

Моя профессиональная  
карьера



**ISSN** INTERNATIONAL  
STANDARD  
SERIAL  
NUMBER

**ISSN**  
2782-4365

Проверить  
номер:



Научно-образовательный электронный журнал

# ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ

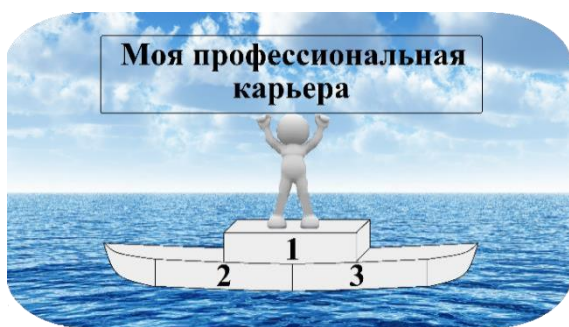
Выпуск №48-1  
(март, 2024)



Свидетельство  
о регистрации СМИ  
№ЭЛ ФС 77-77927  
от 19.02.2020 г.



Периодичность выпуска: 1 раз в неделю  
Сайт: [mpcareer.ru/oinv21veke](http://mpcareer.ru/oinv21veke). Почта: [obrmpcareer@mail.ru](mailto:obrmpcareer@mail.ru)



Международный научно-образовательный  
электронный журнал  
«ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ»

ISSN 2782-4365

УДК 37

ББК 94

**Международный научно-образовательный электронный журнал  
«ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ». Выпуск №48-1 (март, 2024).  
Дата выхода в свет: 04.03.2024.**

Сборник содержит научные статьи отечественных и зарубежных авторов по экономическим, техническим, философским, юридическим и другим наукам.

Миссия научно-образовательного электронного журнала «ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ» состоит в поддержке интереса читателей к оригинальным исследованиям и инновационным подходам в различных тематических направлениях, которые способствуют распространению лучшей отечественной и зарубежной практики в интернет пространстве.

Целевая аудитория журнала охватывает работников сферы образования (воспитателей, педагогов, учителей, руководителей кружков) и школьников, интересующихся вопросами, освещаемыми в журнале.

Материалы публикуются в авторской редакции. За соблюдение законов об интеллектуальной собственности и за содержание статей ответственность несут авторы статей. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей. При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

© ООО «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА»

© Коллектив авторов

## СОДЕРЖАНИЕ

Название научной статьи, ФИО авторов	Номер страницы
<b>ОБЩЕЕ НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ</b>	
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА Каримова Гузалхон Бердикул кизи	7
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ</b>	
CHANGES IN QUALITY INDICATORS OF YARNS WITH A VARIETY OF FIBER CONTAINING SHIRTS FABRICS U.P.Xaydarov, M.R.Rixsiboyeva, I.R.Rixsiboyev	10
BOLA TARBIYADA GADJETLAR VA UNING SALBIY OQIBATLARI Xolmurodova Maftuna, Tojiddin Yuldoshev	18
BUGUNGI KUNDA MARKSHEYDERLIK SOHASIDA ISHLATILADIGAN ZAMONAVIY USKUNALAR Shodiyev Ramshid Muxtor o‘g‘li	21
INDIVIDUAL PSYCHOLOGY Ravshanqulova Madina Alisher qizi, Yuldoshev Tojiddin Abdukarimovich	28
MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTIDA TARBIYALANUVCHILARNI O’YIN ORQALI TASAVVURLARINI KENGAYTIRISH Astanova Damira Basoilovna	34
TЎҒРИ ОБҚАТЛАНИШ СОҒЛОМ КЕЛАЖАК ПОЙДЕВОРИ Юлдашева Фируза Умарова, Сирожиддинов Аюбхон, <i>Шаронова Жасмина</i>	38
OXIRGI RAQAMNI TOPISHGA DOIR SODDA USULLAR Z.N. Kamilova	44
ZAMONAVIY VEB-TEKNOLOGIYALAR BILAN MULTIMEDIA ILOVASINI ISHLAB CHIQISH Abduvaxobova Robiyaxon Abdusamat qizi	49
TIBBIY PSIXODIAGNOSTIKANING AYRIM METODOLOGIK MUAMMOLARI SHARHI Nizamov Bahodir Abdusaitovich	54
PHRASEOLOGICAL UNITS DESCRIBING THE CONCEPT OF “WEALTH” To‘rayeva Oqila Halimovna	59
YURAK - QON TOMIR TIZIMI KASALLIKLARI BILAN KASALLANGAN BEMORLARNI PARVARISH QILISH Alijonova Ziyoda Isaqjon qizi, Ergashova Diyora G‘ayratjon qizi, Mo‘minova Mashxura Sultonmurod qizi	64

