



# KONFERENSIYA

**“ZAMONAVIY TA’LIM TIZIMINI  
RIVOJLANTIRISH VA UNGA QARATILGAN  
KREATIV G’OYALAR,  
TAKLIFLAR VA YECHIMLAR”**

@bestpublication |     | Street: Alisher Navoiy

**FARG’ONA 2021**



«BEST PUBLICATION»

*Ilm-ma’rifat markazi*

“ZAMONAVIY TA’LIM TIZIMINI RIVOJLANTIRISH VA UNGA  
QARATILGAN KREATIV G’OYALAR, TAKLIFLAR VA YECHIMLAR”  
MAVZUSIDAGI 17-SONLI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ON-LINE  
KONFERENSIYASI  
MATERIALLARI TO‘PLAMI  
15-IYUN , 2021-YIL

17-SON

“DEVELOPMENT OF A MODERN EDUCATION SYSTEM AND CREATIVE  
IDEAS FOR IT, REPUBLICAN SCIENTIFIC-PRACTICAL ON-LINE  
CONFERENCE ON "SUGGESTIONS AND SOLUTIONS"

15 JUNE 2021

PART-17



INDEX COPERNICUS  
INTERNATIONAL





Ushbu to‘plamda “Zamonaviy ta’lim tizimini rivojlantirish va unga qaratilgan kreativ g’oyalar, takliflar va yechimlar” mavzusidagi 17-sonli Respublika ilmiy-amaliy on-line konferensiyasiga kelib tushgan tezis va maqolalar o‘rin olgan.

Mazkur ilmiy-amaliy on-line konferensiyada zamonaviy ta’lim tizimini rivojlantirish jarayonida innovatsion ta’lim texnologiyalarini joriy etish va loyihalashtirish, integratsion ta’limni rivojlantirishda yo‘nalishlar bo‘yicha kreativ g’oyalar, takliflar va yechimlarni amalga oshirish maqsad qilib olingan. Mazkur Respublika ilmiy-amaliy on-line konferensiya materiallaridan OTMprofessor-o‘qituvchilari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari va umumta’lim maktab o‘qituvchilari, mustaqil tadqiqotchilar, magistrantlar, ilmiy xodimlar, iqtidorli talabalar hamda shu sohada ilmiy ish olib borayotgan tadqiqotchilar foydalaishlari mumkin.

**Eslatma! Konferensiya materiallari to‘plamiga kiritilgan maqolalardagi raqamlar, ma’lumotlar haqqoniyiligiga va keltirilgan iqtiboslar to‘g‘riligiga mualliflar shaxsan javobgardirlar.**

## TAHRIRIYAT

### **Bosh muharrir**

*Maqsudov Ulug‘bek Qurbonovich*

### **Mas’ul kotib**

*Xasanov Tursunali Xaydarali o‘g‘li*

*Marg‘ilon shahar 11-umumiy o‘rta ta’lim maktabi o‘qituvchisi*

### **Nashrga tayyorlovchi**

*Qobilova Saidaxon Muahhamdjon qizi*

*Farg‘ona davlat universiteti*

### **Tahrir kengashi a’zolari**

#### **Mo‘minov Qobiljon Qodirovich**

*Fizika-matematika fanlari doktori professor*

#### **Sultonali Mannopov**

*O‘zbekiston xalq artisti, professor*

#### **Tuychiyeva Inoyat Ibragimovna**

*Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori*

#### **Nikadambayeva Hilola Batirovna**

*Uzbekiston jurnalistika va ommaviy kommunikatsiyalar universiteti, Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent*

#### **Pirimov Akram Pirimovich**

*Navoiy davlat pedagogika instituti, dotsent*

#### **Shodiyev Furqat Davranovich**

*Navoiy davlat pedagogika instituti, Texnika fanlari nomzodi, Dotsent*

#### **Qurbonova Muqaddas Omonovna**

*Filologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)*

#### **Otaqulov Fozil Sobirovich**

*FarDU, bo‘lim boshlig‘i*

#### **Aslanov Xakimjon Ro‘ziboyevich**

*FarDU, Harbiy ta’lim fakulteti Umumqo‘shin tayyorgarligi sikli boshlig‘i, podpolkovnik*

#### **Karimov O‘lmasbek Umaraliyevich**

*FarDU o‘qituvchisi*

#### **Mamatqulov Muzaffar Odiljon o‘g‘li**

*O‘zbekiston Yoshlar ishlari agentligi Farg‘ona viloyat boshqarmasi bo‘lim boshlig‘i,*



