

О'RIK MEVASINING SALOMATLIK UCHUN AMALIY AXAMIYATIQDTU dotsent **Ataqulova D.T.,****Karimov U.J.**

Annotatsiya. Maqolada tibbiy adabiyotlar ko'rib chiqiladi o'rikning xalq, qadimiy va ilmiy tabobatda qo'llanilishi. Quritilgan mevalarning infuzioni dori sifatida ishlatiladi, ovqat hazm qilishni normallashtirish, to'yimli hisoblanadi. Xitoy tibbiyotda o'rik yadrolari suv infuziyalari shaklida qo'llaniladi. Zamonaviy ilmiy tibbiyotda o'rik yurak kasalliklari uchun parhez mahsulot sifatida ishlatiladi. O'rik urug'i yog'i sifatida tibbiyotda Oleum persicorum nomi bilan ishlatiladi dorivor mahsulotlar uchun erituvchi. Bu moy bor gepatoprotektiv xususiyatlar, jigar sirrozi rivojlanishni oldini oladi.

Kalit so'zlar: o'rik, Armeniaca vulgaris L, Prunus armeniaca, amigdalín, amigdalinning antitumor xususiyatlari, o'rik yadrolari, o'simlik dori-darmonlari, zamonaviy tibbiyot, qadimgi tibbiyot.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ АБРИКОСА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯДоцент КГТУ **Атакулова Д.Т.,****Каримов У.Дж.**

Абстрактный. В статье представлен обзор медицинской литературы по применению абрикосов в народной, старинной и научной медицине. Настой из сухофруктов применяется в качестве лекарственного средства, нормализует пищеварение и считается питательным. В китайской медицине абрикосовые косточки используют в виде водных настоев. В современной научной медицине абрикосы используются как диетический продукт при заболеваниях сердца. Масло абрикосовых косточек используется в медицине под названием Oleum persicorum в качестве растворителя

лекарственных препаратов. Это масло обладает гепатопротекторными свойствами, предотвращая развитие цирроза печени.

Ключевые слова: абрикос, *Armeniaca vulgaris* L, *Prunus armeniaca*, амигдалин, противоопухолевые свойства амигдалина, косточки абрикоса, лекарственные растения, современная медицина, древняя медицина.

PRACTICAL SIGNIFICANCE OF APRICES FOR HEALTH

QDTU Associate Professor

Ataqulova D.T.,

Karimov U.J.

Abstract. Abstract. The article reviews the medical literature on the use of apricots in folk, ancient and scientific medicine. Infusions of dried fruits are used as a medicine, normalizing digestion, and are considered nutritious. In Chinese medicine, apricot kernels are used in the form of water infusions. In modern scientific medicine, apricots are used as a dietary product for heart diseases. Apricot seed oil is used in medicine under the name *Oleum persicorum* as a solvent for medicinal products. This oil has hepatoprotective properties, prevents the development of liver cirrhosis.

Key words: apricot, *Armeniaca vulgaris* L, *Prunus armeniaca*, amygdalin, antitumor properties of amygdalin, apricot kernels, medicinal plants, modern medicine, ancient medicine.

Kirish. *Armeniaca vulgaris* L., *Prunus armeniaca* L. Ma'lum mevali o'simlik. U butun Markaziy mintaqada joylashgan Osiyo, ham yovvoyi, ham madaniy. O'rikning tug'ilgan joyi hisoblanadi Tyan-Shan tog'lari. O'rikning 60 dan ortiq navlari ma'lum. Uning Ular pishmagan, pishgan va quritilgan holda iste'mol qilinadi. Undan shifobaxsh maqsadlarda murabbo, konservalar, kompotlar va boshqalar tayyorlaydilar. Butun o'simlik qadim zamonlardan beri ishlatilgan.

Yovvoyi tabiatda Shimoliy Xitoy, Shimoliy Koreya va Primoryeda Armeniaca mandhurica (Maksim.) Skvorts o'sadi. (o'rik Manchuriya), o'rikdan ko'ra sovuqqa chidamli oddiy.

Ushbu turdagi kichik (diametri 2,5 sm gacha) mevalar qutulish mumkin, lekin juda mazali emas. Ularning yangi iste'mol qilinadi va murabbo, va ichimliklar tayyorlash uchun ishlatiladi. Dauriya, Mo'g'uliston va Xitoyda uchraydi, A. sibirica (L.) Lam.



