

ХАЛҚ

P
L
U
S

ТАВОВАТИ

Илмий, амалий, ижтимоий, тиббий, маърифий журнал
№1 (18) 2024 йил

*«Илм – нарсаларни инсон ақли ёрдами
билан ўрганишликдир».*

Абу Али ибн Сино

XALQ TABOVATI PLUS

илмий, амалий, ижтимоий, тиббий, маърифий журнал

Муассис ва ахборот ҳамкорлар

- Республика Халқ таботати илмий-амалий маркази
- Ўзбекистон тиббий-илмий фойлият билан шуғулланувчилар Таботат Академияси
- «Таботат Академияси» нодавлат таълим муассасаси

ТАХРИРИЯТ

Иброҳимжон АСҚАРОВ,

Ўзбекистон Таботат Академияси раиси, кимё фанлари доктори, профессор

Қамолитдин ҒОПИРОВ,

Ўзбекистон Таботат Академияси бош илмий котиби, Ўзбекистон қахрамони, доцент

Баҳодир ЮСУПАЛИЕВ,

Ўзбекистон Республикаси Санитария-эпидемиологик осойишталик ва жамоат саломатлиги хизмати бошлиги, бош давлат санитария вақри, тиббиёт фанлари доктори, профессор

Ҳабибулло АКИЛОВ,

Тошкент вақрлар малакасини ошириш институти ректори, тиббиёт фанлари доктори, профессор

Жамшид МИРРАҲИМОВ,

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни Сақлаш Вақрлигининг Халқ таботати илмий-амалий маркази раҳбари

Неъматжон МАМАСОЛИЕВ,

Ўзбекистон Таботат Академияси ҳақиқий аъзоси, тиббиёт фанлари доктори, профессор

Комилжон ТОЖИБОЕВ,

Ўзбекистон Республикаси Фанлар академияси Ботаника институти, академик, биология фанлари доктори, профессор

Абдуҳамид МАҲСУМОВ,

Ўзбекистон Таботат Академияси ҳақиқий аъзоси, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган ихтирочи, кимё фанлари доктори, профессор

Зокиржон МАШРАБОВ,

Ўзбекистонда хизмат кўрсатган маданият ходими, профессор

Нодирбек АСҚАРОВ,

Ўзбекистон Таботат Академияси раисининг биринчи ўринбосари, иқтисод фанлари доктори, профессор

Рустам ҲАМДАМОВ,

техника фанлари доктори, профессор

Рустамжон НУРИДДИНОВ,

кимё фанлари доктори, профессор

Анваржон ГАФАРОВ,

тиббиёт фанлари номзоди, доцент

Нурали МУҲАММАДИЕВ,

Ўзбекистон Таботат Академияси ҳақиқий аъзоси, Самарқанд давлат университетини физикавий ва коллоид кимё кафедраси мудири, кимё фанлари доктори, профессор

Обиджон АБДУЛЛАЕВ,

нодавлат Таботат Академияси таълим муассасаси директори, кимё фанлари доктори, профессор

Миржалол МЎМИНЖОНОВ,

Ўзбекистон Таботат Академияси раиси ўринбосари, кимё фанлари доктори

Шокиржон ҚОДИРОВ,

тиббиёт фанлари доктори, профессор

Холмурод ҚАЮМОВ,

Бухоро давлат Тиббиёт институти Халқ таботати кафедраси мудири, тиббиёт фанлари доктори

Иброҳимжон ИСМОИЛОВ,

тиббиёт фанлари номзоди, доцент

Улуғбек ВАЛИХОНОВ,

олий тоифали шифокор

Қодиржон ЮСУПОВ,

тиббиёт фанлари доктори

Холиқжон СУЛАЙМОНОВ,

биология фанлари номзоди, доцент

Абдуқодир САТТАРОВ,

Ўзбекистон Таботат Академияси аъзоси, олий тоифали шифокор

Лойиҳа муаллифи

Рустам САФОЕВ,

Ўзбекистон Таботат Академияси аъзоси

Бош муҳаррир

Шукур ЖАББОР

Саҳифаловчи

Мадинабону АБДУКАРИМОВА

МУНДАРИЖА

С.А. Маматқулова

Оддий кашнич (*Coriandrum sativum* L.) таркибидаги биологик фаол моддаларнинг антиоксидантлик фаоллигини аниқлаш.....2