**MUNDARIJA / TABLE OF CONTENTS / СОДЕРЖАНИЕ**

**SO‘Z BOSHI**

**ANIQ FANLAR**

<b>G‘ayratova Gulzoda San‘at qizi</b> <i>ERKIN A‘ZAM HIKOYALARNI TA‘LIM JARAYONIDA O‘TISH</i>	<b>9</b>
<b>Ablaqulov Kamoliddin Bahriddinovich</b> <i>IDENTITY AND AUTENTIFICATION. KERBEROS SERVER</i>	<b>12</b>
<b>Usmonqulov G‘ulom Turg‘unovich</b> <i>INFORMATIKA DARSLARIDA O‘ZLASHTIRISH SAMARADORLIGINI OSHIRISH</i>	<b>14</b>
<b>Maxmud Koshanov</b> <i>UCHINCHI DARAJALI TENGLAMALAR</i>	<b>16</b>
<b>Madyarova Xamida Abdug‘ulomovna</b> <i>MATEMATIK SAVODXONLIK DARAJALARI</i>	<b>20</b>
<b>Dadaxodayeva Maxfuzxon Maxmudovna</b> <i>MATEMATIKANING FIZIKA FANI BILAN BOG‘LANISHI</i>	<b>22</b>
<b>Rajabboyev Botirjon Odil o‘g‘li</b> <b>Nishonqulov Shoxruh Farxodjon o‘g‘li</b> <i>OCHIQ TARMOQ KORXONALARINING BIZNES-MODELLARI</i>	<b>24</b>
<b>Ikromova Dilorom Ziyoviddinova</b> <i>SINGAPUR MATEMATIKASI USLUBIYOTINI MATEMATIKA FANINI O‘QITISHDA QO‘LLASHNING AFZALLIKLARI</i>	<b>26</b>
<b>Tursunaliyev Jamshidbek Muzaffar o‘gli</b> <i>THE HISTORY OF THE EMERGENCE OF MATHEMATICS AND THE CONTRIBUTIONS OF THE GREAT EASTERN SCIENTIST AL-KHWARIZMI AS A RESULT OF MANY YEARS OF RESEARCH IN THIS SCIENCE</i>	<b>28</b>
<b>Axmedova O.P</b> <b>Qozoqova T.Q</b> <i>SIMMETRIK ALGORITMLAR BARDOSHLILIGI</i>	<b>31</b>
<b>Amir Kdirbaev</b> <i>GEOMETRIK FIGURALARNING AKSONOMETRIK PROEKSIYALARINI YASASH USULLARI</i>	<b>36</b>
<b>TABIY VA TEXNIK FANLAR</b>	
<b>Jumayev Bekzod Baxtiyor ogli</b> <i>PROSPECTS OF IMPROVING THE METHODOLOGY AND TACTICS OF CYBERCRIME INVESTIGATION: PROBLEMS AND SOLUTIONS</i>	<b>41</b>
<b>Axmedov Saidmuhammad Ekin o‘g‘li</b> <i>MAGNITLANMAGAN VA ELEKTR ZARYADLANGAN ZARRACHALARINING QORA TUYNUK ATROFIDA TO‘QNASHUVI</i>	<b>44</b>
<b>Akbar Khujakulov Dilmurod o‘g‘li</b> <i>CHERRY-AN ANALYSIS OF THE PROSPECTS FOR THE SEASON, TAKING INTO ACCOUNT THE SITUATION IN THE EU, RUSSIA AND CENTRAL ASIA</i>	<b>47</b>
<b>Urazova Shaxlo Bazarboy qizi</b> <b>Saidjalilova D.D</b> <i>EKSTRAKARPARAL URUG‘LANTIRISH NATIJASIDA BO‘LGAN HOMILADORLIKDA HOMILANING TUSHISHIGA SABAB BO‘LADIGAN OMILLARNING ROLI</i>	<b>52</b>



