



SCIENCE AND EDUCATION

ISSN 2181-0842

VOLUME 3, ISSUE 4

APRIL 2022

TABLE OF CONTENTS / MUNDARIJA

EXACT SCIENCES / ANIQ FANLAR

1.	Rustamjon O'ktamovich Siddiqov, Abror Qahramonovich Asqarov Blox funksiyasining hisoblash usullari	22
2.	Sharofiddin Erkin o'g'li Fayzullayev Uchburchak elementlarining ba'zi bog'lanishlari haqida	27
3.	Нилуфар Окбаева Матрицы и детерминанты из биномиальных, обобщенных биномиальных коэффициентов	33
4.	Shahlo Shavkatovna Sayfullayeva Gipergeometrik funksiyaning qo'llanilishi haqida	42

NATURAL SCIENCES / TABIIY FANLAR

5.	Тулкин Турдимович Адиллов, Мадраим Хасанович Сариккулов Проблемы экологии и здоровье населения на современном этапе	50
6.	Н.Фарманов, У.Файзуллаев, М.Бегматова Далачой (<i>hypericum perforatum</i> L.)ни дориворлик хусусиятлари ва кимёвий таркиби	59
7.	Дилдора Илхомқуловна Маҳмудова, Анвар Кабирович Абдушукуров Мухриддин Саидович Юсуфов 4-гидроксиацетанилид хлорацетилхлорид билан хлорацетиллаш	65
8.	Dilrabo Ibrohim qizi Ibrohimova, Zuhra Abduqodirovna Nuruzova OITSni davolashda CRISPR/CAS9ni qo'llanilishi	70
9.	Sulaymon Pirumqul o'g'li Turimov, E'tiborxon Omon qizi Odiljonova Marjona Ravshan qizi Norqulova Alkanlarning gomologik qatori va va ularning xalqaro nomenklatura bo'yicha nomlanishi	73
10.	Sadbarxon Abdulkarimovna Mavlanova, Dildora Nodir qizi Sheraliyeva Qandli diabet kasalligi kelib chiqish sabablari va dastlabki belgilari	77
11.	K.R.Yo'ldoshev, A.O.Ruzmetov, D.R.Ibadullayeva Xorazm viloyati sharoitida uchraydigan ryaskadoshlarning tur tarkibi va ularning biofiltrlik xususiyatlari	82
12.	Sh.O.Safayev, Y.R.Taxirov, S.B.Sadikova, R.Sh.Kuryazov, D.A.Dushamov 6-brombenzoksazolin-2-onni katalitik aroillash	88
13.	Taxmina Sunnat qizi Begmatova Endemic types. Definition and protection	94
14.	Kumush Sherali qizi G'oyibnazarova, Umida Shavkat qizi Narzullayeva Uyqu buzilishlari	97
15.	Нозимбек Нумонбек угли Ахмедов Качество жизни больных глаукомой, получающих консервативное лечение	102
16.	Нозимбек Нумонбек угли Ахмедов Качество жизни больных глаукомой, получивших хирургическое лечение	108
17.	Рустамжон Нейматжон ўгли Махмудов Страбизмнинг замонавий таснифи	115
18.	Рустамжон Нейматжон ўгли Махмудов “Оғир” кўз синдроми ва паталогик корреспондент тўрпарда (акс) бўлган болаларда жаррохлик амалиётидан кейин бинокуляр функцияларнинг ҳолати	119
19.	G'ayrat Muxammedovich Salimov, Abror Xasanov Sog'lom turmush tarzining asosiy omillari	124
20.	Anvar Ismoilovich To'rayev Buxoro vohasiga turkmanlarning ko'chishi	134

Sog'lom turmush tarzining asosiy omillari

G'ayrat Muxammedovich Salimov

Abror Xasanov

olimovlaziz82@gmail.com

Buxoro davlat universiteti

Annotatsiya: Mazkur maqolada Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: sog'liqni saqlash, sog'likni mustahkamlash, sog'lom turmush, nosog'lom turmush tarzi, sog'lom ovqatlanish, ortiqcha vazn, jismoniy faollik, ertalabki badantarbiya, jismoniy mashq, chiniqish.

