

VITAMINLAR.VITAMINLARNING O'ZLASHTIRISH DARAJASI

Rahimova Gulnoza Yomgirovna

*Teacher of the "General.Sciences" department of the Asian International University,
Bukhara, Uzbekistan*

To'xtayev Suxrob Soxib Óg'li

*Osiyo xalqaro universiteti 2-bosqich talabasi
E-mail: rahimovagulnozayomgirovna@oxu.uz*

Annotatsiya

Maqola vitaminlar haqida umumiy ma'lumotlarni, ularning organizmdagi o'rni va ahamiyatini taqdim etadi. Vitaminlar organizmning normal ishlashi uchun zarur bo'lgan organik moddalar bo'lib, ular turli xil biologik funksiyalarni amalga oshirishda muhim rol o'ynaydi. Vitaminlar ikkita asosiy turga bo'linadi: suvda eriydigan va yog'da eriydigan vitaminlar. Suvda eriydigan vitaminlar (masalan, vitamin C va B guruhi vitaminlari) tez so'riladi, lekin tezda tanadan chiqariladi, shuning uchun muntazam ravishda oziq-ovqat orqali olish zarur. Yog'da eriydigan vitaminlar (masalan, vitamin A, D, E, K) yog'li ovqatlar bilan birga yaxshi so'riladi.

Kalit so'zlar: Vitaminlar, Suvda eriydigan vitaminlar, Yog'da eriydigan vitaminlar, O'zlashtirish darajasi, Vitaminlarning ta'siri, Oziq-ovqat tarkibi, Oshqozon-ichak tizimi, Vitaminlar va minerallar

Vitaminlar - bu organizmning normal faoliyati uchun zarur bo'lgan, ammo tanada o'zlashtirilmaydigan organik moddalardir. Ular tananing turli funksiyalarini qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi va ularni turli manbalardan olish kerak, chunki odam organizmi ularni ishlab chiqara olmaydi yoki faqat juda kichik miqdorda ishlab chiqara oladi.

Vitaminlar turlari

Vitaminlar asosan ikkita guruhga bo'linadi:

Suvda eriydigan vitaminlar:

- **Vitamin C (askorbin kislota):** Immun tizimini qo'llab-quvvatlaydi, yaralarni tez tiklashga yordam beradi va antioksidant sifatida tanani himoya qiladi.
- **Vitamin B guruhi (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12):** Energiya ishlab chiqarish jarayonida ishtirok etadi, asab tizimining normal ishlashini ta'minlaydi, pishirish va oziqlanishni yaxshilaydi.

Yog'da eriydigan vitaminlar:

- **Vitamin A:** Ko'z sog'ligini saqlashga yordam beradi, terining yangilanishini va immunitetni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

- **Vitamin D:** Kalsiy va fosforning soʻrilishini yaxshilaydi, suyaklarning mustahkam boʻlishini taʼminlaydi.
- **Vitamin E:** Kuchli antioksidant sifatida ishlaydi, hujayra zararlanishini kamaytiradi va terini himoya qiladi.
- **Vitamin K:** Qon ivish jarayonlarini tartibga soladi va suyaklarni mustahkamlashda yordam beradi.

Vitaminlarning organizmga ta'siri

Vitaminlarning har biri organizmda turli xil jarayonlar uchun zarurdir. Ular metabolizmni yaxshilaydi, immun tizimini qoʻllab-quvvatlaydi, asab tizimini, koʻz va teri salomatligini saqlashda yordam beradi. Vitaminlar etishmasligi yoki ortiqcha miqdorda boʻlishi salbiy ta'sirlar keltirib chiqarishi mumkin. Masalan, vitamin D ning ortiqcha miqdori suyaklarda kalkulyalarning paydo boʻlishiga olib kelishi mumkin, vitamin A ning etishmasligi esa koʻrish qobiliyatining pasayishiga sabab boʻladi.

Vitaminlarning manbalari

Vitaminlar tabiiy manbalardan olinadi, asosan oziq-ovqat orqali:

- **Vitamin C:** Tsitrus mevalar, qulupnay, qalampir, brokkoli.
- **Vitamin A:** Sabzavotlar (masalan, sabzi, ismaloq), hayvonlardan olingan mahsulotlar (masalan, jigar).
- **Vitamin D:** Quyosh nuri, baliq, tuxum, sut mahsulotlari.
- **Vitamin B guruhi:** Don, yormalar, tuxum, goʻsht, baliq, loviya.
- **Vitamin E:** Yeryongʻoq, oʻsimlik moylari, yashil bargli sabzavotlar.
- **Vitamin K:** Brokkoli, yashil bargli sabzavotlar, oʻrmon mevalari.

