

TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI
«YOSH OLIMLAR TIBBIYOT JURNALI»

TASHKENT MEDICAL ACADEMY
«MEDICAL JOURNAL OF YOUNG SCIENTISTS»

ТАШКЕНТСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
«МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ»

IXTISOSLASHUVI: «TIBBIYOT SOHASI»

ISSN: 2181-3485

Mazkur hujjat Vazirlar Mahkamasining 2017 yil i5 sentabrdagi 728-son qarori bilan tasdiqlangan O'zbekiston Respublikasi Yagona interaktiv davlat xizmatlari portali to'g'risidagi nizomga muvofiq shakllantirilgan elektron hujjatning nusxasi hisoblanadi.

№ 8 (11), 2023

«Yosh olimlar tibbiyot jurnali» jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining 2023 yil 5 maydagi 337/6-son karori bilan tibbiyot fanlari buyicha dissertatsiyalar asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ruyxatiga kiritilgan.

Решением Президиума Высшей аттестационной комиссии при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан от 5 мая 2023 г. № 337/6 «Медицинский журнал молодых ученых» внесен в перечень национальных научных изданий, рекомендованных для публикации основных научных результатов диссертаций по медицинским наукам

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Шадманов Алишер Каюмович

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Шайхова Гули Исламовна

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ

Алимухамедов Дилшод Шавкатович

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

д.м.н., доцент Азизова Ф.Л.
профессор Азизова Ф.Х.
профессор Аллаева М.Ж.
профессор Камилов Х.П.
профессор Каримжонов И.А.
профессор Каримова М.Х.
профессор Набиева Д.А.
профессор Нажмутдинова Д.К.

профессор Нуриллаева Н.М.
профессор Тешаев Ш.Ж.
профессор Хайдаров Н.К.
профессор Хакимов М.Ш.
профессор Хасанов У.С.
д.м.н. Худойкулова Г.К.
профессор Эрматов Н.Ж.
профессор Маматкулов Б.М.

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Агишев И.А.
Аглиулин Д.Р.
Алейник В.А.
Билолов Э.Н.
Ганиев А.А.
Инаков Ш.А.
Искандарова Г.Т.
Исраилов Р.
Кайнарбаева М.С.
Матназарова Г.С.
Мирзоева М.Р.
Мирмансур
Муртазаев С.С.
Орипов Ф.С.
Отамурадов Ф.А.

д.м.н. (Казахстан)
к.м.н. (Россия)
профессор (Андижан)
профессор (Ташкент)
д.м.н. (Ташкент)
PhD (Германия)
профессор (Ташкент)
профессор (Ташкент)
к.м.н. (Казахстан)
профессор (Ташкент)
д.м.н. (Бухара)
PhD (Индия)
д.м.н. (Ташкент)
д.м.н. (Самарканд)
д.м.н. (Термез)

Парпиева Д.А.
Рахимова Г.С.
Рустамова М.Т.
Саломова Ф.И.
Сидиков А.А.
Собиров У.Ю.
Тажиева З.Б.
Ташкенбаева У.А.
Хасанова Д.А.
Хасанова М.А.
Хван О.И.
Хожиметов А.А.
Холматова Б.Т.
Чон Хи Ким
Юлдашев Б.С.
Шадманов М.А.

д.м.н. (Ташкент)
д.м.н. (Ташкент)
д.м.н. (Ташкент)
профессор (Ташкент)
д.м.н. (Фергана)
профессор (Ташкент)
PhD (Ургенч)
д.м.н. (Ташкент)
д.м.н. (Бухара)
д.м.н. (Ташкент)
д.м.н. (Ташкент)
профессор (Ташкент)
д.м.н. (Ташкент)
PhD (Южная Корея)
д.м.н. (Ургенч)
PhD (Андижан)

Адрес редакции:

Ташкентская медицинская академия 100109, г.
Ташкент, Узбекистан, Алмазарский район, ул. Фараби 2,
тел.: +99878-150-7825, факс: +998 78 1507828,
электронная почта: mjys.tma@gmail.com

