



Ministry of health
of the Republic
of Uzbekistan



Toshkent Medical
Academy



Korea
University

***O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI,
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI,
KORYO UNIVERSITETI***

***“ATROF MUHIT MUHOFAZASINING DOLZARB MUAMMOLARI VA INSON
SALOMATLIGI”
xalqaro ishtirok bilan Respublika 9- ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami***

*Collection of scientific papers of the 9th republican scientific-practical conference with
international participation*

***“IMPORTANT PROBLEMS OF THE ENVIRONMENTAL PROTECTION AND HUMAN
HEALTH”***

*Сборник научных трудов 9-ой республиканской научно-практической конференции с
международным участием*

***«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОХРАНЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ЗДОРОВЬЕ
НАСЕЛЕНИЯ»***



Toshkent-2022, 16-noyabr

MUNDARIJA
MAQOLALAR

1. Абдрахманов Қ. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОХРАНЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	9
2. Амирсеитова Ф.Т., Жунисали Н.К., Мусина А.А., Сулейменова Р.К. ВЛИЯНИЕ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА НА БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ.	14
3. Бижанов Б.Б., Ерденова Г.К. ВЛИЯНИЕ СОСТАВА ПИЩЕВЫХ КОМПОНЕНТОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЕРЕВАРИВАНИЯ БЕЛКОВ ПИЩИ В МОДЕЛЬНЫХ ОПЫТАХ.	17
4. Бомитейн Н.Г., Сааркоппель Л.М., Серебряков А.В., Федина И.Н., Панкова В.Б. АПРИОРНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РИСК РАБОТНИКОВ УРАНОДОБЫВАЮЩИХ ПРОИЗВОДСТВ	22
5. Гайсина М.М., Зейнолдина А.С. ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВА АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА НА ЗДОРОВЬЕ ГОРОДСКОГО НАСЕЛЕНИЯ КАЗАХСТАНА (г. АСТАНА)	25
6. Зейнолдина А.С., Мырзагалиева А.М. ИЗМЕНЕНИЕ КЛИМАТА И ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ	28
7. Зҳабитай З.Б. SOURCES OF POLLUTION OF SURFACE AND UNDERGROUND WATERS. THE INFLUENCE OF ENVIRONMENTAL WATER POLLUTION ON VARIOUS TYPES OF WATER TREATMENT.	31