Vitaminlarning etishmasligi va ortiqcha miqdori

Vitaminlar tanada muvozanatli miqdorda boʻlishi kerak. Etishmovchilik yoki ortiqcha isteʼmol qilingan vitaminlar sogʻliq muammolariga olib kelishi mumkin. Misol uchun, vitamin C ning etishmasligi shikastlanishga, infeksiyalarga qarshi kurashishda qiyinchiliklarga sabab boʻlishi mumkin, vitamin B12 ning etishmasligi esa nerv tizimida muammolar yaratishi mumkin.

Xulosa

Vitaminlar - organizmning normal ishlashi uchun zarur boʻlgan moddalardir. Ularning toʻgʻri miqdori va balansli isteʼmoli umumiy salomatlikni saqlash uchun muhimdir. Oziqlanishni yaxshilash va vitaminlarga boy boʻlgan mahsulotlarni isteʼmol qilish orqali sogʻligʻimizni mustahkamlashimiz mumkin.

Vitaminlarni oʻzlashtirish darajasi

Vitaminlarni oʻzlashtirish darajasi, yaʼni organizmning vitaminlarni qanchalik samarali va toʻliq ravishda assimilyatsiya qilishi, bir qator omillarga bogʻliqdir. Har bir vitamin turli yoʻllar bilan soʻriladi va organizmda farqli darajada ishlatiladi. Quyida vitaminlarning oʻzlashtirish darajasiga taʼsir qiluvchi asosiy omillarni koʻrib chiqamiz:

1. Vitaminlarning turiga qarab oʻzlashtirish

- **Suvda eriydigan vitaminlar:** Suvda eriydigan vitaminlar, masalan, vitamin C va B guruhi vitaminlari (B1, B2, B3, B6, B12 va boshqalar), oshqozon-ichak tizimida tez va yaxshi soʻriladi. Biroq, bu vitaminlar organizmda uzoq vaqt saqlanmaydi, shuning uchun ular muntazam ravishda oziq-ovqat orqali qabul qilinishi kerak.

- **Yog'da eriydigan vitaminlar:** Vitamin A, D, E va K kabi yog'da eriydigan vitaminlar yog'li muhitda yaxshi soʻriladi. Bularning oʻzlashtirilishi uchun organizmda yog'lar boʻlishi kerak, shuning uchun bu vitaminlar yog'li ovqatlar bilan birga qabul qilinganida oʻzlashtirish darajasi yuqori boʻladi. Agar ovqatlarda yog'lar yetishmasa, bu vitaminlarning soʻrilishi kamayishi mumkin.

2. Oziq-ovqat tarkibi

Vitaminlarning oʻzlashtirish darajasi ovqatlarning tarkibiga ham bogʻliqdir. Masalan, vitamin C asosan yangi sabzavotlar va mevalarda mavjud, lekin u harorat yoki saqlash vaqtida sezilarli darajada parchalanishi mumkin. Shuning uchun yangi va toza oziq-ovqatdan foydalanish tavsiya etiladi.

Bundan tashqari, **fitatlar**, **oksalatlar** va **tanniyalar** kabi moddalarning mavjudligi vitaminlarning soʻrilishiga toʻsqinlik qilishi mumkin. Misol uchun, oksalatlar (masalan, ismaloqdagi) kalsiy va magniy kabi minerallar bilan birga bogʻlanib, ularning soʻrilishini kamaytiradi.

3. Tanadagi sogʻlik holati

- **Ovqat hazm qilish tizimining sogʻlomligi:** Agar oshqozon-ichak tizimi (masalan, oshqozon yarasi yoki ichak kasalliklari) yaxshi ishlamayotgan boʻlsa, vitaminlar toʻliq oʻzlashtirilmasligi mumkin.

- **Yosh:** Yoshlar va kattalar orasida vitaminlarning oʻzlashtirilish darajasi farq qiladi. Odatda, yoshlarning oshqozon-ichak tizimi yaxshi ishlaydi, bu esa vitaminlarning oʻzlashtirilishini yaxshilaydi. Biroq, keksa yoshdagilarda bu jarayon sekinlashishi mumkin.

- **Homiladorlik va emizish:** Homilador ayollarda vitaminlarga boʻlgan ehtiyoj oshadi, shuning uchun oʻzlashtirish darajasi ham oʻzgarishi mumkin.