**Toshkent tibbiyot
akademiyasi
«Yosh olimlar tibbiyot
jurnali»**



**Tashkent Medical
Academy
«Medical Journal of
Young Scientists»**

• № 8 (11) 2023 •

МУНДАРИЖА – ОГЛАВЛЕНИЕ – CONTENTS

КЛИНИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

- Азизова Р.Б., Хасанов Э.М., Атаниязов М.К., Асқаров Р.И., Шахрамбоев С.А. /**
Бош мия сурункали ишемиясида доплераграфик кўрсаткичларнинг ўзига хослиги 6
- Шарипова О.А., Бахронов Ш.С., Бобомуратов Т.А. /** Особенности корреляционных взаимосвязей соматотропного, адренкортикотропного гормонов и кортизола между иммунологическими показателями у детей с рецидивирующим бронхитом 10
- Zuparov K.F., Karimov A.Yu. /** Qorin churralarida yengil va og‘ir polipropilen to‘rdan foydalanishda aponevroz usti alloplastikani klinik-laborator baholash..... 16
- Маҳкамов Н.Ж., Хужаназаров И.Э. /** Умуртқа поғонаси барча сегментлари касалликларининг клиник анамнестик таҳлилига креатив ёндашув..... 24
- Маҳкамов Н.Ж. /** Умуртқа поғонаси диск чуррасининг ташриҳида визуал ва патоморфологик солиштирма таҳхислаш 30
- Отамурадов А.З., Хасанова М.А., Алимухамедов Д.Ш. /** Шахси номаълум мурда текширувида тўш суягини ўрганиш орқали ёшни аниқлаш 35
- Исмоилова З.А., Тажиева З.Б. /** Корреляционная взаимосвязь между цитокиновым профилем и парциальными функциями почек при острой ренальной патологии в период COVID-19 у детей 41
- Khayitov I.B., Khayitov J.B. /** Laparoscopy for the removal of liver echinococcosis..... 46
- Маҳкамов Н.Ж., Хайруллаев А.А., Исраилов Р.И. /** Бўйин, кўкрак ва бел соҳалари дегенератив – дистрофик жараёнида диск чурраси тўкима таркибининг фаркланувчи кўрсаткичлари таҳлили 50
- Хакимов М.Ш., Ашуров Ш.Э., Абдукаримов Ж.Ш., Асатуллаев Ж.Р. /** Прогнозирование острого панкреатита после ретроградных вмешательств в лечение механической желтухи доброкачественного генеза..... 56
- Хакимов М.Ш., Саттаров О.Т., Якубов О.Э., Файзиев С.И. /** Чов-ёрғоқ чурралари хирургиясида эндовизуал технологиялар ёрдамида янгича ёндашув ва унинг клиник таҳлили..... 62

Шарипова Д.Ш., Камилова И.А. / Эффективность различных видов прогестеронотерапии при невынашивании беременности	71
--	-----------

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА (ГИГИЕНА, ЭПИДЕМИОЛОГИЯ, МИКРОБИОЛОГИЯ)

Алматова У.А., Ньматова Н.Ў., Мустанов А.Ю. / Тошкент шаҳрида касалхона ичи ОИВ-инфекциясининг эпидемиологик хусусиятлари	79
--	-----------

Курбаниязова М.О., Мустанов А.Ю., Матназарова Г.С. / Контагиоз гельминтозларнинг эпидемиологик таҳлили (сурхондарё вилояти мисолида).....	83
--	-----------

Ortiqov B.B., Zokirxonova Sh.A., Ochilov J.T., Alimova F.U., Turabova Sh.Sh. / COVID-19 bilan xastalangan bemorlar kunlik rasioni tarkibidagi mineral elementlarning tahlili ..	88
--	-----------

Xojiqulova D. N., Toshmatova G.A. / Shahar va qishloq sharoitida ta'lim olayotgan o'quvchilarni darslarni o'zlashtirishda mikroelementlarni ahamiyati (yod preparati misolida).....	92
--	-----------

