



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI  
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI



## SOG'LOM TURMUSH TARZI

XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN

## HEALTHY LIFESTYLE

INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ



17 fevral 2023 yil,  
Toshkent sh.

«Sogʻlom turmush tarzi» 2023 yil 17 fevral

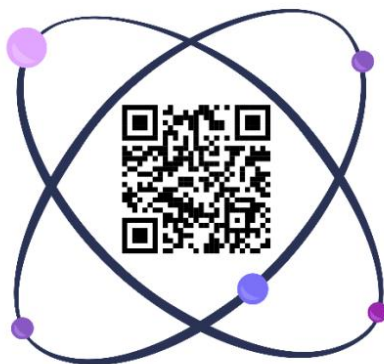


**O'ZBEKISTON  
RESPUBLIKASI SOG'LIQNI  
SAQLASH VAZIRLIGI**



**TOSHKENT TIBBIYOT  
AKADEMIYASI**

**2023 yil 17 fevralda oʻtkazilgan  
«SOGʻLOM TURMUSH TARZI»  
mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyada  
chop etilgan tezislarni  
TOʻPLAMI**



**(Tezislarning originalligini tekshirish uchun QR kodni skaner qiling)**

**Toshkent – 2023**

**MUNDARIJA**

<b>I-BOʻLIM. BOLALAR VA OʻSMIRLAR JAMOASIDA SOGʻLOM TURMUSH TARZINING TUTGAN OʻRNI</b>	<b>5</b>
Ashurbayev F.A., Salomova F.I., Xakimova D.S. Koronavirus pandemiyasi davrida oʻsmirlarning kunlik ratsional ovqatlanishining subyektiv tekshiruvini .....	5
Avezova G.S., Maxammatov A.E., Nurullayev B.T. Bolalar yoshlariga qarab salomatlik koʻrsatkichlarining oʻzgarishi .....	6
Avezova G.S., Umurzokova M.U. Talaba yoshlar va ularda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish .....	7
Bobomuratov T.A., Axmadaliyeva N.O., Imamova A.O. Hygienic assessment of nutrition of preschool children in Tashkent .....	8
Bobomuratov T.A., Axmadaliyeva N.O., Imamova A.O. The role of micronutrients in children's nutrition preschool age .....	10
Sagdullayeva M.A. Muddatidan oʻtib tugʻilgan bolalar salomatlik holati .....	11
Sagdullayeva M.A. Muddatidan oʻtib tugʻilgan bolalarning oʻsish va rivojlanishiga taʼsir qiluvchi xavf omillari .....	12
Turgunov S.T. Qoraqalpogʻiston Respublikasi tumanlari misolida maktabgacha taʼlim muassasalarida tarbiyalanayotgan 3 yoshdan 6 yoshgacha boʻlgan bolalarning koʻkrak qafasi tuzilishi koʻrsatkichlarini gigiyenik baholash .....	13
Xayitov J.B., Xaqqulov X., Ashurov J. Sport bilan shugʻullanuvchi bolalarda uchraydigan kasalliklarni oʻrganish .....	14
Атажанов Х.П., Оллаберганова Ш.М. Болаларни табиий ҳамда қўшимча овқатлантиришнинг ўзига хос аҳамияти .....	15
Атажанов Х.П., Оллаберганова Ш.М. Она сути билан овқатлантиришнинг гўдаклар саломатлигига таъсири .....	16
Атажанов Х.П., Якубов Д.М., Оллаберганова Ш.М. Эрта ёшдаги болаларда эшерихиоз инфекциясини овқатланиш турларига боғлаб клиник кечиш хусусиятларини ўрганиш .....	17
Атамуратова А.С. Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчилари жисмоний тайёргарлик даражасининг гигиеник аҳамияти .....	18
Камилова А.Ш., Холмонов Д. Мактаб ёшидаги болалар орасида гижжа касалликлари профилактикасида соғлом турмуш тарзининг ўрни .....	19
Камилова Р.Т., Исакова Л.И., Тиллаева Ш.О., Тиллаева Ш.О., Турғунов С.Т. Характеристика физического развития дошкольников города и села Каракалпакстана .....	20