8. Ибрахимова Х.Р. ИЧАК ПАРАЗИТАР КАСАЛЛИГИ ТАШҲИСЛАНГАН БОЛАЛАР ВА КАТТА ЁШЛИЛАР ОРГАНИЗМИ ИММУН СТАТУСИ АСОСИЙ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛ НАТИЖАЛАРИ.	33
9. Исакова Н.Р. БОЛАЛАРДА УЧРАЙДИГАН ЙЎҒОН ИЧАК КАСАЛЛИКЛАРИНИНГ АНТРОПОМЕТРИК КЎРСАТКИЧЛАРГА ТАЪСИРИ.	36
10. Искандарова Г.Т., Манасова И.С. ХАРАКТЕРИСТИКА МИКРОКЛИМАТА ЗЕРНОПЕРЕРАБОТЫВАЮЩИМ ПРОИЗВОДСТВЕ	39
11. Искандарова Г.Т., Таипулатова М.Н., Самигова Н.Р. ФАРМАТСЕВТИКА КОРХОНАСИ ИШЧИЛАРИНИ ИШ КУНИ ХРОНОМЕТРАЖИ	42
12. Исмаилова А.А., Мусина А.А., Ерденова Г.К. РАДИОЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОДЕРЖАНИЯ РАДИОНУКЛИДОВ В ОБЪЕКТАХ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ ТЕРРИТОРИЙ ПРИАРАЛЬЯ	43
13. Мингазов И.Ф., Новикова И.И., Герасимова Э.В., Стрельченко О.В., Чернышев В.М. АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЯ ОПАСНОСТИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	46
14. Молдаязова Л.Т. УРОВЕНЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И ОСНОВНЫЕ БАРЬЕРЫ ВНЕДРЕНИЯ БЕЗОТХОДНОГО ПРОИЗВОДСТВО В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН	49
15. Муратбекова А.Т. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА, ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ	53
16. Мусина А.А., Ерденова Г.К., Рахметова Б.Т. РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ТУБЕРКУЛЕЗА СРЕДИ СЕЛЬСКОГО НАСЕЛЕНИЯ АКМОЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ	56
17. Мустанов Ж.А. СУРХОНДАРЁ ВИЛОЯТИДА ЗООНОЗ ТЕРИ ЛЕЙШМАНИОЗИНИНГ АСОСИЙ МАНБАИ БЎЛГАН КЕМИРУВЧИЛАР ВА УЛАРНИНГ ЭКТОПАРАЗИТЛАРИ	59
18. Нишанов Ю.Н., Юлдашева М.Т., Тиялходжаева Г.Б., Абдулхакимов А.Р., Абдулазизова Ш.А. ОСОБЕННОСТИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ВЫСОКОГОРЬЯ И СРЕДНЕГОРЬЯ	62
19. Нурматов Б.Қ., Тошматова Г.О., Айтмуратова Г.А. АТМОСФЕРА ҲАВОСИ ИФЛОСЛАНГАНЛИГИНИНГ БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАРДА НАФАС АЪЗОЛАРИ КАСАЛЛИКЛАРИ КЕЛИБ ЧИҚИШИДАГИ РОЛИ	65