М.Б. Нураддинова

Euphorbia milii ўсимлигининг халқ таботатидаги аҳамияти6

О.Х. Хабибуллаева, К.Л. Лутфуллин

Бачадон яллиғланиш касалликларида фойдаланиладиган айрим доривор ўсимликлар.....8

М.М. Анварова

Ошқовоқ уруғи асосида витамин маҳсулотларини ишлаб чиқариш.....11

Д.С. Хожиматова

Helichrysum aeneum L. ўсимлигининг кимёвий таркиби ва халқ таботатида фойдаланиш14

Ш.А. Кодирова, Ш.И. Ходжанова

Чекиш фикрлаш кучини пасайтиради16

М.М. Акбарова, И.Р. Асқаров, З.А. Сманова

Семиз ўт ўсимлиги асосида жинсий фаолиятни оширувчи озиқ-овқат қўшилмасини олиш.....20

З.А. Камалова

Бўтакўз (*Centaurea cyanus*) ўсимлигининг кимёвий таркиби.....22

Ю.Б. Бадалова, И.Р. Асқаров

Лавлаги илдизмеваси (*Beta vulgaris* L.) ва баргинининг кимёвий таркиби ҳамда инсон саломатлигига таъсири24

Қ. Тўраев

Дойра мусиқий оҳангининг инсон саломатлигига фойдаси.....27

И.Р. Асқаров, Ш.М. Қирғизов, Д.С. Тургунова

Маржумак ўсимлигининг кимёвий таркиби ва халқ таботатида қўлланиши.....30

М.Ё. Имомова, М.М. Тожибоев, К.Л. Лутфуллин

Convolvulus arvensis L.нинг кимёвий таҳлили.....32

З.О. Мирзаева, И.Р.Асқаров, Т. Топволдиев

Аччиқ тарвуз (*Citrullus colocynthis*) уруғининг кимёвий таркиби ва халқ таботатидаги аҳамияти.....40

И.Р. Асқаров, И.М. Тулқинов, К.Л. Лутфуллин

Чаканда ўсимлигининг кимёвий таркиби ва халқ таботатида қўлланиши43

М.Д. Хамдамова

Буғдой кепагини халқ таботатида қўллаш усуллари.....46

Б.А. Жалилов

Канакунжут мойининг халқ таботатида қўлланилиши.....47

Тахририятнинг розилиги билан «Халқ таботати plus» журналда эълон қилинган материаллар кўчириб босишга ижозат этилади. Муаллифлар томонидан берилган мақола ва материаллар учун тахририят жавобгар эмас. Журнал Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлиги томонидан 2019 йил 27-августда 1035-тартиб рақами билан рўйхатга олинган.

Нархи келишув асосида.

Мақолалар ўзбек, рус, инглиз тилларида таъёрланади.

Босишга 01.02.2024 й.да рухсат берилди. Офсет босма усулида чоп этилди. Бичими 60x84 1/8. Қўғоз ҳажми 5,5 босма табоқ. Адади 1200. Буюртма №.....

«SPECTOR POLIGRAF» МЧЖ босмаҳонасида чоп этилди. Манзил: Тошкент шаҳри, Янги Олмазор кўчаси, д.51

Тахририят манзили: 100011, Тошкент шаҳри, Шайхонтоҳур тумани, Навоий кўчаси, 69-уй. Телефон/факс: (371) 241-18-63

ОБУНА ИНДЕКСИ - 1358

ЧЕКИШ ФИКРЛАШ КУЧЕНИ ПАСАЙТИРАДИ КУРЕНИЕ ОСЛАБЯЕТ СИЛУ МЫШЛЕНИЯ SMOKING REDUCES THINKING POWER

Ш.А. Кодирова, Ш.И. Ходжанова
Тошкент тиббиёт академияси

Аннотация: Мақолада чекишнинг инсон организмига салбий таъсирлари ҳамда ёшларнинг чекишга ундайдиган сабаблари ва тамакининг миянинг мантиқий-ахборот йиғиш қобилиятига таъсири ўрганилган.

Калит сўзлар: тамаки, сигарет, кашандалик, сабаблар, "никотин синдроми", когнитив бузилишлар

Аннотация: В статье рассматриваются отрицательное влияние курения на организм человека, причины, побуждающие молодых людей к курению, а также влияние табака на способность мозга собирать логическую информацию.

