



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.

«Sog‘lom turmush tarzi» 2023 yil 17 fevral

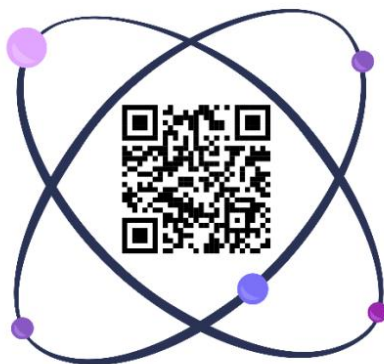


**O‘ZBEKISTON  
RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI  
SAQLASH VAZIRLIGI**



**TOSHKENT TIBBIYOT  
AKADEMIYASI**

**2023 yil 17 fevralda o‘tkazilgan  
«SOG‘LOM TURMUSH TARZI»  
mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyada  
chop etilgan tezislar  
TO‘PLAMI**



**(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 рухий-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> .....	<b>90</b>
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., Қутлиев Ж.А., Хушвақтов А.С. Полиэтилен қувурлар ишлаб чиқариш цехи иш жойлари ҳавосида 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., Қуранбаев 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
Шерқўзиева 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 shakillantirish 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 қон 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 имбиря 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



## **STUDY AND HYGIENIC ASSESSMENT OF NUTRITION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS (UZBEKISTAN, GERMANY)**

**Niyazova O.A., Akhmadaliev N.O., Khairullaeva L.G.**

### **Tashkent medical academy**

The process of cooking in universities is long and painstaking, not only regarding cooking but also the development of menus for students, certification, etc., therefore, universities comply with strict requirements of regulatory documentation. An important aspect of catering to students in universities is: high-quality and fresh products, as well as semi-finished products; compliance with sanitary norms and rules; Compliance with the law "On Protection of Consumer Rights".

Canteens in universities should have three important qualities: high quality, budget, and an extensive range of dishes. In the Republic of Uzbekistan, studies were conducted on the hygienic assessment of the nutrition of students of higher educational institutions, in which the daily diet of students, assessment of the chemical composition and calorie content of consumed foods. As a result of the study, it turned out that the amount of protein in the students' daily rations was increased, and the students also found insufficient intake of carbohydrate-containing foods in their diet. According to other studies (Bakhritdinov Sh.S., Otazhonov I.O., etc.), it was revealed that the actual nutrition of students in urban and rural areas is not rational. There is a lack in the diet of animal proteins, vitamins, and macro and microelements (iron is deficient and the absence of iodine), i.e. those nutrients that provide the body's resistance to diseases and the negative effects of the environment. An unbalanced diet, a violation of the ratio of products of animal and vegetable origin, as well as the presence of substances that enhance (stimulants: vitamins) or inhibit (inhibitors: tea, coffee) the absorption of iron in the gastrointestinal tract, etc., are identified as one of the first risk factors for the development of iron deficiency. Conditions in children and adolescents living in urban and rural areas. Inadequate nutrition against the background of frequent diseases, lack of iodine in food products, and chronic diseases are risk factors that determine regional differences in the frequency and course of endemic goiter.

Many studies have revealed the absence or insufficient quantity, and variety of hot meals in the canteens of universities (Salomova F.I., Akhmadaliev N.O., Ermatov N.J., etc.). Similar studies were carried out in Germany under the direction of Agnes Flöel. As in previous studies, students from national universities also participated in this one, but this time within Germany. The result of the study also showed a discrepancy between the norms of fats, proteins, and carbohydrates in the diet: the amount of fat and protein consumed in the daily life of students greatly exceeded the norm, and the number of carbohydrates was below the norm. At this time, more and more Germans are still overweight and obese, and among the adult population, there are fewer and fewer people with normal weight (new data from the 14th report of the German Nutrition Society (DGE) testify to this). In a study of student nutrition at German universities (J. Hilger-Kolb, K. Diehl), it was found that unhealthy habits are widespread among students, as well as time constraints (for example, lack of time due to study or work) and barriers, environment (for example, the lack of cheap, tasty, and healthy food in the university cafeteria).

**Conclusion.** The actual nutrition of students is irrational. To improve the nutrition of students, it is necessary to use a system of health-saving measures aimed at the formation of value orientations about a healthy lifestyle of students, and focused, among other things, on improving the quality of nutrition of students. Thus, there is a need to develop preventive strategies among university students to improve actual nutrition.