Key factors of a healthy lifestyle

Gayrat Muxammedovich Salimov

Abror Xasanov

olimovlaziz82@gmail.com

Bukhara State University

Abstract: In this article, the World Health Organization focuses on promoting healthy lifestyles and preventing non-communicable diseases.

Keywords: health, health promotion, healthy lifestyle, unhealthy lifestyle, healthy eating, overweight, physical activity, morning exercise, exercise, exercise

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti erta o'limning 70 foizini yuqumli bo'lmagan kasalliklar tashkil etishini ta'kidlaydi, shuning uchun sog'lom turmush tarzi muhim qismi bo'lgan salomatlikni mustahkamlash muhim ahamiyatga ega va JSST odamlarga yo'naltirilgan birlamchi tibbiy yordam xizmatlarini joriy etishni hisobga oladi: tibbiy yordam ko'rsatishdan tashqari, ular birinchi navbatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olishga qaratilgan.

Sog'lom turmush tarzi uchun eng muhimlari:

- chekishni tashlash;
- alkogol va boshqa giyohvand moddalardan voz kechish;
- muvozanatli ovqatlanish;
- jismoniy faoliyat, harakatsiz turmush tarzini rad etish.

Nosogʻlom turmush tarzi va shu bilan birga, yuqumli boʻlmagan kasalliklar xavfini oshiradigan omillarga quyidagilar kiradi: notoʻgʻri ovqatlanish, harakatsiz turmush tarzi (jismoniy faollikning past darajasi), chekish, spirtli ichimliklarni suiisteʻmol qilish, kofeinni ortiqcha isteʻmol qilish, tartibsiz uyqu, shuningdek, stress bilan notoʻgʻri kurashish.

Turmush tarzi va salomatlik

Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, sogʻlom turmush tarzi umr koʻrish davomiyligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Germaniyada oʻtkazilgan tadqiqot shuni koʻrsatdiki, sogʻlom turmush tarzi 40 yoshdan keyin oʻrtacha umr koʻrishning 13-17 yilga koʻpayishi bilan bogʻliqligi aniqlangan.

40 yildan keyin oʻrtacha umr koʻrishning 13-17 yilga koʻpayishi bilan bogʻliq. Amerika Qoʻshma Shtatlarida oʻtkazilgan tadqiqot shuni koʻrsatadiki, 50 yoshdan keyin oʻrtacha umr koʻrish 12-14 yilga oshadi .

Turmush tarzi va reproduktiv salomatlik

Semirib ketish, tamaki va spirtli ichimliklarni isteʻmol qilish, kofeinli gazlangan ichimliklar (lekin choy, qahva va kakao emas)[6] erkaklarning reproduktiv salomatligiga salbiy taʻsir qiladi. Homiladorlik davrida spirtli ichimliklarni isteʻmol qilish, chekish va ikkinchi qoʻl tutuniga taʻsir qilish homiladorlikning asoratlari, shu jumladan oʻz-oʻzidan abort qilish xavfini oshiradi va onaga ham, chaqaloqqa ham DNKga zarar etkazadi.

Chekishning oqibati oʻrtacha umr koʻrishning oʻrtacha 10 yilga qisqarishidir. Tamaki isteʻmoli chekmaydiganlarga nisbatan Rossiyada chekuvchilar oʻrtasida oʻlim xavfining 1,6 baravar oshishi bilan bogʻliq, erkaklar oʻlimining 23 foizi chekish bilan bogʻliq .

Tamaki chekishdan koʻrilgan yoʻqotishlar orasida oʻlimning 48 foizi yurak-qon tomir va metabolik kasalliklar, 33 foizi saraton, 18 foizi nafas olish kasalliklari va 1 foizi boshqa oʻlim sabablari.