Ключевые слова: табак, сигареты, курительщик, причины, "никотиновый синдром", когнитивные расстройства

Annotation: The article discusses the negative impact of smoking on the human body, the reasons that motivate young people to smoke, as well as the effect of tobacco on the brain's ability to collect logical information.

Keywords: tobacco, cigarettes, smoker, causes, "nicotine syndrome", cognitive disorders



"Чекиш ақлни ўтмаслаштиради, у ижодий иш билан чиқиша олмайди"....

Гёте

Долзарблиги

Инсон учун энг улкан бойлик бу унинг соғлиги ҳисобланади. Аммо бу бойликни емириб, инсон саломатлигига ва жамиятга хавф солувчи кушандалар кўп. Ана шулардан бири кашандалик - тамаки чекиш ҳисобланади. Жаҳон статистикаси шундан далолат берадики, ҳозирги вақтда ер куррасида яшаётган аҳолининг-эркакларнинг 60 фоизи ва аёлларнинг 20 фоизи мунтазам чекади, чекувчилар сони, айниқса, ёшлар, қизлар ва ўсмирлар ўртасида йилдан-йилга кўпайиб бормоқда. Дунёда чекувчилар сони бўйича биринчи ўринда Хитой, кейин Ҳиндистон ва Индонезия туради. Чекиш оқибатида келиб чиқадиган йиллик иқтисодий зарар 200 миллиард АҚШ долларидан ошиб кетиши кейинги йилларда ҳисобланган. Бирлашган Миллатлар Ташкилоти (БМТ) маълумотла-

рига кўра, дунёда кашандалик оқибатида ҳар йили 5,4 миллион, ҳар 6 сонияда 1 киши ҳаётдан кўз юмади. Мутахассисларнинг фикрича, зудлик билан зарур чоралар кўрилмаса, 2030 йилга бориб кашандалик ҳар йили 8 миллион кишининг ҳаётдан бевақт кўз юмишига сабаб бўлади. 2006 йилдаги маълумотларга кўра, жаҳонда 1,1 млрд. одам чеккан бўлса, 2025 йилга бориб чекувчилар 1,6 млрд одамни ташкил этади. Статистик маълумотларга кўра 2023 йилнинг бошига келиб, ашаддий чекувчилар мамлакати деб, Науру ҳисобга олинди. Бу ерда аҳолининг 52,1% чекади, шунингдек, етакчи 5 та мамлакатларни Кирибати, Тувалу, Мьянма ва Чили ташкил этади. Аҳолиси энг кам чекувчиларга Гана, Эфиопия ва Нигерия мамлакатлари киради [3].

Жинслар орасида: эркаклар орасида кашандаликнинг тарқалиши қуйидагича

аниқланган: Индонезияда - 70,5%, Мьянмада - 70,2%, Кирибатида - 68,6%, Мустақил ҳамдўстлик мамлакатлари (МХМ): Қирғизистонда 52,5% эркаклар, Арманистонда - 51,8%, Молдовада - 44,6%, Белоруссияда - 42,8%, в Қозоғистонда - 42,2%, Украинада - 41%, Россияда - 40,9%, Озарбайжонда - 39%, Ўзбекистонда эса 23,3% ни ва энг кам чекувчи эркаклар эса Швецияда-6% ни ташкил этган.

Аёллар орасида эса бу ҳолат қуйидагича: чекувчи аёллар энг кўп Науруда-52,6%, Сербияда-41,2%, Чилида-40,3%, Россияда-15,7%, Белоруссияда-10,4%, Украинада - 9,9%, Қозоғистонда - 6,6%, Молдовада - 6%, Қирғизистонда - 3,4%, Арманистонда - 1,6%, Ўзбекистонда - 1,3% ни ташкил этади ва энг кам чекувчи аёллар-Озарбайжонда-0,2 % ҳисобланади.

Тамаки-ривожланган мамлакатларда 20-30%-ўлимнинг сабабчиси ҳисобланади. Бизнинг юртимизда ҳам бу ҳолат жиддий оқибатли ҳисобланади. Республика саломатлик ва тиббий статистика институти маълумотларига кўра, Ўзбекистонда ҳар йили 30 мингга яқин киши айнан чекиш билан боғлиқ касалликлар туфайли оламдан ўтади. Яқин йилларда бу рақам икки бараварга ортиши мумкинлиги айтилмоқда.