1-rasm. O'rik daraxti, dovcha, mevasi pishgan xolati, daraxtda mevaning joylashuv jarayoni.

(Sibir o'rik) jozibali ko'rinishga ega, ammo achchiq va shuning uchun mevalar butunlay yeyilmaydi - [8]. U Yaponiyada o'sadi Yapon o'rik - Prunus mume Sieb. va Zucc.

Kimyoviy tarkibi: o'rik mevalari 28% gacha shakar, inulin, kraxmal, organik kislotalar - olma, limon. Mevalarda ko'p miqdorda B, K vitaminlari, provitamin A, nikotinic kislota, ko'p miqdorda K va Fe tuzlariga boy. Belgilangan shuningdek, fenolik moddalar, prosiyanidlar, gidrosinnamik kislota, flavonoidlar, antosiyaninlar, xlorogen kislota, quercetin, rutinosid, kaempferol - [61], flavonoid glikozidlar - [10].

O'rik yadrolarida 60% gacha yog'li yog', laktoza, amigdalina, emulsin fermenti, B₁₅, C, PP vitaminlari. Achchiq urug'lar 8,4% gacha glikozidlar va 0,011% gacha gidrosiyan kislota mavjud - [5; 9; 3].

O'rik yadrosi yog'i oleyk kislotasini o'z ichiga oladi (70,70%), linoleik (22,41%), palmitik (3,14%), stearik (1,4%), linolenik (0,90%) va palmitoleik (0,70%) kislotalar. a-, g- va d-tokoferollarning tarkibi mos ravishda 19,6 ni tashkil etdi. Yadro yog'i o'rik

tarkibida sterollar - kampesterol, b-sitosterol, D₅-avenasterol, 24-metilen-sikloartanol, xolesterin, gramisterol, D₇- stigmasterol, D₇-avenasterol va sitrostadienol chraydi.

O'rik saqichida o'rtacha 66,89% uglevodlar mavjud, 10,47% uron kislotalari, 6,9% namlik (og'), 2,91% oqsil, 4% kul va 1,59% yog', monosaxaridlar - 1-arabinoza - 41,52 mol%, d-galaktoza - 23,72 mol%, ksiloza - 17,82 mol%, mannoz - 14,40 mol% va ramnoz - 2,54 mol%, quritilgan mevalarda 84% gacha shakar, 2,6% organik kislotalar, 1% gacha karotin, 1700 mg% gacha kaliy tuzlari mavjud [9].

Alkanlar, aldegidlar, karboksilik kislotalar, tiollar, alkinlar va karbonillar-benzol etanol, alfa, beta-dimetil, karbaz kislotasi, 3-(1 propilbutiliden) -1,6etil efir, 1,2-benzol dikarboksilik kislota, diizooktil efir, benzenetanamin a-metil, 2-inonadekan, 2-geptanamin-5 -[3]. O'rik barglari uchuvchi moddalarida (Z)-fitol mavjud (27,18%), pentakosan (15,11%), nonakosan (8,76%) va benzaldegid (7,25%) .

Proantosiandinlar o'simlik ildizlarida aniqlangan [4]. Qadimgi tibbiyot o'rikning tabiatini sovuq deb ta'riflagan ikkinchi darajali va nam. Shirin navlari issiqroq. O'rik yaxshi issiq tabiat, yomon hidni ketkazadi. O'rik suvi safroni olib tashlaydi, qon bosimini pasaytiradi, ichidagi olovni tinchitadi oshqozon, shirin va nordon belchingni olib tashlaydi, tanani xushbo'y qiladi.

Agar o't-qonli isitmasi bo'lgan bemor ichsa, ko'p pishgan o'riklarni iste'mol qiling, ustiga bir oz iliq suv iching va asal va qusish, keyin yashil qusuq bilan birga tuzalib ketadi – [5].

Ammo o'rik sovuq tabiat uchun, zaif odamlar uchun zararli oshqozon, keksa odamlar uchun. Qabul qilgandan keyin foydalanmang o'rik sovuq suv yoki og'ir olgandan keyin foydalaning ovqat, och qoringa. Ko'p o'rik yeyish vitiligo rivojlanishiga olib kelishi mumkin.



