. Lekin har qanday mahsulotda ham ijobiy, ham salbiy tomonlar mavjud. Biz o'rganayotgan qahvaga kelsak, kontrendikatsiyalar va individual intolerans bo'lmasa, uni ichish mumkin. Ularni aniqlash uchun - o'z tanangizning signallarini tinglang va birinchi signal chaqiruvlarida ichimlikdan voz keching va foydaliroq bo'lganlarga o'ting - choy, atirgul bulyoni, romashka, yalpiz, mevali ichimliklar va nordon sut mahsulotlari. Kamdan-kam hollarda qahva ichish mumkin - haftasiga 1-2 marta. Ishoning, bu miqdor zavqlanish va tetiklantiruvchi ta'sirni maksimal darajada oshirish uchun yetarli bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sh, A., Kuylieva, M. U., & Usmanova, M. B. (2022). Application of phytotherapy in the treatment of chronic prostatitis.
2. Қўйлиева МУ, Э. М., Усмонова, М., & Имамова, Ю. (2021). General information on the age of Chilonjtyda, its composition, application in folk medicine, its features and their different types, conditions for cultivation. *Шкурова, Д., Усманова, М., & Имамова, Ю.*
3. Боймуратов, Э. С., & Койлиева, М. У. (2022). Фитотерапия при лечении сахарного диабета. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2).
4. Sh, E. M., & Qo'yliyeva, M. U. (2022). ANJIR O'SIMLIGI MEVASINING YO'TALGA QARSHI SHIFOBAXSHLIK XUSUSIYATLARI.
5. Meliqulov, O. J., Kodirov, N. D., & Baymuradov, E. S. (2022). 4-xlor-5, 6-dimetiltieno [2, 3-d] pirimidinning to'yingan geterosiklik birikmalar bilan reaksiyasi. *Ta'lim fidoyilari*, 18(5), 285-288

6. Меликулов, О. Ж., Кодиров, Н. Д., & Баймурадов, Э. С. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАРБАРИСА В ФАРМАКОТЕРАПИИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2), 911-913.
7. Меликулов, О. Ж., Кодиров, Н. Д., Баймурадов, Э. С., & ИСПОЛЬЗОВАНИЕ, Б. О. (2022). № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-barbarisa-v-farmakoterapii>.
8. Meliqulov, O. J., & Baymuradov, E. S. (2022). 2H-4-GIDRAZINIL5, 6-DIMETIL TIENO [2, 3-D] PIRIMIDINNING AROMATIK ALDEGIDLAR BILAN REAKSIYASI. *Экономика и социум*, (3-2 (94)), 198-202.
9. Meliqulov, O. (2021). 2H-4-GIDRAZINIL-5, 6-DIMETILTIENO [2, 3-d] PIRIMIDINNING SINTEZI VA UNING ALDEGIDLAR BILAN KONDENSATSIYA REAKSIYALARI. *Scienceweb academic papers collection*.
10. Qodirov, N. D., Qo‘Yliyeva, M. U., & Boymurodov, E. S. (2021). DORILAR HAQIDA TUSHUNCHA, FARMAKALOGIK XOSSALARI, SAQLASH UCHUN SHAROIT YARATISH USULLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(8), 580-586.
11. Boymurodov, E. S., & Olimov, S. M. (2021). DORILAR HAQIDA TUSHUNCHA. *Экономика и социум*, (10 (89)), 66-69.
12. Meliqulov, O. J., & Baymuradov, E. S. (2022). VITAMIN B12 NING OLINISHI VA UNING AHAMIYATI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(8), 324-327.
13. Боймурадов, Э. С., & Койлиева, М. У. (2022). Фитотерапия при лечении сахарного диабета. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2).
14. Farrokhfal, K. H., Fatehi, M., & Fatehi, Z. (2005). Cardiovascular effects of five native plants from southern of Khorasan state. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 7(1).
15. Jiyanboevich, Y. S., Maxmudovna, M. D., Suyunovich, B. E., & Sadridinova, B. D. (2023). The Effect of Mdr-1 Gene Polymorphism Genotypes on The Structure and Effectiveness of Treatment of Chronic Gastritis. *Rivista Italiana di Filosofia Analitica Junior*, 14(2), 897-903.