Тамакини одамлар ҳидлайдилар, чайнайдилар, трубка, папирос ва сигарета сифатида чекадилар. Ҳозирги кунда инсонлар асосан сигарета чекишади, бу эса тамаки истеъмол қилишнинг энг хавфли тури ҳисобланади. Бир кун давомида бир дондан сигарета чекаётган шахслар "чекувчи" ҳисобланадилар. Чекиш туфайли ривожланадиган 30 дан ортиқ касаллик узоқ йиллар мобайнида белгиларсиз кечади. Кашандалар ичида кўпроқ соч тўкилиши, катаракта, эрта ажин тушишлар, эшитиш қобилятининг бузилиши, псориаз, тери ўсмалари, тиш емирилиши, ўпка эмфиземаси, остеопороз, ошқозон ва бачадон ўсмалари, облитерланувчи тромбоартериит ва 15 та органнинг ўсмалари каби касалликлар кўп ривожланади. Тамаки тутунида бир неча ўнлаб турли орган ва тўқималарга таъсир этувчи токсик бирикмалар бор. Изланишлар натижасида тамаки тутунида 4 мингдан ортиқ токсик моддалар мавжудлиги аниқланган. Улардан энг хавфлилари, яъни, заҳарли ва канцерогенлари қуйидагилар ҳисобланади: углерод оксиди, бензол, толуол, формальдегид, аммоний, синил кислота, фенол, кадмий ва ҳатто радиоактив мода ҳисобланмиш палладий-210. Бир кунда бир қути сигарет чекиш-бу

бир йилда 500 рентген нурланишни олиш билан баробар ҳисобланади. Кишининг неча ёшдан чекиши ҳам муҳим аҳамиятга эга, чунончи, анатомик жиҳатдан ўпкалар 12-15 ёшгача ривожланади, физиологик жиҳатдан эса инсон 18-21 ёшгача ривожланади. Кишининг гормонал статуси ва моддалар алмашинувига таъсир кўрсатувчи тамаки "заҳари"- никотин организмга 10 ёшдан (ҳозирда болалар ҳатто 8 ёшдан чекишмоқда) тушса, киши ривожланишдан орқада қолади. Ўтказилган тадқиқотлар кашанда эркакларнинг деярли 1/5 қисми 8-9 ёшидан чека бошлаганлигини кўрсатган, 92 фоиздан ортиқ чекувчилар эса чекишга 19 ёшгача ўрганганлар.

Профессор Қ.Содиқов (2007 й.) нинг келтирган маълумотларига кўра, Данияда 81 фоиз ўғил болалар, 56 фоиз қизлар, Италияда йигитларнинг 55 фоизи, қизларнинг 45 фоизи, Швецияда 46 фоиз ўспирин йигитлар, 36 фоиз қизлар сигарета чекади.

Охирги ўн йилликларда фан-техника тараққиётининг жадал суръатларда ривожланиши, ишлаб чиқаришни компютерлаштириш ҳамда булар оқибатида меҳнат мазмуни ва табиатининг тубдан ўзгариши инсонга тамаки таъсирининг салбий таъсирларидан бирини очиб берди, яъни, чекиш инсоннинг меҳнат қобилятига салбий таъсир қилиб, тез-тез ва мунтазам чекиш асаб тизими ҳужайраларини ҳолдан тойдириб, инсон ақлий қобилятига ўзига хос таъсирини кўрсатмоқда.

Европалик олимлар эса 9 мингта кашандани ўрганишлари натижасида кашандаларда 5 марта тезроқ когнитив бузилишлар: хотира сусайиши, эътибор ва диққатнинг бузилиши, мантиқий жараёнларни илғай олишнинг секинлашишини келтиришган. АҚШнинг Вашингтон университети олимлари томонидан олиб борилган тадқиқотга кўра, чекиш мия ҳажмининг кичрайишига олиб келиши мумкинлиги тўғрисидаги натижалар Biological Psychiatry журналида чоп этилди. Тадқиқот инсон биологик намуналарининг энг катта заҳираси сақланадиган Британия Биобанкидан олинган 40 мингдан ортиқ одам маълумотларига таяниб ўтказилди. Мутахассислар 32 094 нафар инсондаги мия ҳажми, чекиш давомийлиги ва ушбу ёмон одатга мойиллиги ҳақидаги маълумотларни таҳлил қилишди. Америкалик амалиётчи оилавий шифокор Жозеф ДиФранза эса ўсмирларда никотинга қарамликнинг пайдо бўлиши ҳақидаги ўз назарясини бу ҳолат юзасидан батафсил баён қилди.