2-rasm. *Orik daraxtining pishgan mevasi, soki, yog'li tursak oltingurgut bilan ishlov berilgan va oddiy jaydari quyoshda quritilgan turshak, o'rik donagidan olingan yog'.*

Achchiq o'rik yadrolari ikkinchi darajaga qadar issiq va quruq. Yog' achchiq va shirin urug'lardan, ichkaridan ochiq holda qabul qilinganda blokirovkalar, muhrlarni yumshatish. Agar siz 4,5 gramm ichsangiz, achchiq yog'lar suyaklarni, qurtlarni ketkazadi, bavoilni davolaydi, ezadi va olib tashlaydi siydik pufagi va buyrak toshlari. Tashqi foydalanish uchun moy gemorroyni davolaydi.

Qulog'ingizga o'rik yog'ini tomizsangiz, shifo topadi quloq og'rig'i. Yog'ni ichkariga olish uchun doz 14 grammgacha. – [1].

Shirin yadro yog'i ikkinchi darajaga qadar issiq va nam. Zavodning qolgan qismlari ikkinchi darajaga qadar sovuq va quruq. Qaynatma o'rik barglari siydikni chiqarib, qurtlarni haydab chiqaradi – [6]. O'rik gullari sovuq va quruq. Tashqi va ichki sifatida qo'llaniladi ichkarida o'rik gullari qon ketishini to'xtatadi. O'rik yo'tal va oshqozon kasalliklari uchun ishlatiladi - [5].

Markaziy Osiyo mamlakatlari zamonaviy xalq tabobatida o'rik qadimgi tibbiyotda bo'lgani kabi ishlatiladi. Infuzion quritilgan mevalar normallashtiruvchi vosita sifatida ishlatiladi ovqat hazm qilish, to'yimli, xoleretik, karminativ vosita sifatida, sariqlik holatida – [5].

Xitoy xalq tabobatida o'rik yadrosi ishlatiladi tinchlantiruvchi, antitussiv sifatida suv infuziyalari shaklida dori, shuningdek, buyrak kasalliklari uchun - [6].

Koreya xalq tabobatida achchiq o'rik yadrolari bronxial astmani davolashda qo'llaniladi, o'rik mevalari, fenolik birikmalar mavjudligi sababli, Karotenoidlar antioksidant xususiyatlarga ega.

Antioksidant xususiyatlar o'rik barglarida ham ifodalanadi, mume ekstrakti - yapon o'rik - gepatoprotektiv, yallig'lanishga qarshi, antioksidant, antibakterial va antitumor ta'sirga ega.

O'rik yadrosi ekstrakti amigdalini tufayli kelib chiqqan keratokonjunktivitga qarshi himoya ta'siriga ega bo'lishi mumkin, qattiq zarrachalarga ta'sir qilish, matritsa metalloproteinaza faolligini inhibe qilish va yallig'lanish qarshi ishlatiladi.

Zamonaviy ilmiy tibbiyotda o'rik sifatida ishlatiladi dietali mahsulot, yurak kasalliklari uchun, buyurilganda ko'p miqdorda mavjudligi sababli simob diuretiklari kaliy tuzlari. Bunday maqsadlar uchun quritilgan mevalar ko'pincha ishlatiladi - quritilgan o'rik - (kuniga 1 stakan quritilgan o'rikgacha). O'rik mevalari ham foydalidir anemiya. Ma'lumki, 100 gr. o'riklar, temir miqdori bo'yicha 250 grammga teng. mol go'shti jigari - [6]. Yangi uzilgan mevalar ishlaydi laksatif, axlatni normallantiradi. O'rik sharbati tavsiya etiladi, past va nol kislotalilik, disbakterioz uchun ichish. Lekin, ular katta mavjudligi sababli, diabetes mellitusda kontrendikedir shakar miqdori [4].

O'rik sharbati, karotenoidlar mavjudligi sababli, foydali ta'sir ko'rsatadi antioksidant ta'sir qiladi, o'rik dietasi himoya qiladi rentgen nurlarining zararli ta'siridan spermatozoidalar nurlanish sodir qiladi [12].