20. Омарова А. О., Ердесов Н.Ж. ПРОБЛЕМА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ СЕЛЬСКОГО НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН ПИТЬЕВОЙ ВОДОЙ	67
21. Расулов Ш.М. СЎРОВНОМА ЎТКАЗИШ ОРҚАЛИ АҲОЛИНИНГ ЭХИНОКОККОЗ КАСАЛЛИГИ ТЎҒРИСИДАГИ БИЛИМ ДАРАЖАСИНИ БАҲОЛАШ	70
22. Рахмонбердиев М.А., Расулов Ш.М. ОИВ ИНФЕКЦИЯСИНИНГ ЮҚИШ ЙЎЛЛАРИНИНГ ЭПИДЕМИОЛОГИК ТАҲЛИЛИ ВА ПРОФИЛАКТИКАСИ	74
23. Садвакасова Ж.Б. ПРОБЛЕМА ОБМЕЛЕНИЯ СЫРДАРЬИ В СЛЕДСТВИЕ ГЕОПОЛИТЕЧЕСКОГО ПОЛОЖЕНИЯ СТРАН ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ	77
24. Саидова. С.А, Азимова М.К, Мансурова Н.С. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ВОДОПОЛЬЗОВАНИЯ СЕЛЬСКОГО И ГОРОДСКОГО НАСЕЛЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАНА ОБЛАСТИ ФЕРГАНЫ	80
25. Салимова М. Р., Муминова О. СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ТИЗИМИДА ҚАНДЛИ ДИАБЕТ КАСАЛЛИГИДА ҲАМШИРА ПАРВАРИШИ	83
26. Саломова Ф.И., Ашурбоев Ф.А. СОВИД-19 ПАНДЕМИЯСИ ДАВРИДА БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАРНИНГ ЮҚУМЛИ ВА ЮҚУМСИЗ КАСАЛЛАНИШ ҲОЛАТИ	85
27. Самигова Н.Р., Кличев Ф.С., Набиев Х.Р., Рахимова Р.О. САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТРОИТЕЛЬНО-МОНТАЖНЫХ РАБОТ	87
28. Ташкенбаева У.А., Музапова У.Р. ТЕРИ ЭКЗЕМАСИНИНГ (ГЎШ) ИММУНОЛОГИК КЕЛИБ ЧИҚИШ КОНТСЕПЦИЯСИ	90
29. Тўлаганов Б. Б., Ризаев Ж. А., Тўхтаров Б.Э. ОРТОПЕД-СТОМАТОЛОГЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ ИШ ХАФТАСИ ДИНАМИКАСИДА ЎЗГАРИШИ	93
30. Турниёзова В.М. Худайберганов А.С., Исраилова Г.М. К ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ПАНСИОНАТАХ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОЙНЫ И ТРУДА	96
31. Федина И.Н., Панкова В.Б., Учуров А.Г. ФОРМИРОВАНИЕ ПАТОЛОГИИ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЫЛЕВОЙ НАГРУЗКИ	98
32. Хасанова О.Т., Зияева М.А., Махманов Д.М. АТМОСФЕРА ҲАВОСИНИ САНОАТ ЧИҚИНДИЛАРИ БИЛАН ИФЛОСЛАНИШИГА ҚАРШИ КУРАШ ЧОРАЛАРИ	100
33. Холбеков Б.Б. ПАРАДОНТОЗ КАСАЛЛИГИНИНГ ЭТИОЛОГИЯСИ ВА ДАВОЛАШДА ЯНГИЧА ЁНДАШУВЛАР	103
34. Худайберганов А.С., Файзибоев П.Н., Махмудова М.Х. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ НАССР СИСТЕМЫ В ПРОИЗВОДСТВЕ КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ	105
35. Чуенко Н.В., Савченко О.А., И.И. Костюк, Ступа С.С. ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ДОКТРИНА ОХРАНЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ В ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ	107
36. Шадыбек А., Рахметова Б.Т. ИЗУЧЕНИЕ И ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА НАКОПЛЕНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ ОТХОДАМИ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН	109
37. Шеркўзиева Г.Ф., Аллаярова Г.А., Бойсариева М., Эгамбердиева З. ШАХАР АТМОСФЕРА ҲАВОСИНИ АВТОТРАНСПОРТ ВОСИТАЛАРИ БИЛАН ИФЛОСЛАНИШИНИ ТАҲЛИЛ НАТИЖАЛАРИ	112