<b>B.A.Jurayeva</b> <b>M.M.Maxmudov</b> <i>ERITMALAR MAVZUSINI O’QITISHDA MUAMMOLI METODLARNING O’RNI</i>	<b>54</b>
<b>Manzura Radjabbayevna Sattiyeva</b> <i>FIZIKA DARSLARINI TAKRORLASH YOKI FIZIKADAN O’QUVCHILAR O’RTASIDA BELLASHUV O’TKAZISHDA “YULDUZLI OSMON” USULIDAN FOYDALANISH</i>	<b>56</b>
<b>Fozilova Nigora Axtamovna</b> <i>FIZIKA FANINI O’QITISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH AHAMIYATI</i>	<b>59</b>
<b>Otajonov Dadaboy Sa’dullayevich</b> <b>Gapurov Baxtiyor Allashkurovich</b> <i>GEOGRAFIYA TA’LIMINI AMALGA OSHIRISHDA INTERFAOL USULLARDA FOYDALANISH</i>	<b>61</b>
<b>Jo’rayeva Ozoda Toirovna</b> <i>G’O’ZANING DORIVORLIK XUSUSIYATI</i>	<b>64</b>
<b>Qobulova Nilufar Jalilovna</b> <b>Yulchiyev Davronbek Rustamjon o’g’li</b> <b>To’ychiyev Bunyodbek Doniyorjonovich</b> <i>HIMOYA GAZLARI MUXITIDA PAYVANDLASH TEXNOLOGIYASINI TAKOMILLASHTIRISH</i>	<b>67</b>
<b>Babajonova Guljahon Sattarovna</b> <b>Ismoilova Shohista Isoqovna</b> <i>GEPATIT B VA C VIRUSINI TASHUVCHISI BO’LGAN AYOLLARDA HOMILADORLIK VA TUG’ISH JARAYONI</i>	<b>73</b>
<b>No’monov Otabek O’rmonjon o’g’li</b> <b>Abdusattorov Asadbek Abdusamad o’g’li</b> <i>ANTROPOGEN OMILLAR</i>	<b>75</b>
<b>Karimov K.F</b> <b>Mardonov J.S</b> <b>Mamajonov SH.H</b> <i>OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARINI SAQLASHDA KECHADIGAN FIZIOLOGIK VA FIZIK JARAYONLARNI BOSHQARISH</i>	<b>77</b>
<b>Кўзиева Асила Комилжоновна</b> <i>ДИАГНОСТИКА ПОРАЖЕНИЯ МИОКАРДА У БОЛЬНЫХ СОБИД-19</i>	<b>82</b>
<b>Sabirova Dilorom Kabulovna</b> <b>Saydimurodov Mavlonxo’ja Jaxongirxo’ja o’g’li</b> <i>QURILISHDA METALL KONSTRUKSIYALARIDA KIMYOVIY MODDALARNI TA’SIRINI O’RGANISH</i>	<b>84</b>
<b>Karimjonova Yoqutxon</b> <i>OIV INFEKSIYASI BOR BOLALARGA IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK YORDAM KO’RSATISH ASAOSLARI</i>	<b>87</b>
<b>Mamanazarova Maqsuda O`rozalievna</b> <i>SURXONDARYO VILOYATIDA POLIZ EKINLARINING PARAZIT NEMATODALARI FAUNASI VA EKOLOGIYASI</i>	<b>90</b>
<b>C.A.Қурбонова</b>	<b>92</b>



<p><b>О.Х.Бобожонов</b> ЎЗБЕКИСТОНДА ВА ДУНЁ МАМЛАКАТЛАРИДА УЗУМ ЕТИШТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ</p>	
<p><b>Каракулова Адолат Мавлоновна</b> <b>Алланазарова Бахтигуль Рахмонкуловна</b> ТАЛАССЕМИЯ ДИАГНОСТИКАСИДА ТУРЛИ ТЕКШИРУВ УСУЛЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИ БАҲОЛАШ</p>	95
<p><b>Аликулова Мадина</b> ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СОДЕРЖАНИЯ ВИТАМИНА D У БОЛЬНЫХ С АИТ СО СНИЖЕННОЙ ФУНКЦИЕЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ</p>	97
<p><b>Хаитова Дилафруз Уразовна</b> <b>Тиллаева Дилафруз Баходировна</b> МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ СВОЙСТВ АЛКИНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</p>	100
<p><b>Набиев И.А</b> <b>Хўжамов Ж.Н</b> ГОЛШТИН ЗОТЛИ ҚОРАМОЛЛАРНИ ГЕНИТИК ПАРАМЕТРЛАРДАН ФОЙДАЛАНИБ СЕЛЕКЦИОН, НАСЛДОРЛИК КОЭФФИЦИЕНТИНИ БАҲОЛАШ</p>	103
<p><b>Formanova Shoira Bobonazarovna</b> <b>Abdirazzoqova Fotima Amir qizi</b> <b>Xolliyev Behzod Muzaffarovich</b> “КИМЕ” ФАНИНИ ЎҚИТИШДА ЗАМОНАВИЙ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ДАРС САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ ОМИЛИ</p>	106
<p><b>Хомидова Муҳаббат</b> <b>Мўминова Озода</b> ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА МАТЕМАТИК САВОДХОНЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ</p>	108
<p><b>Абдукаримов</b> <b>Абдукадиров А.А</b> К ОПИСАНИЮ СЛОЖНЫХ ОБЪЕКТОВ В ЗАДАЧАХ АСУТП</p>	110
<p><b>Насриддинова Гулҳаё Баходир кизи</b> <b>Бабаджанова Гулжаҳон Сагтаровна</b> СИМПТОМСИЗ БАЧАДОН МИОМАСИ БЎЛГАН АЁЛЛАРНИ БОШҚАРИШДА ЗАМОНАВИЙ ЁНДАШУВЛАР</p>	113
<p><b>Жаббаров Ж.Ш</b> <b>Норпулатов Ж.У</b> <b>Якубова Д.Т</b> РАДИКАЛЬНАЯ РЕЗЕКЦИЯ У БОЛЬНЫХ РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗ</p>	115
<p><b>Баротова Ш.Б</b> <b>Султанова Л.Ж</b> РЕЦИДИВЫ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПОСЛЕ ПОДКОЖНЫХ РАДИКАЛЬНЫХ МАСТЭКТОМИЙ С ОДНОМОМЕНТНОЙ РЕКОНСТРУКЦИЕЙ</p>	117
<p><b>Темирова Д.В</b> <b>Мамедов У.С</b> РЕКОНСТРУКТИВНО-ПЛАСТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ ПРИ РАКЕ МОЛОЧНОЙ</p>	119