Haqberdiyev H.R. / Aholi orasida allergik reaksiyalar keltirib chaqaruvchi zamburug'larga gigiyenik baho berish.....	96
---	-----------

Цой В.А., Абдуллаева Д.Г. / Диетотерапия при пищевой аллергии с учетом аллергенных свойств продуктов питания	102
---	------------

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА

Ishandzhanova S.Kh., Azizova F.Kh., Otazhanova A.N., Sobirova D.R. / Structural features of peyer's patches of female rats with experimental hypothyroidism	111
--	------------

Кудияров И.А., Ёдгорова Н.Т. / Сийдик йўли яллиғланиш касалликларига аниқланган ST.AUREUS нингантибиотикларга сезгирлигини ўрганиш	117
---	------------

Собирова Д.Р. / Изучение и оценка эмбриотоксического действия генно-модифицированного продукта	121
---	------------

Халилов Ш.М., Турсунов Х.З., Кариев С.С., Гайбуллаев А.А. / Патоморфологические изменения внутренних органов при экспериментальном уролитиазе, леченном литолитом.....	125
---	------------

Отамурадов А.З., Хасанова М.А., Алимухамедова М.П. / Тўш суягининг турли кисмларининг бирлашишини таҳлил қилиш орқали ёшни аниқлаш	134
---	------------

НАУЧНЫЕ ОБЗОРЫ

Авезова Г.С. / Болаларда геморагик васкулитнинг (Шенлейн Генوخ касаллиги) патогенези ва гемостаз тизимидаги ўзгаришлар.....	139
--	------------

Berkinov U.B., Sakhbayev D.P., Omonov J.Sh., Jurayeva M.M. / Ikki taraflama adrenalektomiya va uning gipercortitsizimdagi roli	145
---	------------

Брянцева Е.В., Матназарова Г.С., Тиркашев О.С., Шакир Н.К. / Вспышка кори в Республике Узбекистан и её вакцинация.....	156
Kurbaniyazova M.O., Bryansteva E.V., Madenbayeva G.I., Matnazarova G.S. / Epidemiological features of tuberculosis in the Republic of Karakalpakstan in the period 2011-2020	163
Камилова М.Р., Рахимбоева Г.С. / Невролог амалиётида қон томир деменциясининг асосий клиник ўзига хосликлари.....	167
Kamilova A.Sh., Ermatov N.J. / Gelmintoz kasalliklarining tarqalish darajasini tahlil qilish	171
Мамасиддиков А.А., Мирахмедова Х.Т., Мамасиддикова С.Б. / Аспекты диагностики и лечения системной красной волчанки.....	177
Мамасиддикова С.Б., Хидоятова М.Р., Набиева Д.А., Мирхамидов М.В., Мамасиддиков А.А., Махмудова М.А. / Сердечно-сосудистые заболевания у пациентов с ревматоидным артритом.....	183
Mirzayeva M.A. / Ko‘krak bezi saratoni va metobolik sindrom.....	190
Мирзоева М.Р., Гаффарова Ф.Х., Эрманов Р.Т. / Клинико-эпидемиологические особенности коронавирусной инфекции у беременных	197
Эштемиров А.Н., Мустанов А.Ю., Матназарова Г.С. / Менингококк инфекциясини олдини олишда полисахарид вакцинасининг эпидемиологик ахамияти.....	202
Mustafaqulova K.I., Oxunova M.T., Mnajov K.K. / Bolalar bronxial astma kasalligi rehabilitatsiyasida refleksoterapiyani qo‘llanilishi	206
Olmasbekov A., Kurbanova M.A. / Alzheimer’s disease and dementia: understanding the chemical basis and emerging research for effective prevention and treatment.....	211
Dusmuxamedova A.F., Yarmuxamedova N.F., Salomova F.I., Bakieva Sh.X. / Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning salomatlik holati va haqiqiy ovqatlanishi	219
Тиллаева З.У., Шайхова Г.И. / Гигиеническое обоснование мировых стандартов строительства частных дошкольных образовательных учреждений	231
Toshmatova G.A., Axmadaliyeva N.O. / O‘smir yoshidagi maktab o‘quvchilarining shahar va qishloq sharoitida ovqatlanishini qiyosiy tahlili.....	236