**ФИО авторов:** Юлдашева Фируза Умарова

Сирожиддинов Аюбхон

Шаропова Жасмина

Тошкент Тиббиёт Академиси

**Название публикации:** «ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ СОҒЛОМ КЕЛАЖАК ПОЙДЕВОРИ»

**Аннотация:** Мақолада рационал овқатланиш ҳамда, ҳозирда одамлар орасида кенг ривожланиб бораётган муаммолардан бири бўлган нотўғри овқатланиш яъни кунлик овқатланиш рационининг бузилиши ҳамда бунинг оқибатлари ҳақида маълумот келтирилган.

**Калит сўзлар:** овқатланиш рационали, оқсил, углевод, тез тайёр бўлувчи таомлар, балиқ маҳсулотлари, гўшт, сут маҳсулотлари, сабзавотлар ва мевалар, коррекция, органолептик хусусиятлар.

Кимки ўз соғлиғини сақламоқчи ва мустаҳкамламоқчи бўлса, овқатланиш тартибига, таомнинг сифатига, миқдорига, истеъмол қилиш вақти ва унинг ҳазм бўлиш жараёнига асосий эътиборини қаратмоғи ҳамда қуйидаги қоидаларга риоя қилмоғи лозим:

- 1.Овқатни фақат очлик ҳисси бўлгандагина танаввул қилиш;
- 2.Доимо янги пиширилган овқат истеъмол қилиш;
- 3.Овқатни руҳий ва жисмоний тинч ҳолатда ейиш;
- 4.Овқатни секин, шошмасдан, яхшилаб чайнаб истеъмол қилиш;
- 5.Кўп овқат ейишдан сақланиш;

Ҳозирги вақтда соғлом овқатланиш омили ЖССТ бош стратегиясининг асосий таркибий қисмларидан бири бўлиб, унинг маълумотларига кўра, инсонлар ўлими сабабларининг 60%и овқатланиш муаммолари билан бевосита боғлиқдир. Бундан ташқари, атроф-муҳит зарарли омилларининг 80%и озиқ-овқат ва сув орқали инсон организмига таъсир кўрсатади.

Овқат рационининг таркиби ундаги макро ва микронутриентлар, бошқа ҳаётий муҳим таркибий қисмлар бўйича тузилади, бироқ бу ушбу миқдордаги

нутриентларнинг инсон организмига тушишига кафолат бермайди, шунингдек, овқат рационали тахминий овқатланиш бўлиб, у тўлиқ тановул қилинмаслиги ва (ёки) организм томонидан ўзлаштирилмаслиги мумкин,. Овқат рационали қуйидаги талабларга жавоб бериши лозим:

- рационали кирувчи озиқ овқатларнинг қувватий қиймати организмнинг белгиланган даврдаги қувват сарфланишига мос бўлиши лозим;
- рационали кирувчи озиқ-овқат кишининг индивидуал ўзига хосликлари (жинси, ёши, меҳнат шароити ва бошқалар)ни ҳисобга олган ҳолда озуқа моддалари таркиби бўйича тўлиқ мувозанатлаштирилган бўлиши лозим; рационали кирувчи озиқ-овқатлар яхши органолептик хусусиятлар (ташқи кўриниш, ҳид, консистенция, ва ҳоказо)га эга, турли-туман ва енгил ҳазмланувчи бўлиши лозим;
- рационали кирувчи озиқ-овқатларнинг сифати ва ҳавфсизлиги санитар-эпидемиологик стандартларига мос келиши лозим.