Tamaki chekish oʻlim xavfini oshiradi:

- bronxit va amfizemdan 12 marta,
- traxeya, oʻpka, bronxlarning xavfli oʻsmalaridan - erkaklarda 23 marta va ayollarda 13 marta;
- lablar, ogʻiz boʻshligʻi, halqumning xavfli oʻsmalaridan - 5-11 marta, • qiziloʻngach saratonidan - 7 marta [15]. Tamaki chekishni tashlash salomatlikni sezilarli darajada yaxshilashga olib keladi, jumladan:
 - 0,5-3 oydan keyin qon aylanishi yaxshilanadi va nafas olish tizimining funksional parametrlari ortadi;
 - 1-9 oydan keyin yoʻtal va nafas olish qiyinlashadi, kirpiksimon epiteliyning (kiprikchalar) funktsiyasi tiklanadi va bronxopulmoner infeksiyalarga zaiflik kamayadi; • Chekishni tashlaganidan keyin 1 yil oʻtgach, yurak-qon tomir kasalliklari

xavfi 2 barobar kamayadi; • allaqachon 2 yillik rad etishdan so'ng, insult ehtimoli odatdagi darajaga tushishi mumkin - hech qachon chekmaydiganlar bilan bir xil;

- 5 yildan keyin og'iz, tomoq, qizilo'ngach va siydik pufagi saratoni rivojlanish xavfi ikki baravar kamayadi. Chekishni tashlagan ayollarda bachadon bo'yni saratoni xavfi hech qachon chekmaydiganlar darajasiga kamayadi;

- 10 yildan so'ng o'pka saratonidan o'lim xavfi ikki baravar kamayadi (chekishni davom ettiradiganlarga nisbatan), halqum va oshqozon osti bezi saratoni ehtimoli ham kamayadi;

- 15 yildan keyin yurak-qon tomir kasalliklari xavfi hech qachon chekmaydiganlar darajasiga qaytadi.

Bundan tashqari, diabet xavfining pasayishi, jismoniy mashqlar tolerantligining oshishi, farovonlikning yaxshilanishi, erkaklarda potentsialning oshishi va ayollarda reproduktiv funktsiyaning yaxshilanishi mavjud. Yoshlikda chekishni tashlashning sog'liqqa ta'siri yuqori, , lekin har qanday yoshda, rad etish chekishni davom ettirsangiz, yo'qolgan hayot yillarini saqlab qolishga imkon beradi.

Ko'pchilik tark etganlar buni tibbiy yordam yoki dori terapiyasiz o'zlari qilishdi. Chekishni tashlashga bo'lgan har bir shaxsning muvaffaqiyatga erishish ehtimoli o'rtacha 7,3% ni tashkil qiladi .

Nikotinga qaramlikni davolash, shu jumladan dori terapiyasi va psixologik va ijtimoiy yordamning turli shakllari tamaki chekishni tashlash ehtimolini oshiradi.

Elektron sigaretani iste'mol qilishni sog'lom turmush tarzi bilan bog'lash mumkin emas, chunki bu miokard infarkti xavfini oshiradi.

Spirтли ichimliklar ichishdan bosh tortish

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra Spirтли ichimliklarni zararli iste'mol qilish kasallik va jarohatlar bilan bog'liq 200 dan ortiq sog'liq muammolarining sababi hisoblanadi.

Spirтли ichimliklarni iste'mol qilish nafaqat yuqori o'lim, balki kasallanish jinoyatlar, jarohatlar, yo'l-transport hodisalari, uydagi va oiladagi zo'ravonliklarning sababidir.

Alkogolning past dozalari kardioprotektiv ta'siri bor-yo'qligi haqida munozaralar davom etmoqda. Alkogolning past dozalarining "kardioprotektiv ta'siri" ni tanqid qiluvchilarning ta'kidlashicha, bu ichimlik iste'mol qilmaydigan kichik guruhlarda sog'lig'i yomon odamlar, shuningdek spirтли ichimliklar bilan bog'liq muammolar tufayli ichishni tashlagan odamlar mavjudligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin va ba'zi tadqiqotlar buni tasdiqlaydi. Spirтли ichimliklarni iste'mol qilish tomoq, og'iz, ko'krak, oshqozon, yo'g'on ichak, to'g'ri ichak, jigar saratoni, shuningdek jarohatlar, jigar sirrozi, pankreatit va nihoyat, spirтли ichimliklarga qaramlikning rivojlanishi xavfini oshiradi.

