

OVQATLANISH.OVQATLANISHNING GIGIYENIK MEYORLARI.

Rahimova Gulnoza Yomgirovna

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

Osiyo xalqaro universiteti 2-bosqich talabasi

Mirzayeva Mahliyo Sherali qizi

E-mail: rahimovagulnozayomgirovna@oxu.uz

Annotatsiya: To'g'ri ovqatlanish – bu organizmning barcha zarur ozuqa moddalarini balansli va me'yorida olishga asoslangan sog'lom ovqatlanish tizimidir. Ushbu tizim, organizmga kerakli energiya va vitaminlarni ta'minlash, sog'liqni saqlash va kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. To'g'ri ovqatlanishning asosiy tamoyillari – oziq-ovqatlarning turlicha va muvozanatli bo'lishi, me'yorni saqlash, ovqatni sog'lom usullarda tayyorlash, zarur miqdorda suv ichish va zararli oziq-ovqatlardan saqlanishni o'z ichiga oladi. Ushbu prinsiplarni hayotga tatbiq etish nafaqat jismoniy, balki ruhiy farovonlikni ham oshiradi. To'g'ri ovqatlanish sog'lom va uzluksiz hayot tarzining ajralmas qismi bo'lib, har bir inson uchun muhimdir.

Kalit so'zlar: to'g'ri ovqatlanish, balansli ovqatlanish, ozuqa moddalar, sog'liqni saqlash, energiya, vitaminlar, minerallar, suv ichish, zararli oziq-ovqatlar, me'yor, ovqat tayyorlash, sog'lom hayot tarzi, jismoniy faollik, gigiyena.

Ovqatlanishning gigiyenik me'yorlari sog'liqni saqlash uchun juda muhimdir. Bu me'yorlar ovqatni to'g'ri tayyorlash, saqlash va iste'mol qilishni o'z ichiga oladi. Quyidagi asosiy gigiyenik me'yorlarga rioya qilish sog'liqni saqlashni ta'minlaydi:

Qo'llarni yuvish: Ovqat tayyorlashdan oldin va undan keyin qo'llarni yuvish kerak. Ayniqsa, hayvonlar bilan ishlash yoki hammomga kirgandan keyin qo'llarni yuvish juda muhim.

Tayyorlov asboblari toza tutish: Pichoqlar, cho'plar, idishlar va boshqa asboblari muntazam ravishda tozalanishi va dezinfektsiyalash kerak. Xususan, xom go'sht, baliq va tuxum bilan ishlagandan so'ng, ular alohida yuvilishi kerak.

Ovqatni to'g'ri saqlash: Ovqatni, ayniqsa, tez buziladigan mahsulotlarni to'g'ri saqlash juda muhim. Mahsulotlarni sovutgichda saqlash, maxsus saqlash vaqtlari va temperaturasi bo'yicha qo'llanmalarga amal qilish kerak.

Pishirishning to'g'ri usuli: Ovqatni yaxshi pishirish vaqti va haroratida pishirish zarur, ayniqsa go'sht □ va sut mahsulotlarida bakteriyalarni yo'qotish uchun.

Ovqatni yaxshi yuvish: Sabzavotlar va mevalarni yaxshi yuvish kerak. Ayniqsa, ular yerga tegib yoki kimyoviy moddalar bilan ishlangan bo'lsa, ularni yuvish zarur.

Sifatsiz ovqatni iste'mol qilmaslik: Buzilgan, noto'g'ri saqlangan yoki uzoq muddatda turgan ovqatlarni iste'mol qilishdan saqlanish kerak.

Gigiyenik sharoitlarda ovqat tayyorlash: Oshxona va oshxona atrofidagi muhit toza va qurilmalari tekshirilgan bo'lishi kerak.

Sanitariya va dezinfeksiya qilish: Ovqatlanish joylarini va asbob-uskunalarini doimiy ravishda sanitariya va dezinfeksiya qilish kerak.

Bu me'yorlarga rioya qilish, ovqatdan keladigan infeksiyalarni oldini olishda va organizmning sog'lig'ini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

To'g'ri ovqatlanish — bu organizmga zarur bo'lgan barcha ozuqa moddalarini, vitaminlar va minerallarni yetarli miqdorda olishni ta'minlaydigan ovqatlanish tartibidir. Bu sog'liqni saqlash, energiya darajasini saqlash va uzoq umr ko'rish uchun juda muhim.

To'g'ri ovqatlanishning asosiy prinsiplari quyidagilardan iborat:

1. **Turli xil oziq-ovqatlar iste'mol qilish:** Ovqatlanishning turli xil mahsulotlar bilan boyitilishi kerak. Bu meva va sabzavotlar, to'liq donli mahsulotlar, sut va sut mahsulotlari, go'sht yoki vegetarianlar uchun protein manbalari (masalan, loviya, tofu), yog'lar va shirinliklardan iborat bo'lishi lozim.

2. **Meva va sabzavotlarni ko'paytirish:** Ovqatning katta qismi turli rangdagi meva va sabzavotlardan iborat bo'lishi kerak. Ular vitaminlar, minerallar, tolalar va antioksidantlar bilan boy.