Камилова Р.Т., Исакова Л.И., Шоюсупова Х.Б. Гигиенические аспекты изучения заболеваемости детей в зависимости от санитарно-гигиенических условий в дошкольных образовательных организациях разного типа .....	21
Камилова Р.Т., Носирова А.Р. Овқатланишни ташкил этилишига боғлиқ ҳолда ўқувчиларнинг руҳий-эмоционал ҳолатларини қиёсий баҳолаш .....	22
Кузнецова В.В. Гигиеническая оценка нутритивного статуса у детей дошкольного возраста с учетом факторов риска и разработка мобильного приложения .....	23
Махамматқулов Х.Э., Турғунов С.Т. Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг психозэмоционал ҳолати ва функционал ривожланиш даражасини гигиеник баҳолаш .....	24
Нуруллаев Ё.Э., Турғунов С.Т. Мактаб ёшидаги болаларнинг нафас олиш тизимини гигиеник баҳолаш .....	25
Оманова А.С. Мактабларда спорт мусобақалари ва жисмоний тарбия дарсларида жароҳатланишининг олдини олишда соғлом турмуш тарзи қоидаларининг тутган ўрни .....	26
Равшанова М.З., Тошматова Г.А. Влияние питания на здоровье школьников обучающихся в городских и сельских условиях .....	27
Фаттахова Ф.А. Болалар кунлик овқатланишни гигиеник таҳлили .....	29
Фаттахова Ф.А. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар орасида кальций етишмовчилигини олдини олишга қартилган гигиеник тавсиялар .....	30
Хайдаров Ш.М. Мактабгача таълим ёшидаги тез-тез касалланувчи болаларнинг кунлик рационда биологик фаол қўшимчаларга қўйилган гигиеник талаблар ....	31
Хайдаров Ш.М. Тез-тез касалланувчи болаларнинг овқатланишига қўйиладиган гигиеник талаблар .....	32
Шаниязов А.Ж. Оролбўйи минтақасида мактабгача тарбия ёшидаги болалар ривожланишни яхшилашга қартилган гигиеник тавсиялар .....	33
Шаниязов А.Ж., Эрматов Н.Ж. Солиева М.Н. Мактабгача таълим ташкилотларида болалар овқатланишни гигиеник таҳлили .....	34
Эрматов Н.Ж., Ишназаров Ш.П., Солиева М.Н. Мактабгача таълим ташкилотларида тарбияланаётган болалар кунлик рационда С витамин билан таъминланган ҳолатини гигиеник таҳлили .....	35
Эрматов Н.Ж., Шаниязов А.Ж., Солиева М.Н. Оролбўйи минтақасида мактабгача тарбия ёшидаги болалар кунлик рационда витаминларни гигиеник таҳлили .....	36
Эрматов Н.Ж., Юсуфов Н.И. Мактаб синфхоналарининг ички муҳитини гигиеник таҳлили .....	37

<b>II – BO‘LIM. SOG‘LIQNI SAQLASHDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI</b>	<b>38</b>
Eshdavlatov B.M. Bolalarda sog'lom va to'g'ri turmush tarzi .....	38
Fayziyeva M.F., Eshdavlatov B.M., Mirsaidova X.M. Sog'lom turmush tarzi asoslari .....	39
Iskandarova G.T., Abdullaev M.A. Formation of a healthy lifestyle in persons with occupational allergy .....	40
Ma'rupova M.R. Ayollar gimnastikasi va sog'lom turmush tarzi .....	41
Ma'rupova M.R. Turmush tarzi va reproduktiv salomatlik .....	42
Otajonov I.O., O'rinov A.M. Jigar kasalliklari bo'lgan bemorlarning ijtimoiy-gigiyenik xavf omillarini tahlili .....	43
Yusupova O.B., Do'schanov B.A. Salomatlikni mustahkamlashda sog'lom turmush tarzining ahamiyati .....	44
Абдуллаев Р.Б., Якубова А.Б. Женщины курящие табак «нас» и язва желудка .....	45
Абдуллаева Д.Г. Здоровый образ жизни и профилактика пищевой аллергии .....	46
Абдуллаева Д.Г., Йулдошев А., Ибодуллаев С., Носиров Ж. Факторы риска ожирения у детей, подростков и взрослых .....	47
Абдуллаева Д.Г., Ишназаров Ш.П., Фаттахова Ф.А., Турсунов К.Н. Факторы риска ожирения у детей, подростков и взрослых .....	48
Абдуллаева Д.Г., Камилов Ж.Д. Современный взгляд на здоровый образ жизни .....	49
Абдуллаева Д.Г., Хакбердиев Х.Р., Рахимова Д.И., Норкулов С.Ж., Цой В.А. Роль здорового образа жизни при профилактике аллергических заболеваний .....	50
Абдуллаева Д.Т., Абдуллаева Д.Г., Сайфиддин Қ., Рахмиддинова Д. Семизлик ва метаболик касалликлар профилактикаси .....	51
Азимова М.К., Азимов А.М., Меликузиев А.А., Мирзакаримова С.Р., Сохибова Г.Ю. Абу Али Ибн Сино соғлом турмуш тарзи тўғрисида .....	52
Арипова В.Б. Основные формы национального здорового образа жизни .....	53
Атаниязова Р.А., Исакова Л.И., Усманова М.И. Санитарно-гигиенические условия для гигиены тела как основа здорового образа жизни .....	55
Атоева М.А., Хакимов Т.Б. Абу Али Ибн Сина – о здоровом образе жизни .....	56
Ахмедова Д.М., Тохтамуратова З.Ш. Результаты опроса приверженности к здоровому образу жизни женщин среднего и пожилого возраста .....	57
Джуманазарова А.Ж. Профилактика метаболического синдрома у детей и подростков .....	57