38. <i>Шерқўзиёва Г.Ф., Саломова Ф.И., Садуллаева Х.А. СОФЛОМ ТУРМУШ ТАЪЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА СУЗИШНИНГ РОЛИ</i>	115
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

TEZISLAR

1. <i>Abdovakhitova I.N., Toxtayev G.Sh., Elboboyev B.A., Kurbanov B.B. THE INCIDENCE OF OCCUPATIONAL DERMATOSES.</i>	118
2. <i>Abduvaliyeva F.T., Azizova F.L. MAHALLIY SUV TA’MINOTI (BURG’ULI QUDUQLAR) SUVINING MINERAL TARKIBINI AHOLI SALOMATLIGIGA TA’SIRI.</i>	119
3. <i>Abdukadirova B.Y. SHIFOKORLARNING MEHNAT SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA RAQAMLASHTIRISHNING FUNKSIONAL IMKONIYATLARI.</i>	120
4. <i>Абдукадирова Л.К. БОЛАЛАР БОҒЧАСИ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРИНИНГ ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ ХОЛАТИНИ ЎРГАНИШ.</i>	122
5. <i>Abdullayeva O.Y., Ganiyeva K.Sh. BENEFICIAL PROPERTIES OF ZAM ZAM WATER</i>	126
6. <i>Абдуллаева Ў.Й., Фаиева Х.Ш. SMOG - ЗАМОНАВИЙ ЖАМИЯТНИНГ ЖИДДИЙ ЭКОЛОГИК МУАММОСИ.</i>	123
7. <i>Abdulxakimov A.R., Fattaxov N.X. ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ УШНОЙ РАКОВИНЫ</i>	127
8. <i>Abdulxakimov A.R., Fattaxov N.X. DEPENDENCE OF THE MORPHOLOGY OF THE OUTER EAR ON VARIOUS CAUSES</i>	128
9. <i>Abdulxakimov A.R., Fattaxov N.X. FEATURES OF THE STRUCTURE OF THE AURICLE</i>	128
10. <i>Abdulxakimov A.R., Fattaxov N.X. THE INFLUENCE OF DEVELOPMENTAL ABNORMALITIES ON THE MORPHOLOGY OF THE OUTER EAR.</i>	129
11. <i>Abdulxakimov A.R., Fattaxov N.X. VARIOUS RELATIONSHIPS IN THE FORMATION OF THE OUTER EAR</i>	129
12. <i>Abdulxakimov A.R., Fattaxov N.X. СВОЕОБРАЗНЫЕ КАЧЕСТВА УХА У ЧЕЛОВЕКА.</i>	130
13. <i>Ablaqulov I.D., Tuxtarov B.E., Valiyeva M.U. SIL KASALLIGINING OLDINI OLISHDA PROFILAKTIK CHORA-TADBIRLARNING AHAMIYATI</i>	131
14. <i>Alisherov T.A., Nurmatov B.Q., Shodmonov B.B. BOSMAXONA ICHKI MUHIT NOMUVOFIQ MIKROIQLIM OMILLARINI O’RGANISH VA GIGIYENIK VAHOLASH</i>	132
15. <i>Amanova A.D., Musina A.A., Suleymenova R.K., Abildayeva A.K., Raynbek M.R. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА СБОРА И ХРАНЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ОТХОДОВ В СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ПОЛИКЛИНИКАХ Г.АСТАНА</i>	134
16. <i>Ахмадалиева Н.О., Тoшматова Г.О., Ниязова О.А. ИЗУЧЕНИЕ И ОЦЕНКА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ УСЛОВИЯХ</i>	135
17. <i>Axmedova S.T., Usmanov Sh.N., Safarov Sh.B. BOLALARI ORASIDA VIRUSLI GEPATIT A KASALLIGINING TARQALGANLIGI VA UNING PROFILAKTIKASINI TAKOMILLASHTIRISH</i>	136
18. <i>Ahmedova D.B., Xashirbayeva D.M. BRONXOPULMONAR TIZIM PATOLOGIYASI BO’LGAN PROFESSIONAL BEMORLARDA «BRONXONORM» VA «HILOBRONX» BIOLOGIK FAOL QO’SHIMCHALARINING SAMARASI</i>	137
19. <i>Ahmedova D.B., Xashirbayeva D.M. KASBIY XARAKTERGA EGA O’PKA PATOLOGIYASINI O’RGANISHNING KLINIK VA ASBOV-USKUNAVIY USULLARI</i>	139
20. <i>Berdiyev A.X., Shaymardonov B.X., Jalilov J.J. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОСЛОЖНЕНИЙ, СВЯЗАННОЙ С ОКАЗАНИЕМ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ</i>	141