O'SMIR YOSHIDAGI MAKTAB O'QUVCHILARINING SHAHAR VA QISHLOQ SHAROITIDA OVQATLANISHINI QIYOSIY TAHLILI

Toshmatova Guzal Adilxodjayevna – PhD, katta o'qituvchi
Axmadaliyeva Nigora Odilovna – t.f.d., dotsenti
Toshkent tibbiyot akademiyasi. Toshkent, O'zbekiston

Annotatsiya. Maktab davrida bola o'sish jarayonlarini, metabolizmni kompleks qayta qurishni, endokrin tizimning, miyaning faoliyatini boshdan kechiradi, bu jarayonlar kattalarning yakuniy etilishi va shakllanishi bilan bog'liq. Shuning uchun maktab o'quvchilari va o'spirinlarni oziq-ovqat bilan ta'minlash va parhezni to'g'ri tashkil etish juda muhimdir. O'tkazilgan so'rovnoma va anketa tahlillari natijasida o'smir o'quvchilar orasida ortiqcha vazn 6 % o'quvchini bezovta qilishi, ovqatga bog'liq allergiya aynan qizil rangdagi qo'shimcha ta'mli taomlarni iste'mol qila olmaslik, oshqozon gastriti, dukkakli maxsulotlar mosh, loviya, yeryong'oq, salomatlikda alohida ahamiyatga ega bo'lgan yong'oqlarni iste'mol qilishganidan so'ng yuzlarida turli toshmalarni paydo bo'lishi kabi bir qancha kasallik belgilar ularni doimiy bezovta qilishi haqida ma'lumotlarni o'rganildi.

Kalit so'zlar: bolalar va o'smiralar ovqatlanishi, ortiqcha vazn, sog'lom ovqatlanish, metabolizm.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ-ПОДРОСТКОВ В ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ УСЛОВИЯХ

Тошматова Гузал Адилходжаевна – PhD, старший преподаватель
Ахмадалиева Нигора Одилевна – д.м.н., доцент
Ташкентская медицинская академия. Ташкент, Узбекистан

Аннотация. В школьный период у ребенка происходят процессы роста, сложная перестройка обмена веществ, функционирования эндокринной системы, головного мозга, эти процессы связаны с завершением и формированием взрослого человека. Вот почему очень важно обеспечить школьников и подростков питанием и организовать правильный рацион. В результате проведенного опроса и анализа анкет среди студентов-подростков избыточный вес беспокоит 6% студентов, пищевая аллергия, невозможность употребления продуктов с повышенным привкусом красного цвета, гастрит желудка, ознакомились с информацией о ряде симптомов заболевания, таких как появление Их постоянно беспокоят различные высыпания на лице после употребления в пищу бобовых, фасоли, арахиса, орехов, имеющих особое значение для здоровья.

Ключевые слова: Питание детей и подростков, избыточная масса тела, здоровое питание, обмен веществ.

COMPARATIVE ANALYSIS OF NUTRITION OF SCHOOLCHILDREN-TEENAGERS IN URBAN AND RURAL CONDITIONS

Toshmatova Guzal Adilkhodzhaevna - PhD, senior teacher
Akhmadaliyeva Nigora Odilovna - D.M.Sc., associate professor
Tashkent Medical Academy. Tashkent, Uzbekistan

Abstract. *During the school period, the child undergoes growth processes, a complex restructuring of metabolism, the functioning of the endocrine system, the brain, these processes are associated with the completion and formation of an adult. That is why it is very important to provide schoolchildren and teenagers with food and organize the right diet. As a result of the survey and analysis of questionnaires among adolescent students, overweight worries 6% of students, food allergies, the inability to eat foods with an increased taste of red, gastritis of the stomach, got acquainted with information about a number of symptoms of the disease, such as the appearance. They are constantly worried about various rashes on face after eating legumes, beans, peanuts, nuts, which are of particular importance for health.*