4. Vitaminlarning bir-biriga ta'siri

Ba'zi vitaminlar bir-birining soʻrilishiga ta'sir qilishi mumkin. Masalan:

- **Vitamin C** temirning oʻzlashtirilishini yaxshilaydi.
- **Vitamin D** kalsiy bilan oʻzaro ta'sir qiladi va uning soʻrilishini oshiradi.
- **Vitamin B12** va **folat** (vitamin B9) oʻzaro bogʻliqdir, ularning birgalikda ishlashini ta'minlash kerak.

Shuningdek, ba'zi vitaminlar o'zaro antagonistik ta'sir ko'rsatishi mumkin, masalan, yuqori miqdordagi **Vitamin A** va **Vitamin D** tanada o'zaro raqobatlashishi mumkin, shuning uchun ularni teng miqdorda olish zarur.

5. Qabul qilish usuli

Vitaminlarning o'zlashtirilishi ularni qanday qabul qilganingizga ham bog'liq. Masalan, kapsula yoki tabletkadagi vitaminlar oshqozon-ichak tizimi orqali o'tilganda, ularning o'zlashtirilish darajasi past bo'lishi mumkin, ammo qator vitaminoidlar va organik formalar yaxshiroq o'zlashtiriladi.

Xulosa

Vitaminlarning o'zlashtirilishi turli omillarga bog'liq, jumladan, ularning turi, ovqat tarkibi, sog'lik holati, yosh va boshqalar. Vitaminlarni to'g'ri va balansli ravishda olish, organizmning o'zlashtirish jarayonini yaxshilashga yordam beradi. Yog'li ovqatlar bilan birgalikda yog'da eriydigan vitaminlar, yangi mevalar va sabzavotlar esa suvda eriydigan vitaminlarni yaxshi so'rilishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yomgirovna, R. G. (2024). Role of Medicinal Plants in Nature and Human Life. EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE, 4(5), 140-143.
2. Yomgirovna, R. G. (2023). CHIGITDA SODIR BO 'LADIGAN FIZIOLOGIK VA BOKIMYOVIY JARAYONLAR. JOURNAL OF HEALTHCARE AND LIFE-SCIENCE RESEARCH, 3(4), 273-277.
3. Yomgirovna, R. G. (2024). NOAN'ANAVIY AGROUDALARNI QISHLOQ XO'JALIGIDA FOYDALANISHNING ILMIY ASOSLARI. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 4(3), 240-244.
4. Yomgirovna, R. G. (2024). QISHLOQ XO 'JALIGI MAHSULOTLARINING ERTA PISHISHI VA UNUMDORLIGINI OSHIRISH UCHUN BENTONIT GILLARINI GEOBIOFAOLLASHTIRUVCHILAR SIFATIDA QO 'LLASH. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 39(3), 229-234.
5. Yomgirovna, R. G. (2024). BENTONITNING QISHLOQ XO 'JALIGIDA QO 'LLASHNING ILMIY ASOSLAR. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 39(3), 219-228.
6. Yomgirovna, R. G. (2024). G'O'ZA O'SIMLIGIDA HOSIL ELEMENTLARINING RIVOSHLANISHI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 38(7), 102-108.
7. Yomgirovna, R. G. (2024). CHIGITNI BENTONID BILAN KAPSULA QILIB EKISHNING G'O'ZA HOSILDORLIGIGA TA'SIRI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 38(7), 109-115.
8. Yomgirovna, R. G. (2024). EFFECT OF SEED ENCAPSULATION ON COTTON YIELD. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 38(7), 116-122.
9. Rahimova, G. (2024). G'O'ZA HOSIL ELEMENTLARINING SHAKLLANISHI. Центральноазиатский журнал образования и инноваций, 3(1), 212-216.