21. Bobomuratov T.A., Akhmadaliyeva N.O., Imamova A.O., Shonazarov A.Z. HIGENIC IMPACT OF HIGH AND LOW TEMPERATURE ON HEALTH OF HUMAN ORGANISM	142
22. Бокова З.А. Зейнолдина А.С ШУМОВОМУ ЗАГРЯЗНЕНИЮ В РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ ПОДВЕРЖЕНЫ ЖЕНЩИНЫ, НЕЖЕЛИ МУЖЧИНЫ.	143
23. Ветрова О.В., Истомин А.В. СОЗДАНИЕ ОБУЧАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ РАБОТАЮЩИХ НА ВРЕДНЫХ ПРОИЗВОДСТВАХ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЕЕ ВНЕДРЕНИЯ	145
24. Ғойибназарова. К.Ш. ТИББИЙ ЧИКИНДИЛАР ТУФАЙЛИ КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН НОЗОКОМИАЛ ИНФЕКЦИЯЛАР ПРОФИЛАКТИКАСИ	148
25. Данаев Б.Ф., Ибрагимов А.У., Хаитова Ш.И. АҲОЛИНИНГ ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ САЛОМАТЛИККА ТАЪСИРИ	149
26. Донаев Б.Ф. ШЕРОБОД ЦЕМЕНТ ЗАВОДИ ИШЧИЛАРИНИНГ ТИББИЙ КЎРИК НАТИЖАЛАРИНИ САНИТАР ГИГИЕНИК ТАҲЛИЛИ	151
27. Дорджиева Б.М., Бомштейн Н.Г., Истомин А.В., Учуров А.Г. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ	152
28. Жалолов Н.Н., Нуриддинова З.И., Қобилжонов Ш.Р., Имамова А.О. ГЛАВНЫЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА И ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ	153
29. Жалолов Н.Н., Жўрабоев М.Т., Қобилжонов Ш. Р. ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ СПОРТЧИЛАР ЮҚОРИ НАТИЖАЛАРИ ГАРОВИ	155
30. Жуманова С.Г., Нажмутдинова Н.А., Нурузова З.А. САНОАТ ЧИКИНДИЛАРИ АСОСИДА ОҚАВА СУВЛАРНИ ТОЗАЛАШ УЧУН ИОНИТЛАРНИ ОЛИШ	157
31. Ибрагимов П.С., Тухтаров Б.Э., Валиева М.У. БРУЦЕЛЛЁЗ КАСАЛЛИГИНИНГ ЭТИОЛОГИЯСИ ВА ЭПИДЕМИОЛОГИЯСИ	158
32. Ибрахимова Ҳ.Р. ПАРАЗИТАР ИНВАЗИЯЛАНГАН КАТТА ЁШЛИЛАР ОРГАНИЗМИ ИММУН СТАТУСИ АСОСИЙ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ.	160
33. Itomaliyeva K. Anvarjonova S. THE ROLE OF LASER SURGERY WITH COMBINED TREATMENT FOR CENTRAL RETINAL VEIN THROMBOSIS	161
34. Искандаров Т.И., Романова Л.Х. ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ УДОБРЕНИЙ В СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО РЕСПУБЛИКИ	161
35. Искандарова Г.Т., Юсупхўжаева А.М. МАИШИЙ ОҚАВА СУВЛАРНИ САНИТАР-ГЕЛМИНТОЛОГИК ТАВСИФИ	162
36. Истомин А.В., Сааркоппель Л.М. К ВОПРОСУ О СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ ПРОМЫШЛЕННЫХ РЕГИОНОВ	163
37. Каиргельды Ж.М., Ерденева Г.К. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОХРАНЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	165
38. Каримджанов И.А., Исканова Г.Ҳ, Исроилова Н.А., Мадаминова М.Ш. БОЛАЛАРДА ЖУВЕНИЛ РЕВМАТОИД АРТРИТДА КАТАМНЕСТИК КУЗАТУВ НАТИЖАЛАРИ	167
39. Кенжабаев Д., Хамракулова М.А. ТОҒ КОН ҚОРҲОНАЛАРИДА ИШЛАГАН ИШЛОВЧИЛАРДА УЧРАЙДИГАН КАСБИЙ БРОНХИТЛАРНИНГ КЛИНИКАСИ	168
40. Кенжабаев Д. ТОҒ КОН ҚОРҲОНАЛАРИДА УЗОҚ ВАҚТ ЧАНГЛИ КАСБИЙ БРОНХИТЛАРНИ ПРОФИЛАКТИК ЧОРАЛАРИ	168
41. Кобилова Г.А. БУХОРО ВИЛОЯТ АҲОЛИСИНИ СУВ ТАЪМИНОТИ ҲОЛАТИ	169



Из ведущих направлений профилактики ожирения в детском возрасте является пропаганда здорового питания среди населения. Необходимо прекратить потребление высококалорийных и низким содержаниями полезными веществами продуктов.

Заключение. Дети склонны к ожирению в зрелом возрасте, и у них высокая вероятность появления таких неинфекционных болезней, как диабет и сердечно-сосудистые заболевания в более молодом возрасте. Избыточный вес и ожирение, а также связанные с ними болезни, в значительной степени можно устранить. Для этого профилактике ожирения детей необходимо уделять первоочередное внимание. Кроме того, важно устранить факторы, вызывающие ожирение, и также улучшение рациона питания, увеличение физической активности детей.