Рационал овқатланиш – физиологик жиҳатдан тўлақонли, турлича яшаш шароити ҳамда меҳнат фаолияти давомида инсон саломатлиги сақланишига, организмдаги аъзолар ва тизимлар меъёрий, барқарор ишлашига кўмаклашувчи овқатланишдир.

Кўпинча соғлом инсонларга нисбатан турли аҳоли гуруҳларининг анъана ва кўникмалар ҳисобга олинган рационал овқатланишга бўлган илмий асосланган эҳтиёжлари қондирилишини таъминловчи, шунингдек, саломатликни мустаҳкамлаш ва касалликларнинг олдини олишга ёрдамлашувчи озиқ-овқат маҳсулотлари асосидаги овқатланишни ифодаловчи «Соғлом овқатланиш» атамаси қўлланилади.

Рационал овқатланишни ташкиллаштириш асосида қуйидаги параметрларда бўлган талаб ётади.

- овқатланишнинг қувват қиймати;
- овқатланиш ҳажми;
- озуқа моддаларининг мувозанатлаштирилганлиги ;
- ҳазмланиши;

-органолептик хусусиятлари;

-озик-овқат маҳсулотларининг уйғунлиги.

Шуни ҳам таъкидлаш жоизки, рационал овқатланиш қандайдир доимий катталиқ эмас. Аксинча, рационал овқатланиш – ўзгарувчан катталиқ бўлиб, ҳатто битта одамда ҳам у ёшга қараб ўчанади, инсоннинг жинси, этник жиҳатдан келиб чиқишига, жисмоний ва руҳий асабий фаоллигига, саломатлик ҳолатига, ташқи омилларнинг таъсирига боғлиқ бўлади. Нисбатан кўпроқ озуқа моддалари учун уларнинг овқат таркибидаги зарурий оптимал катталиги топилган ва асосланган. Ушбу кўрсаткичлар турли ёш ва жинсга мансуб, турлича жисмоний фаолликка эга инсонлар учун ҳисобланган. Бироқ ушбу белгиланган меъёрларнинг ўртачаси олиниб, алоҳида ҳар бир инсоннинг овқатланишини ҳисоблашда кўрсаткич вазифасини ўтайди. Юқорида кўрсатиб ўтилган шартларнинг ўзгаришида улар албатта коррекцияланиши шарт.

Айни вақтда сўнгги ўн йилликда инсонларнинг ҳаёт тарзидаги аҳамиятли ўзгаришлар касалликлар спецификасида турли масалаларни юзага келтирди, алиментар боғлиқ, яъни овқатланиш билан боғлиқ касалликлар кўпайди. Энг ачинарлиси эса бу ҳолат ўсиб келаётган ёш авлод ўртасида кенг тарқалиб бормоқда. Биз бу жараённи ёшлар яъни талабалар ўртасида ташкил қилинган онлайн сўровномамиз натижасида аниқладик. Сўровномамизда 15 ёшлилар 12.5%, 16 ёшлилар 3.1%, 17 ёшлилар ҳам 3.1%, 18 ёшлилар 15.6%, 19 ёшлилар 40.6%, 20 ёшлилар 6.3%, 21 ёшлилар 9.4%, 23 ёшлилар 3.1%, 24% ёшлилар 3.1%, 25 ёшлилар ҳам 3.1% кишилар қатнашишди. Уларнинг тана вазнлари эса 50-70 кг оралиғида бўлган. Текширув натижаларига кўра 53.1% ёшлар кунига 2-3 марта, 40.6% ёшлар кунига 3-4 марта, 6.3% ёшлар эса кунига 5 марта овқатланишар экан.

50% ёшлар доимо нонушта қилади, 40.6% эса баъзан, 9.4% ёшлар эса умуман нонушта қилмас эканлар. Биламизки, организм тунда уйқуда бўлганда, овқат ҳазм қилувчи ширалар, ўт суюқликлари кўплаб тўпланиб қолади. Тонгда нонушта қилмаганда эса улар сарфланмай тўпланиб қолади ва натижада ўт қолида ўт суюқлигининг димланиши, ошқозонда турли хилдаги яралар пайдо

бўлишга сабаб бўлади. Шунинг учун доимо эрталабки нонуштани ўз вақтида қилиш лозим.