Bir qator sog'liqni saqlash tashkilotlari ichmaydiganlarga ichishni boshlamaslikni maslahat beradilar va "o'rtacha ichuvchilar" o'rtasida o'lim darajasi pastroq bo'lgan ta'sirlarni o'rtacha ichishning foydali ta'siri sifatida talqin qilishdan ehtiyot bo'lishadi.

Biror kishining spirtli ichimliklarni iste'moli kuniga 30 ml dan oshganda, odamning o'lim xavfi, birinchi navbatda, tashqi sabablar va yurak-qon tomir kasalliklaridan sezilarli darajada oshadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilishni kamida oyiga bir marta erkaklar uchun 60 ml dan va ayollar uchun 50 ml dan ortiq sof etanolni (etil spirti, suvsiz spirt) bir hodisada iste'mol qilish deb belgilaydi[27]. 50-60 ml etanol 125-150 ml aroq, 417-500 ml sharob, 1,1-1,3 litr pivoga to'g'ri keladi.

Bir vaqtning o'zida 100 ml dan ortiq etanol (250 ml aroq, 0,83 litr vino, 2,2 litr pivo) iste'mol qiladiganlar juda yuqori xavf ostida.

Spirtli ichimliklarning o'limga olib keladigan dozasi bir hodisada mast bo'lgan 200-400 ml etanol (insonning ma'lum xususiyatlariga, masalan, jinsi, yoshi va boshqalarga qarab).

Bir vaqtning o'zida ko'p miqdorda spirtli ichimliklarni iste'mol qilishning zararini e'tiborsiz qoldirish fojialarga olib keladi. Masalan, 2003 yilda bitta Volgodonskdagi do'konlardan tanlov uyushtirildi, uning mohiyati qisqa vaqt ichida iloji boricha ko'proq aroq ichish edi. 1,5 litr aroq ichgan ishtirokchilardan biri vafot etdi, besh ishtirokchi reanimatsiyaga olindi.

Spirtli ichimliklarni o'ta kuchli surrogatlar - odekolon, tozalash vositalari, psevdodorilar shaklida ishlatish ayniqsa xavflidir. Sharqiy Evropa mamlakatlari spirtli ichimliklarni iste'mol qilishning eng xavfli turi bilan ajralib turadi, bunda iste'molning katta qismini qattiq alkogol tashkil etadi, bu esa alkogoldan yuqori darajadagi yo'qotishlarga olib keladi. mehnatga layoqatli yoshdagi erkaklar o'limi davlat sog'liqni saqlash siyosatining asosiy maqsadlaridan biri bo'lishi kerak. Misol uchun, muammo ko'lami ba'zi mavjud Rossiya sud-tibbiy ma'lumotlar bilan ko'rsatilgan: o'lik bir muhim qismi Kursk ularning biologik suyuqliklar ortib alkogol tarkibini edi - erkaklar 29%, ayollar 9%, 1991; Izhevskda - 20-55 yoshdagi erkaklarning 47%, 1990-yillarning oxiri[34]; Barnaulda - 53% erkaklar, 42% ayollar, 1990-2004.

Sog'lom ovqatlanish

Sog'lom ovqatlanish bir qator yuqumli bo'lmagan kasalliklarning rivojlanishining oldini olishning muhim vositasi bo'lib, sog'lom umr ko'rishga yordam beradi.

Semizlik

Semirib ketish diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, jigar, o't pufagi, qizilo'ngach kasalliklari, gormonal kasalliklar, shu jumladan polikistik tuxumdon

sindromi va gipogonadizm, tayanch-harakat tizimidagi buzilishlar, shu jumladan osteoartrit kabi kasalliklarning rivojlanishi uchun xavf omilidir. , va ayrim saraton turlari (shu jumladan endometrium, ko'krak, tuxumdon, prostata, jigar, o't pufagi, buyrak va yo'g'on ichak saratoni va boshqalar.

Yosh va kattalarda ortiqcha vazn va semirish barcha sabablarga ko'ra o'limning oshishi bilan bog'liq . Katta yoshdagi (70 yoshdan keyin), etarli emas vazn va 2-darajali yoki undan ko'p semizlik, normal vazn va 1-darajali semirish esa salomatlikning eng maqbul darajasi bilan bog'liq ("semizlik paradoksi").