Литература

1. Williams SE, Greene JL (2018) Childhood overweight and obesity: Affecting factors, education and intervention. *J Child Obes* Vol No 3 Iss No 2: 9.
2. А. В. Карпушкина, Н. А. Геппе, Профилактика ожирения у детей в системе здравоохранения. *Pediatrics* No. 13 (114) / 2015
3. Бейсбекова А.К., Байтенова А.Н., Датхабаева Г.К., Избыточная масса тела и ожирение у детей: причины, последствия, профилактика. **Научно-практический медицинский журнал Вестник КазНМУ**. 12 Feb 2018
4. Бочарова О.В., Теплякова Е.Д. Ожирение у детей и подростков — проблема здравоохранения XXI века. *Казанский мед. ж.* 2020; 101 (3): 381–388. DOI: 10.17816/KMJ2020-381
5. Доклад комиссии по ликвидации детского ожирения/ Всемирная организация здравоохранения, 2016 г.
6. Нетребенко О. К., Украинцев С. Е., Мельникова И. Ю. Ожирение у детей: новые концепции и направления профилактики. Обзор литературы. *Вопросы современной педиатрии*. 2017; 16 (5): 399–405. doi: 10.15690/vsp.v16i5.1804

ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ СПОРТЧИЛАР ЮҚОРИ НАТИЖАЛАРИ ГАРОВИ.

Жалолов Н.Н., Жўрабоев М.Т., Қобилжонова Ш. Р.

Тошкент Тиббиёт Академияси

Бугунги кунда спорт соҳасидаги муҳокама қилинадиган мавзулардан бири бу спортчилар тўғри овқатланишидир[1].

Олиб борилган илмий тадқиқотлар спортчилар овқатланиш ратсионининг бир қатор ўзига хос хусусиятлари мавжудлигини кўрсатади. Айниқса, катта спортда юқори натижаларга эришиш учун мунтазам шуғулланиш ва спортчилар моддалар алмашинувида катта эътибор бериш кераклигини тақозо қилади[3]. Бу борада йиғилган маълумотлар таҳлили спортчи овқатланишида қуйидаги асосий бешта қоидага амал қилиш зарурлигини кўрсатади:

1. Спортчининг тегишли қувват билан таъминланиши у сарфлаган умумий қувватга мос келиши.
2. Овқатланишда озиқ моддалар, сув, витаминлар ва минерал моддалар умумий микдорининг ва бир-бирига нисбатини спорт тури, бажариладиган жисмоний зўриқиш тезлиги, давомийлиги ва кўламига қараб белгилаш.
3. Мусобақага тайёрланиш, мусобақа даври ва мусобақадан кейинги даврларда ўзига хос ҳолда овқатланишни талаб қилади.
4. Мувофиқ овқатланишни белгилашда спортчи организмнинг физиологик, биокимёвий хусусиятлари, миллий анъаналар ҳамда иқлим шароитларини ҳисобга олиш лозим[4].

Бажариладиган ҳар қандай жисмоний иш унинг ҳажми, тезлиги ва кўламига кўра тегишли микдорда озиқ моддалар талаб қилади. Организмнинг бундай овқатга бўлган умумий

эхтиёжи яна унинг жинси, об-ҳаво шароитлари, асаб-руҳий кечинмаларига қараб ҳам турлича бўлади.

Жисмоний фаолият учун витаминлар ҳамда минерал моддалар ҳам асосий ўрин тутлади. Чунки улар организмдаги турли биологик, физиологик жараёнлар ва модда алмашинувида фаол иштирок этади, ҳамда хужайра ва тўқималарнинг таркибий қисми ҳисобланади. Шундай экан, турли спорт турлари билан шуғулланишда истеъмол қилинадиган овқатнинг ҳажми, таркибида улар билан қабул қилинган қувват миқдорини билиш муҳим амалий ва назарий аҳамиятга эга масаладир[4]. Қуйидаги жадвалларда ҳар хил спорт турлари билан шуғулланганда истеъмол қилинадиган меъёрий овқатнинг энергетик қиймати ва баъзи витаминларга талаб миқдори келтирилган:

Спорт турларига кўра овқат ратсионинг энергетик қиймати[2]

Спорт турлари	Еркаклар,		Аёллар,	
	Кдж	ККал	Кдж	ККал
Валлейбол, баскетбол	17572-18828	4200-4500	15062-15889	3600-3800
Футбол	18409-20083	4400-4800		
Масофага югуриш, Қисқа сакраш, Диск отиш	15480-17572	3700-4200	13388-15062	3200-3600
Кураш:	20920-2312	5000-5500	17572-29664	4200-7000
Енгил вазинда,	17572-18828	4200-4500	14450-15380	3400-3800
Ўрта вазинда,	20920 гача	5000 гача	15480-16736	3800-4000
Оғир вазинда	25104 гача	6000 гача	17154-17782	4100-4200
Сув спорти	20920 гача	5000 гача	175720 гача	4200 гача
От спорти	17991-20083	4300-4800	15480-17154	3700-4100

Тайёрланиш босқичида спортнинг барча турлари билан шуғулланувчилар учун витаминларга бой маҳсулотларни кўпроқ истемол қилиши мақсадга мувофиқдир. Айтиб ўтилганидек витаминлар умумий моддалар ва қувват алмашинув жараёнини мақсадга мувофиқ равишда қайта шакллантиришга олиб келади[5].

Мусобақа кунларидаги овқатланиш кундалик машқ пайтларида бўладиган овқатланишдан бирмунча фарқ қилади: мусобақага оч ҳолда қатнашмаслик; старт олдида иложи борича суюқликларни кам истеъмол қилиш; овқатни меъда-ичак тизимида қанча вақт сақланишини ҳисобга олиш; кийин ҳазм бўладиган таомларни истемол қилмаслик; агар стартлар орасида вақт етарли бўлса тез ҳазм бўладиган таомлардан, ичимликлардан кам миқдорда тановул қилиш; финишдан кейин кўп вақт ўтмасдан мева шарбати, кисел ичиш бу мусобақа пайти кўп миқдорда сарф бўлган углеводлар ўрнини босади[7].

Машқ қилишни овқатланишдан камида 2-3 соат ўтгандан кейин бошлаган маъқул. Мусобақалар шароитида бу вақт, 3,5 соатгача чўзилади. Машқ тугагандан кейин эса камида 30-40 дақиқа ўтказиб овқатланиш тавсия этилади[7].

Хулоса: Ҳар хил спорт билан шуғулланувчилар орасида тўғри овқатланиш масаласи ҳал қилинса, спортчиларда қувват балнсини тўғри тақсимланади, моддалар алмашинуви яхшиланиб организмнинг тез чарчаши ва гиповитаминозларинг келиб чиқиши камайтирилади, турли овқат қўшимчаларининг кам истеъмол қилиниши ҳиссобида маълум даражада иқтисодий тежамкорликка эришилади ва ҳу ҳиссобида спортчиларнинг қўлга киритиладиган натижалар юқори бўлишига олиб келади .

Адабиётлар:

1. «Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения (на примере футбола)»: Спорт; М.; 2018
2. Овқатланиш гигиенаси Г.И.Шайхова 2012 й. 367 бет
3. Особенности спортивного питания. Жалолов Н.Н., Махкамова Д.Б., Олимова Э.А., Болтаев М.М.“Тиббиётдаги замонавий илмий тадқиқотлар: Долзарб муаммолар,



ютуклар ва инноватсиялар” мавзусидаги халқаро илмий-амалий конференция Материаллари тўплами. 2022- йил 13-май. Термиз. 164-165 бет.

4. Питание в спорте/ Учебно-методическое пособие/ под ред. В. А. Заборовой. - М. : Физическая культура, 2011.-107 с
5. Питание спортсменов. Часть 1. – Липецк,ГБУ ЛО ОК СШОР, 2017. – 21 с.
6. Розенблюм К. А. Питание спортсменов. Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми. М. : «Олимпийская литература», 2014. 536 с.
7. Руководство по организации рационального питания спортсменов по олимпийским видам спорта/ Худайбергенов А.С., Садиков А.А., Отажонов И.О., Хегай Л.Н.// Ташкент – 2019

САНОАТ ЧИКИНДИЛАРИ АСОСИДА ОҚАВА СУВЛАРНИ ТОЗАЛАШ УЧУН ИОНИТЛАРНИ ОЛИШ

¹Жуманова С.Г., ¹Нажмутдинова Н.А.,²Нурузова З.А.