37.5% ёшлар тунда ухлашдан олдин баъзида овқатланишар, 34.4% эса ухлашдан олдин таом ейишмас, 28.1% ёшлар эса кўп ҳолларда тунда ухлашдан олдин таом ейишар экан. Шификорларнинг таъкидлашича, тунда уйқудан олдин овқат истеъмол қилиш организм учун зарар ҳисобланар экан.

34.4% ёшлар ҳафтада 1-2 марта, 31.3% ёшлар умуман, 28.1% ёшлар 2-3 марта, 6.3% эса деярли ҳар куни тез тайёр бўлувчи (фаст фууд) таомларини истеъмол қилишларини айтишган. Тез тайёр бўлувчи бундай таомларнинг ҳазм бўлиши жуда қийин кечади ва ошқозон-ичакларнинг нормал иш фаолиятига салбий таъсир кўрсатади.

Балиқ маҳсулотларини 62.5% ёшлар ойда 1 марта, 18.8% ёшлар эса умуман истеъмол қилишмас экан, 15.6% ёшлар ҳафтада 1 марта, жуда оз миқдори эса ҳафтада 2-3 марта истеъмол қилишлари аниқланди. Балиқ маҳсулотлари жуда кўп фойдали витаминларга бой бўлган маҳсулот ҳисобланади. Айниқса ўсиб келаётган ёш организм учун жудаям фойдалидир.

71.9% ёшлар қўй ва мол гўштларини, 18.8% ёшлар парранда (товуқ, бедана ва бошқалар) маҳсулотларини, 9.4% ёшлар эса балиқ (дудланган, кансерваланган, қовурилган) маҳсулотларни истеъмол қилишари аниқланди.

59.4% ёшлар кунига 1 марта, 25% ёшлар кунига 2 марта, 9.4% ёшлар кунига 3 марта, 6.3% ёшлар эса кун давомида умуман мева истеъмол қилмаслиларини айтишган. Мевада жуда кўплаб С витамини, А витамини, темир моддаси кабилар бўлади ва улар организм ва унинг нормал иш фаолияти учун жудаям фойдалидир.

78.1% ёшлар ҳар куни овқат таркибида, 15.6% ёшлар ҳафтада 1-2 марта, 6.3% ёшлар эса полиз экинларини ва сабзавотларни умуман емаслиқларини айтишган.

62.5% ёшларни кунлик овқат рационини 5%ни, 28,1% ёшларнинг кунлик овқат рационини 20%ни, жуда оз миқдордаги ёшларнинг кунлик овқат рационини 30-50%ни ташкил этар экан.

50% ёшлар чой ёки кофе билан 1-2 чой қошиқ, 28.1% ёшлар 2-3 чой қошиқ, 21.9% ёшлар эса 1 чой қошиқ шакар моддасини истеъмол қилишаркан. Шакар глюкозага бой модда ҳисобланганлиги сабабли унинг организмга кўплаб кириши турли хилдаги салбий оқибатларга олиб келади. Бу ҳолат узоқ муддат давом этадиган бўлса қонда қанд миқдорининг ортиши яъни қандли диабет касаллиги келиб чиқиши мумкин.

59.4% ёшлар 2-3 кунда 1 марта, 21.9% ёшлар кунда 1 марта, 12.5% ёшлар кунда 2-3 марта, 6.3% ёшлар эса ҳар кун кечки овқатдан сўнг турли хилдаги ширинликлар истеъмол қилишар экан. Ширинликларни меъёрида истеъмол қилиш лозим. Ширинликлар углевод манбаи ҳисобланади, углевод миянинг озикланиши учун жуда зарур бўлган маҳсулотдир.