Ибрагимова Д.Ю., Ибрагимов М.Н., Халилов А.М., Болтабоев А.М. Влияние физических тренировок в домашних условиях на клинико-функциональные показатели и качество жизни больных ишемической болезнью сердца .....	58
Камилова А.Ш., Холмонов Д. Пропаганда здорового образа жизни при гельминтных заболеваний у детей .....	60
Каримов Х.В., Ахадов А.О., Йўлдошев С.У., Карабаев З.А. Мактабгача таълим ташкилотлари тарбияланувчилари овқат рационидаги озика моддаларин таҳлил қилиш .....	61
Мартыненко А.В., Ильницкий А.Н. Феномен кавказского долголетия: миф или реальность? на примере адыгов .....	62
Мирзаева Ф.Ф., Ҳамракулова М.А., Кенжаев С.М. Нон пишириш корхоналаридаги ходимларнинг юрак-қон томир тизими касалликларига чалиниш хавфини камайтириш .....	63
Отажонов И.О., Йўлдошев С.У., Каримов Х.В., Ахадов А.О., Файзибоев С.С. Сурункали буйрак касаллиги бўлган беморларда касалликнинг хавф омиллари .....	64
Отажонов И.О., Карабаев З.А., Каримов Х.В., Ахадов А.О., Файзибоев С.С. Сурункали буйрак касаллиги бўлган беморларнинг ҳаёт сифати кўрсаткичлари .....	65
Отажонов И.О., Каримов Х.В., Йўлдошев С.У., Карабаев З.А. Мактабгача таълим ташкилотлари тарбияланувчилари овқат рационидаги озиқ-овқат маҳсулотларига баҳо бериш .....	66
Хасанова М.И., Расулова Н.Ф., Аминова А.А. Основные принципы формирования здорового образа жизни .....	67
Холбеков Б.Б., Эрматов Н.Ж. Пародонтоз касаллигини олдини олишда гигиеник тавсиялари .....	69
Шайхова Г.И. Соғлом турмуш тарзи – саломатлик гарови .....	70
Шодиева М.С., Худойберганов М.Р. Социально – гигиенические факторы риска развития хеликобактер ассоциированной гастродуоденальной патологии у детей .....	72
<b>III-BOʻLIM. SOGʻLOM TURMUSH TARZIDA SOGʻLOM OVQATLANISHNING AHAMIYATI</b> .....	<b>73</b>
Abdilxayeva Z.A., Sabirov M.A., Ermatov N.J. Surunkali buyrak kasalliklarida davolovchi parhez ovqatlanishning ahamiyati .....	73
Abdilxayeva Z.A. Funktsional ovqatlanishning surunkali buyrak kasalliklarida tutgan oʻrni .....	74
Niyazova O.A., Akhmadaliev N.O., Khairullaeva L.G. Study and hygienic assessment of nutrition of students of higher educational institutions (Uzbekistan, Germany) .....	75