16. Боймуродов, Э. С. (2023). ТУТ БЕЛЫЙ, ШЕЛКОВИЦА (ТУТ)–MORUS ALBA L. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 15(2), 76-80.
17. Камолова, З. М. Қ. (2022). ЧАРМ МАҲСУЛОТЛАРИНИ ЁҒЛАШДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН КОМПОЗИЦИЯЛАР ВА УЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(6), 148-153.
18. Boymurodov, E., Xasanova, G., & Olimov, S. (2021). INTRODUCTION TO THE SCIENCE OF PHARMACOLOGY, THE RELATIONSHIP OF SCIENCE WITH OTHER DISCIPLINES, THE HISTORY OF ITS ORIGIN. *Экономика и социум*, (11-1 (90)), 135-137.

19. Suyunovich, B. E. (2024). BIOLOGIK FAOL OZUQAVIY QO'SHIMCHALAR AHAMIYATI VA INSON ORGANIZMIGA TA'SIRI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(5), 91-95.
20. Boymurodov, E. S. (2024). Essential Oils Preservative Medicinal Plant Application. *American Journal of Pediatric Medicine and Health Sciences (2993-2149)*, 2(2), 351-355.
21. Boymurodov, E. S. (2024). Preparation of Raw Materials from Medicinal Plant Parts. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 3(2), 114-117.
22. Баймурадов, Э. С. (2023). ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА МАЛИНЫ. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 6(1), 91-93.
23. Suyunovich, B. E. (2023). Growing Medicinal Plants. *American Journal of Science on Integration and Human Development (2993-2750)*, 1(6), 53-58.
24. Boymurodov, E. S. QAHVA (KAVA)-COFFEA ARABICA L.
25. 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.
26. Эрناзарова, М. Ш., & Бахромова, Б. З. (2022). Исследования свойств лекарственных растений содержащих алкалоид. *Science and Education*, 3(11), 106-116.
27. Эрназарова, М. Ш., & Бахромова, Б. З. (2022). Исследования свойств лекарственных растений содержащих алкалоид. *Science and Education*, 3(11), 106-116.
28. Olimov, S. M., & Vaxromova, B. Z. (2022). ZANJABIL HAQIDA UMUMIY MA'LUMOT. TIBBIYOTDA QO'LLANILISHI. *Journal of new century innovations*, 14(1), 156-160.
29. Shernazarovna, E. M., & Zokirovna, B. B. (2023). KAMQONLIK SABABLARI VA UNI TABIIY YO'L BILAN DAVOLASH CHORALARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 15(1), 160-165.
30. Shernazarovna, E. M., & Zokirovna, B. B. (2023). YALPIZ (MENTHA) O'SIMLIGINING DORIVOR XUSUSIYATLARI. *Образование наука и инновационные идеи в мире*, 15(1), 169-172.
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). QANDLI DIABET KASALLIGI VA UNING ASORATLARI. *Journal of new century innovations*, 26(4), 116-121.
33. 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.
34. 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)*.

35. Вахрамова, В., & Мо'минбойев, Д. (2023). SHIFOBAXSH ZANJABILNING TIBBIYOTDA QO'LLANILISHI. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(9), 86-89.
36. Вахрамова, В., Холбо'таева, К., & Мо'минбойев, Д. (2023). BIOLOGIK FAOL MODDALARNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI. *Инновационные исследования в науке*, 2(9), 5-8.
37. 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.
38. ZOKIROVNA, B. B., RAHMANOVNA, A. Y., & OGLU, M. D. J. (2024). DRUG ALLERGIC REACTIONS: CURRENT VIEWS. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(5), 56-70.
39. ZOKIROVNA, B. B., OGLU, K. K. U., OGLU, M. D. J., & OGLU, D. B. S. (2024). PHARMACOEPIDEMOLOGY AND BIOINFORMATICS: EVOLUTION AND INTEGRATION OF ANALYTICAL WAYS ON PRECISION THERAPEUTICS ON CARDIOVASCULAR RISK. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(5), 78-90.