62.5% ёшлар тушлик ёки кечки овқат пайтида чой ёки кофе, 28.1% ёшлар эса сув, 9.45% ёшлар эса овқатланиш давомида газли ичимликлардан фойдаланишади.

50% ёшларни кунлик рационини асосини оқсил, 37.5% ёшларни кунлик рационини асосини эса углевод, 12.5% ёшларни эса кунлик рационини асосини ёғлар ташкил этар экан.

50% ёшлар ҳафтада 1-2 марта, 31,3% ёшлар умуман истеъмол қилмайди, 18.8% ёшлар кунига 1 марта газли ичимликлар истеъмол қилар экан. Олимларнинг фикрига қараганда газли ичимликлар ошқозон -ичак тизими ҳамда жигарга салбий таъсир кўрсата экан. Шунинг учун иложи борича газли ичимлик истеъмол қилишни камайтириш лозим, Айниқса, ёш болаларга бундай маҳсулотлар истеъмол қилишига йўл қўймаслигимиз лозим.

Қандай овқатланиш сиз учун қулай деган саволимизга 75% ёшлар иссиқ овқатлар, 18.8% ёшлар фаст фуд яъни тез тайёрланувчи таомлар, 3.1% ёшлар консерва маҳсулотлари, 3.1% ёшлар эса қадоқланган маҳсулотлар деб жавоб беришибди.

Юқорида ўтказган сўровномаларимиз натижасидан кўришиб тургандек 100 дан ортиқ талабалардан 80% ёшлар оқсилни меъёрдан кам, углеводларни меъёрдан ортиқ истеъмол қилар экан. 10% ёшлар эса ёғни меъёрдан деярли 2 баробар кам



истеъмол қилар экан. Қолган 10% ёшлар эса оқсил, ёғ, углеводларни меъёрида истеъмол қилиб, овқатланиш рационига тўла риояқилишар экан.

**Хулоса:** Соғлом турмуш тарзини тўғри йўлга қўйишимиз ҳар биримизнинг ўз қўлимизда. Айниқса ўсиб келаётган ёш авлодни соғлом, баркамол авлод қилиб вояга етказишимиз жуда ҳам муҳимдир. Бунинг учун ҳар биримиз, ҳар кунимиз учун тўғри овқатланишни йўлга қўйишимиз, зарарли, кўп турип қолган, яроқлилик муддати узоқ бўлган, тез тайёр бўладиган таомларни истеъмол қилишдан чекланишимиз лозим. Шу билан бирга газли, қувват берувчи ичимликларни иложи борича овқат рационимиздан чиқариб ташлашимиз лозим. Кунлик овқат рационимизда нормада оқсил, ёғ, углеводларнинг миқдорий нисбати 1:1:4 ёки 1:1,2 : 4,6 бўлиши лозим. Шу билан бирга таркибида турли хилдаги фойдали маҳсулотлар, хусусан, турли хилдаги витаминлар, балиқ мойлари, темир моддалар ва бошқалар бўлиши организм учун жуда фойдалидир. Юқоридаги соғлом турмуш тарзига ҳамда соғлом овқатланишга ҳаракат қилишимиз лозим, шунда нафақат турли хилдаги касалликларнинг олдини олган бўламиз, балки соғлом келажак барпо қиламиз.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 18 декабрдаги «Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлашва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-4063-сонли қарор.
2. С.К Абдурахманов (2021). The Importance Of a Healthy Lifestyule in Achieving Physical Perfection.The American Journal of Applied scientist.
3. И.М. Исмоилов (2021). Issues of Transformation of Educational Experience of Developed countries. In Euro Asia Conferences.
4. Г.И.Шайхова, Н.Ж.Эрматов. (2021). «Нутрициология».
5. Р,Меҳмонов, О.Парпиев, (2020). The Processes Of Organization Of General And Special Training Of Athletes.
6. Баранов,Л.В (2008). «Мактабларда рационал овқатланиш». Л.В.Баранов-М;”Соғлик”(2008).



INTERNATIONAL  
STANDARD  
SERIAL  
NUMBER

ISSN 2782-4365  
[portal.issn.org/](http://portal.issn.org/)



2024  
97