Rasulova N.F., Mirdadaeva D.D., Odilova M.A. Healthy nutrition for health .....	76
Rasulova N.F., Otashekhov Z.I., Sattarova Z.R. Healthy nutrition and factors affecting its formation .....	78
Toʻrayev B.Sh., Ochilova G.Sh. Toʻyib ovqatlanmaslik, fertillik va oʻrtacha umr .....	80
Кутлиев Ж., Хушвактов А., Рустамов А., Олтиев А. Ҳарбий спортчиларнинг уй шароитидаги овқатланиш рақонидаги ёғларнинг истеъмолини гигиеник таҳлил қилиш .....	81
Хажиев Д.Б. Псориаз билан хасталанган пациентларнинг овқатланиши тартибини гигиеник таҳлили .....	82
Хажиев Д.Б. Псориаз билан хасталанган пациентларда хасталикни олдини олишга қаратилган гигиеник тавсиялар .....	83
Хажиев Д.Б. Псориаз билан хасталанган пациентларни даволаш самарадорлигини ошириш йўллари .....	84
Шамуратова Н.Ш., Дусчанов Б.А., Рузметова Д.А. Қандли диабетда парҳез овқатланишнинг самарадорлиги .....	85
Шерқўзиева Г.Ф., Эгамбердиева З.З. Озиқ-овқат маҳсулотлари таркибидаги сув ва унинг аҳамияти .....	86
Эрматов Н.Ж., Мамасадиков Н.Ш. Жигарнинг турли этиологик захарланишларини олдини олишда функционал овқатланишни гигиеник баҳолаш .....	87
Якубова А.Б. Здоровое питание при хроническом гепатите проживающих в южном Приаралье .....	88
<b>IV–BOʻLIM. ATROF MUHIT GIGIENASI VA SOGʻLOM TURMUSH TARZI</b>	90
Ibragimova L.M., Valiulin R.I., Saidalikhoyayeva S.Z. The impact of lack of sleep on the professional activities of future doctors .....	90
Sadullayeva X.A., Salomova F.I., Mirsagatova M.R., Sultonov E.Ya. Ochiq suv havzalari suv namunalari tahlili .....	91
Абдукадирова Л.К., Иброхимова Д.И., Ғуломова Ш.Д. Ёшларнинг психоэмоционал ҳолатига уйқусизликнинг таъсири .....	92
Авезов М.И., Бакберганов П.М., Икромов И.М. Замонавий электротехника воситаларини эшитиш ва кўриш фаолиятига таъсири .....	93
Азизова Ф.Л., Абдувалиева Ф.Т. Фарғона вилояти сув таъминотининг ўзига хослиги .....	94
Азизова Ф.Л., Эрматов Н.Ж., Бурибоев Э.М. Тамаки саноатининг меҳнат давридаги салбий омилларининг ишчилар саломатлигига таъсири .....	95
Азизова Ф. Л., Адилова З. У. Болалар саломатлигига таъсир этувчи ижтимоий-гигиеник омиллар .....	96

Алимухамедов Д.Ш., Рустамов А.А., Кутлиев Ж.А., Хушвактов А.С. Полиэтилен кувурлар ишлаб чиқариш цехи иш жойлари хавосида газланганликни гигиеник баҳолаш .....	97
Атаниязова Р.А., Исакова Л.И., Бозаров Л.А. Оценка знаний и навыков по управлению твердыми бытовыми отходами в домохозяйствах .....	98
Искандарова Г.Т., Искандаров А.Б. Здоровый образ жизни и плавание .....	99
Карабаева Б.С. Состояние здоровья и физическое развития детей, проживающих в экологически неблагоприятных регионах Республики Узбекистан .....	100
Ли М.В. Развитие альфа-спектрометрических методов исследования окружающей среды в Узбекистане .....	101
Манасова И.С. Вредные факторы мукомольных промышленность в г.Бухара .....	102
Мирзакаримова М.А., Сагдуллаева Б.О. Сувнинг ифлосланишининг инсон организмга салбий таъсири .....	103
Ниязметов М.А., Султанов Б.Б., Куранбаев С.Б. Ичимлик суви таркибидаги қаттиқликни инсон саломатлигига таъсири .....	104
Садиков А.У., Хамракулова М.А., Убайдуллаева Н.Ф. Особенности нарушения функционального состояния органов пищеварения при остром отравлении децисом .....	105
Славинская Н.В. К вопросу рационализации режима труда и отдыха швей-мотористок ООО «Oqtera Akfa Servis» .....	107
Фатхуллаев Ш.Ш., Хамракулова М.А., Садиков А.У., Камалова М.А. Бош миянинг биокимёвий кўрсаткичларига тебранишининг кўп маротабалик таъсир кўрсатиши .....	108
Шахмуров Н.А. Охрана здоровья населения и окружающей среды при применении нового гербицида Октава .....	109
Шеркўзиева Г.Ф. Сув ва саломатлик .....	110
Эрматов Н.Ж., Ахмедова С.Т. Жанубий чегара минтақаларда тупроқнинг тозалигини сақлашнинг гигиеник чора-тадбирлари .....	111
Эрматов Н.Ж., Мамаризаев Х.О. Ташқи муҳит омилларининг аҳоли саломатлигига таъсирининг таҳлили .....	112
<b>V–BOʻLIM. TURLI YUQUMLI VA SOMATIK KASALLIKLARNI OLDINI OLISHDA SOGʻLOM TURMUSH TARZINING TUTGAN OʻRNI</b> .....	<b>115</b>
Abdullayeva Oʻ.Ya., Ganiyeva X.Sh. Maktabgacha yoshdagi bolalarning madaniy va gigiyenik koʻnikmalarini shakllantirish asoslari .....	115
Ahmadaliev N.O., Saidikarimova I.T., Makhkamova D.M. The ratio of students of universities to physical culture and sports .....	117