<b>ЖЕЛЕЗЫ</b>	
<b>Ахмадалиева Нигора Одилевна</b> <b>Тошматова Гўзал Адилходжаевна</b> <b>Мирсагатова Мавлуда Рихсиллаевна</b> <b>Нигматуллаева Дилафруз Журакуловна</b> <i>ЎЗБЕКИСТОНДА ШАҲАР ВА ҚИШЛОҚ МАКТАБ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ОВҚАТЛАНИШИНИ РАЦИОНАЛИЗАЦИЯЛАШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ЁНДАШУВЛАРИ</i>	<b>121</b>
<b>Shomuratov Sarvarbek Otabekovich</b> <b>Otajonov Shohzodbek Bobojon o'g'li</b> <i>TOPINAMBUR (YERNOK) O'SIMLIGI VA UNING DORIVOR XUSUSIYATLARI</i>	<b>126</b>
<b>Mansurova Gulchexra Alidjonovna</b> <b>Turg'unova Oygul Valijon qizi</b> <i>NANOTEKNOLOGIYA YUTUQLARI</i>	<b>128</b>
<b>Babaxanova Nigora Maxmudovna</b> <i>TARBIYACHILARNING INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHLARINING MAMUNI</i>	<b>130</b>
<b>Abdraymova Shaxnoza Kurbanbay kizi</b> <i>ROBOTOTEXNIKA BO'YICHA DASTUR TUZISHDA MAKTAB O'QUVCHILARI KO'NIKMALARINI OSHIRISH METODIKASI</i>	<b>132</b>
<b>Xo'jaqulov F.M</b> <b>Bababekov U.J</b> <i>TOKZOR MAYDONINI TAYYORLASH, TUPROQQA ISHLOV BERISH VA TOK KO'CHATLARINI O'TQAZISH</i>	<b>134</b>
<b>Shermatova Sabohat Yusupboy qizi</b> <i>YORUG'LIK OQIMI VA FOTOMETRIK KATTALIKLAR HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHALAR</i>	<b>137</b>
<b>Nazarova Nigina Otabek qizi</b> <b>Jabbarov Azim Atakhanovich</b> <i>LIPID PROFILE IN PATIENTS WITH SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSUS, WITH SPECIAL FOCUS ON LIPOPROTEIN(A) IN LUPUS NEPHRITIS</i>	<b>140</b>



## ЎЗБЕКИСТОНДА ШАҲАР ВА ҚИШЛОҚ МАКТАБ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ОВҚАТЛАНИШИНИ РАЦИОНАЛИЗАЦИЯЛАШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ЁНДАШУВЛАРИ

**Ахмадалиева Нигора Одиловна**

*Тошкент тиббиёт академияси доценти*

**Тошматова Гўзал Адилходжаевна**

*Тошкент тиббиёт академияси ассистенти PhD*

**Мирсагатова Мавлуда Рихсиллаевна**

*Тошкент тиббиёт академияси ассистенти*

**Нигматуллаева Дилафруз Журакуловна**

*Тошкент тиббиёт академияси ассистенти*

**Аннотация:** Мактаб даврида бола ўсиш жараёнларини, метаболизмни комплекс қайта қуришни, эндокрин тизимнинг, миянинг фаолиятини бошдан кечиради, бу жараёнлар катталарнинг якуний этилиши ва шаклланиши билан bogлиқ. Шунинг учун мактаб ўқувчилари ва ўспиринларни озиқ-овқат билан таъминлаш ва парҳезни тўғри ташкил этиш жуда муҳимдир. Ўтказилган сўровнома ва анкета таҳлиллари натижасида ўсмир ўқувчилар орасида ортиқча вазн 6% ўқувчини безовта қилиши, овқатга bogлиқ аллергия айнан қизил рангдаги қўшимча таъмли таомларни истеъмол қила олмаслик, ошқозон гастрити, дуккакли махсулотлар мош, ловия, ерёнгоқ, саломатликда алоҳида аҳамиятга эга бўлган ёнгоқларни истеъмол қилишганидан сўнг юзларида турли тошмаларни пайдо бўлиши каби бир қанча касаллик белгилар уларни доимий безовта қилиши ҳақида маълумотларни ўрганилди.