¹-Тошкент архитектура қурилиш институти, ТТА

Ионалмашувчи ва комплекс ҳосил қилувчи функционал полимерлар олиш,уларни синтез жараёнларини фундаментал томонларини тадқиқ қилиш ҳамда ривожлантириш ҳозирги замон физикавий ва юкоримолекуляр бирикмалар кимёсининг долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади [1]. Ионит ва поликомплексонлар хоссаларининг ҳосил бўлишининг физик-кимёвий хусусиятларини ўрганиш ушбу муаммони ечишда асосий восита ҳисобланади ҳамда синтез жараёнларини бошқариш орқали керакли таркиб ва комплекс хоссага эга бўлган ионалмашувчи полимер материаллар олиш имкониятларини яратади. Комплекс хоссали сорбентлар учун, айниқса, селективлик хоссаси аҳамиятли. Селективликни оширишининг асосий йўли эса ионалмашув материалларни ташкил қилувчи полимер молекулалари таркибига ютилаётган маҳсулотга нисбатан мойиллиги юкори бўлган, функционал гуруҳларни махсус кетма-кетликда жойлаштириш ҳисобланади.

Бугунги кунда дунёда ионалмашувчи толасимон сорбентлар олиш кинетикаси ва механизмини тадқиқ қилиш, уларнинг физик-кимёвий хоссаларини ўрганиш, афзалликларини ёритиш ҳамда металл ионлари анализи бўйича, экология ва гидрометаллургиядаги технологик муаммоларни ечишга қаратилган устивор йўналишларда илмий изланишлар олиб борилмоқда.

Адабиётлар таҳлили натижалари шуни кўрсатадики, илгаридан полиакрилонитрил модификациясига катта эътибор қаратиб келинган. Жумладан, хориж ва ўзбек олимлари ўз илмий изланишларида полиакрилонитрилнинг нитрил гуруҳларини кимёвий ўзгартиришга учратиб ионалмашувчи полимерлар синтез қилиш муаммоларини ечишга катта ҳисса қўшганлар. Бунда, асосий эътибор полиакрилонитрилни гидролиз қилиш йўли билан нефть кимёси саноатида қўлланиладиган сувда эрувчи полимерлар олишга қаратилган.

Бироқ, айни полимернинг, айниқса, Фридель-Крафтс катализаторлари билан модификациялаш жараёнининг физик-кимёвий қонуниятлари ва улар асосида поликомплексонлар олишнинг амалий усуллари ўрганилмаган. Янги турдаги толасимон ионит ва поликомплексонлар олиш, хоссалари физик-кимёвий қонуниятларини тадқиқ қилиш, махсус комплекс хоссага эга бўлган полимер материаллар яратиш имконини беради [2].

Илмий изланишларда ПАН- толаси чиқиндисини фосфор тутган бирикмалар билан Фридель-Крафтс реакцияси асосида кимёвий модификациялашнинг физик-кимёвий қонуниятлари аниқланди.

«Нитрон» толасининг Фридель-Крафтс катализаторлари билан таъсирланиши 333-393К да олиб борилган, аммо ушбу шароитда «нитрон» толаси хоссаларида ўзгариш кузатилмади, яъни ушбу шароитда «нитрон» толаси -CN гуруҳлари билан PCl_3 орасида реакция бормаган. Шунинг учун модификациялаш реакциясига гидросиламин (ГА) билан қисман ишланган, яъни активланган «нитрон» ишлатилди. Бунда ГА билан модификацияланган тола HCl бўйича ион алмашув сизимига 1 мг-экв/г га тенг бўлган. Кейинги реакция 373К да 5 соат давомида