Ahmadaliyeva N.O., Po'latova N.O', Sagdullayeva Y.A. Giyohvandlik va yoshlarni giyohvandlikka qarshi bilimlarini baholash .....	118
Akramova D.Z., Jalilov F.S. Achchiq shuvoq dorivor o'simligining inson salomatligidagi o'rni .....	119
Berdimurodov B.P., Sanoev Z.I., Turdiyev P.Q. Bodomchasimon bezlar yallig'lanishida antibiotik guruhlarining samaradorligini o'rganish .....	120
Dadayeva N.B., Aliyeva K.K. Tizimli qizil yugurik va gerpevirus infeksiyasi ta'siri .....	121
Do'stmuxamedova R.Z., Yakubov D.R. Prevention of umbilical and inguinal hernias .....	121
Folatova A.A., Nabieva D.A., Matchanov S.Q., Kuchakov D.U. Podagra kasalligi bilan davolanuvchi bemorlarni dinamikada kuzatish va baholash .....	122
G'aniyev A.G., Qo'ziyev D.V., Abdullayev D.B. Bronxial astma va bolalar hayot sifatining xususiyatlari .....	123
Kodirova M.M. Physical activity and stress management .....	124
Ma'rupova M.R. Ayollar gimnastikasi va sog'lom turmush tarsi .....	125
Ma'rupova M.R. Ayollar jinsiy a'zolari yallig'lanish kasalligi endometrit .....	126
Matyazova F.R., Niyozmetov M.A., Sultanov B.B. Xorazmda mammografiya skrining tekshiruvini baxolash .....	127
Muhammad Arsalan Ali Sajid. A study to show the relationship of metabolic syndrome and its associated disorders with psychological stress .....	128
Muxsinov M.M. The impact of music education on the cognitive system and intellect of teenagers .....	129
Nurimbetova D.S., Magzumova N.M. Qog'onoq parda yorilishi bilan kelgan homilador ayollar xorioamnionit uchrash darajasi .....	129
Qarshiyeva Sh.M., Muminova Z.A. Ayollarda metabolik sindromning uchrash ko'rsatkichlari .....	130
Rasulova N.F., Teshabaeyva X.B., Muxiddinova I.A. Prevention of postural disorders .....	131
Saidova F.I. Semirishning insulinrezistentlik shakllanishiga ta'siri .....	132
Tursunova Z.A., Aripjanova Sh.S., Zufarov P.S. Assesment of the effectiveness of sea bands in nausea and vomiting in pregnancy .....	133
Zubaydullaeva M.T., Khamidova D.B., Mazhidov Sh. Assessment of vascular age in patients with metabolic syndrome .....	134
Zufarov P.S., Aripjanova Sh.S., Tursunova Z.A. Assesment of the effectiveness of sea bands in morning sickness .....	135

Абдуллаева У.Я., Ганиева Х.Ш. Этиология, патогенез, клиническая картина, диагностика и лечение стенокардии .....	136
Абдуманонов А.А. Оценки уровень здоровья население с использование автоматизированных систем измерение антропометрических данных человека .....	138
Даминова К.М., Искандарова Ш.Т. Использование технологий машинного обучения для профилактики риска материнских осложнений при беременности .....	140
Джалилова Г.А., Асадов Р.Х., Кравченко Л.Ш. Роль семейного врача в улучшении репродуктивного здоровья женщин .....	142
Джалилова Г.А., Расулова Н.Ф., Мухамедова Н.С. Борьба с ВИЧ-инфекцией в Узбекистане .....	144
Икромова Н.И. Семиришнинг олдини олишга замонавий қарашлар .....	146
Икромова Н.И., Абдуллаева Д.Г. Метаболический синдром и формирование здорового образа жизни .....	146
Искандарова А.И. Полость рта как входные ворота при инфекции Covid-19 .....	147
Кобилова Г.А. Аҳолини сифатли тиббий кўриқдан ўтказиш-аҳоли саломатлигини яхшилаш тадбиридир .....	148
Курбанниёзова Ю.А. Исследование влияние глицимеда, фитина и пирасетама на принудительное плавания мышей .....	149
Мирдадаев Ж.Ф. Болалар ва ўсмирларда учрайдиган кўкрак қафаси киррасимон деформациясини консерватив усулида даволаш натижалари .....	150
Мирдадаева Д.Д. Юрак кон томир касалликлари профилактикаси тиббий ижтимоий аҳамияти .....	151
Мирдадаева Д.Д., Одилова М.А., Саттарова З.Р. Эмпатия и синдром эмоционального выгорания у медицинских работников, работающих в реанимационном отделении .....	152
Расулов У.М. Ацетилятоный статус: изучение иммуно-гемопозза и пути их коорекции с очищенным комплексом детоксиомы .....	153
Расулов У.М., Расулов Ф.Х., Хамракулов Т.З. Влияние растительного препарата имбира на первичный иммунный ответ с типом ацетилирования .....	154
Расулов Ф.Х., Тешабоев А.М., Хамракулов Т.З., Абдуллаев Ф.А. Влияние растительных препаратов на конкуренцию антигенов в иммунном ответе .....	156
Султонов Р.К., Содиқова З.Ш., Хожаназарова С.Ж. Бир ёшгача бўлган гўдақларда ўпка бронх дарахтининг морфометрия курсаткичларини баҳолаш ....	157
Тешабоев А.М., Расулов Ф.Х., Юлчиева С.Т., Борецкая А.С. Влияние растительных препаратов на кооперацию Т- и В – лимфоцитов .....	158