Parhezlar

Sog'lom ovqatlanish barcha sabablarga ko'ra o'lim (22%), yurak-qon tomir kasalliklari (22%), saraton (15%) va 2-toifa diabet (22%) xavfini sezilarli darajada kamaytirish bilan bog'liq .

Sog'lom ovqatlar

Sog'lom ovqatlanishning asosi turli xil o'simlik ovqatlarini ko'p miqdorda iste'mol qilishdir. O'simlik ovqatlarida mavjud bo'lgan ko'plab moddalar antioksidant va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega, trombozning oldini oladi, qon bosimini, ferment faolligini tartibga solish, qon glyukoza darajasini normallashtirish, lipid profilini to'g'rilash, gen ekspressiyasi va signalizatsiya yo'llariga ta'sir qilish, miyokard holatini yaxshilash, shuningdek, yurak-qon tomir kasalliklari bilan bog'liq ba'zi biomarkerlarga ta'sir qiladi .

Tadqiqotlarining tahlillari shuni ko'rsatdiki, ba'zi oziq-ovqat guruhlarini iste'mol qilish barcha sabablarga ko'ra o'lim xavfini kamaytirish bilan bog'liq, shu jumladan xun tolasi (tola)ga boy oziq-ovqatlar, jumladan, sabzavotlar, mevalar (ilgari yangi, konservalanmagan), yong'oqlar[45], dukkaklilar, to'liq donalar va baliq, zaytun moyi, o'rtacha sut mahsulotlarini iste'mol qilish.

Tadqiqotlar, shu jumladan kofeni iste'mol qilish, shu jumladan kofeinsiz qahva, barcha sabablarga ko'ra o'limni kamaytirish bilan bog'liqligini ko'rsatadi.

Me'yorida foydali ovqatlar

Klinik va epidemiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kakaoga boy oziq-ovqatlar yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi, chunki kakao polifenollarda, ayniqsa flavonoidlarda ko'pdir. Qora shokoladni iste'mol qilish to'yishni rag'batlantirishi va kaloriya iste'molini kamaytirishi mumkin. Shu bilan birga, shokoladlarni ortiqcha iste'mol qilish tana vaznining oshishi bilan bog'liq. Qizil go'shtni, ayniqsa qayta ishlangan (kolbasa, kolbasa, cho'chqa go'shti), shirin ichimliklar (ularning aksariyati mashhur gazlangan ichimliklar) iste'moli barcha sabablarga ko'ra o'lim xavfining oshishi bilan bog'liq. Shunday qilib, oziq-ovqat guruhlarini ortiqcha iste'mol qilish surunkali yuqumli bo'lmagan kasalliklar va barcha sabablarga ko'ra o'lim bilan bog'liq bo'lib, ularni nosog'lom oziq-ovqat yoki nosog'lom oziq-ovqat deb atashga imkon beradi.

Tuz va sho'r ovqatlarni (tez ovqatlar, tuzlangan bodringlar, qayta ishlangan ovqatlar, chiplar) ko'p iste'mol qilish qon bosimi va yurak-qon tomir kasalliklarining sabablaridan biridir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti kattalar uchun tuz iste'molini kuniga (5 g tuz (kuniga 2 g natriy) bilan cheklashni tavsiya qiladi.

Muntazam kartoshka iste'moli salomatlik uchun neytral bo'lsa-da, frantsuz kartoshkasi kasalliklar xavfini oshiradi va erta o'lim. Olimlarning ta'kidlashicha, ko'pincha qayta ishlatiladigan yog'da chuqur qovurish kanserogen akrilamid va trans yog'larning paydo bo'lishiga yordam beradi.

Jismoniy faollik

Jismoniy faollik va sport bilan shug'ullanadigan odamlarda yurak xastalıkları va saraton kabi qator kasalliklarga chalinish ehtimoli kamroq. Bundan tashqari, ular sog'lom tana vazniga va to'qimalar tarkibiga ega bo'lish ehtimoli ko'proq.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik tabiiy sabablarga ko'ra o'lim xavfini kamaytiradi, ya'ni haftasiga 2,5 soat (ekivalent). Haftada 5 kun davomida kuniga 30 daqiqa o'rtacha faollik) hech qanday faoliyat bilan solishtirganda barcha sabablarga ko'ra o'lim xavfi 19% ga, haftasiga 7 soatlik o'rtacha faollik esa 24% ga kamayishi bilan bog'liq.