Keywords: *nutrition of children and adolescents, overweight, healthy nutrition, metabolism.*

Kirish. O‘zbekiston Prezidentining PF-№4887 (10.11.2020) aholining sog‘lom ovqatlanishi va jismoniy faolligini ta‘minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risidagi farmonini amalga oshirish uchun nafaqat ta‘lim tizimini takomillashtirish, balki bolalarning moddiy bazasini optimal rivojlantirish va o‘shishini, shuningdek, ta‘lim muassasalarining tarkibi va sifatini oshirish, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Xalq ta‘limi vazirligi to‘g‘risidagi nizomni tasdiqlash to‘g‘risida 146-sonli qaroriga muvofiq umumta‘lim muassasalarida sog‘lom ovqatlanishni tashkil etish chora tadbirlari keng yo‘lga qo‘yilmoqda.

Jahon Sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra jismoniy faollik va ovqatlanish normalari va qoidalariga rioya qilmaslik, tarkibida ko‘p miqdordagi tuz, shakar va yog‘lar bo‘lgan oziq-ovqat va shirinliklarni iste‘mol qilish, shuningdek vitaminlar va minerallarni yetarli darajada iste‘mol qilmaslik yoshlarning o‘shish va aqliy rivojlanishda sustkashlikka, kattalarda yurak-qon tomir, endokrin, xatarli o‘sma va odamlarning bevaqt o‘limga olib keladigan boshqa bir qator kasalliklarni rivojlanishiga sabab bo‘ladi [3].

Shu bilan birga, koronavirus pandemiyasi oqibatlaridan olingan saboqlar shuni ko‘rsatdiki, kasalliklarning og‘irligi va o‘limlarning sezilarli nisbati noto‘g‘ri turmush tarzi oqibatida kelib chiqadigan yondosh kasalliklar bilan uzviy bog‘liq[4].

Hozirgi kunda bolalar va o‘smirlar salomatligini asrash, inson umrini uzaytirish muammosi davlat siyosati sohasida ustuvor ahamiyat kasb yetmoqda. Barkamol o‘shish va rivojlanish, bolalar va o‘smirlar kasalliklarining

bo‘lmasligi kelajakda mamlakat farovonligini ta‘minlashning bir usuli sifatida qaraladi[6]. Bolalar salomatligini belgilovchi yetakchi omillardan biri ovqatlanish omilidir.

Maktab davrida bola o‘shish jarayonlarini, metabolizmni kompleks qayta qurishni, endokrin tizimning, miyaning faoliyatini boshdan kechiradi, bu jarayonlar kattalarning yakuniy etilishi va shakllanishi bilan bog‘liq. Shuning uchun maktab o‘quvchilari va o‘spirinlarni oziq-ovqat bilan ta‘minlash va parhezni to‘g‘ri tashkil etish juda muhimdir. Maktab o‘quvchilarining ovqatlanish tartibi maktabdagi xususiyatlarga, o‘quv yuklamasiiga, sportga, ijtimoiy ishlarga va boshqa narsalarga bog‘liq

Oddiy ovqatlanish tartibi qo‘shimcha mashg‘ulotlar, sport seksiyalari, qiziqishlar guruhlariga tashrif buyurish vaqtiga qarab farq qilishi mumkin.

Biroq, o‘smirlar uchun ratsionni tuzishda siz kun davomida oziq-ovqat va kaloriya tarkibining to‘g‘ri taqsimlanishini kuzatishingiz kerak. Maktabgacha yoshdagi kabi, maktab o‘quvchilariga kunning birinchi yarmida oqsilga boy ovqatlar va kechki ovqat uchun asosan sut-sabzavotli taomlar berilishi yaxshiroqdir.

Kun davomida kaloriyalarni taqsimlash quyidagicha tavsiya etiladi: nonushta - 25%, tushlik - 35-40%, maktab nonushta (yoki tushdan keyin choy) - 10-15%, kechki ovqat - 25%. O‘quvchilarning turli xil ovqatlanishlarini ta‘minlash, bir xil idishlar kun davomida takrorlanmasligi va hafta davomida 2-3 martadan ko‘p bo‘lmaganligi juda muhimdir.