Мақсад

Ёшларнинг чекишга ундайдиган сабаблари ва тамакининг миянинг мантиқий-ахборот йиғиш қобилиятига таъсирини ўрганиш.

Материал ва услублар: 1-Республика клиник касалхонаси терапия ва хирургия бўлимларида турли касалликлар туфайли даволанган 52 та чекадиган ёш беморлар, (улардан 15 таси турли олийгоҳларда ўқийдиган талабалар) 2 йил давомида ўрганилди. Ўртача ёш: 23,5 ёш. Уларга махсус саволлардан тузилган анкеталар тарқатилди ва уларнинг берган жавоблари таҳлил қилинди.

Натижалар

Чекувчи ёшларнинг жавоблари натижалари ёшларни чекишга ундайдиган асосий сабаблар қуйидагилар эканлигини кўрсатди, яъни, атрофидаги чекаётган инсонларга (ўртоқлари, ота-оналарига) тақлид қилиш-28,2%, қизиқиб чекиш-17,1%, шўхлик-15,4%, “эркатой” деб аташларидан кўрқиб-11,2%, завқ олиш-8,4%, тенгдошларидан ортда қолишдан кўрқиб-7,6%, озиш ниятида-6,5%, ҳаётда бирор нарсадан эзилиш-5,6% ни ташкил этди. Чекадиган талабаларнинг берган жавоблари ўрганилганда чекувчи талабаларнинг 16,7% дарсларни яхши ўзлаштириши 35,2% и унча яхши ўқимаслиги 33,8%, қониқарли 14,3% эса ёмон ўқишлари аниқланди, 6 та чекувчи талабада эса чекиш таъсирида эслаб қолиш-6,4%га, сонларни қўшиш-4,5%га, харфларни ўчириш аниқлиги 8,7%га камайганлиги 7,2% нафарида эса рангларни фарқлаш қобилияти пасайганлиги кузатилди.

Булар эса чекиш таъсирида қоннинг ксилород билан тўйинишининг камайиши натижасида ксилород танқислигининг юзага келиши ва бундан эса бош мия зарарланиши туфайли юзага келади. Кўплаб тиббий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, чекувчиларда чекиш мобайнида йиллар давомида “никотин синдроми” шаклланиб боради, яъни, организмда никотинни қабул қилишга боғланиб қолиш в у -

жудга келади.

Хулоса

1.Одам мунтазам чекканда чекувчининг бош мияси гўстлоғида мустаҳкам шартли рефлектор алоқалар вужудга келадик, улар аста-секин маккор кашандалик-табакоманияга олиб келади. Дастлаб, бир-иккита сигарет чекилгандан сўнг мияда қон айланишнинг қисқа муддатли яхшиланиши натижасида гўёки, иш қобилияти ошгандек туюлади, ваҳоланки, бу “сохта рағбат” ҳисобланади.

2.Тез-тез ва мунтазам чекиш туфайли эса миянинг мантиқий-ахборот йиғиш шаклидаги активлаштирувчи қобилияти эрта толиқади. Бундан ташқари, бу таъсирнинг жиддийлиги дозага боғлиқ, яъни, одам кунига қанча кўп сигарет чекса, мия шунчалик қисқаради.

Инсониятнинг соғлиги учун инсонни зарарли одатлар ва нарсалардан ҳимоялаш муҳим аҳамият касб этади. Бу борада улар ўртасида тарғибот-ташвиқот ишларини олиб бориш ҳам яхши самара беради. Бутунжаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг ташаббуси билан 1988 йил 31 майдан бошлаб ушбу сана “Халқаро кашандаликка қарши кураш кун” деб эълон қилиниши ҳам шу мақсадни кўзлайди. Шунингдек, Ўзбекистон Республикасининг 24.05.2023 йилдаги 844-сонли “Алкоголь ва тамаки маҳсулотларининг тарқатилишини ҳамда истеъмол қилинишини чеклаш тўғрисида” Қонуни ҳам ...“фуқароларнинг, энг аввало, йигирма бир ёшга тўлмаган шахсларнинг соғлигини алкоголь ва тамаки маҳсулотларини истеъмол қилишнинг зарарли таъсиридан, бу билан боғлиқ ижтимоий ва бошқа салбий оқибатлардан ҳимоя қилишга, шунингдек, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳамда қарор топтириш учун ташкилий ва ҳуқуқий шарт-шароитларни яратишга қаратилган”.