Тиллаева Ш.О. Гигиеническая оценка полового развития пловчих-спортсменок .....	159
Хайитов И.Б. Эхинококкоз печени и сопутствующая патология: проблемы .....	161
Хайитов И.Б. Эхинококкоз печени: тактико-технические особенности .....	162
Хасанова М.А., Холматова К.И. Использование фитагглютинационный метод в судебно-медицинской экспертизы спермы .....	163
Хатира Новруз гызы Халафли. Эффективность санитарной агитации по усвояемости эпидемиологически значимых мер профилактики гельминтозов .....	164
Шукурджанова С.М., Нуритдинова Н.Б., Абдукадиров А.М. Улучшение приверженности к лечению у пациентов с ишемической болезнью сердца и артериальной гипертензией .....	166
Юлчиева С.Т., Расулов Ф.Х., Тешабоев А.М., Борецкая А.С. Влияние растительных препаратов на функциональную активность антигенспецифических цитотоксических Т-лимфоцитов .....	167
Яриев А.А. Влияние ассоциации полиморфизмов rs1799750 гена MMP1 и rs2276109 гена MMP-12 на развитие варикозной болезни нижних конечностей и ее тромботических осложнений .....	168
Яриев А.А. Связь полиморфизмов генов $tgf-\beta 1$ и $mthfr$ с развитием варикозной болезни и её тромботических осложнений .....	169
Ярмухамедова Д.З., Нуритдинова Н.Б. Артериал гипертония ва семизлик билан оғриган беморларни номедикаментоз даволашнинг самарадорлиги .....	170

shugʻullangan (mos ravishda 22,6%, 34,6%). 9,6% oʻgʻil bolalar va 17,0% qiz bolalar jismoniy tarbiya bilan umuman shugʻullanmasliklari qayd qilindi.

Ovqatlanish tartibiga rioya qilish sogʻlom umr koʻrish garovidir. Talaba-yoshlar salomatligiga bagʻishlangan koʻp tadqiqotlarda ularning ovqatlanish tartibi va sifati tahlil qilingan. Shu adabiyotlarda keltirilishicha, talabalar ovqatlanish tartibiga rioya qilishmaydi, xususan, ularning 65,0%i kuniga 1 mahal issiq ovqat isteʼmol qiladi. Soʻrovnoma natijalariga koʻra esa, 65,2% oʻgʻil bolalar va 47,2% qiz bolalar fast-fudlarni sevib isteʼmol qilishadi, deyarli har kuni ulardan foydalanishadi (rolton, chips, kirieshka va hk.). Talabalar yotoqxonasida yashaydigan barcha talabalar kuniga 1 mahal issiq ovqat isteʼmol qilishadi qolgan vaqtda talabalar shaharchasidagi oshxonalardan ovqatlanishadi, (asosan somsa, xonim, bulochka va hk.).