Maktab yoshidagi bolalar uchun ovqatlanishni tashkil etish muammosiga katta e‘tibor

qaratilishiga qaramay, uning mintaqaviy komponentini hisobga olgan holda bolalar sog'ligiga ta'siri yetarlicha o'rganilmagan bo'lib qolmoqda, garchi oziq-ovqat tarkibi, sifati, yot kimyoviy moddalarning mavjudligi, shuningdek xaqiqiy ozuqaviy ta'minot yashash xududi tomonidan belgilanadi va ozuqaviy kasalliklarning rivojlanishi xavfini keltirib chiqaradigan omil hisoblanadi. Bu borada ta'lim muassasalarida o'quvchilarning ovqatlanishi va sog'lig'ini monitoring qilish doirasida shahar va qishloq maktab o'quvchilarining ovqatlanishini ratsionalizatsiyalashga oid uslubiy va tashkiliy yondashuvlarni ilmiy asoslash muhim ahamiyat kasb yetadi. Inson yoshlik davrida sevib is'temol qilgan va ayni damda organizm uchun havfsiz ko'ringan mahsulotlar, katta yoshga yetganida salomatligi uchun faol "Zarar keltiruvchi"larga aylanib qolayotganini ko'rib turibmiz. Yosh o'tgani sari bu mahsulotlar immunitetning pasayishida va bir qator yangi, moddalar almashinuvi buzilishi bilan bog'liq kasalliklarni kelib chiqishining asosidir. Lekin, to'g'ri ovqatlanish ehtiyoji va tartibi bilan, o'rganib qolingan mahsulotlarimizni o'sayotgan organizmga salbiy ta'siri mavjudmi degan qarama qarshi ikki xil fikrlar paydo bulgan [1].

Shu maqsadda biz o'smirlar sevib is'temol qiladigan, televizor reklamalarida ko'rsatayotgan yoki chiroyli yorqin qadoqlangan ayrim mahsulotlarni tarkibini adabiyotlar bo'yicha o'rgandik. Yana o'smirlarda yengil ovqatlarga (snack – legkaya pisha) bo'lgan ehtiyojini, ovqatlanishi bilan salomatligini o'rganib chiqishni maqsad qildik.

Adabiyotlar tahlil qilinganda, shu narsa ma'lum bo'ldiki, o'smirlar orasida keng tarqalgan kasalliklardan biri bu oshqozon ichak tizimi kasalliklari, xususan, gastrit, yara kasalligi, ortiqcha vazn yoki vazni yetishmasligi, avitaminoz, disbakterioz. Gastrit o'smirlarda o'tkir, ayrim xolatda esa surunkali kechishi mumkin. Bu esa ularni to'g'ri ovqatlanmasliklari, gazlangan ichimlik, saqich, turli yengil taomlar iste'mol qilishlari ilan bog'liq. Bizga ma'lumki, gazlangan ichimliklar tarkibi ko'pmiqdorda shakar va karbonat kislotasidan iborat bo'lib, tez-tez iste'mol qilinganida, orga-

nizmdan suyak va tishlarni o'sishi va tuzilishi uchun muhim element bo'lgan kalsiyni chiqib ketishini kuchaytiradi[3]. Gazlangan ichimliklar tarkibida yana emulgatorlar, bo'yoqlar, aromatizatorlar ham mavjud. Yana bir kasallik bu disbakterioz, ya'ni ichakdagi foydali va zararli mikroblarni sonini nibatini o'zgarishi bilan kechadi [5]. Uning asosiy belgilari – qorindagi bezovtalik, shishib ketish, dam bo'lishi va x.k.

Semirish xam moddalar almashinuvi buzilishi, ortiqcha ovqatlanish hisobiga yuzaga kelib, ota-onalar bunday holatda shifokor bilan albatta maslahat qilishlari, shirinliklar va yengil taomlar o'rini turli meva va sabzavotlar bilan almashishlari zarur. Chunki ortiqcha vazn ularning kelajakdagi boshqa jiddiy kasalliklar, xususan, qandli diabet, ateroskleroz kelib chiqishiga asos yaratadi [7].