40. Zokirovna, B. B. (2024). PROSTATIT KASSALIGI VA PROSTATA BEZI EKSTRAKTIDAN DORI TAYYORLASHNING ZAMONAVIY USULLARI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(5), 71-77
41. Zokirovna, B. B., & Shuxrat o'g'li, D. B. (2024). ATMOSFERA IFLOSLANISHINING OLDINI OLUVCHI SUYUQ DARAXT. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 19(2), 202-208.
42. Усманова, М., Эрназарова, М., Куйлиева, М., & Хасанова, Г. (2021). Дорихона фаолиятини ташкил этиш, дорилар саклаш чора тадбирлари. *Экономика и социум*, (11), 90(6).
43. Sh, A., Kuylieva, M. U., & Usmanova, M. B. (2022). Application of phytotherapy in the treatment of chronic prostatitis.
44. Қўйлиева МУ, Э. М., Усмонова, М., & Имамова, Ю. (2021). General information on the age of Chilonjtyda, its composition, application in folk medicine, its features and their different types, conditions for cultivation. *Шкурова, Д., Усманова, М., & Имамова, Ю.*
45. Боймурадов, Э. С., & Койлиева, М. У. (2022). Фитотерапия при лечении сахарного диабета. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2).
46. Sh, E. M., & Qo'yliyeva, M. U. (2022). ANJIR O'SIMLIGI MEVASINING YO'TALGA QARSHI SHIFOBAXSHLIK XUSUSIYATLARI.
47. MaxbubaUzoqovna, Q., & Quylieva, M. U. (2024). JISMONIY FAOLLIK VA UNING INSON SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDAGI ANAMIYATI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(5), 7-14.
48. Абдуллаев, Ш., & Куйлиева, М. У. (2024). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ В МЕДИЦИНЕ. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 15(4), 181-183.

49. Qo'Yliyeva, M. U., Ernazarova, M., Usmonova, M., & Yu, I. (2021). CHILONJIYDA HAQIDA UMUMIY MA'LUMOT, TARKIBI, XALQ TABOVATIDA QO'LLANILISHI, XUSUSIYATLARI VA ULARNING HAR XIL TURLARI, O'STIRISH UCHUN SHAROIT. *Экономика и социум*, (11-1 (90)), 476-480.
50. 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.
51. Хасанова, Г. Р., & Усмонова, М. Б. (2022). Применение фасоли (phascolus) в медицине. *Science and Education*, 3(11), 117-125.
52. Sh, A., Kuylieva, M. U., & Usmanova, M. B. (2022). Application of phytotherapy in the treatment of chronic prostatitis. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(5), 466-470.
53. Sh, A., Kuylieva, M. U., & Usmanova, M. B. (2022). Application of phytotherapy in the treatment of chronic prostatitis. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(5), 466-470.
54. Имамова, Ю. А., & Усманова, М. Б. (2022). РОДИОЛЫ РОЗОВАЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2), 901-904.
55. Имамова, Ю. А., Усманова, М. Б., & РОДИОЛЫ, Р. ORIENSS. 2022. № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rodioly-rozovaya-dlya-povysheniyarabotosposobnosti-organizma>.
56. Усманова, М. Б., & Имамова, Ю. А. (2022). ЛУК РЕПЧАТЫЙ– ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2), 914-917.
57. Қўйлиева МУ, Э. М., Усмонова, М., & Имамова, Ю. (2021). General information on the age of Chilonjtyda, its composition, application in folk medicine, its features and their different types, conditions for cultivation. *Шкурова, Д., Усманова, М., & Имамова, Ю.*
58. Usmanova, M., & Toshpolatov, C. Endocrine gland system, humoral management of the organism. *Researchjet journal of analisis and inventions In Voiume, 1*.
59. Шкурова, Д., Усманова, М., & Имамова, Ю. (2021). Private technology of powders Preparation of powders with abrasives, dyes and hard powders, extracts and essential oils. *Экономика и социум*, (11), 90.
60. Usmanova, M., & Yuldoshev, C. Importanse of lipids in the cell, simple and kompleks lipids, classification. *Researchjet journal of analisis and inventions*.
61. 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.
62. Усманова, М., Эрнazarова, М., Куйлиева, М., & Хасанова, Г. (2021). Дорихона фаолиятини ташкил этиш, дорилар саклаш чора тадбирлари. *Экономика и социум*, (11), 90(6).