Shu bilan birga, bo'sh vaqtdagi jismoniy faollik (jismoniy mashqlar, yurish, faol transport) barcha sabablarga ko'ra o'limning past darajasi bilan bog'liq va ishdagi og'ir jismoniy faollik u qadar ijobiy ta'sir ko'rsatmaydi yoki uning yuqori darajasi, bu aerobik mashqlarning ishdagi jismoniy faoliyatga qo'shgan hissasi pastligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

O'tirish, ayniqsa tez-tez tanaffuslarsiz, barcha sabablarga ko'ra o'limning oshishi bilan bog'liq va jismoniy faollik o'tirishning zararini qoplaydi.

Shuningdek, bir qator ilmiy tadqiqotlar jismoniy faollik darajasini oshirish uchun pedometrlardan foydalanish samaradorligini isbotlaydi va ulardan foydalanish odamlar salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Ular pedometrda foydalanish boshlanganidan so'ng respondentlarning jismoniy faolligi darajasi oshganligini va bu bilan ularning jismoniy ko'rsatkichlari yaxshilanganligini ko'rsatadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish

Inson salomatligini mustahkamlovchi turmush tarzini shakllantirish uchun bosqichda amalga oshiriladi:

- ijtimoiy: targ'ibot, targ'ibot;
 - infratuzilmaviy: inson faoliyatining asosiy yo'nalishlaridagi o'ziga xos sharoitlar (bo'sh vaqt, moddiy resurslar mavjudligi), profilaktika muassasalari, atrof-muhitni nazorat qilish;
 - shaxsiy: insoniy qadriyatlar tizimi, kundalik hayotni standartlashtirish.
- Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish deganda uni targ'ib qilishga qaratilgan bir

qator tadbirlar tushuniladi, ular orasida ta'lim va targ'ibot dasturlari, ommaviy axborot vositalarida (radio, televidenie, Internet) reklama eng muhim hisoblanadi.

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va aholi salomatligini mustahkamlash bo'yicha ishlar yangi sur'at kasb etmoqda: "Demografiya" milliy loyihasi "Fuqarolar salomatligini mustahkamlash" federal loyihasini o'z ichiga oladi va 2019 yildan boshlab uni faol amalga oshirish boshlandi. Ushbu federal loyiha quyidagi chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi.

Aholi salomatligini muhofaza qilish sohasidagi me'yoriy-metodik bazani yanada takomillashtirish: Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyalaridan kelib chiqqan holda, fuqarolar tomonidan sog'lom turmush tarzini saqlash masalalari bo'yicha normativ-huquqiy hujjatlar va uslubiy hujjatlar, shu jumladan, aholi salomatligini muhofaza qilish; sog'lomlashtirish markazlari va tibbiy profilaktika markazlari negizida markazlar; sog'lom ovqatlanish to'g'risidagi qonunlar, boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlar va uslubiy hujjatlar, shu jumladan sog'lom, sport va ovqatlanishning boshqa turlari tushunchasini Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ilmiy ma'lumotlari va tavsiyalari asosida birlashtirish; oziq-ovqat sifati sohasida davlat tomonidan tartibga solishni takomillashtirish va sifat mezonlari va sog'lom ovqatlanish tamoyillariga javob beradigan oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarishni rag'batlantirishga qaratilgan sanitariya qoidalari va normalari.

- Hududlarda sog'liqni saqlash markazlari tarmog'ini rivojlantirish. Rossiya Sog'liqni saqlash vazirligi Rossiya munitsipalitetlaridagi sog'liqni saqlash markazlarini inson salomatligiga ekologiya, ovqatlanish, yomon odatlar va transport kabi omillarni hisobga oladigan sog'liqni saqlash markazlariga aylantirish niyatida sog'liqni saqlash dasturlarini amalga oshirish.