Tadqiqotning maqsadi. Shahar va qishloq maktab o'quvchilarining salomatligida ovqatlanishning o'ziga xos tomonlarini o'rganish va qiyosiy taqqoslash.

Tadqiqot obyektlari va usullari. Teks-hiruv ob'ekti sifatida, Toshkent shahar Olmazor tumani 29-o'rta maktab va Qashqadaryo viloyati Shaxrisabz tumani 32-umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilari-o'smirlar ovqatlanish tartibini, o'smir o'quvchilar orasida rivojlanayotgan nosog'lom ovqatlanish natijasida rivojlangan yondosh kasalliklarni aniqlash. O'smir o'quvchilar orasida ovqatlanishga bog'liq yondosh kasalliklarni rivojlanishida ovqatlanishni ta'sirini o'rganish maqsadida maktab o'quvchilari orasida anketa so'rovnoma o'tkazildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. So'rovnoma o'g'il bola va qiz bola o'quvchilar orasida jami 130 ta o'quvchidan alohida o'tkazildi. O'quvchilar orasida bir qancha savollarga javoblar olindi. Jumladan: Siz kuniga necha maxal ovqatlanasiz savoliga, 81 % bolalar 3,4 maxal, 5-6 % o'quvchilar 5, 6 marta 14% 2 maxal ovqatlanishi haqida javobini berishgan. 56 % o'quvchini doimiy nonushta qilishi qolganlari ishtaxasi yo'qligi yoki kech uyg'onishi sababli nonushta qilmasliklarini aytishgan. Bundan tashqari o'quvchilarni o'zlarini sub'ektiv baholashlari natijasida 35,5 o'quvchida doimiy charchoq, 29 %ida Jiz-

zaxlik, 11 % ida oshqozondagi yoqimsiz og'riqlar, 12% da umumiy xolsizlik va 2% ida ko'rishni pasayishi kabi belgilarni bo'lishini aytishgan. Iste'mol qilinayotgan taomnoma turida ovqatlarni turi bo'yicha berilganda ularni 80 % iga tez tayyor bo'luvchi taomlarni iste'mol qilish kayfiyatlarini ko'tarishi, issiq ovqatni iste'mol qilishga 12 % o'quvchi xayrixohlik bildirgan. Kun davomida iste'mol qilinayotgan ichimliklar bo'yicha savollarga 61% toza gazlanmagan suv, 15% shirin ta'mli sharbatlarni qolganlari gazlangan kola, pepsi ichimliklarni kun davomida 1 litrdan kam bo'lmagan miqdorda ichishlarini aytib o'tishgan. Ovqatlanish orasida tamaddilarni o'rganish davomida shuni aniqlandiki o'quvchilarni 53% i shokolad, 12%i muzqaymoq, 10 % kartoshka chipslari, qolganlari esa faqatgina saqich chaynab qo'yish bilan tamaddi qilmasliklarini yozishgan. Iste'mol qilinayotgan taomlarni vitamin va ko'katlar bilan boyitilishi haqida umumiy tushunchalarga ega ekanliklarini yozishgan, lekin aynan qaysi oziq ovqat maxsulotlarini qaysi vaqtda to'g'ri iste'mol qilinsa ularni aqliy va jismoniy faoliyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi haqida aniq tushunchaga ega emasliklari o'rganildi. Sog'lom ovqatlanish deganda nimani tushunasiz degan savollarga umumiy javoblar berilgan bo'lib ko'pchilik o'quvchilarning javoblarida 92%i o'z vaqtida ovqatlanish, qolganlari to'yib, yog'li ovqatlanish ularni rivojlanishida yaxshi ta'sir ko'rsatadi degan fikrga kelganliklarini aniqlandi.