**Калит сўзлар:** Болалар ва ўсмилар овқатланиши, ортиқча вазн, соғлом овқатланиш, метаболизм.

### **Кириш.**

Ўзбекистон Президентининг ПФ-№4887 (10.11.2020) аҳолининг соғлом овқатланиши ва жисмоний фаоллигини таъминлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисидаги фармони амалга ошириш учун нафақат таълим тизимини такомиллаштириш, балки болаларнинг моддий базасини оптимал ривожлантириш ва ўсишини, шунингдек, таълим муассасаларининг таркиби ва сифатини ошириш, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Халқ таълими вазирлиги тўғрисидаги низомни тасдиқлаш тўғрисида 146-сонли қарорига мувофиқ умумтаълим муассасаларида соғлом овқатланишни ташкил этиш чора тадбирлари кенг йўлга қўйилмоқда.

Жахон Соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра жисмоний фаоллик ва овқатланиш нормалари ва қоидаларига риоя қилмаслик, таркибида кўп миқдордаги туз, шакар ва ёғлар бўлган озиқ-овқат ва ширинликларни истеъмол қилиш, шунингдек витаминлар ва минералларни етарли даражада истеъмол қилмаслик ёшларнинг ўсиш ва ақлий ривожланишда сусткашликка, катталарда юрак-қон томир, эндокрин,



хатарли ўсма ва одамларнинг бевақт ўлимга олиб келадиган бошқа бир қатор касалликларни ривожланишига сабаб бўлади.

Шу билан бирга, коронавирус пандемияси оқибатларидан олинган сабоқлар шуни кўрсатдики, касалликларнинг оғирлиги ва ўлимларнинг сезиларли нисбати нотўғри турмуш тарзи оқибатида келиб чиқадиган ёндош касалликлар билан узвий боғлиқ.

Ҳозирги кунда болалар ва ўсмирлар саломатлигини асраш, инсон умрини узайтириш муаммоси давлат сиёсати соҳасида устувор аҳамият касб етмоқда. Баркамол ўсиш ва ривожланиш, болалар ва ўсмирлар касалликларининг бўлмаслиги келажакда мамлакат фаровонлигини таъминлашнинг бир усули сифатида қаралади. Болалар саломатлигини белгиловчи етакчи омиллардан бири овқатланиш омилidir.

Мактаб даврида бола ўсиш жараёнларини, метаболизмни комплекс қайта қуришни, эндокрин тизимнинг, миянинг фаолиятини бошдан кечиради, бу жараёнлар катталарнинг якуний этилиши ва шаклланиши билан боғлиқ. Шунинг учун мактаб ўқувчилари ва ўспиринларни озик-овқат билан таъминлаш ва парҳезни тўғри ташкил этиш жуда муҳимдир. Мактаб ўқувчиларининг овқатланиш тартиби мактабдаги хусусиятларга, ўқув юкмасиига, спортга, ижтимоий ишларга ва бошқа нарсаларга боғлиқ

Оддий овқатланиш тартиби кўшимча машғулотлар, спорт секциялари, кизиқишлар гуруҳларига ташриф буюриш вақтига қараб фарқ қилиши мумкин.

Бироқ, ўсмирлар учун рационал тузишда сиз кун давомида озик-овқат ва калория таркибининг тўғри тақсимланишини кузатишингиз керак. Мактабгача ёшдаги каби, мактаб ўқувчиларига куннинг биринчи ярмида оқсилга бой овқатлар ва кечки овқат учун асосан сут-сабзавотли таомлар берилиши яхшироқдир.

Кун давомида калорияларни тақсимлаш қуйидагича тавсия этилади: нонушта - 25%, тушлик - 35-40%, мактаб нонушта (ёки тушдан кейин чой) - 10-15%, кечки овқат - 25%. Ўқувчиларнинг турли хил овқатланишларини таъминлаш, бир хил овқатланиши кун давомида такрорланмаслиги ва ҳафта давомида таркиби бир хил таомларни 2-3 мартадан кўп бўлмаганлиги жуда муҳимдир.

Мактаб ёшидаги болалар учун овқатланишни ташкил этиш муаммосига катта эътибор қаратилишига қарамай, унинг минтақавий компонентини ҳисобга олган ҳолда болалар соғлигига таъсири етарлича ўрганилмаган бўлиб қолмоқда, гарчи озик-овқат таркиби, сифати, ёт кимёвий моддаларнинг мавжудлиги, шунингдек ҳақиқий озуқавий таъминот яшаш ҳудуди томонидан белгиланади ва озуқавий касалликларнинг ривожланиши хавфини келтириб чиқарадиган омил ҳисобланади. Бу борада таълим муассасаларида ўқувчиларнинг овқатланиши ва соғлигини мониторинг қилиш доирасида шаҳар ва қишлоқ мактаб ўқувчиларининг овқатланишини рационализациялашга оид услубий ва ташкилий ёндашувларни илмий асослаш муҳим аҳамият касб етади. Инсон ёшлик даврида севиб исътемом қилган ва айни дамда организм учун ҳавфсиз кўринган маҳсулотлар, катта ёшга етганида саломатлиги учун фаол “Зарар келтирувчи”ларга айланиб қолаётганини кўриб турибмиз. Ёш ўтгани сари бу маҳсулотлар иммунитетнинг пасайишида ва бир қатор касалликлар,



жумладан моддалар алмашинуви бузилиши билан боғлиқ касалликларни келиб чиқишининг асосидир. Лекин, тўғри овқатланиш эҳтиёжи ва тартиби билан, ўрганиб қолинган маҳсулотларимизни ўсаётган организмга салбий таъсири мавжудми деган қарама қарши икки хил фикрлар пайдо булган.