Zararli odatlarga yoshlikdan ruju qoʻyish salomatlikka katta zarar keltiradi. Talaba-yoshlarda zararli odatlardan tamaki, nos chekish 12,0% va spirtli ichimliklar isteʼmol qilishi (3,2%) aniqlandi. Sogʻlom turmush tarzi shuningdek, unumli mehnat, faol dam olish, badantarbiya va sport bilan shugʻullanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy gigienaga rioya qilish, oqilona ovqatlanish, zararli odatlardan oʻzini tiyish, har yili shifokor koʻrigidan oʻtib turish va shu kabi boshqa koʻplab tarkibiy qismlardan iboratdir. Talaba yoshlar bu bizning kelajagimizdir, shuning uchun ular yuqoridagilarni oʻz turmush tarziga tatbiq etsa, sogʻlom hayot kechiradi. Talabalarda bebaho boylik boʻlgan oʻz sogʻligʻini saqlashga toʻgʻri va masʼuliyatli munosabatda boʻlishi, sogʻlom turmush tarzi, oʻz hayot faoliyatini oqilona tashkil qilishi, salomatlik uchun zararli va xatarli odatlardan voz kechishi, sogʻlom boʻlishi, jismoniy va ruhiy jihatdan uygʻun kamol topishga yoʻnaltirilgan hayotiy falsafani shakllantirishga olib keladi.

## HYGIENIC ASSESSMENT OF NUTRITION OF PRESCHOOL CHILDREN IN TASHKENT

Bobomuratov T.A., Axmadaliyeva N.O., Imamova A.O.

Tashkent medical academy, Tashkent, Uzbekistan

**Aim:** Among the children of preschool educational institutions, according to the results of medical examinations, only about 20% are healthy, more than 50% have functional abnormalities, and 30% suffer from chronic diseases [3,4]. To a certain extent, this is facilitated by a decrease in the physical activity of children, defects in the organization of nutrition, accompanied by the use of refined foods, easily digestible carbohydrates, which contributes to the development of obesity, diabetes and other health problems in children [1,2,5]. It is well known that many diseases are associated with inadequate intake and imbalance in the body of vital macro- and microelements, primarily calcium, iron, selenium, iodine, zinc, and fluorine. There is no doubt that the correct technological process of food preparation plays a significant role in the organization of children's nutrition, which ensures minimal loss of nutrients and high quality of finished products [4, 5]. The purpose of this study was to study and compare the intake of macro- and micronutrients from the diets of children aged 3–7 years in organized and unorganized groups in Tashkent, taking into account the technology of cooking.

**Material and methods.** A study was made of the nutrition of children aged 3 to 7 years attending children's educational institutions (CHEI) in Tashkent: Group I - children who attend preschool № 111 (n=50), which cooks meals on outdated technological equipment with the predominant use of such thermal cooking techniques, such as boiling in a liquid medium, stewing, frying with a small amount of fat; Group II - children who attend kindergarten No. 71 (n=55),

which prepares dishes on modern high-tech equipment, using such methods of thermal culinary treatment as steaming, baking; Group III - children who do not attend kindergarten and eat at home (n=50). The 10-day diets of children attending preschool institutions were studied for the autumn-winter and spring-summer periods. To assess the total daily diet, a survey of parents was conducted, as well as interviews of parents whose children do not attend kindergarten.

**Results.** The distribution by health groups made it possible to give an integral assessment of the health status of preschool children. It has been reliably established that among the pupils attending kindergarten No. 71, there were more children assigned to the first health group, compared with children attending kindergarten No. 111. An analysis of the diets of children in this group indicates an insufficient content of vitamins B1, B9, C, A, D, K in them. This certainly affects health indicators. It is no coincidence that there were twice as many children in Preschool No. 111 assigned to the third health group as there were children attending Preschool No. 71, where new, modern cooking technologies were used. At the same time, an excessive intake of vitamins B5, B6, B12, E with diets was established. Vitamin PP was present within the physiological norm of consumption. It has been reliably established that, in contrast to the children of group I, the average daily calorie content of 10-day food rations for pupils of kindergarten No. 71 corresponds to the recommended norms. There were no significant differences between the intake of fats, carbohydrates and physiological norms of consumption ( $p>0.05$ ). The provision of diets with proteins is significantly higher than the physiological need ( $p<0.01$ ). The ratio of proteins, fats and carbohydrates in the diet was 1:1:4.3, respectively. Cooking technology used dishes in preschool educational institution No. 111 (cooking food with wet saturated water vapor and baking) ensures minimal loss of vitamins and minerals (about 5% of macro- and microelements, 5–10% of vitamins). The use of steam dishes stimulates the digestive process in children, normalizes metabolism and eliminates dysfunctions of the gastrointestinal tract. In addition, as a result of this heat treatment, the yield of finished products is significantly increased (the weight loss of stews is: with conventional heat treatment - 20%, in a combi steamer - 8%). The technology of cooking in preschool educational institution No. 111 contributes to a greater preservation of vitamins such as B2, B5, B6, B12, E in food and at the same time is accompanied by a smaller loss of vitamins B9, C, A, K than with the technologies used in cooking in preschool educational institution No. 71. Between the technology of cooking and indicators of children's health, the analysis established a relationship. It is not by chance that in preschool educational institution No. 111 there were twice as many children assigned to health groups 1 and 2 as there were children attending preschool educational institution No. 71, where outdated cooking technologies are used. deficiency of such important elements as fluorine, calcium and cobalt, the lack of which can lead to disruption of the growth and development of children. However, it should be pointed out that the losses of these elements with the cooking technology used in preschool educational institution No. 111 were less than those losses that occurred with the cooking technologies used in preschool educational institution No. 71.