Eksperimental tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ekstrakti o'rik yadrolari samarali mahalliy vosita bo'lishi mumkin quruq ko'z kasalligini davolash uchun samarali hisoblanadi [13].

Eksperimental Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, quritilgan o'rikni iste'mol qilish kasallikning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

O'rik barglari efir moylari antibakterial xususiyatlarga ega, yapon o'rik tuzi ekstrakti antiviral xususiyatlarga, spirtli ichimliklar ekstraktining eksperimental tadqiqotlari pishmagan o'rik mevalari rivojlanishga to'sqinlik qilishi ko'rsatilgan *Helicobacter pylori*, syringoresinol mavjudligi sababli.

O'rik mevalari va urug'lari gepatoprotektiv faollikka ega, vitamin B₁₇ (B₁₇), boshqa nom bilan ham tanilgan amigdalın va laetril aniq gepatoprotektiv xususiyatlarga ega xususiyatlari ega.

O'riklarni quritganda, uning foydali xususiyatlari saqlanadi [2].

O'rik yadrosi ekstraktlari (yog'li yoki yog'siz) bo'lishi mumkin yallig'lanishli ichak kasalliklari uchun qo'shimcha davolash sifatida ishlatiladi.

O'rik yog'i kalamushlarning oshqozon shilliq qavatini himoya qiladi uning yallig'lanishga qarshi ta'siri tufayli etanolning shikastlanishi, antioksidant va antiapoptotik ta'sirlar kuzatiladi. Saraton kasalligi ko'pincha muqobil tibbiyotdan foydalanadi, kimyoterapiya sabab bo'lgan ich qotishi bilan kurashish va ko'pchilik bemorlar tomonidan qo'llaniladigan keng tarqalgan vosita o'rik hisoblanadi.

Parmeniaca meva pulpasi va detoksifikatsiyalangan yadrolarining diabetga qarshi potentsiallari glyukoza sabab bo'lgan oksidlovchi stressni susaytirishi, alfa-glyukozidazani inhibe qilish va sezilarli insulin sekretiya ta'siri bilan bog'liq.

Suv infuziyalari shaklida urug'lar juda foydali yurak kasalliklari. Achchiq o'rik urug'ini muntazam iste'mol qilish kasallikning oldini olish uchun foydali deb hisoblanishi mumkin yurak-qon tomir kasalliklarini davolash uchun qo'llaniladi.

Xom shaklda urug'lar anthelmintic vazifasini bajaradi. Urug' yog'I O'rik tibbiyotda Oleum persicorum nomi bilan qo'llaniladi dorivor mahsulotlar uchun erituvchi sifatida. Yog'da urug'lar yo'q. toksik xususiyatlarga ega va oziq-ovqat sifatida ishlatilishi mumkin .

Bu moy gepatoprotektiv xususiyatlarga ega va jigar sirrozining rivojlanishiga to'sqinlik qiladi, quruq ekstrakt o'rik barglari gepatoprotektiv xususiyatlarga ega xususiyatlari kardioprotektiv xususiyatlar, miokard infarkti paydo bo'lishining oldini oladi [12,13].

Shirin va achchiq o'rik yadrolari antioksidant va antibakterial xususiyatlarga ega . Achchiq urug'lar allergiyaga qarshi xususiyatlarga ega. Achchiq o'rik yadrolaridan ajratilgan amigdalın bor analjezik, antinosiseptiv va yallig'lanishga qarshi xususiyatlari aniqlangan. Achchiq ta'mli chuqurlar uchun ishlatiladi achchiq bodom

suvini tayyorlash. O'rik barglari efir moyi faollikka ega asetilkolinesterazni inhibe qiladi.

O'riklar, ko'p miqdorda karotenoidlar mavjudligi sababli, Altsgeymer kasalligining paydo bo'lishining oldini oladi. Eksperimental tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ekstrakti o'rik va uning tarkibida amigdalın bo'lgan fraktsiyasi rag'batlantiradi ifodani tartibga solish orqali apoptotik jarayon apoptotik, antiapoptotik va autofagik genlar (kaspaz-3, Bcl-2 va Beclin-1) ham marker darajasini pasaytiradi angiogenez -VEGF va proliferatsiya qiluvchi hujayra yadrosi antigen - PCNA, antioksidant mudofaa tizimini oshiradi, shuningdek, HepG2 va EAC hujayralarining ko'payishini inhibe qiladi va faollashtiradi Beclin-1 ifodasi.