Шу мақсадда биз ўсмирлар севиб истеъмол қиладиган, телевизор рекламаларида кўрсатётган ёки чиройли ёрқин қадоқланган айрим маҳсулотларни таркибини адабиётлар бўйича ўргандик. Яна ўсмирларда енгил овқатларга (snack – легкая пицца) бўлган эҳтиёжини, овқатланиши билан саломатлигини ўрганиб чиқишни мақсад қилдик.

Адабиётлар таҳлил қилинганда, шу нарса маълум бўлдики, ўсмирлар орасида кенг тарқалган касалликлардан бири бу ошқозон ичак тизими касалликлари, хусусан, гастрит, яра касаллиги, ортиқча вазн ёки вазни етишмаслиги, авитаминоз, дисбактериоз. Гастрит ўсмирларда ўткир, айрим ҳолатда эса сурункали кечиши мумкин. Бу эса уларни тўғри овқатланмасликлари, газланган ичимлик, сақич, турли енгил таомлар истеъмол қилишлари илан боғлиқ. Бизга маълумки, газланган ичимликлар таркиби кўп миқдорда шакар ва карбонат кислотасидан иборат бўлиб, тез-тез истеъмол қилинганда, организмдан суяк ва тишларни ўсиши ва тузилиши учун муҳим элемент бўлган кальцийни чиқиб кетишини кучайтиради. Газланган ичимликлар таркибида яна эмульгаторлар, бўёқлар, ароматизаторлар ҳам мавжуд. Яна бир касаллик бу дисбактериоз, яъни ичакдаги фойдали ва зарарли микробларни сонини нибатини ўзгариши билан кечади. Унинг асосий белгилари – қориндаги безовталиқ, шишиб кетиш, дам бўлиши ва х.к.

Семириш ҳам моддалар алмашинувини бузилиши, ортиқча овқатланиш ҳисобига юзага келиб, ота-оналар бундай ҳолатда шифокор билан албатта маслаҳат қилишлари, ширинликлар ва енгил таомлар ўрнини турли мева ва сабзавотлар билан алмашишлари зарур. Чунки ортиқча вазн уларнинг келажақдаги бошқа жиддий касалликлар, хусусан, қандли диабет, атеросклероз келиб чиқишига асос яратади.

#### **Текширув мақсади.**

Пандемия шароитида, ўсмирлар нотўғри овқатланишни саломатлигига таъсирини ўрганиш.

#### **Материал ва Метод.**

Текширув объекти сифатида, Тошкент шаҳар Олмазор тумани 29-ўрта мактаб ва Қашқадарё вилояти Шахрисабз тумани 32-умумий ўрта таълим мактаб ўқувчилари-ўсмирлар овқатланиш тартибини, ўсмир ўқувчилар орасида ривожланаётган носоғлом овқатланиш натижасида ривожланган ёндош касалликларни аниқлаш.

Ўсмир ўқувчилар орасида овқатланишга боғлиқ ёндош касалликларни ривожланишида овқатланишни таъсирини ўрганиш мақсадида мактаб ўқувчилари орасида анкета сўровнома ўтказилди.

#### **Натижалар.**

Сўровнома ўғил бола ва қиз бола ўқувчилар орасида жами 130 та ўқувчидан алоҳида ўтказилди. Ўқувчилар орасида бир қанча саволларга жавоблар олинди. Жумладан: “Сиз кунига неча маҳал овқатланасиз?” саволига, 81 % болалар 3,4 маҳал,