- 10.Yomgirovna, R. G. (2023). EFFECT OF SEED ENCAPSULATION ON COTTON YIELD. EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE, 3(12), 42-44.
- 11.Yomgirovna, R. G. (2023). FORMATION OF COTTON CROP ELEMENTS. EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE, 3(12), 113-115.
- 12.Rahimova, G. (2023). SHO 'RLANGAN TUPROQLAR SHAROITIDA G 'O 'ZANING MORFOLOGIK BELGILARI VA RIVOJLANISHIGA BENTONITNING TA'SIRI. Центральноазиатский журнал образования и инноваций, 2(12), 141-145.
- 13.Rahimova, G. (2023). QISHLOQ XO'JALIGIDA BENTONITDAN FOYDALANISHNING ILMIY JIHATLARI VA SAMARADORLIGI. Центральноазиатский журнал образования и инноваций, 2(11), 189-196.
- 14.Yomgirovna, R. G. (2023). SCIENTIFIC ASPECTS AND EFFICACY OF BENTONITE USE IN AGRICULTURE. EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE, 3(11), 116-120.
- 15.Rahimova, G. (2023). MAKTABLARDA BIOLOGIYA FANINI O 'QITISHDA ZAMONAVIY INTERFAOL METODLARDAN FOYDALANISH. Центральноазиатский журнал образования и инноваций, 2(10 Part 3), 103-109.
- 16.Yomgirovna, R. G. (2023). AGROBIOLOGICAL PROPERTIES OF BENTONITE IN AGRICULTURE. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 3(9), 126-130.
- 17.Rakhimovna, T. D., & Yomgirovna, R. G. (2023). AGROBIOLOGICAL PROPERTIES OF BENTONITE IN AGRICULTURE. Conferencea, 9-14.
- 18.Shukurova, S. (2024). Optimizing synergies: Effective strategies for integrating economic and environmental interests in sustainable development. In E3S Web of Conferences (Vol. 587, p. 04007). EDP Sciences.
- 19.Tuyg'unovna, S. S. (2024). MEDICINAL PLANTS THAT ARE WIDELY USED IN NATURE, RICH IN VITAMINS. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 39(3), 242-247.
- 20.Tuyg'unovna, S. S. (2024). THE PROCESS OF PACKAGING MEDICINAL PLANTS. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 39(3), 248-256.
- 21.Tuyg'unovna, S. S. (2024). ABOUT USEFUL MEDICINAL PLANTS RICH IN LIPIDS USED IN MEDICINE. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 39(3), 235-241.
- 22.Tuyg'unovna, S. S. (2024). TARKIBIDA EFIR MOYLAR BO'LGAN DORIVOR O'SIMLIKLAR. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 4(3), 164-167.
- 23.Tuyg'unovna, S. S. (2024). MEDICINAL PLANTS CONTAINING ESSENTIAL OILS. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 41(4), 62-69.
- 24.Tuyg'unovna, S. S. (2024). TARKIBIDA ALKALOIDLAR BO'LGAN DORIVOR O'SIMLIKLAR. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 41(4), 70-77.

25. Tuyg'unovna, S. S. (2024). CULTIVATION OF MEDICINAL PLANTS AND FORMS OF PREPARATION. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(5), 71-75.
26. Tuyg'unovna, S. S. (2024). SYSTEMATIC ANALYSIS OF MEDICINAL PLANTS. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 19(5), 159-164.
27. Tuyg'unovna, S. S. (2024). DORIVOR O'SIMLIKLARNING SISTEMATIK TAHLILI. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 4(4), 180-184.
28. Tuyg'unovna, S. S. (2024). BAKTERIYALAR GENETIKASI. BAKTERIYALARDA GENETIK ALMASHINUV MIKROORGANIZMLARNING O'ZGARUVCHANLIGI. *MASTERS*, 2(5), 183-192.
29. Tuyg'unovna, S. S. (2023). USEFUL PROPERTIES OF THE MEDICINAL PRODUCT AND USE IN MEDICINE. *Gospodarka i Innowacje.*, 40, 179-181.
30. Tuyg'unovna, S. S. (2023). CHEMICAL COMPOSITION OF MEDICINAL PLANTS AND CLASSIFICATION. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 3(11), 33-35.
31. Shukurova, S. (2023). DORIVOR ACHCHIQ BODOM URUG'INING SHIFOBAXSHLIGI, DORI TAYYORLASH USULLARI. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(10 Part 3), 116-120.
32. Tuyg'unovna, S. S. (2023). DORIVOR NA'MATAKNING FOYDALI XUSUSIYATLARI VA TIBBIYOTDA QO'LLANILISHI. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 3(9), 11-13.
33. Shukurova, S. (2023). DORIVOR O'SIMLIKLARNING KIMYOVIY TARKIBI VA TASNIFI. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(11), 5-10.
34. Shukurova, S. (2023). KIYIKO'T VA YALPIZDAN FOYDALANISH USULLARI. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(12), 171-177.
35. Shukurova, S. (2024). TARKIBIDA GLIKOZIDLAR BO'LGAN DORIVOR O'SIMLIKLAR. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 3(1), 217-222.
36. Tuygunovna, S. S. (2023). Ways to Use Mint and Peppermint. *EUROPEAN JOURNAL OF BUSINESS STARTUPS AND OPEN SOCIETY*, 3(12), 20-23.
37. Tuygunovna, S. S. (2023). Medicinal Plants Containing Glycosides. *EUROPEAN JOURNAL OF BUSINESS STARTUPS AND OPEN SOCIETY*, 3(12), 24-27.
38. Tuyg'unovna, S. S. (2024). DORIVOR O'SIMLIKLAR XOMASHYOSINI ISHLATISHGA TAYYORLASH. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(7), 123-132.
39. Tuyg'unovna, S. S. (2024). TARKIBIDA LIPIDLAR BO'LGAN DORIVOR O'SIMLIKLAR. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(7), 133-140.