Achchiq o'rikning etanol ekstrakti kuchli ta'sir ko'rsatadi oshqozon osti bezi saraton hujayralari uchun proapoptotik omil normal epiteliyaga sezilarli ta'sir ko'rsatmaydigan odamlar 293/KDR hujayralari oldini oladi.

Bodom va o'riklardan bodomning etanol ekstrakti edi antiproliferativ vosita sifatida samarali bo'ladi, og'iz bo'shlig'i saraton hujayralari qatorida induksiya qilingan. Amigdalın antitumor, antifibrotik, yallig'lanishga qarshi, og'riq qoldiruvchi, anti-aterosklerotik, immunomodulyatsion, gipoglikemik xususiyatlar, ovqat hazm qilish va reproduktiv tizimlarning faoliyatini yaxshilaydi, neyrodegeneratsiyani va gipertrofiya rivojlanishini miokardni oldini oladi [13].

Achchiq o'rik yadrosi efir moyi hisoblanadi kuchli sifatida ishlaydigan tabiiy material inson keratinotsitlari uchun proapoptotik omil, hisoblanadi toshbaqa kasalligini davolash uchun istiqbolli nomzod - [7,8]. Yaponiyalik tadqiqotchilar antimutagen xususiyatlarini aniqladilar bu moydan, o'rik yadrosi yog'i talaffuz qilingan tomon yuqori selektivlikka asoslangan normal yoki o'simta hujayra chiziqlari bo'lsa, amigdalın yuqori sitotoksiklikka ega deb taxmin qilish mumkin, yuqori proliferativ va hujayra liniyalarida harakat ko'pchilik bo'lgan metabolik faollik tez rivojlanayotgan o'smalarni yuq qilishga yordam beradi [10].

Amigdalın - bu saratonga qarshi tabiiy vosita, gepatotsellyulyarlarni karsinomalarni davolash uchun ishlatilishi mumkin [11].

Amigdalın invitro antitumor, antimetastatik ta'sir ko'rsatadi va bu tartibga solish bilan bog'liq bo'lishi mumkin integrin b-glyukozidaza o'rik yadrosi amarogentinini katalizlaydi muhim miqdorda gidrosiyan kislotasi hosil bo'lishi, bu mitoxondrial nafas olish zanjiridagi terminal ferment bo'lgan sitoxrom c oksidazni inhibe qiladi va sintezni to'xtatadi, adenozin trifosfat, hujayra o'limiga olib keladi. b-glyukozidaza saraton hujayralari yuzasi antijenleri bilan birlasha oladi va amarogentinni faol doriga aylantiradi, saraton hujayralari va atrofidagi antikorlarga ta'sir qiladi halokat ta'siriga erishish, b-glyukozidaza tomir ichiga yuboriladi va saraton hujayralari yuzasi antijenlarini taniydi antikorlar. Amarogentin preparati yetib borganidan keyin yuboriladi maqsadli pozitsiya b-glyukozidaza. Peptidlarni bog'lash b - glyukozidaza bilan hujayra membranasi ferment imkonini beradi kapillyar endotelial hujayralarga kirib, tozalaydi yo'q qilish uchun hujayradan tashqari chuqur qattiq o'smalar ulardagi hujayralar borligi ni kamaytiradi [7,8].

MK615, yapon o'rikidan tayyorlangan qo'shimcha, mumkin inson saratonini davolashda terapevtik ahamiyatga ega reaktiv kislorod turlariga bog'liq mexanizm yordamida qo'llaniladi [12].

Oziq-ovqat qo'shimchasi sifatida dietali o'rik yog'i bog'liq immunosupressiyani yaxshilash uchun kimyoterapiya bilan taklif qilinishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'rik mumkin kiruvchi ta'sirlarning oldini olishda foydali bo'ladi nefrotoksiklik kabi metotreksat - [7].