63. Хасанова, Г. Р., Усманова, М. Б., & Нажмитдинов, Х. Б. (2022). ВИТАМИНГА БОЙ ЛОВИЯ (PHASCOLUS) ЎСИМЛИГИНИНГ УМУМИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(9), 333-336.
64. 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-qoqi-otining-foydali-jihatleri>.
65. Yakubova, Sarvinoz Raxmonqulovna, & Xasanova, Gulbaxor Raxmatullayevna (2022). КАМҚОНЛИК НАҚИДА ТУШУНЧА. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, (Special Issue 4-2), 897-900.
66. Mirzoyeva, F. A., Imamova, Y. A., & Meliqulov, O. J. (2022). Medicinal plants and their properties. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(4), 1140-1144.
67. Usmanova, M. B. (2022). Geksikon shamchasini tayorlashda uning asosni almashtirish. *Science and Education*, 3(11), 213-220
68. Imomova, Yu. A., & Usmonova, M. B. (2022). РОДИОЛЫ РОЗОВАЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИYA РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА. *Sharq uyg'onishi: Innovatsion, ta'lim, tabiiy va ijtimoiy fanlar*, 2 (Maxsus nashr 4-2), 901-904.
69. Mirzoyeva, FA, Imamova, YA, & Meliqulov, OJ (2022). Dorivor o'simliklar va ularning xususiyatlari.
70. Усманова, М. Б., & Имамова, Ю. А. (2022). ЛУК РЕПЧАТЫЙ– ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2), 914-917.
71. Шкурова, Д., Усманова, М., & Имамова, Ю. (2021). Private technology of powders Preparation of powders with abrasives, dyes and hard powders, extracts and essential oils. *Экономика и социум*, (11), 90.
72. Имамова, Ю. А., & Усманова, М. Б. (2022). РОДИОЛЫ РОЗОВАЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2), 901-904.
73. Шкурова, Д., Усманова, М., & Имамова, Ю. (2021). Порошоларинг хусусий тухнологияси тузгувчи, буёвчи ва кийин майдаланувчи моддалар, экстрактлар ва эфир мойлари билан порошоклар таййорлаш. *Экономика и социум*, 11, 90.
74. Imamova, Y. A., & Meliqulov, O. J. (2022). Dori vositasiga shakl berish va dori vositadagi ta'sir etuvchi moddalarning ajralib chiqishi haqida tushuncha. *Science and Education*, 3(11), 126-134.
75. Имамова, Ю. А. (2023). НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ НОЧНОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ (ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ). *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 15(5), 26-29.
76. Imamova, Y. A., & Olimjonov, Q. O. (2023). BRONXIAL ASTMA. *Journal of new century innovations*, 25(1), 54-56.
77. Imamova, Y. A. (2023). BOLALARNI DORIVOR O'SIMLIKLAR BILAN DAVOLASH. *Journal of new century innovations*, 26(4), 98-101.

78. Имамova, Ю. А., Усманова, М. Б., & РОДИОЛЫ, Р. ORIENSS. 2022. № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rodiolyrozovaya-dlya-povysheniya-rabotosposobnosti-organizma>.
79. Imamova, Y. A. (2023). MIYAGA QON QUYILISHI SABABI, BELGILARI VA DAVOLASH USULLARI. *Zamonaviy fan va ta'lim yangiliklari xalqaro ilmiy jurnal*, 1(6), 17-24.
80. Imamova, Y. A. (2023). Brain Hemorrhage Causes, Symptoms and Treatment Methods. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769), 1(8), 150-153.
81. Imamova, YA, Hamidov, SF, & Shukurullayeva, VS (2023). KAPSULALARNING SAMARADORLIGI. *Tsentrarnoaziatskiy jurnal obrazovaniya i innovatsiy*, 2 (9 2-qism), 98-103.
82. Melikulov, O. J., & Imamova, Y. A. (2022). DORI MODDALAR TARKIBIDAGI UMUMIY YOT ARALASHAMALARNI ANIQLASH. *Ta'lim fidoyilari*, 22(7), 256-259.