**Conclusion.** A direct relationship has been established between the technology of cooking and the loss of nutrients in meals, which, of course, determines the quality of nutrition for children in preschool institutions. The use of modern high-tech equipment for cooking in Preschool No. 111, which allows, in particular, to use wet saturated water vapor when cooking food, ensures minimal loss of vitamins, macro- and microelements and meets physiological nutritional standards. The use of outdated technological equipment and outdated cooking technologies (cooking in a liquid medium with complete immersion of food in water, stewing, frying with a small amount of fat) does not allow preserving vital food components in the right amount, thereby

reducing the nutritional value of children. This was confirmed by studying the nutrition of children in group I. Studies on the example of the III group of children showed that most parents, due to insufficient knowledge in matters of cooking technology, cannot fully provide a full and balanced diet for children who do not attend preschool institutions. As a result of the research, it was found that in children of group II attending kindergarten No. 111, the number of those assigned to health groups 1 and 2 totaled 84.8%. Children assigned to the 3rd health group accounted for 15.2%. In group I of children attending kindergarten No. 71, these figures were 64.8 and 35.2%, respectively, in children not attending kindergarten, 59.8 and 40.2%, respectively.

#### **Literature.**

1. Detskoye pitaniye / Pod red. V. A. Tutalyana, I. Ya. Konya. M.: OOO «Meditsinskoye informatsionnoye agentstvo»; 2009. 952 p.
2. Malyshev V. K. Tikhaya revolyutsiya v pishchevoy promyshlennosti Rossii i mira. OOO «Potrebitelsky klub «SOZVEZDIYE»; 2010. 256 p.
3. Metodicheskiye ukazaniya goroda Moskvy «Organizatsiya pitaniya v doshkolnykh obrazovatelnykh uchrezhdeniyakh» (1-y Zamestitel rukovoditelya Departamenta obrazovaniya g. Moskvy L.E. Kurneshova 2007) Upravleniye Rospotrebnadzora po gorodu Moskve; 2007. 329 p.
4. Nauchnye osnovy zdorovogo pitaniya // Pod red. Tutalyana V. A. M.: «Panorama»; 2010. 816 p.
5. Normy fiziologicheskikh potrebnoyey v energii i pishchevykh veshchestvakh dlya razlichnykh grupp naseleniya Rossyskoy Federatsii: MR 2.3.1.2432-08.
6. Onishchenko G.G. Gigiyena i sanitariya. – Hygiene and sanitation. 2008;2:72-77.

## **THE ROLE OF MICRONUTRIENTS IN CHILDREN'S NUTRITION PRESCHOOL AGE**

**Bobomuratov T.A., Axmadaliyeva N.O., Imamova A.O.**

**Tashkent medical academy, Tashkent, Uzbekistan**

A diet balanced in terms of the main macro- and micronutrients is necessary to ensure the normal physical and neuropsychic development of a child in the period of early and preschool age. Nutritional support for a growing organism has a programming effect on it, including neuropsychic, immunological, and metabolic development. The pace of physical development of children, starting from the second year of life, a balanced diet for the main macro and micronutrients ensures normal growth and development of the child, and also helps to prevent the occurrence of such alimentary-dependent diseases as anemia, rickets, malnutrition, obesity, etc. For the harmonious development of a child at an early age, his diet should be balanced not only in terms of proteins, fats and carbohydrates, but also include vitamins, trace elements and minerals in sufficient quantities, the need for which increases significantly during the period of active growth.

In the 90s. 20th century A. Lucas published data on a fifteen-year follow-up of 926 premature babies. The aim of the study was to assess the psychomotor development of premature babies depending on the nature of feeding. During dynamic monitoring of children, it was found that by the age of 7.5 years, lower intelligence quotient (IQ) was noted in the group of children who received a standard mixture, and the IQ of children, who were breastfed, was comparable to that when feeding a specialized formula for premature babies.