- Fuqarolarning ovqatlanish sifatini oshirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish: to'g'ri ovqatlanish bo'yicha ilmiy tavsiyalar ishlab chiqish, fuqarolar uchun zarur oziq-ovqat mahsulotlari mavjudligini oshirish, ma'rifiy-ma'rifiy tadbirlarni o'tkazish, mahsulotlarning sifati va tamoyillariga muvofiqligini sinovdan o'tkazish. sog'lom ovqatlanish.

- Aholini sog'lom turmush tarziga undash uchun sog'lom turmush tarzi bo'yicha ommaviy axborot targ'ibotlarini o'tkazish.

Ish joyida salomatlikni mustahkamlash dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish (korporativ salomatlikni mustahkamlash dasturlari ishlab chiqish va hokazo).

Foydalanilgan adabiyotlar

1. V. Abroskina, Ye. V. Silina, A. S. Orlova ... [i dr.] // Medisinskoe obrazovanie i vuzovskaya nauka : jurn. — 2017. — Vip. 2, № 10. — ISSN 2227-1759.

2. Moxammeda, A. Dj. Zdoroviy obraz jizni, blagopoluchie i Seli v oblasti ustoychivogo razvitiya : [arx. 15 iyulya 2020] = Healthy living, well-being and the sustainable development goals : [per. s angl.] / A. Dj. Moxammeda, T. A. Gebreyesus. — 2018. — Vol. 96. — P. 590–590A. — doi:10.2471/BLT.18.222042.

3. Pereyti obratno:1 2 3 Kuanrong Li, Anika Hüsing, Rudolf Kaaks. Lifestyle risk factors and residual life expectancy at age 40: a German cohort study // BMC Medicine. — 2014-04-07. — T. 12, vip. 1. — ISSN 1741-7015. — doi:10.1186/1741-7015-12-59.

4. Pereyti obratno:1 2 Correction to: Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population (angl.) // Circulation (angl.)rus.. — Lippincott Williams & Wilkins (angl.)rus., 2018-07-24. — Vol. 138, iss. 4. — ISSN 1524-4539 0009-7322, 1524-4539. — doi:10.1161/cir.0000000000000587.

5. Elena Ricci, Paola Viganò, Sonia Cipriani, Edgardo Somigliana, Francesca Chiaffarino. Coffee and caffeine intake and male infertility: a systematic review // Nutrition Journal. — 2017-06-24. — T. 16, vip. 1. — ISSN 1475-2891. — doi:10.1186/s12937-017-0257-2. — PMID 28646871.

6. Eshov Erkin Sattorovich ChARACTERISTICS OF THE USE OF PSYChOLOGICAL TEChNOLOGIES IN THE EDUCATION SYSTEM Rossiyskiy impakt-faktor nauchno-metodicheskiy jurnal. 2020 god 84-86 st.

7. Eshov Erkin Sattorovich PSYChOLOGICAL FEATURES OF SPORTS DEVELOPMENT OF SchOOL ChILDREN Pedagogik mahorat jurnali 6.2020 god, 216-218 st.

8. Eshov Erkin Sattorovich INCREASING STUDENT ACTIVITY IN THE LESSON PROCESS Xalqaro tezis. Varshava 2021 yil. 208-211betlar.

9. Eshov Erkin Sattorovich Social Psychological Properties Of The Inspection Of The Mechanism Of Psychological Protection International Journal of Scientific and Technology Research 9 (2), 3805-3808 2020

10. Eshov Erkin Sattorovich Features of the emotional intelligence of athletes in individual and team sports Pedagogik mahorat jurnali 5-son 2020yil, 228-230 betlar.

11. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Психологические механизмы девиантного поведения. Психология XXI века. Ярославль., 2020. —С. 125-127.

12. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Стрессли вазиятларда психологик химоя механизмлари ва копинг хулқ-атвор намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари: стрессли вазиятларда психологик химоя механизмлари. Psixologiya ilmiy jurnali. 2020 yil, 4 son 109-115 b.

13. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Ўсмирларда психологик химоя механизмларининг намоён бўлишининг ўзига хослиги. Psixologiya ilmiy jurnali. 2021 yil, 4 son 103-112 b.