40. Tuyg'unovna, S. S. (2024). TARKIBIDA VITAMINLAR BO'LGAN DORIVOR O'SIMLIKLAR. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(7), 141-147.
41. Tuyg'unovna, S. S. (2024). ABOUT USEFUL MEDICINAL PLANTS RICH IN LIPIDS USED IN MEDICINE. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 39(3), 235-241.
42. Tuyg'unovna, S. S. (2024). SYSTEMATIC ANALYSIS OF MEDICINAL PLANTS. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 19(5), 159-164.
43. Ostonova, G. (2023). ICHKI SEKRETSIYA BEZLARI FIZIOLOGIYASI. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(10 Part 3), 110-115.
44. Rashidovna, O. G. (2023). PHYSIOLOGY OF THE ENDOCRINE GLANDS. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 3(11), 1-6.
45. Ostonova, G. (2023). TURLI XIL STRESS OMILLARDAN GARMSEL OMILINING G 'O 'ZA BARG SATHIGA TA'SIRI. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(11 Part 2), 107-111.
46. Rashidovna, O. G. (2023). EFFECT OF SOILS WITH DIFFERENT LEVELS OF SALINITY ON COTTON GERMINATION IN FIELD CONDITIONS. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 3(12), 116-119.
47. Rashidovna, O. G. (2023). THE EFFECT OF THE HARMSEL FACTOR ON THE LEVEL OF COTTON LEAVES FROM VARIOUS STRESSORS. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 3(12), 105-107.
48. Ostonova, G. (2023). DALA SHAROITIDA TURLI DARAJADA SHO 'RLANGAN TUPROQLARNING G 'O 'ZA UNUVCHANLIGIGA TA'SIRI. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(12), 206-211.
49. Ostonova, G. (2024). TURLI DARAJADA SHO 'RLANGAN TUPROQLARNING G 'O 'ZANING O'SISH VA RIVOJLANISH DINAMIKASIGA TA'SIRI. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 3(1 Part 2), 73-80.
50. Rashidovna, O. G. (2024). DALA SHAROITIDA TURLI DARAJADA SHO 'RLANGAN TUPROQLARNING G 'O 'ZANING ILDIZ SISTEMASIGA TASIRI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(7), 186-193.
51. Rashidovna, O. G. (2024). THE EFFECT OF DIFFERENT DEGREES OF SALINITY ON THE ROOT SYSTEM OF COTTON. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(7), 194-201.
52. Rashidovna, O. G. (2024). OF SOILS WITH DIFFERENT DEGREES OF SALINITY GROWTH AND DEVELOPMENT DYNAMICS OF COTTON EFFECT. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(7), 167-176.
53. Rashidovna, O. G. (2024). OF SOILS WITH DIFFERENT DEGREES OF SALINITY GROWTH AND DEVELOPMENT DYNAMICS OF COTTON

- EFFECT. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(7), 167-176.
54. Rashidovna, O. G. (2024). ФИЗИОЛОГИЯ ЖЕЛЕЗ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 39(3), 171-179.
55. Rashidovna, O. G. (2024). ВЛИЯНИЕ ПОЧВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЗАСОЛЕНИЯ НА ВСХОЖЕСТЬ ХЛОПЧАТНИКА В ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 39(3), 163-170.
56. Rashidovna, O. G. (2024). ZANJABIL (ZINGIBER OFFICINALE) NING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI. *TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI*, 4(3), 269-272.
57. Rashidovna, O. G. (2024). ВЛИЯНИЕ ФАКТОРА ГАРМСЕЛЯ НА УРОВЕНЬ ЛИСТЬЕВ ХЛОПЧАТНИКА ОТ РАЗЛИЧНЫХ СТРЕССОРОВ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 39(3), 155-162.
58. Rashidovna, O. G. (2024). ZA'FARON (CROCUS SATIVUS) NING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI. *TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI*, 4(4), 151-156.
59. Rashidovna, O. G. (2024). Medicinal Properties of Mint (Mentha) Plants. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(5), 133-139.
60. Ostonova, G. (2024). Ecological crisis manifestations and innovative scientific strategies for resolution. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 587, p. 02010).