3. **Yog'lar va oqsillarning muvozanati:** Oqsillar organizm uchun zarur bo'lgan tarkibiy qismlar bo'lib, ularni go'sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari, loviya, no'xat va boshqa protein manbalaridan olish mumkin. Shuningdek, sog'lom yog'lar (masalan, zaytun yog'i, avokado)ni iste'mol qilish muhim, lekin yog'larning haddan tashqari ko'pligi semirishga olib kelishi mumkin.

4. **Shakar va tuzning miqdorini cheklash:** To'g'ri ovqatlanishda shakar va tuz miqdorini kamaytirish zarur. Shakarni ortiqcha iste'mol qilish semirishga va turli kasalliklarga (masalan, diabet) olib kelishi mumkin, tuzning ko'pligi esa qon bosimining oshishiga sabab bo'lishi mumkin.

5. **Suyuqlikni yetarlicha ichish:** Kun davomida yetarlicha suv ichish kerak. Suv organizmning barcha funktsiyalarini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega, ayniqsa, metabolizmni yaxshilashda va toksinlarni chiqarishda.

6. **Ovqatni muvozanatli qilish:** Har bir ovqatda uglevodlar, oqsillar va yog'larning to'g'ri nisbatda bo'lishi kerak. Misol uchun, ovqatda 40-50% uglevodlar, 20-30% oqsillar va 20-30% yog'lar bo'lishi zarur.

7. **Kichik va tez-tez ovqatlanish:** Bir vaqtda juda ko'p ovqat iste'mol qilishdan ko'ra, kun davomida kichik porsiyalarni ko'proq yeyish organizmni eng yaxshi shaklda saqlaydi.

8. **Ovqatni tayyorlash usullari:** Ovqatni pishirishda qovurishdan ko'ra, qaynatish, bug'lash yoki pechda pishirish kabi sog'lom usullarni tanlash kerak. Bu usullar oziq-ovqatning foydali moddalarini saqlaydi va qo'shimcha yog'larni kamaytiradi.

9. **Jismoniy faollikni saqlash:** To'g'ri ovqatlanish faqat yengil va muvozanatli ovqatlanish bilan cheklanmaydi, balki muntazam jismoniy faollikni ham o'z ichiga oladi. Bu organizmni kuchli va sog'lom saqlashga yordam beradi.

10. **Emotsional yondashuv:** Ovqatlanishning ruhiy jihatlar ham muhim. Ovqatni stressdan yoki asabiy holatlardan qochish uchun emas, balki tananing ehtiyojlariga javob berish maqsadida iste'mol qilish kerak.

To'g'ri ovqatlanish nafaqat sog'liqni saqlashga yordam beradi, balki umumiy kayfiyatni va energiya darajasini ham yaxshilaydi. Har bir kishi o'zining organizmiga mos ravishda to'g'ri ovqatlanish tartibini tanlashi zarur.

O'zbekiston aholisining 56 foizida ortiqcha vazn, 38 foizida esa qon bosimi bilan bog'liq muammo bor

O'zbekistonliklarning 56 foizida ortiqcha vazn, 38 foizida esa qon bosimi bilan bog'liq muammo bor. Shuningdek, aholining 44 foizi jismoniy faol emasligi, 36 foizi to'g'ri ovqatlanish qoidalariga amal qilmasligi aniqlangan.

Xulosa

To'g'ri ovqatlanish – bu organizmning zarur ozuqa moddalarini balansli va me'yorida olishni ta'minlovchi, sog'lom hayot tarzini qo'llab-quvvatlovchi asosiy omildir. To'g'ri ovqatlanish:

1. **Muvozanatni** saqlashga yordam beradi, ya'ni karbongidratlar, oqsillar, yog'lar va vitaminlar o'rtasidagi tenglikni.
2. **Sog'liqni yaxshilaydi** va turli kasalliklarning oldini oladi.
3. **Energiya va samaradorlikni** oshiradi.
4. **Ovqat tayyorlashda to'g'ri usullardan** foydalanish, zararli oziq-ovqatlardan saqlanish muhimdir.
5. **Suv ichish**, ovqatni sekin va tartibli iste'mol qilish ham muhim.

Bunday yondashuv organizmni qo'llab-quvvatlashga, umumiy farovonlikni oshirishga va uzoq muddatda salomatlikni saqlashga 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. Yomg'irovna, R. G. (2024). NOAN'ANAVIY AGRORUDALARNI QISHLOQ XO'JALIGIDA FOYDALANISHNING ILMIY ASOSLARI. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 4(3), 240-244.
4. Yomg'irovna, 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. Yomg'irovna, R. G. (2024). BENTONITNING QISHLOQ XO 'JALIGIDA QO 'LLASHNING ILMIY ASOSLAR. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 39(3), 219-228.
6. Yomg'irovna, R. G. (2024). G'O'ZA O'SIMLIGIDA HOSIL ELEMENTLARINING RIVOSHLANISHI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 38(7), 102-108.
7. Yomg'irovna, 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. Yomg'irovna, 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. Yomg'irovna, R. G. (2023). EFFECT OF SEED ENCAPSULATION ON COTTON YIELD. EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE, 3(12), 42-44.
11. Yomg'irovna, 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. Yomg'irovna, 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).