5-6 % ўқувчилар 5, 6 марта 14% 2 маҳал овқатланиши ҳақида жавобини беришган. 56 % ўқувчиларнинг доимий нонушта қилиши қолганлари иштахаси йўқлиги ёки кеч ўғониши сабабли нонушта қилмасликларини айтишган. Бундан ташқари ўқувчиларни ўзларини субъектив баҳолашлари натижасида 35,5 ўқувчида доимий чарчоқ, 29 %ида жиззакилик, 11 % ида ошқозондаги ёқимсиз оғриқлар, 12% да умумий холсизлик ва 2% ида кўришни пасайиши каби белгиларни бўлишини айтишган. Ўқувчилар орасида олиб борилган сўровнома натижасида аниқланишича: Истеъмол қилинаётган таомнома турида овқатларни тури бўйича берилганда уларни 80 % ига тез тайёр бўлувчи таомларни истеъмол қилиш кайфиятларини кўтариши, иссиқ овқатни истеъмол қилишга 12 % ўқувчи хайрихоҳлик билдирган. Кун давомида истеъмол қилинаётган ичимликлар бўйича саволларга 61% тоза газланмаган сув, 15% ширин таъмли шарбатларни қолганлари газланган кола, пепси ичимликларни кун давомида 1 литрдан кам бўлмаган миқдорда ичишларини айтиб ўтишган. Овқатланиш орасида тамадиларни ўрганиш давомида шуни аниқландики ўқувчиларни 53% и шоколад, 12%и музқаймоқ, 10 % картошка чипслари, қолганлари эса фақатгина сақич чайнаб қўйиш билан тамадди қилмасликларини ёзишган. Истеъмол қилинаётган таомларни витамин ва кўкатлар билан бойитилиши ҳақида умумий тушунчаларга эга эканликларини ёзишган, лекин айнан қайси озик овқат маҳсулотларини қайси вақтда тўғри истеъмол қилинса уларни ақлий ва жисмоний фаолиятларига ижобий таъсир кўрсатиши ҳақида аниқ тушунчага эга эмасликлари ўрганилди. “Соғлом овқатланиш деганда нимани тушунасиз?” деган саволларга умумий жавоблар берилган бўлиб кўпчилиқ ўқувчиларнинг жавобларида 92%и ўз вақтида овқатланиш, қолганлари тўғри, ёғли овқатланиш уларни ривожланишида яхши таъсир кўрсатади деган фикрга келганликларини аниқланди.

Ўтказилган сўровнома ва анкета таҳлиллари натижасида ўсмир ўқувчилар орасида ортиқча вазн 6% ўқувчини безовта қилиши, овқатга боғлиқ аллергия айнан қизил рангдаги қўшимча таъмли таомларни истеъмол қила олмаслик, ошқозон гастрити, дуккакли маҳсулотлар мош, ловия, ерёнғоқ, саломатликда алоҳида аҳамиятга эга бўлган ёнғоқларни истеъмол қилишгандан сўнг юзларида турли тошмаларни пайдо бўлиши каби бир қанча касаллик белгилар уларни доимий безовта қилиши ҳақида маълумотларни ўрганилди.

Шунингдек, болаларда энг кўп учрайдиган касаллик дисбактериоз ошқозонда хазм жараёнини бузилиши ич кетиш, қоринни безовталиги, қоринни шишиб қолиш ҳиссиётини ортиб кетиши муаммоси аниқланди.

### **Хулоса.**

1. Мактабимиз ўқувчилари орасида зарарли овқатланиш билан боғлиқ касалликлар жуда кенг тарқалган, айниқса ўсмирлик даврида.

2. Ўсмирларнинг диетаси кўп нарсаларни орзу қилади, бу келажакда уларнинг соғлиғига таъсир қилиши шубҳасиз.

3. Тадқиқот натижалари ўспиринлар афзал кўрган енгил таомлар (музқаймоқ, сақич, шоколад ва бошқалар) соғлиққа тузатиб бўлмайдиган зарар этказиши мумкинлигини тасдиқлади.



4. Ўсмирларга тўғри овқатланиш тўғрисида маълумот бериш керак, бунинг учун биз «Тўғри овқатланиш бўйича маслаҳатлар» буклетни ишлаб чиқдик ва ўқувчиларга тарқатилди.

Одамнинг овқатланиш одатлари болалик даврида шаклланиб, унинг кейинги ҳаётига таъсир қилади. Одатлар фойдали ва зарарли, иккинчиси эса барқарордир. Юнон олими, файласуфи ва донишманд Пифагор бу ҳақда қисқача ва аниқ айтган: «Одам ўзининг ёмон одатлари билан охир-оқибат уни йўқ қиладиган кучларни ҳаракатга келтиради». Бугунги кунда танамизга салбий таъсир кўрсатадиган кўплаб маҳсулотлар бизнинг столимизга киради. Ёши билан ушбу маҳсулотларни истемол қилиш муқаррар равишда иммунитетнинг ёмонлашишига ва касалликлар сонининг кўпайишига олиб келади; даволаш мумкин бўлмаган янги касалликлар пайдо бўлади, қайсики асосида моддалар алмашинувини умумий бузилишлари ётади.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

1. С.С.Делец.Питание подростков как важный фактор формирования здоровья. Журнал “педиатрический вестник Южного Урала”, 2015.
2. Петрова Е.Т. Питание подростков: изучение проблемы и практические рекомендации. 2016. Стр.