O'tkazilgan so'rovnoma va anketa tahlillari natijasida o'smir o'quvchilar orasida ortiqcha vazn 6% o'quvchini bezovta qilishi, ovqatga bog'liq allergiya aynan qizil rangdagi qo'shimcha ta'mli taomlarni iste'mol qila olmaslik, oshqozon gastriti, dukkakli maxsulotlar mosh, loviya, yeryong'oq, salomatlikda alohida ahamiyatga ega bo'lgan yong'oqlarni iste'mol qilishganidan so'ng yuzlarida turli toshmalarni paydo bo'lishi, kabi bir qancha kasallik belgilar ularni doimiy bezovta qilishi haqida ma'lumotlarni o'rganildi.

Shuningdek, bolalarda eng ko'p uchraydigan kasallik disbakterioz oshqozonda xazm jarayonini buzilishi ich ketish, qorinni be-

zovtaligi, qorinni shishib qolish hissiyotini ortib ketishi muammosi aniqlandi.

Xulosa:

1. Maktabimiz o'quvchilari orasida zararli ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar juda keng tarqalgan, ayniqsa o'smirlik davrida.

2. O'smirlarning diyetasi ko'p narsalarni orzu qiladi, bu kelajakda ularning sog'lig'iga ta'sir qilishi shubhasiz.

3. Tadqiqot natijalari o'spirinlar afzal ko'rgan yengil taomlar (muzqaymoq, saqich, shokolad va boshqalar) sog'likka tuzatib bo'lmaydigan zarar etkazishi mumkinligini tasdiqladi.

4. O'smirlarga to'g'ri ovqatlanish to'g'risida ma'lumot berish kerak, buning uchun biz «To'g'ri ovqatlanish bo'yicha maslahatlar» bukletni ishlab chiqdik va o'quvchilarga tarqatildi.

Odamning ovqatlanish odatlari bolalik davrida shakllanib, uning keyingi hayotiga ta'sir qiladi. Odatlar foydali va zararli, ikkinchisi esa barqarordir. Yunon olimi, faylasufi va donishmand Pifagor bu haqda qisqacha va aniq aytgan: «Odam o'zining yomon odatlari bilan oxir-oqibat uni yo'q qiladigan kuchlarni harakatga keltiradi». Bugungi kunda tanamizga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ko'plab mahsulotlar bizning stolimizga kiradi. Yoshi bilan ushbu mahsulotlarni iste'mol qilish muqarrar ravishda immunitetning yomonlashishiga va kasalliklar sonining ko'payishiga olib keladi; davolash mumkin bo'lmagan yangi kasalliklar paydo bo'ladi, qaysiki asosida moddalar almashinuvini umumiy buzilishlari yotadi.

Adabiyotlar.

1. Shayxova G.I. Гигиенические рекомендации по организации режима обучения и воспитания учащихся общеобразовательных школ. // Вуллетен ассотсиатсии vrachey Uzbekistana.-Т.,2004.-S.99-104

2. Salomova F.I. Социально-гигиенические условия проживания детей школьного возраста г. Ташкента // Peditriya. - М.,-2008. № 2.-S. 87

3. Salomova F., Hakimova D., Yarmuhamedova N. Характеристика образа жизни и функционального состояния сердечно-

сосудистой системы подростков //InterConf. – 2021. – S. 853-865.

4. “Umumiy o‘rta, o‘rta maxsus, professional ta’lim muassasalarida o‘quvchilar ovqatlanishini tashkil etishning sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena normativlari” // SanQvaM №0017-21.

5. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных школах // SanPiN 0341-16.

6. Ergmatov N.J. Гигиенические условия обучения подростков в академических лицеях// Молодой ученый. М.,-2017. № 23-2 S. 38-40

7. Salomova F.I., Axmadaliyeva N.O., Toshmatova G.A. Shahar va qishloq sharoitida ta’lim olayotgan o‘quvchilar salomatligiga ularning ovqatlanishini va maktab sharoitlarining ahamiyati// O‘zbekiston vrachlar asotsiatsiyasi byulleteni, 2022 №3 92-96 betlar.