Олимлар эса инсон чекишни ташлаганидан кейин организмда қандай ҳолатлар юзага келишини ўрганишган.



| Чекишни ташлагандан кейинги вақт | Инсон организмга ижобий таъсир этувчи ҳолатлар |
|----------------------------------|--|
| 20 минутдан сўнг | Қон босими нормаллашади, тана ҳарорати меъёрига келади. |
| 8 соатдан кейин | Чекиш пайтида қонга тушадиган зарарли моддалар нормага туша бошлайди. |
| 24 соатдан кейин | Юрак хуружи хавфи пасаяди. |
| 2 ҳафта-3 ойдан сўнг | Қон оқими ҳаракати яхшиланади. Ўпкалар фаолияти 30 % га яхшиланади. |
| 1-9ойдан сўнг | Йўтал, бурун битиши, ҳансираш камаяди. Инфекция ривожланиши хавфи камаяди. |
| 1 йилдан сўнг | Юрак ишемик касаллиги ривожланиши хавфи камаяди. |
| 5-15 йилдан сўнг | Инсулт ривожланиш хавфи 4 марта камаяди. |
| 10 йилдан сўнг | Ўпка ракидан ўлим хавфи 50% га пасаяди. |
| 15 йилдан сўнг | Юрак ишемик касаллиги ривожланиши хавфи чекмайдиган инсонларга ўхшаш бўлади. |



Чекишдан воз кечиш қийин бўлиши мумкин. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти чекишни ташлашнинг 100 дан ортиқ сабабларини келтирган.

Шунингдек, чекишни ташлаш бўйича қуйидаги тавсиялар ҳам келтирилган:

- кашандага чекиш истаги билан қандай курашишни ўргатиш;

- чекишни ташлашни режалаштиришга ёрдам бериш;

- чекишни ташлаганингиздан кейин нима кутиш кераклигини тушунтириш;

- дўстларингиз ва қариндошларингиздан ёрдам олишингизга ёрдам бериш;

- чекиш истаги ва чекиш туфайли юзага чиқадиган чикадиган белгилар билан қандай курашишни ўргатиш;

- чекишни ташлаганингиздан кейин қандай қилиб чекмайдиган бўлиб қолиш ҳақида маслаҳатлар бериш.

Соғлиқ ҳар бир одамнинг улкан бойлиги ҳисобланади. Шундай экан, бу бойликни авайлаш, асраш лозим, бунда инсон ҳаёти учун зарарли бўлган одатлардан бири - кашандаликка қарши курашни энг аввало оиладан, сўнгра эса боғча ва мактаб ёшидан бошлаш керак, чекмайдиган

инсонни пасив чекувчига айлантирмаслик ҳуқуқини эътироф қилиш зарур, бу ҳуқуқни эса фақатгина сўз билан эмас, балки, маъмурий чора-тадбирлар билан ҳам муҳофаза қилиш лозим! Тамаки чекиш-кашанданинг шахсий иши бўлиб қолмаслиги керак!

ҲОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Ўзбекистон Республикасининг 24.05.2023 йилдаги 844-сонли "Алкоголь ва тамаки маҳсулотларининг тарқатилишини ҳамда истеъмол қилинишини чеклаш тўғрисида" Қонуни
2. Бакиева А. Р., Селимханова Г. Р. Курение как фактор риска для здоровья человека. Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2017. –Т. 7.№ 6. С. 1077-1078.
3. ДиФранца, Дж. Зависимость с первой сигареты//В мире науки. – 2008. - №8. – С. 60-66.
4. Овсянникова О. А., Рязанцева Т. В. Влияние табакокурения на психику человека Научные Записки ОрелГИЭТ. 2012. № 1 (5). С. 405-408.
5. Содиқов Қ. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш – Тошкент, 2007. 90 б.
6. Сахарова Г.М., Антонов Н.С. Глобальное обследование употребления табака среди молодежи в возрасте 13—15 лет//Медицина. — 2016. — №4.
7. Ходжанова Ш. И. (2023). Опасные последствия «безопасного употребления». Central Asian Journal of Medical and Natural Science, 4(4), 411-415. 8. <https://ranking.kz/digest/world-digest/kurenie>