## TOPINAMBUR (YERNOK) O’SIMLIGI VA UNING DORIVOR XUSUSIYATLARI

**Shomuratov Sarvarbek Otabekovich**

*Urganch davlat universiteti, talaba*

**Otajonov Shohzodbek Bobojon o’g’li**

*Urganch davlat universiteti, talaba*

**Annotatsiya:** *Ma’lumki, o’simlik maxsulotlari tarkibida har xir hayotbaxsh vitaminlar, oqsil, karbonsuvlar, shuningdek, organizimning hayoti va faliyati uchun juda zarur bo’gan ma’danlar, tuzlar va boshqa muhim biologik faol moddalar mavjud. Topinambur o’simligi ham shunday o’simliklar qatoriga kiradi.*

**Kalit so'zlar:** *Topinambur (yernok), murakkabguldosh, inulin,*

Topinambur, yernok (*Helianthus tuberosus* L.) — murakkabguldoshlarga mansub ko‘p yillik o’simlik, tuganak mevali yemxashak ekini. Vatani — Shimoliy Amerika. Yevropaga XVII asr boshlarida keltirilgan. Rossiyada XVIII asrda tarqalgan. O‘zbekistonda silosbop ekin sifatida ekiladi. Poyasining ko‘rinishi kungaboqarni eslatadi. Yer osti poyalarda 20—70 ta noksimon (yernok nomi shundan), cho‘zinchoq, urchuqsimon va sirti silliq tuganak hosil bo‘ladi. Ildizi popuksimon, tuproqqa 2–3 m kirib boradi. Bo‘yi 1,2—2,5, ba‘zan 4 m gacha. Barglari bandli, tuxumsimon, gullari savatcha to‘pgulga yig‘ilgan. Mevasi pista, 1000 dona pistasi vazni 7—8 g.

Topinamburning yer usti poyasi —6°, yer osti tuganaklar —20° sovuqqa chidaydi. Yer osti tuganaki yer tagida - 45°gacha zararlanmasdan saqlanishi mumkin, Sho‘rlanmagan tuproqlarda o‘sadi, oziqaga talabchan. O‘suv davri 120—200 kun. Topinambur ayni paytda texnik va oziq-ovqat o‘simligi hisoblanadi. Tuganagi oziq-ovqatga ham ishlatiladi. Tarkibida 2,3% oqsil, 0,2% moy, 17,9% azotsiz moddalar, 1,3% kul va boshqa, shuningdek, 16—18% inulin, V, S vitaminlar, 100 kg palagida 22,5 ozuqa birligi va 1,8 kg hazm bo‘luvchi protein bor. Topinamburdan tibbiyotda har xil dori-darmonlar tayyorlanadi. Topinambur yetishtirish uchun 25—50 g li tuganaklari ekiladi (yiriklari faqat bahorda kesib ekilishi mumkin). Ekish sxemasi: 70x70, 60x60, chuqurligi 10—15 sm. Poyasi yoz o‘rtasida o‘riladi, kuzda tuganagi kavlab olinadi. Ko‘kati o‘rilmasa tuganak hosildorligi yuqori bo‘ladi. Hosildorligi: ko‘k massa bo‘yicha 350 — 500 s/ga, tuganagi bo‘yicha 200—250 s/ga. Tuganagi yer ostida yaxshi saqlanadi, shu sababli uni zaruratga qarab kavlab olinadi.

Topinamburni xalqimiz yernok deb ham ataydi. Amerikalik hindular uni uzoq umr ko‘rish vositasi deyishadi. Chunki, uning tanani umumiy quvvatini oshiruvchi xususiyatlari bisyor. Yernokdan muntazam iste‘mol qilib turilsa, a‘zolariga tuz yig‘ilishi, 2-tur qandli diabet, me‘da-ichak xastaliklari, kamqonlik, ateroskleroz, buyrak va siydik yo‘llarida tosh hosil bo‘lishida, asab kasalliklarining oldini olishda juda qo‘l keladi.

Yer noki (topinambur) qondagi qand miqdorini me‘yorlashtiradi Qondagi qand miqdorini me‘yorlashtirish uchun yer noki (topinambur) iste‘mol qilish kifoya. Buning uchun har kuni 3 mahal ovqatlanishdan bir soat oldin 50-60 g topinambur iste‘mol qilish kerak. Yil davomida esa iste‘mol qilingan topinambur miqdori imkoni boricha 50-60 kg dan



kam bo'lmasligi lozim. Agar bunda ich kelishi tezlashsa, xavotirga tushish yaramaydi, aslida ham shunday bo'lishi kerak. Topinambur oyoq og'rig'i va uning shishidan aziyat chekayotganlar uchun ham yaxshi naf beradi. Bunda uni kuniga 3 mahal ovqatlanishdan 30 daqiqa avval iste'mol qilish kerak bo'ladi. Yozda shishgan oyoqlarga karam barglarini yaxshilab urib, yumshagan holda bosib, kompress qilish ham mumkin.

Topinombur o'simligini istemol qilishdan oldin mutahasis bilan maslahatlashish lozim.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. xolmatov h.x., ahmedov o'. a. farmakognoziya. T.: 1995.
- 2 o'. ahmedov, a. ergashev, a.abzalov, m.yulchiyeva, d.mustafakulov dorivor o'simliklarni yetishtirish va ekologiyasi “Tashakkur-bo'stoni” nashiryoti Toshkent – 2018.y.