Qurtilgan o'rik - quritilgan o'rik aholi orasida juda mashhur. Ko'pgina nojo'ya ta'sirlar, shu jumladan koprostaz, kattalar va bolalarda quritilgan o'rikning yomon chaynashi tufayli tasvirlangan, fitobezoar deb ataladigan - [12]

O'rik saqichlari to'liq o'rnini bosuvchi vositadir sifatida tibbiyotda qo'llaniladigan saqich arab importi dozlash shakllarini tayyorlashda emulsifikator – [10].

Amigdalinning toksikligi uning zaharliligi tufayli yuzaga kelgan keyin benzaldegid va vodorod siyanidning parchalanish mahsuloti og'iz orqali yuborish,

tomir ichiga yuborish toksikligi Kirish og'zaki yo'ldan ancha kam edi va u bo'lishi mumkin kuniga 0,6 dan 1 g gacha bo'lgan dozalarda og'iz orqali qabul qilish mumkin.

Amigdalinni qisqa muddatli iste'mol qilish faqat mavjud edi quyonlarning sog'lig'iga ozgina ta'sir qiladi va in tavsiya etilgan dozalar ularning sog'lig'iga xavf tug'dirmaydi .

2016 yilda oziq-ovqat zanjiridagi ifloslantiruvchi moddalar bo'yicha EFSA paneli (CONTAM) o'tkir xavflar haqida ilmiy fikrni e'lon qildi yadrolarda siyanogen glikozidlar mavjudligi bilan bog'liq sog'liq siyanid o'tkir bo'lgan xom o'riklar mos yozuvlar dozasi 20 mkg / kg tana vazni bilan bog'liq [12].

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Бабаджанова З.Х., Саидова М.М., Кодирова Ш.С., Маратова Н.Р. Древняя медицина: абрикос как лечебное средство - Apriori. Серия: естественные и технические науки 2015, 2, 7.
- 2.Горина В.М., Корзин В.В., Месяц Н.В., Марчук Н.Ю. Содержание химических веществ в плодах и продуктах переработки абрикоса - //Труды Кубанского Государственного Аграрного Университета 2018, 73, 32-35.
- 3.Исригова В.С., Исригова Т.А., Салманов М.М. Химический состав абрикосовых семян - /Современные технологии и достижения науки в АПК - Сборник научных трудов Всероссийской научнопрактической конференции. 2018, 23-26.
- 4.Ишонкулова Д.У., Равшанова А.Р. Полезные качества абрикоса - European research 2019, 1 (36), 8-10.
- 5.Кароматов И.Д. Простые лекарственные средства. Бухара Дурдона 2012 6.
- Кароматов И.Д. Фитотерапия – руководство для врачей – том 1, Бухара 2018
- 7.Кароматов И., Рахматова М., Жалолова З. Лекарственные растения и медикаменты. Mauritius LAP LAMBERT Academic Publishing 2020
8. Киселева Т.Л., Карпеев А.А., Смирнова Ю.А., Сафонов В.П., Цветаева Е.В., Блинков И.Л., Коган Л.И., Дронова М.А. Фитотерапия пищевыми растениями. Публикация 1. Абрикос обыкновенный - Традиционная медицина 2008, 1 (12),

- 34-37. 9. Лавренов В.К., Лавренова Г.В. 500 важнейших лекарственных растений - Донецк Сталкер 2004
10. Павел А.Р., Макаркина М.А., Янчук Т.В., Соколова С.Е. Биологически активные вещества плодов косточковых культур - Научнометодический электронный журнал Концепт 2014, 20, 451-455.
11. Пузак О.А., Упыр Л.В., Кисличенко В.С. Исследование углеводов листьев абрикоса обыкновенного (*Armeniaca Vulgaris* Lam.) - //Украинський журнал клінічної та лабораторної медицини 2009, 4, 2, 30-34.
12. Соколов Ю.Ю., Давидов М.И. Безоары желудочно-кишечного тракта у детей - //Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского 2010, 89, 2, 60-64.
13. Штробля А.Л., Фира Л.С., Лихацкий П.Г., Пыда В.П., Вашкеба Э.М., Медвидь И.И. Изучение гепатозащитных свойств сухого экстракта из листьев абрикоса обыкновенного на модели поражения печени тетрахлорметаном - //Вестник Российской Академии Медицинских Наук 2013, (3), 68-72.